

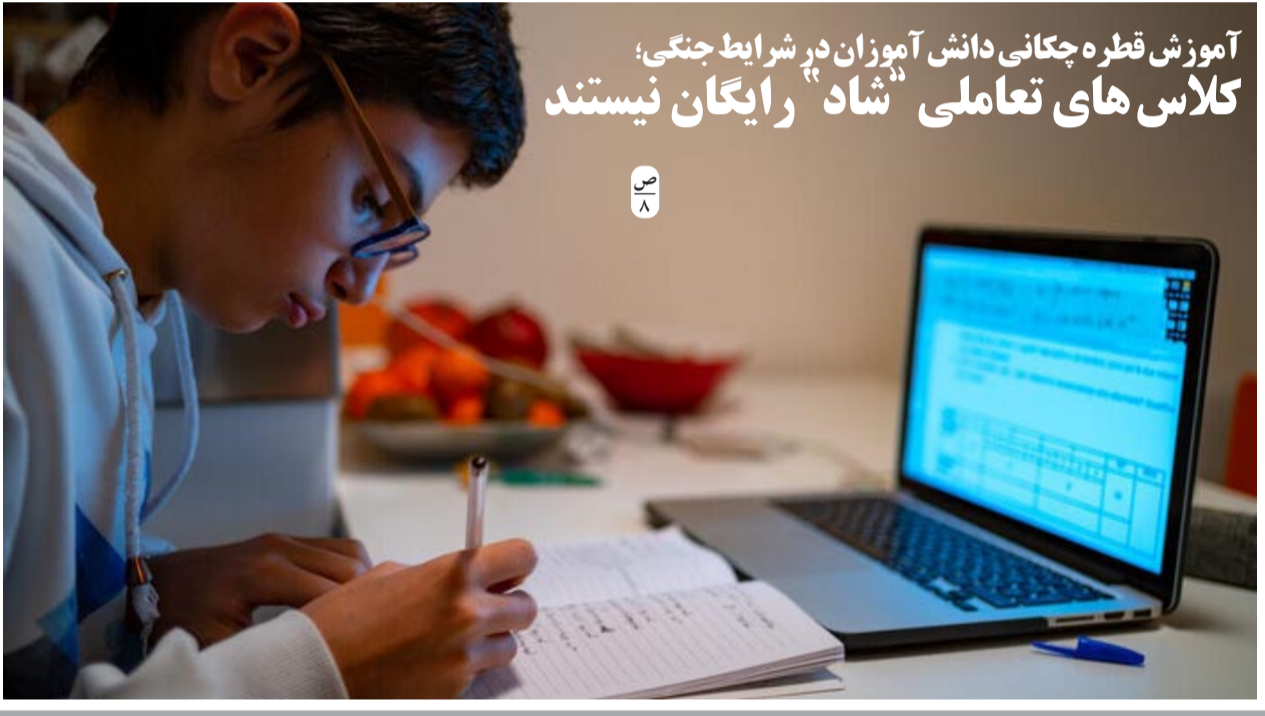


روزنامه صبح ایران

پرت و پلاگویی های ترامپ

"به عصر حجر بردن یعنی بر نامه اسرائیل برای تجزیه ایران

در صفحه ۸



ص ۸

در صفحه ۲

دبیر کل فدراسیون صنعت آب ایران :

رادارها ربطی به بارش های

اخیر ندارند

فاصله حوضه های آبریز با شرایط مطلوب

در صفحه ۸

یک کارشناس اقتصادی مطرح کرد

ایران با تخریب زیر ساخت ها

به عصر حجر بر نمی گردد

عقبگرد غرب با آشتگی بازار انرژی

در صفحه ۲

رئیس سازمان حفاظت محیط زیست :

حمله به تاسیسات نفتی و

پتروشیمی تبعات غیر قابل

جبرانی برای محیط زیست دارد

تخریب

جهان در انتظار

شوک دو برابری به بازار نفت



تا پیش از تحمیل جنگ از سوی آمریکا و اسرائیل، حدود ۲۰ میلیون بشکه نفت در هر روز از تنگه هرمز عبور می کرد. این عدد برابر با ۲۰ درصد از نیاز اقتصاد جهانی است که حدود ۱۰۰ میلیون بشکه در روز

برآورد می شود. پس از آغاز جنگ و با بسته شدن تنگه هرمز، دو کشور امارات و عربستان سعودی بخشی از کاهش عرضه را از طریق خطوط لوله و افزایش عرضه جبران کردند. در حال حاضر ظرفیت خط لوله عربستان به حداکثر خود که برابر ۷ میلیون لیتر رسیده است.

با توجه به اعداد اعلام شده ظرفیت خط لوله امارات نیز برابر ۳ تا ۴ میلیون بشکه در روز است. به این ترتیب حدود ۱۱ یا ۱۲ میلیون بشکه نفت که تا پیش از این با عبور از تنگه هرمز نیروگاه جهانی عرضه می شد، با صرف هزینه های بیشتری که انتقال از طریق خط لوله در پی دارد، از طریق بنادر دیگری انجام می شود.

به عبارت دیگر می توان گفت که تمام شوک نفتی که تا امروز در اقتصاد جهانی ایجاد شد، نتیجه کسری حدود ۹ میلیون بشکه ای نفت است. لازم به ذکر است که بخش دیگری از این کاهش عرضه نیز با استفاده از ذخایر استراتژیک نفتی جبران شده است.

تفکیر ذخایر جهانی نفت به سه دیگ می رسد؟

در عین حال باید این سوال مطرح شود که کشورهای جهان از جمله آمریکا تا چه مدت می توانند به عرضه ذخایر خود در بازار جهانی ادامه دهند؟ خطوط لوله ظرفیتی بیش از این برای وارد زدن تنگه هرمز ندارند و ایجاد خطوط جدید نیازمند صرف هزینه سنگین و زمان است.

از سوی دیگر نمی توان تا ابد از ذخایر استراتژیک استفاده کرد و احتمالاً به زودی و با رسیدن این ذخایر به حد بحرانی شاهد کاهش و یا توقف استفاده از ذخایر خواهیم بود. پیش از این سیداحسان خاندوزی وزیر اقتصاد دولت سیزدهم تأکید کرده بود که ممکن است این تنگه بحرانی در استفاده از ذخایر استراتژیک نفت خود را پس از بازه ۴۰ روزه جنگ نشان دهد.

احتمال دو برابر شدن خلاء نفت با حمایت آمریکا

همه این موارد در شرایط فعلی است اما اگر اتفاق جدیدی در معادلات جنگ رخ دهد که منجر به کاهش بیشتر عرضه نفت به اقتصاد جهانی شود، چه خواهد شد؟ به طور مثال رئیس جمهوری پدولفی ایالات متحده مجدد در پیام های خود ایران را به ارتکاب جنایت علیه مردم و حمله به زیر ساخت های انرژی و برق تهدید کرده است.

فرمانده قرارگاه مرکزی خاتم نیز در پاسخ به تهدید ترامپ اعلام کرده است که در این صورت نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران هیچ محدودیتی برای هدف قرار دادن اهداف نخواهند داشت و درهای جهنم را به روی آمریکا و هم پیمانان آن باز خواهند کرد.

یکی از مهم ترین اهدافی که می تواند در صورت حمایت جدید آمریکا در دستور قرار بگیرد ایستگاه های پمپاژ خطوط لوله ای است که تنگه هرمز را دور می زند؛ به ویژه خط لوله ساخته شده در عربستان سعودی که نفت را از شرق این کشور به دریای سرخ می رساند. در صورتی که این خطوط لوله از دور خارج شوند، کسری نفت در اقتصاد جهان به بیش از دو برابر خواهد رسید. هم زمانی این اتفاق همراه با فرسایش ذخایر استراتژیک منجر جهش شدید قیمت نفت خواهد شد.

ایران و سایر یونانوی کامل ترامپ

این اتفاق فارغ از تمام تاثرات دیگری است که مدیریت تنگه هرمز در پی داشته است چرا که حتی صنایع کشاورزی و الکترونیک و نیمه رسانا به شدت از این موضوع تأثیر پذیرفته و کاهش عرضه همراه با افزایش قیمت های جهانی موضوعی نیست که بتوان به سادگی از آن گذشت.

همین موضوع به هم تریب نمر عامل کاهش محبوبیت رئیس جمهور آمریکا شده است. او که خود را پیروز می داند در همان شرایط گرفتار شده که کارتر با آن دست و پنجه نرم کرد. او نیز دچار همان شکست های نمادینی شده که نمونه مشخص آن طبق تکرار شده در مرکز ایران است.

به این ترتیب با وارد شدن شوک جدید به قیمت نفت باید پرسید که آیا با بروزسانی قیمت سوخت در آمریکا کسی از طرفداران او باقی خواهد ماند؟

با حملات اخیر دشمن به زیرساخت های غیرنظامی کشور، ضرورت توجه به بازسازی و توسعه صنعت ساختمان بیش از پیش احساس می شود. کارشناسان بر لزوم برنامه ریزی و جذب سرمایه گذاری در این حوزه تأکید دارند و بر تجربیات گذشته کشور در عبور از بحران ها و ساختن آینده ای بهتر اشاره می کنند. در روزهای گذشته حمله دشمنان به زیرساخت های کشور از جمله دو واحد بزرگ فولادسازی مبارکه و فولاد خوزستان، برخی نیروگاه ها و بل B1 کرج، موجی از انتقادات جهانی در محکومیت این جنایات به دنبال داشت.

حملات به زیرساخت های صنعتی مانند فولاد مبارکه و فولاد خوزستان می تواند تأثیرات جدی بر اقتصاد و صنعت کشور داشته باشد. حملاتی که از سر استیصال بوده و معمولاً به منظور تضعیف اقتصاد و ایجاد نارضایتی اجتماعی انجام می شود. صنایع فولاد به عنوان یکی از ارکان اصلی تولید در هر کشوری، نقش حیاتی در تأمین نیازهای داخلی و صادرات دارند.

آماده بازسازی ویرانی های جنگ هستیم

در این زمینه، رئیس انجمن انبوه سازان مسکن استان تهران با محکوم کردن حملات ددمنشانه ائتلاف آمریکایی- صهیونیستی به زیرساخت های کشورمان از جمله دو واحد بزرگ فولادسازی مبارکه و خوزستان، گفت: آماده بازسازی ویرانی های جنگ هستیم. رئیس انجمن انبوه سازان مسکن استان تهران با محکوم کردن حملات ددمنشانه ائتلاف آمریکایی- صهیونیستی به زیرساخت های کشورمان از جمله دو واحد بزرگ فولادسازی مبارکه و خوزستان، گفت: آماده بازسازی ویرانی های مهم در فرآیند بازسازی ایران هستیم.

وی با اشاره به بمباران دو واحد بزرگ فولادسازی کشور، تأکید کرد: همان طور که ایران بعد از جنگ تحمیلی ۸ ساله بلافاصله وارد فاز بازسازی و آن عقب ماندگی ها خیلی سریع جبران شد و صنایع به گردش در آمد، صنایع فولادی نیز شروع به تولید مشتقات و محصولات خود کرده و صنایع وابسته را بلافاصله پشتیبانی خواهند کرد.

پارفور در خصوص صنعت ساختمان و تأثیر پذیری آن از این موضوع، یادآور شد: قبل از شروع جنگ، در یک رکود ساخت و ساز در کشور قرار داشتیم؛ با این حال معتقدم صنعت ساختمان بعد از جنگ با یک نمودار تصاعدی وارد رشد خواهد شد. وی اظهار داشت: به موازات آن، این کارخانجات نیز وارد چرخه تولید محصول خواهند شد و متناسب با آن نیرو نمودار، رشد صنعت ساختمان، حمایت ها و پشتیبانی های صنایع وابسته به چرخه این صنعت باز خواهد گشت.

مدیرعامل اتحادیه تعاونی های عمرانی شهر تهران با یادآوری اینکه هر دو صنعت فولاد و ساختمان تا پیش از جنگ در رکود قرار داشتند، تصریح کرد: به نظر می رسد که این دو صنعت پس از جنگ با به پای هم رشد خواهند کرد و بار دیگر احیا خواهند شد. وی گفت: معتمد سال ۱۴۰۵ سال صنعت ساختمان و سال مسکن خواهد بود. جنگ نهایتاً طی هفته های آتی به پایان خواهد رسید و آن چیزی که برای ما مردم ایران باقی خواهد ماند، بازسازی دوباره وطن با همتی مضاعف خواهد بود و قطع به یقین تحرکات صنعت ساختمان و تولید مسکن در این میان جایگاه بسیار ویژه ای خواهد داشت.

بسته های انگیزی برای جذب سرمایه در صنعت ساختمان تدوین شود پارفور گفت: باید دولت تمهیدات لازم و بسته های انگیزشی برای ایجاد بسترهای مناسب در صنعت ساختمان و جذب سرمایه های مردمی و بخش خصوصی را پیش بیی کند تا بلافاصله پس از اتمام جنگ با پیروزی ملت ایران، کار بازسازی به سرعت آغاز شود.

رئیس انجمن انبوه سازان مسکن استان تهران تصریح کرد: تا اینجا جنگ، جمهوری اسلامی ایران مقاومتی قوی از خود به نمایش گذاشته است، به طوری که جهانیان انتظار چنین مقاومتی را نداشتند. همچنین بسیاری کشورها حاضر به همکاری با آمریکایی ها در جنگ نشدند؛ این برگ برنده ای برای ایران است و می توان گفت ما جنگ را برده ایم.

بازسازی کشور پس از جنگ؛

صنعت ساختمان در کانون توجه پس از بحران

وی تأکید کرد: ما فعالان بخش خصوصی حوزه ساختمان سازی در همکاری با دولت، آماده ایم تا با استفاده از تسهیلات ها و وام های داخلی، ویرانی های جنگ را دوباره بسازیم و در این راه هیچ نیازی نیز به کمک خارجی نداریم.

