



مدیرکل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری قم خبرداد

افتتاح ۱۲ پروژه کلان شهری به مناسبت روز قم

مدیرکل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری قم گفت: ۱۲ پروژه کلان شهری به مناسبت روز قم با اعتباری بالغ بر ۲ هزار میلیارد ریال افتتاح می شود. مهدی کلانترزاده روزگذشته در نشست رسانه‌ای که به مناسبت سالروز ورود تاریخی و تمدن ساز حضرت فاطمه معصومه(س) به شهر قم وروز قم به‌صورت مجازی برگزار شد، اظهار داشت: به‌برکت وجود این بانوی کریمه می‌تواند و بر آن تأکید کرد. بهرام سرمست صبح دیروز در مشهد اتفاقات بسیار ارزشمندی در شهر قم بوده‌ایم و معنای نشست رسانه‌ای که به مناسبت سالروز ورود تاریخی و تمدن واقعی صدور علم و انتشار علم را از این شهر شاهد هستیم.

رئیس اتاق اصناف استان قم هشدارداد:

صنوفی که محدودیت‌ها رعایت نکنند پلمب می‌شوند

استاندار قم:

ساماندهی اطراف حرم مطهر و ورودی های شهر اولویت جدی است

استاندار قم ساماندهی اطراف آستان مقدس فاطمی (س) و همچنین ورودی های شهر را یک اولویت جدی زیرساختی دانست و بر آن تأکید کرد. بهرام سرمست صبح دیروز در گفتگو با خبرنگاران با بیان اینکه ۴۸ هکتار از اراضی پردیسان آن همیشه مورد توجه باشد. وی که به مناسبت بیست و سوم

واکنش «زینب سلیمانی» به نتیجه انتخابات آمریکا

رئیس پلیس راهور استان قم:

موتورسیکلت‌های توقیفی با شرایط ویژه تر خییص می‌شوند

رئیس پلیس راهور استان قم گفت: موتورسیکلت‌های روسویی در پارکینگ‌های استان از امروز به مدت دوماه با تسهیلات ویژه ترخیص می‌شود. سرهنگ غلامرضا صدقی، با بیان اینکه در این طرح تسهیلات زیادی برای صاحبان موتورسیکلت در نظر گرفته شده است، گفت: با تدبیر فرمانده محترم ناجا، صاحبان ۹۵۰۰ موتور سیکلت موجود در پارکینگ‌های نیروی انتظامی می‌توانند از امروز به مدت دوماه می‌توانند با مراجعه به دفاتر پلیس ۱۰۰ و ارائه اسناد مالکیت نسبت به ترخیص وسیله نقلیه خود با شرایط

مدیر شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی منطقه قم:

مصرف بنزین در قم ۳۱ درصد کاهش یافته‌است

مدیر شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی منطقه قم گفت: در هفت ماه امسال نسبت به مدت مشابه پارسال، مصرف بنزین در این استان ۳۱ درصد کاهش یافته است. سید محمود طاهری مدیر منطقه افزود: علت این کاهش را می‌توان در کاهش مسافرت‌ها به دلیل شیوع ویروس کرونا و همچنین افزایش نرخ بنزین دانست. وی اضافه کرد: مصرف بنزین در ماه‌های اسفند، فروردین و همچنین تا حدودی در اردیبهشت‌ماه که ماه‌های ابتدایی شیوع ویروس کرونا محسوب می‌شود، کاهش بیشتری داشته، ولی در ماه‌های اخیر



به مناسبت سالروز ورود حضرت معصومه به قم؛

۵۰۰ اقدام میدانی در حوزه نشاط شهروندی قم اجرایی شود

مدیرعامل سازمان فرهنگی، هنری و ورزشی شهرداری قم گفت: به مناسبت سالروز ورود حضرت معصومه(س) به قم، بیش از ۵۰۰ اقدام میدانی در حوزه نشاط شهروندی در نقاط مختلف شهر در ۱۷ روز آینده توسط این سازمان اجرایی می‌شود. ابوالفضل مقیمی روز یکشنبه در گفت و گو با خبرنگاران که به‌صورت بر خط برگزار شد، افزود: کمیته‌های چهارگانه‌ای در حوزه برنامه‌ریزی، خدمات شهری، تبلیغات و اطلاع‌رسانی و فرهنگی و هنری در دبیرخانه روز قم با هدف اجرایی کردن بر نامه‌های متنوع به مناسبت سالروز ورود کریمه اهل بیت(س) به این

آیت‌الله اعرافی در دیدار شهردار و رئیس شورای اسلامی شهر قم:

ورودشهرداری به‌مباحث فرهنگی بسیار ارزشمنداست

مدیر حوزه‌های علمیه کشور با اشاره به بحث آسیب‌های اجتماعی گفت: ورود شهرداری به مباحث فرهنگی بسیار ارزشمند است و امیدوار هستیم که این روند ادامه پیدا کند و قم به رتبه‌های آخر آسیب‌های اجتماعی در کشور برسد. آیت الله علیرضا اعرافی مدیر حوزه‌های علمیه کشور در دیدار شهردار و رئیس شورای اسلامی شهر قم و تیم مدیریت شهری که ظهر دیروز به مناسبت سالروز ورود حضرت معصومه(س) به قم برگز ار شد، با ابزار قدر دانی از اقدامات شهرداری اظهار داشت: قم با رویکرد جامع و راهبری در سال‌های اخیر تحولات خوبی را تجربه

آیت‌الله اعرافی در دیدار شهردار و رئیس شورای اسلامی شهر قم:

ورود شهرداری به مباحث فرهنگی بسیار ارزشمند است

صداسوسیمادر سطح ملی پخش شودوشناختی که مایباید از جهان شهر قم به مردم بدهیم از این طریق به سمع ونظر مردم برسد.

شهردار قم با اشاره به وضعیت موجود در اثر شیوع ویروس کرونا تصریح کرد: بسیاری از اقدامات شهرداری تحت تأثیر کرونا بوده است و قسمتی از فعالیت‌های شهرداری معطوف به کنترل ویروس کرونا شده است و در حال حاضر ۴۰ اکیب آماده هستند که پارک‌ها و بوستان‌ها، وسایل نقلیه عمومی و خیابان‌ها و سرویس‌های بهداشتی و سایر اماکن عمومی را در چارچوب برنامه‌های ستاد کرونا ضدعفونی کنیم که به‌صورت مرتبط این کار انجام می‌شود. وی با اشاره به اینکه در حوزه پسماند باید دقت‌ای لازم در نظر گرفته شود تأکید کرد: خوشبختانه دستگاه اعزای زباله‌های بیمارستانی وارد قم شد که می‌تواند ۱۰ تن از زباله‌های بیمارستانی را می‌تواند امحا کند و شاید تنها شهری که به این دستگاه مجهز است قم است. سقائیان نژاد با تأکید بر جلوگیری از دفع پسماند تصریح کرد: خط اول با ظرفیت ۳۰۰ تن افتتاح شد و خط دوم هم با همین ظرفیت برنامه‌ای در حوت که امسال به افتتاح برسد و ۱۰۰ تن هم بازیافت خواهد شد و بنابراین به سمت وسویی می‌رویم که حتی یک‌تن زباله هم دفع نکنیم.

شهردار قم به مباحث فضای سبز شهر قم هم اشاره کرد و گفت: سرانه فضای سبز شهر قم از ۳/۲۰ در سال ۱۳۹۴ به ۳/۲۰ در حال حاضر رسیده است و نهایتاً تا سال ۱۴۰۰ باید به ۲۵ متر برسد که این توسعه باعث شده است که قم امروز به‌عنوان سومین کلان‌شهر از منظر فضای سبز بعد از اصفهان و شیراز شناخته‌شود. وی با اشاره به افتتاح مستمر بوستان‌های محلی تأکید کرد: امسال سال آخر برنامه قم ۱۴۰۰ است که در این برنامه اکثر برنامه‌های در حوزه زیرساختی بود. در حال حاضر در حال تدوین برنامه‌های قم ۱۴۰۴ هستیم که در این برنامه بیشتر برنامه‌های مادر حوزه نرم‌افزاری است.

سقائیان نژاد با تأکید بر منظر شهری در برنامه دوم مدیریت شهری تصریح کرد: حرکت به سمت‌وسوی شهرداری الکترونیکی از جمله اقدامات زست که امروز ۳۶ خدمت به‌صورت آنلاین انجام می‌شود که قرار است به ۷۰ خدمت برسد.

شهردار قم با اشاره به خارج کردن تاکسی‌های فرسوده از مدار شهری تصریح کرد: این موضوع می‌تواند به بحث حفظ محیط زیستی شهری بسیار کمک کند. وی با اشاره پروژه‌های افزایش نشاط مردم تأکید کرد: باغ پرندگان قم آماده افتتاح است، ۴ هزار خانه پرنده پیش‌بینی شده و پارک آن نزدیک به ۱۲ هکتار است و بسیار موقعیت زیبایی خلق کرده است که علاوه بر باغ پرندگان بوستان بسیار زیبایی هم ایجاد شده است.

سقائیان نژاد با اشاره به مراحل تکمیل شهرسازی غدیر تأکید کرد: پارک بازی ۷۲ تن هم در دستور کار قرارگرفته است و تا پایان سال در خدمت مردم قرار خواهد گرفت.

شهردار قم افزود: علاوه بر این پروژه‌ها بوستان هزار هکتاری در ابعاد مختلف دنبال می‌شود؛ بوستان دفاع مقدس در ۲۲ هکتار هم جلوه خاصی به موزه دفاع مقدس داده است.

♦ ۶۰۹ درخت مزین به نام شهیدان در بوستان یادمان قم کاشته می‌شود

دبیر گرامیداشت روز قم نیزدراین دیدار گفت: ۶۰۹ درخت مزین به نام شهیدان در بوستان یادمان قم کاشته می‌شود ابوالقاسم مقیمی اظهار داشت: برنامه‌های متنوعی برای این روز طراحی شده است و کمیته‌های چهارگانه‌ای در حوزه برنامه‌ریزی، خدمات شهری، تبلیغات و اطلاع‌رسانی و فرهنگی و هنری در دبیرخانه روز قم شکل گرفته است.

مدیرعامل سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری قم افزود: براین اساس با هدف پیگیری برنامه‌های متنوع دبیرخانه روز قم در شهرداری با محوریت سازمان فرهنگی هنری و ورزشی شهرداری قم راه‌اندازی شده است.

وی تصریح کرد: مهم‌ترین برنامه‌های مدیریت شهری در سه حوزه شهروندی، فرهنگ عمومی، ایثار و شهادت و توسعه زیرساخت‌های فرهنگی و اجتماعی برنامه‌ریزی شده است.

وی خاطرنشان کرد: شهرداری در حوزه نشاط اجتماعی نیز اقداماتی داشته است و ۵۰۰ طرح و اقدام میدانی در حوزه نشاط اجتماعی قم به سرانجام رسید.

که این مشارکت زمینه‌ای برای مشارکت جامع‌تر و زمینه‌ای برای اجرای بهتر آن بشود.

امام جمعه قم با اشاره به امیدداریم کار کارشناسی و هم‌اندیشی نخبگانی به‌سند دقیق‌تری دست پیدا کنیم، افزود: در قم همه نهادها باید همکاری کنند بخشی از نهادها در استانی وبخشی فرا استانی هستند که ممکن است خیلی تعلق خاطر به قم نداشته باشند.

