

قبض‌های میلیونی در راه است

هشدار به دارندگان کولرهای گازی در مناطق عادی آب و هوایی؛

۲

WWW.NASLEFARDA.NET | naslefordaonline | @nasleforda | ۳۰۰۰۷۲۳۲

سرمقاله

روابط تهران - اربیل؛ فرصت‌ها و چالش‌ها

سیدامیر میران گروه سیاست
Nasleforda@gmail.com

روز یکشنبه «نجیروان بارزانی» رئیس اقلیم کردستان عراق در رأس هیأتی عالی رتبه به تهران سفر کرد. این پنجمین سفر بارزانی به ایران طی ده سال گذشته است و او قرار است در سفر جدید با برخی از مقام‌های ایران از جمله «سید علی خامنه‌ای»، رهبر معظم انقلاب اسلامی، «ابراهیم رئیسی»، رئیس‌جمهور ایران و «محمد باقر قالیباف»، رئیس مجلس شورای اسلامی دیدار کرده و روی مسائلی مانند تقویت روابط دو جانبه ایران و اقلیم کردستان، مسائل منطقه با مقامات تهرانی به رایزنی بپردازد.

چالش در روابط ایران و کردستان عراق

حکومت اقلیم کردستان سال ۱۹۹۲ به عنوان منطقه خودگردان در شمال عراق اعلام موجودیت سیاسی کرد و شناسایی آن به عنوان حکومت خودگردان سیاسی و رسمی در جهان از سال ۲۰۰۵ آغاز شده است. هر چند از بدو تشکیل این اقلیم، جمهوری اسلامی آنجا را یک فرصت ویژه برای خود دیده و وجه اشتراکات فرهنگی، تاریخی، زبانی و تمدنی پررنگ پیوند محکمی میان این دو ایجاد کرده بود اما طی چند سال اخیر مناسبات تهران - اربیل در سطحی از تنش و سردی نسبی روابط به سر می‌برد؛ چرا که به باور طیفی از کارشناسان، اقلیم کردستان عراق و به خصوص شخص مسعود بارزانی بعد از ناکامی همه پرسی ۲۵/۲/۱۳۹۶ (۲۵ فوریه ۲۰۱۷) به دلیل تقابل ایران با استقلال کردستان عراق و همچنین شرایطی که به واسطه تحریک ترکیه شکل گرفت و مسائلی در خصوص احتمال نفوذ اسرائیل در خاک اقلیم کردستان عراق و نهایتاً حضور فراگیر نیروهای نظامی آمریکایی در مرزهای کردستان عراق، سبب شده است که اقلیم کردستان به چشم تهدید برای امنیت جمهوری اسلامی ایران تلقی شود.

تلاش برای دور تازه روابط سیاسی میان تهران و اربیل

سفر رئیس اقلیم کردستان به تهران پس از مذاکرات گسترده بارزانی با سران نیروهای سیاسی عراق در بغداد انجام شده و گویا بارزانی در پی آغاز مرحله تازه در روابط اربیل و تهران است. از دید تهرانی، وی کسی است که می‌تواند بیشتر از گذشته روابط ایران با کردستان عراق را به یکدیگر نزدیک کند، به خصوص در زمانی که ایران در اثر تحریم‌های شدید آمریکا و ائتلاف‌های منطقه‌ای با رهبری عربستان و اسرائیل تحت فشار است، مناطقی چون اقلیم کردستان دارای اهمیت بسیار بیشتری نسبت به گذشته پیدا می‌کنند. همچنین نتایج انتخابات عراق و اقلیم کردستان نیز یکبار دیگر این واقعیت را به ایران گوشزد کرده است که دست کم تا میان مدت این حزب دموکرات است که قدرت و بازیگر نخست و تعیین کننده در شمال عراق به شمار خواهد رفت. نکته دیگر این است که مقامات جمهوری اسلامی باید به این مسئله آگاه باشند که اربیل می‌تواند در استان کردستان ایران مشکلات فراوانی به وجود آورد. اگر چنین اتفاقی بیفتد، بغداد و آنکارا به کمک ایران نخواهند آمد. دیده شده است که هم ترکیه و هم دولت بغداد تمایل دارند از ایران در راستای اهداف خود استفاده کنند و سپس در موقع لازم ایران را تنها بگذارند.

