



ایررفرنه

شماره بیستم * فروردین ماه ۱۴۰۰ * مارس ۲۰۲۱ * شعبان ۱۴۴۲ * قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

محرمانه

پر

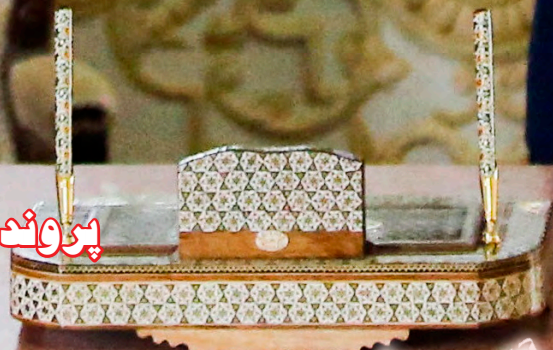
حاشیه

سه سوته تا مریخ
اپل در خانه ممنوع است

پرونده سید حسن خمینی بسته شد
جدال مرغ و مجلس

بچه دانشجو های هاروارد
و آکسفورد چی می پوشن

پلیس با دوچرخه سواری
بانوان موافق است



مرکز آراکنندگان:



سومین اجلاس ملی مدیریت و کارآفرینی کشور در سال ۱۴۰۰



با رویکرد نقش کارآفرینی در فضای مجازی
With the approach of the role of entrepreneurship in cyberspace

 دکتر بدری شاه طالبی عضو هیات علمی دانشگاه رئیس دانشگاه آزاد اسلامی واحد فلاورجان	 جناب آقای محمدرضا شواخی زواره معاون فضای مجازی صدا و سیما، مرکز اسفهان	 سرکار خانم سولماز صادق نیا رئیس کمیسیون دانش بنیان و استارت آپ های سازمان ملی کارآفرینی و نایب رئیس هیات مدیره انجمن صنایع کسب و کارهای اینترنتی	 جناب آقای مهندس حسین باقری مدیریت محترم کارآفرینی و اشتغال اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی	 جناب آقای مهندس سیدمهدی سجاده مدیر کل دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری اسفهان	 جناب آقای ریحان سروش مقدم مدیر کل دفتر بودجه و وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی	 جناب آقای دکتر امیر موقی رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان اسفهان
 دکتر ابوالفضل جنتی عضو هیات علمی دانشگاه دکترای تخصصی علوم اقتصادی	 دکتر امیر علمی	 دکتر مهیم شگری ساز مدیر عامل هولدینگ پارس پندار نهاد مدیر پروژه فناوری اطلاعات کشور و کارآفرین نمونه	 جناب آقای رضا اربابیان مدیر عامل و موسس شیور	 جناب آقای کیارش عباس زاده موسس زود فود (استپ فود فعلی) مدیر گروه خانه کسب و کار ایران	 جناب آقای بابک بختیاری موسس و صاحب امتیاز فروشگاه های زنجیره ای آی بی پک و مدیرعامل شرکت آی بی پک ایران	 جناب آقای علی امیری مدیر عامل و بنیانگذار زرین پال

سخنرانان:



حامیان ویژه:

تاریخ و زمان: ۲۷ خرداد ۱۴۰۰
ثبت نام و ارسال آثار علمی: www.emki.ir

آزمایشگاه اریترون

پاتوبیولوژی، ژنتیک پزشکی
نوآوری برای سلامتی، نوآوری برای زندگی...
دارای گواهینامه ISO15189 از مرکز
اعتبار بخشی ASCB انگلستان

آزمایشگاه اریترون، اولین آزمایشگاه جامع کلینیکال پاتولوژی و ژنتیک در اصفهان

- تشخیص پزشکی
- ژنتیک پزشکی
- پاتولوژی و سیتوپاتولوژی
- تشخیص مولکولی
- ایمونولوژی اختصاصی
- بیماری‌های متابولیک ارثی نوزادان

سال نو مبارک

پذیرش در ایام نوروز همه روزه

برای رفاه حال مراجعه کنندگان همه‌ی مراحل پذیرش و نمونه‌گیری آزمایش کرونا در ساختمان شماره ۳ و جدا از ساختمان اصلی آزمایشگاه انجام می‌شود.

☎ ۳۶۶۲۴۴۳۶
۳۶۶۱۵۳۲۱

☎ ۰۹۱۳۸۱۸۳۹۴۷
۰۹۳۶۷۳۱۳۸۷۹

ساختمان کرونا
ابتدای خیابان شیخ مفید غربی، صدمتر پایین تر از ساختمان اصلی اریترون

اصفهان، خیابان شیخ صدوق شمالی
خیابان شیخ مفید غربی

☎ ۳۶۶۳۲۵۰۴ ۳۶۶۳۳۶۲۱ - ۲۲
۳۶۶۳۳۷۲۷ ۳۶۶۳۱۹۰۶ - ۰۷


ERYTHRON
PATHOBIOLOGY & GENETICS LAB



مرکز آموزش مجازی پارس
Pars E-Learning Center



دوره های آموزشی پارس مورد تأیید سازمان استاندارد

✓ آموزش های غیر حضوری ✓ قابل استعلام و قابل ترجمه

✓ صدور گواهی نامه پایان دوره مورد تأیید سازمان ملی استاندارد

در رشته های مختلف و در بیش از ۲۶۰ شاخه :

پوشاک

برق الکترونیک

مدیریت کیفیت

مکانیک

فناوری اطلاعات

کود و سموم

تجهیزات نفتی

صنایع دستی



برای دریافت مشاوره رایگان کلمه

“استاندارد” را به ۳۰۰۰۶۰۱۶ ارسال کنید.

www.elearnpars.org





انتشارات پارسیان دانش پندار
با مجوز رسمی از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

برای نگارش یا ترجمه کتاب نیاز به مشاوره و راهنما دارید؟

تیم قدرتمند مادر کنار شماست

✓ چاپ کتاب ✓ اخذ شابک و فیپا

✓ اخذ مجوز نشر به صورت مکتوب

✓ ویراستاری، صفحه آرایی و طراحی گرافیکی

مشاوره رایگان ارسال
عدد ۲۴ به ۳۰۰۰۴۰۱۴



www.nashrpn.com



تَوَهُمِ بَاهُوَشِي ۱ و ۲



دیوید مک رینی

نویسنده

دکتر میثم شکری ساز

مترجم



پیشگفتار مترجم:

وقتی به گذشته برمیگردم زندگی ام را علیرغم موفقیت های گوناگون مملو از سادگی ها و نابخردی هایی می بینم که از انجامشان تعجب میکنم!
 زندگی به من آموخت که برای کسب نتایج بهتر باید بیشتر تلاش کنم، مطالعه کنم و یاد بگیرم اما آیا این برای موفقیت کافی است؟ ما انسان ها خیلی هم باهوش نیستیم و هر چقدر با تجربه و حاذق باشیم، باز هم آسیب پذیریم. بی اغراق پاسخ بسیاری از سوالات کلیدی زندگی ام را از این کتاب گرفتم.
 خواندن این کتاب را با بالاترین درجه فوریت به همه توصیه میکنم چرا که از شما انسانی باهوش و توانا تر می سازد.



مذاکره با دستان خالی



ناگفته های تاریخ تفکرات مدیریت



بازاریابی نوگرا



هنر شناخت مردم



سیاحت و مهاجرت تحصیلی و شغلی از دیدگاه اسلام



به کانادا خوش آمدید



بازاریابی گوریلی



فراتر از استراتژی



آسایش در آرامش



تویی که ذهن برنده ای



استوار



بازاریابی و کسب و کار اسلامی

برای تهیه کتابهای فوق به لینک زیر مراجعه کنید :



روابط فرد و سازمان



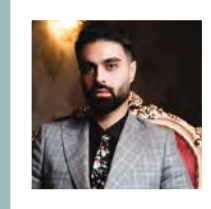
رازهای بازاریابی قدرتمند

مطالب منتشره در نشریه این هفته
زیر نظر شورای سیاست گذاری نشریه
تهیه و تولید می گردد.

دفتر تهران: شهرک غرب - بلوار دریا - خیابان توحید
سوم - خیابان موج - پلاک ۴
دفتر اصفهان: میدان لاله مجتمع مطبوعاتی اصفهان
طبقه اول واحد ۶
تماس با نشریه: ۰۹۱۹۹۷۲۲۵۲۵



مدیر اجرایی :
مژده شکری ساز



مدیر مسئول:
میشم شکری ساز



صاحب امتیاز :
زهرا والی پور



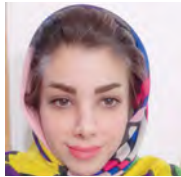
طراحی و گرافیک:
آرمان امامی



دبیر تحریریه :
دریا قدرتی پور



سردبیر :
محمد امامی



مسئول فضای
مجازی:
فاطمه توسلی



سرپرست روابط
عمومی:
امیر حجازی



سرپرست حوزه
مدیریت:
شیوا اکبری نساجی



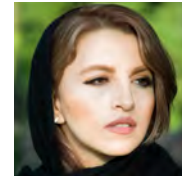
مسئول تدارکات:
سیدعلیرضا موسوی



طراح تبلیغات:
مجتبی سالاری



مدیر فناوری و
اطلاعات:
امیر عسکری



مدیر تحقیقات
و توسعه:
سارا صادقیان

در این شماره میخوانید

چهل کلاغ

پرونده سید حسن خمینی بسته شد
پلیس با دو چرخه سواری
بانوان موافق است

محرمانه پر حاشیه

سه سوتنه تا مریخ

رمز و راز کار
آفرینان موفق فاش
شد

خوشبختی از نظر
نابغه فیزیک

بازگشت مدیرعامل
آمازون به راس هرم

آپل در خانه ممنوع
است

استایل

بچه دانشجو های هاروارد
و آکسفورد چی می پوشن

بوی خوش تن

قصه رنگ سال

هفت تکنیک زیبایی که
هر خانمی باید بداند

چرتکه

آینده بورس چه می شود
جدال مرغ و مجلس
آینده پسا کرونا متعلق به
کارآفرین ها است

لاغری همراه با
افزایش سلامت

چگونه به سلولهایمان
خوشبختی
را تزریق کنیم

فروردینی ها از همه
سرتر و برترن

غذای ممنوعه برای
سگ های خانگی

خواندنی

واپرال

شاخ و شونه کشیدن شاخ های
اینستا

اینجا بردن ممنوع است

نوروز در آینه ملل

۴۰

۴۲

۴۴

۴۶

۱۲

۱۴

۱۵

۱۶

۱۷

۱۹

۳۴

۳۶

۳۸

۴۶

۴۸

۵۰

۵۲

از رویاهایت محافظت کن

چیزی مهم تر از باور داشتن داریم که اسم آن عمل و اقدامه!
دنیا پر از آدم هایی است که رویا پردازند، اما تعداد اندکی از آنها هستند که هدف دارند و پیش می روند. اقدام می کنند و قدمهایی استوار برای تحقق رویاهایشان و رسیدن به اهداف خود برمی دارند!
اینها موفق ترین و خوشبخت ترین افراد جامعه هستند.
هرگز فراموش نکنید، برای چه چیزی می جنگید. بدون تلاش و پیشرفت شما فقط استعداد را تا امروز با خودتان به این طرف و آن طرف جابجا کرده اید.
همیشه به یاد داشته باشید که شما نامحدودید پس نامحدود ببینید و نامحدود بیندیشید، توان شما محدود به حدودی است که خودتان ساخته اید.
در واقع، چیزی که آینده و سرنوشت ما را معین می کند، چگونگی زندگی نیست، بلکه تصمیم هایی است که در زندگی می گیریم.
تنها زمانی که درنگ کرده و حقایق را با آغوش باز می پذیریم، می توانیم مسائل زندگی خود را حل کنیم. به یاد داشته باشید که افکار نادرست شما را به راهکارهای نادرست هدایت می کند و مسئله را بغرنج تر می سازد.
پس در شروع سال جدید، بهتر است یه سر به کمد افکار و اعتقادات تان بزنید.
فکرهای منفی و بیخود را دوربریزید، کنترل زندگیتان را در دستانتان بگیرید و هدفتان را مشخص کنید و برای رسیدن به آن تلاش کنید و یادتان نرود، اگر شروع کردید، تا آخر ادامه بدهید.





آینده بورس چه می شود

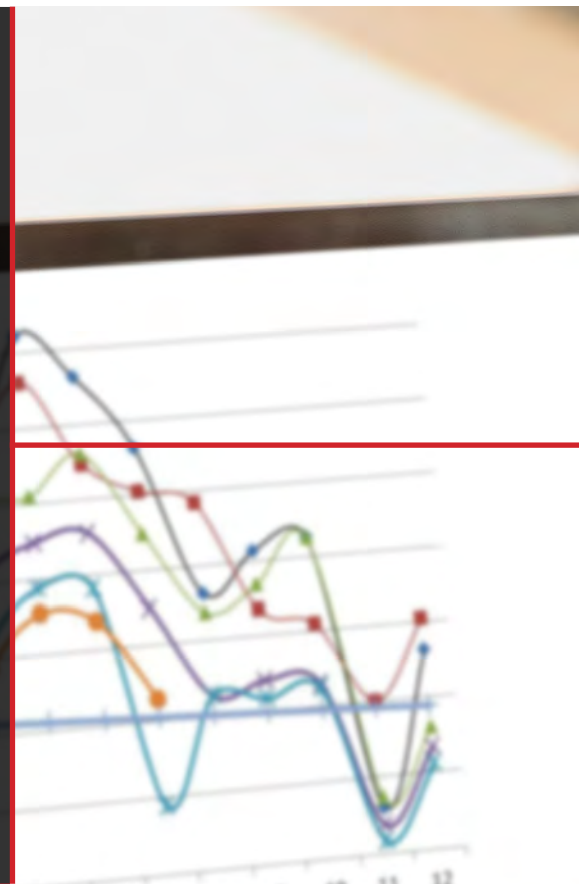
بورس تهران همچنان در اصلاح به سر می‌برد و با وجود افت کم‌مقدار شاخص کل، اما چهره‌ای منفی را به نمایش گذاشته است. این بازار در ماه‌های آینده انتخابات ریاست‌جمهوری را نیز پیش رو دارد؛ آن نیز در سالی که افزایش ضریب نفوذ بازار سرمایه میان مردم شرایط را نسبت به گذشته متفاوت کرده است. در این میان کارشناسان بر این باورند که بازار سهام به غیر از انتخابات از مذاکرات برجامی نیز تاثیر خواهد پذیرفت. در این مدت بورس چه مسیری را در پیش خواهد گرفت؟

مهدی رباطی، مدیرعامل و رییس هیات مدیره کارگزاری بورس بیمه ایران در توییتی از دامنه نوسان متقارن و تصمیمات غیرکارشناسی مسئولان بورس انتقاد کرد و نوشت: ساعت ۲۳ روزی که تصمیم دامنه نوسان گرفته شد در گفت و گویی زنده به صراحت بیان کردم که این تصمیم مرگ بورس خواهد بود و هیچ کمکی به بازار نمی‌کند، در همان زمان عده‌ای از جمله سفته‌بازان و تازه واردان به بورس انواع نوازش‌های کلامی را انجام دادند.

