

اتحاد ملت

روزنامه صبح ایران



خطرات خاموش

اتباع افغانی غیرمجاز

صفحه ۳

یادداشت

جنگ و پیامدهای آن

به‌قلم: یرسا حاجی‌محمدی / دکتری کسب و کار حرفه ای DBA

از زمان اولین حمله جنگ ۱۴۰۴، رسانه‌ها ملو از پخش و تصاویر بوده‌اند. اخبار مربوط به جنگ و پیامدهای آن و سرمایه های از دست رفته، افرادی که تنش وجودشان را فرا گرفته و آرامش خود را از دست می‌دهند، و پیامدهای آن برای آینده می‌تواند طاقت‌فرسا و ترسناک باشد.

همانطور که پوشش خبری جنگ و رویدادهای جاری را دنبال می‌کنید، توجه به چگونگی تأثیر آن بر سلامت جسمی و عاطفی شما مهم است. در اینجا چند نکته برای کمک به شما در تشخیص احساسات، اجتناب از عوامل محرک و مدیریت اضطراب آورده شده است:

برای رهایی از تنش، استراتژی‌های کوتاه و آرامش‌بخش داشته باشید. این کار زمانی آسان است که به یاد داشته باشید از تنفس خود به عنوان راهنما استفاده کنید. هر زمان که متوجه شدید دچار استرس یا اضطراب شده‌اید: (۱) لحظه‌ای بایستید و مکث کنید، (۲) نفس عمیق بکشید و (۳) به آرامی بازدم کنید و هرگونه تنش را رها کنید. از لحظات آزاد در طول روز رهایی از تنش یا یادآوری تصاویر و خاطرات دلپذیری که به شما آرامش می‌دهند، استفاده کنید. همچنین می‌توانید برای آرام کردن ذهن و بدن خود، از تصویرسازی ذهنی هدایت‌شده یا ریلکسیشن استفاده کنید. با کاهش سطح کلی اضطراب خود به این روش‌ها، بهتر می‌توانید با اطلاعات استرس‌زا و رویدادهای جهانی کنار بیایید.

برای کاهش استرس، در یک تمرین ذهنی و بدنی شرکت کنید. علاوه بر ورزش، تمرین‌ها و تکنیک‌های زیادی وجود دارد که به‌طور خاص ارتباط ذهن و بدن را افزایش داده و به کاهش استرس کمک می‌کنند. این موارد شامل فعالیت‌هایی مانند تای چی، یوگا، مدیتیشن پیاده‌روی، راه رفتن و همچنین اجرای ورزشی متمرکز و نواختن یک ساز موسیقی است. مؤثرترین تکنیک‌ها شما را با یک "حس زنده بودن" در وضعیت آرامش قرار می‌دهند. قدرت شفابخش ذهن آگاهی را برای کاهش اضطراب بررسی کنید. ذهن قدرت آگاهی وتمرین و توجه به هر چیزی که در لحظه تجربه می‌کنید را دارد. روش درست این است که به سادگی جریان در حال تغییر تجربیات ذهنی، عاطفی و جسمی خود را در حین انجام زندگی روزمره خود مشاهده کنید. اگرچه تمرین ذهن آگاهی به طرز فریبنده‌ای ساده است، اما ابزاری حیاتی برای کشف و حفظ تعادل در زندگی شماس‌.

