



سرمقاله
 تجاری، نظامی و استراتژیک؛
منوی متنوع پوتین
در سفر به ایران
 زهرا وفايي / گروه ایران
 news@nasleforda.net

دیروز و کمی بعد از تور بایدن در خاورمیانه ولادیمیر پوتین وارد تهران شد، سفری که برای همه طرفین حاضر در تهران حاوی پیام‌های زیادی است و برای اروپا و منطقه سوغات بیشتری خواهد داشت. سفری که گفته می‌شود به بهانه نشست سران روند آستانه به تهران صورت گرفته، اما به عقیده کارشناسان اهداف این سفر بیشتر سیاسی- نظامی است. در حال حاضر ولادیمیر پوتین، رئیس جمهور روسیه، و رجب طیب اردوغان، رئیس جمهوری ترکیه، برای شرکت در نشست سه‌جانبه با ایران، به تهران سفر کردند. در حالی که بیشتر تحلیلگران این اهداف سیاسی و نظامی را محور مذاکرات می‌دانند، اما ممکن است برخی مسائل تجاری و اقتصادی هم در این گفتگوها رد و بدل شود. طبق شنیده‌ها رسیدن به راهکارهای حل بحران سوریه یکی از اهداف سفر رؤسای جمهوری ترکیه و روسیه به تهران است. البته این سه کشور برای رسیدن به تائیک‌های مشترک در مورد کشور مذکور، بارها نشست سه‌جانبه داشته‌اند و این دومین سفر خارجی پوتین بعد از جنگ با اوکراین و اولین سفر وی به تهران بعد از به روی کار آمدن ابراهیم رئیسی است. جالب‌تر اینکه این سفر حتی می‌تواند در روند مذاکرات احیای برجام تأثیر چشمگیری بگذارد، هر چند درباره اهداف سفر در گزارشی عنوان شده این سفر در جهت تحکیم روابط مسکو و تهران و موازنه جدید قدرت شرق در جهت افول بلوک غرب انجام می‌شود. در هر صورت به نظر نمی‌رسد که پوتین برای گسترش روابط اقتصادی بخواهد به ایران سفر کند. این در حالی است که ایران در روابط تجاری با روسیه در حوزه حمل‌ونقل، گمرک، نقل و انتقالات پولی و بانکی و ... مشکلات فراوانی دارد. از سوی دیگر نزدیکی جغرافیایی و تعاملات گسترده اقتصادی، سیاسی و فرهنگی تهران و مسکو و از سوی دیگر تمام فشارها و تحریم‌هایی که روسیه و ایران به یک شکل با آن روبرو هستند موجب شد که روابط راهبردی بین مسکو و تهران بیش از پیش تقویت شود. این در حالی است که اخیراً سخنگوی کاخ ریاست جمهوری روسیه از حذف تدریجی دلار از روابط این کشور با ایران خبر داده است و برخی نیز تجارت بین ایران و روسیه با روبل را گام مثبتی می‌دانند که می‌تواند در سفر پوتین به تهران آن را پیگیری شود.

مزیت‌های «اتحادیه اور آسیای» برای ایران گسترده و پنهان است؛
اسلحه‌های اقتصادی علیه تحریم اما در غلاف تمام فلزی
 اتحادیه اقتصادی اور آسیا در آینده نزدیک به رقیبی مهم برای اتحادیه اروپا و ایالات متحده تبدیل می‌شود و برقراری روابط تجاری اقتصادی و نزدیک‌تر با کشورهای عضو این سازمان می‌تواند به پویایی و شکوفایی اقتصادی کشورمان کمک کرده و در عمل تحریم‌ها را ناکارآمد سازد. به گزارش تحریریه، حرف‌های ضد و نقیض بسیاری در مورد امضای توافقنامه تجارت آزاد با اور آسیا مطرح شده است. بررسی‌ها نشان می‌دهند که نرخ‌های گمرک عادی برای واردات کالا به قلمرو گمرک مشترک اتحادیه اقتصادی اور آسیا (EAEU) در تعرفه گمرک یکپارچه اتحادیه اقتصادی اور آسیا (ETT) فهرست شده است. ETT هر ساله کالاهای ناشی از فعالیت‌های اقتصادی خارجی اتحادیه اقتصادی اور آسیا (کد گمرک TNVED EAEU) ...

