



سفر رئیس جمهوری چین به آسیای مرکزی سبب تقویت پیوندهای این کشور با همسایگانش خواهد شد؛

همسایه‌ها سفره سمرقند

عضو کمیسیون امنیت ملی مجلس مطرح کرد؛
 تحلیل بر تحولات نظامی اسرائیل علیه جبهه مقاومت در سوریه؛

سیاست‌های برنامه هفتم چراغ راهی برای دستگاه دیپلماسی کشور
 تنش آفرینی منطقه‌ای؛ سیاست نخ‌نما یا راهبردی کارساز؟

راهکار آلمان در برابر بحران؛ خاموشی مقطعی ساختمان‌های دولتی، موزه‌ها، کتابخانه‌ها و معابر عمومی است؛

تاریکی تهدید یا فرصت

مروری گذرا بر کارنامه پرتغالی‌هایی که به ایران آمدند؛
 درخشش همان همیشگی در هفتاد و چهارمین دوره جوایز تلویزیون؛

پرتغالی‌زده شدن تدریجی!
 میراث «وراثت» تسخیر جوایز امی است!

اینکه رایحه خوش پرتغال!!! در شامه لیگ فوتبال ایران پیچیده و پای هیچ جریان دلالی هم در کار نیست مثل روز روشن است. این پرتغالی‌زده شدن ما که چندین بازیکن خودی در سرزمین آن‌ها داریم و هم‌زمان میزبان چندین مربی در سطوح مختلف...
 هفتاد و چهارمین دوره جوایز امی برترین‌های خود را شناخت؛ «وراثت» جسی آرمسترانگ در صدر برترین‌های درام قرار دارد؛ «بازی مرکب» و «سر خوشی» هم جوایز بهترین بازیگران مرد و زن سریال‌های درام را از آن خود کردند...

چند پیشنهاد برای آداب معاشرت معلم و دانش آموز
 به بهانه نزدیک شدن به فصل بازگشایی مدارس؛

آداب معاشرت اصول و قواعدی انسانی و متعالی هستند که بر چهار پایه ادب، احترام، ملاحظه و زیبایی بنا شده‌اند. رعایت این آداب در مدارس باعث کم شدن تعارض بین معلم، دانش آموز و خانواده‌های آنان می‌شود و در مقابل با افزایش رضایتمندی و تعامل بین آنها شاهد افزایش بهره‌وری آموزش خواهیم بود در عین حال آن حلقه مفقوده که در مدارس جای خالی‌اش همیشه احساس می‌شود یعنی پرورش تا حد قابل قبولی اتفاق خواهد افتاد.

سرپرست روابط عمومی شرکت گاز مازندران تشریح کرد؛
 بیش از ۱۹۰ کیلومتر طرح راه‌سازی در اصفهان در حال اجراست

دو قدم مانده به مهر کسی حریف یک کوله‌پشتی نیست!
 آغاز غیر ایرانی فصل مدارس ایران

معاون حمل و نقل و ترافیک شهردار اصفهان مطرح کرد؛
 آمادگی کامل ناوگان حمل و نقل عمومی در آستانه بازگشایی مدارس

معاون حمل و نقل و ترافیک شهردار اصفهان از آمادگی کامل ناوگان حمل و نقل عمومی برای ارائه خدمات به دانش‌آموزان و دانشجویان هم‌زمان با آغاز مهرماه خبر داد. حسین حق‌شناس با اعلام این خبر گفت: هم‌زمان با بازگشایی مدارس و دانشگاه‌ها در مهرماه سرویس‌دهی و خدمات‌دهی به علم‌آموزان در شهر افزایش می‌یابد. او با بیان اینکه شرکت‌های اتوبوسرانی، مترو و تاکسی‌رانی بیشترین ارتباط را با دانش‌آموزان و دانشجویان در فصل بازگشایی مدارس...

معاون حمل و نقل و ترافیک شهردار اصفهان مطرح کرد؛
 آمادگی کامل ناوگان حمل و نقل عمومی در آستانه بازگشایی مدارس

معاون حمل و نقل و ترافیک شهردار اصفهان از آمادگی کامل ناوگان حمل و نقل عمومی برای ارائه خدمات به دانش‌آموزان و دانشجویان هم‌زمان با آغاز مهرماه خبر داد. حسین حق‌شناس با اعلام این خبر گفت: هم‌زمان با بازگشایی مدارس و دانشگاه‌ها در مهرماه سرویس‌دهی و خدمات‌دهی به علم‌آموزان در شهر افزایش می‌یابد. او با بیان اینکه شرکت‌های اتوبوسرانی، مترو و تاکسی‌رانی بیشترین ارتباط را با دانش‌آموزان و دانشجویان در فصل بازگشایی مدارس...

تنش مرزی میان ارمنستان و آذربایجان در گرفت؛

زمستان داغ سرزمین‌های شمالی



سبح روزگار

پیشنهاد روز

آنچه شما خواسته‌اید و همه منتظرش بودند؛ سینمایی «پینوکیو»؛ فیلمی لایو اکشن موزیکال فانتزی به کارگردانی رابرت زمکیس و بازیگری تام هنکس است. داستان خلق یک پسر چوبی به نام پینوکیو توسط یک مرد تنها به نام ژیتورا دنبال می‌کند که حالا پینوکیو در تلاش است تا به یک انسان و پسر بچه واقعی تبدیل شود. با دوبله بینید.

