

شهرود

سرمقاله: نگرانی این است که رفتار دولت دوازدهم، در ادامه دولت یازدهم نباشد. این روزها، از زبان مردم بسسیار و از زبان برخی کنشگران مدنی و سیاسی کمتر شنیده می‌شود که دولت دوازدهم چون دیگر به رأی مردم نیازی ندارد، ضرورتی هم نمی‌بیند که در چارچوب بهسازی‌ها (اصلاحات) دولت یازدهم حرکت کند و برای آنها به نوعی متحمل هزینه شود. پس راه بی‌دردسر این است که درجا بزند یا حتی به گذشته برگردد. این ننگارنده به راستی نمی‌داند که این سخنان، تا چه اندازه درست است اما

با توجه به ساختار سیاسی ایران و این‌که حزب نقش محوری در آن ندارد، این نگرانی را تا اندازهای جدی می‌داند و امیدوار است دولت دوازدهم، کار خود را با بیشتن و رویکردی بلندمدت بنگردند.

تغییر تاکتیک در ریاض

سرمقاله: سعودی‌ها که سال‌ها است، با کشورهای منطقه چالش‌های فراوانی داشته‌اند و سوابق کهنه تنش‌های دیپلماتیک با اروپاییان و آمریکا به خصوص در امر اصلاحات داخلی دارند، در یک هفته اخیر با کشاندن سعد حریری به ریاض و استعفای او، با چالش تازه‌ای در روابط خود با کشورهای منطقه و فرمانطقه روبه رو شده‌اند. اما سعودی‌ها در چنین شرایطی راهکار ویژه خود را دارند. آنها طی سال‌های متمادی نشان داده‌اند در چنین شرایطی باید با استفاده از ابزارهای سیاست داخلی و خارجی دست به بزرگنمایی بزنند تا از این طریق برون رفتی برای مواجهه با فشارهای داخلی و خارجی خود بیابند.

ایران

اطلاعات

دارد که به همان وضعیت گذشته مانده‌اند و رشد مطلوب نداشته‌اند و نشانگر بی‌عدالتی و توسعه‌نیافتگی غیرقابل توجیه هستند.
برای جبران این عقب‌ماندگی‌ها و بی‌عدالتی‌ها باید شیوه‌های جدیدی برای اداره بهتر شهر یافت.

حیف و میل بودجه

سرمقاله: بیش از هفت سال است که سالانه ده‌ها هزار میلیارد تومان منابع ارزشمند بودجه عمومی در قالب پرداخت یارانه نقدی به خانوار، به ناکارترین شکل ممکن توزیع می‌شود؛ حال آنکه با سیاست‌گذاری مناسب می‌توانستیم این منابع را صرف توسعه زیرساخت‌های کشور کنیم. سالانه مقادیر هنگفتی از منابع بودجه‌ای صرف یارانه انرژی می‌شود که نتیجه آن چیزی جز تشویق مردم به مصرف بیشتر انرژی و تخلیه ثروت‌های زیرزمینی، اتلاف بودجه دولت و آلودگی هوا نبوده است. شکاف منابع و مصارف بودجه، سال به سال افزایش می‌یابد و شرایط به مرحله‌ای رسیده است که دولت بدون ایجاد بدهی‌های جدید و انتقال بدهی‌های انباشته به سال‌های بعد، قادر به تراز کردن بودجه نیست.

روزنامه‌بازی

روزنامه تایمز یک روزنامه انگلیسی‌زبان است که در لندن، انگلستان، منتشر می‌شود. این روزنامه در سال ۱۷۸۵ میلادی تاسیس شد. این روزنامه در ۲۰۱۵ میلادی بیش از ۳۰۰ هزار کپی در روز پخش می‌کرد.



پاریس (به فرانسوی: **Paris**) شهری در شمال غربی فرانسه است. این شهر در کنار رود سن واقع شده‌است. پاریس یکی از پرجمعیت‌ترین و زیباترین شهرهای جهان است. این شهر در کنار رود سن و در کنار رود سوازن واقع شده‌است. پاریس یکی از پرجمعیت‌ترین و زیباترین شهرهای جهان است. این شهر در کنار رود سن و در کنار رود سوازن واقع شده‌است. پاریس یکی از پرجمعیت‌ترین و زیباترین شهرهای جهان است.