ایران و ترکیه هشت سند و یادداشت تفاهم همکاری امضا کردند؛
تهران و آنکارا نزدیک‌تر از همیشه
 مراسم امضای اسناد مشترک همکاری و یادداشت تفاهم بین تهران و آنکارا در حضور رؤسای جمهور و بین وزیران دو کشور برگزار شد



چیانین چه ریزه...
 خواص دانه چیا را بشناسید؛
 دانه‌های چیا برعکس کوچک بودنشان، سرشار از مواد مغذی هستند. دانه چیاغنی از آنتی‌اکسیدان‌ها، مواد معدنی، فیبر و اسیدهای چرب امگا ۳ است که سلامت قلب را بهبود می‌بخشد و به قوی شدن استخوان‌ها و کنترل قند خون نیز کمک می‌کند. دانه چیا را می‌توان به طرق مختلفی مصرف کرد.
سرشار از آنتی‌اکسیدان است
 دانه‌های چیا سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند. آنتی‌اکسیدان‌ها نه تنها از فاسد شدن چربی‌های حساس در دانه‌های چیا جلوگیری می‌کنند، بلکه از طریق خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد که می‌تواند به ترکیبات سلولی آسیب برساند، به سلامت انسان کمک می‌کنند. آسیب‌های رادیکال آزاد باعث ایجاد پیری و بیماری‌هایی مانند سرطان می‌شوند. آنتی‌اکسیدان‌های خاص در دانه‌های چیا عبارتند از اسید کلروژنیک، اسید کافئیک، میریکتین، کورستین و کامپرسول، که از سلامت قلب و کبد محافظت کرده، و خواص ضد سرطانی نیز دارند. به عنوان مثال، اسید کلروژنیک ممکن است به کاهش فشار خون کمک کند، در حالی که اسید کافئیک دارای اثرات ضد التهابی است.

پیشنهاد روز
 برای خیلی از کسانی که «بازلیتر» را برای اولین بار در داستان اسباب بازی دیده‌اند و حالا نوستالژی است. ولی دیدن آن آدم فضایی در فیلمی به نام «بازلیتر» لذت بخش است. حالا اولین پرواز آزمایشی خود را انجام می‌دهد تا تکلیف‌کنان‌های جدید را برای فرماندهی ستاره‌ها کشف کند تا در آرش به آن بیایند. نسخه دوبله را بخرید و ببینید.

چهره
 ستاره بازی تاج و تخت از «بازی‌های گرسنگی» سردر آورده؛
پیتر دینکلیج، در فرانچایزی دیگر

۴ استراتژی که یادگیری شما را افزایش می‌دهد

یادگیری

چه چیزی یادگیری را جالب می‌کند؟

مطالعات گروهی انجام دهید

هنگامی که در سرکلاس درحال یادگیری مطلب جدیدی هستید سایر همکلاس‌ها بیان نیز همان مطلب را یاد می‌گیرند اما یادگیری عمیق‌تر و متفاوتی به این خاطر است که انسان‌ها در صریح هوشی و میزان کنج‌رانی درسی با هم تفاوت دارند. این نکته ظریف شاید مهم‌ترین دلیل برای تشکیل گروه درسی و مطالعه گروهی باشد.

به جزئیات توجه کنید

افرادی با مهارت توجه به جزئیات معمولاً درباره همه چیز سؤال می‌کنند و آن قدر به پرسیدن ادامه می‌دهند تا به درک درستی از موضوع مدنظرشان برسند. آنها تمام جوانب موضوعات ساده و پیچیده را به خوبی درک می‌کنند و می‌توانند موضوعاتی را که آموخته‌اند به خوبی ارائه دهند.

از تصاویر و اینفوگرافیک استفاده کنید

انسان‌ها با نگاه کردن به عکسها، طرحها و تصاویر، آن‌ها را به ذهن منتقل و به صورت تصویر در مغز خودشان بایگانی می‌کنند. پس تصاویر باعث فعال سازی قوه یادگیری در ذهن می‌شوند. مغز ما علاقه زیادی به تحلیل و ذخیره اطلاعات به صورت بصری دارد. حتی ارتباط میان اشیا و اطلاعات را به شکل بصری ذخیره می‌کند نه لغوی.

از مثال‌ها استفاده کنید هر گجا که ممکن است

یکی از راه‌های یادگیری آسان استفاده از مثال‌های آموزشی ملموس و مناسب است. مثال‌هایی که عنوان ابزاری کارآمد برای بیان ویژگی‌های کلیدی از هر تعریف و یا توضیح آموزشی هستند که در فرایند حل یک مسئله دخالت دارند و می‌توانند در تشریح مفاهیم بیان ارتباط بین مفاهیم مؤثر باشند.