حمله به زیرساخت های غیر نظامی بیانگر خالی بودن دست دشمن است

خشایار باقرپور، مدیرعامل اتحادیه تعاونی های عمرانی شهر تهران نیز ضمن محکوم کردن حمله مذبوحانه ائتلاف آمریکایی - اسرائیلی به زیرساخت های غیرنظامی کشورمان و مراکز غیرنظامی از جمله مدرسه

”شجره طیبه“ متیاب، منازل مسکونی، کارخانجات، مراکز داروسازی کشورمان و ... افزود: اینها حاکی از دست خالی بودن دشمن در این جنگ است که هدف خود را مراکز غیرنظامی ما قرار داده است.

”شجره طیبه“ متیاب، منازل مسکونی، کارخانجات، مراکز داروسازی کشورمان و ... افزود: اینها حاکی از دست خالی بودن دشمن در این جنگ است که هدف خود را مراکز غیرنظامی ما قرار داده است. تعیین شده ای که تمهیدات آن از درایت چند ده ساله رهبر شهیدمان اندیشیده شده بود، قرار گرفته و دشمن زبون ما از آنجایی که هیچ دسترسى به آنها ندارد، به تصور غلط خود می خواهد از این طریق به کشور آسیب بزند.

مدیرعامل اتحادیه تعاونی های عمرانی شهر تهران ادامه داد: طبیعی است که در هر جنگی ویرانی هایی بر جا خواهد ماند و عقب افتادگی هایی ایجاد می شود که نکته مهم در فرآیند بازسازی آنها است.

وی با اشاره به بمباران دو واحد بزرگ فولادسازی کشور، تأکید کرد: همان طور که ایران بعد از جنگ تحمیلی ۸ ساله بلافاصله وارد فاز بازسازی و آن عقب ماندگی ها خیلی سریع جبران شد و صنایع به گردش در آمد، صنایع فولادی نیز شروع به تولید مشتقات و محصولات خود کرده و صنایع وابسته را بلافاصله پشتیبانی خواهند کرد. پارفور در خصوص صنعت ساختمان و تأثیر پذیری آن از این موضوع، یادآور شد: قبل از شروع جنگ، در یک رکود ساخت و ساز در کشور قرار داشتیم؛ با این حال معتقدم صنعت ساختمان بعد از جنگ با یک نمودار تصاعدی وارد رشد خواهد شد.

وی اظهار داشت: به موازات آن، این کارخانجات نیز وارد چرخه تولید محصول خواهند شد و متناسب با آن نیرو نمودار، رشد صنعت ساختمان، حمایت ها و پشتیبانی های صنایع وابسته به چرخه این صنعت باز خواهد گشت.

مدیرعامل اتحادیه تعاونی های عمرانی شهر تهران با یادآوری اینکه هر دو صنعت فولاد و ساختمان تا پیش از جنگ در رکود قرار داشتند، تصریح کرد: به نظر می رسد که این دو صنعت پس از جنگ با به پای هم رشد خواهند کرد و بار دیگر احیا خواهند شد. وی گفت: معتمد سال ۱۴۰۵ سال صنعت ساختمان و سال مسکن خواهد بود. جنگ نهایتاً طی هفته های آتی به پایان خواهد رسید و آن چیزی که برای ما مردم ایران باقی خواهد ماند، بازسازی دوباره وطن با همتی مضاعف خواهد بود و قطع به یقین تحرکات صنعت ساختمان و تولید مسکن در این میان جایگاه بسیار ویژه ای خواهد داشت.

بسته های انگیزی برای جذب سرمایه در صنعت ساختمان تدوین شود

پارفور گفت: باید دولت تمهیدات لازم و بسته های انگیزشی برای ایجاد بسترهای مناسب در صنعت ساختمان و جذب سرمایه های مردمی و بخش خصوصی را پیش بیی کند تا بلافاصله پس از اتمام جنگ با پیروزی ملت ایران، کار بازسازی به سرعت آغاز شود.

مدیرعامل اتحادیه تعاونی های عمرانی شهر تهران تأکید کرد: ایران ارد بره جبه جدیدی می شود که به عنوان ابرقدرت منطقه ای باید در صنعت ساختمان، در جایگاهی شایسته حضور داشته باشد. لذا این صنعت نقش بسیار تعیین کننده و ویژه به در جنگ تحمیلی خواهد داشت.

مشاور ارشد رئیس جمهور برزیل هشدار داد

خطر جنگ جهانی واقعی است

دیگر هیچ نظم جهانی وجود ندارد

در صفحه ۸

شماره ۷۷۱۱ - سال بیست و هشتم - تک شماره ۵۰۰۰۰ تومان

یادداشت

گاردین: جنگ ایران پایان دوران طلایی اسرائیل در آمریکا است

روزنامه گاردین در یک تحلیل نوشته جنگ ایران پایان دوران طلایی اسرائیل را در واشنگتن رقم خواهد زد.

روزنامه گاردین با نگاهی انتقادی به تحولات اخیر، استدلال می کند که جنگ کنونی فراتر از یک درگیری نظامی، محصول محاسبات اشتباه و وعده های افراق آمیز بنیامین نتانیاو به دولت دونالد ترامپ است. نویسنده این گزارش تأکید می کند که حتی در سطح عالی رده های سیاسی ایالات متحده، این باور شکل گرفته که نتانیاو درباره سادگی پیروزی در

این جنگ و احتمال تغییر رژیم در ایران، تصویری غیرواقعی به واشنگتن ارائه داده است. گاردین در تشریح این ادعا به گزارش وب سایت اکسیوس استناد می کند و می نویسد: نتانیاو که با نام مستعار بی بی ”شاخته می شود، پیش از آغاز جنگ، ایده تغییر رژیم در ایران را به عنوان هدفی بسیار محتمل و آسان به رئیس جمهور ترامپ فروخته بود. با این حال، نویسنده اشاره می کند که واقیعت های میدانی باعث شده است تا حتی جی دی ونس، معاون رئیس جمهور، نسبت به این اظهارات تردید جدی پیدا کرده و در گفتگوهایی تند با نتانیاو، محاسبات او را به چالش بکشد.

در بخش دیگری از این تحلیل، گاردین به بررسی نقش دونالد ترامپ می پردازد. اگرچه برخی تحلیل گران مانند دنیل کورنر و آرون دیوید میل معتقدند که ترامپ به دلیل غرور ناشی از سرنگونی دولت مادورو در ونزوئلا، خود نیز شریکی مشتاق برای جنگ بوده است، اما گاردین استدلال می کند که نقش نتانیاو در تعیین زمان بندی این درگیری کلیدی بوده است. اکنون با ورود جنگ به ماه دوم و فلج شدن اقتصاد جهانی به دلیل بسته شدن تنگه هرمز، پیامدهای خطرناک این وعده های ”جنگ آسان“ دامن گیر فراتر از منطقه شده است.

این گزارش همچنین به نقل از کارشناسان برجسته امنیتی همچون ریچارد بنس و استیون بیدل، هزینه های استراتژیک این نبرد را برای ایالات متحده کمر شکن توصیف می کند. گاردین

استدلال می کند که این جنگ باعث شده حمایت های نظامی از او کراین کاهش یابد، اتابارهای تسلیحاتی بیشتر به آمریکا تخلیه شود و متحدان ناتو تحت فشاری خطرناک قرار گیرند. نویسنده خاطر نشان می کند که در مقابل ادعاهای پیروزمندانه نتانیاو مبنی بر وارد کردن ”شوره به“ ایران، واقیعت این است که اصابت موشک های ایران و حزب الله به اسرائیل، امنیت شهروندان این کشور را حتی در بناگاهها ها به شدت متزلزل کرده است.

گاردین در ادامه به ازوای دیپلماتیک اسرائیل پرداخته و استدلال می کند که این جنگ ممکن است به قیمت فروپاشی ”پیمان ابراهیم“ تمام شود؛ چرا که کشورهای عرب حاشیه خلیج فارس خود را در میانه جنگی می بینند که انتخاب آن ها نبوده است. همچنین به نقل از امانوئل مکر ون، رئیس جمهور فرانسه، تأکید شده است که حملات نظامی یا تلاش برای گشایش تنگه هرمز، راهکاری غیر واقعی پتانیه است و تنها از طریق مذاکرات فنی و دیپلماتیک می توان به یک ثبات بلندمدت دست یافت.

در نهایت، نویسنده گاردین به پیامدهای اجتماعی و سیاسی این جنگ در داخل آمریکا اشاره می کند. بر اساس این گزارش، حمایت از اسرائیل در میان طیف های مختلف سیاسی آمریکا به ویژه نسل جوان به شدت افت کرده است. گاردین با استناد به نظر سنجی مؤسسه گالوپ توضیح می دهد که برای اولین بار در ۲۵ سال اخیر، همدردی آمریکایی ها با فلسطینی ها از اسرائیلی ها بیشتر شده است. گزارش در پایان به نقل از رام امانوئل هشدار می دهد که این جنگ احتمالاً پایان دوران طلایی اسرائیل در واشنگتن خواهد بود و پس از این، اسرائیل دیگر نه یک شریک استثنایی، بلکه کشوری مانند سایر کشورها خواهد بود که برای دریافت سلاح و بودجه از مالیات دهندگان آمریکایی، با محدودیت ها و نظارت های سخت گیرانه روبرو می شود.

بوی فروپاشی ریاست جمهوری

ترامپ به مشام می رسد

ترامپ با به راه انداختن جنگ علیه ایران که از ۲۸ فوریه آغاز شده، ریاست جمهوری خود را دچار فروپاشی کامل کرده است. جنگی که او به راه انداخته، آنطور که تصورش را می کرد خیلی زود تمام شود، اما در حالی که فاجعه بزرگ اعلام شده است.

به گزارش ایستا، ”مایکل بوماسکی“ در مطلبی در نیو ریپابلیک در گزارشی نوشت: ”جنگ علیه ایران همان جنگی که بدون هیچ هشدار قبلی در ۲۸ فوریه به مردم آمریکا و جهان تحمیل شد را دونالد ترامپ رئیس جمهور ایالات متحده با همدستی اسرائیل به راه انداخته است. از طرف دیگر با اخراج دادستان کل، هم پانصدی روبرو هستیم آنهم فقط به این دلیل که به اندازه کافی چاپلوس نبود، نشان می دهد با فردی روبه رو هستیم که اساسا درکی از نحوه کار دموکراسی ندارد. اقتصادی که ترامپ از آن دم می زند در وضعیت بدی است و ممکن است بدتر به هم شود. بودجه پیشنهادی اش، به ویژه افزایش نیم تریلیون دلاری برای پناگونی، اصلا با اولویت های مردم مهنخوانی ندارد. اما علاوه بر همه اینها، ارتباط ترامپ با واقیعت، که همیشه هم هست بوده، حالا به سرعت در حال از دست رفتن است.

تصور کنید زهر دنیای آزاد صبح عید پاک از خواب بیدار شود (روزی که مسیحیان رستاخیز عیسی مسیح را گرمی می دراند) چنین پیام آشفته و تحریک آمیزی را در شبکه های اجتماعی منتشر کند: سه شنبه روزی رنگه ها و روزی بل خاک خواهد بود، همه در ایران چیزی شیش ندهید! ای!! تنگه لغمتی را باز کنید، و اگر در جهنم زندگی خواهید کرد. فقط تماشا کنید!

ترامپ تا این مدت در سیاست دوام آورده چون ستون های حمایتی اش به طرز غیر معمولی مقاوم بوده اند. در درصی از مردم آمریکا که با آنها به تنها با سیاست های ناسیونالیستی و اقتدارگرا مشکلی ندارند بلکه از آن استقبال می کنند، از سال ۲۰۱۵ او را به صدر حزب جمهوری خواه رساندند و تا امروز هم تقریباً ثابت مانده اند. میلیون ها نفر هنوز باور دارند که ترامپ چیزی شبیه به مسیح است. شبکه های تبلیغاتی راست گرا که او را بی خطا می دانند همچنان فعال اند و البته جمهوری خواهان در انگلیز، به جز چند مورد استثنا، همچنان او را ستایش می کنند. البته اینها چهار ستون اصلی ترامپ بود و هستند. این ستون های بیش از یک دهه او را در قدرت و خارج از آن آنگه نگه داشته اند و از دو عاملی که در تئوری می توانستند او را سرنگون کنند قوی تر بوده اند یعنی اپوزیسیون سیاسی و واقیعت عینی.

اما اگر همین حالا کسی با دقت به فضای کلی جامعه آمریکا نگاه کند، بوی تغییر را حس می کنید. اپوزیسیون قوی تر شده است و این اپوزیسیون صرفا دموکرات های کنگره نیست. همه می دانیم برخی از آنها موثرند و برخی نه، اما حتی اگر گذار تریشان هم قدرت نهادهای زیادی برای اقدام ندارند.

باید به این نکته اشاره کرد این مخالفت از واشنگتن برخاسته، بلکه از شیگو و مینیاپولیس و هزاران راهپیمایی ”روز بیدون پادشاه“ که هشت میلیون آمریکایی را به خیابان ها کشاند، شکل گرفته است و چون ترامپ یک سیمستمدار معمولی نیست، این هم یک اپوزیسیون معمولی نیست. میلیون ها آمریکایی فقط با سیاست های او مخالفت نیستند، بلکه با نفرت، بی قانونی، فساد و انحطاط اخلاقی ای که او گسترش داده، مخالفت دارند.

