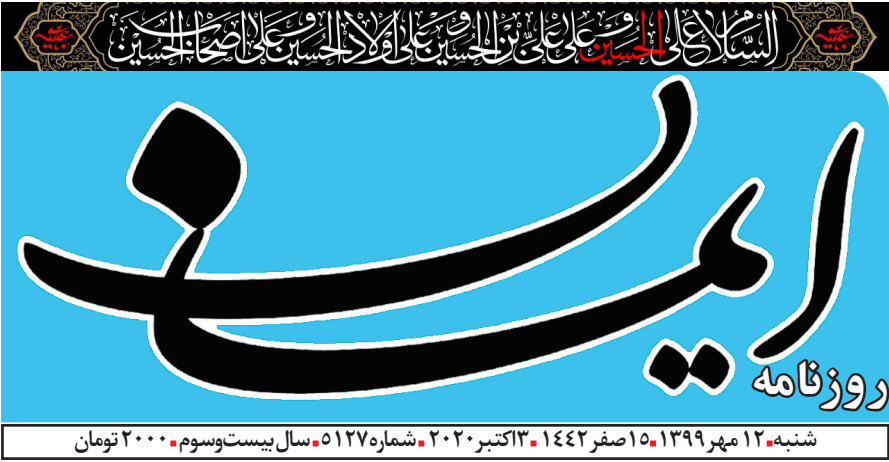




آیت الله سید حسن خمینی:

برای عبور از بحران‌ها راهی جز همراهی مردم نیست

♦ باید همه احساس کنند مالک کشور و انقلاب هستند

یادگار امام با اشاره به اینکه در جامعه ایران و در هیچ مقطعی مثل مقطع دفاع مقدس «فردگرایی» به پایین ترین حد خودش نرسید، گفت: هیچ راهی برای عبور از هیچ بحرانی جز با همراهی مردم نیست؛ و اگر همه با هم باشند هیچ بحرانی توان شکاندن کمر یک ملت را ندارد و عبور از هر مسیری با مردم ممکن است. آیت الله سید حسن خمینی در مراسم

رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم:

کنترل موج دوم کرونا به اعمال قدرت بیشتری نیاز دارد

مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری قم:

تمام پارک‌ها و بوستان‌ها تا اطلاع ثانوی تعطیل است

مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری قم گفت: براساس مصوبه ستاد مقابله با کرونا استان قم، کلیه پارک‌ها و بوستان‌های قم تا اطلاع ثانوی مسدود خواهد بود. پیام جوادیان در گفت و گو با خبرنگاران در رابطه با ایجاد

رئیس آموزش و پرورش استثنایی قم:

شهرک پردیسان نیاز مند مدرسه استثنایی است

با ادامه وضعیت قرمز کرونا در قم:

محدودیت‌های اعمال شده تمدید خواهد شد

معاون سیاسی امنیتی و اجتماعی استاندار قم هشدار داد در صورت بی توجهی اصناف به اعمال محدودیت های کرونایی محدودیت ها تشدید و تمدید می‌شود. بیژن سلیمان پوردر گفتگویی به اعمال محدودیت های کرونایی براساس مصوبه ستاد ملی مقابله با کرونا اشاره کرد و گفت: براساس این محدودیت ها، بسیاری از اصناف مانند اغذیه فروشی ها، بستنی فروشی ها و رستوران ها تنها به صورت بیرون بر می‌توانند فعالیت کنند. وی افزود: براساس این مصوبه،

استاندار قم:

پیاده روی اربعین در قم برگزار نمی‌شود

استاندار قم گفت: به دلیل خیز موج سوم ویروس کرونا در قم محدودیت هایی ایجاد کرده ایم که در همین راستا پیاده روی اربعین در قم برگزار نمی‌شود و میزبان زائران در این ایام نیستیم. بهرام سرمست در گفت و گوی ویژه خبری که پنج شنبه شب از شبکه دوم سیما پخش شد، اظهار کرد: در استان قم بعد از عبور از موج اول کرونا در ایام اخیر با موج دوم و در ادامه با موج سوم ویروس کرونا مواجه هستیم. وی با اشاره به شمار بیماران بستری به دلیل ابتلا به ویروس کرونا در بیمارستان های قم گفت: ۷۳۵ بیمار در بیمارستان

رئیس کل دادگستری استان قم خبر داد:

کاهش بیش از ۸ درصدی پرونده های قضایی

۷۰ درصد پرونده های معوق مختومه شده است
از تعطیلاتی ۱۲ کارخانه در قم جلوگیری شد

معاون فرهنگی حرم مطهر کریمه اهل بیت (ع) خبر داد:

لغو مراسم های مذهبی در حرم حضرت معصومه (ع)

معاون فرهنگی حرم مطهر کریمه اهل بیت (س) گفت: تاکنون مراسم مذهبی در مکان های روباز به ویژه صحن حضرت صاحب الزمان (عج) برگزار می‌شد اما با توجه به شیوع گسترده تر ویروس کرونا در قم و لزوم توجه به سلامت زائران، فعلا مراسم استان برگزار نمی‌شود. حجت الاسلام والمسلمین مهدی احمدی اظهار داشت: خادمان این آستان تمام تلاش خود را به کار گرفتند تا فاصله گذاری اجتماعی و استفاده از ماسک که از مهم ترین دستور العمل های بهداشتی است را تحقق بخشد که به میزان قابل توجهی به موفقیت رسیدند.

سقایان نژاد:

شهرداری قم ۳۷ خدمت را الکترونیکی ارائه می کند

شهردار قم با اشاره اینکه ۳۷ خدمت مدیریت شهری قم به صورت الکترونیکی به مردم ارائه می‌شود گفت: در سند چشم انداز ۱۴۰۴ بیشتر تمرکز شهرداری قم بر برنامه های نرم افزاری بوده و سیما و منظر شهری در حوزه معماری، مسائل محیط زیستی، حمل و نقل پاک، خدمات الکترونیکی و ارتقا فرهنگ شهروندی است. سید مرتضی سقایان نژاد با اشاره به افتتاح مرحله سوم از طرح های عمرانی شهر قم در سال ۹۹ اظهار داشت: از ابتدای سال جاری ۲ مر حله افتتاح طرح در دهه کرامت با اعتباری بالغ بر ۹ هزار میلیارد ریال و همچنین مفتحه

آیت الله اعرافی در خطبه های مجازی نماز جمعه قم:

مسئولان کمر همت را برای رفع مشکلات اقتصادی محکم تر ببندند

برخی بی تدبیری ها و عدم برنامه ریزی دست، مشکلات اقتصادی و پایین آمدن سطح معیشتی مردم در وضع نگران کننده ای قرار گرفته است. وی با بیان اینکه غالب طبقات جامعه در شرایط سخت اقتصادی قرار گرفته اند، اظهار داشت: باید کمک رسانی مردم و خیران گسترش یابد، سرمایه گذاران به سمت تولید حرکت کرده و مسئولان نیز ضمن حمایت از اقشار آسیب پذیر، هر چه بیشتر به اقتصاد مقاومتی و جهش تولید توجه کنند و در برابر جنگ اقتصادی دشمنان، اقدامات و برنامه ریزی های جدی داشته باشند. مدیر حوزه های علمیه سراسر کشور در ادامه، عادی سازی روابط برخی کشورهای اسلامی با رژیم اشغالگر صهیونیستی را نیز لکه ننگی برای مسلمانان دانست و گفت: ملت های اسلامی باید در برابر این توطئه ایستادگی کرده و محور مقاومت در منطقه را تقویت کنند، مستکبران و مزدوران خائن نیز بدانند که نمی توانند با این اقدامات آینده خوبی برای خود رقم بزنند. وی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به آموزش های غیر حضوری در نظام آموزشی کشور مان، برخی چالش های آموزشی و تربیتی این عرصه را مورد توجه قرار داد و گفت: همه مردم و مسئولان باید تلاش کنند تا کاستی های نظام آموزش مجازی در حوزه های علمی، اخلاقی و تربیتی را جبران کرده تا در این شاخص ها دچار افت مزاحمت و عقب ماندگی نشویم. اعرافی همچنین با اشاره به سلسله مراتب حقوق و وظایف در مکتب والای اسلام، خاطرنشان کرد: بالاترین حق از آن خدا و پس از آن حقوق پیامبر اکرم (ص) و ائمه اطهار (ع) است و در برابر این حقوق وظایف و تکالیفی برعهده ما قرار گرفته است، البته خیر و سود انجام این وظایف برای خود ما بوده و موجب رشد و تکامل ماست. وی با بیان اینکه سبک زندگی مؤمنان باید بر محور این حقوق و وظایف شکل بگیرد تا موجب شکوفایی و تعالی انسان و جامعه شود، اظهار داشت: نخستین وظیفه عقلی و شرعی ما در برابر اولیای الهی، معرفت و شناخت ایشان است و باید تلاش کنیم تا روز به روز شناخت و معرفت ما نسبت به عظمت و جود پی پروردگار و اهل بیت عصمت و طهارت (ع) افزوده شود.

استاندار قم:

پیاده روی اربعین در قم برگزار نمی‌شود

پیش رو انتخاب نکنند و از قمی ها نیز خواش می کنیم با رعایت پروتکل ها مدام افغان سلاطت و مسوولان را یاری کنند تا بتوانیم این موج از بیماری را کنترل کنیم. وی با اشاره به محدودیت هایی که در استان قم از سوی ستاد بحران در قم پیش بینی شده است، تصریح کرد: مقرر شده است در تمام مراکز آموزشی، آموزش ها غیر حضوری باشد. استاندار قم تاکید کرد: از امروز به مدت یک هفته تمام بوستان ها و تمام اماکنی که می تواند موجب تجمع مذهبی و ملی نیز تا اطلاع ثانوی تعطیل است. وی با بیان اینکه در قم راهپیمایی اربعین نداریم گفت: در ایام اربعین حسینی در قم پذیرای مهمانان و زائرین نیستیم و به همین منظور از هموطنان خواهش نمودیم که قم را به عنوان مقصد انتخاب نکنند و ما نمی توانیم از آنان میزبانی داشته باشیم.

♦ هموطنان عزیز در تعطیلات اربعین به قم سفر نکنند

سرمست تاکید کرد: از شهروندان در سراسر کشور خواهش می کنیم که قم را به عنوان مقصد سفر در تعطیلات

معاون آموزشی جهاد دانشگاهی استان قم خبر داد:

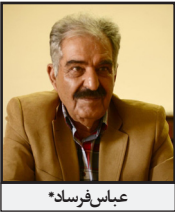
ثبت نام طرح توسعه مشاغل خانگی در قم

معاون آموزشی جهاد دانشگاهی استان قم از تمدید ثبت نام طرح توسعه مشاغل خانگی تا ۱۵ مهر ماه خبر داد و افزود: اکنون ثبت نام طرح از طریق سایت www.inhb.ir صورت می‌گیرد. وی یادآور شد: هدف از اجرای طرح الگوی تعامل دستگاه های اجرایی با بخش خصوصی است و جهاد دانشگاهی از این طرح به ارائه خدمات آموزشی، مشاوره های حضوری و غیر حضوری به متقاضیان می‌پردازد. حسینی ادامه داد: در این طرح افراد توانمندسازی می‌شوند و اتصال به بازار صورت می‌گیرد و سپس چند سایت فروش محصول در حوزه مشاغل خانگی در نظر گرفته شده است. وی با اشاره به موارد در نظر گرفته شده برای مشاغل خانگی گفت: استاندارد سازی، افزایش کیفیت محصول و برند سازی در دستور کار است و متقاضیان باید دارای حداقل سن ۱۸ سال باشند و از اشتغال تمام وقت و بیمه کارفرمایی محروم باشند.

معاون آموزشی جهاد دانشگاهی استان قم از ثبت نام طرح توسعه مشاغل خانگی به منظور استاندارد سازی، افزایش کیفیت محصول و برند سازی خبر داد. علی حسینی با اشاره به اجرای طرح توسعه مشاغل خانگی اظهار کرد: این طرح در دبیر خانه توسعه و حمایت از مشاغل خانگی به تصویب رسیده و وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی کارفرمای طرح و جهاد دانشگاهی به عنوان یک نهاد توسعه ای و تسهیل گر مجری در کل کشور است. وی با بیان اینکه این طرح دارای سه فاز است، گفت: هزار و ۵۰۰ نفر ظرفیت در استان قم در حقیقت برای فاز نخست این طرح در نظر گرفته شده که شناسایی مزیت ها و فرصت های استان قم و حتی به تفکیک شهر در کل کشور انجام شده و بحث دیگر توانمند سازی متقاضیان و اتصال به بازار و توسعه و پایدار سازی کسب و کارها بوده است.

طنز قمی

کرونا را به چشم خود دیدم



عباس فرساد*

همه گویم اه و اوایلا
چو کوئیم از دست این کرونا
کرونا را به چشم خود دیدم
من چچوری بگم که ترسیدم
دندوناش عین اه ماهی بود
دستش مثل سبزی شاهی بود
صورش بود مثل یک زالو
کمرش تیغ تیغ و پشمالو
کرونا گفتی لوسم من
میخوام امشب تو رو بیوسم من
بالقد من زدم به خیمه او
یا گذاشتم به روی دنبه او
زیر پاها من لهش کردم
همی ساخت رفتم و ولش کردم
پای من خورده به دسته کوزه
من دلم باسه کوزه میسوزه
کوزه افتاد عین تنگیله شد
خورده خورده شد و مٹ چپله شد
یهو از خواب بد پریدم من
کرونا رو دیگه ندیدم من
بشنوای دوستای عزیز دلم
هی نگوم ز زنگم و زلبم
چون بند رو تو چر نمی بندی
هر که میبندم بش نومیخندی
گفتم از هیچکس تو ماچ نکن
توی ماست تو ریخت و پاش نکن
دستکش رویکن به دستانت
هی نمال دست را به تنبانت
کرونا زود گورت رو گم کن
یا جلا ی وطن از این قم کن
خوش اومدی جونم

یادداشت

تجربه‌بایدن دستپاچگی ترامپ



فرایند یک ساله انتخابات ریاست جمهوری ایالات متحده آمریکا در نهایت به فاز مناظرات چهارگانه وارد

شد و در گام اول آن که در کلیوند ایالت اوهایو برگزار شد نتایج در خور توجهی را با خود به همراه داشت که قطع یقین تاثیر بسزایی در روند و نتیجه نهایی آن به جا خواهد گذاشت و به اصطلاح ترمینولوژی پروسه انتخابات آمریکا “super Thursday” یا سه شنبه بزرگ با این مناظره و نتیجه ای که در خود نهفته داشت برای یکی از کاندیداها متمایل خواهدشد.

باتمركز برروند مناظره که با مدیریت یکی از مجریان مسلط حوزه رسانه آمریکا، “کریس والاس” از فاکس نیز اداره می شد به وضوح بر مخاطبان خاص جامعه آمریکا که به طور مسلم بر انتخاب یکی از این کاندیداها مهر تایید خواهند زد مبرهن و روشن شد که پریزیدنت ترامپ از آن اعتمادبه نفس لازم در قواره یک رئیس جمهوری در مقابل سناتور بایدن کارگشته بر خوردار نبود و استرس و اضطراب در لحن، حرکات و سکنات بدنی اش کاملا مشهود بود. گواه این ادعا پرش های عجولانه وی صبری دونالد ترامپ در پاسخ به سناتور جو بایدن بود که دقیقا طبق آمارهای دقیق مراکز تحلیلی- تحقیقاتی رصد مناظره ۷۲ بار وسط صحبت های بستنی دار چقدر در قاطبه جامعه آمریکایی با بلاض طیف خاکستری و شناور به فنون مناظره که ریشه در عقیه حزبی و شجره سیاسی وی داشت با یک عبارت کوتاه تحقیرآمیز و بیشتر شبیه به ادبیات خود ترامپ پاسخ کوبیده ای به دونالد ترامپ داد: “میشه خفه بشی مرد.” این عبارت قاطع و به دور از عرف ادبیات سیاسی دموکرات ها در واقع قریب به یقین می توان گفت که نقطه عطف مناظره اول بود و وزن فرایند انتخابات را به نفع ستاد دموکرات ها و سناتور کارگشته تغییر داد. بالاقلاصله ستاد معاون جواییدن نیز در یک ابتکار بدیع اقدام به تولیدتی شرت هایی انبوه با برچسب همین عبارت تحقیر آمیز خطاب به دونالد ترامپ کرد که به یقین دارد چقدر در قاطبه جامعه آمریکایی با بلاض طیف خاکستری و شناور آرا تاثیرگذار بوده باشد. شواهد و تاریخ کارشناسی انتخابات ادوار گذشته نشان می دهد که این تکانه ها در جای خود مسیر و روند انتخابات را به طور محسوس تغییر داده اند.

رونالد ریگان جمهورپنجاه دوم ریاست جمهوری خود را مرون همین ابتکار عبارات در مناظرات بود که جریان و مسیر انتخابات را به نفع خود تغییر داد. نمونه های دیگر در ادوار گذشته نیز تأکیدی بر تاثیر مناظرات بر روند انتخاب کاندیدای حاکم بر کاخ سفید است که نمونه بارزش تزلزل آل گور دموکرات در مقابل بوش پسر را می توان نام برد که تعریق الگور طی مناظره نتیجه مناظره را به نفع بوش تمام کرد.

در برش تحلیلی بر پویشن و فرم سناتور جو بایدن در طول مناظره یک ساعته می توان همان عقیده و تسلطی را که جامعه آمریکایی از وی انتظار داشت در مقابله با دونالد ترامپ مشاهده کرد که یک کامپتینه و اعتماد به نفس و بینش و تسلط خاطر یک سیاستمدار کهنه کار را از خود نشان داد و در برابر حربه و تاکتیک دونالد ترامپ که با تکانه هایش قصد تمرکز زدایی از وی را داشت با تجربه و مهارت خاصی که به فن مناظره اداره داشت با یک جمله و عبارت نفس گیر پاسخ داد که احتمالا پاشنه آشیل پریزیدنت وستادش در ادامه کورس انتخابات تاسه شنبه بزرگ خواهدبود.