وی با تأکید بر اهمیت معماری اسلامی منطبق با روح و تاریخ قم افزود: این به معنی این نیست که نوسازی نکنیم اما مدل‌های متناسب با قم باید به دست بیایند و دستگاه‌های دانشگاهی و هنری باید همکاری کنند که الگوی متناسب با شهر قم از منظرهای تاریخی و معماری به دست بیایند.

♦ قم به رتبه‌های آخر آسیب‌های اجتماعی در کشور برسد

آیت‌الله اعرافی با اشاره به بحث آسیب‌های اجتماعی تأکید کرد: ورود شهرداری به مباحث فرهنگی بسیار ارزشمند است و امیدوار هستیم که این روند ادامه پیدا کند و قم به رتبه‌های آخر آسیب‌های اجتماعی در کشور برسد.

مدیر حوزه‌های علمیه کشور با اشاره به اینکه شایسته نیست برای قم که حاشیه‌نشینی داشته باشد افزود: ازجمله آسیب‌های اجتماعی بی‌عدالتی در توزیع خدمات است اقدامات خوبی در سال‌های گذشته در راستای رسیدگی عادلانه برقرارشده است اما امیدوار هستیم که مسیری که شهرداری آغاز کرده است در راستای عدالت در خدمت‌رسانی را ادامه بدهد.

آیت‌الله اعرافی با تقدیر و تشکر از همکاری‌های شهرداری با گروه‌های جهادی و بسیج بر لزوم تقویت آن‌ها تأکید کرد و افزود: مجموعه گروه‌های جهادی حوزه که چند هزار نفر در آن‌ها عضو هستند و در موج اول کرونا افتخاراتی آفریدند امروز هم در حال تعامل با شهرداری هستند.

وی با اشاره به ایمن‌سازی ساختمان‌ها در بحث نظام‌هندسی تأکید کرد: باید اقدامات جامع و جدی در این حوزه انجام شود که وقتی اتفاقی افتاد پشیمانی به‌بار نیآورد، باید با تقویت زیرساخت‌ها اقداماتی انجام بدهیم که کمترین آسیب متوجه شهر باشد

استاد حوزه علمیه با ابراز قدردانی از اقدامات شهرداری در حوزه فضای سبز تأکید کرد: همواره همه کسانی که در این امر خحیل هستند را دعای کتم و ممنون هستم کار بزرگی را رقم زدید و امیدوار هستم که این راه را ادامه بدهید.

وی افزود: مردم هم باید کمک بدهند که در حفظ محیط‌زیست و کاهش آلاینده‌ها اقداماتی که تا به امروز انجام‌شده است باو فت بیشتری پیش برود.

آیت‌الله اعرافی با تأکید بر هسته مرکزی شهر افزود: توجه شهرداری به زائر و هسته مرکزی شهر خوبی است اما هنوز کافی نیست هنوز هم بسیاری از زائران با توجه به فضای محدود اطراف حرم رنج می‌برند. تقاضا دارم که به این محدوده توجه جدی‌تر شود استانداری هم باید کمک بدهد و مناسب‌سازی فضای پیرامونی اطراف حرم به‌عنوان اولویت مطرح شود.

شهردار قم:

قم سومین کلان‌شهر از منظر فضای سبز است

شهردار قم نیزدراین دیدار گفت: سرانه فضای سبز شهر قم از ۲/۹۰۳ در سال ۱۳۹۴ به ۳/۲۰ در حال حاضر رسیده است این توسعه باعث شده که قم امروز به‌عنوان سومین کلان‌شهر از منظر فضای سبز بعد از اصفهان و شیراز شناخته‌شود. مرتضی سقائیان نژاد اظهار داشت: امسال سال دومی است که ۲۳ ربیع‌الاول را به‌عنوان روز قم گرامی می‌داریم وقتی یک روز را به نام شهری نام‌گذاری می‌کنیم به این معناست که بتوانیم ظرف مدت یک هفته تمام ظرفیت‌هایی را که در یک شهر هست ترسیم کنیم.

شهردار قم افزود: حرم مطهر، جمرکان، حوزه‌های علمیه، دفاتر مراجع، هفت هزار سال تاریخ قم و شان پایگاه انقلاب هم همه باید طی برنامه‌ریزی‌هایی به این مناسبت به ترسیم کشیده‌شود.

وی با اشاره به اینکه هنوز حرکت‌های موردنظر ما محقق نشده است تأکید کرد: هر چه جلوتر می‌رویم اقدامات بهتری می‌شود. برنامه‌های امسال نسبت به سال گذشته از نظر کیفیت وحتوایی بسیار پیشرفت داشته است.

سقائیان نژاد با بیان اینکه ۳۶ کلیه معرفی قم تولیدشده است تأکید کرد: با مسئولان صداسوسما اربزنی شده است که این کلیپ‌ها بتواند از شبکه‌های مختلف



سید مرتضی سقائیان نژاد -شهردار قم

راحت تر نفس بکشید و ایمنی تان را تقویت کنید

دوست و دشمن های ریه را بشناسید



در این مطلب به معرفی خوراکی های طبیعی و گیاهی ای می پردازیم که از ریه های شما در برابر ویروس ها، عفونت ها و آلودگی ها به وسیله ی خواص ضد التهابی شان مراقبت می کنند. ترس از ویروس کرونا جهان را فرا گرفته و افزایش شمار کشتگان این بیماری ویرانگر بوده است. ترس از این همه گیری باعث شده است که سلامت نهایت اولویت را برای همه پیدا کند و ملت ها مجبور به اعمال برخی از اقدامات سخت گیرانه برای کنترل شیوع این بیماری شوند. قرنطینه کردن خود یکی از راه های اصلی جلوگیری از حمله ی این ویروس تهدید کننده است. متأسفانه وضعیت قرنطینه در نقاط مختلف جهان، سبک زندگی مردم را به بی تحرکی سوق داده است، که به تدریج بر سوخت و ساز بدن و همچنین سیستم ایمنی در درازمدت تأثیر می گذارد. در زمانی که عفونت های ویروسی و بیماری های تنفسی منتقله از هوا در حال شیوع هستند بدن ما به تقویت نیاز دارد تا بتواند با این موارد مخرب و خطرناک بجنگد.

♦ **مواردی که ریه ها را آسیب پذیر می کنند**

ریه های ما مستعد عفونت های ناشی از افزایش سطح آلودگی، تغییرات فصلی، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی و یا ویروس های مکرر هستند. بر اساس آمار حدود ۴ میلیون نفر به دلیل ابتلا به بیماری های تنفسی جان خود را از دست می دهند.

ویروس کرونا هم سیستم تنفسی را تحت تأثیر قرار می دهد به گونه ای که بیشتر مرگ های ناشی از آن در سراسر جهان به دلیل مشکلات تنفسی ناشی از این ویروس تهدید کننده ی زندگی بوده است. دلیل دیگر اینکه ریه ها بیشتر مستعد بیماری های منتقله از هوا هستند، ناشی از مصرف سیگار است که می تواند منجر به سرطان ریه نیز بشود.

♦ **دوستان خوب ریه ها**

با این حال، راه هایی طبیعی برای پاک کردن ریه ها با پیروی از عادات سالم و اضافه کردن مواد مغذی به رژیم غذایی وجود دارد که در تقویت ایمنی شما نیز مؤثر است، که در ادامه به برخی از آن ها می پردازیم.

♦ **زردچوبه**

در بیشتر بیماری های تنفسی، به راحتی نفس کشیدن سخت ترین بخش است چرا که اکثر مردم احساس سنگینی عجیبی در قفسه سینه خود می کنند و این به

احتمالاً در خصوص خواص سرکه سیب زیاد شنیده اید. باید بدانید که اغلب شنیده هایتان درست است و دانشمندان نیز بعد از بررسی های متعدد برخی فواید سرکه سیب را به طور علمی به اثبات رسانده اند.

احتمالاً می دانید که سرکه سیب حاصل ترکیب سیب با مخمر است. مخمر نانوائی قندها را تخمیر کرده و آن را به الکل تبدیل می کند. بعد از مدتی باکتری ها به مواد اضافه شده و الکل به اسید استیک تبدیل می شود. این ماده همان عامل طعم و عطر تند سرکه سیب است. البته به نظر می رسد که خواص سرکه سیب نیز از وجود اسید استیک باشد. سرکه سیب حاوی آب، ویتامین ها، مواد معدنی و ترکیبات دیگری نیز هست که برای سلامتی بسیار مفید هستند. در این مطلب در خصوص فوایدی صحبت می کنیم که به اثبات علمی رسیده اند، با ما همراه باشید.

♦ **سرکه سیب و خواص آنتی باکتریال آن**

می توان از سرکه سیب به عنوان ضد عفونی کننده و ماده نگهدارنده طبیعی استفاده کرد. از آنجایی که این سرکه حاوی اسید استیک است می تواند رشد باکتری هایی مانند ای کولای باکتری را متوقف کند. این باکتری باعث تجزیه مواد غذایی شده و می تواند عفونت ایجاد کند. نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۱۸ انجام شده است نشان می دهد سرکه سیب پتانسیل ضد میکروبی چندگانه دارد چون می تواند با عوامل بیماری زا مانند ای کولای باکتری، استافیلوکوکوس اورئوس و کاندیدا آلبیکان مقابله کند. با این حال محققان هنوز به طور کامل نمی دانند این خاصیت سرکه سیب با چه دوز و میزان از این سرکه خود را نشان می دهد.

♦ **سرکه سیب برای مقابله با میزان قند خون**

یکی از فواید معروف سرکه سب ارتباط آن با تنظیم میزان قند خون است. اگرچه نمی توان این محصول را درمان شماره یک دیابت دانست؛ اما مصرف آن به میزان مناسب آن می تواند قند خون را متعادل نگه دارد. نتایج پژوهشی که در Diabete Care به چاپ رسیده است نشان می دهد که مصرف سرکه سیب رقیق شده در آب می تواند باعث بهبودی ۱۹ تا ۳۴ درصدی حساسیت سلول ها به انسولین بخصوص بعد از صرف یک غذای شیرین شود. نتایج پژوهش دیگری که در Molecular Nutrition and Food Research به چاپ رسیده است نیز نشان می دهد که سرکه سیب می تواند باعث بهبود عملکرد انسولین بعد از صرف غذا شود، بنابراین می تواند باعث کاهش میزان قند خون شود.

♦ **سرکه سیب همیار لاغری**

کاهش وزن بر حسب ویژگی بدنی افراد مختلف



متفاوت است چون وزن هر کدام از ما را ژنتیک و سبک زندگی مان مشخص می کند. سرکه سیب نمی تواند به خودی خود معجزه کرده و باعث کاهش وزن معجزه آسایی شود. با این حال مصرف آن می تواند به عنوان مکملی طبیعی در جهت رسیدن به وزن ایده آل باشد. نتایج بررسی های انجام شده روی انسان نشان داده است که مصرف متعادل سرکه سیب باعث افزایش احساس سیری می شود. در نتیجه جذب کالری کاهش پیدا کرده و روند لاغری شتاب بیشتری می گیرد. نتایج پژوهشی که در The American Dietetic Association به چاپ رسیده است نشان می دهد که مصرف سرکه سیب بعد از مصرف غذای حاوی قند بالا باعث افزایش احساس سیری می شود. محققان همچنین مشاهده کردند افراد شرکت کننده در این بررسی ها در طول روز ۲۰۰ تا ۲۷۵ کالری کمتری مصرف کردند. از این گذشته نتایج پژوهش دیگری که در Bioscience, Biotechnology and Biochemistry به چاپ رسیده نیز حاکی از این است که مصرف روزانه سرکه سیب کاهش چربی های شکمی را در افرادی که شکم بزرگی دارند استارت می زند.