نکته دوم اینکه شاید بالاخره به نقطه ای رسیده ایم که حتی حامیان سرسخت ترامپ وشبکه های تبلیغاتی عظیم او هم نتوانند در برابر واقیعت ها مقاومت کنند. این واقیعت ها تقریباً همگی نامیدکننده اند. جامعه گذشته گزارش می تواند قیمت بترین و گولشت با بالاترین حد تاریخ است. عمده تا به هستند و نشان می دهند او یک خیال لانگ است.”

نویسنده این گزارش در بخش دیگری می نویسد: ”من هیچ وقت نفهمیدم در سال ۲۰۲۴ چگونه این همه آدم خودشان را قانع کردند که ترامپ این همه ثروت و قیمت بترین و گولشت را پایین بیاورد. او با جنگش علیه ایران، قیمت بترین را بالا برده است. قیمت گولشت به بالاترین حد تاریخ است. همچنین هیچ وقت نفهمیدم چرا کسیکه باور داشت اگر شرایط از نظر خودش مناسب نباشد، وارد جنگ های احمقانه نمی شود اما این بار این اتفاق افتاد. یک حقیقت اساسی درباره ترامپ این است: او هر چه لازم باشد می گوید یا از ۱۰ دقیقه بعدی عبور کند. ترامپ درباره جنگ ها هر چه گفت، برای پیروزی در انتخابات بود و دیگر هیچ. هر کسی غیر از این باور داشت، صدقانه نگویم، اشتباه می کرد و حالا اینجایم، ما به ترمپی که به مقدسات اسلامی طعنه می زند و احتمالاً در آستانه اقداماتی است که می توان آنها را طبق کنوانسیون ژنو جنایت جنگی دانست.

یک ارتش وفادار از طرفداران، یک شبکه عظیم اطلاعات نادرست و یک حزب سیاسی که از ترس سکوت کرده، می توانند برای مدتی طولانی واقیعت را پنهان کنند. اما در نهایت، واقیعت خودش را نشان می دهد. به نظر می رسد این روند حالا شروع شده است. شاید باید جشن بگیریم. اما حالا این سوال پیش می آید که او در برابر این فشار واقیعت چگونه واکنش نشان خواهد داد و می ترسم که هنوز بدترین ها را ندیده باشیم.”

خبر

رئیس ستاد هماهنگی خدمات سفر مناطق آزاد خبر داد؛

ورود بیش از ۳.۵ میلیون گردشگر نوروزی به مناطق آزاد/ موفقیت کمپین رسانه‌ای زندگی در ارس

رئیس ستاد هماهنگی خدمات سفر مناطق آزاد کشور با اشاره به ورود بیش از سه میلیون و ۵۰۰ هزار مسافر نوروزی به مناطق آزاد ارس، انزلی و ماکو در تعطیلات روز ۱۴۰۵، از بازتاب گسترده و موفقیت‌آمیز کمپین رسانه‌ای «زندگی در ارس جریان دارد» در سطح کشور خبر داد.

«مهدی مزینانی» معاون فرهنگی، اجتماعی و گردشگری دبیرخانه شورای عالی مناطق آزاد و ویژه اقتصادی و رئیس ستاد خدمات سفر این مناطق امروز سه شنبه، در تشریح عملکرد نوروزی این ستاد اظهار داشت: امسال شاهد سال متفاوتی در عرصه خدمت‌رسانی به هموطنان بودیم و با وجود شرایط خاص کشور، خدمات‌رسانی به مسافران، گردشگران و فعالان اقتصادی در مناطق آزاد بدون وقفه و بالاترین کیفیت استمرار یافت.

رئیس ستاد خدمات سفر مناطق آزاد با ارائه آماری از بازه زمانی ۲۵ اسفند ۱۴۰۴ تا ۱۵ فروردین ۱۴۰۵، تصریح کرد: در این مدت بیش از ۳ میلیون و ۵۰۰ هزار مسافر نوروزی به مناطق آزاد ارس، انزلی و ماکو وارد شدند که از این تعداد، بالغ بر ۷۱ هزار نفر-شب در اقامتگاه‌های رسمی و حدود ۳۰۰ هزار نفر نیز در اقامتگاه‌های نیمه‌رسمی اسکان یافتند.وی با تأکید بر راهبرد ارجحیت کیفیت بر کمیت در خدمات گردشگری این مناطق، افزود: مناطق آزاد کشور در این ایام میزبان گردشگرانی از ۱۹ کشور جهان بودند که ثبت بیش از ۶ هزار اقامت رسمی برای گردشگران خارجی، نشان‌دهنده ظرفیت بالای این مناطق در جذب گردشگر بین‌المللی است.مزینانی یکی از شاخص‌های اصلی رضایت‌مندی مسافران را تشدید نظارت‌ها دانست و خاطرنشان کرد: در ایام نوروز امسال بیش از ۷۰۰ مورد بازدید نظارتی در مناطق انزلی، ارس و ماکو انجام شد که نتیجه این کنترل دقیق، ثبت تنها ۲ شکایت در سامانه ارزیابی عملکرد بوده است.وی همچنین از بازدید بیش از ۱ میلیون نفر از موزه‌ها، بناهای تاریخی، ژئوپارک‌ها و جاذبه‌های فرهنگی مناطق آزاد خبر داد و گفت: اولویت اصلی دبیرخانه شورای عالی مناطق آزاد، معرفی این ظرفیت‌ها و برنامه‌ریزی بر اساس شاخص‌های بین‌المللی توسعه سفر و گردشگری (TTDI) است.معاون فرهنگی دبیرخانه شورای عالی مناطق آزاد ضمن قدردانی از هماهنگی دستگاه‌های اجرایی عضو ستاد، بیان کرد: نتیجه این همدلی بین‌بخشی، کاهش محسوس تصادفات جاده‌ای و ثبت تصادفات بدون فوتی در محدوده‌های مناطق آزاد بود.مزینانی تحقق رضایت‌مندی مردم را مشروط و با همکاری کامل تمامی دستگاه‌ها دانست و یادآور شد:

ستاد هماهنگی خدمات سفر مناطق آزاد فعالیت خود را از بهمن‌ماه سال گذشته با برگزاری شصت و ششمین نشست ستاد مرکزی آغاز کرد تا با برنامه‌ریزی دقیق، نمره قبولی وی در خدمت‌رسانی به ساکنان و مسافران کسب کند.
وی افزود: مقرر شده است اجرای طرح ملی و بین‌المللی «سفرنامه‌نویسی جمعی مناطق آزاد» به زمان مناسب‌تری در آینده موکول شود.

رئیس ستاد خدمات سفر مناطق آزاد در بخش دیگری از سخنان خود، به اهمیت اطلاع‌رسانی دقیق و امیدبخش اشاره کرد و گفت: کمپین رسانه‌ای «زندگی در ارس جریان دارد» که توسط سازمان منطقه آزاد ارس طراحی و اجرا شد، بازتاب بسیار مثبتی در ستاد هماهنگی خدمات سفر کشور داشت و استمرار چنین گزارش‌های امیدبخشی در طول سال ضروری است.

تولید سیمان بی‌وقفه ادامه دارد؛ افزایش عرضه



دبیر انجمن سیمان با بیان اینکه مشکلی در تولید سیمان وجود ندارد، گفت: عرضه سیمان بیش از تقاضا بوده و مشکلی در این خصوص وجود ندارد.

علی اکبر الوندیان دبیر انجمن سیمان کشور درباره وضعیت تولید و عرضه سیمان در کشور اظهار کرد: در پی حمله رژیم صهیونیستی و آمریکا در روزهای گذشته به یکی از کارخانه‌های سیمان، خوشبختانه در حال حاضر مشکلی در روند تولید ایجاد نشده و اتفاقی که به شکل جدی بر تولید تأثیرگذار باشد، رخ نداده است.

به گفته او، همچنین عرضه سیمان در بورس کالا بیش از تقاضا بوده است.

وی با بیان اینکه مشکلی که تولید را دچار اختلال جدی کند وجود ندارد، گفت: وضعیت تولید در کشور در حالت کلی مناسب و بالا است و بخشی از کمبودها در این بخش جبران می‌شود.

الوندیان ادامه داد: در حال حاضر از نظر تأمین و عرضه سیمان در کشور مشکلی وجود ندارد و به صورت متعارف عرضه سیمان به صورت کامل در بورس کالا انجام می‌شود و این موضوعی نیست که باعث نگرانی مردم شود. دبیر انجمن سیمان کشور تأکید کرد: برای کنترل بازار نیز اقدامات لازم در حال انجام است و سطح تولید در کشور بالاست و نگرانی خاصی در این زمینه وجود ندارد.

الوندیان با اشاره به اینکه طی دو هفته گذشته بیش از یک میلیون تن سیمان در کشور به فروش رفته است، گفت: سیمان به اندازه کافی عرضه می‌شود و کنترل های لازم در بورس کالا صورت می‌گیرد که مشکلی یا اختلالی در بورس کالا صورت نگیرد.



حمله به زیرساخت‌های حوزه سلامت کشورمان با بمب‌های دشمن آمریکایی صهیونی، برای همیشه در صفحه سیاه تاریخ ثبت خواهد شد تا جهانیان بدانند لکه ننگ را چه کسانی رقم زده اند.

بر اساس قواعد و قوانین بین‌المللی، مراکز بهداشتی و درمانی و زیرساخت‌های سلامت در هر شرایطی به عنوان پناهگاه های امن تلقی می شوند و هیچ استثنایی هم برای آن وجود ندارد.

این در حالی است که دشمن جنایتکار در جنگ رمضان، تمامی این قواعد را زیرپا گذاشت و تعدادی از مراکز درمانی، شرکت‌های دارویی و موسسات علمی و تحقیقاتی را هدف بمب‌های خود قرار داد و علاوه بر جان باختن هموطنان؛ باعث آسیب و خسارت هایی به این مراکز و موسسات شده است.

جنگ با تمام آسیب هایی که به دنبال دارد، اما دارای قواعدی است که می‌بایست مورد توجه طرفین درگیر جنگ قرار بگیرد؛ اما با کمال تأسف، در جنگ اخیر این قواعد و قوانین از سوی دشمن آمریکایی صهیونی نادیده گرفته شد. ریچارد استون خبرنگار ارشد بین المللی مجله علمی ساینس (Science)، با اشاره به آسیب های گسترده دشمن آمریکایی صهیونی به زیرساخت های علمی و بهداشتی

آموزش قطره چکانی دانش آموزان در بستر مجازی

با تداوم جنگ آموزش دانش‌آموزان به دسترسی مجازی در شبکه شاد هدایت شد. با این وجود محدودیت‌های این پلتفرم همچنان ادامه دارد و دسترسی به آموزش تعاملی در این بستر همچنان رایگان نیست.

با پایان تعطیلات نوروز آموزش دانش‌آموزان دوباره از سر گرفته شد اما به‌واسطه تداوم جنگ باری دیگر از آموزش حضوری خبری نیست، حالا یک‌بار دیگر پلتفرم شاد عهددار آموزش دانش‌آموزان شده است، پلتفرمی که یادگار دوره شیوع کرونا است اما هرباری که مدرسه‌ها به‌دلیل آلودگی هوا، سرما و کاهش مصرف انرژی یا حوادثی مانند دی ماه سال گذشته تعطیل می‌شوند میدان‌دار آموزش می‌شود.

آموزش قطره چکانی در بستر مجازی

همین دو سه ماهی که قرار است دانش‌آموزان را برای امتحانات و البته برخی را برای کنکور آماده کند؛ در این وضعیت حال و هوای آموزش چندان مناسب نیست، به تعبیر علی بهشتی‌نیا، معلم و کارشناس آموز: «آموزش قطره چکانی ادامه دارد.»
بار این آموزش قطره چکانی هم به دوش پلنفرم شاد است، آن هم با تمام محدودیهایی که دارد؛ به‌گفته بهشتی‌نیا: «شاد از ساعت ۸ صبح تا ساعت ۵ بعد از ظهر فعال است اما محدودیت دارد. این محدودیت‌ها شامل تقسیم‌بندی زمانی برای پایه‌های مختلف است، دوره اول و دوم ابتدایی و همچنین متوسطه اول و دوم هرکدام بازه زمانی مشخص خود را دارند. با این حال، محدودیت تعداد پیام برای دانش‌آموزان و کندی سرعت اینترنت باعث شده شبکه شاد عملاً کارایی لازم را نداشته باشد.»

به دنبال همین اختلال‌ها در شاد، مشاور مرکز فناوری اطلاعات وزارت آموزش و پرورش هفدهم فروردین اعلام کرد: «به دلیل پیک شدید ارسال پیام [در شاد] با کندی مواجه است که

چهره زشت دشمن در جنگ؛ حمله به ۳۵۰ زیرساخت سلامت

ساختمان این مجموعه که در جریان حملات اخیر آمریکا و رژیم صهیونیستی دچار آسیب شده بود، بازدید کرد. وی با اشاره به جایگاه تاریخی و علمی انستیتو پاستور ایران در حوزه سلامت و پژوهش‌های زیست‌پزشکی افزود: این مجموعه یکی از مهم‌ترین مراکز تحقیقاتی کشور در حوزه علوم پزشکی و زیستی است که نقش مهمی در ارتقای سلامت جامعه و توسعه دانش در حوزه‌های مختلف ایفا کرده است.

یکی دیگر از مراکز مورد حمله دشمن، شرکت داروسازی توفیق دارو بود که در زمینه تولید داروهای بیماران خاص، بیماران مبتلا به سرطان و… فعالیت می‌کرد. مهدی پیرصالحی رئیس سازمان غذا و دارو، در بازدید از شرکت داروسازی توفیق دارو که بر اثر حملات اخیر رژیم صهیونیستی دچار تخریب گسترده شده است، گفت: عاملان این حمله بار دیگر نشان دادند که به هیچ‌یک از اصول اخلاقی، ارزش‌های انسانی و قواعد حقوق بین‌الملل پایبند نیستند. آنان پنداشته‌اند که با تخریب زیرساخت‌ها می‌توانند جلوی پیشرفت علمی و فناوری کشورمان را بگیرند، در حالی که قدرت دانش و تکنولوژی ما در وجود هزاران دانشمند و متخصص جوان توزیع شده، در دانشگاه‌ها و مراکز پژوهشی متکثر است و به هیچ‌وجه متکی به فرد یا یک مکان فیزیکی خاص نیست.