چهره روز

زان لوک گذار در گذشت؛
وقتی موج نو از نفس افتاد

سرمقاله
 چاره‌رایی از تله دلاریزه شدن اقتصاد؛
ترک اعتیاد لنگر ارزی

علی میرزاخانی
 پژوهشگر اقتصادی

این روزها که ازدهای تورم پس از چهل سال در کشورهای توسعه‌یافته بیدار شده است تفاوت نحوه مواجهه با این ازدها در این کشورها با ایران می‌تواند بسیار درس‌آموز باشد. فدرال رزرو به‌عنوان بانک مرکزی آمریکا اعلام کرده است که همه‌چیز می‌تواند قربانی مهار تورم شود چرا که یک اقتصاد در غیاب ثبات قیمت‌ها نفعی برای هیچ‌کس ندارد و برای هیچ‌کس کار نمی‌کند. اما آنچه باعث شده است که عده‌ای در دام آدرس اشتباهی از منشأ تورم بیفتند سیاست منسوخ مهار تورم با لنگر سازی از نرخ اسمی دلار است. لنگر سازی ارز به بیان ساده همان مهار تورم با تثبیت نرخ اسمی دلار است که در سال‌های ۸۴ تا ۹۰ و نیز ۹۲ تا ۹۷ انجام شد و هر دو مورد با تلنگر تحریم به پرش عجیب نرخ ارز منجر شد. طبیعی است بخشی از تورم سرکوب‌شده با پرش نرخ ارز به‌صورت هم‌زمان ظهور کرد و این رابطه هم‌زمانی بعضاً به رابطه علت و معلولی ترجمه شد.

لنگر سازی از نرخ ارز منسوخ‌ترین شیوه مواجهه با تورم است که نه تنها نرخ ارز را به شدت آسیب‌پذیر می‌کند بلکه همه قیمت‌ها را نیز به نرخ ارز گره می‌زند و این همان اشتباه مهلکی بود که در پسابرجام انجام شد و البته مسبوق به سابقه در سال‌های ۸۴ تا ۹۰ نیز بود. واقعیت آن است که در هیچ کجای دنیای امروز، تورم را با لنگر ارزی کنترل نمی‌کنند و هر جایی که این روش را به کار بسته‌اند به حاکمیت تغییرات ارزی بر تغییرات تورم دامن زده‌اند. این در حالی است که سیاست پولی باید زمینه استقلال تغییرات تورم از نوسانات ارزی را فراهم کند نه اینکه تغییرات تورم را به نوسانات ارزی گره زده و به آن رسمیت ببخشد. برای رهایی از تله دلاریزه شدن اقتصاد که باعث گره خوردن قیمت‌های داخلی به نوسانات ارزی می‌شود راهی جز ترک اعتیاد لنگر ارزی نیست. مهار تورم را باید با عملیات بازار باز (راه‌حل آزموده شده در جهان) انجام داد و این تنها راه خاتمه دادن به حاکمیت پول خارجی بر تغییرات پول داخلی است.

چشمانتان را تغذیه کنید

ویتامین A

ویتامین A برای حفظ سلامت چشم ضرورت دارد. ویتامین A مخصوصاً در نور کم، کیفیت بینایی را حفظ می‌کند. کمبود ویتامین A باعث بیماری به نام شب‌کورگی می‌گردد. ویتامین A را می‌توان در منابع گوناگون غذایی پیدا کرد، مخصوصاً در میوه‌های رنگی (زررد و نارنجی و سبز) و سبزیجاتی مانند کدو، هویج، طالبی، سیب زمینی شیرین، اسفناج، بروکلی و سایر سبزیجات برگ تیره.

ویتامین C

محققان چشم پزشکی کشف کردند که میزان ویتامین C پلاسما در افراد مبتلا به آب مروارید در مقایسه با افرادی که این مشکل را ندارند، پایین‌تر است. متداول ترین منابع ویتامین C، مرکباتی مانند پرتقال، لیمو و گریپ فروت می‌باشد. منابع غیرمرکباتی هم شامل توت فرنگی، خربزه درختی، بروکلی، بزرگ، گوجه فرنگی و فلفل قرمز و سبز می‌شود.

ویتامین E

ویتامین E، آنتی‌اکسیدان محلول در چربی است که از سلول‌ها و بافت‌ها در برابر آسیب اکسیداتیو محافظت می‌کند. ویتامین ای همراه با لوتئین و زاکسانتین برای جلوگیری از تشکیل آب مروارید مفید است. منابع غذایی حاوی ویتامین E شامل دانه های آفتابگردان، بادام، جوانه گندم، روغن های گیاهی و آووکادو می‌باشد.

لوتئین و زاکسانتین

این دو با فیلتر کردن نورهای مضر و خیره کننده از چشم‌ها محافظت می‌کنند. دسترسی به این مواد مغذی سخت نیست چون در غذاهای متنوعی موجودند؛ زرده تخم مرغ دارای بالاترین مقدار از لوتئین و زاکسانتین است، کیوی، انگور، کدوسبز، آب پرتقال و اسفناج هم منابع خوبی از این دو ماده هستند. توصیه می‌شود برای دریافت بیشتر لوتئین و زاکسانتین، مصرف میوه‌ها و سبزی‌های رنگی را افزایش دهید.

روی (زینک)

روی نقش مهمی در فرایندهای بدن دارد. در چشم‌ها، روی به همراه ویتامین A، برای تولید موادی به نام ملانین که محافظ چشم است کار می‌کنند. غذاهایی که منابع خوبی از روی محسوب می‌شوند شامل گوشت گوساله، محصولات لبنی مانند شیر و ماست، غلات کامل سبوس‌دار و نخود می‌باشد.

فصل فردا / نگار خانجی