برای بازگرداندن تعادل در زندگی خود، برای مراقبت از خود وقت بگذارید. مراقبت خوب از خود، خودخواهی نیست. اگر کاملاً استرس داشته باشید، چیز زیادی برای بخشیدن به خودتان یا حتی دیگران نزدیک بخودتان بخصوص خانواده و سپس شغل و همکارانتان نخواهید داشت. مهم است که حداقل یک بار در روز برای انجام کاری که دوست دارید(کاری فقط برای خودتان) وقت بگذارید. به پیاده‌روی آرام بروید، ماساژ بگیرید، به موسیقی مورد علاقه‌تان گوش دهید، یک حمام آب گرم طولانی بگیرید، چرت بزنید یا هر فعالیت سالم دیگری که به شما انرژی می‌دهد انجام دهید. این کار تعادل را در زندگی شما افزایش می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا بهتر با اضطراب و استرس کنار بیایید. زمان صرف شده برای خواندن اخبار جنگ را محدود کنید. با تلفن‌های هوشمند، دریافت به‌روزرسانی‌های روزانه، خبرنامه‌ها، اعلان‌ها و هشدارهای دقیقه به دقیقه در مورد اخبار فوری آسان است. این می‌تواند به راحتی به اطلاعات زیادی تبدیل شود که نتوانید مدیریت کنید. سایت‌ها یا برنامه‌های خبری خاصی را خاموش یا حذف کنید، به خصوص اگر آنها شما را تحت الشعاع قرار می‌دهند. عدم قطعیت را بپذیرید. برای مقابله با نگرانی یا استرسی که جنگ ممکن است ایجاد کند، روی آنچه می‌توانید کنترل کنید تمرکز کنید. احساس عدم قطعیت کاملاً طبیعی است. برای جبران این موضوع، از سلامت خود مراقبت کنید، کمتر در معرض اخبار منفی قرار بگیرید و پذیرش احساسات خود را تمرین کنید. مرتباً ورزش کنید، خوب غذا بخورید و خواب را در اولویت قرار دهید. برای دور کردن ذهن از استرس یا نگرانی، سعی کنید فعالیت‌هایی را انجام دهید که به شما احساس خوبی می‌دهند. اگر احساس تنهایی می‌کنید، با دوستان و خانواده خود در ارتباط باشید.

اسرائیل از موضع‌گیری‌های مردم ایران در مواجهه با تجاوز غافل شد

«اتحاد ملی»

رمزپیروزی ملت ایران

صفحه ۸

دست‌آورد آمریکا از تلاش برای منزوی کردن ایران در منطقه

نتیجه:معکوس

این حمله هیچ آسیبی به قطر وارد نکرد، واکنش علنی کشورهای خلیج فارس را در پی داشت اما هیچ اقدام جدی دیگری صورت نگرفت، امری که نشان‌دهنده احتمال تداوم روند فعلی بهبود روابط است.

محمد بن عبدالرحمان آل ثانی، نخست‌وزیر قطر، اظهار امیدواری کرد که روابط خوب با ایران هرچه سریع‌تر به حالت عادی بازگردد و بر اهمیت همکاری با همسایه‌ای مانند ایران برای توسعه منطقه تأکید کرد. تغییر نگرش از زمان ریاست‌جمهوری دونالد ترامپ ناظر بودیم؛ زمانی که ترس از ایران برخی کشورهای عربی را به سوی عادی‌سازی روابط با اسرائیل سوق داد. اما اکنون و با وجود تلاش‌های دولت ترامپ برای توافقات مشابه دیگر، واقعیت جدیدی پیش روی آنها قرار گرفته است.

شرح در صفحه ۷

آیا آزادسازی زمین‌های دولتی و واردات خودرو می‌تواند کلید کاهش قیمت‌ها باشد؟	راز موفقیت کشورهای پیشرو در اصلاح مصرف انرژی بررسی شد	پشت پرده قطع اینترنت در جنگ ۱۲ روزه
مسکن و خودرو	راز موفقیت	قطع اینترنت در ۱۲روز
نیمی از	جلب اعتماد و	جنگ جدا از
هزینه‌های خانوار	مالکیت اجتماعی	فیلترینگ بود
صفحه ۵	صفحه ۲	صفحه ۲



به قلم: محمد مهدی سیدناصری

نسل‌ها؛ خانه‌ای که دیوارهایش با تاریخ، فرهنگ و فداکاری ساخته شده و سقفش را آرزوها و امیدهای میلیون‌ها کودک ایرانی نگه داشته است. سرزمینی که میراث آن، نه در انحصار هیچ فرد یا جریان خاصی، بلکه امانتی است در دست ما برای فرداهایی که چشم‌های کنجکاو کودکان، چشم‌به‌راه آن‌اند.

ادامه در صفحه ۲

تخت‌روانچی در مصاحبه با شبکه بی‌بی‌سی انگلیسی:

آمریکا برای ازسرگیری مذاکرات، باید هرگونه حمله بیشتر به ایران را متفی بداند

کافی نیست. او همچنین تحریم‌های آمریکا را علیه ایران بازگرداند و تا آخرین روزهای دولت اول خود به اعمال تحریم‌ها علیه ایران ادامه داد.