در کل فارغ از قضاوت ها و انتقادات کلی که از جانب بسیاری از مخاطبان آمریکایی و حتی بین المللی و بلاخص محافل تحلیلی- رسانه ای نسبت به فرم و شکل مناظره وارد است بسیاری فضای حاکم بر مناظره را به دور از ادوار گذشته ارزیابی کرده اند و به نوعی حتی دون شان جامعه دپالکتیکال آمریکایی دانسته اند و با تعابیر مشاخره و نزاع سیاسی نفس گیر و یا در یک تعبیر تند از جانب پایگاه خبری- تحلیلی پولیتیکو این مناظره مایه سرسمازی و تحقیر ملی آمریکا قلمداد کرده است.

برداشت نگارنده معطوف به این است که فاصله فرم این مناظره با ادوار قبلی و ساختارشکنی در قواعدو ضوابط آن بیشتر متاثر از کنش دونالد ترامپ و استراتژی ستاد وی بود که این امر نیز منبعث از گفتنم پوپولیسم راست حاکم بر فضای دولت و ستاد ایشان هست که به نوعی بطور معمول استراتژی تجدیدنظرطلبانه (rivisionist) و ساختارشکنانه (deconstruction) را در کلیات سیاست ها و راهبردای داخلی و بین المللی خود اتخاذ کرده است.

بر مناظره اول نیز با ارزیابی و کارشناسی که ستاد وی از روحیات و کاراکتر جو بایدن داشت و پیشتر نیز کهلوت سنی و ناتوانی جسمی وذهنی وی را پاشنه آشیل بایدن ارزیابی کرده بود با روش و تاکتیک اصالت زدایی از مناظره و خروج روند آن از سیاق مرسوم و معمول ضابطه مند در واقع به دنبال تمرکززدایی و عصبی سازی فضای مناظره بود که می توان به وضوح نتیجه گرفت که نتوانست موفق شود و سناتور باتجربه و کهنه کار ایلت دلاور (delaver) با صبر و مهارت تمام با یک عبارت تحقیرآمیز ضربه و جراحاتی سهمگین به دونالد ترامپ وارد ساخت. در ادامه نیز با بیان جمله “با این دلکف نمی توان صحبت کرد” که خطاب به کریس والاس و بیان مجدد نتیجه مورد انتظار از مناظره به دست آورد. البته بعد از پایان مناظره و گزارش محافل رسانه ای، خبری از نتیجه آن کاملا آمار به نفع سناتور جو بایدن بود. اکنون باید به انتظار نشست که سه مناظره دیگر به چه شکلی پیش خواهد رفت آیا با توجه به ابتلا ترامپ به کرونا این مناظره ها برگزار خواهد شد باید منتظر ماند و دید در روزهای آینده چه پیش خواهد آمد. با لحاظ آن فرمول قدیمی که مناظره اول روند تداوم مناظرات را در بستر نگاه روانشناختی رقم می زند و از منظر اهمیت تاثیرگرزای در چه بالایی نسبت به مناظرات بعدی بر خوردار است. نتیجتا باید گفت با تمام شرایط و جوانب حاکم بر مناظره و انتخابات، در طول فرایند این ساله انتخابات ستاد دونالد ترامپ با ظهور پاندمی کرونا و اعتراضات فراگیر اخیر خدشه جبران ناپذیری خورده بود که مسلمانا مناظرات باید یک فرصت بهینه برای ایشان باشد که بتواند در بستر نود دقیقه ایجاد شده با جامعه و مردم آمریکا با تسلط کافی گفت وگو کرده و آن صدمات حاصل یک سال اخیر را جبران کند که با شهادت نشان داد در عرصه اول زیاد نتوانست موفق شود و عرصه را به سناتور دموکرات واگذار کرد. چنانچه با این رویه در ادامه مناظرات حضور باید به احتمال یک ساختارشکنی دیگر در تداوم حضور هشت ساله حاکمیت کاخ سفید رایا بدیه انتظار نشست.

مدرس و پژوهشگر روابط بین الملل

خبر

طیبه سیاوشی: حاکمیت موانع فرهنگی حضور زنان را بردارد

نماینده سابق مجلس با بیان اینکه موانع فرهنگی برای حضور زنان در انتخابات را حاکمیت باید از بین ببرد، گفت: علاوه بر موانع فرهنگی که سخنگوی شورای نگهبان اعلام کرده، موانع سیاسی، اجتماعی و اقتصادی نیز برای حضور زنان در انتخابات وجود دارد.

طیبه سیاوشی شاه عنایتی در خصوص طرح اصلاح قانون انتخابات، اظهار کرد: در سیاست‌های کلی انتخابات که در سال ۹۵ توسط رهبری ابلاغ شد؛ تعریف و اعلام معیارها و شرایطی که برای تشخیص رجل سیاسی برای نامزد ریاست‌جمهوری لازم است، به صراحت بر عهده شورای نگهبان گذاشته شده است بنابراین شورای نگهبان براساس آن سیاست‌های کلی اختیار ورود به این موضوع را دارد.

وی در گفت‌وگو با ایلنا افزود: معرفی پنج مشاور به شورای نگهبان امر خوبی است؛ چون که عده‌ای صرفاً برای نمایش نامزد انتخابات می‌شوند و هیچ حد و حدودی برای ثبت نام ریاست‌جمهوری تعیین نشده است و در واقع کاندیدانثوری انتخابات مانند یک نمایش شده است.

سیاوشی بیان کرد: اینکه نامزد انتخابات پنج مشاور در زمینه‌های مختلف معرفی کنند و مدرک تحصیلیشان نیز ارتقا پیدا کند، به نظر من مثبت است اما شورای نگهبان برنامه کتبی نمایندگان را نباید درخواست کند چون می‌تواند با مشاوران آنها صحبت کند و طی گفت‌وگو با مشاوران شخص صلاحیت او را تأیید و یا رد کنند.

روحانی در جلسه روسای کمیته‌های ستاد ملی مقابله با کرونا؛

جرایم متناسب با تخلفات پروتکل های بهداشتی اعمال شود



رییس جمهوری با تأکید بر این که نظرات های گسترده تر و وضع جرائم لازم برای تضمین رعایت دستورالعمل های بهداشتی ضروری است گفت: جرائمی متناسب با تخلفات در سه سطح ادارات، اصناف وکسب و کارهای خصوصی و فضاهای عمومی اعمال می‌شود.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی ریاست جمهوری، حجت الاسلام و المسلمین حسن روحانی روز پنجشنبه در جلسه روسای کمیته های ستاد ملی مقابله با کرونا، گفت: بر اساس انتظار و مطالبه

معاون توسعه پیشگیری سازمان بهزیستی کشور: ۳۰ درصد از جمعیت کشور تا ۳۰ سال آینده سالمند می شوند

یکانه سالمندان در فضای فرهنگی جامعه و خانواده‌های ایرانی از جایگاه مقبولی برخوردارند، خانواده‌ها و مراقبان، دروازه‌بانان سلامت سالمندان محسوب می‌شوند، توجه به وضعیت روحی و روانی این افراد، علاوه بر کاهش هزینه‌های مادی و معنوی مراقبت و درمان آنها برای خانواده، از پیشرفت بیماری‌های احتمالی و گسترش میزان آسیب و ناتوانی ناشی از این مشکلات پیشگیری و در نهایت موجب خواهد شد، خانواده‌ها در عوض سالمندان وابسته و نیازمند به مراقبت، از اعضای باتجربه، مستقل و کارمندی بر خوردار باشد که با توجه به فراغت‌های دوران بازنشستگی می‌توانند، نقش مهمی در تقویت کارکردهای مثبت خانواده و پرورش نسل جدید داشته باشند.

این مسوول کشور کرد: یکی از مهمترین دلائل آسیب‌پذیری سالمندان برابر انواع بیماری‌ها، تنهایی و انزوا است، خانواده‌ها باید به حضور بزرگسنان و سالمندان در روابط خانوادگی، اجتماعی و به ویژه ارتباط با نسل‌های جدید و نیز بهره‌گیری از توانمندی‌های این افراد در حل مسائل خانوادگی و اجتماعی اهمیت دهد و همچنین نسبت به بروز نشانه‌های افسردگی، از خرابی، اضطراب، افسردگی و ضعف سایر بیماری‌های روانشناختی در سالمندان خانواده و اطرافیان حساس و در صورت مشاهده این علائم، بهره‌گیری از خدمات مشاوره و روانشناختی حضوری و با تلفنی را تشویق و حمایت کند، میناسان نیز به عنوان جمعیتی که در آینده از نزدیک با چالش‌های دوران سالمندی مواجه می‌شوند، از خود مراقبتی روانی غافل نشده و با اهمیت به درمان مشکلات روحی و روانی و حفظ فعالیت مثبت در شبکه ارتباطات خانوادگی، دوستی، بین نسلی و اجتماعی و بهبود وضعیت سلامت روان خود کمک کنند. وی در بیان اهمیت تقویت مطاله‌های گری و کارشناسیت نسبت به وضعیت سلامت روان سالمندان گفت: در زمان حاضر که از هر ۶ مردان حداقل یک نفر مورد خشونت، به ویژه خشونت روانی واقع می‌شود و براساس تحقیقات موجود، عمده این وقایع در فضای خانواده‌ها رخ می‌دهند، توجه و واکنش مناسب به مشکلاتی که به دلیل عدم آگاهی، غفلت یا بی‌توجهی به حقوق سالمندان رخ می‌دهد، مسوولیتی اجتماعی برای همه افراد جامعه است.

به عقیده وی، با گذشت زمان توان جسمی و روانی سالمندان کاهش می‌یابد و براین اساس نقش جامعه، محیط و خانواده در مراقبت و حفظ کیفیت و رضایت از زندگی سالمندان پررنگ‌تر می‌شود.

معاون توسعه پیشگیری سازمان بهزیستی کشور خاطرنشان کرد: شایدتوان جلوی پیر شدن عزیزان را گرفت، اما می‌توان کمک کرد که روح آنها دیرتر پیر شود. در این مسیر در کنار ایجاد ساختارها و سیستم‌های خدمات دهی مناسب به سالمندان، کمک به ایجاد درگ مثبت از دوران سالمندی و تقویت حمایت و مشارکت اجتماعی این جمعیت نیز بسیار راهگشا خواهد بود.

محمد رضاعارف:

همه ارکان حاکمیت باید خود را ملزم به رعایت حقوق شهروندی بدانند

مطالعاتی به آنها تصریح کرد: باید تلاش‌شود از جوانان با انگیزه و با نشاط در امور اجرایی و کمیته‌های بنیاد امید استفاده‌شود.

رئیس بنیاد امید ایرانیان با اشاره به ضرورت توجه به امور خیریه و ایجاد واحدها و تشکلات مربوطه در این راستا بر ضرورت همکاری با سازمان‌های مردم‌نهاد در چارچوب فعالیت‌های این بنیاد و نیز همکاری با دستگاه‌های اجرایی و نهاده‌ا و مؤسسات برای حل مشکلات کشور تأکید کرد.
روحانوست من مسئولیت های مختلف می گذارم عارف با توصیه به لزوم ارتباط با سازمان‌های بین‌المللی، خاطرنشان کرد: بنیاد امید ایرانیان باید در جهت بازسازی و ارتقاء سرمایه‌های اجتماعی و نیز تقویت اتحاد و انسجام ملی با اولویت قرار دادن بهدین معنوی ملی تلاش کند. وی با بیان اینکه توجه و رعایت حقوق شهروندی از دغدغه‌های جدی اعضای بنیاد امید ایرانیان است، خاطرنشان کرد: همه ارکان حاکمیت باید خود را ملزم به رعایت حقوق شهروندی بدانند و

جلال جلالی زاده:

اصلاحات اعتماد مردم را از دست داده است

فکر و اندیشه ، اصلاح طلبی را پذیرفته اند، تلاش می کنند تا این تفکر را به مردم معرفی کنند اما عده ای اصلاح طلبی را مبنایی برای دستیابی به قدرت و مقام می دانند و از اندیشه اصلاح طلبی برای رسیدن به قدرت سواستفاده می کنند. این افراد در زمان انتخابات پیشواز شده، اما وقتی به مقامی رسیدند، گذشته را فراموش کرده و برای آنها سرشونت اصلاحات بی اهمیت می شود. وی ادامه داد: اگر مردم اصلاحات را با این افراد سواستفاده گریشناسند، به این جریان انتقاد وارد کرده و آن را قدرت طلبی می دانند. واقعیت هم این است که مردم با یک چوب همه را می رانند و فضاوت کلی کرده و مثلا سیدمحمد

شنبه - دوازدهم مهر ماه ۱۳۹۹ - سال بیست و سوم - شماره ۵۱۲۷

اخبار

رجایی فعال سیاسی:

اصولگرایان از حالا دستشان رارو کنند بازنده انتخابات ۱۴۰۰ می شوند

یک فعال اصلاح طلب صحنه انتخابات ریاست جمهوری ۱۴۰۰ را غبارآلود توصیف کرد وگفت: پیش‌بینی نتیجه این انتخابات از هم اکنون سخت است ولی اگر اصولگرایان از حالا بخواهند دست خود را رو کنند بازنده میدان خواهند بود. غلامعلی رجایی، شانس پیروزی اصولگرایان در انتخابات ریاست جمهوری ۲۸ خرداد ۱۴۰۰ را بالا ازبایی کرد و علت آنرا ناکامی و از دست رفتن سرمایه اجتماعی اصلاح طلبان دانست.

مشاور مرحوم اکبر هاشمی رفسنجانی، یکی از ناکامی‌های اصلاح‌طلبان را عملکرد آنها در شورای شهر و شهرداری تهران عنوان کرد و افزود: هیچ مانعی برای شهردار کردن محسن هاشمی وجود نداشت. اگر دوفنر علی‌الدبل اصولگرا وارد شورای شهر می‌شدند چه اتفاقی می‌افتاد؟ در ادامه هم شرایط خاصی برای محمدعلی نجفی پیش آمد و بحث بازنشستگی گریبان محمدعلی افشاری را گرفت و اصلاح‌طلبان شورای شهر به رقابتی غیر موثر بین حناچی و آخوندی رسیدند.

رجایی ادامه داد: ناکامی اصلاح‌طلبان هم از ناحیه خودشان بود و هم به آنها تحمیل شد. نباید نسبت به جایگزین شدن یک اصولگرای علی‌الدبل به شورای شهر تنگ نظری می‌کردند. حالا یکی دو از اصولگرایان وارد شورای شهر می‌شد، چه اتفاقی می‌افتاد؟ فرض را بر این می‌گذاشتند که مردم به آنها رای داده‌اند. هر چند افرادی در سطوح بالای اصلاحات با شهردار شدن محسن هاشمی مخالف بود.

وی اظهار کرد: از طرفی اصلاح‌طلبان با نهادهای نظارتی مواجه هستند. مرحوم هاشمی معتقد بود باید چانه‌زنی از بالا وجود داشته باشد، ظرفیتی که در حال حاضر وجود ندارد. هاشمی اصلاح‌طلب نبود ولی می‌توانست نفع اصلاح‌طلبان با حاکمیت چانه‌زنی کند. به نظر من رییس دولت اصلاحات، هاشمی، علی اکبر ناطق نوری و شیخ اصلاحات تنها افرادی بودند که قدرت چانه‌زنی داشتند که در این مقطع اصلاح‌طلبان شانس داشتن آنها را از دست داده‌اند چون هیچ‌کدام در گردونه عرصه سیاسی نیستند. رجایی اظهار کرد: روزنه آخر اصلاح‌طلبان حسن روحانی است که با ورودگری مشفقانه حاکمیت را قانع کند به اصلاح‌طلبان زمین بازی دهد که در انتخابات ۱۴۰۰ حضور یابند. باید دید چقدر حرف روحانی خریدار دارد.

این فعال سیاسی با اشاره به وضعیت اصلاح طلبان افزود: اصلاح طلبانی که ۲۰ سال پیش تا ۲۵ میلیون رای داشتند، به جایی رسیده‌اند که گزینه نخست آنها مجید انصاری، در انتخابات مجلس در حوزه انتخابیه تهران ۱۶۰ هزار رای می‌آورد. اصلاح‌طلبان مثل شخصی می‌مانند که ۵۰ واحد آپارتمان دارد ولی هنگام اثاث کشی باید به آپارتمان اجاره‌ای ۵۰ متری نقل مکان کند، لذا این ظرفیت و سرمایه اجتماعی باید در اختیار نظام قرار می‌گرفت.

رجایی، تنها شانس اصلاح طلبان برای انتخابات ۱۴۰۰ را اختلاف میان اصولگرایان عنوان کرد وگفت: بر این باورم اصولگرایان از یک‌به وحدت خواهند رسید مثل وحدتی که روی قالیقاف انجام شد و او را در حضور شمس الدین حسینی، خمیدرضا حاجی‌بابایی و علی نیکزاده رییس پارلمان کرد. زیرا این سه نفر افرادی بودند که تجربه نمایندگی مجلس و وزارت داشتند، اعتباری که قالیقاف از آن بی‌بهره بود. لذا برای فتح مجلس نمایانستور هم می‌توانند فردی را برگزینند. با تمام این مباحث در این دوره پیچیدگی‌هایی وجود دارد که ممکن است اصولگرایان تا روزهای آخر دست خود را رو نکنند.

رییس قوه قضاییه:

برخی با استفاده از قوانین موجود امکان آزادی از زندان را دارند

رییس قوه قضاییه گفت: لازم است صیات از سلامت دستگاه قضایی و همکاران، با جدیت دنبال شود؛ حضور یک نیروی ناسالم در مجموعه قضایی دغدغه آفرین است و قبل از اینکه قصه‌دار محروم‌شدن از یک هم‌کار شویم، باید برای صیانت از او تدبیر کنیم. است‌الله سید ابراهیم ریسی در نشست شورای عالی قوه قضاییه با شورای قضایی ایران، طی سخنانی با بیان اینکه مبارزه با فساد، حمایت از تولید و تکریم فرآبرای جوع به عدلیه، سه اولویت اصلی قوه قضاییه در ۹۹ سال، است، اظهار کرد: مقابله با قاچاق کالا به عنوان یکی از موانع تولید، با جدیت در دستور کار قرار دارد.