اکنون وضعیت بازار را شاهدیم و این مدل تصمیم‌گیری مدلی است که بر تمام شئون اقتصادی کشور حاکم است. وقتی کار به دست حلقه بسته‌ای است که کمترین استفاده از نظرات کارشناسی را انجام نمی‌دهند، خروجی غیر از این باشد جای تعجب است.

اگرچه برجام و توافقات احتمالی پیش روی آن در شرایط فعلی می‌تواند کشور را برای ورود به شرایط اقتصادی بهتر آماده کنند، اما باید توجه داشت که افت ریسک‌های سیستماتیک در اقتصاد ایران که با کاهش نسبتاً پایدار تورم همسو خواهد بود، می‌تواند فضا را برای تعدیل بیشتر قیمت‌ها با نرخ بازده بدون ریسک یا همان نسبت بازگشت سرمایه با سپرده‌گذاری در بانک فراهم کند. این بخش از فعالان بازار معتقد هستند که هر نوع خریدی در شرایط فعلی باید با نگاه جدی به تبعات این اتفاق انجام شود و بنا بر این درآمدهای آتی شرکت هر نوع تغییری از این بابت را پوشش دهد.

در حال حاضر بخشی از فعالان بازار بر این باور هستند که با توجه به ریزش قابل توجه قیمت‌ها نسبت به اوج ۲ میلیون و ۱۰۰ هزار واحدی شاخص، زمان مناسبی برای خرید سهام است تا با بهبود وضعیت و ارتقای سطح مذاکرات برجامی بتوان، میوه بهبود شرایط سیاسی، اقتصادی کشور را در بورس تهران چید.





پای مجلس در صف های طولانی باز شد

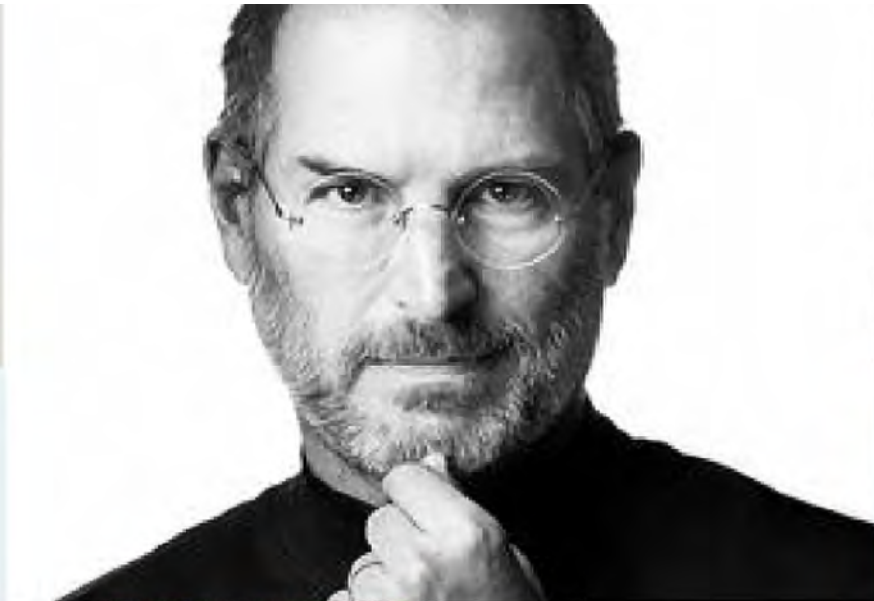
جدال مرغ و مجلس

مجله خبری این هفته - جهاد کشاورزی یک چیز می گوید و سازمان صمت چیزی دیگر. تناقضی فاحش در بازار مرغ که باعث شده دست های پشت پرده مرغ را از سفره ها پر بدهند. اکثر کارشناسان، متهم اصلی نابسامانی هایی که در بازار مرغ از شهریور سال گذشته شروع شده و تا اکنون ادامه دارد را کمبود نهاده های دامی می دانند. نبود نهاده دامی دولتی در بازار و رضایت نداشتن مرغداران، میزان جوجه ریزی را در کشور و به تبع آن در استان کاهش داده است. دولت نیز بارها با سهمیه بندی نهاده دامی و تعیین قیمت و تشدید نظارت ها سعی در کنترل بازار و قیمت مرغ داشت، اما این تلاش ها به سرانجام نرسیده است و با توجه به این که فروش مرغ به صورت قطعه بندی و خارج از قیمت مصوب در استان ممنوع اعلام شد، مردم برای خرید این محصول مجبور شدند به فروشگاه های معدود تعیین شده در شهر مراجعه کنند و این مسئله به تشکیل صف های طولانی خرید مرغ منجر شد. در نهایت مجلس، تصمیمات غیرکارشناسی رئیس جمهور، ضعف نظارت وزارت کشور، تصمیمات غیرکارشناسی وزارت صمت، تصمیمات ناصحیح وزارت جهاد و عدم تأمین ارز مورد نیاز واردات را پنج دلیل وضعیت نابسامان بازار مرغ در سطح کشور معرفی کرد و نام متهمان مرغی را به قضا ارایه داده است.



آینده پسا کرونا متعلق به

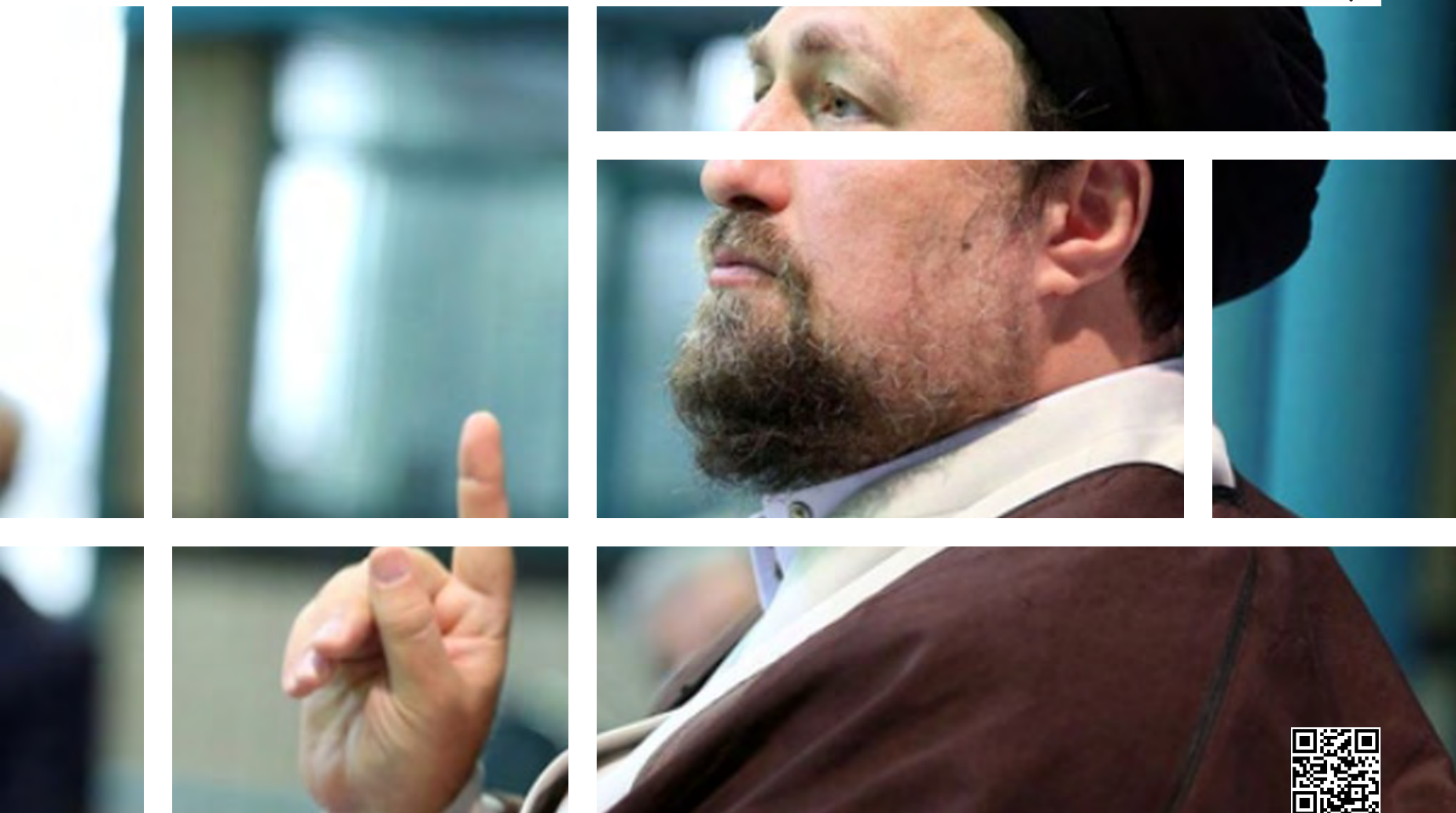
کار آفرین ها است



با وجود همه گیری جهانی کرونا، موتورهای اقتصاد جهان دوباره روشن شده؛ ولی خطر این است که پردرآمدها سوارند و کم درآمدها پیاده. خلاصه گزارش دوره ای صندوق بین المللی پول درباره چشم انداز اقتصادی جهان حاکی از رشد است. گزارشی که می گوید: با توجه به شروع واکسیناسیون مردم دنیا، اقتصاد جهان امسال شش درصد رشد می کند، ولی با توجه به اینکه کشورهای غنی و فقیر در دسترسی به واکسن برای همه مردم خود تفاوت معناداری را تجربه می کنند، شکاف بین کشورهای فقیر و غنی هم عمیق تر می شود؛ و هم نابرابری مالی بین زنان و مردان، جوانان و مسن ترها، افراد کم مهارت و افراد ماهر، این نهاد همچنین انتظار دارد در سال جاری نرخ تورم و بیکاری در ایران بالا برود و رشد اقتصادی کمتر از پیش بینی های قبلی باشد.

در این گزارش بیشترین رشد اقتصادی را افراد ماهر و کارآفرینان خلاق خواهند داشت و به نوعی آینده اقتصاد پسا کرونا متعلق به این افراد است.

پرونده سیدحسن خمینی بسته شد



سیدحسن خمینی بعد از مشورت با رهبر انقلاب تکلیف خود با انتخابات ۱۴۰۰ را روشن کرد و قرار نیست کاندیدای ریاست جمهوری شود. این خبر بدون شک یک شوک به اردوگاه اصلاحات بود.

سیدحسن خمینی امید طیف های مختلف اصلاح طلبان شده بود تا شاید با حضورش در عرصه رقابت شور و هیجانی دیگر به صحنه انتخابات بدهد.

درست در روزهایی که اصرار اصلاح طلبان برای مجاب کردن نوه امام به حضور در انتخابات اوج گرفته بود و زمزمه ها از راضی شدن سیدحسن آقا به گوش می رسد، او به توصیه رهبری عمل کرد و تکلیف همه را با نیامدنش روشن کرد.

اما در غیاب سیدحسن خمینی اصلاح طلبان به سمت کدام کاندیدا خواهند رفت؟ ظریف؟ عارف؟ محسن هاشمی؟ مطهری؟ یا....

دست اصلاح طلبان برای معرفی کاندیدا چندان باز نیست، این نه به علت نبود کاندیدا در این جریان بلکه بخاطر مشکل شورای نگهبان و نظارت استصوابی است. شاید با رفتن سیدحسن خمینی، محمدجواد ظریف گزینه دوم این جریان باشد هرچند او نیز تاکنون تن به این خواسته نداده است.



فرمانده نیروی انتظامی استان اصفهان: پلیس بادوچرخه سواری بانوان موافق است

سردار میر حیدری در جمع اصحاب رسانه با بیان اینکه پلیس همیشه ضامن حقوق شهروندی و امنیت مردم بوده و هست، گفت: برای تعیین تکلیف دوچرخه سواری بانوان، باید همه دستگاه های متولی جهت اتخاذ یک تصمیم واحد و ایجاد وحدت رویه مشارکت کنند تا پلیس و مردم هم تکلیف خود را بدانند.

به گفته فرمانده نیروی انتظامی استان اصفهان، برای انجام فعالیت دوچرخه سواری بانوان، جرم انگاری نشده و طبیعتاً پلیس نمی تواند با این موضوع برخورد قهری و تنبیهی داشته باشد.

سردار در ادامه صحبت هایش با اعلام اینکه با دوچرخه سواری بانوان ضمن رعایت شئون عرفی و مذهبی موافق است گفت:

ما کاری فراتر از تذکر لسانی در قالب نهی از منکر نکرده ایم و همیشه سعی کرده ایم حقوق شهروندی را در قالب ایجاد احساس امنیت برای شهروندان مهیا کنیم.





است. طبعاً، تهران مخالفتی نخواهد داشت، زیرا رژیم از همان ارزش‌های استبدادی پکن پیروی می‌کند.

سعید لیلانز، کارشناس اقتصادی

یکی از جالب‌ترین نکات و عمومی‌ترین سوء تفاهم‌هایی که درباره قرارداد راهبردی ایران و چین شکل گرفته این است که به عمد یا از روی نادانی، درباره این توافق و ابعاد آن در اقتصاد ایران اغراق می‌شود.

علی مطهری، نماینده پیشین مجلس در صفحه نویی‌ترش نوشت

سند جامع همکاری ۲۵ ساله ایران و چین در حالی توسط وزرای خارجه دو کشور امضا شد که نه مردم از محتوای آن آگاه شدند و نه نمایندگان مردم در مجلس. این نگرانی وجود دارد که مابه خاطر نیاز اقتصادی به چین، دست پایین را در این سند داشته باشیم. **مجتبی ذوالنور، رییس کمیسیون امنیت ملی مجلس شورای اسلامی**

یکی از مهم‌ترین راه‌های بی‌تأثیر کردن تحریم آمریکا علیه جمهوری اسلامی ایران این است که ما با قدرت‌ها و کشورهای بزرگ ارتباط بلندمدت و با کشورهای همسایه و همچنین کشورهای منطقه در ابعاد وسیع و گسترده تعاملات اقتصادی داشته باشیم.