♦ **سرکه سیب مفید برای سلامت قلب**

احتمالاً بارها در مقالات مربوط به سلامتی در خصوص فواید سرکه سیب در سلامتی قلب خوانده اید.

می باشد که به دلیل خواص ضد التهابی اش شناخته شده است و به خارج کردن سموم از دستگاه تنفسی کمک می کند. رنجبیل حاوی ویتامین ها و مواد معدنی زیادی از جمله پتاسیم، منیزیم، بتاکاروتن و روی است. همان طور که در چند مطالعه مشخص شده است، عصاره های خاصی از رنجبیل نیز شناخته شده اند که برای کشتن سلول های سرطانی ریه مفیدند. بهترین راه برای تقویت ایمنی و مبارزه با انتقال ازای فصلی و عفونت ها، آماده کردن یک دمنوش رنجبیل سالم است.

♦ **عسل**

عسل به دلیل خواص ضدباکتریایی خود شناخته شده است که به کاهش ناراحتی ناشی از مشکلات تنفسی کمک می کند. تحقیقی که انجام شده حاکی از آن است که عسل دارای خواص ضد ویروسی و ضدباکتریایی است. علاوه بر این، مطالعه ای که برای بررسی درمان مشکلات تنفسی در کودکان انجام شد، نحوه کار عسل گندم سیاه را در مقایسه با دکسترومتورفان به عنوان درمانی برای سرفه ناشی از عفونت دستگاه تنفسی فوقانی در کودکان بررسی کرد. این مطالعه نشان داد کودکانی که تنها یک دوز عسل که ۳۰ دقیقه قبل از خواب به آن ها داده می شود؛ مصرف می کنند، از سرفه راحت می شوند و به درمان مشکل خواب کمک می کند. فقط دقت داشته باشید که نباید به کودکان زیر یک سال عسل داد.

♦ **سیر**

شما ممکن است طعم سیر را دوست نداشته باشید؛ اما خواص بی نظیرش باعث می شود که بدون لحظه ای درنگ آن را ببلعید. سیر حاوی ترکیبی به نام آلیسین است که مانند نوعی آنتی بیوتیک به بهبود عفونت های دستگاه تنفسی که منجر به انسداد مجاری و التهاب می شود، کمک می کند. سیر همچنین آسم را بهبود می بخشد و خطر ابتلا به سرطان ریه را کاهش می دهد.

♦ **بخور اکالیپتوس**

چند قطره روغن اکالیپتوس را به آب در حال جوشیدن اضافه کنید و با آن بخور بگیرید. چشم هایتان را ببندید و به آرامی برای ۱۰ دقیقه تنفس کنید. این روش برای کاهش علائم عفونت های تنفسی، رینیت و سینوزیت به دلیل خواص ضدباکتریایی، ضد ویروسی و ضد التهابی روغن اکالیپتوس مؤثر است.

♦ **ویتامین D**

افرادی که دارای کمبود ویتامین D هستند بیشتر از سایر افراد در معرض ابتلا به عفونت های دستگاه تنفسی هستند. تا جایی که حتی بعضی از محققان معتقدند ویتامین نور خورشید می تواند درمانی برای آسم باشد. بنابراین از پوشیدن بخواید برای آن آزمایش پیوسد تا ببینید دچار کمبود این ویتامین هستید یا نه. شاید لازم باشد تحت نظر پزشک مکمل مصرف کنید.

♦ **چای سیاه**

یک تحقیق که در ژورنال Inflammation به چاپ رسید نشان داد که با مصرف چای سیاه در خوکه های هندی از اثرات خطرناک مصرف سیگار مانند استرس اکسیداتیو، التهاب، مرگ برنامه ریزی شده ی سلول ها و بیماری های رویی جلوگیری شد. مثل خیلی از مواد غذایی که در سلامت ریه ها نقش دارند به نظر می رسد که چای هم سطح بالایی از آنتی اکسیدان دارد.

♦ **سیب**

مصرف روزانه ی یک سیب می تواند مشکلات رویی را از ما دور کند. بر اساس پژوهش های انجام شده در میان ۲۵۰۰ نفر کسانی که ۵ یا بیشتر سیب در هفته مصرف می کردند عملکرد ریه شان بهتر از بقیه بود. کورنستین نوعی آنتی اکسیدان موجود در سیب است که از ریه ها در مقابل دخانیات و سایر آلاینده ها محافظت می کند.

♦ **بلوبری و سایر توت ها**

امروزه تحقیقات در مورد توت ها بسیار زیاد شده اند. مطالعاتی که توت ها را به بهبود سلامت قلب، مغزهای تیزتر و حتی کمر باریکتر مرتبط می کند! مطالعات نشان داده اند که این مواد غذایی به کاهش اثرات مضر آلودگی هوا نیز کمک می کنند. فلاونوئیدها عامل اصلی این اثرات مفید در بدن هستند. از دیگر منابع آن می توان به کاکائو، انگور ها، قره قاط، سیب و... اشاره کرد.

سلامت

توصیه ها و هشدارها

نکاتی برای جلوگیری از ابتلای خانوادگی به کرونا؛

چگونه اتاق فرد کرونا یی را ضد عفونی کنیم ؟

با توجه به بالا رفتن ابتلای خانوادگی به کرونا، ضروری است نکاتی را رعایت کنیم که در صورت وجود فرد مبتلا به کرونا سایر اعضای خانواده در معرض بیماری قرار نگیرند.

به گزارش سلامت نیوز، درباره تمیز کردن و ضد عفونی سطوح تماس یافته با فرد مبتلا به ویروس کرونا موارد زیر پیشنهاد می شود:

۱- حداقل سه ساعت قبل از تمیز کردن اتاق، فرد بیمار اتاق را ترک کند و در این سه ساعت کسی وارد اتاق نشود. اتاق ها تا قبل از تمیز و ضد عفونی شدن در اختیار فرد دیگری قرار نگیرد.

۲- قبل از شروع به تمیز کردن، ماسک جراحی و یک جفت دستکش پوشیده شود.

۳- ماده ضد عفونی کننده مطابق با دستور العمل سازنده آماده یا از محلول سفید کننده (رقیق شده) استفاده شود.

برای سطوحی که کاربرد سفید کننده مناسب نیست می توان از الکل استفاده کرد.

۴- پارچه ها با محلول ضد عفونی یا سفید کننده خیس و برای تمیز کردن سطوحی که امکان تماس مکرر با آن ها وجود داشته است استفاده شود.

۵- استفاده از دستکش یک بار مصرف و ماسک مناسب هنگام تمیز کاری و ضد عفونی کردن ضروری است.

۶- توالت ها با مجموعه جداگانه ای از وسایل تمیز کننده و با استفاده از ماده ضد عفونی یا محلول سفید کننده تمیز شوند.

از ضد عفونی کننده های مناسب استفاده و به این نکته توجه شود که مواد ضد عفونی کننده مختلف برای تأثیر گذاری به زمان های مختلف تماس با سطح نیاز دارند.

۷- همه سطوح قابل دسترس (سینک، شیر ها، جابایونی، محل قرار گیری

دستمال توالت، دیوار ها، دستگیره ها، دستگیره سیفون و...) باید تمیز شوند.

۸- همه پارچه های مورد استفاده و همچنین ضایعات حاصل از تمیز کاری در کیسه های زباله یا پلاستیک های دو لایه دور انداخته شوند.

۹- پس از تکمیل تمیز کاری و ضد عفونی، دستکش ها در آورده و دست ها با آب و صابون شسته شوند.

۱۰- دستکش ها و ماسک در کیسه های زباله یا پلاستیک های دو لایه دور انداخته شوند.

۱۱- فرد مسئول تمیز کاری باید بلافاصله پس از اتمام کار دوش بگیرد و لباس هایش را عوض کند.

۱۲- برای اتاق تهویه یا هوای تمیز در نظر گرفته شود.

۱۳- در صورت امکان و اگر فرد بیمار توانایی دارد به او یک کیسه زباله مناسب داده شود تا در طول حضورش در اتاق، خودش زباله ها را در کیسه قرار دهد.

۱۴- در صورتی که از سرویس بهداشتی مشترک استفاده می شود پس از هر بار حضور فرد بیمار در آن، باید به طور کامل ضد عفونی انجام شود.

۱۵- ظروف مورد استفاده بیمار در صورتی که یک بار مصرف نیستند برای شستشو با دستکش برداشته و سپس با آب داغ و مایع سفید کننده شسته شوند. بعد از هر بار شست وشو با دفع زباله، دست ها با آب و صابون شسته شوند.

یک روانشناس:

چطور «نه گفتن» را به کودک یاد دهیم ؟

اینکه ما نمی توانیم «نه» بگوییم؛ یعنی اینکه به تأیید دیگران نیاز داریم؛ این باور را داریم زمانی خوب و دوست داشتنی هستیم که به همه جواب مثبت و بله بگوییم اما والدین باید به کودک میدان دهند تا آزادی سخن گفتن و مخالفت را داشته باشند.

مصطفی تبریزی روانشناس در پاسخ به این پرسش که «چگونه مهارت نه گفتن را به فرزندان آموزش دهیم؟»، اظهار داشت: این موضوع از سه سالگی شروع می شود؛ در این سن کودک به عنوان «من بودن» به عنوان کسی که من هم یک شخص هستم، رشد می کند.

وی ادامه داد: بنابراین کودکان در چنین شرایط مقداری لجباز و خودخواه می شوند و این طبیعی بوده و خوب است که این طور می شوند؛ یعنی کودک می خواهد بگوید من نیز مثل یک فرد می توانم تصمیم بگیرم.

این روانشناس بیان داشت: در پایان سه سالگی، کودک مشاهده می کند که والدینش کارهای مختلف را انجام می دهند اما به وی یکسره توصیه کرده و دستور می دهند اما وقتی «من» در کودک شکل پیدا می کند، می خواهد بگوید خودم تصمیم می گیرم و چرا برای من تصمیم می گیرید. تبریزی تصریح کرد: اگر در خانواده ای به قدری با کودک برخورد کنند و به کودک بگویند که «تو وقتی به حرف دیگران توجه نمی کنی دوست داشتنی نیستی و آن زمان که به حرفها گوش کرده و مطیع هستی دوست داشتنی هستی»؛ بعد از آن کودک مشاهده می کند برای بقا نیازمند تأیید دیگران است. وی متذکر شد: حالا که کودک نیازمند تأیید دیگران شد؛ مثلاً فردی می گوید «شما پسر خوبی هستی و پیشنهاد می دهم بیا به پارک برویم.» کودک در این شرایط می بیند که اگر پیشنهاد را قبول نکند آن را تأیید نمی کنند؛ پس در نتیجه فکر می کند دوست داشتنی نیست.