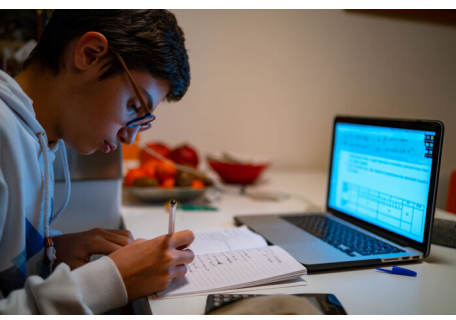
در همین حال، گزارش های وزارت بهداشت نشان می‌دهد که در جنگ اخیر، تعدادی از بیمارستان‌های کشور مورد حمله و آسیب قرار گرفته و از چرخه خدمت رسانی خارج شده‌ اند.

این در حالی است که اهمیت خدمت رسانی در شرایط بحرانی و جنگ، به مراتب مهم تر از روزهای عادی است. بنابراین، در شرایطی که بیماران نیاز به مراقبت های درمانی دارند؛ خارج شدن بیمارستان ها از چرخه فعالیت؛ می‌تواند شرایط را بحرانی سازد و دشمن نیز با آگاهی از چنین امکانی، حمله به زیرساخت های سلامت را در دستور کار خود قرار داده بود.

بنابر اعلام روابط عمومی وزارت بهداشت، در جنگ اخیر ۵۴ پایگاه اورژانس، ۴۸ مرکز درمانی و ۲۱۸ مرکز بهداشت آسیب‌دیده و ۸ بیمارستان نیز تخلیه شده است. علاوه بر ۲۲۸ پایگاه اورژانس، مراکز بهداشتی و درمانی و بیمارستان، تعدادی از شرکت‌های دارویی و تجهیزات پزشکی و موسسات علمی و تحقیقاتی نیز هدف حملات ناجوانمردانه دشمن آمریکایی صهیونی قرار گرفته و آسیب دیده‌ اند.در واقع می‌توان ادعا کرد که دشمن به ۳۵۰ زیرساخت سلامت حمله کرده که لکه ننگی برای آنها در تاریخ خواهد بود.

آموزش قطره چکانی دانش آموزان در بستر مجازی ؛ کلاس‌های تعاملی «شاد» رایگان نیستند

مخاطبان با کمی صبوری می‌توانند پیام خود را ارسال کنند.»
با این وجود در شرایط کنونی برای برقراری کیفیت بهتر آموزش راهی جز پیوستن به کلاس‌های مجازی یا همان



تعاملی در پلتفرم شاد نیست، همین چند روز قبل علیرضا عبدالله نژاد، مشاور مرکز فناوری اطلاعات آموزش و پرورش به مدارس توصیه کرد: «توصیه می‌کنم کلاس‌هایی که نمی‌توانند از پیام رسان استفاده کنند از کلاس مجازی شاد استفاده کنند که ظرفیت حدود یک تا یک و نیم میلیون نفر را می‌توانیم پوشش دهیم. اگر درست زمان بندی شود از ۷ صبح تا ۵ بعد از ظهر، ۲ میلیون نفر می‌توانند از بخش کلاس مجازی شاد استفاده کنند. در کلاس مجازی نه اختلال داریم و نه کندی، همه می‌توانند استفاده کنند و کاملاً رایگان است.»
اما آن‌طورکه از ارائه این خدمات در پلتفرم شاد به‌نظر می‌رسد دسترسی رایگان به امکانات کلاس‌های مجازی و تعاملی محدود است و چنین امکان رایگانی برای تعداد کاربران زیاد و در بازه زمانی طولانی‌تر ممکن نیست. همان‌طورکه در

دبیر کل فدراسیون صنعت آب ایران :

رادارها ربطی به بارش‌های اخیر ندارند/ فاصله حوضه‌های آبریز با شرایط مطلوب

توده‌های هوا، دمای سطح دریاها و پدیده‌هایی مانند ال‌نینو و



لایتینا نقش مهمی در شکل‌گیری بارش دارند. بنابراین تغییر در عملکرد تجهیزات رصدی نمی‌تواند باعث افزایش یا کاهش بارندگی شود.

علیرغم بارش‌ها بسیاری از حوضه‌های آبریز با شرایط مطلوب فاصله دارند

وی در ادامه در پیش‌بینی وضعیت منابع آبی در سال جاری

سیاسی ، فرهنگی ، اجتماعی و ورزشی

خبر

بلندمرته‌سازی حذف‌شدنی نیست؛ چاره در اصلاح ساخت‌وساز است

یک کارشناس بازار مسکن با بیان اینکه حذف بلندمرته‌سازی ممکن نیست، گفت: راهکار اصلی، اصلاح ساخت‌وساز، نوسازی بافت‌های فرسوده و ارتقای استانداردهای فنی برای افزایش ایمنی ساختمان‌ها است. منصور غلامی، کارشناس ارشد بازار مسکن درباره جایگزینی بلندمرته‌سازی با ساخت‌وساز کم‌طبقه برای کاهش آسیب‌پذیری ساختمان‌های مسکونی، گفت: واحدهایی که در جنگ ماه رمضان تخریب شدند، عمدتاً از نوع ساختمان‌های عمودی و بلندمرته بودند و همین موضوع این پرسش را ایجاد می‌کند که آیا می‌توان به‌جای بلندمرته‌سازی، از اراضی پیرامونی شهرها برای توسعه ساخت‌وساز کم‌طبقه استفاده کرد تا میزان آسیب کاهش یابد.

وی افزود: این ایده ممکن است از منظر فنی در نگاه اول قابل قبول به نظر برسد، اما در عمل با چالش‌های جدی در حوزه تراکم جمعیت شهری، نظام اسکان، طرح‌های مصوب شهری و دسترسی به خدمات مواجه است. اگرچه در یک مقیاس محدود می‌توان گفت ساختمان دو یا چهار طبقه نسبت به ساختمان ۱۲ طبقه ایمن‌تر است، اما این گزاره را نمی‌توان به‌صورت کلان و برای کل نظام شهرسازی کشور تعمیم داد.

غیبی تصریح کرد: تصمیم‌گیری درباره کاهش طبقات ساختمانی باید با در نظر گرفتن مؤلفه‌هایی مانند ظرفیت زمین، زمان، هزینه، دسترسی به خدمات شهری، حمل‌ونقل، آموزش و اشتغال انجام شود. این در حالی است که توسعه افقی شهرها و ساخت‌وساز کم‌طبقه در حاشیه شهرهای بزرگ، با اصول شهرسازی، مدیریت تراکم جمعیت و تأمین خدمات عمومی سازگار نیست و عملاً امکان‌پذیر نخواهد بود.

وی یادآور شد: نمی‌توان نسخه‌ای کلی برای بلندمرته‌سازی پیچید، هرچند به‌طور طبیعی یک ساختمان کم‌طبقه می‌تواند در برخی شرایط ایمن‌تر باشد، اما این موضوع دلیل کافی برای حرکت به سمت افقی‌سازی گسترده شهرها نیست، چرا که چنین رویکردی با نیازهای واقعی شهروندان در تضاد است.این کارشناس ارشد بازار مسکن در ادامه درباره راهکارهای افزایش ایمنی ساختمان‌ها گفت: تمرکز اصلی باید بر نوسازی بافت‌های فرسوده باشد. در شرایط فعلی، بافت‌های قدیمی و مرکزی شهرها که از نظر تراکم نیز در محدوده‌های شهری تعریف شده‌اند، بیشترین آسیب را تجربه کرده‌اند و همین موضوع ضرورت نوسازی این بخش‌ها را دوچندان می‌کند.وی ادامه داد: نوسازی بافت‌های فرسوده می‌تواند همزمان چند هدف را محقق کند: از یک‌سو ایمنی ساختمان‌ها افزایش می‌یابد و از سوی دیگر، امکان طراحی سازه‌ها با در نظر گرفتن تهدیدات جدید فراهم می‌شود. به‌عنوان مثال، می‌توان در طراحی‌های جدید، تمهیداتی مانند فضاهای ایمن یا پناهگاهی را پیش‌بینی و اجرا کرد.غیبی تأکید کرد: این رویکرد علاوه بر افزایش تاب‌آوری شهری، به حل یکی ازغدغه‌های چندین‌ساله کارشناسان و مدیران شهری یعنی ساماندهی بافت‌های فرسوده نیز کمک می‌کند و در واقع با یک اقدام، دو هدف نوسازی و مقاوم‌سازی محقق می‌شود.وی گفت: ساختمان‌هایی که امروز با رعایت اصول فنی، نظارت مهندسی و محاسبات دقیق طراحی و اجرا می‌شوند، به‌مراتب مقاوم‌تر از ساختمان‌های فرسوده هستند و می‌توان در شرایط مختلف، حتی در زمان تهدید، روی عملکرد آن‌ها حساب باز کرد.این کارشناس بازار مسکن با اشاره به محدودیت‌های فنی و اقتصادی در طراحی ساختمان‌ها گفت: باید توجه داشت که ماهیت تهدیدات و فناوری‌های مخرب به‌صورت مستمر در حال تغییر است و نمی‌توان تمامی ساختمان‌ها را به‌گونه‌ای طراحی کرد که در برابر همه انواع تهدیدات مقاوم باشند، چرا که این موضوع از نظر اقتصادی توجیه‌پذیر نیست.

رئیس سازمان حفاظت محیط زیست :

حمله به تاسیسات ففتی و

پتروشیمی تبعات غیر قابل جبرانی برای محیط زیست دارد



رئیس سازمان حفاظت محیط زیست با اشاره به اعلام هشدارهای زیست‌محیطی به کشورها و نهادهای بین‌المللی درباره پیامدهای جنگ تحمیلی اخیر گفت: متأسفانه با وجود این هشدارها، جنگ همچنان ادامه دارد و دشمن ناجوانمردانه زیرساخت‌های اقتصادی را مورد حمله قرار می‌دهد که تبعات محیط‌زیستی نیز دارد.

شینا انصاری گفت: قبل از جنگ تحمیلی و در بهمن‌ماه در خصوص مخاطرات محیط‌زیستی جنگ در خلیج فارس هشدارهایی را به وزرای محیط‌زیست کشورهای منطقه، دبیرکل سازمان ملل و ۱۱ نهاد محیط‌زیستی زیرمجموعه سازمان ملل دادیم.وی افزود: تأکید کردیم که هر گونه اقدام نظامی با توجه به تمرکز واحدهای نفتی، پتروشیمی و پالایشگاهی که در کشور ما و چه در کشورهای حوزه خلیج فارس می‌تواند تبعات غیرقابل بازگشت و غیرقابل جبرانی برای محیط‌زیست داشته باشد.انصاری در پایان گفت: متأسفانه با وجود این هشدارها جنگ همچنان ادامه دارد و دشمن هم ناجوانمردانه زیرساخت‌های اقتصادی را مورد حمله قرار می‌دهد؛ طبیعتاً تبعات محیط‌زیستی دارد ولی برای بررسی میزان آن، نیاز به بررسی دقیق و فنی دارد.

اختلال در ریتم شبانه‌روزی مغز؛ عامل اصلی بی‌خوابی مزمن

تا به حال برایتان پیش آمده که از نظر جسمی کاملاً خسته باشید اما ذهنتان اجازه ندهد ب‌خوابید؟ دانشمندان استرالیایی می‌گویند علت این مشکل ممکن است اختلال در ساعت درونی مغز مربوط باشد. پژوهش جدید دانشگاه استرالیای جنوبی نشان می‌دهد که در افراد مبتلا به بی‌خوابی مزمن، ریتم شبانه‌روزی مغز به‌هم می‌ریزد و ذهن در شب، سیگنال خاموش‌شدن را دریافت نمی‌کند.

بدود ۱۰ درصد از جمعیت دنیا و یک‌سوم افراد مسن در دنیا به بی‌خوابی مبتلا هستند. بسیاری از افراد مبتلا به این مرضه، ذهن خود را در شب بیش‌فعال یا دائمًا در حال بودیدن توصیف می‌کنند.

دانشمندان استرالیایی شواهد محکمی به‌دست آورده‌اند که نشان می‌دهد بی‌خوابی مزمن ممکن است از اختلال در چرخه ۲۴ساعته فعالیت ذهنی مغز ناشی شود. این یافته‌ها توضیح می‌دهد که چرا برخی افراد حتی وقتی از نظر جسمی خسته هستند، شب‌ها به‌سختی می‌توانند ذهن خود را خاموش کنند. پژوهشگران دانشگاه استرالیای جنوبی تغییرات الگوهای فکری را در طول روز در افراد مبتلا به بی‌خوابی مزمن در مقایسه با افراد سالم بررسی کردند. این پژوهش که در مجله اسلبپ مدیسین / Sleep Medicine منتشر شده، اولین مطالعه‌ای است که ریتم روزانه شناختی را به این روش ترسیم می‌کند. ریتم روزانه شناختی یعنی چرخه طبیعی تغییرات هوشیاری و توانایی‌های ذهنی در طول شبانه‌روز که تعیین می‌کند ما در چه ساعتی از روز تمرکز بهتری داریم و چه زمانی ذهنمان آرام‌تر است.