جامع همکاری بپذیرند. اما پذیرش یک برنامه به معنای تأثیر اقتصادی فوری آن نیست چراکه این برنامه باید در حوزه‌های مورد توافق به پروژه‌هایی تقسیم شود، برای این پروژه‌های معین قرارداد بسته شده و عملیاتی شود.

حسین شریعتمنداری مدیرمسئول کیهان

کسانی که با اصل و اساس سند همکاری ۲۵ ساله ایران و چین مخالفت می‌کنند، اگر احمق و یا دیوانه نباشند، بی‌تردید در پی خیانت به

متداول است.

محمد مهدی بهکیش، اقتصاد دان اولین اقدام دولت باید ابهام‌زدایی از مفاد این توافق باشد. در عین حال، مهم‌ترین عامل در فراهم آوردن شرایط رشد اقتصادی کشور این است که روابط بین‌المللی متعادلی با کشورهای مختلف (هم شرق و هم غرب) ایجاد کنیم.

محمد واعظی، رییس دفتر رییس جمهوری

مبنای ما در تنظیم روابط، خوشایند این و آن نیست

توافق ۲۵ ساله با چین

محرمانه
پر حاشیه



مجله خبری این هفته:

طرح روابط بین ایران و چین از بهمن ماه سال ۹۴ شروع شد، همان زمانی که مقام معظم رهبری در این رابطه طی ملاقاتی که با رئیس‌جمهور چین داشتند ضمن اشاره به تمایل و نگاه به شرق در ایران در مقابل غرب فرمودند: روابط استراتژیک ۲۵ ساله با چین «کاملاً درست و حکمت‌آمیز» است. این مهر تایید باعث شد که این سند در ابتدای قرن و سال ۱۴۰۰ ابعاد تازه‌ای به خود بگیرد و چنان بازتاب‌های گسترده‌ای میان افکار عمومی داشت که خیلی‌ها بدون اطلاع از مسائل پس‌پرده، آن را توطئه خواندند. برخی از این موضوع با عنوان تکرار دوباره قرارداد ترکمان چای نام بردند و بعضی در جبهه موافق قرار گرفتند و آن را نوعی توافق اقتصادی برای پایداری و ثبات اقتصادی ایران مطرح کردند. همین موضوعات باعث شد که بالا ترین مقام امور خارجه کشور لب به سخن بگشاید و از توافقی بگوید که به قول او مهدی برای دو کشور ایجاد نمی‌کند.

اکنون می‌خواهیم سایه روشن‌های توافق با چین را از منظر بزرگان، سیاستمداران و نخبگان ببینیم. موافقانی که این توافقنامه را راهی به سوی گسترش همکاری‌ها با کشورهای دیگر می‌دانند و مخالفانی که این امضارا به مثابه مهرپایانی بر اقتصاد ایران می‌خوانند.

محمد جواد ظریف

این سند، قرارداد و معاهده نیست، هیچ تعهدی هم برای هیچ‌یک از طرفین ایجاد نمی‌کند و بدون تصویب لوائح مرتبط با FATF و احیای برجام نیز قابلیت اجرایی ندارد. اسنادی از این دست، در اغلب کشورها محرمانه است و این موضوع مساله‌ای

هرکاری

که جایگاه و اثرگذاری و نفوذ ایران را در عرصه بین‌المللی افزایش دهد، گامی بر ضد تحریم است و طبیعی است کشورهای که به تحریم اعتیاد پیدا کرده‌اند، از چنین چیزی خوشحال نباشند.

مجیدرضا حریری، رییس اتاق مشترک بازرگانی ایران و چین

برنامه جامع همکاری ۲۵ ساله در سال ۱۴۰۰ می‌تواند به توافق طرفین برسد و دو طرف آن را به‌عنوان برنامه

کشورشان هستند و حالت چهارمی وجود ندارد.

وزیر خارجه آمریکا «مایک پمپئو» هم در توئیتر خود نوشت

قرار داد بلندمدت ایران - چین دلیل برای ادامه دادن تحریم نظامی ایران است. حزب کمونیست چین تنها خواستار استفاده از منابع طبیعی ایران برای پیشبرد اهداف سلطه‌گرایانه خود در دریای جنوبی چین و قلدری برای کشورهای دیگر در منطقه





سه سوته تا مریخ

با موشک فیزیکدان زن ایرانی



ویژه موتورهای موشک‌های با سوخت شیمیایی بسیار کم است، بنابراین، فضاپیما برای سرعت گرفتن باید مدتی در مدارهای سیاره‌ها حرکت کند (تا با استفاده از نیروی گرانشی) سرعت بیشتری بگیرد. «اما اگر بتوانیم رانشگرهای بر اساس بازاتصال مغناطیسی بسازیم، بعد می‌توانیم ماموریت‌های دوردست فضایی را در مدت کوتاه‌تری انجام دهیم.» استفاده از میدان‌های مغناطیسی ممکن است تحولی عظیم در این حوزه ایجاد کند، زیرا به دانشمندان اجازه می‌دهد تا میزان رانش برای یک ماموریت خاص را از همان ابتدا تنظیم کنند و به عنوان مثال زمان رسیدن فضاپیما از زمین تا مریخ را به روز یا هفته برسانند.

همچونشی هسته‌ای را فراهم می‌کند که در آن‌ها اتم‌های هیدروژن‌ها با هم ترکیب می‌شوند و مقادیر عظیم انرژی آزاد می‌کنند. اختراع این دانشمند ایرانی تبار، همچنین می‌تواند فضاوردان را ۱۰ برابر سریع‌تر از رانشگرهای فضایی فعلی که از میدان‌های الکتریکی برای حرکت ذرات استفاده می‌کنند، به سیاره سرخ ببرد. استفاده از میدان‌های مغناطیسی به دانشمندان امکان می‌دهد تا میزان رانش را برای یک ماموریت خاص تنظیم کنند و فضاوردان هنگام سفر به جهان‌های دور مقدار رانش را تغییر دهند.

سه سوته تا مریخ

ابراهیمی گفت: «سفرهای فضایی دوردست ماه‌ها یا سال‌ها طول می‌کشد، زیرا تکانه

دکتر فاطیما ابراهیمی فیزیکدان آزمایشگاه فیزیک پلاسما پرنستون آمریکا و متولد تهران، موشک «همچونشی هسته‌ای» جدیدی را ابداع کرده است که می‌تواند انسان‌ها را ۱۰ بار سریع‌تر از پیشران‌های فضایی کنونی به مریخ برساند. متولد تهران است و در دوران پرآشوب جنگ ایران و عراق، فیزیک به پناهگاهش بدل شد. خواندن فیزیک و حل کردن معادله‌ها در آن هنگام راهی برای خروج از این آشوب بود و به او احساس قدرت می‌داد. او اکنون در آزمایشگاه فیزیک پلاسما دانشگاه پرنستون، می‌خواهد از یک آشوب دیگر نظم بیافریند: پلاسما، گاز بسیار داغ بارداری که خورشید را می‌سازد. پلاسما در اعماق خورشید سوخت واکنش‌های

رمز و راز کارآفرینان موفق فاش شد

الهام رستمی - کارآفرینی باید به یک فرهنگ تبدیل شود و این مهم تنها با تشویق نسل جوان امروز به کار و کارآفرینی میسر می‌شود.

بسیاری معتقدند که دولت‌ها در تمام کشورها مديون کارآفرینان هستند، افرادی که با سرمایه کم و زیادشان بخشی از بار اشتغال زایی دولت‌ها را بردوش می‌کشند و به اقتصاد جامعه کمک می‌کنند، اما چه چیزی هست که باعث می‌شود، کارآفرینان همواره موفق بوده و به آرزوهایشان برسند. اینکه چه عواملی باعث می‌شود، کارآفرینان آدم‌های موفق بوده و از زندگی لذت ببرند، به عوامل زیادی بستگی دارد، از جمله آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

یک کارآفرین هیچ چیزی را به تعویق نمی‌اندازد

این بدان معناست که آن‌ها اگر تصمیمی باید گرفته شود آن را می‌گیرند. آن را کنار نمی‌گذارند و منتظر یک زمان بهتر و مناسب‌تر نمی‌نشینند. آن‌ها رهبری و مدیریت خود را با گرفتن تصمیمات هوشمندانه، دقیق و هدفمند که به کسب و کارشان کمک می‌کند تا رشد کنند و قدرتمند شود نشان می‌دهند.

تمرکز آن‌ها بیش از اندازه است

آن‌ها کارهای زیادی برای انجام دادن در لیست کارهای خود دارند و می‌دانند که چه کارهایی برای انجام دادن دارند و بدون هیچ عذرو بهانه‌ای برای به تاخیر انداختن کارشان یا استرس و نگرانی درباره آن، کار را انجام می‌دهند. آن‌ها روی تمام کارهایی که می‌خواهند انجام دهند، تمرکز می‌کنند. تمرکز جزو مهمترین‌ها در راز موفقیت کارآفرینان بزرگ است.

مثبت بودن در زندگی آن‌ها نقش مهمی را ایفا می‌کند

کارآفرینان و مدیران موفق نه تنها نیمه پر لیوان بلکه یک لیوان پر و لب به لب را می‌بینند. آن‌ها در هر شرایطی که قرار بگیرند، جنبه مثبت آن را می‌بینند نه جنبه منفی. همچنین به اطرافیانشان نیز آموزش می‌دهند تا مثل آن‌ها مثبت فکر کنند. درواقع جهان آن‌ها پر از پرتوها و انرژی‌های مثبت است.

مطالعه و تحصیلات عالی

اگر فکر می‌کنید بدون تحصیلات عالی و بدون اینکه معلوماتی داشته باشید می‌توانید به یک کارآفرین موفق تبدیل شوید، راهتان را اشتباه رفته‌اید. به این خاطر که کارآفرینان موفق مدام در حال رفتن به دوره‌های آموزشی و یادگیری هستند و همواره در این زمینه سرمایه‌گذاری می‌کنند. آن‌ها معتقدند که یکی از راه‌های رسیدن به پیشرفت و تکامل تحصیلات و معلومات و مطالعه است.

شکست‌هایی که درس می‌شود

برای یک کارآفرین شکست یعنی اول راه و تجربه برای رسیدن به قله موفقیت، افراد موفق در نظر آنها کسانی هستند که در هیچ شرایطی تسلیم نشده و به شکل طبیعی انعطاف پذیر هستند.

آرزوهای بزرگ

یک کارآفرین آرزوهای بزرگ دارد، او در رویاهایش آرزوهایی می‌سازد که پیشرفت را به دنبال دارد.

صداقت و درستی

حتی یک لحظه هم فکر نکنید که فرد موفق یک فرد ناصداق و متقلب است و راز موفقیت کارآفرینان بزرگ در دغل بازی و تقلب است. کسی که حاضر است برای به دست آوردن موفقیت خود، زندگی افراد دیگر را از بین ببرد، یک فرد موفق نیست. یک فرد موفق برای مردم ارزش قائل است و در کمال صداقت خواهان پیشرفت و موفقیت آنها هم هست.



خوشبختی از نظر نابغه فیزیک



لاریج ایرانمنش

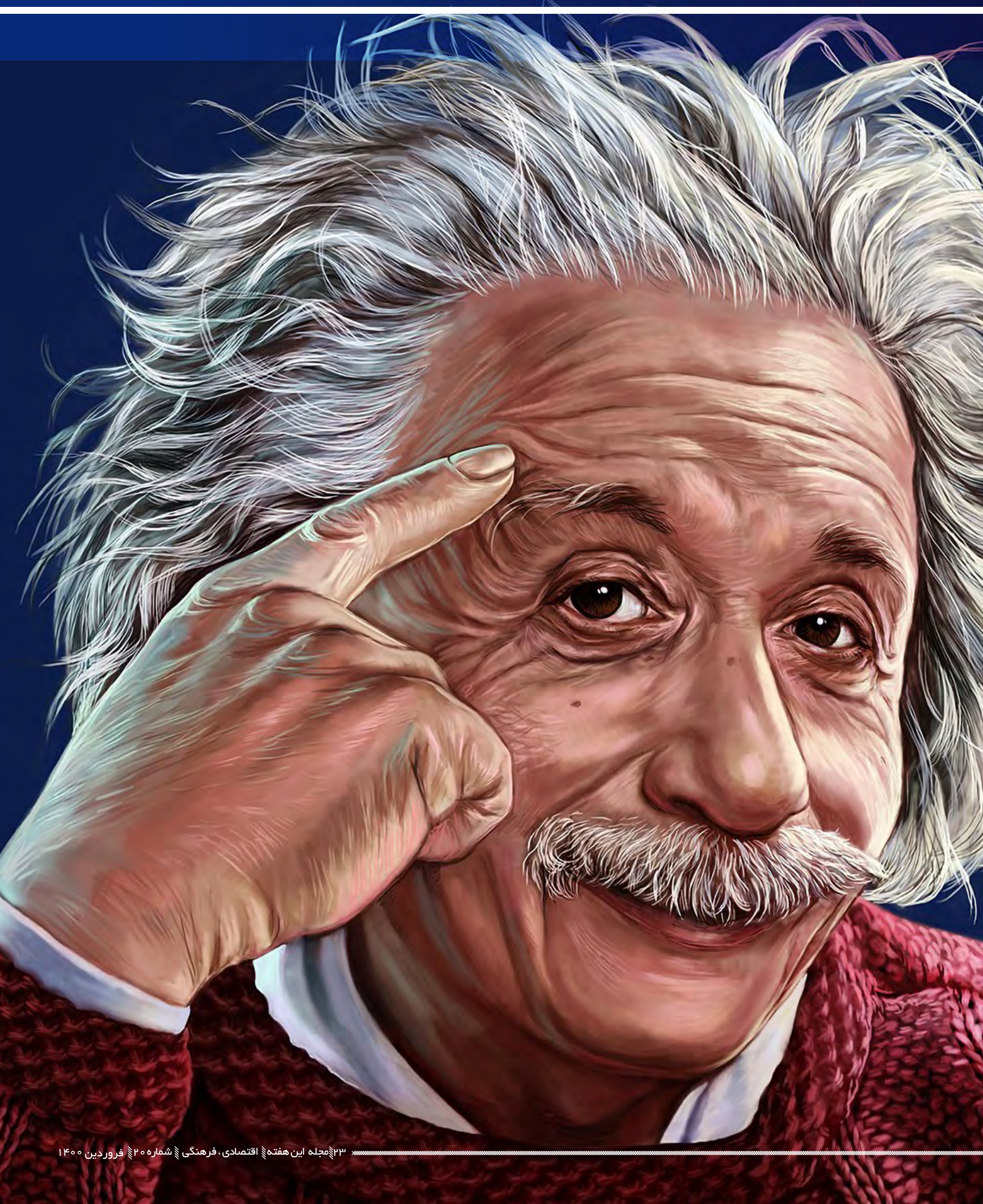
تاریخ با دانشمندان و پژوهشگران زیادی همراه بوده است، کسانی که نقل قول ها و اختراعات و اکتشافات زیادی داشته اند، اما انیشتین یکی از شاخص ترین کسانی بوده که در علم فیزیک توانسته جهانی نو بسازد. جایگاه این دانشمند بزرگ آن قدر والا است که می توان او را یکی از پیچیده ترین انسان هایی دانست که در این زمینه توانسته نظریات بی شماری ارائه دهد. مسائلی که او را نابغه کرده و هوش سرشار او را به منصفه ظهور رسانده است.

