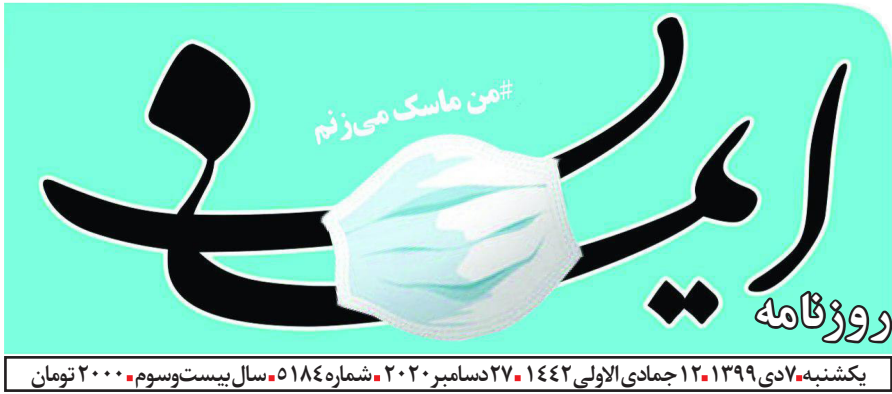




استاندار قم:

محدودیت‌های شبانه همچنان پابرجاست

♦ بهبود شرایط موجب غفلت از رعایت پروتکل‌ها بهبودآشتی نشود
♦ مناسبت‌های پیش رو باید با رعایت پروتکل‌ها انجام شود

استاندار قم از ورود قم به وضعیت زرد کرونا خبر داد و از وضعیت نارنجی به زرد کرونایی اظهار داشت: این وضعیت نیز گفت: محدودیت ترد شبانه در قم کماکان ادامه دارد. بهرام سرمست ظهر دیروز در جمع خبرنگاران با اعلام خبر ورود قم

امیرآبادی نماینده مردم قم خبرداد

احداث بزرگترین کارخانه چادر مشکی ایرانی در قم

آیت‌الله مکارم شیرازی:

ایام فاطمیه آغاز دوری از بگو مگوهای بی حاصل سیاسی باشد

آیت الله ناصر مکارم شیرازی از مراجع تقلید با صدور پیامی ضمن تسلیت فرارسیدن ایام شهادت حضرت فاطمه زهرا (س) و تا می توانند باری از دوش مردم بردارند. در این پیام که نسخه از مسئولان خواسته است این ایام را سرآغاز وحدت و یکپارچگی

جانشین فرمانده انتظامی استان قم خبرداد

کشف ۸میلیارد کلاهبرداری اینترنتی و دستگیری ۸متهم

رئیس اتاق بازرگانی استان قم:

نباید اختیارات مدیران دولتی در استانها کاهش یابد

رئیس اتاق بازرگانی استان قم گفت: کاهش اختیارات مدیران کل در استان ها مسئله بسیار مهمی است و درخواست اکید ما این است قدرت اختیارات مدیران دولتی را در سطح استانها کاهش ندهند. ابوالفضل خاکی در سی و نهمین جلسه شورای گفتگوی دولت وبخش خصوصی در محل سالن جلسات کرامت استانداری قمدر ابتدارعایت الزامات FATF را در داخل کشور باعث شفافیت اعلام کرد و افزود: هر قدر نظام اقتصادی کشور شفاف تر باشد سوء استفاده در آن کمتر رخ می دهد و ورود سرمایه گذاران در

معاون کمیته امداد استان قم خبرداد

رشد ۹۸ درصدی کمک‌های مردم استان قم

معاون توسعه مشارکت‌های مردمی کمیته امداد استان قم گفت: شاهد رشد ۹۸ درصدی کمک‌های مردم استان به این نهاد در هشت ماه نخست سال جاری نسبت به مدت مشابه سال گذشته بودیم. سید محمد رضا میره ای با اشاره به افزایش کمک‌های مردم استان قم به کمیته امداد اظهار کرد: مردم استان در هشت ماه نخست سال جاری ۷۵ میلیارد و ۹۰۰ میلیون تومان به کمیته امداد کمک کردند و شاهد رشد ۹۸ درصدی کمک‌های مردم استان قم به این نهاد در هشت ماه نخست سال جاری نسبت به



فرماندار قم تشریح کرد

جزئیات عملکرد قرارگاه شهید سلیمانی قم

یک کارشناس سازمان نظام مهندسی ساختمان استان قم مطرح کرد
سازه نایمن پاساژهای حجت (ع) و موسی بن جعفر (ع)

یکی از کارشناسان سازمان نظام مهندسی ساختمان استان قم گفت: اسکلت پاساژهای قم به دو دسته پر خطر و کم خطر تقسیم می‌شود که سازه پاساژهای حجت و موسی بن جعفر در برابر زلزله مقاوم نیست. احمد پویامنش در گفتگویی با اشاره به شرایط نامناسب برخی پاساژهای قم از نظر ایمنی در برابر خطرات احتمالی، گفت: مجری بحث ایمنی و بهداشت در مجتمع‌های تجاری قم تا قبل از بهره‌برداری و در حین اجرا بر عهده نظام مهندسی ساختمان و طبق مقررات کلی ساختمان‌ها این وظیفه بر عهده ناظرین مهندس در رشته‌های معماری،

معاون بهره برداری و توسعه آب آبفای قم:

سامانه‌های ذخیره آب شرب گندزدایی شد

معاون بهره برداری و توسعه آب شرکت آب و فاضلاب استان از ارتقای کمی و کیفی سامانه‌های ذخیره آب شهر قم با انجام عملیات شستشو و گندزدایی خبر داد. مهندس جاسب زنگنه با اشاره به اینکه مخازن بتنی سالاریه جزو مخازن اصلی تأمین کننده آب قم به شمار می‌روند اظهار داشت: دو رینگ شرقی و غربی شبکه آب شهر از این مخازن آبگیری می‌شود. وی حجم مخازن سالاریه را ۸۰ هزار متر مکعب اعلام کرد و گفت: به منظور ارتقای کمی و کیفی سامانه‌های ذخیره آب شهر، شستشو و گندزدایی این مخازن در دستور کار قرار گرفت. معاون بهره برداری

سرمقاله

ریاست جمهوری نظامیان و توسعه



ساختار قدرت در ایران در قانون اساسی کشور به‌گونه‌ای است که هرم قدرت، روحانیت محور تعریف شده است. با این وجود این روزها با نزدیک شدن به انتخابات ریاست جمهوری خرداد ۱۴۰۰ کاندیدا شدن نظامیان به محل بحث محافل سیاسی ایران تبدیل شده است. به عنوان یک کارشناس و تحلیلگر سال هاست موافق ورود و قبضه قدرت توسط نظامیان بوده و هشتم، این نگرش برخواسته از اندیشه توتالیتز نبوده و نیست بلکه بخاطر آن است که اینجانب ورود نظامیان به قدرت را مسیر هموار شدن راه توسعه در ایران می دانم. البته این سخن مطلق نیست و بعضاً نیز می تواند اثرات معکوس داشته باشد. تجربه ایران، ترکیه و... در دوره آغازین قرن گذشته اثبات می کند که قرار گرفتن نظامیان در راس قدرت کشور را از ترتیبات ملوک الطوایفی، ایلاتی، خرافاتی و ... دور کرده و بستر ساز توسعه زیربنایی می شود. اگر چه دنیای امروز دنیای اقتصاد است اما در کشورهای مختلف جهان، نظامی گری و نظامیان در کنار قشر دانشگاهی و روشنفکری مهمترین عامل ورود کشورها به عرصه توسعه و پیشرفت بوده اند. اگر نظامیان در ترکیه خود را وارث جمهوریّت می دانند، طبیعی است که نظامیان در ایران خود را حافظ نظام بدانند. به هر حال با توجه به اینکه ابزار کار نظامیان ارتباطی مستقیم با توسعه و پیشرفت روز داشته و دارد، ارتباط تنگاتنگ نظامیان با ضرورت کسب علم و دانش روز سبب شده است که کمتر نگران حضور مستقیم نظامیان در قدرت باشیم. حال اگر این نظامیان در کنار امور نظامی به کار اقتصادی و... پرداخته باشند، به واسطه ارتباطات برقرار شده با واقعیت‌های حاکم بر اقتصاد، ابعاد این نگرانی کمتر نیز می شود. توجه داشته باشیم شکست‌ها و پیروزی‌ها از زمان صفویه تا امروز نیز سبب شده است در توسعه ایران نظامیان و نظامی گری نقش بارز داشته باشد. نظامیان چون روی زمین هستند با واقعیت حاکم بر نظامات قدرت بیشتر آشنایند. نظامیان در محاسبات خود در هنگام مواجهه با بحران‌ها، زمانی اندیشیده و کمتر به امداد غیبی و آسمانی اعتماد می کنند. نگران روحیه و ادبیات سلحشوری نظامیان نباشید، این از ضروریات نظامی گری است. نظامیان با ورود به عرصه سیاست، روحیه و ادبیات خود را تنظیم خواهند کرد. اسماعیل خطابی هنگامی که ردای درویشی را از تن درآورد و تاج بر سر گذاشت، شاه اسماعیل شد و مادر خویش را فدای قدرت کرد. با توجه به ارتباطات نظامیان با علم و فناوری روز و روانشناسی کلی آنان، به نظر می رسد به قدرت رسیدن یک رئیس جمهوری که یونینم نظامی را در آورده و لباس سیاسی بر تن کرده است، شاید بتواند کشور را از چرخش بدور باطل دور کند، سبب شود چرخ کشور بر مبنای تعقل و واقعیات حاکم بر نظام بین الملل بچرخد. نظامیان خودی اند و یک کاسه شدن قدرت، سبب خواهد شد پاسخگویی در قبال مسئولیت، به یک مطالبه عمومی تبدیل شود و راه فرار از مسئولیت مرتب بر قدرت بسته شود. نه صاحب عیای شکلاتی و نه صاحب کلیه، هیچ یک نتوانستند پاسخگوی آرای اتخاذ شده و اعتماد مردمی باشند که امید به آنها بسته بودند. در انتخابات پیش رو بگذارید و بگذاریم همانان که قبل از برجام در عمان مذاکره می کردند، این بار بر تمامی شئون حاکم شوند، شاید ایرانی دور از بحران و جنگ را به ارمغان آورند و توسعه و پیشرفت را لایق این مردم بدانند.

تحلیلگر ارشد مسائل سیاسی

خبر

مدیرعامل سازمان زیباسازی شهرداری قخبرداد

فرشی از کاشی شکسته زیر پای زائران حرم حضرت معصومه (س)

مدیرعامل سازمان زیباسازی شهرداری قم گفت : عملیات نصب فرش ۴۸ متری از کاشی‌های شکسته در میدان آستانه قم به پایان رسید. موسوی منش با اشاره به ابعاد این فرش اظهار داشت: این فرش به طول ۸ و عرض ۶ متر با طرح لچک ترنج از جمله طرح‌های اصیل و بومی شهر قم است. موسوی منش به عملیات طراحی و نصب این اثر هنری اشاره کرد و گفت: ۶ نفر از هنرمندان قهی در اجرای این فرش از کاشی شکسته حضور داشتند و عملیات اجرایی آن بیش از ۵۰ روز به طول انجامید. وی توجه به مولفه‌های هویتی شهر را یکی از اولویت‌های اساسی شهرداری قم دانست و خاطر نشان کرد: شهرداری به عنوان نهادی اجتماعی فرهنگی در جهت توسعه این مولفه‌ها تلاش میکند و اجرا و نصب فرش کاشی شکسته نیز در راستای قدردانی و حمایت از زحمات هنرمندانی است که در حوزه فرش فعالیت میکنند.