حذف محرک‌های بیرونی برای کشف ساعت درونی

گروه پژوهشی برای بررسی این موضوع، یک آزمایش کاملاً کنترل‌شده روی ۳۲ فرد مسن انجام دادند: ۱۶ نفر از افراد مبتلا به بی‌خوابی بودند و ۱۶ نفر مشکل خواب نداشتند. شرکت‌کنندگان به مدت ۲۴ ساعت در رختخواب بیدار ماندند و زیر نظر بودند.

برای اینکه تأثیر عوامل بیرونی حذف شود، آن‌ها در اتاقی با نور کم و بدون هیچ نشانه‌ای از زمان (مثل پنجره یا ساعت) قرار گرفتند. غذا و فعالیت بدنی آن‌ها نیز کاملاً کنترل می‌شد. هر ساعت، شرکت‌کنندگان پرسشنامه‌ای درباره لحن، کیفیت و میزان کنترل‌پذیری افکارشان پر می‌کردند تا پژوهشگران بتوانند تغییرات فعالیت ذهنی خود را در طول شبانه‌روز نقشه‌برداری کنند.

تفاوت‌های کلیدی در مبتلایان به بی‌خوابی

هر دو گروه الگوهای شبانه‌روزی واضحی در فعالیت ذهنی نشان دادند که در بعدازظهر به اوج و در ساعات اولیه صبح به پایین‌ترین حد می‌رسید. با این حال، چند تفاوت مهم در گروه مبتلا به بی‌خوابی مشاهده شد.

پرفسور کرت لوشینگتون (Kurt Lushington)، پژوهشگر اصلی از دانشگاه استرالیای جنوبی، می‌گوید: افرادی که خواب خوبی دارند، وضعیت ذهنی‌شان به طور پیش‌بینی‌پذیری تغییر می‌کند: در طول روز مشغول حل مسئله هستند و در شب ذهنتان آرام می‌شود

اما در افراد مبتلا به بی‌خوابی، این تغییر به‌خوبی رخ نمی‌دهد و الگوهای فکری آن‌ها در شب هم همچنان فعال می‌ماند. چند فعالیت شناختی در افراد مبتلا به بی‌خوابی حدود ۶.۵ ساعت دیرتر از افراد سالم تپ می‌نشان می‌دهد که ساعت درونی آن‌ها ممکن است تا پاسی از شب، تفکر هوشیارانه را تشویق کند.

اصول نگهداری مواد غذایی در شرایط بی‌برقی

حیوانات را می‌توان شش ماه بدون برق هم در یک انبار خشک نگهداری کرد. در شرایط ویژه بحرانی و شرایطی که خدای نکرده دسترسی به برق نباشد، حیوانات جز ترکیبات پروتئینی بسیار مفیدی هستند که می‌توان آن‌ها خارج از یخچال نگهداری کرد

در وضعیت بحرانی و جنگی که احتمال وقوع یک سری از حوادث غیر منظره وجود دارد، افراد تلاش می‌کنند برای کاهش سختی‌های زندگی اقداماتی انجام دهند تا مهم‌ترین اقدامات در برابر بحران‌ها افزایش یابد. یکی از این اقدامات در هر شرایطی حتی شرایط بی برقی در خانه نگهداری کرد. در این مطلب با ما همراه شوید تا از زبان یک کارشناس تغذیه با غذاهای فساد پذیرد و فساد ناپذیر بیشتر آشنا شویم.

فساد پذیرها و فساد ناپذیرها

دکتر منصور رضایی متخصص تغذیه در این باره می‌گوید: درشرایط بحران، جنگ، زلزله، شیوع عفونت‌ها و حوادث و بلایای طبیعی یک سری مواد غذایی نیاز ما هستند، خصوصاً غذاهای پروتئینی که سیستم ایمنی ما را در بحران‌ها حفظ می‌کنند.

ما در واقع در مواقع بحران‌ها به یک سیستم ایمنی خوب و قوی نیاز داریم که یکی از ارکان حفظ این سیستم ایمنی پروتئین‌ها هستند. اما بخشی از پروتئین‌ها به شدت فساد پذیر هستند، مواد غذایی مانند شیر و تخم مرغ سریع فاسد می‌شوند یعنی اگر خدای نکرده زیر شرایطی که مورد حمله قرار دهند و برق قطع شود، شیر زود فاسد می‌شود، اما ما مست دیرتر از بین می‌رود. پشیر نیز خیلی دیرتر ازبین می‌رود و شیر خشک اصلا فساد نمی‌شود و از بین نمی‌رود. اما برخی از غذاهای ذاتا فساد پذیر هستند و نمی‌توان آن‌ها را بدون یخچال و فریزر نگهداری کرد. گوشت‌هایی مانند مرغ و ماهی به شدت فساد پذیرند.

او در ادامه بر این نکته تأکید می‌کند که گوشت قرمز نسبت به گوشت سفید دیرتر فاسد می‌شود. اما گوشت‌هایی که خرد شده‌اند یا گوشت چرخ کرده به شدت فساد پذیر می‌شوند.

اهمیت حیوانات

این متخصص تغذیه به اهمیت حیوانات و فساد ناپذیر بودن آن‌ها اشاره می‌کند و می‌گوید: ما حیواناتی داریم مانند نهنو، لوبیا، عدس و ماش که از منابع پروتئینی گیاهی هستند که فساد پذیر نیستند.

حیوانات را می‌توان شش ماه بدون برق هم در یک انبار خشک نگهداری کرد. در شرایط ویژه بحرانی و شرایطی که خدای نکرده دسترسی به برق نباشد، حیوانات جز ترکیبات پروتئینی بسیار مفیدی هستند که می‌توان آن‌ها خارج از یخچال نگهداری کرد. پس در مواقع بحرانی که فرد نمی‌داند زیر ساخت‌های کنشورش از جمله زیر ساخت‌های برق و انرژی چه سرنوشتی پیدا خواهند کرد می‌تواند منابع پروتئینی فساد ناپذیر و ماندگاری را مانند حیوانات ذخیره کند.

خزانه‌گیری برنج در ۲۳ هزار هکتار از شالیزارهای گیلانریس سازمان جهاد کشاورزی گیلان، با اشاره به وسعت ۳۳۸ هزار هکتاری شالیزارهای استان، گفت: شخم اولیه در نیمی از اراضی شالیزاری استان انجام شده و شاهد خزانه‌گیری در ۱۰ درصد شالیزارها هستیم. صالح محمدی امنیت غذایی را یکی از مولفه‌های قدرت در کشور دانست که ذیل امنیت ملی تعریف می‌شود و اظهار کرد: اهمیت تولید غذا و امنیت غذایی در جریان جنگ ۱۲ روزه و شرایط جنگ رمضان بیش از پیش نمایان شد.

وی توجه به بخش کشاورزی را یکی از تکالیف مدیران جهت آرامش‌بخشی به جامعه دانست و تأکید کرد: فراوانی محصولات غذایی موجب می‌شود که شرایط فعلی را پشت سر بگذاریم.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی گیلان برنج را زراعت اصلی استان دانست که مرتبط با حوزه‌های تولید و اشتغال است و بیان کرد: برنج تولید شده در گیلان نقش مهمی در تنظیم بازار برنج کشور دارد.

محمدی با بیان اینکه بالغ بر ۱۰۷ هزار هکتار از اراضی شالیزای استان، شخم اولیه را انجام دادند، گفت: همچنین شاهد خزانه‌گیری ۲۳ هزار هکتار از

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان خبر داد

خزانه‌گیری در ۲۳ هزار هکتار شالیزار / آمادگی ناوگان مکانیزاسیون گیلان با ۹۰ هزار دستگاه سفیدرود الزامی است تا حداکثر استفاده را از منابع آبی موجود داشته باشیم.

شالیزارها هستیم.

وی از ذخیره ۱۵۰ میلیون مترمکعبی آب در شالیزارها خبر داد که بهترین فرصت برای آماده‌سازی اراضی است و بیان



کرد: رعایت تقویم زراعی برای شالیزارهای تحت شبکه سد

مدیرکل امور اقتصادی و دارایی استان خبر داد

صدور بیش از ۴۱ هزار مجوز کسب و کار در گیلان

معادل ۱۳ هزار درخواست در مرحله تکمیل، تأیید مدارک و دریافت پاسخ استعلام و ۱۸ درصد درخواست‌ها معادل ۱۱ هزار درخواست به دلایل مختلف ابطال یا با انصراف از



طرف متقاضی یا رد درخواست توسط دستگاه‌های تخصصی صادرکننده مجوز مواجه شده است.

نوروزی با اشاره به بیشترین مجوزهای صادر شده در استان در اسفند، بیان کرد: در ماه گذشته بیشترین میزان مجوزهای

سرپرست سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان مطرح کرد

لزوم برنامه‌ریزی بخش کشاورزی برای نیمه دوم سال در گیلان

مراکز تحقیقاتی می‌توان از کشاورزی استان به مراتب محصولات بیشتری تولید کرد، گفت: حیف است با وجود مواهب طبیعی در استان، آب و هوای مطلوب و خاک مناسب، نیمی از سال زمین‌های کشاورزی بدون کاشت محصول رها شوند.

وی با تأکید ویژه مبنی بر اینکه استان گیلان به لحاظ علمی و داشتن سرمایه‌های انسانی فرهیخته، با هوش و توانمند، بسیار قوی است، گفت: به نظر می‌رسد این استان بیشتر نیازمزد استقرار گسترده فناوری و توسعه شرکت‌های دانش‌بنیان و عملیاتی کردن نتایج متن تحقیقات و پژوهش‌ها در راستای ارتقای بهره‌وری در بخش‌های مختلف به ویژه بخش کشاورزی باشد.

سرپرست سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی گیلان به لزوم فراهم شدن زمینه‌های مناسب برای تشویق و ترغیب سرمایه‌گذاران بزرگ در احداث دامداری‌های صنعتی در گیلان اشاره کرد و افزود: با استقرار واحه‌های تولیدی در مکانیزه بزرگ و صنعتی، بسیاری از صنایع وابسته آن نیز در استان فعال خواهند شد که می‌توانند زمینه‌ساز تحول اقتصادی استان شوند.

وی ضرورت فعالیت برای معرفی بیشتر بعضی از محصولات کشاورزی گیلان از جمله زیتون در سطح بین‌المللی را

استاد دانشگاه در گیلان:

تهدید ترامپ به بمباران زیرساخت‌ها نشانه شکست است

و شرایط پالینی جنگ، تهدید و اولتیماتوم ترامپ به بمباران زیر ساخت‌ها خروج از وضعیت شکست است. ترامپ به واسطه این تهدید یعنی تهدید به زیر ساخت‌ها مانند موشک باران بمب‌ها، انسیتیوی پاستور، مراکز انرژی و تهدید به بمباران نیروگاه‌ها تلاش دارد که ایران را برای پذیرش یک آتش بس و فرار از یک شکست متفضحانه آماده کند.وی اظهار کرد: نباید فراموش کرد تهدید ترامپ به بمباران زیر ساخت‌های کشور عزیزمان ایران را دستخوش بمباران قرار می‌دهند؟ پاسخ بسیار روشن است. پاسخ به بروز ناتوانی عجز و استیصال و شکست زود هنگام ترامپ و رژیم جعلی صهیونی در برابر رزمندگان راستین و مدافعان واقعی کشور عزیزمان در واقعیت‌های میدانی جنگ باز می‌گردد.

وی تصریح کرد: به واقع مقاومت مدافعان راستین کشورمان نقشه‌های ارتش آمریکا و رژیم جعلی صهیونی را نقش بر آب کرد و اجازه نداد که خواب آنها در تجاوز به خاک کشورمان تعبیر خوشی داشته باشد.به گفته وی، مسدود سازی تنگه هرمز، سقوط یخ در بی‌جنگنده‌های آنها در آسمان‌های کشورمان و از همه مهمتر شلیک موشک‌های نقطه زن بالیستیکی ما به خاک اسرائیل و همچنین به پایگاه‌های آمریکا در منطقه و از همه مهمتر نه به آتش بس، همگی نشان دهنده عزم راستین رزمندگان و مدافعان کشور ما در شکست ترامپ و رژیم صهیونی در جنگ جاری است. هرسنی اضافه کرد:افزون بر عنصر مقاومت و دفاع عزتمندانه، ابتکار ایران در مسدود سازی تنگه هرمز دشمن را در موقعیت شکست قرار داده و هزینه‌های راهبردی آنها را بالا برده است.

استاد دانشگاه و تحلیلگر ارشد مسائل سیاسی و روابط بین الملل تأکید کرد: سخت باور دارم که از منظر نشانه شناسی

سفیدرود الزامی است تا حداکثر استفاده را از منابع آبی موجود داشته باشیم.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی گیلان از تقویت ناوگان مکانیزاسیون استان خبر داد و اضافه کرد: بالغ بر ۹۰ هزار دستگاه ادوات کشاورزی داریم که شامل ۹۸۵۰ دستگاه تراکتور شالیزار، ۶۲ هزار و ۹۰۰ دستگاه تیلر، ۸۹۶۰ دستگاه نشاکار، ۱۰۰۰ دستگاه وچین‌کن و ۴۹۰۰ دستگاه کمباین برداشت است.

وی بالغ بر ۸۵ درصد کشاورزان استان را منطبق با تقویم زراعی دانست و گفت: با توجه به شرایط تغییر اقلیم و گرمایش جهانی و کاهش بارش‌ها، باید تقویم زراعی را جدی بگیریم.

محمدی همچنین از اجرای طرح جهش تولید در شالیزارهای استان برای دومین سال متوالی خبر داد و خاطر نشان کرد: سال گذشته این طرح را در ۱۰۰۰ هکتار اجرا کردیم که امسال به ۴۰۰۰ هکتار در ۱۵ شهرستان رسیده است.