این روان شناس اضافه کرد: اینکه ما نمی توانیم «نه» بگوییم؛ یعنی به تأیید دیگران نیاز داریم. این باور را داریم که زمانی خوب و دوست داشتنی هستیم که به همه جواب مثبت و بله بگوییم؛ در نتیجه ریشه این موضوع در آموزش های خانواده و مدرسه است. تبریزی در پاسخ به این پرسش که «چگونه این نقصه را در کودک برطرف کنیم؟»، خاطرنشان کرد: باید از ابتدا ما روحیه انتقادی را در کودکان تشویق کنیم؛ یعنی کودک موضوعی را نقد کرده و نظر دهد، مخالفت کرده و حرفش را بیان کند؛ به اصطلاح میدان ببیند و وقتی در خصوص موضوعی جواب منفی می دهد، مورد تأیید قرار گیرد. تبریزی یادآور شد: البته این منافاتی با رعایت ادب ندارد؛ همان «نه» گفتن را می توان مودبانه یا بی ادبانه گفت و باید این را یادگیرند؛ در نتیجه در درجه اول در خانواده و بعد در مدرسه به کودکان این موضوع را یاد دهیم. به کودک میدان بدهیم تا آزادی سخن گفتن و مخالفت را داشته باشند و وقتی با موضوعی مخالفتی می کنند، مورد تشویق قرار گیرند.

یک متخصص قلب:

بلایی که«استرس» بر قلب وارد می کند

متخصص قلب بایان اینکه استرس مادر بیماری هاست، گفت: استرس چه به صورت حاد و چه به صورت مزمن، می تواند همه بیماری های قلبی را ایجاد کرده و هم این بیماری ها را از کنترل خارج کند.

مسعود اسلامی، متخصص قلب و عروق و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس در پاسخ به این پرسش که «استرس چه نقشی در بروز بیماری های قلبی دارد؟»، اظهار داشت: استرس نقش خیلی زیادی در بروز بیماری های قلبی دارد. وی با بیان اینکه استرس مادر بیماری هاست، گفت: استرس چه به صورت حاد و چه به صورت مزمن، می تواند هم بیماری های قلبی را ایجاد کرده و هم این بیماری ها را از کنترل خارج کند. این متخصص قلب و عروق ادامه داد: برای مثال فردی که دارای فشار خون است، دارو نیز مصرف می کند و ماه‌ها فشار خوش قابل کنترل بوده، اما یکدفعه به اورژانس مراجعه کرده و اعلام می کند فشار خونش به عدد ۲۰ رسیده است؛ تنها علت این افزایش است این که خبر بدی به این فرد داده اند و این موضوع باعث استرس روحی شدید در فرد شده؛ در نتیجه فشار خونش بالا رفته است. اسلامی با بیان اینکه استرس های مزمن نیز می تواند بیماری های قلبی و عروقی ایجاد کند، تصریح کرد: برای نمونه فردی در ترافیک گیر کرده و این موضوع وی را عصبی می کند یا فرد در محیط کاری عصبی می شود؛ در نتیجه این موضوعات باعث بروز بیماری قلبی خواهد شد. وی متذکر شد: در افرادی که دچار بیماری های عصبی هستند، احتمال بروز سکته قلبی و مغزی وجود دارد.

رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم گفت: ۹۰۰ دستگاه انواع وسایل نقلیه همچون مینی بوس و اتوبوس طی سال جاری در استان تولید و به بازار مصرف عرضه می‌شود. محمود سجستانی اظهار داشت: در همین رابطه تا پایان سال جاری ۱۵۰۰ دستگاه انواع اتوبوس، مینی بوس، ون و وانت در واحدهای صنعتی استان تولید خواهد شد که تاکنون ۷۸۲ دستگاه آن ساخته شده که نشان از تحقق بیش از ۵۶ درصدی ساخت این وسایل نقلیه رقم دارد. وی افزود: همچنین بر اساس برنامه‌ریزی انجام شده ۴۰۰ دستگاه انواع کامیون و کامیونت طی سال جاری در قم تولید خواهد شد که تاکنون ۱۵۸ دستگاه آن تولید شده و شاهد تحقق حدود ۴۰ درصدی برنامه ساخت در این بخش هستیم.

وجود بارگاه منور کریمه اهل بیت (ع) در شهر قم باعث حضور بزرگان علم، هنر و فقهات در این سرزمین شد و شهر قم علاوه بر کسب استعداد صدور علوم دینی به سراسر جهان، به پایگاهی برای مرجعیت، انقلاب و تربیت ملامت تبدیل شد.

جایگاه شهر قم در ربوای تسبیاری روحانتمعتمد قرار گرفته و از بدعنوان آشتیان الله لایبند است؛ امام صادق (ع) می فرماید: «زمانی می رسد که با عالم متشور و دانش به دیگر شهرها که شرق تا غرب تا عالم منور می شود، تا جایی که این شهر اسوه و الگوی شهرهای دیگر گشته و هیچ کس در

مشاور تولیت حرم حضرت معصومه (س) اضافه کرد: مقام شفاعت حضرت فاطمه معصومه (س) که در زیارتنامه عرض می‌کنیم نشان می‌دهد حضرت غیر از این که دختر و خواهر امام است، در درگاه الهی شخصیت مستقل، جایگاه و حرمتی دارد که می‌تواند با این مقام دیگران را شفاعت نماید.

و این گهرنگی استان مقدس حضرت معصومه سلام الله علیها با اشاره به ویژه سالروز حضرت معصومه سلام الله علیها به قه، اظهار کرد: برنامه‌های سالروز ورود حضرت معصومه سلام الله علیها در روز شنبه ۱۹ آبان ساعت ۸ تا ۱۰ صبح در محله‌های مختلف استان نور منعکس خواهد شد که از شبکه‌های قرآن و معارف سیما، شب سحرانی و معارف و شبکه استانی نور منعکس خواهد شد. احمدی افزود: ۱۷ شب سحرانی و معارف و شبکه استانی نور منعکس خواهد شد که از شبکه‌های قرآن و معارف سیما، شب سحرانی و معارف و شبکه استانی نور منعکس خواهد شد.

همان‌طور که در مقدمه بیان شد، این مجموعه از اسناد به واسطهٔ کشف و استخراج از یک منبع مخفی و به‌کارگیری از روش‌های نوین دیجیتال، به‌دست آمده است. این اسناد به‌صورت یک مجموعهٔ جامع و متنوع، شامل اسنادی است که به‌طور گسترده در زمینهٔ تاریخ، فرهنگ، ادب و هنر ایران، به‌کار رفته است. این اسناد به‌صورت یک مجموعهٔ جامع و متنوع، شامل اسنادی است که به‌طور گسترده در زمینهٔ تاریخ، فرهنگ، ادب و هنر ایران، به‌کار رفته است.

مدیرکل روابط عمومی و تبلیغات حرم مطهر کربه
محببت سلام‌الله علیها را تعیین شعار سالوز ورد
مجموعه سلام‌الله علیها را سالوز رحلت
پیامت مکتوب حضرت با همکاری شهرداری قم خیرداد
گفت: برنامه‌های این دوره زمانی با استفاده از بستر
سازمانه و با شعار «سلام ای دختر موسی بن جعفر؛ بی
خدا شهادت دادا شدنی نیست» «نبال می‌شود.
محبت‌الاسلام محسن آرمه طی گفت‌وگوی با بیان
یکه اعمال ویژه برنامه‌های سالوز ورد حضرت
مجموعه سلام‌الله علیها به قم و سالوز رحلت
شهادت گونه با شعار «سلام ای دختر موسی
بن جعفر؛ بی لطف شما درد مداوا شدنی نیست»
بیان می‌شود. اظهار کرد: قسمت نخست این شعار

نیاز رسانه‌ها ریزش مورد توجه قرار دهیم، و ضمن نقد از اهتمام اداره کل ارتباطات و امور بین‌الملل شهرداری سارازمان فرهنگی هنری شهرداری قم، شورای فرهنگ عامه استانی و شورای ارتباطات شهر در فرستادن مشارکت در بزرگداشت سالروز ورود حضرت فاطمه معصومه سلام‌الله‌علیها به تهنیت‌ها کرد؛ شعار اساسی با مشارکت این مجموعه تهیه شده و در سطح استان نیز با استفاده از پوسترها و طرح‌های گرافیکی، تبلیغ و ترویج خواهد شد. آمره خاطرنشان کرد: برنامه‌های مختلفی در سطح استان قم به مناسبت سالروز ورود حضرت با همت دستگاه‌های مختلف در نظر گرفته شده است که امیدواریم این برنامه‌ها انعکاس ملی فرامی‌داشته‌باشد.

هر ساله مراسم استقبال از کاروان نمادین حضرت معصومه سلام الله علیها از میهن معصومیه واقع در انتهای خیابان نبوت تا حرم مطهر برگزار می‌شد اما سال با توجه به شرایط ویروس کرونا این مراسم با ویژه برنامه‌های رسانه‌ای و پخش سلام به حضرت معصومه سلام الله علیها در سراسر شهر قم دنبال خواهد شد.

گزارش پایگاه خبری آستان مقدس حضرت معصومه سلام‌الله علیها، به منظور
نسازی مقدمات جشن ۲۳ ربیع‌الاول سالروز ورود حضرت معصومه سلام‌الله علیها
بهر مقدس قم، تقدیر از مشارکت اصناف در برپایی مراسم استقبال کاروان نامدین
حضرت به قم در سال‌های گذشته و همچنین عرض تبریک سالروز ورود، بیش از
بسته فرهنگی شامل شکلات، پوستر و استند میان کسبه حاشیه خیابان مسیر

حقوق و اصلاح اینگونه کابل سرویس ۵۴۴ مشترک تجاری و مسکونی واقع در این محدوده با بیان اینده‌سازی شد؛ خاطر نشان کرد: در راستای بازسازی مجموعه شهری ۲۸ بابی پهنی فرسوده شریف و شبکه‌های فشار متوسط در تمام جمع‌آوری شدند. در پایان یادآور شد: اکمپ‌های عملیاتی شرکت توزیع نیروی برق استان هم همکاری همکاران و شهرداری و پیمانکاران پروژه در حال همکاری و انجام اقدامات در زمزم در این محدوده هستند تا در زمان افتتاح پروژه بزرگ «پایه‌ها و انقباض مشکلی» در زمینه برق این محدوده باقی‌نماند.

میراثین با بیان اینکه تاکنون مبلغ چهار میلیارد ریال از سوی این سازمان بسیج سازندگی در قالب طرح کرامت برای اجرای پروژه های مذکور هزینه شده است، با اکتفا به خداوند متعال و باهدف محرومیت زدایی و یاری رساندن به مناطق کم بر خوردار و محروم شهری و روستایی، ادامه این پروژه برنامه ریزی شده، در چند روز آینده عملیاتی خواهد شد.

وی با بیان این که در همین مدت مصرف نفت گاز با ۲ درصد کاهش مواجه بود، خاطرنشان کرد: خودروهای حمل و نقل عمومی مصرف کننده نفت گاز هستند و با توجه به ناوگان اتوبوسرانی در داخل شهر و تریلی و یارکش در خارج شهر از این سوخت به نفع است. ممدی تصریح کرد: افزودن در هفت ماه امسال نسبت به مدت مشابه سال قبل، مصرف گاز مایع ۷۴ درصد افزایش یافته که دلیل آن خودروهای است که به صورت غیر قانونی اقدام به سوخت گیری گاز مایع می کنند.