پیام تبریک شهر دار قم به محضر تولیت آستان مقدس حضرت معصومه (س)



شهردار قم در پیامی به محضر تولیت آستان مقدس حضرت معصومه سلام الله علیها، تمديد مسئولیت ایشان را تبریک گفت.

به گزارش شهرنیوز، دکتر سید مرتضی سقائیان نژاد در پیامی به آیت الله سعیدی، تمديد و ابقای ایشان در سمت تولیت آستان مقدس حضرت معصومه سلام علیها را تبریک گفت.

متن پیام شهردار به این شرح می‌باشد:

بسمه تعالی

خداوند متعال را شاکر و سپاسگزاریم که متعجم به برکت نعمت‌های بیکران‌ش هستیم. میزان عنایت و اهتمام به هر نعمت به ساحت اندیشه، بسط دانش و عمق بینش وابسته بوده و یکی از نمودهای جلوه ویژه آن که همواره در این فضای معطر و معنوی استشمام می گردد، شمیم عطر همجواری و توفیق خوشه چینی از خوان پر برکت بانوی کرامت و افتخار شهر قم حضرت فاطمه معصومه سلام الله علیها است.

خلق جلوه‌های ویژه خدمت در سایه سار عبودیت و ارادتمندی به درگاه حق تعالی، هنر خاصان این درگاه نورانی است که هر چه ژرفای نیت و صفای آن صیقل یابد تاثیر و ماندگاری آن فزون تر خواهد شد. بحمدالله نیت خالصانه و تلاش صادقانه حضرتعالی که از خاندان علم و شهادت می‌باشید، در دوران خدمت در این آستان نورانی که قبله عشاق بوده و درکنارش زمزم

علم و معرفت حوزه‌های علمیه و مراکز علمی و فرهنگی جاریست، بازتاب وظیفه شناسی و پژوهاک توانمندی است.

استمرار این مسئولیت طی حکم حکیمانه مقام معظم رهبری حضرت آیت الله العظمی امام خامنه‌ای مدظله العالی مهر تاییدی بر توانمندی حضرتعالی در کسوت تولیت و کسب موفقیت‌هایی است که قطعاً عنایات حضرت کریمه می‌باشد.

بی شک خداوند متعال خادمان متعهد را که دغدغه خدمت‌رسانی و فراهم‌سازی فضایی معنوی برای مجاوران و زائران دارند را مورد لطف و عنایت خود قرار خواهد داد و کرم بی‌منت‌های خویش را پیوست فعالیت و زندگی آنان خواهد نمود.

اینجانب ضمن تقدیر و تشکر از مجاهدت‌های خستگی ناپذیرتان، از ایزدمنان می‌خواهم در سایه سار عنایات خاصه بقیه الله الاعظم عجل الله تعالی فرجه الشریف و تحت رهبری‌های خردمندانه مقام معظم رهبری مدظله العالی همواره پیروز، سربلند و موفق باشید.

شهرداری قم، کمافی السابق خدمت به این خطه آسمانی را افتخار خود دانسته و آماده همراهی‌ها و همکاری‌های مجدانه می‌باشد.

سید مرتضی سقائیان نژاد
شهردار قم

اخبار

آیت‌الله صافی گلپایگانی:

شیعیان عظمت مراسم فاطمی را به جهانیان نشان می‌دهند

آیت‌الله لطف‌الله صافی گلپایگانی از مراجع تقلید در پیامی به مناسبت ایام فاطمیه آورده است: شیعیان با برپایی مراسم عزاداری با رعایت اصول بهداشتی عظمت مراسم فاطمی را به جهانیان نشان داده و دفاع از مقام شامخ ولایت و امامت را افتخار خود می‌دانند.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی این مرجع تقلید در این پیام آمده است: سالروز شهادت بانوی بزرگ جهان بشریت، حضرت صدیقه طاهره فاطمه زهرا (س) را به قلب مقدس و سوزان فرزند داغدارش، منتقم خون‌های پاک، حضرت بقیه الله (عج) تسلیت و تعزیت عرض می‌نمایم.

پیام حاکم اکی: جمعی از علاقه‌مندان به ساحت مقدس فاطمی از این حقیر ناخوان در خواست کردند در باره برگزاری مراسم و اقامه عزاء و مراسم سوگواری فاطمیه، مطلبی را عرض کنم، که حقیر اطاعت نموده و چند جمله‌ای را تقدیم می‌دارم: پیام می‌افزاید: شخصیت نورانی و آسمانی حضرت صدیقه طاهره فقط باید خدای فاطمه و پدر بزرگوار فاطمه و همسر والا فاطمه و فرزندان عزیز آن حضرت معرفی نمایند خداوند متعال در قرآن کریم، آیه شریفه مباحله، و با آیه تطهیر و یا در سوره مبارکه انسان و نیز آیات مبارکه سوره کوثر، آن حضرت را عزیزترین افراد نزد پیامبر و اسوه پاکي و عصمت و شخصیت نمونه فضائل انسانی و مکارم اخلاقی معرفی می‌فرماید.

پیام خاطرنشان می‌کند: ماه جمادی یادآور یکی از غم‌انگیزترین حوادث تاریخ است که در نوع خود، مانند و نظیر ندارد اگر بخواهیم حقیقت چهار این مصیبت بزرگ را بیان کنیم باید بگوییم که آسمان و زمین و ستارگان و کیهانشان هات‌ب و توان دین و نشیند این مصیبت عظمی را ندارند امیرالمؤمنین علی (ع) آن کوه صبر و استقامت و آن شجاع‌ترین انسان روی زمین، چنان در این مصیبت عظمی داغدار شد که با شنیدن شهادت همسر مهربان خویش از هوش رفت.

پیام ادامه پیدا کرده است: اگر امروز شیعیان و دوستداران اهل بیت علیهم السلام برای آن حضرت اقامه عزاء می‌نمایند و عرض احترام و اخلاص و خاکساری دارند، برای این است که می‌خواهند تاریخ را برای جهانیان بیان نمایند و گوشه‌ای از فضائل و مقامات حضرت صدیقه طاهره فاطمه زهرا (س) را بازگو کنند و معارف بزرگ الهی را که در خطبه فدکیه است به انسان‌های خداشناس و آزاده نشان دهند.

در پایان پیام تصریح شده است: امروز، شیعیان و علاقمندان آن حضرت، با برپایی مراسم عزاداری با رعایت اصول بهداشتی، عظمت و شکوه مراسم فاطمی را به جهانیان نشان داده و دفاع از مقام شامخ ولایت و امامت و پیروی از آن حضرت را افتخار خود می‌دانند و با توسل به حضرات معصومین (ع) به ویژه حضرت زهرا مرضیه و قرائت حدیث شریف کسا و دعای توسل از خداوند متعال مسئلت نمایند که فرج موفور السور و حضرت ولی عصر را نزدیک فرماید و مشکلات و گرفتاری‌ها و بیماری‌ها را به واسطه انوار مقدسه آن بزرگوارن برطرف نماید.

حضرت فاطمه (س) به روایتی در ۱۲ جمادی الاول و بنابر روایتی دیگر در سوم جمادی الثانی سال ۱۱ هجری قمری به شهادت رسید.

جناب آقای مجید نادری

بانهایت تاسف واثار در گذشت ناگهانی

برادر گر امینتان را تسلیت عرض نموده‌واز خداوند

متعال برای آن مرحوم

رحمت وغفران وبرای شما و دیگر باز ماندگان

صبر و اجر مسئلت داریم.

روزنامه ایمان

یادداشت

رژیم‌های مرتجع و عادی‌سازی رابطه با اسرائیل



حسن هانی زاده*

آخرین میخ را بر تابوت مقاومت ملت فلسطین بکوبد. دونالد ترامپ در مقایسه با سایر روسای جمهوری ایالات متحده بیشترین خدمت را در طول دوره ریاست جمهوری خود به لابی صهیونیستی تقدیم کرد اما بخت با وی همراه نبود و طی روزهای آینده ناچار خواهد شد کاخ سفید را ترک کند.

ترامپ در سال ۲۰۱۶ و در جریان مبارزات انتخاباتی خود در برابر لابی صهیونیستی تعهد کرد که تمام تلاش خود را برای تقویت جایگاه اسرائیل و حفظ امنیت پایدار این رژیم به کار گیرد. طرح معامله قرن، شناسائی بیت المقدس به عنوان پایتخت ابدی رژیم صهیونیستی، شناسایی جولان سوره به عنوان بخشی از اراضی اشغالی ۱۹۴۸، مقابله با محور مقاومت و قرار دادن حزب الله لبنان، الحشد الشعبی عراق و انصارالله یمن به عنوان سازمان های تروریستی بخشی از خدمات ترامپ به رژیم صهیونیستی بود.

اما اغلب این طرح ها به دلیل مخالفت جامعه جهانی با شکست مواجه شد و دونالد ترامپ فاز فشار بر رژیم های مرتجع عربی برای عادی سازی رابطه با اسرائیل را آغاز کرد. امارات متحده، بحرین، سودان و مغرب و تا اندازه ای عربستان تحت فشار دونالد ترامپ و خارج از چارچوب ترسیم شده اتحادیه عرب ناچار شدند با این رژیم رابطه خود را رسماً آغاز کنند.

سودان این شرط که پس از برقراری رابطه با اسرائیل از لیست کشورهای حامی تروریسم خارج شود و مبلغ یک میلیارد دلار کمک مالی از آمریکا دریافت کند رابطه خود را با آکراه با رژیم صهیونیستی بر قرار کرد. مغرب نیز با این شرط که حاکمیت این کشور بر صحرای بزرگ به رسمیت شناخته شود با رژیم اسرائیل رابطه برقرار کرد و ترامپ نیز به صورت یکجانبه و خارج از چارچوب مقررات و قطعنامه های شورای امنیت حاکمیت مغرب بر صحرای بزرگ را به رسمیت شناخت.

صحرای بزرگ از سال ۱۹۷۶ پس از پایان حاکمیت اسپانیا مبارزه استقلال طلبانه خود را آغاز کرد و استقلال خود را از مغرب اعلام کرد. از آن سال ساکنان صحرای عربی تحت بهبری جبهه پولیساریو وارد یک جنگ فرسایشی با ارتش پادشاهی مغرب شدند اما شورای امنیت سازمان ملل استقلال صحرای بزرگ عربی را مراکش را منوط به برگزاری همه پرسی موکول کرد.

دونالد ترامپ بدون توجه به حساسیت های موجود در مغرب عربی شامل الجزایر و موریتانی حاکمیت مراکش "مغرب" را بر صحرای بزرگ به رسمیت شناخت. با این حال به تعبیر برخی رسانه های عربی هنگامی که ملک محمد ششم پادشاه مراکش بیانیه عادی سازی رابطه با رژیم صهیونیستی را از طریق شبکه های رسمی مراکش قرائت می کرد گویی بیانیه مرگ یکی از نزدیکان خود را میخواند.