وی در پایان از افزایش مهاجرت‌های داخلی به گیلان خبر داد و تأکید کرد: کشاورزان حافظان اصلی اراضی کشاورزی هستند و باید از این اراضی صیانت کنند تا شاهد پایداری تولید باشیم.

صادرشده مربوط به گواهی ایمنی آسانسور، کسب و کار خانگی گاو شیری و پروانه طبابت بوده است. وی با اشاره به اینکه روند فرآیند ثبت درخواست تا صدور مجوز در درگاه مجوزها بدون مراجعه حضوری باید انجام شود، تصریح کرد: براساس تبصره (۷) ماده (۱) قانون تسهیل صدور مجوزهای کسب و کار ابلاغی؛ هرگونه استعلام، تمدید یا ابطال مجوز صادره تنها از طریق شناسه یکتای مجوز صادره و از درگاه ملی مجوزها قابل انجام است. مدیرکل اقتصادی و دارایی گیلان اضافه کرد: براساس ماده ۲۴ و ۳۰ قانون بهبود محیط کسب و کار، دستگاه‌های اجرایی حق ندارند با تغییر ناگهانی مقررات و رویه‌های اداری، فعالان اقتصادی را غافلگیر کنند. هیئت مقررات‌زادگی و بهبود محیط کسب و کار از همه فعالان اقتصادی درخواست می‌کند در صورتی که تغییرات ناگهانی در مقررات یا تصمیمات یک شبه مدیران را مشاهده کردند که به کسب و کارشان ضرر می‌زند، موضوع را از طریق سامانه ۲۴۳۰ گزارش کنند تا مانع اجرای قوانین و تصمیمات خلق‌الساعه شوند.

لازم برشمرد و خواستار تهیه بسته‌های ارتقای بهره‌وری درخصوص مهمترین محصولات کشاورزی استان شد تا بتوان ضمن همکاری سازمان و استانداری، همچنین دستگاه‌های مرتبط، شاهد ارتقای واقعی بهره‌وری در سطح استان بود. نورانی با تأکید بر اینکه لازم است مرکز تحقیقات کشاورزی با هدف ایجاد بهره‌وری بیشتر در اقتصاد به ویژه در بخش کشاورزی، برنامه‌ریزی‌های مدون و قابل اجرا داشته باشد، بازتوزیع درآمد این بخش در استان را مویلد لزوم توجه ویژه برای افزایش درآمد کشاورزان قلمداد کرد و گفت: باید برای نیمه دوم سال نیز در بخش کشاورزی استان برنامه داشته باشیم.

محمدرضا عباسی مژدهی، رئیس مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی گیلان نیز، با بیان اینکه حفظ ذخایر ژنتیکی استان از جمله اهداف این مرکز تحقیقاتی است، افزود: به طور مستمر در ایستگاه‌ها و مراکز تحقیقاتی مختلف استان از جمله کیوی، زیتون، برنج، چوب کولون، اسپچه خزری، گل و گیاه و… کار می‌شود

همچنین معرفی ارقام جدید و سازگار با اقلیم گیلان از جمله بادام زمینی و پانچ‌پالقا از جمله برنامه‌های این مرکز است.

ضمن آنکه موجب تصاعد قیمت انرژی در جهان شد. وی افزود: مهمترین اقدام و ابتکار ایران در مسدود سازی تنگه هرمز آن بود که ایران را در جنگ دریاها در موضع برتر قرار داد و امیدها را برانگیخت و زنده ساخت که ایران بمباران نیزگاه‌ها تلاش دارد که ایران را برای پذیرش یک آتش بس و فرار از یک شکست متفضحانه آماده کند.وی اظهار کرد: نباید فراموش کرد تهدید ترامپ به بمباران زیر ساخت‌ها بیشتر برای باز کردن تنگه هرمز است. به این معنی که تهدید به بمباران زیر ساخت‌ها را دستمایه‌ای برای باز کردن تنگه هرمز ساخته است. در این میان ۲ وضعیت کمک می‌کند آمریکا به همراه رژیم صهیونی بیشتر و زودتر از رزمندگان آمریکا به همراه رژیم صهیونی بیشتر و زودتر از ارتش آمریکا و رژیم صهیونی تبدیل شده است. وی ادامه داد: مسدود سازی تنگه هرمز تا این زمان از جنگ سه فایده راهبردی و راهکنشی به همراه داشته است، نخست آنکه با بسته شدن این گلوگاه انرژی، قیمت نفت بالا رفت تا جنجال و فتنه‌ای در سپهر سیاست آمریکا و آغازی برای چالش مشروعیتی دونالدل ترامپ شود. مهمتر از همه آنکه این مسدود سازی باعث شد که ترامپ در باز کردن این تنگه اعلام ناتوانی کند و باز کردن آن را به ذیفعالی چون اروپا ربط دهد.هرسنی تصریح کرد: دومین فایده بسته ماندن تنگه هرمز ایجاد و افزایش اعتماد به نفس ایران در اداره و کنترل جنگ و مهمتر از آن ایجاد شکاف میان اروپا با آمریکا و یا همان اختلال و فاصله اندازی در روابط فرا آتلانتیکی بود. صاحب تمدن عوض کند.

سلامت

تغذیه می‌تواند به کاهش اضطراب جنگ کمک کند؟

در شرایط جنگ، بحران های سیاسی و ناامنی های اجتماعی، «اضطراب جنگ» به یکی از شایع ترین واکنش های روانی تبدیل می شود. این نوع اضطراب با علائم بیخوابی، تحریک پذیری، افکار مزاحم و نگرانی مداوم همراه است.

تحقیقات نشان می‌دهند که تغذیه بطور مستقیم بر محور استرس (HPA Axis)، سطح التهاب مغزی، عملکرد نوروترنسمیترها (مثل سروتونین و GABA) تأثیر می گذارد. به بیان ساده آنچه می‌خوریم می‌تواند اضطراب را کاهش دهد یا تشدید کند.

در شرایط جنگ، بحران های سیاسی و ناامنی های اجتماعی، «اضطراب جنگ» به یکی از شایع ترین واکنش های روانی تبدیل می شود. این نوع اضطراب با علائم بیخوابی، تحریک پذیری، افکار مزاحم و نگرانی مداوم همراه است. اما سؤال مهم این است که آیا تغذیه می‌تواند به کاهش اضطراب جنگ کمک کند؟

دکتر مریم سامانی – روانشناس بالینی و استاد دانشگاه در این مورد گفت: بر اساس پژوهش های جدید در حوزه Nutritional Psychiatry، پاسخ این سؤال «بله» است. تحقیقات نشان می‌دهند که تغذیه بطور مستقیم بر محور استرس (HPA Axis)، سطح التهاب مغزی، عملکرد نوروترنسمیترها (مثل سروتونین و GABA) تأثیر می گذارد. به بیان ساده آنچه می‌خوریم می‌تواند اضطراب را کاهش دهد یا تشدید کند.

چه غذاهایی اضطراب جنگ را کاهش می‌دهد؟

این روانشناسی بالینی افزود: مطالعه ای در سال ۲۰۲۴ در BMC Psychiatry نشان داد: مصرف اسیدهای چرب امگا-۳ با کاهش علائم اضطراب همراه است. زیرا موجب کاهش التهاب مغز، تنظیم سروتونین و بهبود انعطاف پذیری عصبی می‌شود. بنابراین مصرف منابع غذایی مثل ماهی سالمون، گردو، بذر کتان در روزهای جنگ توصیه می‌شود.

وی در مورد یکی دیگر از منابع مهم کاهش دهنده اضطراب گفت : بر اساس یک مطالعه در سال ۲۰۲۴ مصرف منیزیم منجر به کاهش اضطراب و بهبود کیفیت خواب است. زیرا موجب افزایش GABA (نوروترنسمیتر آرام بخش) شده و کاهش تحریک پذیری عصبی را به دنبال خواهد داشت.

وی خاطر نشان کرد: مصرف منابع غذایی مثل اسفناج، بادام و شکلات تلخ در روزهای جنگ توصیه می‌شود.

دکتر مریم سامانی ادامه داد: مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۵ در Psychiatric Annals نشان می‌دهد رژیم مدیترانه ای در کاهش اضطراب و افسردگی مرتبط است. مصرف بالای سبزیجات، میوه، ماهی، روغن زیتون و مصرف پایین غذاهای فرآوری‌شده بر کاهش اضطراب جنگ نقش مهمی دارد.

این روانشناس بالینی گفت: تحقیقات منتشر شده در Nutrients در نشریه (۲۰۲۲) نشان می‌دهد: رژیم های غنی از: پروبیوتیک ها و فیبر با کاهش سطح اضطراب مرتبط هستند زیرا روده به عنوان «مغز دوم» نقش کلیدی در تنظیم خلق دارد.

چه غذاهایی اضطراب جنگ را تشدید می‌کنند؟

وی گفت: قند و نوشیدنی های شیرین را در روزهای جنگ کمتر مصرف کنید زیرا مصرف زیاد قندهای ساده باعث نوسان شدید قند خون، افزایش التهاب و تشدید اضطراب می‌شود.

این استاد دانشگاه افزود: مطالعه ای در سال ۲۰۲۳ در Frontiers in Nutrition نشان می‌دهد: مصرف غذاهای فرآوری شده با افزایش خطر اضطراب و افسردگی همراه است.

وی گفت: بر اساس مطالعات در شرایط استرس مزمن مثل جنگ کافئین سیستم عصبی را بیش فعال کرده و علائم اضطراب را تشدید می‌کند. اضطراب جنگ فقط یک مسئله روانی نیست، بلکه یک وضعیت زیستی- روانی است که تغذیه نقش مستقیمی در آن دارد.

وی تأکید کرد: از سفره شروع کنید در تنهایی که اخبار جنگ می‌تواند ذهن را نارآرام کند، یکی از ساده ترین، در دسترس ترین و علمی ترین راههای کنترل اضطراب اصلاح تغذیه روزانه است.

فواید شگفت انگیز آب اسفناج برای سلامتی

نوشیدن آب اسفناج فواید متعددی برای بدن ما دارد. اسفناج نوعی سبزی است که می‌توانید آن را به صورت خام، بخارپز، سرخ شده یا به شکل اسمیوه مصرف کنید. امروزه نوشیدن آب اسفناج (همراه با سایر میوه‌ها و سبزیجات) یکی از روش‌های محبوب در بین علاقه‌مندان به داشتن یک زندگی سالم است، زیرا تمام مواد مغذی مورد نیاز خود را بدون دردسر آشپزی به شما می‌دهد. هنگامی که به طور منظم آب اسفناج می‌نوشید، با تأمین پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی کافی به بدن خود کمک می‌کنید.

مزایای سلامتی نوشیدن آب اسفناج عبارتند از:
آب اسفناج به کنترل علائم دیابت کمک می‌کند
اسفناج منبع عالی آنتی‌اکسیدان‌ها و به ویژه اسید آلفا لپئوتیک است که به افزایش سطح انسولین کمک می‌کند. همه افراد و به ویژه دیابتی‌ها می‌توانند به طور قابل توجهی از فواید آب اسفناج بهره‌مند شوند زیرا این سبزی خطر ابتلا به نوروپاتی محیطی و همچنین کاهش سطح گلوکز در خون را کاهش می‌دهد.

آب اسفناج کمک می‌کند تا از بینایی خود مراقبت کنید
از آنجایی که اسفناج حاوی بتاکاروتن، لوتئین و زآگزانتین است، اگر فرد آب اسفناج را در روتین زندگی خود بگنجانند، بینایی او در طول زمان به طور قابل توجهی بهبود می‌یابد.

پوست شما صاف تر و موهای شما سالم تر می‌شود
با توجه به افزایش سطح آنتی‌اکسیدان در آب اسفناج، این نوشیدنی به تجدید و ساخت سلول‌های شب کمک می‌کند و پوست شما را به خوبی هیدراته نگه می‌دارد.

پوست سالم از روش طبیعی مبارزه با اکسیدان‌های داخل بدن شما ناشی می‌شود. از سوی دیگر، سطوح ویتامین A، B، C موجود در آب اسفناج به تحریک رشد مو و بهبود ضخامت آن کمک می‌کند.

آب اسفناج از سرطان جلوگیری می‌کند

سرطان از عوامل متعددی ناشی می‌شود، از جمله اثرات سرطان زاایی آمین‌های هتروسیکلیک. این مواد سرطان‌زا از نواحی سوخته در غذاهای کبابی در دمای بالا ایجاد می‌شوند.نوشیدن آب اسفناج که حاوی کلروفیل است، می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک کند. با توجه به باکتری‌ها و باکتری‌ها در اسفناج، این نوشیدنی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و همچنین به کاهش خطر ابتلا به سرطان تبدیل شوند.