ایران پس از یک سال و نیم تحمل تحریم‌ها و بدعهدی کشورهای اروپایی در عمل به تعهداتشان در عادی‌سازی روابط تجاری با ایران و تلاش برای کاهش تائر تحریم‌های آمریکا، اعلام کرد که طبق بند ۳۶ توافق هسته‌ای به تدریج و طی چند مرحله از اجرای تعهدات داوطلبانه خود فاصله می‌گیرد. اگرچه ایران اعلام کرد که در صورت بازگشت طرفین توافق به اجرای کامل تعهداتشان این اقدامات را بازگردانی می‌کند.

غربی‌هایی که جرات انتقاد از آمریکا را ندارند، باید ساکت بمانند، نه تجاوز را توجیه کنند

رسانه انگلیسی گزارش داد که روانچی در پاسخ به این سوال که رهبران اروپایی و غربی نسبت به ایران بی‌اعتماد هستند، رفتار برخی از رهبران اروپایی را برای تأیید حملات آمریکا و اسرائیل به ایران «مضحک» خواند.

او گفت کسانی که برنامه هسته‌ای ایران را مورد انتقاد قرار می‌دهند «باید روشی را که با ما رفتار شده است مورد انتقاد قرار دهند» و از آمریکا و رژیم صهیونیستی انتقاد کنند.

معاون وزیر امور خارجه ایران گفت: اگر جرات انتقاد از آمریکا را ندارند، باید ساکت بمانند، نه اینکه سعی کنند تجاوز را توجیه کنند.

تخت‌روانچی همچنین گفت که ایران از طریق میانجی‌ها پیام‌هایی دریافت کرده است که آمریکا «قصد ندارد با هدف قرار دادن "آیت‌الله سید علی خامنه‌ای" مقام معظم رهبری ایران اقدام به تغییر حکومت در ایران کند".

وی تأکید کرد که این اتفاق نخواهد افتاد و این ایده «معادل یک اقدام بی‌ثمر است.»

او گفت که اگرچه برخی از ایرانیان «ممکن است از برخی اقدامات دولت انتقاد داشته باشند، اما در مورد تجاوز خارجی متحد خواهند بود تا با آن مقابله کنند.» **تا زمانی که «هیچ حمله نظامی علیه ما صورت نگیرد»، آتش‌بس را رعایت خواهیم کرد**

معاون وزیر امور خارجه ایران گفت که «دقیقا مشخص نیست» آیا آتش‌بس با رژیم صهیونیستی پایدار خواهد ماند، اما ایران تا زمانی که «هیچ حمله نظامی علیه ما صورت نگیرد»، آن را رعایت خواهد کرد.

او افزود که متحدان عرب ایران در خلیج فارس «در تلاش هستند تا فضای لازم برای گفت‌وگو را فراهم کنند.» قطر تا کنون نقشی کلیدی در این زمینه داشته است.

می‌خواهیم به گفت‌وگو و دیپلماسی بپردازیم
تخت روانچی بیان کرد: ما جنگ نمی‌خواهیم. ما می‌خواهیم به گفت‌وگو و دیپلماسی بپردازیم، اما باید آماده باشیم، باید محتاط باشیم تا دوباره غافلگیر نشویم.



بمباران دوباره ایران را بررسی خواهد کرد.

ایران با محکوم کردن این اظهارات تأکید کرده در دفاع مقتدرانه از منافع ملی و تمامیت ارضی خود مصمم است.

بر سر هیچ تاریخی برای بازگشت احتمالی به مذاکرات توافق نشده است

بی‌بی‌سی گزارش داد، تخت‌روانچی در ادامه این گفت‌وگو اظهار داشت که هیچ تاریخی برای بازگشت احتمالی به مذاکرات توافق نشده است و او نمی‌داند در صورت برگزاری مذاکرات در این هفته طبق ادعای ترامپ، چه موضوعاتی در دستور کار خواهد بود. معاون وزیر امور خارجه ایران گفت: «در حال حاضر ما به دنبال پاسخ به این سوال هستیم: آیا در حین گفت‌وگو شاهد تکرار تجاوزکاری خواهیم بود؟»

آمریکا برای اعتمادسازی باید کاملاً شفاف باشد

او گفت که «آمریکا باید در مورد این مسئله بسیار مهم و آنچه را که قرار است برای اعتمادسازی لازم برای چنین گفت‌وگویی پیشنهاد دهند، کاملاً شفاف باشد.»