علت این امر این است که احزاب اسلامی مراکش از جایگاه بسیار بالایی در میان توده های مردم مغرب برخوردارند و برقراری رابطه با رژیم غاصب اسرائیل را مخالف منافع ملی و آرامن مردم فلسطین تلقی می کنند. در سودان نیز احزاب اسلامی به ویژه حزب اسلامی الامة به رهبری صادق المهدي وزیر سابق سودان برای محکوم کردن عادی سازی رابطه بین حاکمان نظامی سودان با اسرائیل قراقران عمومی داد. اما در میان بهت وحیرت مردم سودان، صادق المهدي رهبر این حزب که به دلیل بیماری در امارات متحده تحت معالجه قرار داشت ناگهان به طرز مرموزی درگذشت و به این ترتیب حزب الامة سودان یکی از تأثیرگذارترین رهبران تاریخی خود را از دست داد.

امارات و بحرین بدون هیچ گونه مقاومتی رابطه خود را به شکل گسترده در حوزه های سیاسی و اقتصادی با اسرائیل آغاز کردند با گونه ای که مقامات امارات متحده اعلام کردند که مبلغ ۸۶۰ میلیون دلار برای توسعه شهرک های یهودی نشین در اراضی اشغالی اختصاص خواهند داد. امارات و بحرین صرفا برای تضعیف محور مقاومت و استفاده از ظرفیت امنیتی، جاسوسی و نظامی رژیم صهیونیستی در راستای تقابل با ایران با رژیم اسرائیل رابطه برقرار کرده اند. عربستان نیز در انتظار نتایج انتخابات ریاست جمهوری آمریکا تلاش کرد تا در برابر فشارهای دونالد ترامپ مقاومت کند و از این رو با اسرائیل به صورتی آشکار رابطه برقرار نکرد.

سلطان بن عبدالعزیز پادشاه عربستان به شدت از واکنش ملت های اسلامی و عربی نسبت به هر گونه رابطه با رژیم صهیونیستی وحشت دارد در حالی که فرزند و ولیعهد وی محمد بن سلمان تمایل بیشتری برای عادی سازی رابطه با اسرائیل دارد. اما صرف نظر از پیامدهای عادی سازی رابطه بین رژیم های مرتجع عرب با اسرائیل نوعا این گونه رابطه ناامنی تواند پایدار و ممتدتی بر اراده ملت های عرب تلقی شود. رژیم صهیونیستی بیش از ۴ دهه با مصر و ۲ دهه با اردن رابطه سیاسی، اقتصادی و امنیتی دارد اما هرگز نتوانسته جایگاهی در میان ملت های این دو کشور پیدا کند. سفرای رژیم صهیونیستی در اردن و مصر بارها نسبت به موج نفرت فرایند مردم با اسرائیل که کشور نسبت به اسرائیل ابراز نارضایتی کرده اند و این نشان می دهد که رابطه های فرمایشی و مصلحتی حاکمیت های عربی با رژیم صهیونیستی هیچگاه دلم نخواهد داشت.

به نظر می رسد سودان و مغرب در آینده و پس از استفاده های مادی و سیاسی از برقراری رابطه با اسرائیل و با خروج دونالد ترامپ از کاخ سفید تحت فشار ملت های خود ناچار به تجدید نظر در رابطه خود با رژیم صهیونیستی شوند.

خبر

معاون رئیس جمهوری:

۸۰درصد مشاغل خانگی توسط زنان اداره می شود

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری گفت: ۸۰ درصد مشاغل خانگی توسط زنان اداره می شود که این امر کمک می کند تا زنان در کنار خانواده فعالیت اقتصادی نیز داشته باشند.

مقصومه ابتکار روز شنبه در جلسه شورای برنامه ریزی استان آذربایجان شرقی که به صورت ویدیو کنفرانس برگزار شد، از اقدامات موثر و گسترده آذربایجان شرقی برای تحقق سند ارتقای زنان و خانواده و پیشبرد برنامه های دولت تدبیر و امید و سیاست های ابلاغی ریاست جمهوری در موضوع زنان و خانواده و سیاست های که رهبر معظم انقلاب در موضوعاتی مانند خانواده ابلاغ کرده اند قدردانی کرد.

وی با بیان اینکه در این دوره موفق شدیم یک حرکت برنامه محور برای تحقق عدالت جنسیتی مبتنی بر پژوهش و داده های علمی داشته باشیم، گفت: برنامه به راه صورت گرفته و مستند در بر استان تنظیم و به تصویب شورای برنامه ریزی آن استان رسیده است و همه دستگاه های دولتی و غیردولتی برای برطرف کردن کاستی ها در این حوزه هم پیمان شدند. ابتکار اظهار کرد: برخی پروژه ها و طرح های مختلف در آذربایجان شرقی با اعتبارات ملی و برخی با اعتبارات استانی با جدیت اجرا و دنبال می شوند که از جمله این طرح ها می توان به طرح های ارتقای تاب آوری اجتماعی، استانداردسازی محصولات ، ارتقای سطح زنان سرپرست خانوار اشاره کرد که همگی در جهت اجرا و تحقق سند ارتقای زنان و خانواده است. وی با اشاره به ایجاد الگویی برای مشاغل خانگی، اضافه کرد: همزمان با ایجاد الگو، استاندارد مشاغل خانگی را نیز تصویب کردیم و دستورالعمل اجرایی استانداردسازی مشاغل خانگی نیز رونمایی شد. معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری افزود: برای کمک اقتصادی به زنان سرپرست خانوار با بانک مرکزی برای پرداخت تسهیلات قرض الحسنه مذاکره کردیم که در آذربایجان شرقی ۲ هزار و ۸۳ زن سرپرست خانوار از این تسهیلات استفاده کردند و ۵۲ نفر از زنان روستایی نیز برای استفاده از تسهیلات قرض الحسنه جدید معرفی شده اند. ادامه داد: با توجه به اینکه زنان سرپرست خانوار امکان وثیقه گذاری سند را نداشتند با همکاری بانک مرکزی تدابیر اندیشیده شد تا بانک ها سهم عدالت آنان را به عنوان وثیقه زنان سرپرست خانوار بپذیرند.

رئیس جمهوری با اشاره به کارشکنی های

آمریکایی ها برای تهیه واکسن کرونا گفت: اینکه رهبری گفتند تحریم ها را بی اثر کنید، لحظه به لحظه دنبال این کار هستیم. هر لحظه پولی وارد کشور و کالایی صادر می شود ساعت ها برای این کار جنگیده شده است.

حجت الاسلام والمسلمین حسن روحانی روز شنبه در جلسه ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: درمدت ۱۰ ماهی که از شیوع کرونا عبور کردیم و وارد ماه یازدهم شدیم، به طور مرتب حداقل هفته ای یک جلسه در ستاد و چند جلسه در کمیته های مختلف هماهنگی، البته غیر از قرارگاه و وزارت بهداشت که شبانه روز فعال هستند، برگزار شد و بسیار خوشحالیم که امروز در کشور منطقه قرمز نداریم، منطقه نارنجی هم تقریباً نداریم و مناطقی که داریم، زرد هستند.

وی با بیان اینکه باید بتوانیم این شرایط را نگهداریم، گفت: با مردم که با همه وجود و توان با رعایت پروتکل ها بویژه در شب یلدا که از حیث دیدار خانوادگی برای مردم مهم بود، توجه کردند و همچنین از ناچا و صدا و سیما که ذهن ها را آماده کردند تشکر می کنم و امیدوارم شب یلدا تأثیری بر این روند نگذاشته باشد.

رئیس دولت دوازدهم با مناسب خوندن شرایط اظهار کرد: برای رسیدن به مطلوب باید تلاش کنیم، صدوسی و چند فوتی نیاز می خیزی زیاد است و باید تلاش کنیم استان ها در طول هفته فوتی یا حتی بستری نداشته باشند و با کمک همگان رسیدن به آن روز امکان پذیر است. رئیس جمهوری با مهم خوندن شرایط پایدار شدن وضعیت کنترل کرونا گفت: کار را قبل از آبان شروع کردیم و از ۴ آبان همچنین ۱۲ آبان ادامه دادیم و آذرمه هم شرایط همشنند را اعمال کردیم و امروز شرایط مطلوب تری پیش ما است. وی اضافه کرد: وقتی ایران را با کشورهای پیشرفته و اروپا مقایسه می کنیم، عقب نیستیم، در کارکرد مردم اعتماد است ما گذار بسیار مهم است و باید این شرایط را پایدار نگهداریم و پایدار ماندن یکی از مسائل بسیار مهم ما است.

حاضر نیستیم واکسن بی اعتبار در کشور آزمایش شود

رئیس جمهوری گفت: ما در هر کجا غیر از کواکس، جای دیگری اگر واکسن مورد اعتمادی باشد و وزارت بهداشت و درمان اعلام کند که این واکسن مورد اعتماد است ما گذار بسیار مهم است. پول آن را تهیه می کنیم و به هر شرایطی که باشد، پول را منتقل می کنیم. اما ما آماده نیستم که مردم کشور ما دوره آزمایشی یک واکسن را غیر معتبر را بگذرانند. یک کارشکنی یک واکسنی درست کرده و حالا می خواهد تمرین کند و دوره تست آن را بگذرانند و می خواهد این واکسن را به برخی از کشورها بفرستد و بدیگوید

این ۱۰ هزار، ۱۰ هزار و یک میلیون را به چه

رئیس جمهوری:

لحظه به لحظه به دنبال بی اثر کردن تحریم ها هستیم



کسانی تزریق کردید، چه اتفاقی افتاد که بعد بودی و تصحیح کند. وی ادامه داد: وزارت بهداشت و درمان ما چنین کاری انجام نمی دهد. ولی هرکجا شرکت معتبر و واکسن معتبر باشد ما هم وسیله حمل و نقل و هم وسیله نگهداری آن را داریم. حال این واکسن مقرر باشد زیر ۴ درجه، ۱۰ درجه یا زیر ۸۰ درجه باشد در نقل و انتقال و نگهداری ما مشکلی نداریم، در خرید مشکل داریم و از مشکل عبور می کنیم.

رئیس جمهوری عنوان کرد: گاهی اوقات در بعضی از رسانه ها گفته می شد که ما متوجه نشدیم که مسئولین چه می گویند، تحریم برای واکسن مشکل هست یا نیست؟ بله تحریم نه فقط برای واکسن برای هر داروی و هر چیزی که می خواهیم وارد کنیم مشکل است، ولی ما از این مشکل عبور می کنیم و ما روزانه واکس به کیس از این مشکل عبور می کنیم و تحریم ها را هم در واردات و هم در واردات بی اثر می کنیم.

روحانی خاطرنشان کرد: ما با بقیه بحث ها و با اینکه گفته می شد FATF موثر است یا نیست کاری ندارم، ما الان وارد بحث FATF نمی شویم دولت ۴ لایحه دارد که ۲ لایحه بگذریم و ۲ لایحه آن باقی مانده که هم دولت و هم مجلس تصویب کردند و در مسیر است. ما دلمان می خواهم هر چه سریعتر آن ۲ لایحه هم تصویب شود. FATF مقوله دیگری است که سر کار جای خودش باید مورد بحث قرار بگیرد.

وی گفت: مردم بداندن ما در همه اینها مشکلات داریم اما این مشکلات مانع از فعالیت و اقدامات ما نیست، ممکن است یک چیزی گران تر بیاید و با تأخیر انجام گیرد اما حتما این کار انجام خواهد شد.

رئیس جمهوری گفت: نکته دوم این است که وزارت بهداشت و درمان و شخص آقای

معاون اول رئیس جمهوری:

توان مدیریتی کشور قادر است تحریم ها را بی اثر کند

دولت هم وظیفه دارد و ما منابع مورد نیاز نه تنها ۲۰ میلیون یورو، بلکه به هم میزان که شهروندان ایرانی نیاز داشته باشند، تامین می کنیم. وی گفت: مردم باید احساس کنند همینطور که دولتمردان آنها مکرر می گویند که سلامت مردم مسئله اصلی هست، متناسب با این حرف عمل می کنند و متعهد هستند که دولت از همه ظرفیت ها استفاده خواهد کرد.