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: **ابراهیم بهمنی جلالی**

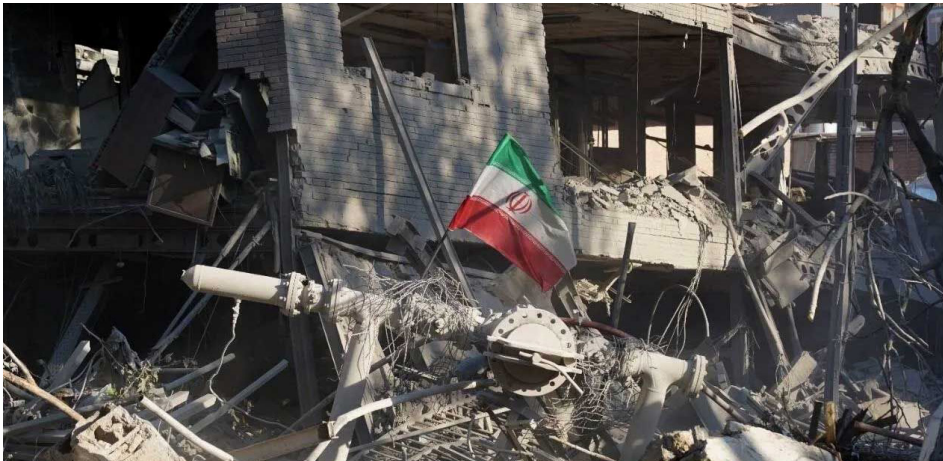
لیتوگرافی و چاپ شاخه سبز قم

تلفن تماس: **۳۳۸۵۵۰۰۳** — تلفکس: **۳۳۸۵۵۰۰۲**

آدرس: خیابان شهدا— نبش خیابان پاسور

سیاسی ، اجتماعی ، فرهنگی و ورزشی

آتش بس و مذاکراتی که بر مبنای طرح ۱۰ ماده‌ای ایران شکل خواهد گرفت



پس از گذشت ۴۰ روز از آغاز تجاوز نظامی ایالات متحده و

اسرائیل به ایران و هم‌زمان با ساعات پایانی منتهی به ضرب‌الاجل داعیی رئیس‌جمهور آمریکا که پیش از آن دوباره تمدید شده بود، با پیشنهاد پاکستان برای توقف جنگ و آغاز مذاکرات، دونالد ترامپ اعلام کرد که « ما یک پیشنهاد ۱۰ ماده‌ای از ایران دریافت کردیم و معتقدیم که این یک مبنای عملی برای مذاکره است.» به گزارش ایرنا، ایران، ایالات متحده بامداد روز چهارشنبه ۱۹ فروردین‌ماه و پس از گذشت ۴۰ روز از آغاز تجاوز نظامی آمریکا و اسرائیل علیه ایران در نهم اسفندماه سال گذشته، برای توقف درگیری به مدت ۲ هفته و آغاز مذاکرات برای خاتمه جنگ توافق کردند.

این روند در حالی شکل گرفت که ساعاتی مانده به پایان ضرب‌الاجل مورد ادعای دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور ایالات متحده برای آنکه در صورت عدم بازگشایی تنگه هرمز، تمامی زیرساخت‌های انرژی ایران را مورد هدف قرار دهد، شهباز شریف، نخست وزیر پاکستان با انتشار پیامی در شبکه ایکس نوشت: «تلاش‌های دیپلماتیک برای حل و فصل مسالمت‌آمیز جنگ جاری در خاورمیانه به طور پیوسته، قوی و قدرتمند در حال پیشرفت است و این پتانسیل را دارد که در آینده نزدیک به نتایج اساسی منجر شود.»وی افزود: «برای اینکه دیپلماسی مسیر خود را طی کند، من صمیمانه از رئیس‌جمهور ترامپ درخواست می‌کنم که مهلت را به مدت دو هفته تمدید کند. پاکستان، با تمام وجود، از برادران ایرانی می‌خواهد که تنگه هرمز را به مدت دو هفته به عنوان نشانه‌ای از حسن نیت باز کنند. ما همچنین از همه طرف‌های درگیر می‌خواهیم که به مدت دو هفته در همه جا آتش‌بس را رعایت کنند تا دیپلماسی بتواند به پایان قطعی جنگ، به نفع صلح و ثبات بلندمدت در منطقه، دست یابد.»رئیس‌جمهور آمریکا نخستین بار در ۲۱ مارس، به اصطلاح اولتیماتوم صریح خود را صادر کرد و به ایران ۴۸ ساعت فرصت داد تا «تنگه هرمز را به طور کامل باز کند» و تهدید کرد که اگر تهران به خواسته‌های او عمل نکند، تأسیسات انرژی ایران را «از بزرگترین تأسیسات» نابود خواهد کرد.تنها دو روز بعد، در ۲۳ مارس، واشنگتن ظاهراً عقب‌نشینی کرد و ترامپ از «مذاکرات سازنده» با ایران خبر داد و ادعا کرد به پنتاگون دستور داده است هرگونه حمله به نیروگاه‌ها و زیرساخت‌های انرژی ایران را «به مدت پنج روز به تعویق بیندازد.»هم‌زمان با سقوط بازارهای مالی آمریکا و سقوط شدید سهام در وال استریت، ترامپ بار دیگر ضرب‌الاجل خود را ۱۰ روز به تعویق انداخت و ایران بار آن را به ۶ آوریل ساعت ۸ شب به وقت شرق آمریکا موقوف کرد. وی بار دیگر برای ۲۴ ساعت این به اصطلاح ضرب‌الاجل را تمدید کرد تا در نهایت آخرین ساعات منتهی به تهدید، شاهد نقش‌آفرینی میانجیگرانی باشیم که به اعتقاد بسیاری از ناظران، با خواست

پرت و پلا گویی های ترامپ / «به عصر حجر بردن» یعنی برنامه اسرائیل برای تجزیه ایران

سختگویی دولت اصلاحات با تاکید بر اینکه ترامپ توهم قدرت دارد و به پرت و پلا گویی افتاده است، تصریح کرد: پس از دفاع مردمی و نظامی، ابزاری برای دشمنان جز تخریب زیرساخت‌ها نمانده است تا از این طریق مردم را از صحنه خارج کند. از ابتدا هم مشخص بود اسرائیل برنامه هدفمندی برای نابودی و تجزیه ایران دارد و این همان چیزی است که ترامپ از آن تحت عنوان «به عصر حجر بردن ایران» یاد می‌کند.

دونالد ترامپ رئیس‌جمهور آمریکا در جدیدترین بخش از تهدیدهای سرپالی خود علیه زیرساخت‌های مردم ایران و امنیت روانی آنها اعلام کرده است اگر تا بامداد چهارشنبه ۱۹ فروردین ماه ۱۴۰۵ تنگه هرمز بازگشایی نشود، نیروگاه‌ها و پل‌های ایران هدف حمله قرار خواهند گرفت. این چهارمین مرتبه از آغاز جنگ آمریکایی صهیونی است که ترامپ تهدید می‌کند به تخریب نیروگاه‌های ایران می‌کند. وی پیشتر مدعی مهلتی ۴۸ ساعته شده بود و آن را برای ۵ و در مرحله سوم برای ۱۰ روز تمدید کرده بود.

تهدیدات فرآینده ترامپ علیه زیرساخت‌های ایران و تداوم حملات او این همکاری رژیم صهیونیستی به میهنمان، علاوه بر پاسخ قاطع سیاستمداران و نیروهای دفاعی کشورمان، موجی از واکنش‌های منفی سیاستمداران آمریکایی از جمله ستانورهای این کشور را نیز در پی داشته است؛ به نظر می‌رسد این واکنش ناظر بر اشراف مقام‌های آمریکایی نسبت به قدرت دفاعی ایران است که در هفته‌های اخیر یکی از نشانه‌های ملموس آن در تنگه هرمز دیده شد و در صورت تداوم تصمیم‌های نابخردانه از سوی حاکم کاخ سفید، دموکراسی او این قدرتمندنمایی به نمایش در خواهد آمد.

با جنایات جنگی به هیچ دستاوردی نتخواهی رسید / هنوز در عصر حجر مانده‌ای

رئیس‌جمهور شورای اسلامی در پیامی به رئیس‌جمهور آمریکا هشدار داد، ارتکاب جنایت جنگی هیچ حاصلی برای وی ندارد. در پیام محیدباقر قالیباف آمده است: «حرکت‌های بی‌اساس تو(ترامپ)، آمریکا را به جهنمی واقعی برای تک تک خانواده‌های آمریکایی تبدیل می‌کند و سراسر منطقه ما به دلیل اصرار تو بر اطاعت از دستورات تانیاهو، به آتش کشیده خواهد شد. اشتباه نکن، با جنایات جنگی به هیچ دستاوردی نتخواهی رسید. تنها راه حل واقعی، احترام به حقوق ملت ایران و پایان دادن به این بازی خطرناک است.»

محمدرضا عارف معاون رئیس‌جمهور نیز در پیامی کتاه‌آمیز نوشت: «ترامپ دیشب از ناتوانی در تأمین مهادکود و سلامت مردم آمریکا به بهانه جنگ گفت و امروز ایران را به تخریب نیروگاه‌ها و پل‌ها تهدید کرد. کسی که رفاه مردش را قربانی تهدید دیگران می‌کند، هنوز در عصر حجر مانده است. ایران اما مسیر دیگری را انتخاب کرده: ساختن، حتی

پنج شنبه ۲۰ فروردین ۱۴۰۵
اذان صبح : ۰۴:۳۱
طلوع آفتاب : ۰۵:۴۷
اذان ظهر : ۱۲:۰۷
غروب آفتاب : ۱۸:۲۸
اذان مغرب : ۱۸:۴۷
نیمه شب : ۲۳:۲۵

آفتابی

nasimgilan۷۶@yahoo.com

پنج شنبه ۲۰ فروردین ۱۴۰۵ — ۲۰ شوال ۱۴۴۷ — ۹ آوریل ۲۰۲۶ — شماره ۷۷۱۱

الجزیره:

ایران نشان داد حرف آخر را می‌زند / آینده سیاه تانیاهو



به خاطر قدرت غافلگیرکننده حزب‌الله شوه‌ک شد. این به معنای آن است که تانیاهو دیگر نمی‌تواند ترامپ را برای ادامه جنگ متقاعد کند.این تحلیلگر فلسطینی تصریح کرد: همه دیدند که تانیاهو با جاه‌طلبی‌ها و رویاهای بزرگی که هیچ یک محقق نشدند، ترامپ را وارد این جنگ کرد و اکنون حتی اگر بخواهد منطقه حائل در لبنان ایجاد و آن را یک ستاور بزرگ تبلیغ کند، باز هم قدرت راضی کردن افکار عمومی صهیونیست‌ها و جلب رای برای خود را ندارد.

دکتر محبوب الزویری، کارشناس سیاست‌های خاورمیانه هم در گفتگو با الجزیره در این راستا، به عملیات‌های کوبنده ساعات قبل نیروهای مسلح ایران علیه مواضع اشغالگران در مناطق مختلف فلسطین اشغالی اشاره و تاکید کرد یکی از پیام‌های این عملیات‌ها آن بود که ایران در جنگ حرف آخر را زد.

یک کارشناس اقتصادی مطرح کرد

ایران با تخریب زیر ساخت ها به عصر حجر بر نمی گردد/عقبگرد غرب

با آشتگی بازار انرژی

فارس بر اقتصاد جهانی به‌مراتب بیشتر از دهه ۱۹۷۰ خواهد بود در صورت تداوم بحران، اقتصاد غرب وارد فاز فرسایشی و حتی فروپاشی می‌شود.وی درباره اینکه ناظران و کارشناسان بین‌المللی معتقدند شوک انرژی پیش‌رو می‌تواند از بحران دهه ۱۹۷۰ میلادی هم شدیدتر باشد، اظهار کرد: در دهه ۷۰ میلادی، حدود ۷ درصد از نفت منطقه خلیج فارس، تأمین‌کننده نیاز جهان بود، اما امروز این عدد به ۲۰ تا ۲۵ درصد رسیده است. ضمن اینکه با توجه به اینکه اسمال آخرین سال اوج تولید نفت شیل است، از این به بعد تولید آن وارد مسیر کاهش می‌شود. بنابراین سهم نفتی که باید از خلیج فارس و تنگه هرمز عبور کند، رو به افزایش خواهد رفت.

بهرمونی آمریکا رو به افول است

بهرامی اضافه کرد: در مقابل، ایران یک قدرت بزرگ است؛ دارای سلاح‌های بومی، خودکفا، با جمعیت میلیونی؛ اگر سیاست‌گذاری درستی انجام شود و موضوع مهاجران هم حل شود، ایران می‌تواند به کشوری با جمعیت حدود ۱۰۰ میلیون نفر، و اثرگذاری بسیار زیاد تبدیل شود. ضمن اینکه جهان امروز هم در حال گذار است؛ آن زمان دنیا دوطبقی بود، اما امروز هرمونی آمریکا در حال افول و قدرت‌های جدید در حال ظهور هستند. از این جهت، برای احاد اولی اتفاق اصلا قابل قیاس با گذشته نیست.

سختگوی ستاد انتخابات کشور :

برنامه‌ای برای تعویق برگزاری انتخابات نداریم



اعتراض می‌شود و هیات نظارت شهرستان بررسی و اعلام می‌کند، این دو فرآیند هم که انجام شود فرآیند انتخابات روستایی هم تکمیل می‌شود. وی ادامه داد: سوم اردیبهشت ماه نیز فرآیند تبلیغات انتخابات شوراهای شهر و روستا انجام خواهد شد. در حال حاضر هم تمام فرآیندهای انتخابات شوراهای شهر انجام شده است و احزاب تا ۲۶ فروردین ماه فرصت دارند لیست و فهرست خود را اعلام کنند.

دبیر و سخنگوی ستاد انتخابات کشور گفت: دستورالعمل تبلیغات هم امروز ابلاغ خواهد شد. این دستورالعمل شاخص و معیار اصلی ما برای تبلیغات در انتخابات شوراهای شهر و روستا است که از سوم اردیبهشت ماه آغاز می‌شود.

اسلامی درباره برگزاری انتخابات به صورت الکترونیک گفت: بر اساس مقرراتی که در آن قرار داریم، برگزاری انتخابات در برخی از حوزه‌ها تماماً الکترونیک و در برخی از حوزه‌ها به صورت تعرفه‌ای برگزار می‌شود.