بیا بید نظریه نسبیت را کنار بگذاریم و از این نابغه آلمانی، بعدی دیگر را بیاموزیم. بعدی که به خوشبختی انسان می پردازد و هیچ ربطی به فیزیک ندارد. داستان از آنجا آغاز می شود که پس از ۹۵ سال، یک فروشنده ناشناس دو دست نوشته از آلبرت انیشتین را به حراج گذاشته است. و شما نمی توانید حدس بزنید چه چیزی بر روی آنها نوشته شده است!

انیشتین در یک تور سخنرانی در سال ۱۹۲۲ در توکیو حضور داشته، زمانی که یک پیک ژاپنی پیامی را به دست وی در هتل امپریال می رساند، انیشتین در می یابد که پولی همراه خود ندارد تا به این پیک پاداشی بدهد در عوض او قلم خود را بیرون می آورد و چند نکته در ارتباط با زندگی را برای او یادداشت می کند.

انیشتین دو نکته را برای او یادداشت کرد!

- ۱- "یک زندگی آرام و مقتدرانه، لذت بیشتری را نسبت به پیگیری موفقیت همراه با ناآرامی پایدار به ارمغان می آورد،" او این یادداشت ها را به زبان آلمانی برای این پیک ژاپنی نوشته بود!
 - ۲- هر جا که اراده وجود دارد، راهی نیز وجود دارد!
- فروشنده ای که این یادداشت ها را به حراج گذاشته، و نسبت فامیلی با این پیک داشته می گوید: "زمانی که انیشتین این یادداشت ها را به پیک ژاپنی می داده به او گفته، اگر خوش شانس باشی این یادداشت ها بسیار با ارزش تر از یک تیپ معمولی برای تو خواهد بود"
- این کلمات انیشتین اساسا همه ی ما را به تمرکز بر روی انجام کار خوب تشویق می کند حتی اگر این کار بسیار سخت باشد، به جای اینکه به تعقیب شهرت، پول، و سایر محصولات دیگر پردازید، که باعث می شود شما رضایت کمتری را در زندگی خود داشته باشید.





بازگشت مدیر عامل آمازون به راس هرم

جف بزوس با سبقت از ایلان ماسک مجدداً ثروتمندترین فرد جهان شد.

بنیانگذار و سهامدار فروشگاه اینترنتی آمازون از سال ۲۰۱۷ تا پیش از ماه ژانویه ۲۰۲۱ توانست همواره لقب ثروتمندترین فرد دنیا را به خود اختصاص دهد، اما در ماه ژانویه سال ۲۰۲۱ ایلان ماسک به عنوان بنیانگذار شرکت خودروسازی تسلا توانست به دلیل افزایش ارزش سهام این شرکت از جف بزوس سبقت بگیرد و به ثروتمندترین شخص دنیا تبدیل شود. هر چند ایلان ماسک پیش از یک ماه نتوانست این لقب را نگه دارد و اکنون مجدداً بزوس در صدر لیست ثروتمندترین افراد دنیا قرار گرفته است.

جف بزوس دوباره ثروتمندترین فرد جهان شد

طبق جدیدترین لیستی که موسسه بلومبرگ منتشر کرده است، جف بزوس با ثروت ۱۹۱ میلیارد دلار در جایگاه نخست، ایلان ماسک با ثروت ۱۹۰ میلیارد دلار در جایگاه دوم، بیل گیتس (بنیانگذار شرکت مایکروسافت) با ثروت ۱۳۷ میلیارد دلار در جایگاه سوم، برنارد آرنو (مالک برند لوییز ویتون) با ثروت ۱۱۶ میلیارد دلار در جایگاه چهارم و مارک زاکربرگ (بنیانگذار فیسبوک) با ثروت ۱۰۴ میلیارد دلار در جایگاه پنجم لیست ثروتمندترین افراد جهان قرار دارند.



همسر پیل گیتس: اپل در خانه ممنوع است

سه فرزند پیل گیتس، ثروتمندترین مرد دنیا تا ۱۴ سالگی حق داشتن موبایل نداشتند. آنها حق تماشای تلویزیون در شب را نداشتند و باید شب‌ها زود می‌خوابیدند!

بنیانگذار مایکروسافت با ۶۷ میلیارد دلار ثروت، درحالی‌که یک ساعت کاسیوی ۸ پوندی (۴۰ هزار تومان) به دست داشت گفت: حتی فرزندان من محدودیت تماشای تلویزیون در پایان شب داشتند تا زودتر به رختخواب بروند و این کاملاً به نفع شان بود. ثروتمندترین انسان روی کره زمین همچنین اذعان کرد که هنگام غذا خوردن کسی حق استفاده از موبایل را سر میز ندارد.

جنیفر کترین متولد ۱۹۹۶ (۲۰ ساله)، روری جان متولد ۱۹۹۹ (۱۷ ساله) و فیبی ادل متولد ۲۰۰۲ (۱۴ ساله) هستند و بالطبع باید آیفون یا گلکسی داشته باشند! اما «ملیندا» همسر گیتس اجازه استفاده محصولات اپل در خانه را نمی‌دهد و از این رو احتمال می‌رود آیفون هم در خانه آنها جایی نداشته باشد.

فرزندان گیتس می‌توانند از تلفن‌های همراهی که به سیستم‌عامل ویندوز مجهز است استفاده کرده و به موسیقی مورد علاقه خود از طریق سیستم پخش پر اشکال موسیقی زون مایکروسافت گوش فرا دهند. این ممنوعیت در حالی در منزل گیتس حکمفرما است که منزل وی به تکنولوژی‌های پیشرفته و گرانبهایی از قبیل نورپردازی اتوماتیک، بلندگوهای نصب شده در درون دیوارها به منظور تعقیب شنونده از اتاقی به اتاق دیگر و صفحات لمسی هوشمند که توانایی کنترل همه چیز از جمله حرارت منزل و تغییر کانال‌های تلویزیون را دارند، مجهز است.

خانم گیتس همچنین تصریح کرده که بیشتر از نرم افزارهای تولیدی مایکروسافت بر روی گوشی اندرویدی خود استفاده می‌کند. این نرم افزارها عبارتند از ورد، اسکایپ و اوت لوک برای تبادل ایمیل.

به نظر می‌رسد علت این انتخاب، قابلیت سازگاری بیشتر نرم افزارهای تولیدی شرکت یادشده با سیستم عامل اندروید باشد، این در حالی است سیستم عامل iOS آیفون به راحتی با تولیدات مایکروسافت سازگار نمی‌شود.

بیچہ دانشجوہلی ہاروارڈ و آکسفورڈ

چے مے پوشن؟

ما آمریکا پے ٹریم



و ظاهر زننده باعث میشه با دمپایی ابری احضار بشن به حراست .

برای دختر ها هم همینطوره، لباس های پشت باز یا آستین کوتاه و یا دامن و شلوارک هاشون نباید بالای زانو باشه، میکاپ عروسی باباشونم اونجا، تعطیله و از این خبر ها نیست رنگ هایی هم که باید پوشیده بشه برای خاتوم ها دامن یا شلوار تیره و بلوز سفیده، که به نظرم ترکیب رنگی اداری و شیکی محسوب میشه.

خب این از آکسفورد، حالا به سر بریم آمریکا و هاروارد

هارواردم بدتر از آکسفورده انگار! اونجا اگه خوابگاه داشته باشید و یا برید رستوران باید ژاکت یقه دار یا بدون یقه بپوشید، شلوار هاتون هم نباید پاره پورگی داشته باشه هر غلطی دوست دارید بکنید اما، بیرون دانشگاه.

اینو رییس هاروارد میگه، حرف من نیست.

شلوار ها تون هم از قرار معلوم باید زخیم باشه. در محیط خوابگاه هر جور کفشی که دلت بخواد، همیشه پوشید یا باید چرمی و اداری باشه یا متعارف محیط دانشگاه، آخر هفته هاشونم که می دونید شنبه و یک شنبه هست، اگه بخوای در اون روز ها برای تفریح و شامو اینا بری بیرون، اگه پسر باشی باید ژاکت یقه دار با کراوات پوشی، یا اگه دختری باید لباس مناسب

اگه داری میری هاروارد که واقعاً درس بخونی، باید حتی قید شلوار جین رو در محیط دانشگاه را هم بزنی، لباس های چسبون عرق گیر، شورت ورزشی و شلوارک هیچ وقت و هیچ نقطه ای از دانشگاه آزاد نیست، مگه اینکه تو اتاق خودت باشی. خلاصه همین ایران بمونید بهتره، خودمونیم دیگه، تو دانشگاه با رخ جنیفر لاپیز و تام هاردی مانور میدیم.

بعد حراست یه گیر کوچیک بهمون میده، فرداش همه جمع می شیم اعتراض می کنیم، حیا کن رها کن راه میندازیم .

واقعا اگر برید قوانین دانشگاه های بزرگ رو بخونید، متوجه میشید که چقدر روی پوشش حساس هستند. هر چیزی که ذهن رو از تمرکز به سمت هدف و مطالعه دور میکنه رو جلوش رو میگیرن.

اینجا آمریکا، صدای ما رو می شنوید از بهترین و خفن ترین دانشگاه های دنیا، شاید ما هم شبیه خیلی از بقیه مردم ایران خیال می کنیم که اون وره آب همه چی آزاده و می تونیم با لباس پلو خوری که خیلی هم بابتش پول دادیم هر جایی بریم و هر کاری بکنیم.

درسته، یه سری چیز هایی که ما در فیلم های آمریکایی می بینیم درسته اما آزادی عمل اونا وابسته به شرایطیه که در اون قرار می گیرند. البته در همه جای دنیا همینطوره حتی در ایران خودمون.

اصلاً دانشگاه یا فرش قرمز؟ مگه عروسی عمه هامونه که با شلوار تیکه پاره و میکاپ مایکل جکسونی می ریم؟ بعد تازه کلی هم غر می زنیم که آهاااای ملت آهاااای دولت چرا به ما جوون ها بها نمی دین، چرا مارو رها نمی کنید، چرا اجازه نمیدید ما آزاد باشیم؟ البته خب درسته که صدامون به هیچ ارگانی نمی رسه و هیچ اتفاقی نمی افته، اما خب همچنان ما دانشجو ها قشر ضعیف جامعه محسوب می شیم.

امروز بیاید با هم بریم به سر توی دانشگاه های آمریکا و انگلیس بزنیم، ببینیم اونجا که میگن همه چی آزاده، راسته یا چرت و پرتی بیش نیست؟

اول بریم آکسفورد در انگلستان

این همون دانشگاهیه که در ایران خیلی معروفه، هر ایرانی اگه حتی ندونه آکسفورد کجاست، تو زندگیش حداقل یک بار اسمشو شنیده، اینجور که بوش میاد اونجا لباس های نا متعارف و پلو خوری ممنوعه حتی باید موها تون رنگ طبیعی داشته باشه و دم عید نمی تونید برید، بلوند کنید پسر ها هم باید ریش های داعشی رو اونجا فراموش کنند خالکوبی و تتو روی بدن غیر قانونیه و اگه رو دست یا بدنتون ببینند، راهی حراست میشید، البته این قوانینشون فقط مخصوص دانشجو ها نیست و کادر دانشگاه و همچنین اساتید دانشگاه هم باید این نوع پوشش رو رعایت کنند که زیر نظر معاون دانشگاه تایید میشه.

مرد ها در اونجا نباید ریش بزی یا گوشواره داشته باشند





رایحه های بهاری در فصل شکوفه ها

بوی خوش تن

مریم محسنی - انتخاب عطرها، دقیقا مانند انتخاب فیلم هایی که دوست دارید، لباسی که می پوشید، موسیقی که بیشتر گوش می دهید، عطرها نشان می دهند که چه شخصیتی دارید و می تواند احساساتان را نمایان کند. بنابراین می توان گفت؛ عطرها همیشه با ما بوده اند و بخشی از ما هستند. عطرها جزیی از زندگی ما به شمار می روند و می توانند حس خوبی به ما و اطرافیانمان بدهند، اما اینکه چه عطری انتخاب کنیم که بتواند این حس خوب را القا کند نیاز به تحقیق دارد. در واقع هر فصلی عطر مخصوص خود را می طلبد و به همین خاطر در این روزهای بهاری باید عطری انتخاب کنید که با بوی گل و شکوفه، پس بهتر است از عطرهایی استفاده کنید که این روزها را برای شما زیباتر کند. در ادامه این مطلب به معرفی عطرهایی پرداخته ایم که می توانید در این فصل بزنید و از آن ها لذت ببرید.



عطر بهاری Guess Dare

این عطر ترکیبی است از رایحه شکوفه های لیمو، کوکوات و گلابی شیرین. در کنار رایحه مرکبات عطر رز، شکوفه کاکتوس و یاسمن نیز در آن بکار برده شده است. نت پایه این عطر ترکیبی از رایحه های چوب، نارگیل و مشک است.



عطر بهاری Passion Struck Victoria Secret

ویکتوریا سیکرت ترکیبی است از رایحه های سیب سبز و ارکید وانیلی. این عطر شیرین با نت پایه میوه ای یکی از عطرهایی است که هر خانمی باید در فصل بهار داشته باشد.