هیچ مقام دولتی حق ندارد خارج از دستورالعمل ها به واکسن دسترسی پیدا کند جهانگیری به جلسات متعدد برای تولید و خرید واکسن کرونا اشاره کرد و گفت: تاکنون شخصاً چندین جلسه با وزرای امور خارجه، بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و رئیس کل بانک مرکزی و معاونین آنها برگزار کرد اما تا چنانچه مانعی بر سر راه تأمین واکسن وجود داشته باشد، دولت و عموم است تا از این ویروس که همه دنیا را درنوردیده، که ما فکر می کنیم برای ما ایجاد مانع کرده است ولی به فضل الهی توان مدیریتی کشور هم طوری هست که بتواند تحریم ها را بی اثر کند. ما همه تلاشمان این است که تحریم ها را بی اثر کرده، واکسن را وارد کنیم و در اختیار مردم قرار دهیم.

معاون اول رئیس جمهوری تصریح کرد: مردم مطمئن باشند که وزارت بهداشت و درمان دستورالعمل های شفاف تهیه و تدوین خواهد کرد و به اطلاع افکار عمومی خواهد رساند و این گونه نیست که احدی خارج از دستورالعمل ها و قبل از اینکه به مردمی که در اولویت هستند، بتواند به واکسن دسترسی پیدا کند وی با بیان اینکه هیچ مقام دولتی و هیچ خانواده مقام دولتی حق ندارد خارج از این دستورالعمل ها به واکسن دسترسی پیدا کند، گفت: همه ملت ایران در معرض این ویروس قرار دارند. بنابراین اولویت ها را وزارت بهداشت تعیین و شفاف اعلام می کند و همه مردم مشابه هم به واکسن دسترسی پیدا می کنند. امیدواریم بتوانیم هر چه سریعتر واکسن را تأمین کنیم و آن شاء الله این دغدغه را به حداقل برسانیم.

آیت الله لاریجانی:

مناطق آزاد و ویژه کشور به کمک مناطق محروم بیایند

و گفت: بحث نظارت بر عملکرد مناطق آزاد و ویژه در کشور و جلوگیری از سوء استفاده های احتمالی بایده به طور جدی تقویت شود. آیت الله املی لاریجانی تصریح کرد: در صورت تصمیم گیری در خصوص مناطق آزاد جدید باید با بهره گیری از تجربه مناطق ایجاد شده قبلی، ممانعت از تغییر کاربری های خلاف قانون اراضی و زیر ساخت های آن به ویژه در بخش کشاورزی و حمایت از اقتصاد در محله ملاحظه قرار گیرد.

در این دیدار مرتضی بانک دبیر شورای عالی مناطق آزاد و ویژه با ارائه گزارشی از وضعیت مناطق آزاد و ویژه کشور گفت: مجمع تشخیص مصلحت نظام تاکنون همراهی موثری در تثبیت شرایط و رفح مشکلات مناطق آزاد داشته و امیدواریم در روند اصلاح قانون مناطق آزاد نیز شاهد بهره مندی از نظرات موثر مجمع باشیم. استاندار سیستان و بلوچستان هم در این دیدار با ارائه گزارشی از روند فعالیت های اجرایی و اقتصادی خود آن را مورد رسیدگی قرار داد. رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام با اشاره به فعالیت مناطق آزاد در نقاط مختلف کشور و با تأکید بر این نکته کلی اینجانب در خصوص فعالیت مناطق آزاد و ویژه مثبت و توماد با نگاه حمایتی است به انتقاد نسبت به افزایش ناموزن این مناطق و دور شدن از وظیفه ذاتی و قانونی خود در مقوله تولید و صادرات پرداخت

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام توجه به مناطق محروم و کم برخوردار در جمله استان سیستان و بلوچستان را خواستار شد و گفت: مناطق آزاد و ویژه کشور به کمک مناطق محروم بیایند.

آیت الله املی لاریجانی در دیدار دبیر شورای عالی مناطق آزاد، استاندار سیستان و بلوچستان و نماینده زاهدان محرموتی این استان مهم و تأثیر گذار کشور را "عمیق و تابناک شده و موجب تاسف و نداشتن وقت:

ضروری است از ظرفیت همه بخش های کشور بویژه بخش خصوصی و سرمایه گذاران و کارآفرینان واقعی در کاهش مشکلات و تنگناهای مردم این استان وسایر مناطق محروم کشور استفاده شود و یکی از مهمترین ظرفیت های کاهش مشکلات مردم در چنین مناطقی استفاده از توان و ظرفیت مناطق آزاد است.

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام با تأکید بر اینکه جذب سرمایه و سرمایه گذار در مناطق محرومی مانند سیستان و بلوچستان نیازمند افزایش انگیزه ها و راهکارهای حمایتی است، افزود: همه ارکان و مسئولان کشور به سهم خود باید کمک کنند تا مردم سیستان و بلوچستان و سایر مناطق محروم کشور در استان ها و مناطق خود به رشد و زندگی بهتر امیدوار شوند و حتی افراد توانمند و دلسوز چنین مناطقی با اشتیاق و

یکشنبه - هفتم دی ماه ۱۳۹۹ - سال بیست و سوم - شماره ۵۱۸۴

اخبار

فرماندار قم تشریح کرد

جزئیات عملکرد قرارگاه شهید سلیمانی قم

فرماندار قم عملکرد قرارگاه شهید سلیمانی و طرح محله و خانواده محور کنترل و مدیریت کرونا در این استان تشریح کرد.

مرتضی حیدری عصر شنبه در گفت و گو با خبرنگاران بایان اینکه از ابتدای اجرای ای طرح تاکنون ۳۷ هزار و ۳۹۷ مورد بازرسی توسط تیم نظارتی مربوطه انجام شده است اظهار داشت: طرح فوق از ابتدای آذرمه آغاز شده و دارای هفت راهبرد، چهار کمیته و سه تیم است که ذیل این تیم ها، تیم های مختلفی نیز در ابعاد کلی شهرستان قم تشکیل شده است.

وی با بیان اینکه استان قم در این طرح به پنج زون تقسیم شده است و در زیر مجموعه این زون ها نیز ۹۰ محله قرار دارند که تمرکز اصلی بر روی مناطق حاشیه ای است یادآور شد: تیم های نظارتی، مراقبتی و رهگیری و همچنین حمایتی سه تیم فعال در این طرح است.

وی ادامه داد: تیم نظارتی و بویژه مرکز بهداشت استان حدود ۲۷ هزار و ۳۹۷ بازرسی را انجام داده است.

♦ **۷۰ درصد صنوف و مردم پروتکل های بهداشتی را رعایت می کنند**
حیدری ستاد مرکزی قرارگاه مذکور را متشکل از فرمانداری، هلال احمر، بسیج و مرکز بهداشت دانست و گفت: توسط این مجموعه ها به همراه دستگاه های دیگر مانند صمت، ناچا و بازرسی در مجموع ۵۷ صنف مورد بازدید قرار گرفتند. وی تصریح کرد: نتیجه این بازرسی ها نشان داده که ۷۰ درصد صنوف و مردم پروتکل های بهداشتی را رعایت می کنند.

حیدری افزود: متخلفان در جریان این بازدیدها هزار و ۵۲۷ مورد اختار دریافت کردند و ۵۸ مرکز نیز پلمب و به برخی نیز تذکر شفاهی داده شده و حدود پنج هزار و ۳۰۰ واحد صنعتی نیز غیرفعال شده است.

♦ **مردم برای تعطیلات به روستاهای اطراف قم سفر نکنند**

وی فعالیت تیم های مراقبتی را نیز مورد توجه قرار داد و گفت: این تیم ها با خانواده ها تماس گرفته و وضعیت آنها را پُرس و جومی کنند که تاکنون ۵۹ هزار تن غربال شدند.

حیدری یکی از محورهایی که از روز نخست در اجرای طرح شهید سلیمانی مورد توجه بوده است از محور رسیدگی به روستاها ذکر کرد و گفت: در پایش های صورت گرفته روستاها در ایام شیوع بیماری با کمترین آلودگی مواجه بوده است و در این راستا یخسازدان نیز از مردم در خواست داشته اند برای تعطیلات به روستاهای اطراف قم سفر نکنند.

♦ **۹۸۷ نمونه مثبت شناسایی شد**

وی اضافه کرد: در تیم مراقبتی ۲ آزمایش سی، پی، آر و ریید نیز صورت می گیرد که تا به حال چهار هزار و ۵۲۲ مورد آزمایش انجام شده که نتیجه آزمایش ۹۸۷ تن مثبت بوده است.

فرماندار قم همچنین آماده شدن مرکز ناهنگناه بیماران کرونایی در کنار بیمارستان فرقاتی را از اقدام های صورت گرفته از سوی تیم مراقبتی دانست و افزود: در این مرکز بیش از ۶۰ تخت وجود دارد و بیمارانی که برای قرنطینه به محیطی غیر از خانه نیاز دارند به این مرکز هدایت می شوند.

وی افزود: ۲۷ مراجعه به منازل افراد مثبت کرونایی توسط تیم های رهگیری متشکل از بسیج و مرکز بهداشت صورت گرفته و ۶۷ تن نیز رهگیری شدند.

وی گفت: با توجه به تراجم تیم های مراقبتی به منازل بیماران هفت بیمار توسط این تیم تحت مراقبت قرار گرفتند.

♦ **توزیع ۳۵۰ پرس غذای گرم در بین نیازمندان**

فرماندار قم همچنین با اشاره به فعالیت های تیم حمایتی از برقراری ارتباط این تیم با پُرس و ۱۵۶ خانواده خبر داد و گفت: ۷۲۴ مورد بسته حمایتی، سه هزار و ۵۰۰ پرس غذای گرم توزیع و ۱۹۷ مورد اقلام ضروری نیز خریداری شده است. وی افزود: ۹۵۰ بسته بهداشتی شامل ماسک و دستکش و مواد ضد عفونی کننده نیز توسط این تیم توزیع شد.

فرماندار قم تأکید بر اینکه تغییر وضعیت کرونای قم به رنگ زرد به معنای نابودی قطعی کروناست بلکه به ثمر نشستن تلاش همه فعالان مبارزه با این بیماری است افزود: اگر این موضوع را نادیده بگیریم ممکن است ویروس بار دیگر گریبانگیر جامعه شود.

فرماندار قم همچنین با بیان اینکه کرونا سبک زندگی جامعه را تغییر داده و برخی از صنوف و حرف شغلی از جمله نانواپی ها به سختی این مسیر را طی می کنند یادآور شد: از ابتدای شیوع کرونا تا حدود ۹۰۰ نانواپی موجود در قم بیش از ۲۷۰ واحد مورد جرمیه و اعمال مقرراتی از قبیل تعطیلی و پلمب و قطعی سهمیه آرد و تذکرهای مختلف قرار گرفتند.

حیدری خاطرنشان کرد: کسانی که به نانواپی ها مراجعه می کنند فاصله گذاری اجتماعی را رعایت و ماسک بهداشتی داشته باشند و از کارت عابر بانک استفاده کنند.