رییسی گفت: نابسامانی و عدم نظارت در صدور کارتهای بازرگانی، زمینه سوء استفاده از آنها توسط شخص برای واردات افرامهم می‌کند؛ گاهی می‌بینیم با می‌شویم که به نام یک پیرزن یا پیرمرد روستایی با یک کودک، واردات انجام می‌شود که اصلا از این مساله حتی مطلع نیستند؛ این مساله هم عجیب است هم غیر قابل تحمل.

رییس قوه قضاییه بیان کرد: دستورالعمل نحوه مشارکت مردم در مأموریت‌های دستگاه قضایی برای قرار گرفتن بازرگانان، رزیت، صادر نشده است بلکه برای همه بخش‌ها لازم الاجرا است؛ اولویت همکاران قضائی این باشد که از تمام ظرفیت‌ها برای حل و فصل دعاوی و خصومت‌ها در شورا‌های حل اختلاف استفاده کنند. در کنار حل و فصل دعاوی، حبس زانی استفاده از مجازات‌های جایگزین حبس مورت‌تأکید ماست. وی تصریح کرد: شکل‌گیری دستگاه قضائیه هوشمند در گرو استفاده از فناوری‌های نوین است و بر همین اساس دادرسی الکترونیک و استفاده از سامانه‌ها در همه بخش‌ها که و امور قضائی باید در اولویت قرار گیرد. رییس قوه قضاییه، گفت: نتیجه غرر‌الگری در برخی زندان‌ها نشان می‌دهد که هنوز کسانی در زندان هستند که با استفاده از ظرفیت قوانین موجود هم امکان آزادی دارند. حجت‌الاسلام ریسی ادامه داد: لازم است صیانت از سلامت دستگاه قضایی و همکاران، با جدیت دنبال شود؛ حضور یک نیروی ناسالم در مجموعه قضایی دغدغه آفرین است و قبل از اینکه قصه‌دار محروم‌شدن از یک هم‌کار شویم، باید برای صیانت از او تدبیر کنیم. رییس قوه قضاییه گفت: حضور قاضی در دفتر وکیل و کارشناس ولو آن‌که از همکاران سابق دادگستری باشند، زمینه روابط ناسالم را فراهم می‌کند؛ روابط ناسالم را تحمل نمی‌کنیم و به نصیحت و توصیه در این زمینه اکتفا نخواهیم کرد.

رییس کل بانک مرکزی:

ثبات‌سازی بیشتر در بازارها ادامه خواهد یافت

رییس کل بانک مرکزی در صفحه اجتماعی خود نوشت: مردم مطمئن باشند بانک مرکزی بدون توجه به حواشی به تلاش خود برای ثبات‌سازی بیشتر در بازارها و عبور مطمئن از آخرین مراحل فشار حداکثری ادامه خواهد داد.

«عبدالنصر همتی» وزیر جمعه در صفحه اینستاگرام خود نوشت: بانک مرکزی در اوج فشار حداکثری و بعد از ۲ سال مقاومت در خط مقدم جنگ اقتصادی و در مقابل شدیدترین بی‌بی‌سابقه‌ترین تحریم‌های پولی و بانکی و با وجود محدودیت دسترسی به درآمدهای ارزی کشور با تمرکز بر تامین کالاهای اساسی، دارو و مواد اولیه مورد نیاز واحدهای تولیدی، نیازهای اساسی و ضروری کشور را با همه سختی‌ها به خوبی و کفایت تامین کرده و اجازه نیز نداده که واضعان تحریم به هدف اصلی خود در دوسال گذشته که همانا فروپاشی اقتصاد کشور بود برسند.

وی ادامه داد: با افزایش نرخ ارز در چند هفته اخیر که در مورد دلایل آن به موقع خود توضیح خواهم داد، همه‌همای سازمان یافته و بعضاً با هدف‌های خاص علیه بانک مرکزی آغاز شده است.

همتی نوشت: با وجود سختی‌ها و دشواری‌ها، کنترل نرخ ارز دغدغه مهم بانک مرکزی است، مردم عزیز مطمئن باشند بانک مرکزی بدون توجه به حواشی، به تلاش خود برای ثبات‌سازی بیشتر در بازارها و انشالله عبور مطمئن از آخرین مراحل فشار حداکثری ادامه خواهد داد.

رییس کل بانک مرکزی ادامه داد: این روزها بعد از طرح مکانیزم ماشه، اخباری در مورد قطع کامل ارتباط نظام مالی ایران مطرح می‌شود، فارغ از قابلیت عملیاتی داشتن و میزان تاثیر عملی آن، متأسفانه تاثیر روانی آن در بازار ارز سایه افکنده است در حالیکه در مقابل آن خبری‌های مثبتی از منابع مسعودی وجود دارد.

وی نوشت: همانطور که پیش‌تر روند عرضه و معاملات حواله‌های ارزی در بازار دوم در بستر سامانه نیما به خصوص سه‌ماهه اخیر بهتر از قبل شده است. همتی افزود: صادرکنندگان بالغ بر ۸ میلیارد دلار از تعهدات ارزی ۲۷ میلیارد دلاری ایفا نشده خود، مربوط به پروانه‌های صادراتی سال‌های ۱۳۹۷-۹۸ خود را به تدریج به چرخه اقتصاد کشور آورد و مانده تعهدات آنها به حدود ۱۹ میلیارد دلار کاهش یافته است.

رییس کل بانک مرکزی نوشت: میانگین وزنی نرخ ارز نیما نیز با روند کاهشی به محدوده ۲۳ هزار تومان به ازای هر دلار رسیده است که البته تاثیر خود را بتدریج در نرخ‌های بازار نشان خواهد داد.

شنبه -دوازدهم مهر ماه ۱۳۹۹ - سال بیست و سوم - شماره ۵۱۲۷

استرس و ۶ تکنیک تنفس برای مقابله با آن

تنفس شکمی یکی از شناخته شده‌ترین انواع تمرینات تنفسی است. این تکنیک نه تنها برای مقابله با استرس مفید است، بلکه نشان داده است‌در افزایش سطوح اکسیژن به افراد مبتلا به بیماری مزمن ریه کمک می کند.

حتی پیش از شیوع کروناویروس جدید استرس ما در بالاترین سطح خود طی تمام دوران ها قرار داشت. پس از آغاز همه گیری بیماری کووید۱۹ نیز سطوح استرس افراد هرچه بیشتر افزایش داشته است.

به نقل از "لبو استرانگ تمرینات تنفس عمیق یکی از موثرترین ابزارهایی است که برای مدیریت استرس می توان مد نظر قرار داد. این تکنیک آرامش بخش به کاهش حالت جنگ یا گریز در بدن ما کمک می کند. پژوهش های مختلف فواید تمرینات تنفسی از جمله کاهش فشار خون و ضربان قلب را نشان داده اند.

بهترین بخش ماجرا این است که تمرینات تنفسی نیازمند هیچ نسخه، خرید محصولات بدون نسخه یا آموزش رسمی نیستند و تمام چیزی که نیاز دارید اختصاصی چند دقیقه وقت در روز و در حالت ایده آل حضور در مکانی آرام برای انجام این تمرینات است.

شما می توانید از فواید افزودن تمرینات تنفسی به روتین روزانه خود برای کمک به مقابله با استرس، اضطراب، افسردگی و احساسات منفی دیگر استفاده کرده و همچنین سطوح انرژی خود را افزایش داده و به طور کلی حس بهتری داشته باشید. همچنین، در مواجهه با رویدادی استرس‌زای می‌توانید از تمرینات تنفسی برای مقابله با این شرایط و کسب آرامش استفاده کنید.

در شرایطی که هر نوع تنفس آرام و پایدار می تواند به تسکین ذهن و اعصاب انسان کمک کند، ممکن است برخی تکنیک‌های تنفسی کارایی بیشتری نسبت به موارد دیگر برای شما داشته باشند.

♦تنفس شکمی یادیافراگمی

تنفس شکمی یکی از شناخته شده‌ترین انواع تمرینات تنفسی است. این تکنیک نه تنها برای مقابله با استرس مفید است، بلکه نشان داده است‌در افزایش سطوح اکسیژن به افراد مبتلا به بیماری مزمن ریه کمک می کند.

این تمرین به فرد کمک می کند بر تنفس خود متمرکز شده که می تواند افکار استرس‌زا را به پوس زمینه ذهن انتقال دهد.

♦روش انجام

در مکانی آرام بنشینید یا دراز بکشید.

چشم ها را بسته و به تنفس خود بدون تلاش برای ایجاد تغییر در چیزی توجه کنید. دو دست خود را به آرامی روی شکم خود قرار داده و به این توجه داشته باشید که چگونه با انجام عمل دم بالا آمده و با انجام عمل بازدم پایین می رود، تا حد امکان بر این حرکت و تنفس از طریق دیافراگم متمرکز شده و اجازه دهید ذهن شما آزاد شود.

♦نکته

اگر حالت نشسته را انتخاب می کنید از راحتی و آرامش پشت خود اطمینان حاصل کرده و همچنین کمر را صاف نگه دارید تا آزادی حرکت برای تنفس کامل فراهم شود. بهتر است روی یک صندلی یا مبل این کار را انجام دهید.

تنفس از سوراخ های بینی به طور متناوب

این تکنیک تنفس قدمت بسیار زیادی دارد و فواید سلامت مختلفی را ارائه می کند که از آن جمله می توان به کاهش استرس و بهبود عملکرد قلبی عروقی اشاره کرد. مطالعه ای در سال ۲۰۱۲ که در نشریه the International Journal of Yoga منتشر شد، نشان داد که این تکنیک تنفس به کاهش استرس، ضربان قلب، فشار خون و سرعت تنفس شرکت کنندگان کمک کرده است.

تنفس از سوراخ بینی به طور متناوب بر اعصاب پاراسمپاتیک تأثیر می گذارد که بخشی از سیستم عصبی مسئول آرامش بدن پس از واکنش جنگ یا گریز است. از این رو، انجام این تکنیک پس از یک رویداد استرس‌زا می تواند به کسب آرامش کمک کند.

♦روش انجام

در مکانی آرام و در وضعیتی راحت نشسته و دست های خود را روی ران قرار



دهید. شست دست راست خود را روی سوراخ بینی راست و انگشت حلقه را روی سوراخ بینی چپ قرار داده بدون این که فشاری وارد کنید. دم و بازدم عمیق انجام دهید. در انتهای عمل بازدم، سوراخ بینی راست خود را با انگشت شست بسته و عمل دم را از طریق سوراخ بینی چپ انجام دهید، سپس، شست خود را رها کرده و سوراخ بینی چپ را با انگشت حلقه بسته و عمل بازدم را از طریق سوراخ بینی راست انجام دهید. سپس از طریق سوراخ بینی راست عمل دم را انجام داده و عمل بازدم را از طریق سوراخ بینی چپ انجام دهید. این الگوا برای دم و بازدم از طریق سوراخ های بینی ادامه دهید.

♦**تکنیک تنفس ۴-۷-۸** این روش تنفس بر اساس یک تکنیک یوگیک باستانی شکل گرفته است. این روش به فعال شدن سیستم عصبی پاراسمپاتیک کمک می کند که در تقویت آرامش و تن آرامی نقش دارد. همچنین، این تمرین تنفسی میزان اکسیژن در ریه ها را افزایش داده و به افراد مبتلا به بی خوابی (اینسونیا) در به خواب رفتن راحتتر کمک کند.

♦روش انجام

ابتدا عمل دم و بازدم عمیق انجام دهید.

زمانی که یک ریتم خوب بسپید، برای چهار شمارش عمل دم را از طریق بینی انجام دهید، نفس خود را برای هفت شمارش نگه داشته و در نهایت عمل بازدم را از طریق دهان طی هشت شمارش انجام دهید.

حداقل برای پنج دم و بازدم دیگر این کار را ادامه دهید. با تمرین بیشتر شما ممکن است قادر به افزایش تعداد نفس های خود باشید.

♦نکته

در ابتدا، ممکن است حبس نفس برای هفت شمارش و انجام عمل بازدم در هشت شمارش برای شما دشوار باشد. در این مورد، شما می توانید مدت زمان دم، حبس نفس و بازدم را با حفظ نسبتنی مشابه کاهش دهید. به عنوان مثال، شما می‌توانید عمل دم را برای دو شمارش، حبس نفس را در سه شمارش و بازدم

چگونه در زمان همه گیری کووید ۱۹، از دندان‌ها مراقبت کنیم؟

مراقبت از دندان‌ها در روزهای کرونایی

بیش از حد معمول استفاده کنندو به‌طور معمول از ماسک N۹۵ و محافظ صورت، و گاهی اوقات از عینک مخصوص، برای محافظت از چشم خود، کمک‌گیرند تجربه اتاق انتظار نیز متفاوت خواهد بود. ممکن است از شما خواسته‌شود به محض رسیدن، با مطب دندان‌پزشک تماس بگیرید و سپس در ماشین منتظر بمانید تا فضای مورد نظر برای شما مهیا شود. بهتر است به جای ماندن در اتاق‌های انتظار، بیشتر بیماران مستقیماً به اتاق معاینه هدایت شوند. بهتر است تعداد صندلی‌های اتاق انتظار کاهش یابد و تا جایی که ممکن است خالی از بیمار باشد. همچنین تمام مجلات، کتاب‌ها و اسباب‌بازی‌هاییز از اتاق انتظار جمع‌آوری شوند.

به محض ورود، درجه حرارت بیمار بررسی شود و از مشتری خواسته شود قبل از مراجعه دوباره به مطب، دستان خود را ضدعفونی کند. پس از پر کردن فرم اطلاعات به جای پس گرفتن ابزار نوشتن، بهتر است به آن‌ها گفته شود قلم یا مدادی را که برای پر کردن فرم‌ها استفاده می‌کنند، به خانه ببرند. صفحه‌کلیدهای رایانه نیز بهتر است پاک‌پوش یک‌بار مصرف پوشانده شود.

باید هر نقطه‌ای که بیمار لمس می‌کند با ضدعفونی کننده اسپری گرد تا آماده مراجعه بیمار باشد. بیماران باید محدودیت‌های جدید را درک کنند و بدانند که این کار نه تنها برای محافظت از آن‌ها است بلکه از بیمار بعدی و همچنین دندان‌پزشک و تیم دندانپزشکی محافظت می‌کند.

پزشک و دیگر کارمندان مطب باید از تجهیزات محافظتی، بیش از حد معمول استفاده کنند و به طور معمول از ماسک N۹۵ و محافظ صورت، و گاهی اوقات

از عینک مخصوص. برای محافظت از چشم خود، کمک‌گیرند دندان‌پزشکان همچنین ممکن است از ابزارها و روش‌های مختلفی در معاینات دهانی استفاده کنند. دندان‌پزشکان همیشه از مکتش با سرعت بالا استفاده می‌کنند و استفاده از رابردام را توصیه می‌کنند. رابردام قطعه‌ای از جنس لاستیک است که بسته به مکانی که دندان‌پزشک می‌خواهد، در هر زمان فقط یک تا سه دندان را در دسترس قرار می‌دهد. این باعث کاهش هرگونه هوازدگی می‌شود. به جای استفاده از دستگاه اولتراسونیک که بیشتر استفاده می‌شود و دندان‌ها را سریع‌تر تمیز می‌کند، دندان‌پزشکان اکنون بیشتر تمیز کردن دستی را انجام می‌دهند.

هیچ دلیلی برای نگرانی مردم از مراجعه به دندان‌پزشک وجود ندارد. دندان‌پزشکان به‌نوعی آمادگی منحصربه‌فردی برای فراهم آوردن محیط سالم و ایمن برای ورود بیماران دارند. مطب‌های دندانپزشکی اغلب به اقدامات احتیاطی توصیه‌شده توسط سازمان بهداشت جهانی و ضدعفونی و مراقبت از بیماران برای مدت طولانی متعهد بوده‌اند.

آن‌ها سال‌ها و سال‌ها در ارتباط نزدیک با بیماران بوده و انواع مختلفی از ایپدیمی را تجربه کرده‌اند؛ چه اچ آی وی باشد یا هیپاتیت ب مواردی از این قبیل. این‌ها همه موارد احتیاطی است که آن‌ها قبلاً به کار برده‌اند. بنابراین مطب دندانپزشکی مکانی بسیار امن برای درمان بیماران است.

♦ چگونه می‌توان دندان‌های خود را بدون مراجعه به دندان‌پزشک سالم نگه داشت؟

اگر هنوز قادر به رفتن به مطب دندان‌پزشک نیستید،

را در چهار شمارش انجام دهید. به مرور زمان، شما می‌توانید این میزان را افزایش داده و به سطح تنفس ۴-۷-۸ برسید.

♦تنفس مربعی یا جعبه‌ای

این یک تکنیک تنفس ساده اما قدرتمند است. همانند دیگر تمرینات تنفسی، تنفس مربعی به کسب آرامش از طریق تمرکز بر تنفس به جای افکار استرس‌زا کمک می‌کند که می‌تواند به آرامش و تمرکز بیشتر منجر شود.

این یکی از ساده‌ترین تمرینات تنفس عمیق است و حتی می‌توان آن را همراه با کودکان انجام داد.

♦روش انجام

در یک پسچر (وضع اندامی) خوب بنشینید.

به تنفس خود توجه داشته و شمارش دم و بازدم خود را آغاز کنید. مجبور کردن خود به دم و بازدم بیش از حد عمیق می‌تواند بیشتر تنش‌زا باشد تا تنش را کاهش دهد. زمانی که متوجه شدید دم و بازدم راحت‌را در چند شمارش انجام می‌دهید، آماده شکل دادن به یک جعبه با تنفس خود هستید. به عنوان مثال، اگر دم و بازدم شما دو شمارش طول می‌کشد، عمل دم را برای دو شمارش انجام دهید، نفس خود را برای دو شمارش نگه دارید، عمل بازدم را برای دو شمارش انجام داده و یک وقفه دو شمارشی بیش از این که دوباره عمل دم را انجام دهید، داشته باشید. این کار را برای پنج تا ۱۰ بار تکرار کنید، سپس هر بخش از این تکنیک تنفسی را در سه شمارش انجام دهید.