عطر بهاری Beauty Sheer Calvin Klein

شکل ظاهری این عطر یک شیشه صدفی است با درب مستطیلی شکل. رایحه تازه و میوه ای این عطر ترکیبی است از برگاموت، توت قرمز، هلو، گل ساعتی، زنبق سفید و جاسمین در حالی که نت پایه این عطر ترکیبی است از چوب صندل، مشک و وانیل. با مقدار کمی از این عطر در طول روز حس تازگی خواهید داشت.



عطر بهاری Splendor Elizabeth Arden

این عطر ترکیبی است، رایحه های گلی و میوه ای برگاموت، آناناس، شکوفه های ویستریا، گل ساعتی و گل سنبل. نت پایه آن شامل رایحه رز چای، ارکید، جاسمین و زنبق است. نت پایه این عطر ترکیبی است از چوب صندل، کهربا، مشک، چدار چوب رز برزیلی است.

عطر بهاری Secret Obsession Calvin Klein

نت های اصلی آلو و رز ماندگاری این عطر را بالا برده است. نت میانی آن رایحه جاسمین و نت پایه چوب کشمیر، وانیل ماداگاسکار، کهربا و چوب صندل استرالیایی است.



عطر بهاری Untold Elizabeth Arden

نت های اصلی این عطر فلفل صورتی، برگاموت، گلابی و افاقیای شیرین. نت میانی ترکیبی از جاسمین مصری و گل گاردنیا و نت پایه ترکیبی از نعنای هندی، کهربا و مشک است.

عطر بهاری Downtown Calvin Klein

ترکیب رایحه های چوبی و گلی این عطر آنرا انتخاب شیرین و تازه ای برای خانم های جوان کرده است. رایحه های این عطر شامل نرولی تونس، برگاموت، لیمو، آلو و گلابی سبز است. نت های میانی آن شامل برگ های بنفشه و فلفل صورتی است. در واقع نت های پایه این عطر است که باعث ماندگاری آن شده است که شامل چدار، گیاه وتیور و مشک میشود.



عطر بهاری Guess Girl Belle

نت های پایه این عطر زیبا با شیشه بنفش رنگ شامل جاسمین عربی، بنفشه و گل ساعتی است. به علاوه گرمای مشک، چوب صندل و وانیل هم به نت های پایه اضافه شده اند.



فصل رنگ آرا



ساحل سپید

در ماه‌های می و نوامبر هر سال، شرکت پنتون جمعی از کارشناسان را در اتاقی کاملاً سفید (تمامی اشیاء و دیوارهای این اتاق به صورت سفید مطلق رنگ آمیزی شده‌اند) دور هم جمع می‌کند و از آن‌ها می‌خواهد به وسیله اشیائی که مد نظر خود کارشناسان است، رنگ الهام بخش خود را با دیگر کارشناسانی که در آن جمع حضور دارند به اشتراک بگذارند. بدین ترتیب هر کارشناس، رنگ مد نظر و الهام بخش خود را با دیگر کارشناسان به اشتراک گذاشته و با مجموع آرا، رنگ سال انتخاب می‌شود.

اما دلیل انتخاب رنگ زرد و رنگ خاکستری به عنوان رنگ سال از دید کمپانی پنتون چه بود؟

طبق بیان این شرکت، رنگ زرد به خاطر انرژی مثبت، ابراز حس قدرت، بروز احساسات عمیق و داشتن پیامی به عنوان حس خوشبختی، در کنار رنگ خاکستری با هدف بیان الهام بخشی، تلاش برای نشاط و روح انگیز بودن انتخاب گشته است. به نظر می‌آید که کمپانی پنتون با انتخاب این دو رنگ خواستار انتشار پیامی جهت حفظ روحیه و تزریق نشاط به مردم جهان، در دوران سخت کرونا داشته است.

برای رنگ زرد خصوصیات زیادی در نظر گرفته شده است. خصوصیات از جمله خوشبختی، عقل و هوش، نشاط، اعتماد به نفس، خلاقیت و اصالت. رنگ خاکستری روشن نیز نماد آرامش، صرفه جویی، بی طرفی، هوش بالا، استقلال و سازش است، اما باید توجه داشت که این رنگ‌ها صرفاً نمادین بوده و گاهی جنبه کاربردی ندارد. ولی به هر حال خیلی‌ها از این رنگ‌ها الهام می‌گیرند و حتی دکوراسیون منزل و لباس هایشان را با آنها همخوان می‌کنند تا به عنوان رنگ سال از آن انرژی مثبت بگیرند.



خاکستر

زرد



۷ تکنیک زیبایی ک

انواع روغن‌ها و اسید های چرب امگا ۳ در شامپوی خود جستجو کنید تا پوست سر و موهای خود را تقویت و تغذیه کنید.

دندانهای سفید

یکی از ویژگی‌های زیبایی صورت خانم‌ها داشتن دندانهای مرتب و سالم است که بر جذابیت هر صورتی می‌افزاید و میتواند یک لبخند زیبا را برای شما به ارمغان بیاورد. امروزه در بازار، سفید کننده‌های دندان زیادی وجود دارد و میتواند از دهان و دندانها به خوبی مراقبت کند مانند خمیر دندانهای زغالی، میوه اسی و ... علاوه بر این می‌توانید از دهان شویه‌های بدون الکل استفاده کنید تا از خشکی و آسیب پذیری دهان و دندانها نسبت به باکتری‌ها جلوگیری کند.

قوی استفاده کنیم که کوتیکول اطراف پوست ناخن‌ها را تقویت می‌کند. ناخن‌های دست که بیشتر در معرض رطوبت و فعالیت‌های روزانه قرار می‌گیرند ممکن است شکننده و آسیب پذیرتر شوند بنابراین استفاده از لوسیونهای سبک و معمولی برای سطح ناخن پیشنهاد میشود.

موهای درخشان

برای داشتن موهایی سالم عوامل زیادی وجود دارد که می‌توانند موهایمان را همیشه درخشان و زیبا نگاه دارند. رژیم‌های غذایی، استفاده از شامپوهای متناسب پوست و موی سر و ... هنگامی که به دنبال زیبایی موهای خود هستید ترکیباتی از مواد مغذی، ویتامین E، جلبک‌های دریایی،

شده است، همچنین در مراحل بعدی می‌توانید از کرم‌های مرطوب کننده و تغذیه کننده استفاده کنید تا پوست خود را مغذی و شاداب نگاه دارید. خانم‌ها باید مراقب پوست خود باشند تا بتوانند حتی بدون آرایش هم از خانه بیرون بروند.

ناخن‌های سالم

داشتن ناخن‌های سالم یکی از ضروری ترین مواردی است که هر خانمی باید به آن توجه کند، ناخن‌ها میتوانند از شرایط درونی بدن انسان خبر بدهند و هر گونه بیماری و ناراحتی را در قالب تغییر رنگ و یا تغییراتی بر روی ناخن‌ها نمایان سازد. برای داشتن ناخنهایی سالم و درخشان می‌توانیم از مرطوب کننده‌هایی

آرایش کردن برای هر خانومی مانند جادویی می‌ماند که نقطه ضعف‌های صورت را پوشش می‌دهد و به جذابیت‌های آن می‌افزاید. بسیاری از خانم‌ها به صورت روزانه آرایش می‌کنند اما از رازهای آرایش زیبا و منحصر به فرد اطلاعی ندارند. در ادامه ۷ تکنیکی که به زیبایی شما می‌افزاید را برای شما شرح می‌دهیم:

پوست سالم و شفاف

موثرترین گزینه برای احساس زیبایی، داشتن پوستی صاف و شفاف است که بدون چین و چروک، لکه‌های قرمز و سیاهی‌های دور چشم باشد. کرم‌های ضد آفتاب در اولین مرحله، بهترین انتخاب برای جلوگیری از موارد ذکر

به هر خانمی باید بداند

ابروهایی پرپشت و مرتب

ابروها را میتوان نقطه‌ی جذابیت صورت هر فرد تلقی کرد و نقش بسیار مهمی در زیبایی افراد خواهد داشت. نکته مهمی که باید در نظر گرفت، چگونگی آرایش ابروهاست. برای تقویت و پرپشت کردن ابروها میتوانید از روغنهای گیاهی نظیر زیتون و نارگیل، وازلین، غذاهای حاوی ویتامین A، C، E و اسیدهای چرب امگا ۳ استفاده کنید.

مژه‌هایی ضخیم و بلند

همه‌ی خانم‌ها دوست دارند مژه‌هایی بلند و پرپشت داشته باشند و به دنبال روش‌های هوشمندانه برای رسیدن

به این خواسته می‌باشند. با استفاده از محصولات زیاده‌ای میتوان مژه‌هایی بلند داشته باشیم، البته روشهای خانگی بسیاری از نظر تقویت کننده‌ها مثل روغنهای مغذی و روغن‌های گیاهی وجود دارد. کاشتهای موقتی و دائم مژه نیز یکی دیگر از راهکارهای مژه‌های بلند و پرپشت میباشد.

چشمان درشت و جذاب

اهمیت چشمانی درشت در صورت باعث زیبایی فوق‌العاده‌ی هر خانمی خواهد شد، بصورتی که مورد توجه همگان است. آرایشگران حرفه‌ایی چشمها را به خوبی گریم می‌کنند و از ترفند‌های خاصی

استفاده می‌کنند که باعث آراستگی آنها می‌شود. قبل از گریم باید چشمها را به خوبی با مواد غنی از ویتامینها و روغنها ماساژ و تقویت کنیم که خوش حالتی را به چشمهاتان هدیه دهید. می‌توانیم از ابزارهای آرایشی استفاده کنیم مانند مداد چشمهای تیره در خارج چشم و مدادهای رنگ روشن برای داخل چشمها استفاده کنیم. ریمل‌های بلند کننده چشمها را درشتتر و جذابتر نشان خواهند داد و خط چشمهای تیره که در پشت پلک کشیده میشوند باعث زیبایی هر چه بیشتر چشمها خواهد شد.

لب‌های درشت و برجسته

هرکسی لبهای متفاوتی دارد ولی اکثر خانمها دوست دارند لبهایی قلوهای و خوش فرمی داشته باشند که البته این امر با تزریق ژل بدست می‌آید. اما می‌توانید با روش‌های خانگی لبهای باریک و نازک خود را برجسته کنید. روغن‌های طبیعی و گیاهی بهترین روش برای این کار میباشد روغن زیتون، نعناع، نخود فرنگی و عسل و شکر مواد بسیار غنی و تقویت کننده برای لب است و هر خانمی با استفاده از این مواد می‌تواند جذابیت بیشتری به خود هدیه دهد.



شاخ و تشونه کشیدن شاخ‌های اینستا



از وقتی که سایه سنگین فضای مجازی روی زندگی‌مان افتاده و در شبکه‌های اجتماعی و ارتباطی غرق شده‌ایم، پدیده شهرت آنی و سلبریتی‌های آنلاین و اینستاگرامی هم داغ است. اینجا می‌خواهیم نگاهی کنیم به چند نفر از کسانی که امسال ناگهان در آسمان مجازی منفجر شدند.

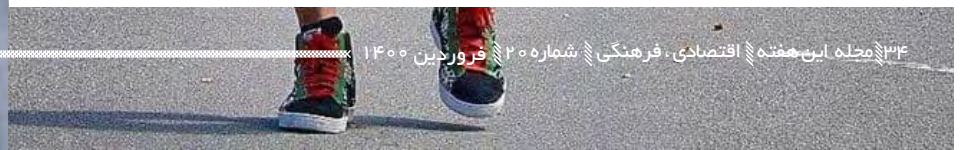
ریحانه پارسا

یکی از سینماگرانی که با او کار کرده می‌گویید، ریحانه «جلب توجه» و دیده شدن را در DNAش دارد. برای همین هم توانسته در دو سال، از بازیگری در سریال تلویزیونی «پدر»، به شاخ شاخ‌ها تبدیل شود! ریحانه پارسا هم برای سلبریتی بودن حاضر است به هر آتشی وارد شود. از ازدواج با مهدی کوشکی مسن‌تر و طلاق و بعد مهاجرت و بدن‌نمایی، تا حضور در کلیپ شادمهر عقیلی و تبلیغات و عشوه و هر چیز دیگری که به عقل ما هم نمی‌رسد، ولی به ذهن این سلبریتی ۲۲ ساله خواهد رسید. نکته درباره ریحانه پارسا، شتاب وحشتناک اوست و این انتظار که با این سرعت چه سرنوشتی در انتظار خودش و دنبال‌کنندگان میلیونی‌اش خواهد بود. او بی‌تردید یکی از پدیده‌های سال ۹۹ بود.



سهیل سنگرزاده

«چطوری جون دل؟ برقراری عزیز؟» بعید است با خواندن این‌ها لحن و صدای خاص سهیل سنگرزاده در مغزتان زنده نشده باشد. یک سلبریتی یک‌شبه، دیگر که حتی جامعه‌شناس‌ها و رفتارشناس‌ها سخت بتوانند، توضیح بدهند که چطور تبدیل شده به پدیده فضای مجازی و مورد توجه ایرانی‌ها. کسی که حتی مادر بزرگ من هم می‌شناسدش و از وزیر و وکیل، بسیاری در صحبت کردن از عبارات او استفاده می‌کنند. حالا دیگر همه می‌دانند که سهیل سنگرزاده بدنساز بندرعباسی است. هیکلی، لبخند بر لبی که در کالیفرنیا زندگی می‌کند و جیغ می‌زند زندگی‌اش در سواحل اقیانوس آرام حسابی بر مدار است که می‌تواند این کلیپ‌های به قول طرفدارانش انگیزشی را منتشر کند. ویدئوهایی که احتمالاً مشخص‌ترین مخاطبش خود سهیل است و یکی باید بهش بگوید، حال ما ایرانی‌ها را احتمالاً نمی‌دانی، ولی خودت، «سر کیفی، بد جور هم سر کیفی»!



ساسی مانکن

اجازه بدهید درباره‌اش چیزی ننویسیم که زبان قاصر است. حتی توصیف کارهای ساسی هم بدآموزی دارد. فقط به این فکر کنید که به محض انتشار تیزر ویدئوی تازه‌اش با آن فرد معلوم‌الحال، موجی از دابس‌مش از سوی جوانان ایرانی ساخته و برای ساسی فرستاده شد. اجازه بدهید از تاثیر کارهایش و از خودش چیزی نگوییم. اجازه بدهید سکوت کنیم.