ادامه در صفحه ۲

دانشجویان کدام کشورها در همبستگی با فلسطینی‌ها تظاهرات می‌کنند؟

سختگویی شورای نگهبان مطرح کرد؛

آغاز ثبت نام نمایندگان کاندیداها در سامانه داوطلب

سالی ۱ میلیارد دلار قاچاق لوازم آرایشی در گوشه و کنار ایران

۵ برابر مصرف، بیشتر از خاورمیانه

با هدف کاهش تنش آبی انجام شد؛

پیشرفت ۹۵ درصدی پروژه آبرسانی به شهر جوانرود

پیشرفت ۹۵ درصدی پروژه آبرسانی به شهر جوانرود

از آمریکا تا ایرلند و هند

هشدار به یارانه‌بگیران متقاضی وام؛

جرایم رانندگی به اعتبارسنجی بانکی اضافه می‌شود

آخرین یافته‌های «علم خواب» در نهمین کنگره بین‌المللی اختلالات خواب؛

ایران جزو برترین‌های علم خواب در منطقه است

ایران جزو برترین‌های علم خواب در منطقه است

ورزش



آیین افتتاح طرح آبرسانی مجتمع شهید سلیمانی سازند

آیین افتتاح طرح آبرسانی مجتمع شهید سلیمانی سازند با حضور مهندس امینی مدیرعامل شرکت مادر تخصصی مهندسی آب و فاضلاب کشور، دکتر مخلص الایمه استاندار مرکزی، مهندس رجیبی مدیرعامل شرکت بلایش نفت امام خمینی ره سازند، احمدی پیش نماینده مردم...

ورزش



آمار ابدی مسی؛ ۱۲۰۰ گل + پاس گل!

سسی و پنجمین جشنواره ملی امتنان، گروه‌های کار نمونه، واحدهای نمونه و کارگران نخبه با حضور «سید ابراهیم رئیسی»، رئیس‌جمهور و «سید صولت مرتضوی» وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی برگزار شد. طی این مراسم از میثم صادقی رئیس اداره مهندسی برق امور برق ستارخان...

استان‌ها

استان‌ها

ورزش



رونالدو؛ رکوردها به دنبال من هستند

کتاب ترس‌هایت را برترسان نوشته امیر احمدی، استاد فن بیان است. این کتاب به معرفی یکی از بنیادی‌ترین احساسات درونی انسان یعنی ترس می‌پردازد. ساز و کار ترسیدن را شرح می‌دهد، آن را به انواع مختلف دسته‌بندی می‌کند و در نهایت توضیح می‌دهد که چطور می‌توان بر ترس‌های غیرواقعی غلبه کرد و در شرایطی که لگام ترس‌ها از دستمان خارج می‌شود بر آن‌ها فائق آمد.

ورزش



داستان‌های کوشش از مولانا

کتاب داستان‌های دلنشین از مولانا مجموعه‌ای است از داستان‌های مثنوی معنوی به علاوه‌ی برخی داستان‌های مرسوم ادبیات کهن ترکیه که توسط فاطما جنگیز جمع‌آوری شده‌اند. هر چند هیچ چیز جایگزین خواندن بی‌واسطه‌ی آثار بزرگانی چون مولانا نمی‌شود، اما این کتاب مفاهیم اصلی اشعار مولانا جلال‌الدین محمد بلخی را به‌خوبی انتقال می‌دهد.

پیشنهاد روز



کتاب ترس‌هایت را برترسان نوشته امیر احمدی، استاد فن بیان است. این کتاب به معرفی یکی از بنیادی‌ترین احساسات درونی انسان یعنی ترس می‌پردازد. ساز و کار ترسیدن را شرح می‌دهد، آن را به انواع مختلف دسته‌بندی می‌کند و در نهایت توضیح می‌دهد که چطور می‌توان بر ترس‌های غیرواقعی غلبه کرد و در شرایطی که لگام ترس‌ها از دستمان خارج می‌شود بر آن‌ها فائق آمد.




کتاب داستان‌های دلنشین از مولانا مجموعه‌ای است از داستان‌های مثنوی معنوی به علاوه‌ی برخی داستان‌های مرسوم ادبیات کهن ترکیه که توسط فاطما جنگیز جمع‌آوری شده‌اند. هر چند هیچ چیز جایگزین خواندن بی‌واسطه‌ی آثار بزرگانی چون مولانا نمی‌شود، اما این کتاب مفاهیم اصلی اشعار مولانا جلال‌الدین محمد بلخی را به‌خوبی انتقال می‌دهد.