تخت روانچی در پاسخ به این که آیا ایران می‌تواند بازنگری در برنامه هسته‌ای خود را احتمالاً در ازای کاهش تحریم‌ها و سرمایه‌گذاری خارجی به عنوان بخشی از هرگونه توافق در نظر بگیرد، گفت: چرا باید با چنین پیشنهادی موافقت کنیم؟

او تأکید کرد که برنامه ایران، از جمله غنی‌سازی اورانیوم تا ۶۰ درصد، «برای مقاصد صلح‌آمیز» است. بر اساس توافق هسته‌ای سال ۲۰۱۵ با قدرت‌های جهانی، ایران مجاز نبود اورانیوم را بیش از ۳.۶۷ درصد، سطح مورد نیاز برای سوخت نیروگاه‌های هسته‌ای تجاری، غنی‌سازی به مدت ۱۵ سال اجازه نداشت در تاسیسات فردو غنی‌سازی انجام دهد.

با این حال، ترامپ در سال ۲۰۱۸ در اولین دوره ریاست‌جمهوری خود با ادعای وجود اهداف نظامی در برنامه هسته‌ای ایران از این توافق خارج شد و گفت که این توافق برای جلوگیری از مسیر دستیابی به بمب

هفته‌ای برای ازسرگیری مذاکرات را مطرح کرده بود، با گذشت فقط چند روز از این اظهارات خود، تاسیسات اتمی ایران را هدف حملات متجاوزانه قرار داد. مقام‌های ایرانی تأکید کرده‌اند تا زمانی که حملات متجاوزانه ادامه داشته باشد، مذاکره امکان‌ناپذیر است. ترامپ می‌گوید به ایران اجازه غنی‌سازی نخواهد داد، در حالی که ایران غنی‌سازی را حق خود می‌داند و معتقد است آمریکا در جایگاهی قرار ندارد که برای برنامه هسته‌ای صلح‌آمیز آن که تا کنون، تحت سختگیرانه‌ترین مقررات آژانس بین‌المللی انرژی اتمی قرار داشته است، تعیین تکلیف کند.

ایران بر غنی‌سازی اورانیوم برای اهداف صلح‌آمیز «پافشاری خواهد کرد»

طبق گزارش بی‌بی‌سی، تخت‌روانچی همچنین گفت که ایران بر غنی‌سازی اورانیوم برای اهداف صلح‌آمیز «پافشاری خواهد کرد» و اتهامات مبنی بر اینکه ایران به طور پنهانی در حال پیشروی برای ساختن یک سلاح هسته‌ای است را رد کرد.

معاون وزیر امور خارجه ایران گفت که کشورش برای برنامه تحقیقاتی خود «از دسترسی به مواد هسته‌ای برای برنامه تحقیقاتی خود محروم شده است که این برنامه برای خودکفایی بسیار مورد نیاز است.» اینکه بگویید باید غنی‌سازی صفر داشته باشید و اگر موافق نباشید، شما را بمباران می‌کنیم - قانون جنگل است

او درباره شرایط محدودسازی غنی‌سازی اورانیوم در ایران گفت: سطح و ظرفیت می‌تواند مورد بحث قرار گیرد، اما اینکه بگویید شما نباید غنی‌سازی کنید و باید غنی‌سازی صفر داشته باشید و اگر موافق نباشید، شما را بمباران می‌کنیم - قانون جنگل است.

بی‌بی‌سی نوشت: میزان خسارت وارد شده به برنامه هسته‌ای ایران در اثر حملات آمریکا نامشخص است و تخت‌روانچی گفت که نمی‌تواند ارزیابی دقیقی ارائه دهد.

«رافائل گروسی» مدیرکل آژانس بین‌المللی انرژی اتمی گفت که این حملات خسارت شدید اما «نه کامل» وارد کرده است، در حالی که رئیس‌جمهور آمریکا اعلام کرد که تاسیسات هسته‌ای ایران «کاملاً نابود شده است.»