چهره‌ها

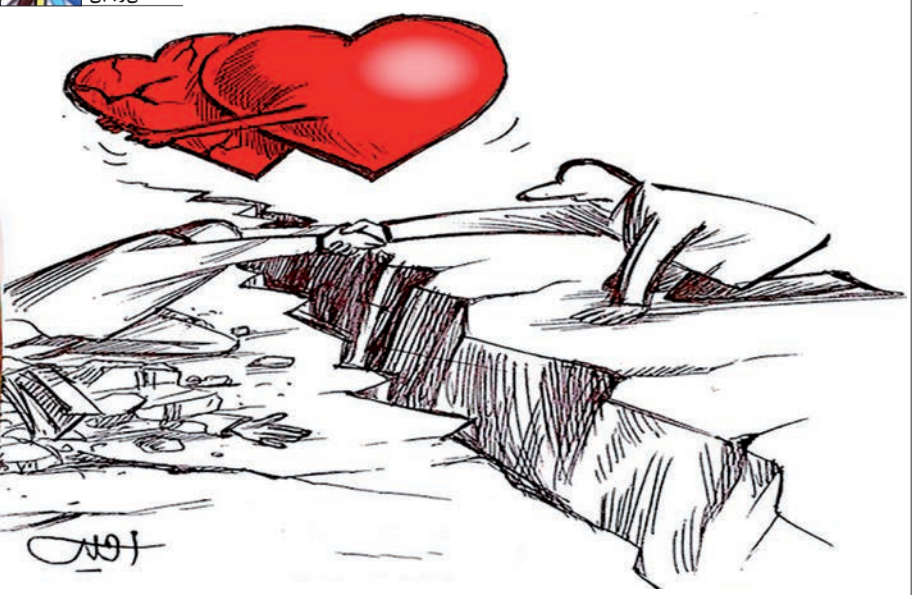
مر تفضی پاشایی؛ یکی هست …

مرتضی پاشایی در ۲۰ مرداد ۱۳۶۳ به دنیا آمد. موسیقی را از چهارده‌سالگی با نواختن گیتار آغاز کرد. مرتضی پاشایی از دوران کودکی همیشه نسبت به موسیقی حس خاص و مبهمی داشت. او از سال ۱۳۸۹ با انتشار اینترنتی قطعات خود شروع به کار کرد. او با قطعه «یکی هست» به شهرت رسید. مرتضی پاشایی در پاییز سال ۱۳۹۱ باانتشار آلبوم یکی هست به جمع خوانندگان دارای آلبوم پاپ ایران پیوست. ترانه «یکی هست» از کارهای شاخص پاشایی دانسته می‌شود. پاشایی ترانه «عصر پاییزی» را برای مجموعه تلویزیونی به همان نام ساخته بود که به آن اجازه پخش ندادند. پاشایی نیز «عصر پاییزی» را در اینترنت منتشر کرد که به یکی از محبوب‌ترین ترانه‌های او تبدیل شد. او همچنین ترانه «گران منی» را به‌عنوان تیتراژ برنامه تلویزیونی ماه عسل سال ۹۳ اجرا کرده بود. آلبوم‌های «گل بیتا» و «سشم عشقه» در آلبوم دیگر او بودند که تا پیش از درگذشتش به‌صورت رسمی منتشر نشده بودند و آلبوم «سشم عشقه» در تابستان ۹۴ به طور رسمی منتشر شد. وی از آذر ۱۳۹۲ به تشخیص پزشکان به سرطان معده مبتلا شد و در ۲۳ آبان ۱۳۹۳ در ۳۰سالگی درگذشت.