این فهرست هم می‌توانست بسیار طولانی شود. از علی‌اکبر رائفی‌پور که پرچمدار خبرسازی و حاشیه است تا دکتر محمدرضا هاشمیان پزشک معالج میناوند و انصاریان که یک شبه خود را به ریسمان شهرت رساند تا شهاب حسینی و جنجال‌های ماسکی-واکسنی اخیرش تا حتی دکتر جهانپور و دکتر نمکی و خیلی دیگر از عزیزان که به دلیل ضیق وقت و جا و کلمه، باید از همگی عذر بخواهیم!



تتلو، ندا یاسی، مهرداد جم و ...

انگار گنگی هستند و هر روز هم به اعضای آن اضافه می‌شود. تتلو که مثل همه این چند سال خود را در قله توجه ایرانی‌ها نگه داشته. اگر جای بیشتری برای تتلو روی اندامش هم نداشته باشد، بلد است با کارهای عجیب، با شایعه مرگ و خودکشی و هزار داستان دیگر خود را شاخ فضای مجازی نگه دارد. همانطور که ندا یاسی بلد است. او که درباره هویت واقعی‌اش روایات متفاوتی مطرح است، ظاهراً با پاسپورتهی کانادایی زندگی می‌کند.

ندا یاسی با فحاشی به این و آن و رفتاری نامتعادل، شخصیتی پرتناقض از خود به نمایش گذاشته و هرچه هست توانسته میلیون‌ها فالوئر اینستاگرامی‌اش را راضی نگه دارد تا هر روز هم بیشتر شوند. او با تبلیغ برای سایت‌های شرط‌بندی، با لایوهای که می‌دهد و با قصه‌های راست و دروغش همچنان توی بورس است. اتفاقی که امسال برای مهرداد جم یا همان محسن سعیدی‌کیای خودمان افتاد. خواننده جوان و شهرت‌طلبی که با رفتن از ایران و پیوستن به دنیا جهان‌بخت خود را در دنیای پرتلاطم سلبریتی‌ها غرق کرد. به این جمع می‌توانیم اسامی متعددی از شاخ‌های اینستاگرامی اضافه کنیم که همگی در کار تبلیغات و شرط‌بندی و خودنمایی‌اند. آرات و پدر آرات و ساشا سبحانی و بقیه...



پشت پرده میزهای مجازی قمار چه خبر است؟

اینجا بردن

ممنوع است



در چند سال اخیر درباره سایت‌های شرط بندی ایرانی بسیار شنیده‌ایم؛ از جابه‌جایی مبالغ میلیاردی و ردپای پول شویی در این سایت‌ها گرفته تا جنجال "شاخ‌های مجازی" به هیئت "مبلغان" سایت‌های شرط بندی.

چه کسانی اولین سایت‌های شرط بندی ایرانی را تاسیس کردند

«سعدالله امیرشقاقی» و «فرشید امیرشقاقی» ملقب به موتیگو، در حوزه فروش پنل سایت‌های شرط بندی با اجاره آنان، از بنیانگذاران شبکه اصلی قمار محسوب می‌شوند. امیرشقاقی پدر هم اکنون در اسپانیا به سر می‌برد و در کشور ترکیه (هسته اصلی فعالیت‌های درگاه‌های قمار) به دلیل پولشویی تحت تعقیب است.

سعدالله امیرشقاقی کیست؟

شقاقی‌ها که طایفه آنان ریشه در اشرار قدیمی دارد، پدر و عموهایش از کارتل‌های قدیمی فروش مواد مخدر هستند و با خروج از ایران تجارت خود را به صورت ظاهری تغییر دادند و برای پولشویی و فرار مالیاتی از فروش مواد مخدر در خارج از کشور، اقدام به تاسیس سایت‌های شرط بندی با یک عنوان واحد (BET) کرده‌اند که به مرور با افزایش کاربران و سوددهی فراوان، تجارت قدیمی خانوادگی خود را کنار گذاشتند. از دیگر اعضای خانواده امیرشقاقی‌ها می‌توان به فرزانه امیرشقاقی، خواهر سعید امیرشقاقی از کارتل‌های ورود ککائین به ایران و صادر کننده هروئین و تریاک صاحب سایت بت بال یاد کرد.

پشتیبانی رسانه‌ای که در صدا و سیما کار می‌کرد

مجید یوسفی که هم اکنون از طریق فضای رسانه‌ای فرانسه، پشتیبانی رسانه‌ای شقاقی‌ها را به عهده دارد، قبل از خروج از کشور فعالیت‌های رسانه‌ای اش را از سال ۱۳۸۱ با مجله گل آقا آغاز کرد و در سال شهریور ۱۳۹۳ همزمان در صدا و سیما تهیه‌کنندگی برنامه یک فنجان سلامت را بر عهده گرفت و چندی بعد سردبیری مجله اتاق سبز به او سپرده شد. پس از عقد قرارداد همکاری به عنوان مدیر تبلیغات باند شقاقی‌ها، با توجه به محبوبیت شبکه‌های جم در ایران سعی کرد از این هلدینگ رسانه‌ای به عنوان ابزار تبلیغاتی کارفرمایش استفاده کند.

مدیر جم را ترور کردند؟

همه اتفاقات در همان حد فاصل مهرماه ۱۳۹۵ تا ۹ اردیبهشت ۱۳۹۶ (روز ترور سعید کریمیان) افتاد. تلاش‌های یوسفی به عنوان دلال امیرشقاقی‌ها ثمره‌ای نداشت و مدیر مجموعه شبکه‌های GEM به هیچ عنوان زیر بار پخش تبلیغ سایت‌های قمار نمی‌رفت و این جدی‌ترین چالش کریمیان با باند امیرشقاقی‌ها بود و به فاصله کوتاهی از این عدم تمکین، کریمیان ترور شد.

مبلغان شرط بندی؛ از "خواننده" تا "فوتبال‌یست سابق"

مدتی است که حاشیه‌های مبلغان سایت‌های شرط بندی بر تمام گوشه‌های ماجرای این سایت‌ها سایه انداخته است؛ "پویان مختاری" یکی از چهره‌های مشهور میان کاربران اینستاگرام ایران است. "پویان مختاری" در کنار برخی دیگر از چهره‌هایی که به عنوان "شاخ‌های مجازی" شناخته می‌شوند، بی‌پرده هوادارانشان را به عضویت در سایت‌های شرط بندی تشویق می‌کنند و با نمایش زندگی "لاکچری" خود تخیل پیمودن یک‌شبه ره صدساله را نزد آنها که پای میز قمار نشسته‌اند، مجسم می‌کنند. او به صراحت می‌گوید: که هزینه زندگی "رویایی" خود را از سایت‌های شرط بندی به دست می‌آورد.

حرام است، حرام!

بعد از اینکه با استناد به برخی فتواها که شرط بندی آنلاین را "حرام" نمی‌دانند، دستگیرشدگان تیره و از مبالغ کلان درآمد نامشروع این افراد رفع توقیف شده بود، محمد جعفری، دادستان کل ایران، با صدور بخشنامه‌ای تأکید کرد، هرگونه شرط بندی آنلاین جرم است و هم کسانی که شرط بندی می‌کنند و هم کسانی که وبسایت‌های شرط بندی را اداره می‌کنند، "مجرم" هستند.

دستگیری قارون‌های شرط بندی

در اولین روزهای دی سال ۹۹ رئیس پلیس بین الملل ایران «استرداد دو نفر» از گردانندگان سایت‌های شرط بندی و دستگیری ده «سلبریتی» به اتهام تبلیغ برای این گونه سایت‌ها را اعلام کرد. هادی شیرزاد، رئیس پلیس بین الملل نیروی انتظامی ایران گفت: «با تلاش‌های مؤثر به عمل آمده برای دستگیری میلاد حاتمی که از گردانندگان سایت‌های قمار و شرط بندی در خارج از کشور بود اعلان قرمز اینترپل صادر شد که در نتیجه اقدامات بین المللی انجام شده از سوی این پلیس منجر به بازداشت نامبرده و در نهایت استرداد وی به ایران شد.»

واکنش عجیب تلو

امیرتلو خواننده پر حاشیه و جنجالی که خود از گردانندگان سایت‌های قمار و شرط بندی است نسبت به دستگیر شدن میلاد حاتمی و تحویل او به پلیس ایران واکنش عجیبی از خود نشان داد: وی در صفحه اینستاگرام خود پستی با این مضمون را منتشر کرد: «والله ما از گرفتار شدن کسی خوشحال نمی‌شیم و از طبیعت می‌خوام که همه زندانی‌ها آزاد شن و خدا به خودش و زن و بچشون رحم کنه... اما من بارها هشدار داده بودم که بی ادبی به امیر تلو و گوشت خواری و لات بازی آخر و عاقبت نداره...»





تصاویری از مراسم عید نوروز در کشورهای مختلف

نوروز در آینه ملل

نزدیکتر که بیایی، می بینی، رد لبخند را می گویم بر روی شکوفه های صورت زنانی که لبخندشان، ثروت بیکرانه زندگیست، وقتی که عطر باران بهاری از لای گیسوان یخ زده شان، راهش را باز می کند به سمت آوای موسیقی دستان پینه بسته مردانشان و دوتی می نوازند از عشق و دوستی، به هنگام تازه شدن روح بهار. می پندارند، عید آن است که تازه کند روح و دل را و گوهر زمان را از صندوقچه خاک خورده گذشته بیرون آورد و بر بالای سفره هفت سین بنشاند، هفت سینی از سرور و سرمستی و سرخوشی و سبزیبگی و ساز و آواز و سزاواری و سجده. سجده به صدای معشوق، سبزیینه آن گیاه عجیبی که در صمیمیت حزن می روید و سرمست می کند نگار را به وقت عید نوروز، آن هنگام که باید پرده گرداند و ساز نو زد، چون که مولانای جان، مژده رسیدن آواز نو را می دهد از فلک. رقص و طرب، بساط عیش و نوشش را بر سر هر چهارراهی باز می کند و شراب چهره اش را به رگ شهر تزریق می کند تا هر شاخه تری در بهار جان ها، به رقص آید. دنیا، نوروز را پاس می دارد در آستانه بهاری شدن و وداع با سرمای زمستان، بی هیچ تفاوتی که ازبکستان است یا ترکمنستان، ترکیه و آذربایجان، قزاقستان و قرقیزستان یا زنگ بار در سرزمین های دوردست، بی هیچ تبعیضی در نگاه، خواه سیاه باشد، سفید یا به رنگ غروب خورشید و با گندم زار طلایی خروشان. عید نوروز، تاریخی است به وسعت تک تک مردمان زمین، صدای صلح و آشتی به هنگام تحویل سال، حتی برای دقایقی هم نشین آدمیان است و برایشان از آینده ای سپید می گوید، کاش این میهمان، هیچوقت ترکمان نکند.

ازبکستان



ترکمنستان



افغانستان



تاجیکستان



آذربایجان



پاکستان



گرجستان



قرقیزستان



کردستان عراق



زنگبار تانزانیا



بهترین اسموتی ها برای چربی سوزی و کاهش وزن

باخواندن این مطلب، ۹ دستور العمل چربی سوز را کشف کنید که نه تنها به شما در رسیدن به لاغری بلکه سلامت بهینه کمک می کند اسموتی های چربی سوز گزینه عالی برای لاغری هنگام بهبود سلامتی هستند. به یاد داشته باشید مخلوط مواد اولیه فواید متعددی دارد.

به طور کلی، آن ها معمولاً از ویژگی های ادرار آور غذاهای ویژه استفاده می کنند. به این ترتیب، بخش گوارشی و تصفیه بدن تنظیم می شود. این چیزی است که این امکان را می دهد تا التهاب شکم را کاهش و کم کم وزن را کاهش دهید.

به یاد داشته باشید برای کاهش وزن، لازم است تمام سبک زندگی خود را تطبیق دهید. نوشیدن آب کافی، حفظ یک رژیم متعادل و ورزش منظم، ضروری است.

لاغری همراه با افزایش سلامت



معجون چربی سوز :

تمشک حاوی آنتی اکسیدان ها، مواد معدنی و ویتامین هستند که مغذی اند و کمک می کنند وزن کم کنید. چای سبز طعم های میوه ها را افزایش می دهد، بدون شک این یکی از میوه های مغذی و چربی سوز است، بنابراین در رژیم غذایی خود نیز از آن استفاده نکنید و از آن لذت ببرید.

مواد لازم:

۱ عدد موز

۱۰۰ گرم آناناس

۵۰ گرم اسفناج

۵۰ گرم دانه های جو

۱۰۰ گرم (۱ فنجان) تمشک

۲۰۰ میلی لیتر (۱ فنجان) چای سبز سرد

۱ ماست کم چرب (بدون شکر)

طرز تهیه

تمام مواد را مخلوط تا کاملاً ترکیب شوند.

می توانید سه لیوان از این مخلوط بردارید و قبل از صبحانه یکی را با شکم خالی بنوشید، یکی دیگر قبل از نهار، و دیگری بعد از شام.

آب سیب و هویج:

مواد اولیه :

۱ عدد سیب

نصف هویج

نصف ساقه کرفس

اق چ کلرلا

طرز تهیه:

اول، مواد اولیه را با آب ترکیب کنید پس از شستن و پوست کردن آن ها،

سپس یک قاشق چای خوری کلرلا را اضافه کنید. این جلبکی است که حاوی امگا ۳، ویتامین، فیبر و بتاکارتون است، پس یک آنتی اکسیدان قوی است.

این ترکیب علاوه بر رفع مسمومیت به کاهش وزن نیز کمک می کند این اسموتی حاوی ویتامین و مواد مغذی متعدد است.

اسموتی بمب لاغری:

مواد موجود در این ترکیب برای بدن ویتامین، آنتی اکسیدان و اسید فولیک تامین می کنند. روی هم رفته یک ادرار آور قوی و چربی سوز است. مواد لازم:

۲ / ۱ لیوان آب لیمو (۱۰۰ میلی لیتر).

۱۵ گرم اسفناج

۱۵ گرم جعفری خرد شده

۱ عدد ساقه کرفس

سیب

خیار

طرز تهیه:

مواد اولیه را چند دقیقه ترکیب کنید.

بهتر است اسموتی را ۱۰ روز با شکم خالی بنوشید و سپس نوشیدن آن را متوقف و ۱۰ روز دیگر دوباره شروع کنید.

اسموتی ضد التهاب:

لیمو یک چربی سوز طبیعی است چون شامل فلاونوئید است. به علاوه آنتی اکسیدانی است که از پیری جلوگیری می کند. به علاوه، ادرار آور است و به بدن کمک می کند سموم را دفع کند آلوتی ورا به متابولیسم اسیدهای چرب کمک می کند.