وی با اشاره به تقاضای اتحادیه نانوانان و شورای سیاستگذاری آرد و نان استان برای افزایش قیمت نان این اقدام را مشروط به ارتقای کیفیت نان و همچنین کیفیت نانواپی ها دانست و گفت: نانواپی بر خلاف آنچه که در جامعه به آن دامن زده می شود یک مرکز استراتژیک، مورد نیاز و تأمین کننده قوت مستمر، وسیع و گسترده مردم است.

فرماندار قم بیان کرد: نانوایان مانند پزشکان و پرستاران با جان مردم سر و کار دارند از این روانوایی جز شاغل پایین دست نیست.

آیت الله حسینی بوشهری:

تبلیغ وقف، مصداق بارز امر به معروف است

رئیس جامعه مدرسین حوزه علمیه قم گفت: تبلیغ وقف، مصداق بارز امر به معروف است و باید دران سرمایه گذاری صورت گیرد. سازمان اوقاف با ارتباط بیشتر با اساتید حوزه های علمیه و استفاده از ظرفیت اساتید و طلاب، می تواند این سنت حسنه را بیشتر ترویج کند.

آیت الله حسینی بوشهری، در دیدار معاون فرهنگی اجتماعی سازمان اوقاف و امور خیریه و مدیر کل اوقاف قم، با اشاره به اهمیت جایگاه وقف در اسلام و با بیان این که در گذشته، وقف و موقوفات مورد دستبرد نااهلان قرار داشت و در جهت منافع خاص عده ای استفاده می شد گفتند: سازمان اوقاف متأسفانه قبل از انقلاب بخاطر فضای مسمومی که داشت وضعیت خوبی نداشت.

در حقیقت استفاده ای به شد با نیاتی که واقفان داشتند، فاصله ای عمیق داشت و همین امر سبب شده بود مردم هم ذهنیت منفی به وقف داشته باشند اما به برکت انقلاب اسلامی یک تحولی در آن صورت گرفت و این زخم التیام یافت.

رئیس جامعه مدرسین با اشاره به حمایت سازمان اوقاف از علم و فناوری و شرکت های دانش بنیان، تأکید کردند: تنوع کارهای سازمان اوقاف، بسیار حائز اهمیت است و از امتیازات این سازمان به شمار می آید.

عضو هیئت رئیسه مجلس خبرگان رهبری با بیان اینکه حوزه های علمیه، دانشگاه ها و ... در شرایط کنونی با موقوفات متفاوت هستند عنوان داشتند: لازم است روحانیت و حوزه های علمیه با توان تبلیغی که دارند برای گسترش فرهنگ وقف کار تبلیغی انجام دهند. بنده معتقدم ظرفیت های سازمان اوقاف بیشتر از وضعیت فعلی است و عزیزان سازمان اوقاف نباید به همین اندازه اکتفا کنند.

آیت الله حسینی بوشهری تأکید کردند: تبلیغ وقف، مصداق بارز امر به معروف است و باید دران سرمایه گزاری صورت بگیرد. سازمان اوقاف با ارتباط بیشتر با اساتید حوزه های علمیه و استفاده از ظرفیت اساتید و طلاب، می تواند این سنت حسنه را بیشتر ترویج و تثبیت کند. البته رابطه اوقاف با حوزه علمیه، رابطه خوبی است که امیدواریم این رابطه و همکاری، بهتر شود.

رئیس جامعه مدرسین با تأکید بر تشویق عملی مردم برای سنت حسنه وقف، به وقف منزل شخصی حضرت آیت الله یزدی اشاره کردند و گفتند: مرحوم آیت الله یزدی منزل خودشان را وقف حوزه علمیه کردند که این مساله اولاً باعث برکت و پاداش الهی برای آن مرحوم است و ثانیاً مردم نیز تشویق و ترغیب به این کار می شوند.

خوراکی هایی که به‌طور شگفت انگیزی برای استخوان‌های شما مفید هستند

برای تقویت استخوان چه بخوریم؟



استخوان‌ها هم همانند دیگر اعضای بدن نیاز به رسیدگی و تغذیه مناسب دارند. برای تقویت استخوان استفاده از تغذیه و انجام حرکات ورزشی مناسب بهترین روش است.

سیب‌زمینی

دو ماده غذایی کمتر شناخته شده که به حفظ سلامت استخوان‌ها کمک میکنند، منیزیم و پتاسیم هستند. اگر منیزیم شما پایین باشد، ممکن است مشکلاتی در تعادل ویتامین D خود داشته باشید، که ممکن است سلامت استخوان‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. پتاسیم اسید را در بدن شما خنثی می‌کند و می‌تواند کلسیم را از استخوان‌های شما استخراج کند. یکی از روش‌های خوشمزه برای دریافت هر دو ماده مغذی خوردن سیب‌زمینی شیرین با اندازه متوسط و بدون نمک است، که دارای ۳۱ میلی گرم منیزیم و ۵۴۲ میلی گرم پتاسیم است.

انجیر

اگر به دنبال میوه ای برای تقویت استخوان‌ها هستید، انجیر باید در صدر لیست خرید شما قرار گیرد. پنج عدد انجیر متوسط تازه حدوداً حاوی ۹۰ میلی گرم کلسیم و سایر مواد مغذی برای استخوان‌ها مانند پتاسیم و منیزیم است. انجیرهای تازه در طول بهار و تابستان رشد می‌کنند، اما شما می‌توانید آن‌ها را در تمام طول سال به صورت خشک شده پیدا کنید. انجیر خشک شده درست مثل انجیر تازه مفید است: نصف فنجان انجیر خشک حاوی ۱۲۰ میلی گرم کلسیم است.

به تن ماهی فکر کنید

ماهی قزل آلا و دیگر انواع ماهی‌های چرب حاوی مجموعه‌ای از مواد مغذی برای تقویت استخوان‌ها هستند. آن‌ها حاوی ویتامین D اند، ویتامینی که کمک میکند بدن شما کلسیم و اسیدهای چرب امگا ۳ را مورد استفاده قرار دهد، دو ماده‌ای که می‌توانند به سلامت استخوان‌ها کمک کنند. یکی از بهترین راه‌ها برای خرید ماهی قزل آلا نوع کنسرو شده آن است. ۸۵ گرم تن ماهی قزل آلا حاوی ۱۸۳ میلی گرم کلسیم است. چرا چنین مقدار بالایی؟ چون استخوان‌های کوچک و نرم در فرآیند کنسرو شدن محصولات غذایی با گوشت همراه هستند (نگران نباشید، شما متوجه آن‌ها نمی‌شوید).

کره بادام

کره بادام از بادام زمینی (و شاید کمی نمک) درست می‌شود، کره بادام روزی آسانی برای افزایش مصرف کلسیم است. دو قاشق غذا خوری از روغن بادام حاوی ۱۱۲ میلی گرم کلسیم است. به علاوه، بادام حاوی پتاسیم ۳۲۰ میلی گرم در ۲ قاشق غذا خوری و همچنین پروتئین و دیگر مواد مغذی می‌باشد که نقش حمایتی در ساخت

فواید شگفت انگیز خوردن سیب زمینی

خوردن سیب زمینی تأثیر فراوانی در تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش فشار خون دارد.

سیب زمینی خوراکی نسبتاً ارزانی است که حاوی مواد مغذی از جمله فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی همچون ویتامین A و C است که تأثیر فراوانی در تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش فشار خون دارد . همچنین سیب زمینی به‌دلیل داشتن کربوهیدرات فراوان برای رژیم غذایی ورزشکاران هم بسیار مناسب است.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد سیب‌زمینی در درمان التهاب و کاهش تورم و رفع یبوست هم مفید است.

سیب سیب زمینی متوسط در حدود ۱۶۴ کالری انرژی دارد و ۳۰ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین B۶ را برطرف می‌کند.

خوردن سیب زمینی پخته در زمستان موجب گرم شدن و تسکین مواد غذایی مفید به بدن می‌شود و از لحاظ اقتصادی نیز خوراکی ارزان قیمتی است.

۱. **حفظ سلامت استخوان‌ها**

وجود آهن ، فسفر، کلسیم، منیزیم و روی در سیب‌زمینی در حفظ و تقویت ساختار استخوان بسیار مؤثر است و آهن و روی نقش مهمی در تولید و بازسازی کلاژن پوست دارند. فسفر و کلسیم نیز هر دو در حفظ ساختار استخوان بسیار مؤثرند ، اما حفظ تعادل بین این مواد معدنی در تراکم و بافت استخوانی بسیار مهم و حیاتی است.
تأیید فراموش کرد که بالا بودن میزان فسفر و پایین‌بودن کلسیم موجب کاهش تراکم بافت استخوان و در نهایت منجر به پوکی استخوان می‌شود.

۲. **تنظیم فشار خون**

به همان میزان که کاهش مصرف سدیم در تنظیم فشار خون بسیار حیاتی است، افزایش مصرف پتاسیم دریافتی در رژیم غذایی روزانه نیز اهمیت زیادی دارد. پتاسیم موجب گشاد شدن عروق خونی می‌شود . پتاسیم ، کلسیم و منیزیم موجود در سیب زمینی به‌طور طبیعی در کاهش فشار خون تأثیر می‌گذارد.

۳. **سلامت قلب**

سیب زمینی فاقد کلسترول و سرشار از فیبر ، پتاسیم ، ویتامین C و ویتامین B۶ و برای سلامت قلب بسیار مفید است. سیب زمینی سرشار از فیبر است که به کاهش میزان کلسترول خون کمک می‌کند و همین مسئله منجر به کاهش ریسک ابتلا به بیماری قلبی نیز می‌شود. تحقیقات انجام‌شده در مرکز ملی سلامت و تغذیه نشان می‌دهد، افزایش پتاسیم و کاهش سدیم دریافتی در رژیم غذایی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و مرگ‌ومیر را به‌شدت کاهش می‌دهد.

۴. **تامین ماده مغذی کولین**

سیب زمینی حاوی ماده مغذی مفید و مهمی به نام کولین است. کولین به بهبود حرکت ماهیچه، تغییر خلق و خو، تقویت یادگیری و حافظه کمک می‌کند.

توصیه‌ها و هشدارها

سبزی‌های زمستانی مفید برای بدن؛

این سبزی‌ها را حتما در زمستان مصرف کنید



انواع سبزی زمستانی بخورید تا از بیماری‌ها در امان باشید.

برخی از سبزی‌ها توانایی و مقاومت در برابر هوای سرد و سخت را دارند و به عنوان سبزی زمستانی شناخته می‌شوند.

این سبزی‌های مقاوم در برابر سرما به علت داشتن مقدار بیشتری قند که در آن‌ها وجود دارد می‌توانند در برابر دمای یخبندان مقاومت کنند و برای سلامتی مفیده‌ه‌ستند.

قند موجود در آب سبزی‌های زمستانی باعث یخ زدگی آن‌ها در نقطه پایین‌تر و این باعث می‌شود در هوای سرد زنده بمانند، به علاوه این روند منجر به طعم شیرین‌تر سبزی‌های فصل سرد در ماه‌های خنک‌تر شود.

چندین سبزی وجود دارد که در هوای سردتر رشد می‌کنند. انواع خاصی از سبزی‌ها مانند هویج حتی پس از قرار گرفتن در معرض سرما طعم شیرین تری به خودمی‌گیرند.

انواع سبزی مقاوم در برابر سرما باعث می‌شود که رژیم غذایی شما با استفاده از آن‌ها همچنان مقوی و سالم باقی بماند.

اگر چه همه انواع سبزی، برای رژیم غذایی شما بسیار مغذی هستند، اما بسیاری از سبزی‌های زمستانی نیز گزینه‌های بسیار خوبی هستند.