تعهد به شمار می‌رود. جواهر لعل نهرو، حقوقدان زندانی راه استقلال هند و اولین نخست‌وزیر این کشور پس از رهایی از دست‌انگزاران جنبش عدم تعهد بود که آموزه‌های فکری وی تأثیر بسزایی در تعیین معیارهای عضویت در این نهاد داشت. است. اصطلاح عدم تعهد اولین بار در یک سخنرانی وی در کلمبو در آوریل سال ۱۹۵۴ مطرح شد. نهرو پس از کامیابی‌هایش در زدودن استعمار از شبه‌قاره هند و لغو نظام کاست در این کشور به تلاش برای مبارزه با آثار و بقایای سیاسی و اقتصادی نظام سلطه در عرصه جهانی پرداخت. به این ترتیب نام نهرو همواره یادآور تلاش‌هایی است که به خواسته سلطه‌گریزی ملل جهان‌سوم و در حال توسعه، جامه عمل پوشاند. مجموعه کتاب سه جلدی نگاهی به تاریخ جهان (ترجمه فارسی محمود تفضلی) از جمله آثار ارزشمند این شخصیت سیاسی در هند است که در زمانی که در زندان بوده به شیوه نامه‌نگاری برای دخترش ایندیرا تحریر شده‌است. وی در ۲۷ مه ۱۹۶۴ درگذشت.

طرح روز

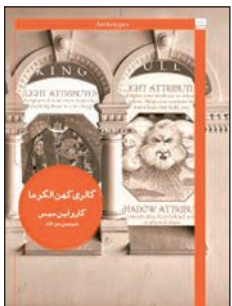


طرح: همدلی با هموطنان زلزله‌زده

پیشنهاد

جواد لگوکیزان

گالری کهن الگوها



«کهن الگوها موجودات منفعلی نیستند که مثل قاب عکس‌های رنگ و رورفته گنواذگی روی دیوارهای قلعه‌ای قدیمی و غبار گرفته آویزان باشند. آن‌ها نقش فعالی در زندگی ما دارند و می‌توانند محافظ و نگهدار و متحد درونی ما باشند. آن‌ها می‌توانند وقتی در خطر سقوط به رفتارهای ویرانگر هستیم بیدارمان کنند و به یاری‌مان بایستند.»
«گالری کهن الگوها» فهرست مفصلی از کهن الگوهای مهم زندگی به همراه شرح مختصر هر کدام، تجلی مثبت و منفی هر یک، و نیز نمونه‌های آن‌ها در حوزه فیلم و داستان است. خانم کارولین میس، نویسنده و سخنران برجسته، با پیش مبتنی بر روانشناسی یونگی، در «گالری کهن الگوها» متنی جالب و جذاب را برای ورود به دنیای کهن الگوها به خواننده مشتاق عرضه می‌کند. کارولین میس متولد ۱۹۵۲ شیکاگویی آمریکا است. وی زندگی حرفه‌ای خود را از ۱۹۸۲ آغاز و تاکنون کتاب‌های زیادی نوشته و در برنامه‌های رادیویی متعددی شرکت کرده است. نیویورک تایمز شش کتاب پرفروش او را اینگونه معرفی می‌کند:
آناتومی روح (۱۹۹۶)، چرام مردم شفا نمی‌یابند و چگونه می‌توانند (۱۹۹۸)، قرارداد مقدس (۲۰۰۲)، اعمال نامرئی قدرت (۲۰۰۴)، ورود به قلعه (۲۰۰۷)، و سرپیچی از جاذبه (۲۰۰۹). او تازه‌ترین کتاب خود، گالری کهن الگوها را در سال ۲۰۱۳ منتشر کرد. او خودش را به عنوان پزشک بصری و عارف توصیف می‌کند. کارولین میس در برنامه تلویزیونی اپرا وینفیری چندین بار حضور یافته و در سال ۲۰۰۱ نیز به میزبانی برنامه تلویزیونی اکسپوز با عنوان سفر با کارولین میس (شبکه تلویزیونی اینترنتی متعلق به اپرا وینفیری)، به بررسی موانع معنوی و روانی در زندگی افراد پرداخت. همچنین ویژه برنامه‌های تلویزیونی با عنوان «سه سطح از قدرت و نحوه استفاده از آنها» و «چرا مردم شفا نمی‌یابند و چگونه می‌توانند» را انجام داده است. کتاب «گالری کهن الگوها»، نوشته کارولین میس، از سری کتاب‌های ایگو (روانشناسی تحلیلی) نشر هیرمد، با ترجمه سیمین موحد در ۱۷۲ صفحه از سوی نشر هیرمد منتشر شده است.