مواد لازم:

۱ تکه آلوتی ورا

۲ / ۱ لیمو (با پوست)

طرز تهیه:

اول، مواد اولیه را به آرامی ترکیب کنید تا صاف شود سپس لذت ببرید!

بهتر است این اسموتی را با شکم خالی مصرف کنید.

اسموتی سم زدا:

این گیاه سرشار از ویتامین آ، فلاونوئید و حاوی پتاسیم و ویتامین ث نیز است ادرار آور و سم زدا است کاهو یک عامل تصفیه طبیعی است و از یبوست جلوگیری می کند. ، ضمناً توت فرنگی ویتامین ث، فیبر و آنتی اکسیدان دارد و یک انتخاب عالی برای سوزاندن کالری های اضافی است.

مواد لازم :

۱۰۰ گرم طالبی

۱۰۰ گرم توت فرنگی

۱۵۰ گرم کاهو

عسل (به سلیقه)

طرز تهیه :

همه مواد تشکیل دهنده را با کمی آب و عسل شیرین ترکیب کنید.



چگونه به سلولهایمان خوشبختی را تزریق کنیم

تصویر و تنظیم محمد امامی

«رضایت از زندگی» یکی از شاخص‌های بهداشت روانی است. بررسی تأثیر رضایت از زندگی بر عملکرد سلول‌ها و دی‌ان‌ای هم یکی از شاخه‌های تحقیقاتی روبه‌رشد است. استیون کول، استاد دانشگاه یوسی‌ال‌ای، در جدیدترین پروژه‌اش به بررسی بیولوژیکی خوشبختی پرداخته است. وی از دو نوع متمایز خوشبختی یاد می‌کند: خوشبختی لذت‌گرایانه و خوشبختی وابسته به خوش‌روایی.

بنا به تحقیقات این دانشمند، یکی از شاخه‌های تحقیقاتی روبه‌رشد، بررسی تأثیر رضایت از زندگی بر عملکرد سلول‌ها و دی‌ان‌ای است. در همین زمینه، استیون کول، استاد دانشگاه یوسی‌ال‌ای، در طول چند دهه کار تحقیقاتی تلاش کرده تا رابطه بین خود بیولوژیکی و خود احساسی انسان را دریابد. به عقیده او در سطح بیولوژیکی، بدن‌های ما در برابر جهان خارج و حوادث آن بسیار نفوذ پذیرند؛ برخلاف تفکر سنتی که بدن انسان را نوعی بسته بیولوژیکی پایدار و مستقل از جهان خارج می‌پنداشت. کول در جدیدترین پروژه‌اش به بررسی بیولوژیکی خوشبختی پرداخته و به این نتیجه رسیده که احتمالاً بین احساس خوشبختی و عملکرد سلول‌های ایمنی بدن ما ارتباطی وجود دارد. سیستم ایمنی انسان در مقابل عفونت دو برنامه دارد که یکی با عفونت‌های ویروسی می‌جنگد و دیگری با عفونت‌های باکتریایی مبارزه می‌کند و باعث التهاب می‌شود. تحقیقات کول نشان داده است که تجربه‌های ناگوار روانی و اجتماعی می‌تواند باعث افزایش فعالیت سلول‌های التهابی سیستم ایمنی شود.

وی از دو نوع متمایز خوشبختی یاد می‌کند: خوشبختی لذت‌گرایانه و خوشبختی وابسته به خوش‌روایی نوع اول ناشی از تجربه انبوهی از احساسات مثبت است و دومی از هدفمندی ما در زندگی و درگیری‌مان با مسائلی ناشی می‌شود که صرفاً محدود به خودمان نیستند. تحقیقات کول و گروهش روی هشتاد نفر انسان سالم نشان داده که نوع دوم خوشبختی به‌طور خاص تأثیر بسزایی در بهبود فعالیت سلول‌های ایمنی دارد. حال چطور می‌توانیم این نوع خوشبختی را به دست آوریم و از این طریق وضع سلول‌هایمان را بهبود بخشیم؟ یکی از راه‌ها از طریق تمرین‌های ذهنی جسمی از جمله مدیتیشن است. تحقیقات نشان می‌دهد که مدیتیشن با این موارد مرتبط است: کاهش فعالیت التهابی منفی، افزایش واکنش‌های ضدویروسی مثبت، بهبود عملکرد رشته‌های خاصی از سلول‌های ایمنی و تولید میزان بیشتری از پادزهر. به بیان کول، مدیتیشن می‌تواند باعث رشد و پرورش سلول‌های ایمنی شاد و سرحال شود.

یکی از نظریه‌های شایان‌توجه درباره تأثیرات مدیتیشن بر بدن این است که مدیتیشن می‌تواند مواد ژنتیکی را تغییر دهد. در سال‌های اخیر شاخه تحقیقاتی جدیدی تحت عنوان «ژنومیک ذهنی جسمی» ایجاد شده که تأثیرات مدیتیشن را بررسی می‌کند. دو تن از پژوهشگران برجسته این حوزه طی مجموعه تحقیقاتی نشان داده‌اند که مدیتیشن می‌تواند باعث تغییر در طول قطعه انتهایی رشته‌های دی‌ان‌ای شود. به نظر می‌رسد این قطعه که «تلومر» نام دارد، همانند سلول‌های ایمنی در برابر موقعیت‌های احساسی واکنش نشان می‌دهد. در حالی که تنش و اوضاع ناگوار روانی می‌تواند باعث کوتاه‌شدن طول تلومر شود، آرامش و مدیتیشن می‌تواند به حفظ طول تلومرها کمک کند. تغییر در طول تلومر نیز بر بقای سلول‌ها تأثیر می‌گذارد.

پژوهش‌های اخیر حوزه ژنومیک ذهن و بدن بر بررسی این مسئله متمرکز شده که مدیتیشن چطور می‌تواند ساختار دی‌ان‌ای را تغییر دهد و فواید آنرا اینک آیا کارکرد دی‌ان‌ای هم تحت تأثیر مدیتیشن تغییر می‌کند یا نه. به هر حال، باتوجه‌به اینکه ژنوم انسان چیزی حدود ۲۰ هزار ژن دارد، باید گفت تحقیقات درباره رابطه بین خود بیولوژیکی و خود احساسی انسان تازه در آغاز راه است.



کافی کبوتر صحرائی	پوست بز دباغی شده	حرف نوروزی قوم مغول	نوعی استخدام بیماری خشکی	شهر منشا کرونا ویروس در چین	صدای آهنگین مشکل	شعار زیبا در باره شکست کرونا ویروس	یک جهت				
				دریاچه‌ای در روسیه خانه پشت به آفتاب			د				
ویروس کرونا به این عضو بیمار حمله می‌کند		قوم باستانی ایران از ماه‌های زمستان			نوعی قطعه موسیقی روز نیست		پوشی جهت پیشگیری از کرونا ویروس پوستین				
			سفر فرنگی		بخت و اقبال وسيله تست ویروس کرونا		درخت زبان گنجشک بزرگتر				
	یکی از علائم اولیه ابتلا به کرونا			پله پله بالا رفتن							
	حیوان وفادار خانه						عضو گوارشی اسب آذری				
	پاروی قایقرانان						بدن گل و بدنما مرتجع لاستیکی				
ن	شستن آن به پیشگیری کرونا کمک می‌کند					طرف و سمت	دگرگون سازی چای فرنگی نخود				
	رده نر										
	دوازده کیلوگرم شهر و بندری در فرانسه					تصفیه قدم یکپا	فرسوده و رنج‌دیده بار درخت	حرف فاصله تندرستی	زوج گلایی	ی	تلاش بی‌وقفه آن‌ان در نبرد با کرونا ستودنیست
توهین آمیز										م	
	رنج و ناخوشی		رهبر قوم هون درخت انگور		آشوب و بلوا گرداگرد لب و دهان		مثل و مانند سلطان جنگل				
		لشکرگاه زینت رو									
			جناح چپ لشکر								
			پ			یکی از راه‌های پیشگیری از شیوع کرونا	گازی قلبایی و بی‌رنگ				

طالع بینی متولدین فروردین

فروردینی ها از همه سرتر و برترند

فروردین یعنی نوزاد طبیعت، فروردین ماه، ماه اول بهار و پر از شادی و نشاط و طراوت است و کسانی که در این ماه به دنیا می‌آیند، خصوصیات جالبی دارند. فروردینی ها در پی عشق آتشین و پر شورترین عشق ممکن اند. او خود به خود جنس مخالف را جذب می‌کند. لذتهای جسمانی برای او بسیار اهمیت دارد و گاه احساس مالکیت شدیدی نسبت به معشوق خود را دارد. الهام پذیر فعال و پیشرو، راهنمای ایده‌آلیست. در ادامه مشخصات فروردین ماهی ها را با هم می‌خوانیم.

مشخصات کلی متولدین فروردین

پرجنب و جوش، فعال، عجول، رک و بی پروا، زود عکس العمل نشان می‌دهد، لایق و کاردان، عاشق قدرت، بی صبر و طاقت، قادر است مدت‌ها تنها باشد.

با توجه به خصوصیات اخلاقی متولدین فروردین ماه پیوند این افراد با متولدین مرداد و آذر، خیلی خوب - با خرداد و بهمن، خوب - با تیر و مهر و دی، بد - با اردیبهشت و شهریور و آبان و اسفند، دشمن

نشان: قوچ

سیاره: مریخ

عنصر: آتش

عدد شانس: (۹)

سنگ: مرجان - الماس - عقیق - زبرجد - پشم

سنگ مخالف: مروارید - سنگ موسی

فلز موافق: آهن - طلا - مس

رنگهای موافق: قرمز - سفید - قهوه ای - سبز سیر - شرابی

روز: سه شنبه

ناحیه یا عضو حساس بدن: سر

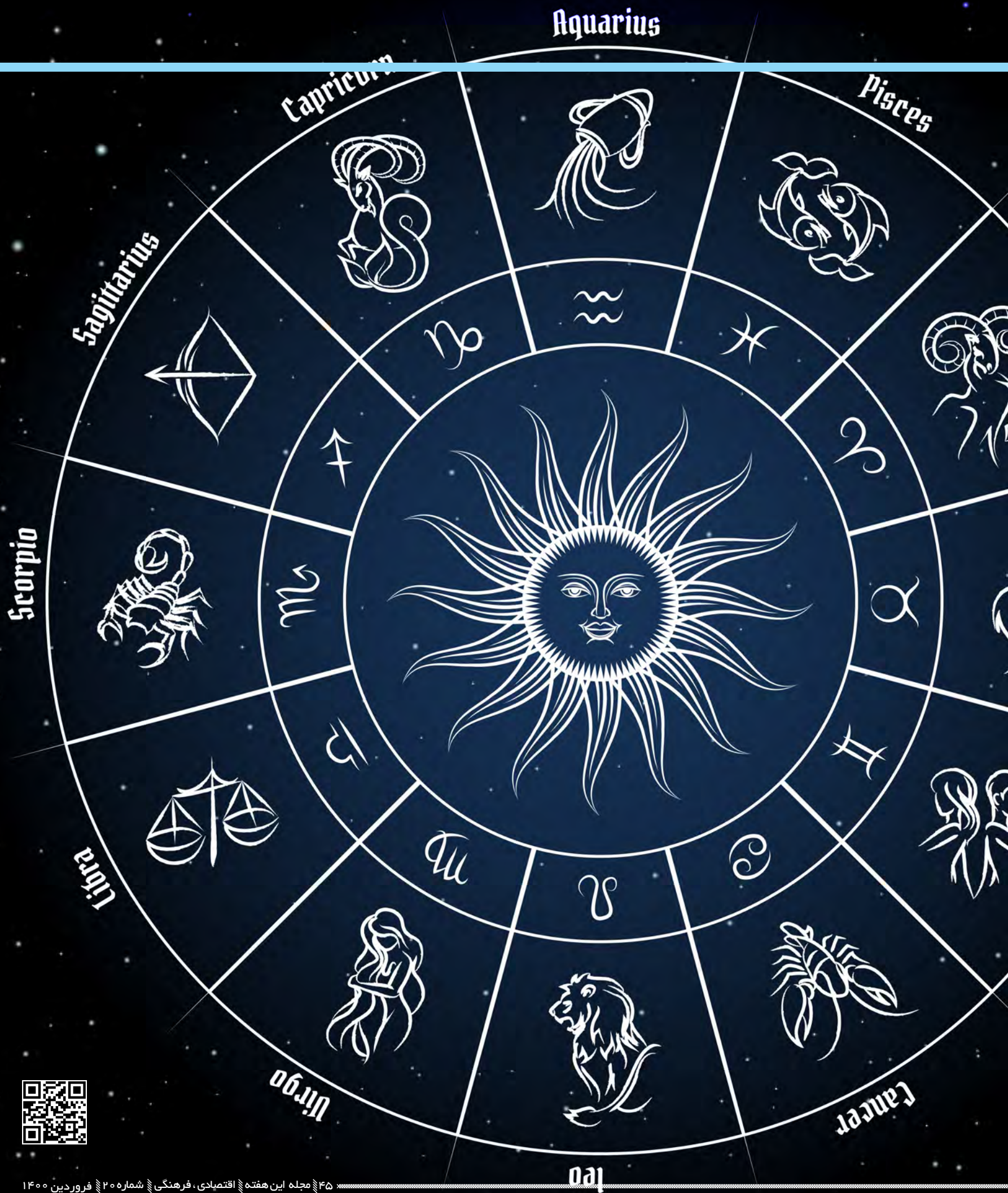
طبع: گرم و خشک

طالع بینی خورشیدی مردان متولد فروردین ماه

منجمین، مرد متولد این برج را با جملات جالبی توصیف کرده اند. «رعد و برق، مشعل پرنده، منبع نیروهای صادق و رک و راست» او برای زن می‌تواند یک آن بسیار هیجان انگیز و گرم و ایده آل باشد و یک آن دیگر سرد و یخ و بی تفاوت و گریزان. مردان متولد فروردین عموماً افرادی پر انرژی با افکاری سازنده - دارای حس مالکیت و حس برتری نسبت به دیگران - مقاوم و متهور در مقابل مشکلات - گاه حسود و آشفته و متمرد و پرخاشگر - عاشق پیشه و پر هیجان - دارای پشتکار - فعال - شجاع - ماجراجو - پر توقع - ریاست طلب - دارای اعتماد به نفس - اهل سخاوت و بخشش - جدی - ثابت قدم در تصمیم و اراده - طالب رقابت و همکاری - دارای رفتاری جوانتر از سن خود - پایبند و دوست دار همسر و خانواده - در جستجوی زن جدی با روحیه شاد - متنفر از زن منفی باف - شیفته عقل و دانایی زن - در زندگی تابع قانون - طالب رابطه خوب - متنفر از دوز و کلک - همکاری با آنان مشکل، اما مفید او به طور طبیعی قادر به تحمل زن شلخته، بی احساس، کم هوش، بد لباس و نامرتب نیست و در مقابل این ناملایمات شدیداً از خود عکس العمل نشان می‌دهد. در مقابل اگر زن یک چنین مردی به خواسته اش توجه کند، می‌تواند مطمئن باشد که او با بزرگواری تمام زن های دیگر را در دنیا نادیده می‌گیرد.