♦تنفس از سوراخ بینی چپ

تنفس از سوراخ بینی چپ می‌تواند به آرامش سمت چپ منطقی مغز که درگیر افکار تکراری و پشت سر هم شده است کمک کند، در شرایطی که سمت راست و خلاق مغز را فعال می‌کند.

پس از چند دور تنفس از طریق سوراخ سمت چپ بینی بهتر است برای ایجاد تعادل در مغز و سیستم عصبی، چند دور نیز تنفس از سوراخ بینی به طور متناوب

♦روش انجام

در شرایطی که پشت شما صاف است بنشینید و بر تنفس خود متمرکز شوید. سوراخ بینی سمت راست را با انگشت شست دست راست مسدود کرده و از طریق سوراخ بینی چپ تنفس کنید. در نقطه اوج عمل دم دو سوراخ بینی را با انگشت شست و انگشت حلقه راست مسدود کرده تا یک وقفه ایجاد شود و با آزاد کردن انگشت شست عمل بازدم را از طریق سوراخ بینی راست انجام دهید.

♦تنفس منسجم

این تکنیک تنفس عمیق چندان بی شباهت به تنفس جعبه‌ای نیست. تفاوت اصلی بین آنها این است که شما به آرامی، به تدریج و به عمد دم و بازدم خود را بسط می‌دهید تا به نرخ تنفس منسجم ایده‌آل پنج عمل دم و پنج عمل بازدم رسید و با ایجاد تعادل در سیستم عصبی انعطاف‌پذیری و سازگاری آن را افزایش دهید.

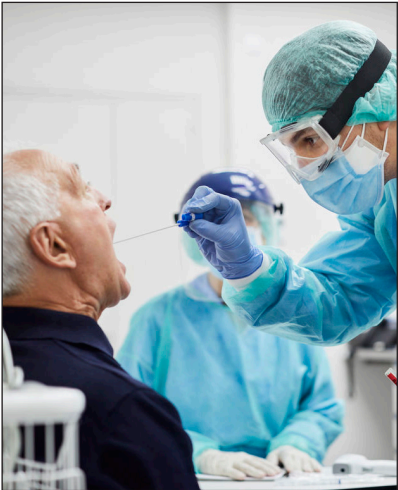
♦روش انجام

در شرایطی که پشت صاف است بنشینید و چند بار عمل دم و بازدم را انجام دهید.

عمل دم و بازدم را در دو شمارش آغاز کرده و دوبار دیگر آن را تکرار کنید، سپس، دم و بازدم را در سه شمارش انجام دهید. سه بار دیگر این کار را تکرار کنید. اگر متوجه افزایش تنش در بدن خود شدید تا زمانی که احساس راحتی کنید به تنفس طی سه شمارش ادامه دهید. زمانی که آماده بودید، دم و بازدم را در چهار شمارش انجام دهید و سپس آن را به پنج شمارش افزایش دهید.

♦نکته

اگر با تنش مواجه شدید دم و بازدم را برای چهار شمارش انجام داده یا بار دیگر به سه شمارش بازگردید تا زمانی که آمادگی کامل برای افزایش شمارش برای انجام دم و بازدم را داشته باشید.



رعایت بهداشت دندان بسیار مهم است. دیده شده که بعضی از افراد به نوعی مراقبت از دهان و دندان خود را کاهش می‌دهند. ولی باید بدانید که باکتری‌ها از وجود همه‌گیری کووید ۱۹ اطلاعی ندارند. مهم است که به مسواک زدن مناسب دو بار در روز، نخ دندان کشیدن بین دندان‌ها و رژیم غذایی سالم ادامه دهید.

سالم نگه داشتن لثه و دندان می‌تواند میزان باکتری‌های موجود در دهان را کاهش دهد، که می‌تواند به جلوگیری از سایر بیماری‌ها نیز کمک کند. ارتباط بین بیماری‌های لثه و دیابت، سکنه مغزی، حملات قلبی و بیماری آلزایمر و آرتریت ثابت شده است. این لیست همچنین ادامه دارد. این باکتری‌ها می‌توانند باعث سطح بالاتر التهاب در بدن شوند که با سایر مشکلات سیستم بدن ارتباط نزدیکی خواهد داشت.

♦**کمربند و کلاه ایمنی استفاده کنید:** تصادف در ماشین آن هم زمانی که کمربند ایمنی خود را نبسته‌اید، یا افتادن از روی موتور سیکلت و دوچرخه وقتی کلاهی به سر ندارید، ممکن است صدمه و ضربه‌ای به سر و مغز شما وارد کند که سال‌ها بعد باعث بیداری آلزایمر در شما شود. علاوه براین‌ها، محیط زندگی خود را از عواملی که باعث سقوط، صدمه و آسیب به مغز می‌شود، پاک کنید. یک جسم معلق در خانه، یا پارشی بدون محافظ چسبنده از نمونه عوامل خطر ساز در محیط زندگی شما هستند.

♦**دخانیات را کنار بگذارید:** اگر چه مصرف سیگار بیش از هر ماده مخدر دیگری در میان افراد عمومیت پیدا کرده است اما باید بدانید که مصرف هر نوع توتون و تنباکویی می‌تواند زمینه بروز بیماری آلزایمر در شما را فراهم کند. ♦**سالم بخورید:** یک رژیم غذایی سالم داشته باشید که در آن انواع میوه‌ها و سبزیجات، غلات سبوس‌دار، پروتئین بدون چربی و لبنیات کم چربی لیست شده باشد. این رژیم غذایی شما را از خطر ابتلا به آلزایمر و چندین بیماری خطرناک دیگر دور می‌کند. چربی اشباع شده موجود در روغن، گوشت‌ها و لبنیات پر چرب، قندهای اضافه شده، کربوهیدرات، نمک و الکل را محدود کنید

سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

نایب رییس انجمن تغذیه ایران مطرح کرد

غذاهای مفید و مضر برای سلامت قلب



یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی با تاکید بر اینکه بر اساس تحقیقات انجام شده، ارتباط مستقیمی میان رژیم غذایی و بیماری‌های قلبی وجود دارد، گفت: با دریافت یک رژیم غذایی سالم می‌توان سلامتی قلب و دستگاه گردش خون را حفظ کرده و ارتقا داد.

دکتر مجید حسن قمی - نایب رییس انجمن تغذیه ایران‌با بیان اینکه بیماری عروق قلب با مشکلات عروق کرونر قلبی به صورت مشکلاتی از قبیل دردهای آنژینی (درد در ناحیه قفسه سینه) و سکته قلبی (انفارکتوس یا حمله قلبی) بروز می‌کند، گفت: آنچه که سبب بروز بیماری قلبی می‌شود، تشکیل تریجی رسوب چربی یا پلاک‌ها در لایه داخلی دیواره سرخرگ‌هاست. این رسوب‌ها سبب محدود کردن عبور خون شده که این پدیده را تصلب شرایین یا سخت شدن رگ‌ها می‌نامند.

وی با بیان اینکه گاهی در این بیماری هیچ علامت واضحی وجود ندارد، گفت: اما این بی‌علامتی تا زمانی است که آسیب به سرخرگ‌ها انقدر جدی شود که جریان خون به قلب محدود شده و سبب بروز درد شود. مسدود شدن کامل یک سرخرگ خون‌رسان اصلی به قلب، به حمله قلبی ناگهانی و کشنده منجر می‌شود.

وی روش‌های متداول جهت پیشگیری از تصلب شرایین را کاهش فشارخون، دریافت رژیم غذایی کم‌چربی، کاهش وزن اضافی و ترک سیگار عنوان کرد و گفت: به‌برخی افراد نیز جهت کاهش چربی خون یا کلسترول وتری گلیسرید، دارو داده می‌شود.

♦غذاهای مفید برای تقویت قلب

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به غذاهای مفید برای تقویت قلب، اظهار کرد: کلم برگ، کلم قرمز، کلم گل، کلم بروکسل، بروکلی، شلغم، چغندر، اسفناج، مارچوبه، لوبیا سبز، نخود سبز، لوبیا قرمز، نخود و عصاره مخمر دارای ویتامین‌های گروه ب خصوص اسیدفولیک بوده و تحقیقات متعددی نشان داده، اسید فولیکی که بطور طبیعی در مواد غذایی یافت می‌شود، می‌تواند سبب کاهش ماده‌ای در خون به نام هموسیتستین شود و به این ترتیب از ابتلا به تصلب شرایین پیشگیری کند. وی ادامه داد: دانشمندان بر این باورند که این ماده مستقیماً به دیواره رگ‌ها آسیب می‌رساند و سبب تشکیل رسوب‌های چربی می‌شود. تخمین زده شده افزایش دریافت روزانه اسید فولیک به میزان ۱۰۰ میکروگرم، سبب کاهش مرگ‌های مرتبط با بیماری کرونر قلبی به میزان ۷ درصد در مردان و ۵ درصد در زنان می‌شود. این تخصص تغذیه همچنین با بیان اینکه در جوامع مصرف کننده مقادیر فراوان ماهی‌های چرب یا بطور کلی غذاهای دریایی شیوع بیماری‌های کرونر قلبی کمتر است، گفت: ماهی‌های چرب از قبیل ماهی آزاد و سایر ماهی‌ها از قبیل حلوا، شیر، کیک‌لا و ازون برون چرب اسیدهای چرب مفید بوده که باعث کاهش خطر انعقاد خون و همچنین ممانعت از افزایش چربی‌های مضر خون می‌شوند. وی ادامه داد: مصرف ماهی حداقل ۳ بار در هفته، برای افرادی که دارای سابقه بیماری قلبی و همچنین افرادی که مایل به پیشگیری از ابتلا به این بیماری هستند، توصیه می‌شود. قمی در ادامه به سایر مواد غذایی مفید برای سلامت قلب اشاره کرد و گفت: جو دوسر، حبوبات، سیب و گلابی غنی از فیبر محلول هستند که به کاهش سطوح کلسترول خون کمک می‌کنند. سیر نیز اثر مشابهی دارد. افزایش کلسترول خون، به خصوص LDL کلسترول بد، یکی از عوامل خطر عمده در بروز تصلب شرایین بوده که در این شرایط مصرف چنین غذاهایی به کاهش LDL کمک می‌کند. همچنین روغن زیتون، روغن کانولا، مغزها و دانه‌ها حاوی نوعی از اسیدهای چرب به نام MUFA هستند که به کاهش سطوح LDL کمک می‌کنند. وی ادامه داد: میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی ویتامین‌های آنتی اکسیدان (ضد سرطان)، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب توقف آسیب ناشی از عمل مواد سرطان‌زا به دیواره سرخرگ‌ها می‌شوند.

♦از چه غذاهایی باید پرهیز کنیم؟

این متخصص تغذیه با اشاره به مواد غذایی مضر برای سلامت قلب نیز تصریح کرد: مصرف زیاد غذاهای فریز و فرآورده‌های آن، لبنیات پرچرب، خامه و کره که باعث افزایش سطوح LDL در خون می‌شوند را باید به حداقل رساند. همچنین مصرف کیک و بیسکویت به علت نوع چربی بکار رفته در آن‌ها سبب افزایش سطوح LDL می‌شود. وی ادامه داد: انواع غذاها و سوپ‌های آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، سوسیس و کالباس و گوشت‌های نمک سود شده و بطور کلی گوشت و فرآورده‌های آن و همچنین تنقلات شور و سرشار از نمک از دیگر مواد غذایی مضرى است که می‌توان به آنها اشاره کرد. دریافت زیاد سدیم نیز با فشارخون بالا مرتبط بوده که از عوامل خطر جدی در بروز بیماری‌های قلبی است. کاهش مصرف این نوع غذاها و نمک طعام سر سفره نیز به کاهش فشارخون کمک می‌کند. قمی در خاتمه با تاکید بر پرهیز از مصرف سیگار برای حفظ سلامت قلب، اظهار کرد: نیکوتین سبب افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون و افزایش نیاز بافت قلب به اکسیژن می‌شود. همچنین با مصرف سیگار توانایی خون در حمل اکسیژن کاهش یافته و عوامل سرطان‌زای دود سیگار به دیواره سرخرگ‌ها آسیب می‌رسانند. از طرف دیگر استراحت و شل کردن عضلات، جهت کاهش میزان استرس لازم است؛ چراکه استرس از طریق افزایش هورمون‌های استرس (از جمله آدرنالین) سبب تولید و افزایش کلسترول می‌شود.

یک روانپزشک کودک و نوجوان:

پر حرفی کود کان نشانه چیست؟

روانپزشک کودک و نوجوان گفت: پر حرفی یکی از نشانه‌های ترس و حسادت در بین کودکان است و در صورت بی‌توجهی والدین می‌تواند زمینه‌ساز تغییرات عمده رفتاری و گفتاری آنان در بزرگسالی باشد.

رویا میراحمدی با بیان اینکه مهارت تکلم و حرف زدن کودکان بویژه در سنین پایین در حالیکه می‌تواند برای والدین جذاب و شیرین باشد در برخی مواقع موجب آشفتگی و واکنش منفی اطرافیان خواهد شد اظهار داشت: پر حرفی کودک در سنین رشد امری طبیعی است اما در بیشتر مواقع از روی حس کنجکاوی و یا ابتلا به اختلال بیش فعالی است.

وی افزود: هوش و استعداد، حسادت به فرزند دوم، ترس از تارکی و تنهایی و تقلید از والدین، از جمله علل عمده پر حرفی در کودکان است و چنانچه پر حرفی بیش از حد باشد، یک نوع اختلال رفتاری محسوب می‌شود.

این متخصص کودک و نوجوان گفت: پدر و مادر در برخورد با فرزند پر حرف خود حتما باید صبر و تحمل بیشتری نسبت به دیگران از خود نشان دهند و از رفتار آن عصبی نشوند زیرا با توجه به استرس و فشارهای روانی روزمره، طبیعی است که والدین هم کمی احساس ناراحتی کنند و از این‌رو در مواجهه با فرزند به ویژه بیش فعال و پر حرف، رفتاری نامناسب از خود بروز دهند.

میراحمدی به والدین توصیه کرد: بهترین روش مناسب برای مواجهه با فرزندنان پر حرف، شنیدن توصیه های کودک و توجه بیشتر به او است، یاد برنامه مشخصی برای گفت و گوبا او تعیین واز تنبیه کودک پرهیز کرد. برای جلوگیری از بروز بسیاری از مشکلات در دوره بزرگسالی می‌توان از مشاوره کمک گرفت.

اخبار

رئیس پلیس فنا استان قم هشداری داد

اپلیکیشن های جعلی کرونا یی تر فندی برای کلاهبرداری

رئیس پلیس فنا استان قم با اشاره به تبلیغ اپلیکیشن‌های مرتبط با بیماری کرونا که در کانال‌ها و گروه‌های شبکه‌های اجتماعی می‌شود به شهروندان هشدار داد و گفت: برخی از این اپلیکیشن‌ها فقط برای سرقت اطلاعات شهروندان طراحی شده است.

سرهنگ علی موالی اظهارداشت: برخی از این اپلیکیشن‌ها برای نصب و یا ارائه خدمات، مبلغی را از کاربردرخواست می‌کنند که برای پرداخت این مبلغ، کاربر به درگاه بانکی جعلی (فیشرینگ) هدایت شده و در ادامه، کلیه اطلاعات بانکی کاربر به سرقت رفته و حساب وی خالی می‌شود. وی افزود: در شگرد دیگر مجرمان سایبری اپلیکیشن‌هامعرفی شده‌برای بیماری کروناممکن است‌بدافزارهای مخرب و جاسوسی باشند که با دانلود و نصب آن‌ها، سرقت از اطلاعات ذخیره شده روی گوشی همراه یا سیستم‌ها صورت گیرد و اطلاعاتی مثل عکس یا اطلاعات بانکی ذخیره‌شده در حافظه گوشی‌ها به راحتی از سوی مجرمان سایبری به سرقت برود و حتی کاربر به راحتی متوجه این سرقت‌ها نشود. سرهنگ موالی با بیان اینکه اپلیکیشن‌های مخرب از سوی مجرمان حرفه‌ای سایبری طراحی و تولید می‌شوند، ادامه داد: لازم است کاربران اپلیکیشن‌های مورد نیاز خود را از مارکت‌های معتبر و دارای نماد اعتمادالکترونیک دریافت کرده‌و هیچ‌عنوان فریب تبلیغات اپلیکیشن های بیماری کرونا در کانال‌ها و گروه‌های شبکه‌های اجتماعی را نخورده و از نصب چنین نرم‌افزارها و اپلیکیشن‌هایی خودداری کنند. رئیس پلیس فنا استان قم به کاربران توصیه کرد: جهت کسب اطلاعات و آموزش‌های لازم با مراجه به وب سایت پلیس فتا به آدرس www.cyberpolice.ir از آخرین اخبار، هشدارها و آموزش‌های سایبری مطلع شوند.همچنین در صورت نیاز و مشاهده موارد مشکوک موضوع را از طریق لینک مرکز فوریت‌های سایبری با پلیس فتا در میان بگذارند.

♦**کاربران مراقب پیامک‌های جعلی بانام سایت‌های واسط باشند**

رئیس پلیس فنا استان قم همچنین هشدار داد و گفت: کلاهبرداران با ارسال پیامک جعلی از طرف سایت‌های واسط فروش کالای دست دوم به کاربران این سایت‌ها، اقدام به خالی کردن حساب آگهی دهندگان می‌کنند.

وی اظهارداشت: مجرمین سایبری با سوءاستفاده از استقبال مردم از سایت‌های واسط فروش کالا و یا درج آگهی رایگان، دست به کلاهبرداری می‌زنند که متأسفانه به دلیل ناآگاهی کاربران این نوع سایت‌هانسبت به این موضوع و عدم توجه به نکات امنیتی، کلاهبرداری از طریق این روش در استان کرمانشاه در حال افزایش است.