سرپرست معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری قم از آموزش غیر حضوری و ترکیب تخلفات رانندگی و جرایم علیه امنیت اخلاقی با همکاری موسسه آموزشی آوای توحید توسط آن معاونت خبر داد.

[illegible]

خبر

حامد کاویانپور:

نابید بایک بازی از پرسپولیس انتقاد کرد

پیشکسوت تیم فوتبال پرسپولیس گفت: دیدار باسایا از اولین مسابقه فصل بودو با تنها یک مسابقه نمی توان عملکرد تیمی را قضاوت واز آن انتقاد کرد.

«حامد کاویانپور» با اشاره به تساوی بدون گل پرسپولیس برابر سایپا در هفته اول لیگ بیستم اظهار داشت: دیدار نخست فصل همیشه شرایط خاص خودش را دارد و نمی توان انتظار داشت که تیم ها از همان بازی اول در آرمانی ترین شرایط ممکن قرار داشته باشند. در هر صورت پرسپولیس عملکرد بدی نداشت. از طرفی بازیکنان سایپا هم خوب ظاهر شده وبا انگیزه از دروازه تیمشان محافظت کردند.

وی افزود: پرسپولیس در خط دفاعی توانسته بود استحکامش را حفظ کند و این موضوع جای شکر دارد که با وجود جدایی یکی از ارکان اصلی خط دفاعی باز هم تیم به خوبی سازماندهی شده دفاع می کند و اجازه نمی دهد که تیمی خطر چندانی روی دروازه اش ایجاد کند. از طرفی سایر بازیکنان هم خوب بودند.

پیشکسوت سرخپوشان یادآور شد: درست است که به خاطر کرونا مسابقات در فاصله کمی نسبت به لیگ قهرمانان آغاز شد اما نمی شود از همین بازی اول انتظار آرمانی ترین شرایط را داشته باشیم. باید صبر داشته باشیم و از هفته های آینده به طور حتم پرسپولیس دوباره به روزهای خوشی باز خواهد گشت.

کاپیتانپور گفت: پرسپولیس برابر سایپا هم خوب بود و چندین و چند بار دروازه حریف را تهدید کرد. نمی توان از تیمی که در یک مسابقه چندین بار خلق موقعیت می کند انتقاد کرد اما این شانس پرسپولیس بود که دروازه بان سایپا در بهترین شرایط قرار داشت و در مقابل موقعیت های این تیم ایستاد.

وی در مورد تاثیر جدایی چندین بازیکن در ترکیب سرخپوشان خاطر نشان کرد: این شکل تیمی پرسپولیس است که هر بازیکنی در قالب آن قرار می گیرد بهترین عملکرد را دارد. برای بازیکنان جدا شده آرزوی موفقیت می کنم. اما به طور حتم پرسپولیس دوباره همان راه قهرمانی را طی خواهد کرد و جای نگرانی نیست.

پیشکسوت پرسپولیس در مورد اینکه هنوز هم این تیم شانس اول قهرمانی در لیگ است گفت: پرسپولیس به عنوان فینالیست آسیا در لیگ حضور دارد و همین موضوع باعث بالا رفتن روحیه تیم می شود و مطمئن هستم که این تیم بار دیگر با کادر فنی خوب و با دانش قهرمانی ایران را جشن خواهد گرفت و جای نگرانی بابت این موضوع نیست.

محمدی: تیم ملی ملک شخصی نیست

تکرار برخی کشتی های انتخابی از قبل اعلام شده بود

سرمربی تیم ملی کشتی آزاد گفت: احتمال تکرار کشتی های انتخابی تیم ملی در برخی اوزان از قبل اعلام شده بود.

غلامرضا محمدی در مورد شائبه های ایجاد شده درخصوص تکرار برخی کشتیها در انتخابی روز ۱۵ آبان و اتهام جانبداری از سه کشتی گیر، اظهار کرد: در بخشنامه ای که دو هفته پیش در سایت قرار گرفت، به صورت رسمی اعلام شده بود با صلاحدید کمیته فنی احتمال تکرار مبارزه در برخی اوزان وجود دارد.

وی افزود: این چیزی نبود که خلق الساعه تصمیم گرفته شده باشد و از قبل اعلام شده بود. بر این اساس، با نظر کادرفنی تیم ملی وتایید کمیته فنی، این اقدام انجام شد. ضمن اینکه رئیس فدراسیون ومدير تیم های ملی هم در جریان موضوع قرار داشتند. سرمربی تیم کشتی آزاد درباره تصمیم به تکرار کشتی در اوزان ۶۱، ۹۷ و ۱۲۵ کیلوگرم خاطرنشان کرد: بهنام احسانپور مدال دار جهانی ما بود و باید یک امتیاز خاص برایش قائل می شدیم و این عین عدالت است.

وی تأکید کرد: در خصوص محمدحسین محمدیان نیز هم همین شرایط بود. او قبل از کرونا بهترین نتایج را گرفت. در المپیک ارتش ها خوب بود وستاره مسابقات ایتالیا شد و در لیگ هم نسبتا کشتی های خوبی گرفت وحریف مستقیمش را آنجا شکست داده بود. باید این امتیاز را برایش قائل می شدیم که کشتی او با شعبانی تکرار شود.

محمدی افزود: امیرحسین زارع نیز به عنوان یک کشتی گیر جوان، سال گذشته دیگر چه کاری باید در دنیای کشتی انجام می داد که نداد؟ ما باید از آنها صیانت می کردیم ضمن اینکه اگر اسم این سه نفر با امین طاهری، علی شعبانی ومجید داستان جایه جامی شد، آن سه نفر هم شرایط آنها را داشتند وهمین پیشنهاد را به کمیته فنی می دادم.

سرمربی تیم ملی آزاد در پاسخ به سوال که برای برخی شبهه به وجود آمده که کادرفنی خواهان انتخاب داستان، شعبانی وطاهری نبوده و آیا این مسئله در تمرینات تیم ملی با حضور این سه نفر خللی ایجاد خواهد کرد یا خیر گفت: آنهایی که من را به لحاظ روحی، وجدانی و اخلاقی می شناسند، می دانند که چنین بحثی اصلا وجود ندارد. من و کادرفنی تیم ملی با تمام وجود کنار کشتی گیران هستم و تلاش می کنیم این افراد در مسابقات پیش روموفق شوند.

وی تأکید کرد: تیم ملی ملک شخصی نیست وحیج شک و شبهه ای نیز در میان نخواهد بود. با اطمینان می گویم اصلا جای نگرانی در این مورد وجود ندارد.

پیشکسوت استقلال:

فکری بازی هجومی را دوست دارد

پیشکسوت استقلال گفت: محمود فکری: نشان داد به بازی هجومی علاقه خاصی دارد و تیم را در دیدار روزشنبه برابر مس رفسنجان، تهاجمی به زمین فرستاد. «علی موسوی» اظهار داشت: استقلال شروع خوبی در لیگ برتر داشت وتوانست سه امتیاز شیرین را به دست آورد.

وی افزود: استقلال در نیمه اول خوب بود اما نتوانست از موقعیت های به دست آمده استفاده لازم را برد اما در نیمه دوم شکل تیمی آبی پوشان بهتر شد.

پیشکسوت استقلال خاطرنشان کرد: محمود فکری نشان داد به بازی هجومی علاقه خاصی دارد و استقلال را تهاجمی به زمین فرستاد.

وی تصریح کرد: در روزی که استقلال نتوانست از بازیکنان جدید خود استفاده کند نمایش خوبی را از این تیم شاهد بودیم و به طور حتم در هفته های آینده استقلال قدرتمندتر نیز خواهد شد.

موسوی تاکید کرد: مهدی قایدی و ارسلان مطهری در خط حمله استقلال عملکرد مطلوبی داشتند و با رسیدن شیخ دیاباته به آمادگی کامل این خط حمله برای هر حریفی دردرساز خواهد شد.

مهاجم اسبق تیم استقلال خاطر نشان کرد: استقلال در این فصل با همین کادر فنی وبازیکنان شانس زیادی برای رسیدن به عنوان قهرمانی خواهد داشت. این استقلال توانایی آن را دارد به سال ها قهرمان نشدن استقلال در لیگ برتر خاتمه داده و جام را به دست آورد.

معاون اجرایی باشگاه پرسپولیس:

پرسپولیس پرونده آل کثیر را به CAS می برد

معاون اجرایی باشگاه پرسپولیس می گوید این باشگاه قصد دارد در پرونده آل کثیر به دادگاه عالی ورزش شکایت کند.

به گزارش باشگاه پرسپولیس، ابراهیم شکوری درباره آخرین وضعیت پرونده عیسی آل کثیر گفت: روز پنجشنبه ۱۵ آبان وبلافاصله بعد از دریافت رای کنفدراسیون فوتبال آسیا درباره محرومیتی آل کثیر، بلافاصله درخواست تقصیری رای صادر شده را جهت استیناف خواهی در دادگاه عالی ورزش جهت اقدامات آتی ارائه دادیم. وی ادامه داد: روز جمعه ۱۶ آبان کمیته استیناف کنفدراسیون فوتبال آسیا اعلام کرد که نامه درخواست باشگاه پرسپولیس را دریافت کرده وشرح تفصیلی رای را به زودی ارسال خواهد کرد.

گزارشی از هفته نخست لیگ برتر فوتبال باشگاه های ایران:

قدرت نمایی «امیر» و شروع عالی نساجی، شهر خودرو و استقلال

جلوگیری از سقوط دارد و باید اراکی ها توجه بیشتری به تیمشان داشته باشد. نساجی هم با سرمربیگری «وحید قاضی» جوان شروعی فزاتر از انتظار داشت. این تیم که بسیاری از نفرات تاثیرگذار خود را در فصل نقل وانتقالات از دست داده است، می تواند بازهم از خوب های لیگ باشد.

شهر خودرو - ماشین سازی، «رحمتی» با درخشش «قاسمی نژاد» خودی نشان داد

«سیدمهدی رحمتی» پس از سال ها عملکرد درخشان درون دروازه تیم های مطرح، حالا در قامت سرمربی در لیگ بیستم حضور یافته است. شهرخودرو با اندیشه های او و عملکرد عالی «امین قاسمی نژاد» که ۲ گل زد و یک پاس گل داد، بهترین شروع ممکن را داشت.

شهرخودرو در دو فصل گذشته از تیم های خوب لیگ بود و انتظار می رود در این فصل هم از تیم های صاحب سبک و مطرح باشد.

گل گهر - سپاهان: قدرت نمایی «امیر» مقابل تیم سابق

بی تردید یکی از حساسترین دیدارهای ایستگاه نخست، تقابل گل گهر و «امیر قلعه نویی» با سپاهان بود که با پیروزی سه بر یک نماینده سیر جان همراه شد. قلعه نویی که پس از دو فصل از سپاهان جدا و به گل گهر آمده است، از اهمیت بازی نخست به خوبی آگاه بود و شاگردانش او را در رسیدن به برتری، همراهی کردند.