طراحی و ساخت زیورآلات

آیا شما هم دوستدار ساخت زیورآلات هستید و یا فقط دنبال کتابی خوب می‌گردید که چه و خم کار را یادتان دهد؟کتاب حاضر سرشار است از آموزش‌های گام به گام ساده و قابل فهم، و تصاویر رنگارنگ و زیبا. این کتاب شما را به هوس می‌اندازد آستین‌ها را بالا بزنید و دست به کار شوید. این کتاب روش‌های ساخت انواع زیورآلات زربا و خوش‌آب و رنگ را آموزش می‌دهد، از گوشواره و گردنبند گرفته تا ساخت آویز و قطعات کوچک. پس معطل چه هستید؟! شروع کنید دیگرا!

پایه و اساس ساخت زیورآلات مهره‌ای: شامل کار با انبرهای مخصوص و تقویت مهارت‌های نخ کردن مهره‌ها و کار با مفتول.
از کارهای ساده شروع کنید: با استفاده از کش جواهرسازی، روبان، بندهای چرمی، صفحه میخی و بسیاری وسایل متنوع دیگر می‌توانید دستبند، گردنبند، نشانگر کتاب و حلقه‌ی دستمال سفره بسازید.
روش‌ها و وسایل مختلف را تلفیق کنید : با پرھیز از الگوها و روش‌های تکراری و با اتکا به خلاقیت خود، کارهای جدید و ناب بسازید.

به سراغ کارهای پیشرفته‌تر هم بروید : به مدد این کارها، گوشواره‌های فانتزی بسازید، متجوق‌بافی یاد بگیرید و با خمیر پلیمری کار کنید.

کارهای خاص بسازید : برای ساخت کارهای خاص، پی مواد اولیه خاص بگردید.

از اشتباهات رایج در این حرفه دوری کنید: یاد بگیرید دستورالعمل‌ها را درست و با دقت بخوانید و دنبال کنید، ابزار مورد نیاز خود را از مکان‌های معتبر تهیه نمایید. حواستان به خرج کارها و مواد استفاده از آن‌ها نیز باشد. «طراحی و ساخت زیورآلات به زبان آدمیزاد» کتابی است از هنر اچ دیسمور و تمی پاتولی با ترجمه روجا خدایرست که توسط انتشارات هیرمد در ۳۹۸ صفحه به چاپ رسیده است.

نامه خسروان

یسنا طاهری مبارک

اهمیت خواندن متون کهن فارسی برای ما روشن است. پیوند با گذشته تاریخی خود جزوی از هویت و در واقع شناسنامه ما را تشکیل می‌دهد. اما نکته در خور و شایسته‌ای وجود دارد و آن پاسخ دادن به این پرسش کلیدی است . آیا ما امروز می‌توانیم متن‌های کهن فارسی را به آسانی بفهمیم؟ پاسخ ساده است: بدون فهم واژگان و لغت‌هایی که در هزاران سال نثر و شعر فارسی معنایی دگرگون یافته‌اند هرگز نمی‌توان متن‌های گذشته را خواند و فهمید. درپاسخ به این ضرورت ،کوه آساترین اثر ادبی ایران و جهان یعنی شاهنامه را برگزیده‌ام تا واژه‌ها و اصطلاحات آن را بررسی کرده و بتوانیم با متن‌های کهن آشنا شویم. البته ما همه واژه‌های شاهنامه را نمی‌توانیم در اینجا بیابوریم بلکه هدف ما بیشتر واژه‌هایی است که امروز معنای آن کمتر شناخته شده یا دگرگون شده است .

یاد آمدن:

فریدون پیامم بر این گونه داد
تو پاسخ گزار آنچ آیدت یاد

« یاد آمدن »: آنچه به فکر می‌رسد؛ آنچه در خاطر می‌گذرد.

اندیشگان:

بیامد در بار دادن بیست
به انبوه اندیشگان در نشست

«اندیشگان »: اندیشه‌ها؛ غمها؛ نگرانی‌ها/انبوه؛ فراوان. /در نشستن: اینجا فرو رفتن (در غم) است.