وی ادامه داد: فرد کلاهبردار با بررسی لحظه‌ای سایت‌های واسط به محض درج یک آگهی، برای فرد درج کننده آن یک پیامک ارسال کرده و با جعل عنوان سایت واسط، تحت عنوان کارمزد ثبت آگهی در خواست مبلغ ۲۰۰۰ تومان کرده و لینک یک درگاه جعلی نیز به همراه متن ارسال می‌شود.

سرهنگ موالی گفت: قربانی که از درج یا عدم درج آگهی خود خبری ندارد با مشاهده پیامک برای فرد درج کننده آن طرف سایت مربوطه ارسال شده که با توجه به کم‌بودن مبلغ، غافل از اینکه لینک پرداخت ارائه شده جعلی و فیشرینگ است بروی آن کلیک کرده و اطلاعات بانکی خود را ارسال می‌کند.

مدیر بخش مطالعات معاونت حمل‌ونقل و ترافیک شهرداری قم خبرداد:

شبیه سازی طرح های ترافیکی با پیشرفته ترین نرم افزار در دنیا

مدیر بخش مطالعات معاونت حمل‌ونقل و ترافیک شهرداری قم از شبیه‌سازی طرح‌های ترافیکی شهر با استفاده از پیشرفته‌ترین نرم‌افزار این حوزه در دنیا خبر داد.
حامد خسروی با اشاره به شبیه‌سازی وضعیت ترافیکی شهر در سال‌های آینده، اظهار داشت: در طرح جامع حمل‌ونقل شهر قم از نرم‌افزار شبیه‌ساز ترافیکی که یکی از پیشرفته‌ترین نرم‌افزارهای دنیا بوده استفاده می‌شود که خروجی‌های این نرم‌افزار نقشه‌راه ترافیکی شهر را شبیه‌سازی می‌کند.

مدیر بخش مطالعات معاونت حمل‌ونقل و ترافیک شهرداری قم یکی از خروجی‌های نرم‌افزار را عدم تعریض خیابان‌های آذر و صفائیة دانست و ابراز کرد: برای این خیابان‌ها نرم‌افزار نشان می‌دهد نیازمند افزایش سطح طرح ترافیک بوده و نباید با تعریض خیابان جاذبه‌های سفر با خودروی شخصی را در مرکز شهر ایجاد کنیم.
خسروی خاطرنشان کرد: این نرم‌افزار آلمانی برای مدل‌سازی ترافیک در بیشتر کشورهای جهان استفاده‌شده و با اتصال این نرم‌افزار به دوربین‌های تردد شمار در سطح شهر و ورودی‌های شهر می‌توان شکل ترافیک شهر را در سال‌های آینده مدل‌سازی کرده و سناریوهای لازم را ارائه دهد.

وی ساخت معبر را بر اساس تحقیقات روز دنیا عامل افزایش ترافیک خواند و ابراز کرد: امروز با توجه به داده‌های نرم‌افزار شبیه‌ساز ترافیکی هیچ پروژه‌ای بدون نظر کارشناسی و داده‌های نرم‌افزار اجرا نشده و از سیستم قائل به شخص بودن خارج‌شده‌ایم.مدیر بخش مطالعات معاونت حمل‌ونقل و ترافیک شهرداری قم موارد احماء شده از نرم‌افزار را تشریح کرد و گفت: در اجرای پروژه فاز پنج معر باسرها توجه به اطلاعاتی که به نرم‌افزار داده‌شده یک مشکل و گره ترافیکی در خیابان بیگدلی و میدان سیاه اعلام می‌کند که کارشناسان باید ضمن اجرای این پروژه برای این گره ترافیکی نیز تدابیری اندیشیده و طرحی ویژه اجرایی شود.

مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری قم:

تمام پارک‌ها و بوستان ها تا اطلاع ثانوی تعطیل است

مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری قم گفت: براساس مصوبه ستاد مقابله با کرونا استان قم، کلیه پارک‌ها و بوستان‌های قم تا اطلاع ثانوی مسدود خواهد بود.

پیام جوادیان در گفت و گوا خبرنگاران در رابطه با ایجاد محدودیت‌های جدید به دلیل پیک سوم کرونا، اظهار داشت: با عنایت به مصوبات ستاد مقابله با کرونا مورخ ۹ بهمن‌ماه ۱۳۹۹ با ریاست استاندار قم در کلیه پارک‌ها و بوستان‌های شهری، عرصه‌های فضای سبز، پارک‌های جنگلی تعطیل و غیر فعال است.
مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری قم افزود: ورودی بوستان‌ها مسدود می‌شود و از ورود افراد جلوگیری به عمل می‌آید.
جوادیان خاطرنشان کرد: کلیه اماکن داخل بوستان‌های شهری از جمله نمازخانه‌ها، سرویس‌های بهداشتی، شهرسازی‌ها، رستوران و کافی شاپ‌ها و ... تا اطلاع ثانوی تعطیل است.
وی افزود: از مردم فهمیم و شریف شهر قم تقاضا می‌کنم که از مراجعه به بوستان‌ها و پارک‌های شهری جلوگیری به عمل بیاورند.
مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری قم با اشاره به اینکه برای اتسداد بوستان‌ها دستور صادر شده، تصریح کرد: در مردم خواهشمند هستیم که از هرگونه مراجعه به بوستان‌ها جلوگیری کنند تا بتوانیم از شرایط فعلی شیوع کرونا عبور کنیم.
جوادیان با تأکید بر اینکه زمان اجرای این اطلاعیه تا اطلاع ثانوی است، خاطرنشان کرد: اجرای این محدودیت‌ها همکاری و همراهی مردم را می‌طلبد که مساعدت را با مجموعه شهرداری و استان داشته باشند.

فرمانده یگان حفاظت محیط زیست قم خبر داد:

بازگشت فلامینگوی مهاجر به طبیعت

فرمانده یگان حفاظت محیط زیست استان قم گفت: یک بال فلامینگوی نابالغ که در یکی از مناطق شهری قم سقوط کرده بود، پس از تیمار و نگهداری اولیه در دامان طبیعت رهاسازی شد.

محمدرضا عالیی مقدم در سخنانی اظهار داشت: با شروع فصل مهاجرت پرندگان، گشت ویژه یگان حفاظت در زیستگاه‌ها و تالاب های استان برقرار شده و تحویل پرندگان زخمی و آسیب دیده از سوی شهروندان به این اداره کل افزایش یافته است. وی با اشاره به بیماری‌های مشترک انسان و پرندگان و بر ضرورت لمس نکردن پرندگان وحشی بدون ماسک و دستکش تأکید کرد و گفت: شهروندان در صورت مشاهده پرندگان به ظاهر بیمار و آسیب دیده، پررنده را به وسیله دستکش مهار کرده و با شماره تلفن های ۲۹۸۰۰۲۶۶ و ۳۶۲۰۷۹۹ تماس بگیرند.

آقازاده‌ای که دیگر نجیب‌زاده نیست

«آقازاده»؛ ملغمه حواشی باور ناپذیر



امیرحسین غلام‌زاده‌نظری

از طرف دیگر شخصیت نیما بحری نیز به عنوان یک آقازاده منحرف و سواستفاده‌گر، هم با تاملات زیادی روبرو است. مثلاً در سکانسی نیما با ز بین برهن یک تابلوونقاشی ۶ میلیاردری قصد دارد تا عدم تعادل روانی خود را به رخ طرف مقابل بکشد، در حالی‌که آن تابلو جعلی بوده و تابلو اصلی در جای دیگر قرار دارد. در معرفی این فرد به مخاطب، مشخص نیست که پول هدف اصلی او است، یا مکاری و حيله‌گری با نمایش قدرت؟ نسبت دادن تمامی این موارد ضد اجتماعی، تنها به یک شخصیت منفی و از سوی دیگر نسبت دادن تمام نکات مثبت به بازیگر مقابل، در حالی‌که سایر شرایط این دو هم از واقعیت بسیار فاصله دارد، آرمانگرایی است. روافع این اقدام، هم از غنای محتوایی، هم برای مخاطب «فرهخته» کاسته و هم به عادی جلوه دادن بسیاری از رفتارها غیر اخلاقی برای مخاطب عام دامن می‌زنند؛ وظیفه‌ای که به تعبیر «تودور آدنو» هم‌عشاش و نظریه پرداز مکتب انتقادی، از نقش اصلی هنر در جامعه بسیار فاصله دارد.

نقدی که به باور آدونو نقش‌هایی که هنر می‌تواند در بسترهای مختلف زندگی انسان ایفا کند، متفاوت از جرم‌اندیشی‌هایی است که فرهنگ و فلسفه سنتی تاکنون آن را به مثابه کارکردهایی برای هنر در نظر گرفته است. به اعتقاد وی، مهم‌ترین کارکرد نقشی که هنر می‌تواند داشته باشد، کارکرد «انتقادی» و نقش «رهایی‌بخش» آن در راستای تحلیل و نقد ساختارهای سلطه و سرکوب است. از همین‌رو، باور او به نظریه انتقادی هنر درباره جامعه و نقش هنر در تغییر آگاهی اجتماعی به آن چیزی باز می‌گردد که وی آن را «محتوای معطوف به حقیقت» هنر و اثر هنری می‌نامد. به زعم آدونو رابطه «هنر» و «حقیقت» و نیز نقش اجتماعی و کارکرد معرفتی‌ای که هنر می‌تواند داشته باشد، محور اصلی در نقد و تفحص آثار هنری است. این همان نکته‌ای است که در سریال آقازاده مشخص نیست. عوامل فیلم هرچند تلاش داشته‌اند تا در معرفی نمونه تئیکال (حامد تهرانی) به جامعه اقدامی داشته باشند اما به سبب آرمانگرایی و دوری بیش از حد از واقعیت، با دافعه ذهنی مخاطب روبرو هستند.

♦**حرف تازه‌ای از آقازاده شنیده نمی‌شود**
مهم‌ترین نکته‌ای که بعد از تماشای این سریال به ذهن متبادر می‌شود، ندانستن نکته‌ای خاص و منحصر به فرد است. متأسفانه آقازاده تنها به صحبت‌دازی سیاه و سفید دامن زده و آن چیزی را با زتاب می‌دهد که جامعه امروز به شکلی آشکار با آن درگیر است.

سریال بیشتر از همه خبرساز و با وکنش‌های زیادی در فضای مجازی مواجه گردید. این سکانس که به «آش و شکلات» معروف شد با وکنش‌های تندی از سوی مردم مواجه و حامد عنقا فیلم‌نامه‌نویس و تهیه‌کننده «آقازاده» را مجبور به توضیح کرد. عنقا با اشاره به بازتاب‌های سکانس «ازواج موقت» در این سریال، تأکید دارد اینگونه بازشدن باب گفتگو درباره یکی از احکام الهی، پسندیده و لازم بود.

تأثیر ارتباط با دوستان از کودکی تا سالمندی

داشتن دوست خوب در زندگی چه فوایدی دارد؟

دوستان یکی از بزرگ‌ترین منابع حمایتی هستند که در طول زندگی خود پیدا خواهید کرد. گاهی در زندگی مشکلاتی به وجود می‌آید که با حساب باز کردن بر روی دوستانتان می‌توانید برخی از آن مشکلات را برطرف کنید. همچنین داشتن دوست به زندگی شما شور و هیجان می‌بخشد؛ علاوه بر اینها، علم ثابت کرده است که داشتن دوست مزایای دیگری دارد که این یادداشت به آنها می‌پردازیم.

مطالعات مختلف ثابت کرده است که داشتن دوستان خوب سلامت افراد را از نظر جسمی و ذهنی بهبود می‌بخشد اما برای برقراری یا حفظ دوستی‌ها لازم است اهمیت دوستی‌ها را بفهمید و بدانید که برای ایجاد و پرورش دوستی‌ها چه کاری می‌توانید انجام دهید.

♦**داشتن دوست چه فوایدی دارد؟**

تحقیقات نشان می‌دهد که داشتن دوست خوب می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامتی داشته باشد. در حقیقت، مطالعات نشان داده که داشتن دوست می‌تواند از نظر جسمی، روحی و عاطفی دارای مزایای زیر باشد:

- استرس پایین‌تر
- بهبود اعتمادبنفس
- بهبود روحیه
- سلامت جسمی بهتر

♦**اهمیت دوستی برای کودکان**

دوستان برای رشد سالم کودکان بسیار حیاتی است. تحقیقات نشان داده است که عدم داشتن دوست در دوران کودکی می‌تواند باعث ایجاد مشکلات روحی و روانی در بزرگسالی شود. فواید داشتن دوست برای کودکان چیزی فراتر از

سرگرمی و بازی است؛ چنانچه دوستی در دوران کودکی می‌تواند از اهمیت زیادی برخوردار باشد:
♦**درک احساسات دیگران**، یادگیری مهاران بودن، دلسوزی نسبت به دیگران
♦**تعامل اجتماعی** – برقراری ارتباط با دیگران، گوش دادن، همکاری و حل مشکلات
♦**آزاد اندیشی و پذیرش تفاوت‌ها**– خصوصاً اگر آنها با کودکانی با شخصیت و توانایی‌های متفاوت، با زمینه‌ها و فرهنگ‌های مختلف اجتماعی دوست شوند.

یادگیری- افزایش انگیزه یادگیری، بهبود عملکرد درسی

نقش والدین:

والدین نقش اساسی در رشد اجتماعی فرزندشان دارند. قطعاً هیچ کودکی با مهارت‌های اجتماعی متولد نمی‌شود بنابراین والدین نقش مهمی در تقویت مهارت اجتماعی کودکان ایفا می‌کنند. مهمترین کاری که والدین می‌توانند انجام دهند این است که رابطه دوستانه و محترمانه‌ای با فرزندشان برقرار کنند، اعتمادبنفس کودک را تقویت کنند و زمینه دوستی با همسالان را به روش‌های مختلفی مثل دعوت از دوستان کودک، ثبت نام در کلاس‌های ورزشی و... فراهم کنند تا کودک نحوه تعامل و دوستی با دیگران را بیاموزد.

♦**اهمیت دوستی بعد از ازدواج**

ارتباط با دوستان بعد از ازدواج به تنهاتما مهم است بلکه باعث بهبود روابط ناشویی می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که استرس زن‌ان و مردان هنگام همیشنی با هم جنس خودنسبت به زمان بیرون رفتن با جنس مخالف یا صرف وقت با خانواده کاهش چشمگیری پیدا می‌کند که این امر می‌تواند کیفیت زندگی ناشویی را افزایش دهد. علاوه بر این، ارتباط با

شنبه – دوازدهم مهر ماه ۱۳۹۹ – سال بیست و سوم – شماره ۵۱۲۷

اخبار

رئیس مرکز آموزش علمی کاربردی شهرداری قم خبرداد:

راه اندازی نخستین مجموعه نوآوری گردشگری کشور در قم

رئیس مرکز آموزش علمی کاربردی شهرداری قم از راه اندازی نخستین مجموعه نوآوری گردشگری کشور در این مرکز خبر داد.
مصطفی ملایی با اشاره به فعالیت مرکز علمی کاربردی شهرداری قم، اظهار داشت: ورود به مراکز علمی کاربردی بدون کنکور است و متقاضیان از طریق دیپلم می‌توانند ثبت‌نام کنند، افرادی که دغدغه و مبنای فکری کارآفرینی داشته می‌توانند به مهارت افزایی بپردازند.

رئیس مرکز آموزش علمی کاربردی شهرداری قم با بیان اینکه بزرگ‌ترین فضای فیزیکی مراکز علمی کاربردی استان را مرکز شهرداری دارد، ابراز کرد: همچنین این مرکز از کتاب‌خانه مجیز و دو اتاق آئی تی و پایگاه بسیج نمونه بر خوردار است.
ملایی در مورد موضوع کارآفرینی و برنامه‌های مرکز علمی، تصریح کرد: رهبر معظم انقلاب فرمودند دانشگاه‌ها باید پنجه کارآمد نظام باشند، بدین معنا که باری را از دوش کشور بردارند و در این میان راهبرد اصلی اقتصاد مقاومتی و کارآفرینی است. وی خاطرنشان کرد: اساس رویکرد اقتصاد مقاومتی توسط دانشجویان این مرکز، خلایقیت و رفع نیازهای جامعه و رفع مشکلات بوده و مراکز علمی سهمی مهم در کارآفرینی دارند، به همین دلیل شعار دانشگاه نیز کارآفرینی است و دفتر کارآفرینی را در مسیر تحقق اهداف راه اندازی کرده است.

رئیس مرکز آموزش علمی کاربردی شهرداری قم با تأکید بر اینکه نخستین مرکز نوآوری گردشگری کشور در مرکز علمی کاربردی قم راه اندازی شده است که در تقویت و توسعه کارآفرینی نقش دارد، عنوان کرد: باید این نگاه را در بین دانشجویان توسعه دهیم که در این عرصه در حوزه گردشگری کارگاه‌های تخصصی برگزار و نخستین طرح کسب‌وکار نویسی راه اندازی کرده‌ایم که مورد استقبال قرار گرفت.
ملایی یادآور شد: با توجه به شیوع کرونا آموزش تعطیل نشد و امتحانات در دانشگاه‌ها مجازی بوده که زیرساخت‌ها توسط جهاد دانشگاهی عملیاتی شد و آزمون‌ها به صورت مجازی به اتمام رسید.

وی خاطرنشان کرد: برگزاری مراسم‌های معنوی، دیدار با خانواده شهید، بیعت با شهیدان و برگزاری مناسبت‌های دینی و ملی، ارتباط با علما و بهره گیری از رهنمون‌های آیات عظام و تجلیل از دانشجویان برتر در محضر علما، راه اندازی پایگاه بسیج، مسابقات فرهنگی و قرآنی و توسعه فضای ورزشی از جمله برنامه‌های دانشگاه است.

رئیس مرکز آموزش علمی کاربردی شهرداری قم با بیان اینکه یکی از برنامه‌های دانشگاه پرداخت تسهیلات قرض الحسنه به دانشجویان و دریافت اقساطی شهریه است، تصریح کرد: این دانشگاه در خیابان امام خمینی (ره)، خیابان کارگر ساختمان شهید باکری جنب شورای اسلامی شهر قم قرار دارد و علاقه‌مندان از طریق سایت می‌توانند اطلاعات لازم را جهت ثبت‌نام کسب کنند.