کنتراکتس ملی هسته‌ای یا حضور دیپلوماسی کل آژانس بین‌المللی انرژی اتمی؛ اصفهان میزبان «رافائل گروسی»

یک سوم یزیدی‌ها دیابت دارند



شکور امیدوی رئیس انجمن دیابت ایران اعلام کرد: آمار دیابت در یزد که استان کم‌جمعیتی است همیشه خیلی بالا است. ۲۶ درصد یزیدی‌ها دیابت دارند که این رقم، آمار بالایی است. علتش هم ازدواج خانوادگی است، چون یزیدی‌ها معمولاً خارج از خود ازدواج نمی‌کنند و ازدواج‌های درون خانوادگی باعث می‌شود که ژن‌هایی که در شرایط معمولی مغلوب و مخفی هستند بعد از ازدواج خود را نشان دهند.

در یاقوایی / گروه ایران
Nasleforda@gmail.com

او ادامه داد: البته نسبت ابتلا به دیابت در مردها و زنان کشور یکسان است اما در استان‌های مختلف متفاوت است. این ایمونولوژیست همچنین یادآور شد: دیابت شایع‌ترین علت کوری، قطع عضو، پیوند کلیه و نارسایی کلیه، ناتوانی جنسی و طلاق است. هرچند آگاهی از دیابت و پیامدهای آن افزایش یافته اما از آن جایی که سن ابتلا به این بیماری خاموش، به کودکان هم رسیده است ضرورت تا بیشتر از قبل مورد اطلاع‌رسانی قرار گیرد. رئیس انجمن دیابت ایران گفت: دیابت بیشترین ارتباط را با تغذیه دارد، با تغذیه درست می‌توان به میزان زیادی قند خون را پایین آورد و مانع ابتلا به دیابت شد. بیشتر بیماری‌ها مثل هموفیلی و تالاسمی و ... را با تغذیه نمی‌توان کنترل کرد اما دیابت را می‌شود.

امیدی خاطر نشان کرد: به نظر می‌رسد شهرهایی که در تولید شیرینی جات، شهرت بیشتری دارند به نسبت دیابتی‌های بیشتری هم دارد. البته مدتی است که داریم شرکت‌ها را تشویق می‌کنیم تا جایی که ممکن است میزان قند خوراکی‌هایی مثل کلوچه، نوشابه، کیک و ... را پایین بیاورند و شیرین‌کننده «استویا» را جایگزین آن کنند.

خطرات ناشی از مصرف سیب زمینی سرخ شده



سیب زمینی سرخ شده یکی از محبوب‌ترین خوراکی‌ها است که در بسیاری از رستوران‌ها و فست‌فودها مورد استفاده قرار می‌گیرد. اما مصرف بیش از حد این خوراکی ممکن است منجر به اثرات منفی بر سلامتی شود. این مقاله به بررسی خطرات مصرف بیش از حد سیب زمینی سرخ شده برای سلامتی انسان می‌پردازد. از جمله اثراتی که ممکن است از مصرف بیش از حد این خوراکی ناشی شود، افزایش وزن، اختلالات قند خون، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و مزمن، و افزایش خطر ابتلا به اختلالات روانی است. این مقاله به بررسی این اثرات و راه‌های کاهش خطرات مصرف بیش از حد سیب زمینی سرخ شده می‌پردازد.

افزایش وزن: سیب زمینی سرخ شده دارای مقدار زیادی چربی و کالری است که مصرف بیش از حد آن می‌تواند به افزایش وزن و چاقی منجر شود.

افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی: مصرف بیش از حد سیب زمینی سرخ شده می‌تواند سطح کلسترول و چربی خون را افزایش دهد و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش دهد.

افزایش قند خون: سیب زمینی سرخ شده دارای مقدار زیادی چربی و کربوهیدرات ساده است که مصرف بیش از حد آن می‌تواند باعث افزایش قند خون شود.

خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن: مصرف بیش از حد سیب زمینی سرخ شده می‌تواند باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت و فشار خون شود.

افزایش خطر ابتلا به اختلالات روانی: مصرف بیش از حد سیب زمینی سرخ شده باعث افزایش خطر ابتلا به اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب می‌شود.



را در شبکه‌های اجتماعی دنبال کنید.