انواع سبزی زمستانی مفید برای سلامتی:

جعفری

دارای ویتامین K مقدار نوبد نیاز روزانه بدن و حاوی بیش از نیمی از مصرف روزانه ویتامین C همچنین ویتامین A، فولات، آهن، کلسیم و پتاسیم است.

سرشار از مواد مغذی است. همچنین حاوی ترکیب گیاه لوتئولین است که باعث تقویت سلامت مغز می‌شود.

ترپچه

منبع عالی ویتامین‌های گروه B و C همچنین پتاسیم است. علاوه بر این آن‌ها حاوی ایزوتیوسیانات‌ها هستند که توانایی‌های مقابله با رشد سلول‌های سرطانی را دارند.

نتایج یک مطالعه آزمایشگاهی نشان داده است که عصاره ترپچه غنی از ایزوتیوسیانات رشد سلول‌های سرطانی انسان به ویژه روده بزرگ و مثانه را مهار می‌کند.

کلم قرمز

دارای ماده مغذی بیشتری نسبت به انواع دیگر کلم است.

یک فنجان کلم خام قرمز (۸۹ گرم) حاوی ۸۵ درصد از مصرف روزانه ویتامین C و مقادیر زیاد ویتامین‌های A و K همچنین منبع خوبی از ویتامین‌های گروه B، منگنز و پتاسیم است.

کلم قرمز سرشار از آنتی اکسیدانی قوی به نام آنتوسایانین است که بدن افراد را در برابر بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها محافظت میکند.

اسفناج

بیش از ۱۲ نوع مختلف آنتی اکسیدان فلاونوید و کاروتنوئیدهایی مانند بتا کاروتن، لوتئین و زاکسنتین دارد. همچنین حاوی مقادیر قابل توجهی ویتامین و مواد معدنی از جمله ویتامین A ، و منگنز، روی، آهن، کلسیم و سلیوم و کلروفیل و کلروپلاست است.

مزایای اسفناج برای سلامتی: پیشگیری از سرطان، درمان بیماری قلبی و دیابت، لاغری و کاهش وزن، مفید برای پوست و مو

زردک

زردک سرشار از آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و ترکیبات آلی با محافظت از بدن در مقابل مهاجمان خارجی همچون فرآورده‌های سمی از متابولیسم سلولی خود ایمنی را بهبود می‌بخشد.

خواص بسیاری دارد که از آن جمله می‌توان به پیشگیری از سرطان، کاهش بیماری‌های قلبی و کمک به سلامت چشم اشاره کرد.

برگ چغندر

سرشار از ویتامین K، کلسیم و منیزیم است که سبب حفظ سلامت استخوان‌ها می‌شود. وجود این مواد معدنی و ویتامین‌ها در این گیاه، باعث افزایش رشد و تقویت استخوان‌ها شده و میزان شکستگی در استخوان‌ها را کاهش می‌دهد و برای بیماری‌های مرتبط با استخوان به ویژه پوکی استخوان بسیار مفید است.

هویج

منبع عالی بتاکاروتن است که می‌تواند در بدن ما به ویتامین A تبدیل شود. یک هویج بزرگ (۷۲ گرم) حاوی ۲۴۱ درصد مقدار توصیه شده روزانه ویتامین A برای بدن است.

ویتامین A برای سلامت چشم بسیار ضروری است همچنین برای عملکرد سیستم ایمنی و رشد مناسب است.

علاوه بر این، هویج سرشار از آنتی اکسیدان‌های کاروتنوئید است. این رنگدانه‌های قدرتمند گیاهی رنگ زرد که را به هویج می‌دهند و به کاهش خطر بیماری‌های مزمن کمک می‌کنند.

نتایج برخی مطالعات حاکی از آن است که یک رژیم غذایی حاوی کاروتنوئیدها به کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها از جمله سرطان پروستات و سینه کمک کند.

بروکسل

منبع عالی از ویتامین K است که برای سلامت استخوان و قلب و عملکرد مغز مهم است.

همچنین منبع عالی از ویتامین‌های A ، B و C و مواد معدنی منگنز و پتاسیم است.

سرشار از فیبر و اسید آلفا لیپوئیک است، که برای حفظ قند خون پایدار بسیار عالی است.

فیبر روند هضم بدن را کند می‌کند و در نتیجه کندتر شدن روند هضم غذا گلوکز در جریان آزاد می‌شود. این بدان معنی است که بعد از مصرف وعده غذایی غنی از فیبر، قند کمتری در خون وجود دارد.

اسید آلفا لیپوئیک، آنتی اکسیدانی است که برای مبتلان به دیابت بسیار مفید و باعث کم شدن قند خون آن‌ها می‌شود. همچنین باعث کاهش علائم نوروپاتی دیابتی می‌شود. علائم نورپاتی دیابتی نوعی دردناک آسیب عصبی است که بسیاری از افراد مبتلا به دیابت را درگیر خود می‌کند.

کلم پیچ

فواید ضدسرطانی بسیار بالایی دارد و برای سلامت چشم‌ها بسیار مفید است. گذشته از آنتی اکسیدان‌ها، محتوای فیبر کلم پیچ، اسیدهای فراوانی را گرفته‌وه به‌پایین آوردن کلسترول خون و کاهش احتمال بروز بیماری قلبی، به‌خصوص

اگر کلم پیچ به صورت پخته مصرف شود نه خام، کمک می‌کند.

پژوهشگران متوجه شدند رژیم غذایی سرشار از گیاهانی مانند کلم و کاهو می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع دوم را ۱۴ درصد کاهش دهد.

پاچه، آب قلم و پای مرغ

شایع است آب قلم، پاچه یا پای مرغ غضروف‌ساز است، اما این باورها نادرست بوده و این مواد غضروف را ترمیم نمی‌کند. پاچه حاوی ژلاتین است، اما پروتئین آن جزو پروتئین‌های قوی محسوب نمی‌شود؛ حتی پروتئین آن از پروتئین موجود در مرغ و ماهی نیز کمتر است. اما در عوض حاوی اسیدهای چرب اشباع و اسیداوریک است که بخصوص در سن بالا مشکل‌زاست. درست است که غضروف حاوی کندرویتین است، به همین دلیل غضروف گاو تا حدی ممکن است مفید باشد، اما در واقع هیچ یافته علمی درباره غضروف‌ساز بودن پاچه، قلم و پای مرغ وجود ندارد. البته اگر فردی اسیداوریک، اضافه‌وزن و چربی بالایی ندارد، می‌تواند ماهی یک بار پاچه مصرف کند.

ژلاتین

ژلاتین نیز حاوی پروتئین ضعیفی است. درست است بین مردم رایج شده مصرف ژله برای غضروف‌ها مفید است، اما در منابع علمی شواهدی دال بر تأثیر آنچنانی ژلاتین بر غضروف‌ها وجود ندارد. البته منظور رد خواص ژلاتین نیست و مصرف آن بخصوص به پنجه‌ها توصیه می‌شود. اما این باور که برای تقویت مفاصل و محافظت از غضروف‌ها باید هر روز ژله مصرف شود پایه علمی ندارد.

بامیه

بامیه سرشار از ویتامین C، مواد معدنی مختلفی مانند کلسیم، پتاسیم و... است. این میوه خواص آنتی اکسیدانی دارد که با اثرات مخرب رادیکال‌های آزاد مقابله می‌کند. بامیه حالت قلیایی بدن را بالا می‌برد و خواص ضدالتهابی دارد؛ در نتیجه برای حفاظت از غضروف‌ها و کاهش التهاب مفاصل مؤثر است و مصرف آن توصیه می‌شود.

بروکلی

بروکلی یکی از شاهکارهای غذایی است که برای مقابله با آرتروز مفید است. در بررسی‌های علمی مشخص شده بروکلی به دلیل دارا بودن ترکیبات گوگردی مانند سولفوفان‌ها مانع از سالیبدگی غضروف‌ها می‌شود. از این گذشته، این سبزی پر خاصیت از ترشح مواد التهاب‌زا پیشگیری می‌کند. بروکلی منبع خوب اسید فولیک است و تمام ترکیبات آن جزو ترکیبات حفاظت‌کننده غضروف‌ها است. به‌طور کلی خانواده کلم‌ها حاوی کلسیم است و برای سلامت مفاصل توصیه می‌شود.

میگو

یکی دیگر از اسید آمینه‌ها می‌مورد نیاز غضروف‌ها گلوکز آمین است. این اسید آمینه منابع غذایی متنوعی ندارد. میگو جزو غذاهای دارای این اسید آمینه است، اما به دلیل داشتن کلسترول بالا مصرف زیاد آن به افرادی که دارای سابقه ژنتیکی و خانوادگی فشار خون و چربی خون بالا هستند توصیه نمی‌شود.

غذاهای پر کلسیم و رافرموش کنید

اگر رژیم غذایی شما کلسیم کافی نداشته‌باشد، کلسیم مورد نیازتان از استخوان‌های تان برداشته می‌شود. دریافت کم کلسیم موجب کاهش تراکم استخوان‌ها می‌شود در نتیجه احتمال شکستگی استخوان افزایش می‌یابد.

تحرك داشته‌باشيد

انجام روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش و فعالیت بدنی برای حفظ استحکام استخوان ضروری است.

مطالعات نشان داده است افرادی که در سنین بالا تمرینات ورزشی انجام می‌دهند کمتر اتفاق می‌افتد که در حین راه رفتن زمین بخورند و احتمال شکستگی استخوان در این افراد کمتر است.

اگر نمی‌توانید ورزش‌های سنگین مثل دویدن انجام دهید، ورزش‌های سبک‌تر مثل پیاده روی، بالا و پایین رفتن از پله، تمرینات نرمشی سبک و مناسب سن تان انجام دهید. همچنین ورزش‌هایی انجام دهید که عضلات شما را محکم‌تر کند.

ویتامین‌ها و دیگر املاح مورد نیاز استخوان را به مقدار مورد نیاز دریافت کنید میوه‌ها و سبزیجات دارای ترکیباتی هستند که در سلامت استخوان نقش مهمی دارد. توصیه‌ی موسسه ملی استئوپوروز آمریکا این است که علاوه بر کلسیم:

- منیزیم دریافت کنید که در اسفناج، چغندر، بامیه، گوجه فرنگی، سیب زمینی، کشمش و بارهنگ وجود دارد.
- پتاسیم دریافت کنید که در گوجه فرنگی، کشمش، سیب‌زمینی، اسفناج، پرتقال، آب پرتقال، موز و آلو وجود دارد.
- ویتامین C مصرف کنید که در فلفل قرمز، فلفل سبز، پرتقال، گریپ فروت، بروکلی، توت فرنگی و آناناس وجود دارد.
- ویتامین A مصرف کنید که در سبزیجات برگ سبز تیره مثل کلم برگ، سبزی خوردن، اسفناج و شلغم سبز وجود دارد.

فواید شگفت انگیز خوردن سیب زمینی



زمان بیشتری احساس سیری می‌کند و در نتیجه، کالری دریافتی کمتر می‌شود.

۸. **تنظیم سوخت و ساز**

سیب زمینی منبع غنی ویتامین B۶ است. ویتامین B۶ نقش مهمی در سوخت و ساز بدن دارد. بیشتر نیاز ما به انرژی از گلوکز تأمین می‌شود و کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها مولکول‌های ذخیره‌کننده‌ی انرژی در بدن هستند که در مواقع نیاز باید تبدیل به گلوکز شوند تا بدن بتواند انرژی مورد نیاز در فعالیت‌های روزانه خود را تأمین کند. ویتامین B۶ موجود در سیب‌زمینی تسهیل کننده روند شکسته شدن مولکول‌های کربوهیدرات و پروتئین و تبدیل آن به گلوکز هستند.