ملایی افزود: شهرداری قم اولویت خود را در جذب را به تربیت شوندگان در مراکز علمی کاربردی می‌دهد و در حوزه مدیریت شهری از مجموعه فارغ التحصیلان استفاده می‌شود.

معاون جهاد کشاورزی استان قم:

استفاده از ارقام کم آب بر درکشت پاییزه مورد نظر است

معاون بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهاد کشاورزی قم گفت: استفاده از ارقام مصفی کم آب بر در کشت پاییزه استان در اولویت برنامه‌های این سازمان برای کاهش مصرف آب در بخش کشاورزی است.

محمدرضا سلامی بیان کرد: اجرای دقیق طرح اصلاح الگوی کشت از مهمترین راهبردهای سازمان جهاد کشاورزی قم در سال جهش تولید است که در همین راستا به دنبال ترویج ارقام کم آب بر در میان کشاورزان استان برای کشت پاییزه هستیم.

وی افزود: محدودیت‌های منابع آبی در قم همواره یکی از دغدغه‌های مهم کشاورزان استان است که طی سال‌های اخیر با تحقیقات صورت گرفته و معرفی ارقام کم‌آبر که به دوره آبیاری کمتری نیاز دارند تا حدی می‌توان این مساله را حل کرد.

وی ادامه داد: البته سازمان جهاد کشاورزی قم برای کاهش مصرف آب در بخش کشاورزی استان، طرح‌های جامع دیگری همچون استفاده از سامانه‌های نوین آبیاری را نیز در دستور کار دارد تا مصرف آب در این بخش مهم اقتصادی، بهینه شود.

سلامی در بخش دیگری از سخنان خود گفت: در کشت پاییزه استان محصولات مهم و راهبردی همچون گندم، جو، کلزا در سطح مزارع قم کشت می‌شود که همه این محصولات از کیفیت مناسب بر خوردار است.

وی ادامه داد: در این نوبت کشت ۲۲ هزار و ۵۰۰ هکتار از مزارع قم زیر کشت جو، چهار هزار و ۵۰۰ هکتار زیر کشت گندم و ۲ هزار و ۵۰۰ هکتار نیز زیر کلز می‌رود. وی افزود: در همین رابطه پی‌بندی می‌کنیم ۱۰۰ هزار تن جو، ۲۲ هزار و ۵۰۰ تن گندم و پنج هزار تن کلزا از زمین‌های کشاورزی استان برداشت شود.

اراضی زراعی زیرکشت قم بیش از ۴۲ هزار هکتار است و با اجرای راهبرد تغییر الگوی کشت، محصولات این بخش از نظر کمی و کیفی روند رو به رشدی دارد.

هم‌اکنون از مجموع بیش از ۱۲ هزار بهره‌بردار رقی در حوزه کشاورزی، یک هزار و ۱۰۰ تن بانوان هستند، همچنین میزان متوسط تولید بخش کشاورزی استان قم در سال برابر ۸۰۵ هزار تن در زمینه محصولات زراعی، باغی، دامی و شیلات است.
بیشتر بهره‌برداران بخش کشاورزی قم را روستاییان استان تشکیل می‌دهند به نحوی که کشاورزی به تنهایی ۴۵ درصد اشتغال را به بخش‌های مختلف کشاورزی استان را به خود اختصاص داده است.

رییس آموزش و پرورش استثنایی قم:

شهرک پردیسان نیازمند مدرسه استثنایی است

رییس آموزش و پرورش استثنایی قم گفت: در حالی که بیش از ۱۰۰ دانش آموز استثنایی ساکن شهرک پردیسان قم هستند، مدرسه ویژه این دانش آموزان در این منطقه وجود ندارد و باید یک مدرسه در پردیسان احداث شود.

مهدی آقاچوکی افزود: این دانش آموزان که معلولیت‌های مختلفی دارند، در روزهای که کلاس‌های مدرسه بصورت حضوری برگزار شود، ناچار هستند روزانه مسیر شهرک پردیسان تا داخل شهر را طی کنند.

وی اضافه کرد: زمینی در شهرک پردیسان توسط اداره کل راه و شهرسازی برای ساخت مدرسه استثنایی در نظر گرفته شده است و البته خبری نیز برای ساخت آن اعلام آمادگی کرده که در صورت احداث مدرسه، این فضا جایگزین بازی بیش از ۱۰۰ دانش آموز استثنایی در شهر قم نیز چند مدرسه در حال ساخت است از جمله مدرسه ادب که حدود ۷۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد و امیدواریم تا سال تحصیلی آینده تحویل آموزش و پرورش شود.

آقاچوکی بیان کرد: مدرسه خرمی و آرابی نیز در حال ساخت هستند تا مشکل فضای فیزیکی برای دانش آموزان استثنایی حل شود.
وی با اشاره به تحصیل حدود ۵۰۰ دانش آموز استثنایی در مدارس عادی قم، گفت: این دانش آموزان در مدارس عادی به صورت تلفیقی در کنار سایر دانش آموزان تحصیل می‌کنند و از طریق معلم رابط، آموزش‌های لازم را دریافت می‌کنند.

وی افزود: در بخش جغرفیه حدود ۵۰ دانش آموز استثنایی تحصیل می‌کنند و یک مدرسه ویژه این دانش آموزان نیز موجود است.

رییس آموزش و پرورش استثنایی قم ادامه داد: در بخش یک ۲ کلاس ضمیمه، در بخش خلجستان یک کلاس ضمیمه و در بخش قنوت نیز یک مدرسه با حدود ۴۰ دانش آموز فعال است.

حدود یک هزار و ۷۰۰ دانش آموز با نیازهای ویژه در مدارس استثنایی و ۵۰۰ دانش آموز با نیازهای ویژه در مدارس عادی قم تحصیل می‌کنند؛ ۲۷ مدرسه استثنایی و مراکز اختلالات ویژه یادگیری در قم فعال است.

اخبار

سپهرحیدری:

قدرت تیم النصر به اندازه پرسپولیس نیست

پیشکسوت تیم فوتبال پرسپولیس ضمن بالا دانستن شانس قهرمانی سرخپوشان در لیگ قهرمانان آسیا، گفت: النصر تیم خوبی است که نتوانسته در مرحله نیمه‌نهایی حضور پیدا کند اما نه به اندازه پرسپولیس.

سپهر حیدری با اشاره به برتری دو بر صفر پرسپولیس برابر پاختاکور در مرحله یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان آسیا اظهار داشت: تقابل با پاختاکور یکی از مسابقاتی بود که پرسپولیس در آن بسیار خوب و هوشمندانه بازی کردو با بهترین روش توانست نماندنه ازبکستان را حذف کند و به مرحله نیمه‌نهایی راه پیدا کند. وی افزود: پاختاکور تیم زیرکی بود که قصد داشت با استفاده از نفوذ از جناحین بتواند برای دروازه پرسپولیس خطر ایجاد کند اما سرخپوشان با تدابیر خوب کادرفنی جلوی این نقطه قوت حریف را گرفتند. وی ادامه داد: از طرفی پاختاکور در این مسابقه با توجه به آنالیزی که از پرسپولیس داشت دو بازیکن خوب تیم یعنی بشارسن و احسان پهلوان را کاملاً بسته بود اما کادرفنی هوشمندانه ظاهر شدو با اجازه دادن به مدافعان کناری برای نفوذ بیشتر زمینه سازی ایجاد خطر به روی دروازه حریف شد و در نتیجه هم دیدیم که دو گل روی این زیرکی به ثمر رسید. پیشکسوت تیم فوتبال پرسپولیس اضافه کرد: نباید درایت کادرفنی را نادیده بگیریم چرا که علاوه بر تدابیری که برای حملات تیم در نظر گرفته بود پس از اخراج بازیکن پاختاکور اجازه نفوذ بیشتری به یکی از هافبک های مرکزی خود داد تا بدین ترتیب راه را برای نفوذ از جناحین و ضربه زدن به حریف هموارتر شود که این هوش و ذکاوت کادرفنی نیز قابل تحسین است. وی تصریح کرد: بازیکنان پرسپولیس فعل خواستن را صرف کردندو همین انگیزه قهرمانی در آسیا باعث شده تا چه نفراحت قدیمی و چه نفراحت جدید همه بکدل برای موفقیت پرسپولیس از جانشان مایه بنگداردو تا الان هم نتایج بی نظیری گرفتند حیدری در مورد تقابل با النصر در مرحله نیمه نهایی لیگ قهرمانان آسیا هم گفت: از تیم قوی است نه به اندازه پرسپولیس و ما حتی تیمی مانند السد که ما نتوانستیم در زمین خودش آن را از پیش رو برداریم و شکست دهیم، با این حال مطمئن کادرفنی برای تقابل با النصر هم بهترین تدابیر را خواهد اندیشیدتا پرسپولیس را در فینال آسیا ببینیم.

بشارسن:

پیشنهاد رسمی از تیم‌های قطر ندارم

هافبک تیم فوتبال پرسپولیس با بیان اینکه پیشنهاد رسمی از تیم‌های قطر ندارم، گفت: بازی سختی با النصر عربستان داریم ولی تلاش می کنیم فینالیست لیگ قهرمانان آسیا شویم. روزنامه «الوطن» قطر در شماره روزنخشنبه خود خبر داده بود که دو باشگاه العربی و الریان به دنبال جذب بشار رسن هافبک عراقی تیم فوتبال پرسپولیس هستند. بشار در حال حاضر با تیم پرسپولیس در لیگ قهرمانان آسیا حضور دارد که به صورت متمرکز در کشور قطر برگزار می شود. این بازیکن با نمانده ایران به مرحله نیمه نهایی این رقابت ها رسیده است و روز شنبه باید به مصاف النصر عربستان برود. بشار در گفتگو با روزنامه «استاد البدوچه» قطر، داشتن پیشنهاد رسمی از تیم های دیگر را تکذیب کرد و گفت: پیشنهاد داشتن من چیزی بیش از صحبت نیست. هیچ پیشنهاد رسمی وجود ندارد و زیرا تا الان چیزی به دستم نرسیده است. در حال حاضر در پرسپولیس هستم و قرار داد معتبری با این تیم دارم. وی ادامه داد: امیدوار به صعود به فینال لیگ قهرمانان آسیا هستم. این هدف ما قبل از سفر به دوحه بود. هافبک پرسپولیس درباره برد این تیم مقابل پاختاکور ازبکستان تاکید کرد: بازی خوبی انجام دادیم بخصوص که این مسابقه بعد از دیدار با السد که تلاش زیادی کرده بودیم. بشار در خصوص ارزیابی اش از تیم النصر عربستان هم گفت: بدون شک یک مسابقه سخت خواهد بود. برای رسیدن به فینال تلاش می کنیم بهترین عملکرد را داشته باشیم. تیم ما در دفاع قد رنمند بوده است و در ۶ مسابقه فقط یک گل دریافت کردیم. ما خواهیم با کار سخت و با نظم و انضباط و کارهای تاکتیکی مقابل النصر به کارمان ادامه دهیم. امیدوارم بازیکنان قبل از مسابقه آمادگی کامل خود را به دست بیاورند تا بهترین عملکرد را داشته باشیم.

شاهین بیانی:

اتفاقاتی که در استقلال می افتد عذاب آور است

پیشکسوت استقلال گفت: استقلال باشگاه معمولی نیست، این تیم ۴۰ میلیون هوادار دارد، پرافتخارترین تیم ایران در قاره آسیاست و اتفاقاتی که برای این تیم رخ می دهد عذاب آور است. «شاهین بیانی» اظهار داشت: تغییرات زیادی در ماه های اخیر در مدیریت باشگاه استقلال رخ داده است و این برای این تیم زینبده نیست. وی افزود: استقلال در این شرایط خاص بدون سرمربی و مدیرعامل است و به طور حتم ادامه این روند لطمات زیادی به استقلال خواهد زد. پیشکسوت استقلال خاطرنشان کرد: استقلال باشگاه معمولی نیست، این تیم ۴۰ میلیون هوادار دارد، پرافتخارترین تیم ایران در قاره آسیاست و اتفاقاتی که برای این تیم رخ می دهد عذاب آور است. بیانی تصریح کرد: من به هواداران استقلال حق می دهم که از شرایط موجود ناراحت باشند و به نظرم باید تصمیمات درستتری برای این تیم گرفته شود. وی تاکید کرد: انتظار از مدیران وزارت ورزش و جوانان این است که فرد فاتحریه به کاربلدی مدیریت استقلال را بر عهده بگیرد که بتواند این تیم را به ساحل نجات برساند. بازیکن اسبق استقلال در پایان گفت: پرسش من به عنوان کسی که سال ها بازیکند کاپیتانی استقلال را بر دستان خود بسته این است که چرا این تیم هر سال باید حاشیه داشته باشد؟ چرا این اتفاق تکراری برای استقلال رخ می دهد و هیچ کس نمی تواند از آن جلوگیری کند.

سرپرست باشگاه استقلال:

اولویت من انتخاب سرمربی است

سرپرست باشگاه استقلال گفت: اولین اولویت من در باشگاه استقلال انتخاب سرمربی در اسرع وقت است.

آ احمد مددی در گفتگویی پس از انتخابش به عنوان سرپرست استقلال افزود: باور کنید با این که می دانستم یکی از گزینه های سرپرستی باشگاه هستم تا آخرین لحظه هم نمی دانستم که قرار است به این سمت برسم، اما تمام تلاشم در سمت جدید بر طرف شدن خواش اخیر باشگاه استقلال و انتخاب سرمربی برای فصل آینده است. وی در پاسخ به این سوال که آیا امیر قلعه نوعی نیز از گزینه ها برای نیمکت فصل آینده استقلال است، گفت: هر اتفاقی که رخ دهد با تصمیم و مشورت اعضای هیئت مدیره است، اما قلعه نوعی با توجه به این که سرمربی گل گهر سیرجان است فکر نمی کنم گزینه نشستن روی نیمکت استقلال باشد. طبق پیگیری های ما از بین الکساندر نوری و فرهاد مجیدی قرار است در جلسه هیئت مدره باشگاه استقلال که به احتمال فراوان روز شنبه برگزار می شود هیئت مدیره باشگاه استقلال یک نفر را به عنوان سرمربی فصل آینده انتخاب کنند.

قلعه نویی به شایعات حضور در استقلال پایان داد:

با گل گهر قرارداد دارم، جایی نمی روم

سرمربی تیم فوتبال گل گهر سیرجان در تمرین امروز تیمش به شایعات حضور در استقلال پایان داد. با این وجود تمرین روز پنجشنبه تیم فوتبال گل گهر سیرجان در شرایطی برگزار شد که امیر قلعه نویی با صحبت های خود با اعضای این تیم خیال آنها را بیات جدایی از نمانده سیرجان راحت کرد. سرمربی اسبق استقلال که امسال با گل گهر قرارداد بسته است در گفت و گویی که با اعضای این تیم داشت در خصوص شایعه جدایی اش از گل گهر و پیوستن به استقلال اظهار داشت: این موضوع درست نیست و من وقتی حرفی می زنم پای آن می ایستم، من با باشگاه گل گهر قرارداد بسته و به آن تعهد دارد. آن شالاله امسال تیم خوبی با هم خواهیم داشت و شما بازیکنان و کادرفنی هم روی کارتان تمرکز کنید تا به امید خدا فصل موفقی داشته باشیم.

رسول پناه:

گل محمدی صاحب سبک است و ژن مربیگری دارد

خوردن این نتیجه مؤثر بود؟

به جرأت می گویم تیم غیرتمند پرسپولیس می توانست پاختاکور ۱۱ نفره را هم ببرد همانطور که تیم السد قطر، میزبان بازی ها را هم شکست دادیم. آن صحنه و خطای وحشتناک هافبک ازبک مستحق کارت قرمز بود. خدا خیلی به کمال کامیابی نیا رحم کرد. وقتی تصاویر آهسته تلویز یونی این خطا را دیدم واقعا خدا را شکر کردم که پای هافبک جنگنده و زحمتکش مان نشکست.

♦ **یکی از اتفاقات قابل توجه قبل از این دیدار پاک شدن کارت قرمز سیامک نعمتی بود. در این رابطه توضیحی می دهید؟**

جادار از افشین پیروانی، امیرعلی حسینی وابطیبین الملل باشگاه و همین طور فدراسیون فوتبال تشکر کنم. من قبل انتقاداتی هم از فدراسیون فوتبال داشتم، اما وقتی کار خوبی هم انجام می شود باید گفت. ما بلافاصله پس از پایان بازی با السد به اشتباه داوری در اخراج سیامک نعمتی به صورت کتبی اعتراض و آن را به کنفدراسیون فوتبال آسیا اعلام کردیم. با توجه به اینکه پیش تر کارت قرمز مهدی بن عطیه مدافع الدحیل قطر در بازی با ما پاک شده بود تقاضا کردیم در مورد سیامک نعمتی واخراج بی دلیل این بازیکن خوب پرسپولیس تجدید نظر شود. جا دارد از برخورد عادلانه AFC با کارت قرمز اشتباه سیامک نعمتی تشکر و قدردانی کنیم. باز هم تکرار می کنم وقتی تبعیض می بینیم انتقاد می کنیم وظیفه داریم درصورت کار درست و عادلانه از سوی کنفدراسیون فوتبال آسیا هم آن را بازگو کرده وتشکر کنیم. انتظار می رود کنفدراسیون فوتبال آسیا به عنوان متولی اصلی فوتبال این قاره پهناور، همیشه چنین سیاستی در پیش بگیرد و همه تیم ها چه ملی و چه باشگاهی را به یک چشم نگاه کند.

♦ **افشین پیروانی در مصاحبه ای پس از بازی با پاختاکور گفت که بازیکنی با گریه و اشک می گفت می خواهم پیراهن پرسپولیس را بپوشم! شما در جریان این موضوع بودید؟**

افشین پیروانی عین حقیقت را گفته است و ما بازیکنانی در تیم داریم و نفراتی در نقل و انتقالات خریدیم که عاشق پیراهن قرمز پرسپولیس هستند. این بچه ها به عشق پرسپولیس، هواداران ش و بیخی گل محمدی قیدپیشنهادات وسوسه انگیزو چند برابری دیگر تیم ها را زدند تا این پیراهن را بپوشند، اما بد نیست اشاره کنم ما نقل و انتقالات را به خواست سرمربی فاهوش خودمان خیلی زود شروع و زود هم تمام کردیم. حالا خوشحالم که آن اقدامات نتیجه داده است.