طالع بینی خورشیدی زنان متولد فروردین ماه

اویش از هر زن دیگری در دنیا می‌تواند بدون مرد زندگی کند. دارای قابلیت‌های زیادی است بطوریکه تقریباً از عهده انجام هر کاری از فروشنده تا نخست وزیری بر می‌آید. زن متولد فروردین خواهان پیشرفت - خوش بین و راهگشا در زندگی - تا حدی خود رای و مستقل در زندگی - در اغلب امور موفق - مددکار و یاری رسان - گاه مغرور و نصیحت ناپذیر - عجول در امور - گاه گرفتار عصبانیت - پر حرف اما منطقی - علاقه به آشپزی - رک گو - احساساتی پر انرژی و فعال - طالب کار در خارج از خانه - دارای تحمل خوب نسبت به خستگی و کسالت و بیماری - در صورت شاغل بودن، علاقمند به شغل خود - طالب آزادی و دوستی با دیگران - پایدار در مقابل مشکلات - رماتیسم و احساساتی - پیش قدم در عشق - حسود و وفادار به شوهر - همسر و مادری دلسوز، شوهر یک چنین زنی وادار است وی را به هنگام بروز بیماری به زور به رخت خواب بفرستد اما بعد لازم است که کنارش بنشیند و دستش را در دست بگیرد. زن متولد برج حمل در خانواده فوق العاده فداکار و کمک رسان است.



غذاهای ممنوعه برای سگ



خیلی از غذاهایی که برای ما آدم‌ها و حتی حیوانات دیگر مفید و بی‌ضرر برای سگ‌ها خطرناکه و حتی می‌تونه باعث مرگشون بشه! مطمئنا هیچ صاحب سگ مهربون و مسئولیت‌پذیری دوست نداره به سگش آسیب برسونه؛ اما گاهی ناآگاهی و اطلاعات نداشتن در مورد غذاهای ممنوعه برای سگ‌ها باعث مشکلات سلامتی برای سگ می‌شه. پس لیست غذاهای ممنوعه برای سگ‌ها رو بخونید و اگه تا الان عادت داشتید این مواد غذایی رو روی میز پذیرایی یا کانتر آشپزخونه قرار بدید و قتشه که اونا رو از جلوی دست بردارید.



غذاهای ممنوعه برای سگ



الکل و نوشیدنی‌های الکلی



قهوه، چای و کافئین



شکلات



نمک و ادویه



پیاز و سیر



غذای ما آدم‌ها (بخاطر وجود روغن، نمک، ادویه و...)



قارچ



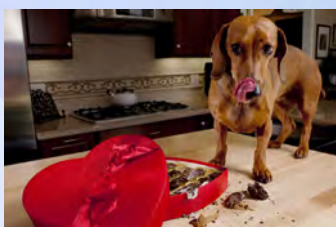
نخم مرغ خام



انگور و کشمش



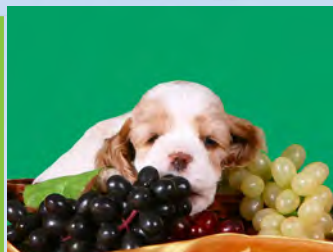
محمر و خمیر نان



شکلات، خوش‌عطر و طعم اما فوق‌العاده سمی!

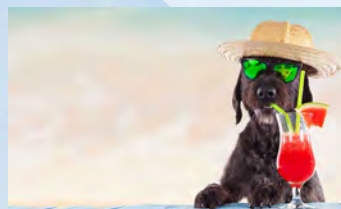
در صدر لیست غذاهای ممنوعه برای سگ‌ها، شکلات قرار داره! شکلات حاوی ماده محرکی به اسم تئوبرومین هست (شبيهه به کافئین) و فوق‌العاده برای سگ‌ها سمی و خطرناکه.

مسمومیت با تئوبرومین در سگ معمولا بین ۴ الی ۲۴ ساعت بعد از خوردن شکلات اتفاق می‌افته و با علائمی مثل استفراغ، اسهال، بیحالی یا بیش‌فعالی غیرعادی و تشنج خودش رو نشون میده.



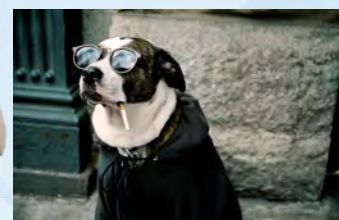
انگور و کشمش، حتی یه دونه!

ماده خطرناک و مضر در انگور و کشمش هنوز دقیقا شناخته شده نیست؛ اما خوردن این مواد باعث نقص کلیه در سگ‌ها میشه. مخصوصا سگ‌های حساس و اونایی که مشکلات سلامتی زمینه‌ای دارن در معرض خطر بیشتری قرار دارن و حتی یه دونه کشمش هم براشون خطرناک و مضره.



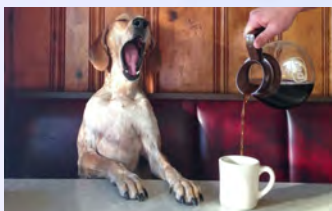
الکل و نوشیدنی‌های الکلی

مسمومیت الکلی در سگ‌ها خیلی شدیدتر از آدم‌هاست و حتی خوردن مقادیر کمی الکل و نوشیدنی‌های الکلی باعث خطرات جدی سلامتی در سگ میشه. الکل در سگ باعث استفراغ، اسهال، مشکل در سیستم عصبی، مشکل در تنفس، کما و حتی مرگ میشه.



تنباکو و سیگار

تنباکو حاوی نیکوتین هست که می‌تونه برای سگ مرگبار باشه. خوردن تصادفی حجم زیادی تنباکو باعث مسمومیت در سگ می‌شه و این علائم بعد از یک ساعت از مصرف خودشون رو نشون می‌ده: استفراغ، ضربان قلب نامنظم، ضعف و بیحالی و لرز. البته اینم بگیم که استنشاق دود سیگار و قلیون هم فوق‌العاده برای سگ‌ها مضره و باعث مشکلات تنفسی و حتی انواع سرطان در سگ‌ها میشه. پس لطفا از کشیدن سیگار و قلیان در نزدیکی سگتون خودداری کنید!



قهوه، چای، کافئین

درست مثل شکلات، قهوه هم بخاطر محرک کافئین برای سگ‌ها ضرر داره. چند تا لیس از چای یا قهوه شاید خیلی خطر محسوسی نداشته باشه؛ اما اگه سگتون بیهوشی بگ چای یا یه مشت دونه قهوه رو بخوره و قورت بده اون وقته که سلامتی‌ش به طور جدی به خطر می‌افته.

های خانگے را بشناسید



شیر، پنیر، بستنی و سایر فرآورده‌های لبنی

ممکنه وقتی دارید بستنی می‌خورید یا موقع خوردن شیر و پنیر و ... به کم بهش بدید؛ اما باید بدونید که بدن سگها توانایی هضم و گوارش فرآورده‌های لبنی رو نداره و این محصولات جزء غذاهای ممنوعه برای سگها هستن.

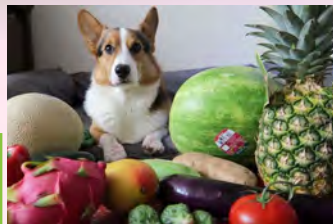
البته بعضی نژادهای سگ تحمل و مقاومت بیشتری نسبت به محصولات لبنی دارن؛ اما به طور کلی سگها قابلیت گوارش لاکتوز رو ندارن. فرآورده‌های لبنی می‌تونه باعث استفراغ، اسهال و مشکلات گوارشی و نفخ در سگها بشه.



آجیل و مغزیجات

اگه ازون دسته آدما هستید که همیشه روی میز پذیرایی و دم دستتون به ظرف پر آجیل دارید حالا که سگ آوردید باید اونا رو از دسترس سگتون دور نگه دارید.

مغزیجات به ویژه بادام و گردو، پیکن (گردوی آمریکایی) و ماکادامیا (فندق استرالیایی) حاوی مقادیر زیادی روغن و چربی و می‌تونه باعث اسهال، استفراغ و حتی پانکراتیت یا التهاب لوزه المعده در سگ بشه.



هسته و دانه میوه‌ها

هسته خرمالو، هلو و آلو و همینطور دانه‌های سیب باعث مشکلات گوارشی و روده در سگ می‌شه و جزء غذاهای ممنوعه برای سگها هستن.

بنابراین با اینکه میوه‌ای مثل سیب برای سگ مفیده، اما باید قبلش مراقب باشید که تمام دونه‌هاش رو خارج کرده باشید.



استخوان. مخصوصا استخوان‌های ریز و پخته

دادن استخوان‌های ریز مثل استخوان مرغ و استخوان پخته که اصلا توصیه نمی‌شه. اما استخوان قلم گاو و گوسفند خام رو می‌تونید با نظارت کامل به سگتون بدید. هرچند دامپزشکان معتقدن که دادن استخوان خام هم خودش به خاطر احتمال آلودگی و انواع میکروب‌ها کار پرریسکیه و توصیه نمی‌شه.



مکمل‌ها و ویتامین‌های انسانی

خیلی از ما برای سلامتی بیشتر هرروز انواع مکملهای غذایی و قرص‌های ویتامین رو می‌خوریم؛ اما این ویتامین‌ها برای سگ اصلا مفید نیستن و حتی خطرناک و مضر هم هستن. ویتامین‌های انسانی برای ما آدما ساخته شدن و حاوی دوز دقیق و مناسب برای مصرف روزانه ما هستن.

این مقدار و دوز در سگها متفاوت و به همین دلیل، مصرف مکمل‌ها و ویتامین‌ها می‌تونه باعث اوردوز و مشکلات و آسیب رسیدن به سگ بشه.



آنچه انشا الله به همت خیرین و مردم
فہیم و متدین خمینی شہر خواهیم شد
یک بیمارستان جنرال ۳۲۰ تختخوابی





بیمارستان ساعی

مجمع خیرین بیمارستان ساعی

آنچه قبلا داشتیم
یک شهر ۴۰۰ هزار نفری
یک بیمارستان فرسوده و
مردم دردمند و سرگردان



خیرین محترم جهت کمک به آماده سازی بیمارستان ساعی
میتوانید از طریق شماره کارت ۶۱۰۴۳۳۷۶۹۰۰۰۴۹۶۳
کمک های نقدی خود را واریز فرمایید

بیمارستان ساعی

نام پروژه: بیمارستان ساعی خمینی شهر
کاربری: بیمارستان چترال ۳۰۰ تخت خوابی
مساحت زیربنا: ۳۵ هزار متر مربع در ۹ طبقه
کارفرما: مجمع خیرین ساعی
شروع عملیات: تابستان ۱۳۹۲
طراح و مشاور معماری: آقای مهندس کفایی
محاسب: آقای مهندس زمانی فر
مجری عملیات ساخت و ساز و معماری: آقای محمدی
مشاور تاسیسات مکانیکی: آقای مهندس صفاری
مجری تاسیسات مکانیک: آقایان عزیزی و اسلامی و اسماعیلی
مشاور تاسیسات الکتریکی: آقای مهندس سلیمانی
مجری تاسیسات الکتریکی: آقای کریمی
ناظر: سازمان نظام مهندسی خمینی شهر
ریز ناظر: دفتر فنی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

علمی که در هیچ دانشگاهی
به شما آموزش داده نشده!

دوره های MBA DBA

SUCCESS

کلید طلایی آینده شما

شروع ترم فروردین ۱۴۰۰

مشاوره رایگان :

ارسال عدد "۵۰" به ۳۰۰۰۰۶۰۱۶





کاکشن بهاره پوشاک کاد

برای مشاهده کالکشن به وبسایت و اینستاگرام کاد مراجعه کنید.

///
Sports
ورزشی



Be Different

///
Waterproof
ضد آب

www.kadstyle.com

[kad.sportswear](https://www.instagram.com/kad.sportswear)



موسسه آموزش عالی آزاد پرستان
موسسه آموزش عالی آزاد فن پردازان
پانچور رسمی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری



جمهوری اسلامی ایران
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

درآمد دلاری داشته باشید!

ارزهای بین المللی دیجیتال

دوره آموزشی

● ۳۵۰ ساعت آموزش تخصصی

● همراه با گواهینامه معتبر وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

مشاوره رایگان

ارسال عدد ۸۳ به ۳۰۰۰۶۰۱۶



هولدينگ پارس پندار نهاد



بيمه مرکزی



ثبت نام آغاز شد!

دوره آموزشی

ارزیابی خسارت بیمه

تحت نظارت بیمه مرکزی و پژوهشکده بیمه



مخاطبان دوره:

- ✓ کارشناسان بیمه
- ✓ کارکنان صنعت بیمه
- ✓ متقاضیان اخذ مجوز ارزیابی خسارت
- ✓ و کلیه افراد فعال در صنعت بیمه

برای دریافت مشاوره رایگان عدد ۸۰ را به ۳۰۰۰۶۰۱۶ ارسال کنید!



ثبت برند ثبت شرکت

• اتحادیه اروپا



برای دریافت مشاوره رایگان کلمه "ثبت" را به **۳۰۰۰۶۰۱۶** ارسال کنید.

دستگاه صحافی سلنا پارس

✓ جایگزینی مناسب و به صرفه برای

صحافی های فنری، طلق و شیرازه و منگنه کوبی

✓ منحصر به فرد و بدون مشابه داخلی


✓ تولید ملی



هولدینگ پارس پندار نهاد
انتخاب برتر حرفه ای ها

برای دریافت اطلاعات بیشتر و مشاوره رایگان با ما در ارتباط باشید

 www.selenapars.com

 ۰۳۱-۹۱۰۰۹۷۰۱

THIS WEEK



PARSICANADA

اخذ اقامت دائم
کانادا
استرالیا

www.parsicanada.com



ارزیابی و مشاوره رایگان ارسال کلمه "استرالیا یا کانادا" به ۳۰۰۰۶۰۱۶
see all 4401 comments

2 DAYS AGO