عکس روز



جاستین ترودو نخست وزیر کانادا در یک رستوران در فیلیپین

در حال گرفتن عکس سلفی با گروهی از جوانان و مشتریان رستوران

مردم‌سالاری

روزنامه‌اجتماعی-سیاسی-فرهنگی‌و‌اتصال

صاحب امتیاز: حزب مردم سالاری

مدیرمسئول:مصطفی کواکبیان

نشانی اینترنتی:www.mardomsalari.net

نشانی تلگرام:mardomsalari

نشانی اینستاگرام:1.mardomsalari

آدرس تحریریه: آتویان شیخ‌فضل‌الله نوری شمال به جنوب
خروجی خیابان سازمان آب - خیابان حاجی‌پور امیر - کوچه چهارده - پلاک ۱
تلفن: ۲۹-۸۸۲۸۲۲۶
فکس: ۲۹-۸۸۲۶۲۰۹۴
رتبه روزنامه: ۳

جایب:نشر روزتاب- تلفن: ۴۴۵۰۷۶-۴۴۵۰۷۶- توزیع: پیام‌رسان پیروز

اتان صبح: ۱۲/۱ طلوع آفتاب: ۶:۳۹ اتان ظهر: ۱۱/۴۹ اتان مغرب: ۱۷/۱۷
سشنبه ۱۳ آبان ۱۳۹۶- ۲۵ صفر ۱۴۳۹- ۱۴ نوامبر ۲۰۱۷- شماره ۴۴۷۳

حدیث روز



حضرت محمد (ص):

از آتش هیز ببرد و گر چه به وسیله یک پاره خرما باشد

و اگر ندارید به وسیله سخنی نیک.

(نهج الفصاحه)

دانستنی‌ها

پس از مشاخره، با نور آبی آرام شوید!

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که نور آبی اجازه می‌دهد تا مردم پس از تجربه استرس ناشی از مشاخره و دعوا به سرعت آرام شوند. به گزارش ایسنا و به نقل از گیزمگ، قبلا شنیده بودیم که نور آبی ما را بیدار نگه می‌دارد، باتری‌ها را می‌کشد و به کنترل پسونریزاس کمک می‌کند. پسونریزاس، صدک یا داه‌الصفد بیماری پوستی مزمن خودایمنی است. این بیماری هنگامی رخ می‌دهد که دستگاه ایمنی بدن سیگنال‌های اشتباهی می‌فرستد. این سیگنال‌ها باعث افزایش سرعت چرخه رشد سلول‌های پوست می‌شود؛ یعنی افزایش بیش از حد سلول‌های پوستی نسبت به از بین رفتن آنها. پسونریزاس داه‌گیردار نیست. اکنون محققان دانشگاه اسپانیایی گرانادا و دانشکده آموزش ویژه «سن رافائل» گزارش دادند که نور آبی این امکان را نیز دارد تا افراد را پس از تجربه استرس شدید روانی با سرعت بیشتری آرام کند. به گفته محققان، استرس شدید نوعی استرس کوتاه مدت(استرس حاد) است که در طول روابط اجتماعی یا الزامات بین فردی اتفاق می‌افتد، مثلا هنگام بحث با یک دوست یا زمانی که کسی به شما فشار می‌آورد کار خاصی را در اسرع وقت انجام دهد. در یک آزمایش، ۱۲ داوطلب سالم ۱۸ تا ۳۷ ساله تحت چنین استرسی قرار گرفتند و سپس به یک اتاق «رنگ‌درمانی» (Chromotherapy) برای انجام تمرینات آرامش‌بخش رفتند. در این اتاق محرکی به غیر از نور LED وجود ندارد، برای نیمی از افراد آزمایش، این نور به مدت ۱۰ دقیقه سفید بود و سپس ۱۰ دقیقه آبی رنگ شد. در حالی که برای نیمه دیگر افراد آزمایش، این نور ابتدا آبی رنگ و سپس سفید شد. همانطور که در حال انجام تمرینات ورزشی بودند، ریتم سیگنال‌هایی مانند فعالیت قلب و مغز با استفاده از الکتروکاردیوگرام (دستگاه نوار قلب) و الکتروانسفالوگرام (دستگاه نوار مغز) کنترل می‌شد. هنگامی که نتایج دو گروه مقایسه شد، متوجه شدند که داوطلبانی که ابتدا نور آبی را دریافت کردند، سریع‌تر از کسانی که ابتدا در معرض نور سفید قرار گرفتند به آرامش رسیدند.