۹. **محافظت از پوست**

کلاژن سیستم پشتیبان پوست است . ویتامین C خاصیت آنتی اکسیدانی دارد . آنتی اکسیدان‌ها از آسیب سلول‌های پوست در برابر آفتاب، آلودگی و سیگار جلوگیری می‌کنند. همچنین ویتامین C موجب کاهش چین وچروک و بهبود بافت پوست هم می‌شود.

۱۰. تقویت سیستم ایمنی بدن

تحقیقات نشان می‌دهد که ویتامین C می‌تواند از شدت و نیز مدت سرماخوردگی بکاهد. همان‌طور که گفته شد سیب‌زمینی‌ها سرشار از ویتامین C هستند.

مضرات سیب زمینی :

دیابت و چاقی :

سیب زمینی ، حتی ساده ، حاوی مقادیر زیادی کربوهیدرات ساده است، این ممکن است برای افراد مبتلا به دیابت یا چاقی هنگام خوردن بیش از حد مفید نباشد.

سیب‌زمینی موجب حفظ ساختار غشاهای سلولی ، تسهیل انتقال امواج عصبی ، کمک به جذب چربی و رشد اولیه‌ی مغز نیز می‌شود. یک سیب زمینی بزرگ در حدود ۵۷ میلی گرم کولین دارد. این درحالی است که کولین مورد نیاز مردان به‌طور متوسط ۵۵۰ میلی‌گرم است که در زنان باید در حدود۴۲۵ میلی‌گرم باشد.

۵. **پیشگیری از سرطان**

سیب زمینی حاوی اسید فولیک است . اسید فولیک نقش مهمی در سنتز و بازسازی DNA دارد و به‌همین خاطر از تشکیل انواع سلول‌های سرطانی که معمولاً به‌دلیل جهش در DNA به‌وجود می‌آیند، جلوگیری می‌کند. فیبر موجود در میوه‌ها و سبزیجاتی مانند سیب زمینی، ریسک ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد. ویتامین C و کوئرستین (quercetin) موجود در سیب زمینی مشابه خواص آنتی اکسیدان‌هاست و از آسیب سلول‌ها در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. همچنین تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که سیب زمینی بنفش در کاهش التهاب و پیشگیری از ابتلا به سرطان روده بزرگ مؤثر است.

۶. **تسهیل در هضم غذا**

فیبر موجود در سیب زمینی از ابتلا به یبوست جلوگیری می‌کند و موجب تسهیل هضم غذا و سلامت دستگاه گوارش می‌شود.

۷. **کنترل وزن**

فیبر از فاکتورهای مهم در کنترل وزن است. فیبر در دستگاه گوارش فشرده می‌شود. با توجه به اینکه سیب زمینی حاوی فیبر است ، مصرف آن موجب احساس سیری و کاهش اشتها می‌شود؛ به همین خاطر فرد مدت

اخبار

اهورا رقیب خطرناکی برای فردوس است

پذیرایی فردوس قم از اهورا بهبهان



تیم فوتسال فردوس قم در هفته سوم از مرحله مقدماتی فصل جاری رقابت‌های لیگ برتر فوتسال باشگاه‌های کشور از تیم اهورا بهبهان پذیرایی می‌کند.

برپایه این گزارش ، سومین هفته از نیم فصل نخست بازی‌های بیست و دومین دوره لیگ برتر فوتسال باشگاه‌های کشور روز شنبه هفتم دی‌ماه در شهرهای مختلف کشورمان آغاز می‌شود و در یکی از دیدارهای مهم که به میزبانی تیم فوتسال فردوس و در شهر مقدس قم برگزار می‌شود، نماینده قم در تلاش برای کسب نخستین پیروزی خود از اهورا بهبهان میزبانی می‌کند.

براساس برنامه‌ریزی کمیته فوتسال، این دیدار از ساعت ۱۵:۳۰ دقیقه روز یکشنبه به میزبانی شاگردان حسین صبوری در تیم فوتسال فردوس قم در سالن دو هزار نفری مجموعه ورزش شهید حیدریان قم برگزار می‌شود، مسابقه‌ای که البته به دلیل شرایط کرونایی بدون تماشاگر است ولی زنده از سیمای نور پخش خواهد شد. تیم فوتسال فردوس قم از دو دیدار قبلی خود دو تساوی ارزشمند در مقابل دو حریف قهرمانی یعنی کراپ الوند و گیتی‌پسند اصفهان در کارنامه دارد و در حال حاضر در جدول رده‌بندی گروه دوم رقابت‌های لیگ برتر فوتسال رده سوم را در اختیار دارد، عملکردی که این تیم را به عنوان یکی از مدعیان هم معرفی کرده است. فردوس قم در هفته نخست در دیداری خانگی در سالن دو هزار نفری مجموعه ورزشی شهید حیدریان قم میزبان تیم فوتسال کراپ الوند با جمعی از ستاره‌های حال حاضر فوتسال ایران بود و در شرایطی که تا ۲۹ ثانیه به پایان از حریف خود ۳ بر ۱ عقب بود بازی را سه بر سه مساوی کرد و یک امتیاز از رقیب ثروتمند خود گرفت. فوتسالبیست‌های فردوس قم در هفته دوم نیز نخستین بازی خارج از خانه خود را در بیست و دومین دوره مسابقات لیگ برتر فوتسال ایران برگزار کردند و در سالن شهدای مخاربات شهر اصفهان به مصاف تیم فوتسال گیتی‌پسند یکی از مدعیان همیشگی لیگ رفتند و با حساب سه بر سه میزبان خود را متوقف کردند.

نگاهی به وضعیت حریف تیم فوتسال فردوس قم در هفته سوم لیگ نیز گویای این است که تیم اهورا بهبهان با توجه به دو برد متوالی و صدرنشینی در جدول گروه دوم، رقیب خطرناکی برای فردوس است و نماینده قم نباید تصور کند که حریف آسانی در این دیدار خانگی پیش‌رو دارد.

آیارضایان به پرسپولیس بازی می‌گردد؟

یک رسانه قطری مدعی شد که ممکن است رامین رضاییان در نیم فصل به پرسپولیس بازگردد. به گزارش ایرنا، رسانه الوطن نوشت: رامین رضاییان ممکن است در نقل و انتقالات زمستانی به نیم سابق خود پرسپولیس بازگردد. از همین رو این بازیکن از این باشگاه ایرانی برای همکاری پیشنهاد دریافت کرده است.

گفته می‌شود اگر مذاکرات رضایت بخش باشد، این انتقال در زمستان نهایی خواهد شد. در همین راستا اگر پیشنهاد خوبی به الدحیل برسد او به فروش خواهد رسید و در غیر این صورت رامین به صورت قرضی به باشگاه سابقش بازخواهد گشت. رضاییان ابتدای فصل در یرپ درخشش در ترکیب تیم الشحانیه قطر با وجود سقوط تیمش به لیگ دسته اول این کشور به الدحیل پیوست. ۱۳ گلی که او فصل گذشته به ثمر رساند موجب شد تا خیلی از باشگاه‌ها برای جذب وی اقدام کنند اما او الدحیل را برای ادامه آرزویش در فوتبال انتخاب کرد.

همچنین در مورد آینده رامین گفته می‌شود که خیلی از تیم‌های لیگ قطر برای جذب رضاییان اقدام کرده است اما الدحیل فعلا با این پیشنهادات مخالفت کرده است چرا که این تیم از ۲ ماه دیگر باید در جام جهانی باشگاه‌ها حضور پیدا کند.

تبریزی با پول کم در استقلال نمی‌ماند

مهاجم مصدوم آبی‌ها منتظر تعیین تکلیف

نرسیدن تبریزی به توافق مالی با استقلال، باعث‌شده این بازیکن همچنان قرارداد جدیدی با این باشگاه امضا نکند و حضورش در جمع ای‌ها در هاله‌ای از ابهام باشد. مرتضی تبریزی، بازیکن تیم فوتبال استقلال اواخر خرداد در جریان یک بازی تدارکاتی به دلیل ضرب‌خوردگی دچار آسیب دیدگی شد و با اعلام کادر پزشکی مشخص شد که این بازیکن از ناحیه رباط صلیبی دچار مصدومیت شده و ماه‌ها از میادین دور خواهد بود. بعد از آن اتفاق تبریزی با همراهی کادر پزشکی عمل جراحی مورد نظر را انجام داد و با همراهی کادر پزشکی دوره درمان خود را طی کرده است. تبریزی در حال حاضر تمرینات تخصصی خود را پشت سر می‌گذارد و انتظار می‌رود که بتواند در ماه‌های آینده با بهبود وضعیت خود بتواند به میادین بازگردد و دوباره پا به توپ شود. مساله‌ای که همچنان میان تبریزی و باشگاه استقلال حل نشده است، عقد قرارداد جدید با این بازیکن است. محمودفکری سرمربی استقلال کا درفنی این تیم تمایل دارد تا تبریزی دوباره به جمع آبی‌پوشان بازگردد اما مشکلی که میان تبریزی و باشگاه استقلال وجود دارد، مسائل مالی در قرارداد این بازیکن است. طبق آخرین اطلاعات موجود باشگاه زیر بار قرارداد هنگفت برای تمدید یا مرتضی تبریزی نمی‌رود و از طرفی دیگر تبریزی نیز نمی‌خواهد با قرارداد ناچیز، در استقلال ماندنی شود و این مساله، چالشی است که هنوز میان طرفین برطرف نشده است.

مبلغ فروش مهاجم ایرانی مشخص شد

زاهدی در آستانه جدایی از دوتسک

با اعلام یک سایت اوکراینی، باشگاه المپیک دونتسک برای فروش شهاب زاهدی مهاجم ایرانی خود مبلغ یک میلیون یورو تعیین کرده است.

شهاب زاهدی مهاجم ایرانی تیم فوتبال المپیک دونتسک در این فصل از مسابقات لیگ اوکراین عملکرد چشمگیری داشته است و مسئولان باشگاه را به فکر انداخته است در همین شرایط و با مبلغ خوبی او را واگذار کنند. سایت «football» اعلام کرد که باشگاه‌هایی چون دیناموکیف اوکراین و فرنس واروش مجارستان به زاهدی علاقه دارند. این سایت نوشت: «در باشگاه المپیک دونتسک انتظار دارند آن‌ها را در حالی که داغ است بپسبایند و سعی می‌کنند مبلغ مورد نظر را به اندازه یک بازیکن ستاره بگیرند (طبق گفته الکسی انتونوف مدیر کل المپیاپی‌ها این مبلغ حداقل یک میلیون یورو است).

والادیسلاو گلزین رئیس باشگاه المپیک جدایی شهاب زاهدی را تایید کرد و گفت:
بله مذاکرات در حال انجام است و نتیجه آن در آینده نزدیک مشخص می‌شود اما بحث باشگاه فرنش واروش درست نیست. قصد نداریم زاهدی را نگه داریم. اگر پیشنهادی با شرایط خوب باشد، آن را قبول می‌کنیم.»

با اعلام کنفدراسیون فوتبال آسیا؛

طار می بهترین لژیونر هفته آسیا شد

ملی پوش ایرانی تیم فوتبال پورتو پرتغال به عنوان بهترین لژیونر هفته قاره کهن انتخاب شد.
امهدی طارمی که ه هفته پیش توانسته بود با تیم فوتبال پورتو پرتغال عنوان قهرمانی سوپر جام این کشور را به دست آورد به عنوان بهترین لژیونر هفته قاره آسیا انتخاب شد.