گل گهر با استفاده از ارسال ها و حرکات ترکیبی از کناره ها بارها دروازه سپاهان را تهدید کرد و به برتری سه بر یک رسید تا ژنرال قدرت خود را به رخ سپاهانی ها بکشد

سپاهان در لیگ قهرمانان و دیدارهای تاکاتی پیش فصل با هدایت «محرم نویدکیا» بسیار ضعیف بود. نویدکیا باید بداند که مسوولان و هواداران سپهان انتظار زیادی از او دارند.

استقلال - مس رفسنجان، شروع شیرین «فکری»

استقلال با کادر فنی تمام آبی خود و سرمربیگری «محمود فکری» این بازی خانگی را با نمایشی سراسر هجومی برنده شد تا پس از چهار سال در نخستین بازی فصل برنده شود.

هر چند برای اظهار نظر در خصوص تیم ها زود است اما بدون تردید استقلال با نفرات خوبی که دارد، در صورت نداشتن حاشیه یکی از تیم های مدعی قهرمانی در فصل بیستم خواهیم بود.

تیمی که از دروازه تا خط حمله اش بازیکنان خوب متعددی دارد و هدایت مناسب کادر فنی و دوری از حاشیه، می تواند به انتظار آبی هار برای قهرمانی پایان دهد.

نتایج دیدارهای هفته نخست

سایپا-صفر- پرسپولیس صفر

ذوب آهن ۲- فولاد خوزستان ۲

آلومینیوم اراک-صفر- نساجی سه

تراکتور-صفر- نفت مسجدسلیمان صفر

شهر خودرو- سه- ماشین سازی صفر

گل گهر سه- سپاهان یک

استقلال ۲- مس رفسنجان صفر

صنعت نفت آبادان- پیکان (لغوشد)



بدون تردید یکی از زیباترین دیدارهای فصل جدید در ورزشگاه فولادشهر اصفهان برگزار شد که طی آن ذوب آهن و فولاد به تساوی دور دور دست یافتند.

ذوب آهن که با «رحمان رضایی» فصل را آغاز کرده است در این دیدار بسیار خوب نشان داد و تا دقیقه ۹۶ از شاگردان «جواد نکونام» در فولاد پیش بود که یک پنالتی

کار را به تساوی کشاند.

فولاد فصل گذشته یکی از بهترین ها بود و سهمیه حضور در پلی آف لیگ قهرمانان آسیا را به دست آورد و امسال نیز کادر و بازیکنان خوبی دارد. ذوب آهن هم نشان دادند که با مربی جوان خود می توانند پس از سال ها عملکرد خوبی داشته باشند.

تراکتور- نفت مسجدسلیمان، شروع نگران کننده «منصوریان»

بررسی شرایط بازی تراکتور و نفت مسجدسلیمان نشان می دهد که تراکتور با وجود در اختیار داشتن مالکیت توپ، تنوعی در طراحی حملات نداشت و تیم هدایت «علیرضا منصوریان» برای ایجاد خلق موقعیت به ارسال از جناحین روی آورده بود که به راحتی از سوی میهمان خنثی شد.

طرفداران متعصب تراکتور در فصل جاری تنها از منصوریان قهرمانی می خواهند و بنظر می رسد این مربی پس از کارنامه نچندان خوبی که در استقلال و ذوب آهن از خود بر جای گذاشت باید تلاش بیشتری برای آماده سازی تیمش داشته باشد.

آلومینیوم اراک- نساجی، شوک به تازه وارد

نماینده اراک که نخستین حضورش در لیگ برتر را تجربه می کند عملکرد بسیار ضعیفی در آغاز کار داشت و در خانه خود مقابل نساجی با سه گل شکست خورد تا نماینده مارنزدان را با اقتدار تمام، سه امتیاز را به خانه ببرد.

تیم تحت هدایت «رسول خطیبی» خیلی زود نشان داد که مسیر سختی برای

تا دوام روند موفقیت های نجاتی؛

ستاره ه کشتی قم قهرمان مسابقات انتخابی تیم ملی شد

ستاره کشتی فرنگی استان قم با تا دوام روند موفقیت های خود از گذرگاه انتخابی تیم ملی برای کسب سهمیه مسابقات جهانی ۲۰۲۰ به سلامت عبور کرد.

برپایه این گزارش ستاره این روزهای کشتی فرنگی استان قم علیرضا نجاتی فرنگی کار وزن ۶۰ کیلوگرم است که از رده سنی نوجوانان، جوانان و امید عضو تیم های ملی کشورمان بوده و اکنون نیز یکی از شاگردان منتخب محمد بنا سرمربی تیم ملی برای حضور در مسابقات جهانی ۲۰۲۰ است.

نجاتی که مراد ماه سال گذشته در ترکیب تیم ملی ایران به رقابت های ۲۰۱۹ کشتی فرنگی قهرمانی جهان در نورسلطان قزاقستان رفت و در

وزن ۶۰ کیلوگرم با درخشش خیره کننده خود به مقام سوم ونشان برنز جهان دست یافت و ایران را در این وزن صاحب سهمیه المپیک کرد، بار دیگر در انتخابی تیم ملی درخشید.

این کشتی گیر برجسته که از او به عنوان حمید سوربان آتی کشتی ایران یاد می شود، بعد از موفقیت در مسابقات نیم فصل خوزستان مرحله گروهی لیگ برتر کشتی فرنگی باشگاه های کشور با انگیزه بالا در انتخابی تیم ملی کشتی فرنگی به میدان رفت و با کسب برتری مقابل تمامی رقبا به عنوان یکی از مسافرین پیکار های جهانی انتخاب شد.

نجاتی در وزن ۶۰ کیلوگرم یک به یک حریفان را از پیش رو برداشت و حساس ترین کشتی خود را برابر پویا ناصریور از خطه قهرمان پیرو خوزستان انجام داد که این کشتی را نیز با شایستگی برد و بدین ترتیب حضور خود در ترکیب تیم اعزامی ایران به پیکارهای جهانی ۲۰۲۰ را قطعی کرد.

در این مسابقات دو کشتی گیر دیگر استان قم یعنی رضا مردی ومحمدجواد رضایی نیز حضور داشتند که مردی در وزن ۶۳ کیلوگرم نتیجه را به میثم دل خانی از فارس واگذار کرد و رضایی در وزن ۶۷ کیلوگرم به حسین اسدی از خوزستان باخت تا این دو کشتی گیر شانس اعزامی به رقابت های جهانی را از دست بدهند.

این انتخابی برای شناخت ترکیب تیم اعزامی به رقابت های جهانی در اوزان ۵۵، ۶۰، ۶۳، ۶۷، ۷۲، ۷۷، ۸۲، ۸۷، ۹۷ و ۱۲۰ کیلوگرم برگزار شد، در حالی که رقابت های کشتی بزرگسالان قهرمانی جهان روزهای ۲۲ تا ۳۰ اردماه سال جاری در شهر بلگراد از صربستان برگزار می شود.

مدیرکل ورزش و جوانان استان قم:

۶ ماه اجاره بهای اماکن ورزشی قم بخشیده شد

♦ **تمدید قراردادها بدون افزایش اجاره**



وزیران صادر شد و وزارت ورزش و جوانان با ابلاغ رسمی آن به اداره کل ورزش و جوانان استان ها، از بخشش اجاره بهای اماکن ورزشی دولتی تا پایان شهریور ماه خبر داد.

رسول منعم مدیر کل ورزش و جوانان استان قم راجع به این موضوع گفت: خوشبختانه این مهم در هیات وزیران مصوب و به وزارت ورزش و جوانان ابلاغ شد که در یکی از بندهای آن

آمده که با توجه به محدودیت های مقرر توسط ستاد مقابله و بخش ۵۰ درصدی اجاره بهای زمین ها در ترتیب و میزان پیش بینی در قرارداد اجاره و به تبع عدم تحقق دین

به دلیل ترس واضطرار ناشی از ابتلا به ویروس کرونا، اماکن

ورزشی با کاهش شدید مخاطبان خود مواجه شدند، به طوری که تعداد افراد حاضر در کلاس های آموزشی به انگشتان دودست نمی رسید و بسیاری از سانس های اماکن خالی بود.

♦ **مصوبه هیات وزیران برای بخشش**

اجاره بها اماکن دولتی

این موضوع بار دیگر فشارهای مالی زیادی به مستاجرین اماکن ورزشی وارد کرد تا اینکه مصوبه جدیدی از سوی هیات

مدیر کل ورزش و جوانان استان قم در پایان اظهار کرد: با موافقت وزیر ورزش و جوانان اجاره بهای استخرهای روباو و سرویشده، اماکن در اختیار هیات های ورزشی، سالن های ورزشی غیر چند منظوره و خوابگاه ها صد در صد بخشیده شد، همچنین بخشش ۸۰ درصدی اجاره سالن های ورزشی چند منظوره، زمین های مصنوعی طبیعی و مصنوعی، اماکن تجاری واقع در مجموعه های ورزشی و بخشش ۵۰ درصدی اجاره بهای زمین های تنیس روباو موافقت شده است.

یک کارشناس مسایل بین الملل پاسخ داد

اولین گام دولت بایدن در قبال برجام چه باید باشد؟



یک کارشناس مسایل بین الملل گفت: برگشت به توافق هسته‌ای و شرایط قبل از اردیبهشت ۱۳۹۷ اولین گامی است که جو بایدن در صورت انتخابش به عنوان رئیس جمهور بعدی باید در اولویت بازگشت به برجام قرار دهد.
حسین بهشتی‌پور در گفت‌وگو با ایسنا در پاسخ به این که با توجه به این که جو بایدن به عنوان پیروز انتخابات اعلام شده در بحث برجام احتمالا شاهد چه تحولات وتغییر موضعی خواهیم بود، بایان این که حتی اگر بایدن رئیس جمهور بعدی آمریکا باشد، تا سه‌ماه آینده ترامپ‌رئیس جمهور رسمی آمریکاست و بایددر این دوره شرایط را مدیریت کرد، افزود: بسیار مهم است که در دوره انتقال قدرت همه طرف‌ها چه در سطح برجام چه در سطح بین الملل رویکرد و مواضع حساب شده اتخاذ کنند تا از تشدید شرایط و فضا پیش از پیش اجتناب شود.
این کارشناس مسایل بین‌الملل خاطرنشان کرد: رفع یا تعلیق تحریم های مرتبط با موضوع هسته‌ای مطابق برجام و همین تحریم ها که به اسم مبارزه با تروریسم و مسایل حقوق بشری نیز اعمال شدند باید در گام نخست تکلیفشان روشن شود.
طبعاً ایران برای بازگشت به برجام شرایطی دارد چرا که نه تنها در این رابطه به لحاظ اقتصادی و مالی و نیز هسته ای متضرر شده است بلکه در سطح سیاسی فشارهای حداکثری به او وارد شده است از این رو انتظار دارد که ابتدا طرف آمریکایی با همراهی طرف های دیگر حسن نیت خود را نشان دهند.
وی تاکید کرد: اگر ایران حسن نیت طرف‌های مقابل را ببیند حتماً واقع بینانه به برجام باز می گردد.

بهشتی پور خاطرنشان کرد: برگشت به توافق هسته ای و شرایط قبل از

اردیبهشت ۱۳۹۷ اولین گامی است که طرف آمریکایی می‌تواند انجام دهد.