گروسی همچنین گفت که ایران ظرفیت آن را دارد که در مدت «چند ماه» دوباره غنی‌سازی اورانیوم را آغاز کند. تخت‌روانچی در پاسخ گفت که نمی‌داند آیا این طور خواهد بود یا نه.

ایران که گزارش جانبدارانه گروسی درباره برنامه هسته‌ایش را زمینه‌ساز حملات متجاوزانه اخیر رژیم صهیونیستی و آمریکا می‌داند، چهارشنبه گذشته با یک مصوبه مجلس اقدام به تعلیق همکاری با آژانس کرد. ترامپ در ادامه اظهارات جنگ طلبانه‌اش علیه ایران گفته است که اگر اطلاعات نشان دهد ایران می‌تواند اورانیوم را در سطوح نگران‌کننده غنی‌سازی کند، «قطعا»

«مجید تخت روانچی» معاون وزیر امور خارجه ایران در گفت‌وگویی مطرح کرد که اگر آمریکا می‌خواهد مذاکرات را از سر بگیرد، باید هرگونه حمله بیشتر به ایران را متفی بداند. تخت‌روانچی در گفت‌وگو با این شبکه بیان کرد که دولت «دونالد ترامپ» رئیس‌جمهور آمریکا از طریق میانجی‌ها به ایران گفته است که می‌خواهد به مذاکرات بازگردد اما در مورد «مسئله بسیار مهم» حملات بیشتر در حین گفت‌وگوها، موضع خود را صراحتا اعلام نکرده است.

به گزارش جماران؛ به نقل از ایسنا، معاون وزیر امور خارجه ایران در گفت‌وگویی با تأکید بر حق ایران برای غنی‌سازی اورانیوم به منظور اهداف صلح‌آمیز برنامه هسته‌ای خود، بیان کرد که دولت آمریکا در صورت تمایل به ازسرگیری مذاکرات با ایران باید موضع شفافی درباره نفی حملات متجاوزانه بیشتر به ایران اتخاذ کند تا اعتمادسازی لازم برای تداوم روند دیپلماتیک انجام شود. «مجید تخت روانچی» معاون وزیر امور خارجه ایران در گفت‌وگویی مطرح کرد که اگر آمریکا می‌خواهد مذاکرات را از سر بگیرد، باید هرگونه حمله بیشتر به ایران را متفی بداند.

آمریکا از طریق میانجی‌ها به ایران گفته که می‌خواهد به مذاکرات بازگردد

شبکه بی‌بی‌سی انگلیسی گزارش داد که تخت‌روانچی در گفت‌وگو با این شبکه بیان کرد که دولت «دونالد ترامپ» رئیس‌جمهور آمریکا از طریق میانجی‌ها به ایران گفته است که می‌خواهد به مذاکرات بازگردد اما در مورد «مسئله بسیار مهم» حملات بیشتر در حین گفت‌وگوها، موضع خود را صراحتا اعلام نکرده است.

حمله نظامی متجاوزانه رژیم صهیونیستی به ایران در سحرگاه ۲۳ خرداد انجام شد. طی این حملات تاسیسات اتمی، مراکز نظامی و اماکن غیرنظامی از جمله مراکز درمانی، زندان اوین و محله‌های مسکونی هدف قرار گرفتند که موجب به شهادت رسیدن شماری از فرماندهان ارشد نظامی، دانشمندان هسته‌ای و شهروندان غیرنظامی شد.

ایران دوام تیرماه با مداخله مستقیم در این درگیری سه تاسیسات هسته‌ای ایران در فردو، اصفهان و نطنز را با بمب‌های سنگرزنک هدف قرار داد. این تاسیسات آسیب زیادی دیده‌اند، اما افزایش سطح تنش‌شعات خارجی در آن‌ها گزارش نشده است. ایران طی عملیات «وعده صادق ۳» و «بشارت فتح» به این حملات متجاوزانه پاسخ داد.

حملات متجاوزانه به ایران با پیشنهاد آتش‌بس از سوی آمریکا در سوم تیرماه متوقف شد.

این حملات که واشنگتن به اطلاع و حمایت کامل از آن اذعان کرده است، در آستانه دور ششم مذاکرات غیرمستقیم تهران-واشنگتن با میانجیگری عمان انجام شد.

ترامپ که پس از این حملات فریبکارانه فرصتی ۲