مدیرکل ورزش و جوانان استان قم:

اماکن ورزشی ملزم به رعایت تعطیلی یک هفته ای هستند

مدیرکل ورزش و جوانان قم با اشاره به تصمیم ستاد استانی مقابله با کرونا برای تعطیلی یک هفته ای و اعمال محدودیت ها به دلیل شیوع مجدد بیماری کووید-۱۹ در این استان گفت: همه اماکن ورزشی قم ملزم به اعمال تعطیلی یک هفته ای هستند.

رسول منعم افزود: قرار گرفتن مجدد استان در وضعیت قرمز شیوع کرونا موجب شده تا ستاد استانی مقابه با کرونا از امروز دهم مهر ماه در قم محدودیت هایی را اعمال کند که همه ملزم به رعایت این دستورالعمل هستند. وی گفت: بر اساس این مصوبه همزمان با تعطیلی یک هفته ای مراکز آموزشی، تفریحی، گیم نت ها و صنوف مختلف، استخرهای شنا، رشته های ورزشی پر برخورد، سالن های سرپوشیده و همچنین باشگاه های ورزشی خصوصی نیز تعطیل گردیدند. مدیرکل ورزش و جوانان قم با تاکید بر اهمیت عمل به دستورالعمل های ستادهای ملی و استانی مقابله با کرونا به منظور کنترل شیوع این بیماری تاکید کرد: به صورت مستمر از اماکن، باشگاه ها و استخرهای ورزشی قم بازرسی شده و در صورت مشاهده تخلف بر خوردهای قانونی انجام می شود.

منعم با اشاره به انجام بیش از یک هزار بازرسی از اماکن ورزشی استان از زمان شیوع کرونا در اواخر بهمن ماه سال گذشته تاکنون گفت: بیش از ۲۵۰ بازدید مشترک توسط مرکز بهداشت، هیات پزشکی ورزشی و اداره کل ورزش و جوانان انجام شده علاوه بر این، از ابتدای شیوع کرونا از اواخر بهمن ماه سال گذشته تاکنون ۷۲۰ بازرسی نیز توسط نماینده اداره کل ورزش و جوانان صورت گرفته است. وی با تاکید بر اینکه فعالیت باشگاه ها و مراکز ورزشی در استان باید منطبق بر دستورالعمل های ستاد مقابله با کرونا در ورزش استان باشد، افزود: عمل به پروتکل های بهداشتی ابلاغی توسط ستاد ملی مبارزه با کرونا در مراکز ورزشی قم به صورت جدی رصد و پایش می شود. منعم، ادامه داد: از یک هزار بازرسی انجام شده، به ۱۰۱ باشگاه تذکر شفاهی و اخطار کتبی و ۳۸ مرکز نیز مطابق با مصوبه های ستاد مقابله کرونا در ورزش استان برخورد شده است.

مدیرکل ورزش و جوانان قم گفت: بر اساس بازرسی های انجام شده در سطح مراکز ورزشی استان، تاکنون هشت باشگاه نیز به دلیل رعایت نکردن دستورالعمل های بهداشتی پلمب شدند.



حتم بازیکنان انگیزه لازم را به نمایش خواهند گذاشت و جواز حضور در فینال را به دست خواهد آورد.

حمیددرخشان:

قهرمانی پرسپولیس در آسیا دور از دسترس نیست

گذشتند و بی نظیر ظاهر شدند. آنها بخوبی وظایفی که کادرفنی پرایشان در نظر گرفته بود را انجام دادندو توانستند این نتیجه خوبی را رقم بزنند تا فوتبال ایران یک بار دیگر یک نماینده در مرحله نیمه نهایی لیگ قهرمانان داشته باشد.

وی تصریح کرد: اینکه بازیکنان جدید بخوبی توانستند با نفراحت قدیمی هماهنگ شود، جای تحسین دارد و این نشان از عملکرد خوب کادرفنی در این زمینه است. البته نباید انگیزه بالای بازیکنان را نادیده گرفت؛ چراکه آنها با وجود این که بیش از ۶ مسابقه است که به صورت فشرده هر سه روز یکبار به میدان می روند، اما هر بازی با وجود خستگی و مصدومیت با انگیزه تر ظاهر می شوند و این موضوع جای تحسین دارد. درخشان: در پایان در مورد تقابل با النصر عربستان در مرحله نیمه نهایی لیگ قهرمانان آسیا گفت: النصر تیم خوبی است اما پرسپولیس نشان داده که همیشه مقابل تیم های خوب بهتر بازی می کنند و همانطور که تا الان مقابل تیم های دیگر بخوبی نتیجه گرفته، با توجه به هدفی که دارد برابر النصر هم به طور

قدوس بازیکن تیم برنتفورد؛

هدفمان صعود به لیگ برتر انگلیس است

نداشتم. فقط بحث هایی بود مبنی بر اینکه ممکن است وحید هاشمیان به من سر بزنند. قدوس در پایان در باره احتمال دعوتش به تیم ملی فوتبال ایران برای بازی با ازبکستان ومالی تصریح کرد: من اخیرا با فدراسیون فوتبال ایران در ارتباط بوده ام. آنها هر از گاهی وضعیتم را بررسی کرده اند. همچنین با درگان اسکوچیچ سرمربی تیم ملی تماس داشته ام. او اوضاع را بیش از همه بررسی کرده است. امیدوارم بتوانم به تیم ملی کمک کنم تا به جام جهانی برود.

علی قلی زاده:

کاوه رضایی مشهورترین ایرانی در بلژیک است

قلی زاده افزود: «در مورد ویلموتس و در دو مسابقه ای که تیم ملی نیاز مبرمی به برد داشت این برابرم تعجب آور بود که کاوه رضایی فقط یک دقیقه بازی کرد و من اصلا بازی نکردم. در حالی که فکر می کنم اگر ما بازی می کردیم شاید می توانستیم به تیم کمک کنیم». ستاره ایرانی شارلوا درباره کریم بلهوسین هم گفت: "من نمی خواهم بلهوسین و فلیس ماژو را با هم مقایسه کنم. اما آنچه می توانم بگویم این است که بلهوسین به خوبی می تواند آنچه می خواهد را به تیم انتقال بدهد. او به خوبی به تیم القا کرده که برای هر توپ باید بجنگند و هر مسابقه فینالی است که باید در آن به هر قیمتی برنده شویم. این روحیه به کل تیم تسری پیدا کرده وسببامثبت است. در تمرینات اوبسیار جدی است و به همه بازیکنان توجه دارد. می تواند سختگیرهم باشد اما می داند چطور با بازیکنان ارتباط برقرار کند که این یک ویژگی مهم برای مدیریت تیم است."

دهند."

مارک ویلموتس که در فاصله ماه می تا دسامبر ۲۰۱۹ مربی تیم ملی ایران بود و در مقاطعی تو را به تیم ملی دعوت نکرد. دوره ویلموتس را در تیم ملی ایران چگونگی می بینی؟ قلی زاده در پاسخ به این سوال گفت: "من در مورد ویلموتس حرفی ندارم. فقط می توانم بگویم او در ایران هیچ دوستی ندارد. کسی را نمی توانید پیدا کنید که حرف خوبی در باره او بزند. از نظر مساله مالی اختلافاتی بین او و فدراسیون فوتبال ایران به وجود آمد اما واقعیت این است که او نتایج خوبی نگرفت. با مربیگری او ما دوبازی مهم مقابل بحرین و عراق را از دست دادیم. من هرگز ادعا و شکایتی نداشتم (خنت) که بازیکنان تیم ملی هستند نیز در ایران زیاده است. ازسوی دیگر هم شهرت مهدی بیات هم در ایران جالب است. یک ایرانی که در راس فدراسیون فوتبال بلژیک است و این اتفاق شگفت انگیزی است. در ایران به این موضوع خیلی اهمیت می

مهاجم ایرانی شارلوا در مورد شرایط خودش در این تیم و همچنین تیم ملی ایران صحبت کرد.

علی قلی زاده، مهاجم ایرانی شارلوا در گفت و گوبامجله "اسپورت /فوتبال مگزین" در پاسخ به این سوال که مشهورترین ایرانی کیست؟ کاوه رضایی، علی قلی زاده یا مهدی با موگی بیات؟ با یک ایرانی دیگر از لیگ بلژیک؟

قلی زاده پاسخ می دهد: "سوال جالبی است(می خندد) فکر می کنم مشهورترین کاوه باشد به این دلیل که او فرصت بازی در دربی معروف تهران را با استقلال داشته است. البته محبوبیت بازیکنانی مثل علیرضا بیرانوند(اتنورپ) و میلاد محمدی (خنت) که بازیکنان تیم ملی هستند نیز در ایران زیاده است. ازسوی دیگر هم شهرت مهدی بیات هم در ایران جالب است. یک ایرانی که در راس فدراسیون فوتبال بلژیک است و این اتفاق شگفت انگیزی است. در ایران به این موضوع خیلی اهمیت می

سرپرست باشگاه پرسپولیس گفت: بازیکنان پرسپولیس عاشق پیراهنی که پوشیده اند هستندو عملکرد آن ها این موضوع را ثابت می کند.

مهدی رسول پناه سرپرست باشگاه ضمن تبریک برد مقتدرانه تیم پرسپولیس مقابل پاختاکور و صعود به جمع چهار تیم پایانی لیگ قهرمانان آسیا، به تمجید از بیخی گل محمدی وبازیکنان پرسپولیس پرداخت و بیان کرد: صعود پرسپولیس به جمع چهارتیم برتر آسیا و برد مقابل پاختاکور را تبریک می گویم. مبارک همه هواداران پرسپولیس باشد که عاشقانه تیم محبوب خود را حمایت می کنند. در سالگرد درگذشت مرحوم جعفرکاشانی وزنده یاد هادی نوروزی کاپیتان فقید

آراسته در کادر فنی سایپا؛

مربیگری بانوی والیبال قم در لیگ برتر

مری جوان وآینده دار والیبال بانوان استان قم برای فصل جدید رقابت های لیگ برتر والیبال زنان باشگاه های کشور مربی تیم مطرح سایپا تهران شد.

برپایه این گزارش ،در قم مربیان زیادی در رشته والیبال فعالیت می کنند که دارای مدارک معتبر مربیگری در این رشته هستند اما در بخش بانوان که با تجربه هایی همچون سعیده سادات خلیلی، نذازمانی و... حضور دارند، مهسا آراسته یکی از مربیان جوان این رشته است که حتی در سن جوانی مربیگری در تیم های ملی را تجربه کرده است.

آراسته نزدیک به دو دهه است که در رشته والیبال فعالیت می کند و چند سالی است که مربیگری در این رشته را انجام می دهد، مربی جوانی که در عرصه ملی نیز مربی تیم ملی دختران نوجوان و جوان ایران در مسابقات قهرمانی آسیا بودو در کنار یک مربی مطرح خارجی به نام مایدا چیچیچ فعالیت کرده است.

آراسته که به عنوان بازیکن در عرصه باشگاهی سابق خوبی دار، حالا به عنوان مربی در تیم مطرح سایپا تهران ودر بالاترین سطح رقابت های باشگاهی والیبال ایران یعنی لیگ برتر زنان کشور مربیگری می کند، در حالی که بازی های فصل ۱۳۹۹ لیگ برتر والیبال بانوان این هفته قرعه کشی شد.

پس از برگزاری مراسم قرعه کشی در آکادمی ملی المپیک وپارالمپیک، حضور تیم های سایپا تهران، ذوب آهن اصفهان، باريج اسانس کاشان، پیکان تهران، سرفامتان بایل، اطلس تهران، ستارگان فارس، آکسون وشهرداری قزوین به عنوان ۹ تیم لیگ برتری در مسابقات این فصل قطعی شد.

در حالی که تیم ها موظف به انجام تست کرونا شده اند، فصل جدید لیگ برتر والیبال بانوان از ساعت ۱۶ روز پنج شنبه اول آبان ماه آغاز می شود و پس از مرحله گروهی که رفت و برگشت به انجام خواهد رسید، دیدارهای مرحله پلی آف با حضور هشت تیم برتر به شکل دو پیروزی از سه مسابقه برگزار خواهد شد.

مهسا آراسته به عنوان یکی از چهره های شاخص مربیان والیبال بانوان استان قم در سطح کشور پس از سال ها بازی در لیگ های مختلف زنان ایران، مربیگری در تیم های باشگاهی قم وتیم ملی دختران نوجوان وجوان کشورمان، به عنوان مربی تیم سایپا امسال در لیگ برتر حضور خواهد یافت.



یادگار امام با اشاره به اینکه در جامعه ایران و در هیچ مقطعی مثل مقطع دفاع مقدس «فردگرایی» به پایین ترین حد خودش نرسید، گفت: هیچ‌راهی برای عبور از هیچ‌بحرانی جز باهمراهی مردم نیست؛ و اگر همه با هم باشند هیچ بحرانی توان شکاندن کمر یک ملت را ندارد و عبور از هر مسیری با مردم ممکن است. آیت الله سیدحسن خمینی در مراسم بزرگداشت چهلمین سالگرد دفاع مقدس که با عنوان «دفاع مردمی» به همت حزب مجمع اینترگران در حسینیه جماران برگزار شد، گفت: نگاه آدم های مختلف به جهان متفاوت است، بعضی ها دنیا را مزرعه و بعضی ها زندان می دانند. ممکن است یک نگاه هم بگوید اساسا دنیا یک مرداب است. اگر نسبت به اصل دنیا نگوئیم مرداب است، اما بعضی حوادث به تنهایی خوب و زیبا نیستند. یکی از آنها جنگ است، اگرچه در تاریخ بشر هرچه تمدن ساخته شده از دل جنگ ها درآمده و هرچه امروز به آن می نازند از دل همین جنگ ها درآمده و جنگ را هم فاتحان نوشته اند. ولی جدای از اینکه ناامنی می آورد، یک امر زیبا نیست. مردم خوزستان بهتر لمس کرده اند که جنگ اتفاق نامبارکی است؛ اگرچه دفاع مقدس زیباست.

یادگار امام افزود: همه اتفاقات دنیا دست ما نیست. بلکه این ما هستیم که باید در دل مرداب هم مثل گل نیلوفر بروییم و از بدی ها هم زیبایی در آوریم؛ در مرداب غرق شدن افتخار نیست. فرقی ندارد فریاد بکشید و غرق شوید و یا بدون توجه غرق شوید. در مرداب و گندزار هم باید رویید، جوشید و جوانه زد.

وی اظهار داشت: «دفاع مقدس» یا به تعبیری «جنگ تحمیلی»، اتفاقی است که از دوزاویه می توان به آن نگاه کرد. جنگ تحمیلی و دفاع مقدس هر دو یک اتفاق هستند؛ اگر به بعد تجاوزکارانه آن نسبت به کشور بنگرید، نام آن جنگ تحمیلی است، اما اگر به گل هایی که در آن مرداب جنگ رویید توجه کنید، نام آن دفاع مقدس است. بزرگترین گلی که در این مرداب رویید، «انسجام ملی»، و «مدلی» و «یکی شدن» بود.

سیدحسن خمینی ادامه داد: جنگ ها یک کارکرد دیگر هم داشته اند و آن اینکه «ملت سازی» می کنند. چون همدلی ناشی از منافع مشترک است. وقتی همه با هم دارای یک درد مشترک شوند همدل می شوند. لذا یکی از گل هایی که در جنگ رویید این بود که همدلی ایجاد شد.

وی با بیان خاطره ای از انسجام بی نظیر دوران دفاع مقدس، یادآور شد: مهندس موسوی نقل می کردند که در آن دوران یکبار سوار بر هلی کوپتر بر فراز استان چهارمحال و بختیاری می رفتم؛ که وقتی من در هلی کوپتر نشستم که بلند شود، دیدم بچه ایشان می گفت بعد از خوردن چای من به آنها گفتم از ما چه می خواهید؟ رئیس آن طایفه گفت در این شرایط ما چیزی نباید بخواهیم؛ ما (شرایط را) می فهمیم. مهندس موسوی سپس گفت، وقتی من در هلی کوپتر نشستم که بلند شود، دیدم بچه ای را رئیس این قوم داخل دامن گذاشت و در هلی کوپتر را بست؛ باز کردم و دیدم هر چه طلا داشته اند را به من داده است. یعنی نه تنها چیزی را از من نخواستند، بلکه چیزی هم دادند! یادگار امام گفت: در نقطه مقابل، این قصه خیلی برای من تکان دهنده است که می گویند رضاشاه چندماه قبل از شهریور ۱۳۲۰ به بازدید یکی از لشکرها رفته بود و به فرمانده خارجی لشکر ایرانی می گوید، اگر متفقین به ایران حمله کنند این

لشکر چندروز می تواند مقاومت کند؟ اومی گوید بفرمایید چند ساعت! به روز هم نمی گذرد! بعد که رضا شاه بیرون می آید به او می گویند چرا انقدر تلخ گفتی؟ اومی گوید خیلی شیرین گفتم؛ باید می گفتم چند دقیقه! همین هم شد و فروپاشی ارتش رضاشاه به دقیقه هم نکشید.

وی یادآور شد: اما همین ارتش در دوره ما هشت سال مقابل کل دنیا در جنوب و غرب ایستاد، چون سرباز وقتی می جنگد که مادرش برای او آش پخت یا درست کند، وقتی یکسرش وارد شهر می شود یک شهر به تشییع او بیایند و وقتی به مرخصی می آید و در محله قدم می گذارد روی دوش تک تک مردم برود و چشمو چراغ یک ملت باشد و همه با هم پشت او بایستند.