در این مرحله بسیار مهم است که محدودیت‌ها از تعاملات نفتی و بانکی ایران برداشته شود.
بایدن می تواند با استفاده از اختیارات رئیس جمهور مصوبات رئیس جمهور قبلی و حتی مصوبات کنگره که برجام راتحت الشعاع قرار می دهد تعلیق کند وثبات را به اجرای برجام باز گرداند.
برجام در همان موقع که اوپاما آن را توافق کرد و اجرایی شد در اجرا مشکلاتی داشت پس نیاز است تا هر چه زودتر به شرایط قبل از سال ۹۷ بازگردیم.
وی گفت: فکر می کنم بازگشت به شرایط قبل از خروج آمریکا از برجام راهگشا باشد و در آن مرحله دو طرف می توانند برای اجرای بهتر و رفع مشکلات مذاکرات در چارچوب برجام داشته باشند.
ایران قطعاً برای مذاکرات در چارچوب مسایل برجامی و هسته‌ای آمادگی صحبت دارد ومنظورش ازشروطی که می گذارد همین است.
مسلم است آمریکا در باره مسایل دیگر منطقه‌ای هم می خواهد وارد عمل شود و ایران این مساله را هم در دوران اوپاما و هم ترامپ رد کرد از این رو حتی اگر بایدن هم روی کار بیاید باز هم مذاکرات درباره مسایل منطقه‌ای و غیره در بحث ایران و آمریکا چشم اندازی ندارد.
با این حال اگر بایدن رئیس جمهور منتخب باشد تا حداقل شش ماه آینده مساله این است که ببینیم بازگشت به برجام با چه کیفیت و کمیتی انجام می شود و آیا بایدن در این راه حسن نیت دارد یا خیر.

این کارشناس ارشد مسائل سیاسی خارجی با تاکید بر نگاه دفع تهدید به ترامپ خاطرنشان کرد: ترامپ برای ایران تهدید بزرگتری بود اما در داستان فرصت محجوری حتماً باید دقت کنیم که صرف آمدن بایدن فرصت محسوب نمی‌شود، بلکه در عالم سیاست فرصت بستگی به این دارد که اراده‌ای برای کاهش تنش، بهبود روابط و یا حل اختلافات وجود داشته باشد؛ بنابراین بایدن از آن جایی که متعلق به جناح مرکزی دموکرات‌ها است، تا حد قابل توجهی سیاست خارجی اش ادامه سیاست خارجی اوپاما خواهد بود.
افرادی

تحلیل گر ارشد مسائل سیاست خارجی، انتخاب رئیس جمهور آمریکا را با دو نگاه "تهدید محور" و "فرصت محور" بررسی و شرایط پیش روی دو کشور را ترسیم کرد.

بعد از اعلام نتایج اولیه انتخابات آمریکا که در ظاهر از پیروزی «جو بایدن» دموکرات بررغیب حاضر در کاخ سفیدش دونالد ترامپ «خبر می داد، بسیاری از رسانه‌ها حتی پیش از اعلام نتایج قطعی پیروزمندانه بایدن را منتخب اعلام کردند و از آثار این پیروزی بر شرایط ایران گفتند، این درحالی است که هم‌های ارشد ایران بارها تاکید کرده‌اند که سیاست‌های ایران در قبال ایالات متحده همچنان همان سیاست‌های پیشین است.

«رحمان قهرمانپور» تحلیل گر ارشد مسائل سیاسی خارجی در گفت‌وگو با ایثنا، درباره آینده شرایط دو کشور با بیان اینکه تهدید بایدن برای ما کمتر از ترامپ است، اظهار داشت: نگاهی «تهدید محور» به داستان دارم، دوستانی که در رسانه‌ها نسبت به پیروزی بایدن هم واکنش نشان دادند، نگاهی «فرصت محور» دارند؛ اما نگاه تهدیدمحور می‌گوند و فکر می‌کنند ترامپ خطوط قرمز امنیت ملی که در روابط ایران و آمریکا وجود داشت را پشت سر گذاشت و تا جایی که می‌توانسته علیه ایران تحریم اعمال کرده و مانع فروش

شکست تاریخی ترامپ در انتخابات از منظر جمهوری اسلامی به معنای خوشحالی برای پیروزی رقیب دموکرات نیست، چنانچه رهبر معظم انقلاب نیز هفته پیش فرمودند «سیاست ما با رفتار و امداد تغییر نمی‌کند» و حسن روحانی رئیس جمهوری و محمدجواد ظریف وزیر امور خارجه نیز بارها اعلام کردند برای ما مهم نیست چه کسی در کاخ سفید باشد، مهم این است که به تعهدات خود برگردد؛ با این حال باخت مهم و حساس ترامپ و دارو دسته‌اش از چند منظر مهم و درس‌آموز است:

۱. شکست ترامپ، شکست سیاست فشار حداکثری بر ایران و پیروزی غرور آفرین «مقاومت حداکثری» ملت بزرگی است که در سه سال گذشته انواع و اقسام کج رفتاری‌ها، عقده گشایی‌ها و جنگ افروزی های اقتصادی-سیاسی را تحمل کرد و مقابل عنصر نانمناوانی چون ترامپ کمر خم نکرد.
۲. شکست ترامپ، شکست و ابرویرزی بزرگی برای ضد انقلاب و اپوزیسیونی بود که خام‌اندیشانه، همه تخم‌خمر غ‌های نارس اش را در سبد او گذاشته بود و به گونه رقت‌باری منتظر عواقب فشار آمریکا و فروپاشی نظام جمهوری اسلامی و البته تجزیه خاک ایران بود؛ حقوق بگیرهایی که به تیم رسانه‌ای و سیاسی «رئیس جمهوری تک دوره‌ای» آمریکا مشاوره می‌دادند و منتظر استقرار در ایران پس از جمهوری اسلامی بودند، حالا باید به بیکاری گذشته خود اکتفا کنند و با بغض، شکوفایی دوباره ایران را انتظار کنند.
۳. شکست ترامپ نه تنها شکست تحقیرآمیزی برای دشمنان این سرزمین، بلکه هشداری داشت به غفلت‌زدگانی که دچار خطای تحلیلی شده، ادعاهای

قهرمانپور تحلیل گر ارشد مسائل سیاست خارجی:

مشکلات تهران و واشنگتن با آمدن بایدن حل نمی شود

هم که‌در کمپین انتخاباتی او حضور داشتند، کم‌وبیش ادامه

سیاستمداران دولت اوپاما بودند.

وی ادامه داد: ما با سیاست اوپاما در مورد ایران آشنا بودیم و هستیم؛ قبل از ۱۵ و ۲۰ ورجام یک اجماع‌سازی بین‌المللی علیه ایران صورت گرفت، قطعنامه‌های تحریمی علیه ایران صادر شد و بعد اتفاقی که در ایران افتاد تغییر رئیس‌جمهور، باعث شد که دو کشور در مسیر مذاکره برجام قرار بگیرند؛ اما بایدن هم که پیش‌مسیر مشابهی را طی خواهد کرد قرار داد اینجاست تعاملات دو طرفه است که تعیین می‌کند که آیا بایدن هم می‌تواند برای ما به فرصتی کوچک یا بزرگی تبدیل شود یا نه.

قهرمانپور گفت: اینکه برخی از رسانه‌های داخلی نسبت به پیروزی بایدن ابراز خوشحالی می‌کنند، به‌نظر من محل تامل است زیرا دلیل که برخی از این باور غلط را دارند که اگر بایدن بیاید در عرصه داخلی مسئله مذاکره با آمریکا تبدیل به یک مسئله بزرگ می‌شود و یک جناح می‌تواند روی آن مانور بدهد و برده انتخابات باشد.

وی یادآور شد: ضعف این تحلیل در این است که نگاه خیلی سیاسی به انتخابات دارند و نگاه فنی و تکنیکال به انتخابات ندارد؛ اینکه انتخابات چگونه می‌شود به

هم کمپین انتخاباتی باز می‌گردد؛ البته شرایط در انتخابات

هم مهم است اما بهره‌برداری از شرایط زمانی تبدیل به فرصت می‌شود که نیازمند داشتن یک کمپین انتخاباتی و نامزد قدرتمند است.

این تحلیلگر مسائل سیاست خارجی تصریح کرد: بنابراین فرصت‌هایی که بایدن ممکن است برای اصلاح‌طلبان یا اصول‌گرایان و یا حتی حاکمیت ایجاد کند، فرصت‌های خودکرای نیستند و بستگی به‌تعامل بازیگران، نحوه بازیگری آنها و عوامل متعددی دارد. بنابراین درست است که رفتن ترامپ یک تهدیدی را دفع کرده اما به معنای این نیست که خود به خود یک سری فرصت‌هایی به وجود آمده است که دیگران دستشان را دراز کنند و سبب‌ها را بچینند.

وی افزود: در عالم سیاست معادلات پیچیده است؛ به‌ویژه اینکه همه بر این‌ها متمرکز بودیم در ایران مسئله رابطه دو کشور به یک مسئله داخلی تبدیل و گرفتار کشمکش‌ها و درگیری‌های داخلی شده است، گما اینکه در داستان برجام نیز دیدیم که برجام قربانی مخالفت‌های داخلی در آمریکا شد؛ بنابراین از این روایت نباید کنیم که با آمدن بایدن بین مشکلات ۹۸ و ۹۹ ساله ایران و آمریکا یک ماه، دو ماه و حتی یک‌سال حل نخواهد شد.

قهرمانپور گفت: اینکه برخی از رسانه‌های داخلی نسبت به پیروزی بایدن ابراز خوشحالی می‌کنند، به‌نظر من محل تامل است زیرا دلیل که برخی از این باور غلط را دارند که اگر بایدن بیاید در عرصه داخلی مسئله مذاکره با آمریکا تبدیل به یک مسئله بزرگ می‌شود و یک جناح می‌تواند روی آن مانور بدهد و برده انتخابات باشد.

وی یادآور شد: ضعف این تحلیل در این است که نگاه خیلی سیاسی به انتخابات دارند و نگاه فنی و تکنیکال به انتخابات ندارد؛ اینکه انتخابات چگونه می‌شود به

هم کمپین انتخاباتی باز می‌گردد؛ البته شرایط در انتخابات

هم مهم است اما بهره‌برداری از شرایط زمانی تبدیل به فرصت می‌شود که نیازمند داشتن یک کمپین انتخاباتی و نامزد قدرتمند است.



بر حرکت در مسیر هنجارهای دیپلماتیک و عرف سیاست بین‌الملل تاکید وثابت کرد برجام ممکن است، دچار وقفه موقتی شود اما میراث ارزشمندی است که برای دولت سیزدهم نیز بارگشا خواهد خواند.

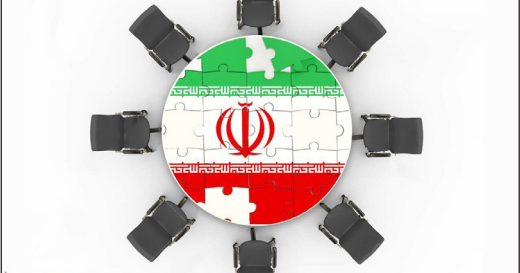
یادمان باشد ترامپ و تیم هم‌پاشش باید به ملتی تبریک گفت که سه سال سخت اسلامی تولد ۴۰ سالگی اش را نخواهد دید؛ ۴۲ سالگی انقلاب‌مان را به‌زودی جشن می‌گیریم اما ترامپ ۴ سال دوم ریاست خود را نخواهد دید.