یادداشت

عربستان و خاورمیانه

در سوگ اعتدال فراموش شده

ادامه از صفحه ۱۵

با این حال، تنش آفرینی مقامات سعودی فقط به عرصه منطقه ای و کشورهای مسلمان هم‌سایه محدود نمی‌شود و آتش قدرت طلبی ولیعهد جوان عربستان، دامن بسیاری از مقامات داخلی و شاهزادگان سعودی را هم گرفته است. روز یکشنبه هفته جاری، در پی حکم کمیته جدید تأسیس مبارزه با فساد عربستان که محمد بن سلمان ریاست آن را بر عهده دارد، بیش از ۴۰ نفر از شاهزادگان سعودی و وزرای سابق این کشور بازداشت شدند؛ بازداشت‌هایی که هر چند با عنوان مبارزه با فساد صورت گرفته است؛ اما تنها تعبیری که می‌توان از آن کرد، این است که محمد بن سلمان، در پی ایجاد حلقه‌ای آهنین به دور اعضای خاندان حاکم، ارتش و گارد ملی عربستان است تا هر گونه مخالفتی با اصلاحات جنجال برانگیز داخلی و طولانی شدن جنگ بی‌نتیجه یمن را در نطفه خفه کند. ولیعهد عربستان که در ماه ژوئن با یک شبه کودتا، پسرعموی بزرگش «محمد بن نایف» وزیر کشور و ولیعهد پیشین را به زیر کشید و با استفاده از کپولت سن و اعتماد مطلق پدرش به تصمیم گیرنده نهایی در امور نظامی، سیاست خارجی، اقتصادی و اجتماعی عربستان تبدیل شد، حال بیش از هر چیز نگران است که اعضای خاندان سعودی ارتقای یک باره او و تصمیمات جاه طلبانه اش را نبرتابند و قصد ایستادن مقابل او را داشته باشند. بنابراین در اقدامی پیشگیرانه، به تشکیل کمیته‌ای دست زده است که از نظر افکار عمومی موجه باشد و بتواند است زمامی برای او دردرس ایجاد کنند را به فساد مالی منتهم کرده و از حلقه قدرت کنار بگذارد. هر چند اقدامات بن سلمان در عرصه داخلی می‌تواند در کوتاه مدت، فشارها بر وی را کاهش دهد و خطر مخالفت‌های داخلی را از بین ببرد؛ اما تاریخ پرفراز و نشیب کشورهای خاورمیانه نشان می‌دهد که سروش گذاشتن نبرضایتی‌ها از طریق توسل به خشونت و ایجاد فضای بسته سیاسی، نمی‌تواند راهکاری بلند مدت و اثر بخش باشد و معمولا نتیجه‌ای معکوس به دنبال دارد. در عرصه منطقه‌ای نیز سیاست عربستان برای مقابله با ایران، ساقط کردن بشار اسد، کنترل یمن، تقویت و استفاده ازبازی از گروه‌های افراط گرا همچون داعش برای تضعیف کشورهای رقیب و همچنین تحریم قطر با شکستی سخت مواجه شده و سبب شده است که حتی بسیاری از کشورهای عرب منطقه نیز تا حد زیادی راه خود را از عربستان مداخله گر و ستیزه جوی سال‌های اخیر جدا کنند. هر چند مقامات سعودی فعلا به کمک‌ها و حمایت‌های رئیس جمهور آمریکا دل خوش کرده اند و با انتساب موشک‌های یمن به ایران، بر طبل جنگ با کشورمان می‌کوبند؛ اما رویکرد اعتدالی دولت و پاسخ عقلانی و منطقی وزارت امور خارجه ایران به این جنگ طلی‌ها، الگوی واقعی میانه روی و تنش زدایی در منطقه را به نمایش گذاشته و امید می‌رود که چنین رویکردی فراگیر شده و با منزوی ساختن کشورهای جنگ طلب، به بازگشت صلح و ثبات به منطقه پر آشوب خاورمیانه کمک کند.

منبع: دیپلماسی ایرانی