سیدحسن خمینی اظهار داشت: شنیده ام که مادر شهیدی پیش امام می آید و می گوید سه پسر من شهید شده اند. امام متقلب می شوند و اشکی به چشمتان می آید. مادر آن سه شهید به امام می گوید سه بچه ام را داده ام که اشک در چشمت نبینم؛ من بچه نداده ام که تو گریه کنی. کدام فرمانده کل قواست که این جمله را بشنود و نتواند دستور شکست حصر آبادان را بدهد؟! شما که جنگیده اید قسمت بیرون یخ بوده اید؛ در حالیکه این مقاومت و دفاع کوهی در درون اعماق جامعه بود. وی تأکید کرد: اگر بخواهم استراتژی امام در انقلاب و جنگ

آیت الله سید حسن خمینی:

برای عبور از بحران ها راهی جز همراهی مردم نیست



را بگویم این یک جمله است. کودتای نژوه که صورت گرفت، امام گفتند بلند شدید و بمباران کردید، بالاخره این هوایما می خواست بنشیند؛ با مردم کوچه و بازار چه می کردید؟ این هوایما که تا آخر در هوا نمی ماند، بحث نقش مردم یک واقعیت است و البته در تضاعف با رفتار امام است. یعنی او آنها را باور دارد و آنها به او اتکا دارند؛ او تشویق می کند و آنها را او نیروی می بخشد. یادگار امام با اشاره به سخنان اخیر رهبر معظم انقلاب در خصوص نقش امام راحل در فرماندهی دفاع مقدس، گفت: توجه ایشان به این نکته بسیار دقیق و قابل درس آموزی است. امام اول کار و قبل از هر چیز به مردم توجه کردند و به همه فهماندند که جنگ جنگ سپاه و ارتش و عمرو و زید و غیره نیست و جنگ مردم است. اگر «همه با هم» باشند پیروز می شوند؛ حتی اگر شکست هم بخوردن پیروز هستند، به خاطر اینکه در اثر این حساسه یک ملت می شوند و خون های آنها به هم گره می خورد.

وی ایجاد حس متعالی را در تک تک افراد، گل دیگر مرداب جنگ دانست و تصریح کرد: من ۱۶ ساله بودم که به جنگ رفتم و یک امدادگر ساده لشکر ۱۷ بودم، به راحتی می شد فهمید که همه زندگنان معنویت دیگری داشتند و اقا به تعبیر امام، «ره گردان و فرمانده بالاتر شود گفت نمی شوم؟! می گفت دیگری

سیدحسن خمینی تأکید کرد: چرا در مواقع حماسه مهاجرت برخی از نخبگان برعکس می شود؟ چون بر می گردند که اینار خود را نمی بینند. در دوره دفاع مقدس حساب فردی از بین رفته بود. «منیت» گم شده بود. انسانها خود را در یک آرمان والا گم می کردند. مامداری و شهرت زشت بود. کسی به دنبال آن نبود که از جنگ برای خود نمادی بدوزد. انسان ها از دفاع مقدس آخرت خویش را می ساختند. دنیا در چشم ها کوچک شده بود. جهان با همه کر و فر هیچ به نظر می آمد. کمک دام از شما سراغ ندارید که در دوره جنگ به فرد التماس کردند فرامنده گردان و فرمانده بالاتر شود گفت نمی شوم؟! می گفت دیگری

سخنگوی وزارت امور خارجه:

سیاست های ایران را به اتفاقات داخلی آمریکا گره نزده ایم

◆سوءبرداشت در مورد ایران مادر باتلاق هاست

وی با بیان اینکه بازگشت کامل به تعهدات از سوی ایران میسر نیست مگر آنکه اروپا و طرف های دیگر بر جام به انجام تعهداتشان به صورت کامل بازگردند، گفت: اروپایی ها تا کنون نتوانسته اند آنچنان که باید و شاید به تعهدات خود عمل کنند. حتی نتوانستند اینستکس که مقدمه اجرایی تعهدات رفع تحریمی آنهاست را اجرایی کنند. بنابراین ما به موضوع ارا ساده نمی بینیم و به اقدامات آنها توجه داریم و نه حرف ها و وعده های آنها. سخنگوی وزارت امور خارجه با بیان اینکه بعید است ترامپ بتواند از این به بعد نیز جهان را علیه ایران با خود همراه کند، اظهار داشت: آمریکا هرمن خود را نسبت به کشورهای مختلف دنیا از دست داده است. ما اکنون در جهان در حال گذار هستیم که قدرت های برآمده ای چون ایران ظهور کرده اند و تمام تلاش و هم و غم آمریکا نیز جویگری از برآمدن آنهاست.

◆سوءبرداشت در مورد ایران، مادر باتلاق هاست

خطیبزاده با بیان اینکه ایران نشان داده قدرت مسوولی است، تصریح کرد: آمریکا دشمن ماست، معلم ما نیست و ما مسیر خود را مستقلا نه و براساس منافع ملی خود خود انتخاب می کنیم. خطاهای بزرگ آمریکا موجب شده آنها در منطقه در نقطه شکست و اخراج قرار بگیرند.

وی درباره اظهارات گاه و بیگاه آمریکایی ها مبنی براینکه هر گزینه ای روی میز است و حق دفاع مشروع ایران هم خاطر نشان کرد: آمریکا از ابتدای انقلاب کارهای زیادی خواسته علیه دولت و ملت ایران انجام دهد اما موفق به انجام خیلی از آنها هم نشده است. سوء برداشت ها و اشتباهات محاسباتی نتایج خطرناکی به همراه دارد بنابراین ما به آمریکایی ها هشدار داده ایم که سوءبرداشت در مورد ایران، مادر باتلاق هاست. این دیپلمات ارشد با بیان اینکه اگر آمریکا می توانست اقدامی علیه ایران انجام دهد، آن را مدت ها قبل انجام می داد، ابراز داشت: در مورد حق دفاع مشروع، این موضوع در منشور ملل متحد به صراحت آمده و حق طبیعی هر کشوری است که در برابر تجاوزات از حاکمیت، تمامیت ارضی و منافع ملی اش از خود دفاع کند و پاسخ ایران به هر گونه تجاوز هم بدون لحظه ای تردید خواهد بود.

◆رژیم اشغالگر قدس در اوج حضیض خود قرار دارد

سخنگوی وزارت امور خارجه در مورد تلاش های لابی های صهیونیستی - عربی علیه ایران هم بیان کرد: در منطقه ما مجرور اصیل و ضداصلطه به نام محور مقاومت ایجاد شده که ایالات متحده و اذئاب منطقه ای اش عمیقانه دنبال مشوه کردن این چهره مقاومت و از بین بردن آن هستند. البته نه تنها تا کنون موفق نشده اند بلکه هر اقدامی تا کنون به تقویت آن محور انجامیده است چرا که روح مقاومت همان روح آزادی و سلسطه ستیزی است که هر روز بیدارتر می شود.

خطیبزاده در گفت گو با ایرنا، با بیان اینکه در آمریکا فارغ از آنکه چه کسی رئیس جمهور است، لابی هایی به عنوان دولت پنهان فعالیت می کنند که با جمهوری اسلامی تضاد ماهوی دارند، یادآور شد: آنها این تضاد و دشمنی را از ابتدای پیروزی انقلاب تا به امروز نشان داده و اکنون هم ادامه می دهند اما به مدد الطاف الهی و مقاومت و هوشمندی ملت ایران هر روز بیش از قبل شکست خورده اند.

وی با تأکید بر اینکه لابی اسرائیل هر اقدامی که نوانسته، بر علیه ایران انجام داده، عنوان کرد: رژیم اشغالگر قدس در اوج حضیض خود قرار دارد. همه مولفه ها حاکی از شرایط وخیم صهیونیست ها است. نخست وزیرشان غرق در فساد است، فشارهای اقتصادی و اجتماعی شدید و عمیقی وجود دارد و مانند ۷۰ سال گذشته دیگر نمی تواند جامعه بین المللی را صراف بار دروغ و نیرنگ فریب دهد.

◆هیچ کسی غیر از ترامپ عادی سازی روابط را باور نکرده است

رئیس مرکز دیپلماسی عمومی و رسانه ای وزارت امور خارجه درباره تلاش آمریکا برای عادی سازی روابط کشورهای عربی با اسرائیل هم گفت: دولت ترامپ در عرصه سیاست خارجی، یک دولت شکست خورده است. آنها در هیچ عرصه ای چه در مورد مجامع و سازمان های بین المللی و چه روابط فرآتلانتیکی و چه حوزه مسائل خاور دور یا غرب آسیا دستاوردی نداشته اند و لذا به دنبال دستاوردهای ساختگی هستند. خطیبزاده با بیان این که هیچ گاه آمریکا را اینچنین خوار و ذلیل ندیده بودم، اظهار داشت: تحولات اخیر، یک نمایش و سناریو بد، بی جان و بی رفق توسط متبدلانی است که با عجله طراحی و باشتایزدگی انجام می دهند و هیچ کسی هم غیر از ترامپ این اتفاقات را باور نکرده است.

وی اضافه کرد: البته ترامپ در نمایش های تلویزیونی تجربه داشته و فکر می کند با نمایش های مد دستنی با رای دهندگان هر کاری بکند. او البته یک بار این کار را کرد و نشان داد که توانایی فریبکاری را دارد ولی نمی توان همه را برای همیشه فریب داد.

از من بهتر است. الی ماشاء الله ما قصه های آن را شنیده ایم و دیده ایم. این هم گلی در آن محیط بود. آدم ها می خواستند در گمنامی بمانند و نمی خواستند اسمشان بیاید. یک روز صندوقی که برای کمک به جبهه در محله مابود را باز کردند و یک نفر سکه بهار آزادی داخل آن انداخته بود. یعنی می خواست حتی کسی که قبض می نویسد هم او را نشناسد.

◆**یابدهمه احساس کنند مالک کشور و انقلاب هستند**
وی با بیان اینکه در انقلاب هم همین روحیه حاکم بود، تصریح کرد: من نمی گویم اگر کسی مقابل امام می ایستاد می توانست مقابل موجی که در روح و جان مردم به نفع امام به وجود آمده بود بایستد اما خیلی ها می خواستند با دمیدن در منبت ها دیگران را دچار توهم کنند. ولی فراموش نکنیم که با همه دسیسه ها و شیطنت ها کسی مثل آقای طالقانی دچار منبت نبود و هرگز نخواست که تقابل کند و هرچه به او گفتند و برایش خواندند نایستاد. گفت، پرچم روی دوش امام است؛ چه بهتر که یکی دیگر بار را بردارد.

سید حسن خمینی ادامه داد: چه آدم هایی به عنوان تک تیرانداز رفتند و شهید شدند و اصلا نگفتند من چه کسی هستم. این الان در وضعیت ما هست؟! خودخواهی و منبت خوره ای است که در جان همه هست.

یادگار امام در خصوص تحریف دفاع مقدس نیز گفت: به نظر من این تحریف نیست، مضحکه است که قصه جنگ را بگوئیم و نگوئیم فرمانده جنگ آقای هاشمی بودند و نگوئیم نخست وزیرش چه کسی بوده است، بنیاد شهیدش را چه کسی اداره کرده است و تنها به گروهی خاص بسنده کنیم، در جنگ همه بودند و همین رمز توفیق بود.

وی ادامه داد: هیچ لزومی ندارد اگر الان من با شما بد هستم گذشته هم بد بوده باشیم. ممکن است با کسی رفیق بوده ایم، اما بعد را و اطمینان را به هم زده ایم. این منافات ندارد با اینکه وقتی می خواهیم قصه اش را نقل کنیم، درست نقل کنیم. عکس معروف استالین نماد سانسور در شوروی سابق است، از اول که شروع می شود لنین و استالین و هفت هشت ده نفر ایستاده اند و یله پله کم می شوند تا دست آخر فقط لنین و استالین می ماند. وی افزود: یکی گفته بود ضد انقلاب خوب ضد انقلاب مرده است، ظاهرا در دید برخی انقلابی خوب هم انقلابی مرده است! می توانید بگویید فلان شخص از دید شما پریروز خوب بود و امروز بد است؛ از دید من هم زید پریروز خوب بود و امروز بد است. اما هیچ منافات ندارد با اینکه روزی با هم بوده ایم. اساسا اگر در جنگ همه با هم نبودند، دوستی هم نبود که نگذارد به اندازه کف دست از این کشور جدا شود. همه با هم بودند. صف های نفت، گاز، کوبن و همه چیز ایجاد شد و یک نفر هم آخ نگفت. هر روز پیکر و یادگر ها شد ولی سرها بلندتر شد. این به خاطر همه با هم بودن بوده است.

سیدحسن خمینی در پایان تأکید کرد: هیچ راهی برای عبور از هیچ بحرانی جز با همراهی مردم میسر نیست؛ و اگر همه با هم باشند هیچ بحرانی توان شکاندن کمر یک ملت را ندارد. همه با هم بودن به این معنی است که همه احساس کنند مالک کشور و انقلاب هستند. اگر این اندیشه را نپسندیدند می توانند آن را عوض کنند. عبور از هر مسیر سختی با همراهی مردم ممکن است.



◆صهیونیست ها ترامپ را پنجره طلایی برای طی مسیری بی بازگشت می دانند

به گفته این دیپلمات ارشد، اعلام برقراری روابط میان برخی از کشورهای عربی با اسرائیل چیزی جز آشکارسازی روابطی است که سال ها به شکل پنهانی وجود داشته و عهده دوستانای است که قرار است بی حیات را قبل برقرار شود.

خطیبزاده با تشریح سیاست خاورمیانه ای آمریکا در منطقه غرب آسیا تصریح کرد: سیاست آمریکا در خاورمیانه دو پایه دارد: یکی ایران ستیزی و دومی حمایت از اسرائیل. این دو پایه در دولت ترامپ به شکل بی مانندی به اوج خود رسید. آنها در مورد ایران به یک حسواس روان پریشانه رسیده اند و در مورد اسرائیل هم آنها به حمایت بی چون و چرا از این رژیم اشغال پرداختند.

وی با بیان اینکه حتی برای تحلیلگران غربی این حمایت بی و چون آمریکا از اسرائیل به دور از باور است، خاطر نشان کرد: موضوع انتقال سفارت، به رسمیت شناختن اشغال جولان و معامله ادعایی قرن لطف هایی بود که دولت ترامپ به اسرائیل در این مدت کرده است. صهیونیست ها ترامپ را پنجره طلایی خود برای طی کردن یک مسیر بدون بازگشت می دانند.

◆روزی نبوده آمریکا به دنبال عکس گرفتن با مقامات ایران نباشد

سخنگوی وزارت امور خارجه درباره پیش بینی نتایج انتخابات ریاست جمهوری آمریکا هم ابراز داشت: بعید است کسی حتی در داخل آمریکا با قطعیت بداند چه کسی رئیس جمهور می شود. اما آنچه روشن است، برای جمهوری اسلامی ایران فرقی ندارد چه کسی به کاخ سفید می رود.

خطیبزاده در پاسخ به این سوال که آیا آمریکا پیام روشنی برای مذاکره به ایران مخابره کرده اند، بیان کرد: دولت آمریکا روزی نبوده که به دنبال عکس گرفتن با مقامات ایران و طراحی یک نمایش نبوده باشد. آمریکایی ها آنقدر در اعمال سیاست فشار حداکثری علیه ایران مستاصل هستند که هر روز بیشتر تلاش می کنند مسیری را به خیال خود باز کنند تا در آن، نمایشی بدهند.

وی با تأکید بر اینکه ما فرصت نمایش به هیچ کسی را نمی دهیم، یادآور شد: چارچوب عمل ما روشن است. برجام تعهدات طرفین را مشخص کرده و نیازی به دانه پیغام یا مذاکره مجدد نیست. نباید وقت همدیگر را تلف کنیم. پیام ما به واشنگتن روشن بوده است. پذیرفتن مسئولیت اقدامات مخربی که بر علیه ملت ایران صورت پذیرفته، توقف تروریسم اقتصادی، احترام به حقوق ایران و جبران مسئولانه خسارت های وارده.

◆هضم «نه» شورای امنیت، برای آمریکا اسان نیست

رئیس مرکز دیپلماسی عمومی و رسانه ای وزارت امور خارجه در پاسخ به این سوال که آیا آمریکا بنا بر ادعایش درباره اسنپ یک می تواند اقدامی انجام دهد، عنوان کرد: تمامی اعضای شورای امنیت به جز یک کشور، «نه» بزرگی به آمریکا گفتند و هضم این «نه» برای آمریکا به آسانی فراهم نیست. دبیرکل سازمان ملل هم به صورت رسمی اعلام کرد که هیچ اقدامی برای نظارت بر تحریم ها انجام نمی دهد چرا که آمریکا اهلیت این کار را ندارد. خطیبزاده با بیان اینکه تأکید و اصرار آمریکا برای اجرای تحریم های لغوشده علیه ایران ناشی از استیصال این کشور است، گفت: آمریکا «نه» بزرگی دریافت کرده و بیشتر از قبل منزوی شده است. ترامپ در انجام تعهداتش به کمین انتخاباتی اش شکست خورده ولی می خواهد خود را پیروز جلوه دهد. البته آمریکا حداقل طی ۷۰ سال اخیر مسیر مبتنی بر قلدری را طی کرده و با قلدری می خواهد دیگران را هم با خود همراه کند. این اعتیادی است که دیر یا زود و واشنگتن می باید ترک کند.

رئیس واحد بازرسی سازمان صنعت معدن و تجارت استان قم از کشف انبار دارویی گیاهی غیر مجاز خبر داد.
شعبانی گفت: در این انبار صدها قلم دارو، شیشه‌های دست ساز کشنده و برای انجام آزمایشات به الیزه به مفتوح داروئی دانشگاه علوم پزشکی تحویل داده شد. رئیس واحد بازرسی استان قم افزود:
معدن و تجارت استان قم با بیان اینکه که برآورد درستی از ارزش ریالی کالاها کشف شده در دسترس نیست
افزود: «نتیجه این پرونده به همراه مدارک لازم تحویل مقامات قضایی شده است. در پایان از مردم قم
تذکره می‌دهیم که مشاهده در صورت مشاهده هر گونه تخلف از صنایع سازمان صمت به شماره ۱۲۴ اطلاع دهند.
شهرینژاد لاهی بدین مصلحت موارد را به بازرسی استان قم به شماره ۱۲۴ اطلاع دهند.