«دونالد» دوماه دیگر ساختمان کاخ سفید را ترک می‌کند در حالی که در فهرست تلفن همراهش همه شماره‌هایی که ۹۸ و ۹۹ شروع می‌شوند را با بغض پاک می‌کند؛ او نه تنها هیچ تماس و حتی پیامکی از ایران دریافت نکرد، بلکه در حسرت یک تک زنگ هم ماند.

نکته

آخرین تحركات انتخاباتی اصولگرایان؛

تلاش جامعه روحانیت برای ایجاد تشکیلات فراگیر



جامعه روحانیت مبارز به گفته "محمد حسین موسی‌پور" عضو شورای مرکزی در حال برنامه‌ریزی و رایزنی برای ایجاد یک تشکیلات فراگیر و فعال سازی ساختاری هدفمند برای انتخابات پیش روست و قرار است احزاب و تشکل‌های انقلابی و ولایی اعضای منتخب خود را برای عضویت در هیات موسس ساختار جدید به جامعه روحانیت مبارز معرفی کنند.

همزمان با مشخص شدن تاریخ دقیق برگزاری انتخابات ریاست جمهوری سیزدهم و آغاز به کار ستادها در وزارت کشور، جریان‌های سیاسی با دغدغه‌های متنوعی دغدغه‌های خود را پیگیری می‌کنند.

در اردوگاه راست سیاسی ایران، اصولگرایان از رفتارهای پوپولیستی ابراز برائت می‌کنند و درباره آن هشدار می‌دهند. جامعه روحانیت مبارز بر خلاف جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، فعلا نه و در قامت عنصر وحدت بخش وارد رقابت‌های انتخاباتی شده و در پی سازوکاری هستند که چمن و شانا و دیگر اجتماعات اصولگرایی را یکجا در برگیرد. تفسیرها از رفتارها و اظهارات برخی شخصیت‌های اصولگرا شائبه انتخاباتی بودن آن‌ها را تقویت می‌کند هر چند این گمانه‌ها نه تأیید و نه تکذیب شده‌اند.

♦ **جامعه روحانیت مبارز به دنبال ایفای نقش جدی‌تر**

نشست هم‌اندیشی روز پنجشنبه ۱۵ آبان جامعه روحانیت مبارز با ۴۰ حزب و تشکل اصولگرا شانسانه‌ای از ورود جدی و رسمی این تشکل اصولگرا به فعالیت‌های انتخاباتی و نیز تلاش برای ایفای نقش وحدت بخش میان جریان‌های مختلف اصولگرایان است. از اظهارات و توصیفات اعضای این تشکل پس از نشست با احزاب اصولگرا چنین برمی‌آید که آن‌ها در پی سازوکاری از جنس چمن و شانا برای انتخابات ریاست جمهوری آینده با محوریت جامعه روحانیت مبارز هستند.

«مصطفی پورمحمدی» دبیرعالی جامعه روحانیت مبارز در این نشست جامعه روحانیت مبارز را میزبانی صادق و امین برای همه احزاب و جریان‌های موجود در گفتمان ارزشی و انقلابی دانست و گفت: «ما می‌خواهیم با ساماندهی کار تشکیلاتی و ایجاد ارتباط منسجم و تعریف‌شده، همه اصلاع و جریان‌های همسو و باینروهای انقلابی و ولایی و ارزشی را تجمیع کنیم.»

«محمدحسین موسی‌پور» عضو شورای مرکزی این تشکل درباره جزئیات نشست تازه آن گفت: «برنامه‌ریزی و رایزنی برای ایجاد یک تشکیلات فراگیر و فعال‌سازی یک ساختار هدفمند در انتخابات پیش رو ادامه دارد. مقرر شد که احزاب و تشکل‌های انقلابی و ولایی نمایندگان و اعضای منتخب خود را برای عضویت در هیات موسس ساختار جدید به جامعه روحانیت مبارز معرفی کنند. بدیهی است که براساس برنامه زمانبندی، پس از تشکیل هیات موسس، سایر ساختارهای اجرایی هم برای انتخابات پیش‌رو شکل خواهد گرفت.»

«غلامرضا مصباحی مقدم» سخنگوی جامعه روحانیت مبارز هم در توضیح ساختار تازه اصولگرایان آن را مجموعه‌ای از چمن و شانا و دیگر تشکیلات اصولگرایی اعلام کرده که قرار است با محوریت جامعه روحانیت مبارز تجمیع شود و تجربیات آن‌ها مورد توجه قرار گیرد و همه این ساختارها، اشخاص و افراد در قالب جدید وارد شده و در آن فعالیت می‌کنند. از دیگر توضیحات این جلسه هم مشخص است که سازوکار موجود قرار است از بدنه اصولگرایان نظرسنجی کرده و به نامزدی مورد اجماع برسد اما فعلا سازوکاری برای این نظرخواهی مشخص نیست.

«مهدی چمران» فعال سیاسی اصولگرا درباره فعالیت‌های انتخاباتی جامعه روحانیت مبارز معتقد است: «فکر نمی‌کنم به صورت مصادافی به انتخابات ورود کنند. بیشتر به بحث‌های انتخاباتی در راستای هدایت و کمک کردن و همراهی و همفکری کردن ورود می‌کنند؛ حال احتمال دارد از یک کاندیدایی که جامع الاطراف باشد حمایت کنند. البته هنوز برنامه‌های خاصی را اعلام نکرده‌اند.»
پرچم وحدت را این بار یکی از قدیمی‌ترین تشکل‌های اصولگرا به دست گرفته است اما باید منتظر ماند و دید ریش سفیدی این گروه تا چه اندازه از سوی جبهه پایداری، نواصولگرایان و بهارزین مورد پذیرش قرار خواهد گرفت.

♦ **نگرانی‌های اصولگرایان از ظهور پوپولیسم**

پوپولیسم و ظهور دوباره آن در شرایط کنونی کشور موضوعی قابل تامل و البته محتمل است که به یکی از مهم‌ترین نگرانی‌های هر دو جریان اصلی سیاسی هم تبدیل شده است. این روزها اصولگرایان بیشتر از آن سخن می‌گویند. «مصطفی میرسلیم» نماینده مجلس خطر ظهور پوپولیسم در انتخابات ریاست جمهوری سیزدهم را جدی دانسته و گفته است: «باید در مجلس مراقب باشیم که دولت سیزدهم در ورطه عوام‌زدگی غرق نشود و بتواند کارهای اساسی نجات‌بخش کشور را بر مبنای خودباوری و نه خوددمایی عوام‌پرورانه انجام دهد.»

«حسین مظفر» عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام هم نگرانی خود را از تکرار پوپولیسم انگونه بیان کرد است: «مطبوعات، رسانه‌ها احزاب باید به دنبال آگاه کردن مردم باشند تا انتخاب خوبی رقم بخورد اما نامزدها از عدم آگاهی و احساسات مردم سوءاستفاده می‌کنند که سبب می‌شود شعارهایی که ضمانت اجرایی ندارد، منطقه‌ای، عقلانی و متناسب با ظرفیت‌های کشور نیستند ارائه شود که این نوع شعارها جای خود را میان مردم هم باز می‌کند و هوادارانی جذب می‌کند که این آفت بزرگی است.»

نگرانی اصولگرایان از پیدایش و حتی پیروزی شخصیتی پوپولیست در شرایط جامعه ایران ریشه در تجربه تاریخی آن‌ها در حمایت از برخی چهره‌های سیاسی دارد و شاید به همین دلیل است که حسین مظفر از چهره‌های مطرح اصولگرا بخشی از تصمیمات و شعارهای وی را پوپولیستی دانست که با واقعیت‌های کشور منطبق نبود.

♦ **گمانه‌هایی که تقویت می‌شوند**

جز سردار «حسین دهقان» وزیر پیشین دفاع و «محمد غرضی» وزیر اسبق پست، تاکنون اظهارنظر رسمی در تأیید حضور یا رد نامزدی از سوی هیچ یک از چهره‌های شناخته‌شده اصولگرا شنیده نشده و هر چه بوده شنیده‌ها، تفسیرها و گمانه‌ها از حضور است. تازه‌ترین گمانه‌زنی از حضور شخصیت‌ها در انتخابات، محسن رضایی است و اظهارات تازه دبیر مجمع تشخیص مصلحت نظام در دیدار با جوانان عضو جمعیت گام دوم انقلاب و درباره اقتصاد هم واکنش‌هایی در پی داشته است. رضایی گفته است: «از من سوال می‌کنند که طرح شما برای اقتصاد بدون نفت چیست؟ اگر اقتصاد و تولید ملی ما راه بیفتد هیچ ایرانی نیست که درآمد سرانه آن زیر ۵۰ هزار دلار باشد. همه چیز برای این جهش و تحول آماده است. هر تحول در ایران، بر روی زندگی ۵۰۰ میلیون نفر در اطراف ایران تأثیر می‌گذارد به شرط آنکه بازارهای منطقه و حوزه نفوذ فرهنگی را در اهداف خود داشته‌باشیم.»

برخی این اظهارات نامزد دوره‌های پیش انتخابات ریاست جمهوری را شانسانه‌ای از تمایل وی برای کاندیداتوری مجدد تفسیر کردند. گرچه هنوز برای اظهارنظر در این زمینه زود است اما واکنش وی به طرح اصلاح قانون انتخابات ریاست جمهوری و سفرهای وی به سمنان و قم در شرایط کرونایی گمانه انتخاباتی بودن این اقدامات و سخنرانها را تقویت کرده است. با این همه اما اگر فرض بر نامزدی دبیر جمع تشخیص مصلحت نظام باشد اظهارات وی که بخشی از آن در بالا آمده چندان با واقعیت های اقتصادی کشور هماهنگی ندارد اینکه می توان درآمد سرانه ایران را به بالای ۵۰ هزار دلار ارتقا داد با آنچه این روزها در جریان است فاصله زیادی دارد و اگر برنامه‌ای معجزه آسا در این زمینه وجود دارد چرا دبیر مجمع تشخیص مصلحت نظام آن را در اختیار دولت قرار نمی‌دهد که دشواری‌های معیشتی مردم کاهش یابد؟

سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، علمی، ورزشی و هنری
صاحب‌امتیاز و مدیر مسئول: حیدر ضعیفی قائم‌مقام مدیر مسئول و سردبیر: حسین عبداللهی مدیر تحریریه: روح اله کرمانی چمکرانی طراح و صفحه‌آر: محسن عبداللهی عنوان جنم مدیران روزنامه‌های غیر دولتی: آئین نامه اخلاق حرفه‌ای، قابل مشاهده در سایت تلفن: ۰۲۲۰ ۳۲۹۰ ۳۲۹۰ ۳۲۹۰ صندوق پستی: ۳۷۱۸/۵ نشانی: قم-بلوار شهید صدوقی، کوچه ۲۱ ممیزیک بلاک ۴۷ www.emandaily.ir emannews@yahoo.com آنان صبح: ۰۹:۰۵ / طلوع آفتاب: ۰۷:۲۴ / آنان ظهر: ۱۷/۵۰ / آنان مغرب: ۱۷/۲۴

شاخه‌های نشر

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن

انجمن