مشاور ارشد رئیس‌جمهور برزیل هشدار داد

خطر جنگ جهانی واقعی است / دیگر هیچ نظم جهانی وجود ندارد

او همچنین تاکید کرد که ایران دارای بنیان‌های تاریخی و سیاسی عمیقی است و ممکن است زخمی شود اما به عنوان یک کشور یکپارچه و متحد، زنده خواهد ماند. سلزو اموریم همچنین با اشاره به تضعیف نهادهای چندجانبه‌گرا مانند سازمان تجارت جهانی و به حاشیه رفتن مجامع چون جی ۲۰، گفت: دیگر هیچ نظم جهانی وجود ندارد.و اینسائیس لولا داسیلوا، رئیس‌جمهور برزیل، در ۲ مارس، جنگ را غیرمستولانه و نقض قوانین بین‌المللی خواند و در ادامه برزیل به همراه مکزیکی و کلمبیا بیانیه مشترکی صادر کردند و اوستار آتش‌بس فوری و آغاز مذاکرات دیپلماتیک شدند.برزیل همچنین پیشنهاد میانجی‌گری بین ایران و آمریکا را ارائه کرده است، اما تاکنون پاسخی دریافت نکرده است.

کارشناسان الجزیره با اشاره به آینده سیاه تانیاهو بعد از جنگ تاکید کردند ایران ثابت کرد حرف آخر را می‌زند.

در ادامه واکنش‌های منطقه‌ای و بین‌المللی به تسلیم شدن دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور آمریکا مقابل شروط ایران و سپس آتش‌بس، کارشناسان عربی و غربی در شبکه الجزیره تاکید کردند که آتش‌بس کنونی تأثیر مستقیم بر سرنوشت سیاسی بنیامین نتانیاهو، نخست‌وزیر رژیم اشغالگر دارد و احتمال دارد به معنای پایان عمر سیاسی وی باشد.

در این راستا، فاطمه خمیاسی، کارشناس عرب زبان و نویسنده الجزیره به بررسی قدرت نظامی ایران و ادامه حملات نیروهای مسلح کشورمان ضد مواضع اشغالگران حتی بعد از اعلام آتش‌بس پرداخته و گفت که ایران به شلیک موشک به سمت مناطق مرکزی و جنوب فلسطین اشعالی ادامه داد و در نتیجه ورود موشک‌های بارشی به آسمان اراضی اشغالی، میلیون‌ها صهیونیست در مناطق مختلف از جمله تل‌آویو به پناهگاه‌ها فرار کردند.

آینده سیاسی سیاه تانیاهو بعد از جنگ با ایران

دکتر مهند مصطفی، کارشناس فلسطینی در امور رژیم اشغالگر هم در واکنش به آتش‌بس کنونی اعلام کرد که فارغ از اینکه جنگ در مرحله کنونی پایان یابد یا نه، احتمال دارد این جنگ به زندگی سیاسی تانیاهو به دلیل جنایات جنگی در غزه تحت تعقیب بین‌المللی قرار دارد پایان دهد؛ زیرا تریچه فعلی به معنی پیروزی ایران در جنگی است که تانیاهو برای آینده سیاسی خود روی تیجه آن حساب باز کرده بود.وی افزود که این آتش‌بس یک شکست سیاسی بزرگ برای تانیاهو است که شامل جبهه لبنان نیز می‌شود و جبهه داخلی اسرائیل

یک کارشناس اقتصادی با تاکید بر اینکه ایران با تخریب زیرساخت‌هایش به عصر حجر مورد نظر ترامپ برمی‌گردد، گفت: باید از پایان این جنگ بخصوص ترامپ پرسید که با بستن تنگه هرمز و آشتگی بازار انرژی در واقعیت کدام کشورها به عصر حجر نزدیک تر می‌شوند. عطا بهرامی در واکنش به تهدید اخیر ترامپ مبنی بر هدف قرار دادن زیرساخت های حیاتی ایران در صورت باز نشدن تنگه هرمز اظهار داشت: گفته‌اند کاری می‌کنیم که ایران به عصر حجر برگردد! سؤال من این است که با توجه به شرایط فعلی جهان، بستن تنگه هرمز و آشتگی بازار انرژی، واقعاً کدام کشور به عصر حجر نزدیک‌تر می‌شود؟ کاری که ترامپ می‌تواند بکند، نهایتاً ضربه زدن به برخی زیرساخت‌هاست. بیشتر از این چه کاری می‌خواهد انجام دهد؟وی افزود: مگر ارائه و ژاین بعد از جنگ جهانی دوم به عصر حجر برگشتند که ایران برگردد؟

میلیون‌ها تن بمب روی این کشورها ریخته شد، شهرها کاملاً تخریب شدند، اما امروز آلمان و ژاپن جزو قدرت‌های اقتصادی جهان هستند.

وابستگی جهان به تنگه هر مز قابل چشم پوشی نیست

بهرامی با تاکید بر اینکه وابستگی جهان به تنگه هرمز قابل چشم پوشی نیست، گفت: با افزایش وابستگی جهان به نفت عبوری از تنگه هرمز و افول تولید نفت شیل، اثرگذاری تحولات خلیج

در پیشنهادات ۱۵ بندی آن کشور، و اعلام رئیس‌جمهور آمریکا مبنی بر پذیرش کلیات پیشنهادات ۱۰ بندی ایران به عنوان مبنای مذاکره، بدینوسیله از طرف شورای عالی امنیت ملی ایران اعلام می‌کنم:

۱. چنانچه حملات به جمهوری اسلامی ایران متوقف شود، نیروهای مسلح قدرتمند ما نیز حملات دفاعی خود را متوقف می‌کنند. ۲. به مدت دو هفته تردد امن در تنگه هرمز در هماهنگی با نیروهای مسلح ایران و با نظرداشت محدودیت‌های فنی موجود مقدور خواهد بود.»و در نهایت نیز نخست‌وزیر پاکستان با اعلام این خبر که «جمهوری اسلامی ایران و ایالات متحده آمریکا، به همراه متحدانشان، با آتش‌بس فوری در همه جا، از جمله لبنان و جاهای دیگر، موافقت کرده‌اند که از همین لحظه لازم‌الاجرا است.» نوشت: «من از این اقدام هوشمندانه به گرمی استقبال می‌کنم و عمیق‌ترین قدردانی خود را به رهبری هر دو کشور ابراز می‌کنم و از هشت‌های آنها دعوت می‌کنم تا در روز جمعه، ۱۰ آوریل ۲۰۲۶، برای مذاکره بیشتر جهت دستیابی به توافق قطعی برای حل و فصل همه اختلافات، به اسلام‌آباد سفر کنند.»

هر دو طرف خرد و درک قابل توجهی از خود نشان داده‌اند و به طور سازنده در پیشبرد آرمان صلح و ثبات مشارکت داشته‌اند. ما صمیمانه امیدواریم که «مذاکرات اسلام‌آباد» در دستیابی به صلح پایدار موفق باشد و مایلم در روزهای آینده خبرهای خوب بیشتری را به اشتراک بگذاریم.»اپس از انتشار این پیام، دبیرخانه شورای عالی امنیت ملی نیز در بیانیه‌ای اعلام کرد: «مطابق تدبیر رهبر معظم انقلاب اسلامی حضرت آیت الله سید مجتبی‌خامنه‌ای (حفظه الله) و تصویب شورای عالی امنیت ملی، و با توجه به دست بالای ایران و مقاومت در میدان نبرد، و ناتوانی دشمن از اعمال تهدیدهای خود برغم همه ادعاها، و پذیرش رسمی همه مطالبات بحق مردم ایران، تصمیم گرفته شد، برای نهایی کردن جزئیات، مذاکرات در اسلام آباد انجام شود تا ظرف حداکثر ۱۵روز با نهایی شدن جزئیات پیروزی ایران در میدان، در مذاکرات سیاسی نیز تثبیت گردد.»

در بخش پایانی این بیانیه آمده است: «تاکید می‌شود این به معنای خاتمه جنگ نیست و ایران خاتمه جنگ را تنها زمانی خواهد پذیرفت که با توجه به پذیرش اصول مدنظر ایران در طرح ۱۰ ماده ای، جزئیات آن نیز در مذاکرات نهایی گردد.»«رسانه‌های بین‌المللی بلافاصله پس از اعلام دونالد ترامپ مبنی بر تعلیق حملات به ایران برای دو هفته و تأیید شورای عالی امنیت ملی ایران، این توافق را به عنوان یک «آتش‌بس دوطرفه فوری» و «گام دیپلماتیک ناگهانی» پوشش دادند. سی‌ان‌ان، اکسیوس و رویترز آن را نتیجه میانجی‌گری فشرده پاکستان توصیف کردند که ساعاتی پیش از ضرب‌الاجل ترامپ رخ داد و از تشدید نظامی جلوگیری کرد. این رسانه‌ها تاکید داشتند که توافق بر پایه پیشنهاد ۱۰ ماده‌ای ایران شکل گرفته و هر دو طرف آن را «پایه‌ای قابل اجرا برای مذاکرات» می‌دانند.الجزیره، گاردین و بی‌بی‌سی نیز در گزارش‌های زنده اولیه خود بر نقش محوری پاکستان تمرکز کردند و آن را «آخرین تلاش موفق دیپلماتیک» برای جلوگیری از فاجعه خواندند. شهباز شریف، نخست‌وزیر پاکستان بلافاصله دعوت رسمی از هیئت‌های ایران و آمریکا برای مذاکرات مستقیم در اسلام‌آباد (روز جمعه ۱۰ آوریل) صادر کرد و این رسانه‌ها آن را فرصتی برای «توافق اسلام‌آباد» جامع‌تر ارزیابی کردند.بی‌بی‌سی به نقل از منابع منطقه‌ای نوشت که آتش‌بس پیش شرط هر گفت‌وگوی معنادار است و پاکستان، ترکیه و مصر در هماهنگی پشت‌پرده نقش داشتند.واشنگتن‌پست و آسوشیتدپرس در نخستین پوشش‌های خود با احتیاط بیشتری به موضوع پرداختند و اشاره کردند که ایران صراحتاً اعلام کرده «این به معنای پایان جنگ نیست» و فقط آتش‌بس موقتی دو هفته‌ای است. این رسانه‌ها اعلام کردند که هر دو طرف در حال «ادعای پیروزی» هستند؛ ترامپ از دستیابی به اهداف نظامی و پیشرفت به سوی صلح بلندمدت سخن گفت و ایران بر لزوم تضمین‌های دائمی برای عدم حمله مجدد تاکید ورزید.

زیر فشار. / «به عصر حجر بردن» یعنی برنامه اسرائیل برای تجزیه ایران

از لحاظ نظامی و تکنولوژی پیشرفته است، می‌تواند دیگران را تهدید کند اما برای نخستین بار بعد از جنگ جهانی دوم، کشوری توانسته است ایکنه با قدرت آمریکا مقابله کند و این نکته‌ای است که باید به آن افتخار کنیم. البته باید توجه داشته باشیم، ادامه این وضعیت به زیرساخت‌های کشور آسیب می‌زند و باید مسئولان برای پیشگیری از خسارات بیشتر و برون رفت از این وضعیت، صرف نظر از اینکه ترامپ چه اندیشه‌ای دارد، راهی بیابند تا بتوانیم منابع و زیرساخت‌ها را حفظ کنیم.

سختگویی دولت اصلاحات در تحلیل علت خطای محاسباتی مهاجران در زمینه تاب‌آوری و انسجام ملی ایرانیان و نقش آن در ناکامی و عقب‌نشینی آنها گفت: در اینکه ترامپ و اسرائیل در پیاده کردن اهداف خود شکست خورده‌اند، شکی نیست و این شکست ناشی از شناختن مردم ایران و تکیه بر نوع نگرش تعداد اندکی از ایرانیان خارج از کشور است که فهم دقیقی از تفکر مردم ایران ندارند؛ حالا دیگر آمریکا و اسرائیل خودشان نیز متعرف هستند که در دستیابی به اهداف مدنظرشان ناکام مانده‌اند و مقاومت نیروهای مسلح و مردم ایران را درست کم گرفته بودند. این توهم ناشی از قدرت است که باعث می‌شود انسان‌ها درست تصمیم نگیرند و دست به چنین اقدامات دادرستی بزنند.

ترامپ توهم قدرت دارد و تاریخ ایران را شناخته است

وی با تاکید بر اینکه ترامپ توهم قدرت دارد، تاریخ ایران را شناخته و نمی‌دانست که ملت ایران برای مقابله با دشمن خارجی این‌گونه عمل می‌کنند؛ تصریح کرد: اگر چه تعدادی خانن و وطن‌فروش هم در این میان وجود دارند که باعث شده‌اند اسرائیل و آمریکا به طمع غارت کامل منابع ایران بیفتند اما تعداد این خائنین بسیار اندک است. این وطن فروشان همواره در طول تاریخ باعث اشتباه بیگانگان شده‌اند که امروز نیز همین گونه است. از ترامپ که در جزیره ایستین بوده است، هر کاری برمی‌آید این فعال سیاسی در تحلیل امکان حمله زمینی ترامپ به جزیره خارگ با دیگر بخش‌های کشورمان گفت: ما کرها مثلث داریم که می‌گوید «به فردی گفتند، خرمن تخم گذاشته است، گفت هر چیزی بگوییید از این دم بریده برمی‌آید.» حالا هر چیزی که بگوییید از ترامپ که در جزیره ایستین بوده، برمی‌آید و به هر حال این احتمال وجود دارد برای دستیابی به اهداف محقق نشده اش، از نیروی زمینی نیز علیه کشور ما استفاده کند یا زیرساخت‌های انرژی ما را مورد حمله قرار دهد. اما توان دفاعی ایران نشان داده است که می‌تواند از بدترین این وضعیت هم بر آید. با این وجود باید برای دفاع در بهترین شرایط آمادگی داشته باشیم؛ این فاکتور می‌کند فشار بین‌المللی روی ترامپ زیاد است و مانع اجرای برنامه‌های غیرقانونی و غیرانسانی او شود.

نگرفته است. وی تصور می‌کند چون قدرت بالای دارد و