طارمی در دیدار برابر بنفیکا یک پالتلی گرفت و یک پاس گل داد تا نقش مهمی در پیروزی تیمش در فینا لفا کنند. طارمی با کسب ۲۸ درصد آرایه عنوان بهترین لژیونر هفته انتخاب شد.
سایت کنفدراسیون فوتبال آسیا مدافع هفته‌های گذشته به معرفی نامزد های کسب جایزه بهترین لژیونر هفته قاره کهن پرداخته بود.
در لیست اعلامی از سوی AFC برای کسب این جایزه نام سردار آزمون (زینت، مهدی طارمی (پورتو) و علی قلی‌زاده (شارلوا) حضور داشتند.

سرمربی تیم فوتبال استقلال گفت: فضای مجازی و مصاحبه‌های غیر معقول تیم را از هدفش دور خواهد کرد و حواس بازیکنان را مجموعه ما باید به استقلال باشد نه اینستاگرام و مسائل حاشیه‌ای.

محمود فکری ، با اشاره به شرایط این روزهای تیم فوتبال استقلال و همچنین نتایج تیمش در هفته‌های اخیر صحبت‌هایی را انجام داده که در زیر می‌خوانید:

♦ **شمارد هفته‌های اخیر مرتب از کمبود مان برای هماهنگی تیم صحبت می‌کردید. اینکه استقلال فصل بدسنساری را به دلیل کمبود وقت به درستی پشت سر گذاشته و فاصله اندک بازی‌ها باعث شده تا تیمتان فوتبالی که مد نظر کادر فنی است اجرا نکند. چرا روی این حرف تأکید دارید؟**

به این دلیل که هر تیمی برای آماده سازی پیش فصل از نظر بدنی نیاز به ۶ تا ۷ هفته وقت دارد. این را من نمی‌گویم، کارشناسان فوتبال و همه مربیان این صحبت را تأیید می‌کنند. هیچ وقت دنبال عذر و بهانه نبودم و هر زمان در هر تیمی کار کردم تمام توانم این بود تیمم موفق شود. الان هم هدفم همین است ولی وقتی تیم را تحویل گرفتم تیم کاملی نداشتم.

آن زمان دیاباته که کشورش بود، محمد نادری هنوز با ما وارد مذاکره نشده بود. میلچج مشکل خروج از کشورش به دلیل قرطینه‌را داشت و داریوش شجاعیان که از اواخر فصل پیش خوب شده بود و حتی می‌توانست در آسیا بازی کند به خاطر مشکل قراردادش در تمرینات ما شرکت نمی‌کرد. در همان روزهای اول تمرینات هم چند بازیکن به دلایل مختلف از تیم جدا شدند. ما تا امیدم کار را شکل بدهیم به نزدیکی مسابقات رسیدیم و باید فشار را کم می‌کردیم تا در هفته های اول از نظر بدنی دچار مشکل نشویم.

♦ **یعنی منظور همان امتیازات اول فصل است؟**

بله دقیقاً. اگر می‌خواستیم می‌توانستیم بدسنساری و تمرینات پرفشار را تا چند روز مانده به بازی‌ها ادامه بدهیم اما در عوض ممکن بود به خاطر سنگینی بدن بازیکنان همین امتیازاتی که تا الان گرفتیم را از دست بدهیم. استقلال در سالهای اخیر با مربیان مختلف همیشه این مشکل را داشته است، تازه من معتقدم مربیان دیگر که همگی برای من قابل احترام هستند زمان کافی را برای آماده سازی پیش فصل در اختیار داشتند. از سوی دیگر ساختار تیم هم تغییر کرده بود. چند بازیکن جدید به تیم ما اضافه شدند و آنها نیاز به هماهنگی داشتند.

مثلا رشید مظاهری باید با تیم و خط دفاع هماهنگ می‌شد، یا در دفاع راست موسوی اضافه شد، در چپ نادری، در خط وسط مهدی پور و ... اینها نفراتی هستند که با یک بازی و دو بازی در لیگ برتر مقابل رقیبا به هماهنگی لازم نمی‌رسند. به طور مثال همین علی کریمی که از استقلال جدا شده در فصل اول تا هفته‌ها خودش را در تیم پیدا نکرده بود و رفته رفته با بازی در لیگ توانست کار را بگیرد. اینها همه مشکلاتی است که ما داشتیم و اگر تأکید می‌کنم نیاز به زمان داریم برای این است که تا یک بازی تمام می‌شود چند روز بعد باید یک بازی دیگر انجام‌دهیم.

ما سعی کردیم هم امتیاز بگیریم و هم خودمان را مدعی نشان بدهیم. همه تیم‌ها هم بدون شک تمرین می‌کنند و برنامه دارند. همین ماشین سازی که به سختی در تهران آن را شکست دادیم فصل گذشته رفت و برگشت استقلال را در تبریز و تهران شکست داد. این نشان می‌دهد در لیگ تیم ضعیف وجود ندارد و همه به خصوص مقابل استقلال با انگیزه مصافعه بازی می‌کنند.

♦ **در این هفته ما هواداران استقلال خواستار فوتبال زیبا شده‌اند. حتما صدای آنها را شنیده‌اید...**

۱۴ سال است که مدعی هستیم و به خوبی می‌دانم تیمم چه نقاط ضعف و چه نقاط قوتی دارد. من هم قبول دارم استقلال شاید آن فوتبال خیلی خوب مد نظر هوادار را بازی نکند اما اگر همین الان تا هفته هفتم فوتبال خوبی بازی می‌کردیم ولی یک در صد امتیازات امروز را نداشتم خیلی‌ها می‌گفتند استقلال امسال مدعی قهرمانی نیست. تازه اعتقاد دارم اگر مشکلات دآوری نبود ما خیلی راحت الان در صدر جدول بودیم. نمونه بارزش در همین بازی با ذوب آهن رخ داد، مظهری در حالت تک به تک سرنگون شد ولی داور به مدافع حریف کارت زرد داد. اگر حریف ۱۰ نفره می‌شد شرایط فرق می‌کرد ممکن بود بازی را ببریم. در خیلی بازی‌های دیگر هم این مسائل وجود داشت ولی این انقدر منطقی هستم که همه چیز را به گردن این و آن نیندازم. الان هم می‌گویم اگر یک فاصله خوب بین بازی‌های ما باشد شرایط فنی تیم تغییر خواهد کرد. بعد از بازی با ذوب آهن فاصله خوبی بین بازی‌های ما تا بازی با گل گهر ایجاد شد و به خاطر همین یکی دو روز به بچه‌ها مساحرات دادیم و در این چند روز روند تاکتیکی ما بهتر شده است. خود

در حاشیه رونمایی از پیراهن تیم فوتبال قم مطرح شد؛

گلایه از بی توجهی مسئولان قم به ورزش فوتبال

سرپرست هیئت فوتبال قم در مراسم رونمایی از پیراهن نماینده فوتبال قم در لیگ ۲ از بی توجهی مسئولان به ورزش فوتبال گلایه کرد.

قدرت الله باقری پنجشنبه شب در مراسم رونمایی از پیراهن نماینده فوتبال قم در لیگ ۲ با انتقاد از بی توجهی مسئولان قم به ورزش فوتبال گفت: نمی‌دانم برخی مسئولان در قم چطور به خاطر‌ها کردن ورزش به امان خود سر راحت بر بالین می‌گذارند؟ او افزود: ۹ هزار میلیارد تومان در کشور از سوی شهرداری‌ها هزینه‌روزش قهرمانی شده است، اما در قم، دریغ از ۹ هزار تومان. سرپرست هیئت فوتبال قم با بیان این که بیش از ۱۰ بازیکن تیم سوهان محمد قم پتانسیل بازی در لیگ برتر را دارند، عنوان کرد: اگر بازیکنان تیم فوتبال سوهان محمد قم فقط ۸۰ درصد از توان واقعی خود را به کار بگیرند این تیم در لیگ ۳ نتیجه درخشانی خواهد گرفت.

روح الله رمضان‌ی، معاون اداره کل ورزش و جوانان قم هم در این مراسم رونمایی از پیراهن نماینده قم در لیگ ۳ گفت: ورزش استانی زنده است که فوتبال در آن استان زنده باشد؛ هر اندازه در رشته‌ای موفق باشیم باز هم مردم از ما سراغ فوتبال را می‌گیرند و به همین دلیل، رویکرد اداره کل حمایت از فوتبال قم است.

او ادامه داد: ورزش در قم از نظر جذب منابع بخش خصوصی محروم مانده است. اگر امروز کرمان به سطحی رسیده که ظرفیت میزبانی یک تورنمنت رسمی قاره‌ای را دارد به دلیل همین میزان بهره مندی از منابعی است که بخش خصوصی به ارمان می‌آورد.

رمضان‌ی افزود: تیم‌هایی که از قم در لیگ‌های برتر ورزشی کشور حضور دارند عملکرد ضایع‌بخشی داشته‌اند؛ نماینده فوتبال قم نیز برای موفقیت باید از مدیریت قوی بهره‌مند شود. به طور کلی، موفقیت یک تیم اثر آما پشتوانه مالی آن تیم نیست.

نیمکتیسا:

پرسپولیس مدعی اصلی قهرمانی در لیگ است

همانطور که اشاره کردم شرایط زمین اجازه نمی‌داد که پرسپولیس برنامه‌های خود را در این زمین اجرا کند. البته همین که همه بازیکنان شرم و بدن مصدومیت جدی زمین را ترک کردند جای شک داشت.

با این اوصاف می‌توانیم انتظار داشته باشیم که با این امکانات میزبانی ۲۰۲۷ جام ملت‌های آسیا به ما برسد؟ به نظر من باید نیروهای تخصصی در جایگاه مدیریت قرار داشته باشند. وقتی مدیران متخصص را شناسایی کردیم باید از آنها در بازه زمانی کار بخواهیم. به نظر من ما در این شرایط نیاز به مدیران با دانش و شجاع داریم که کارها را اجرایی کنند. در این شرایط می‌توانیم امیدوار باشیم که به هدفمان برسیم.

♦ **حامد لک روز گذشته در پنجمین دیدار این فصل، نخستین گل در لیگ برتر را با پیراهن پرسپولیس دریافت کرد. عملکرد او را در مجموع چطور می‌بینید؟**

لک زمانی که به پرسپولیس آمد فراتر از یک قهرمان ظاهر شد. او خیلی با انگیزه‌تر و شاداب‌تر از قبل کارش را دنبال می‌کند و امیدوارم که بتواند همین روند را ادامه دهد و سال‌های سال برای پرسپولیس درخشان ظاهر شود. البته امیدوارم اسکوچیچ نیز به او برای تیم ملی نگاهی

محمودفکری:

حواس بازیکن استقلال باید به موفقیت تیم باشد، نه اینستاگرام

♦ **یعنی بازیکنان دیگر نباید در اینستاگرام فعالیت کنند؟**

نه منظورم این نیست، ما همه در یک کشتی هستیم. اگر می‌خواهیم به یک نقطه برسیم همه باید با هم تلاش کنیم، ممکن است در این راه و سفر سختی‌هایی هم وجود داشته باشد. خیلی از بازیکنان استقلال در صفحات اینستاگرامشان تبلیغات می‌کنند، من نمی‌خواهم به آنها بگیرم اینستاگرامشان را ببینند. اعتقادی هم به این نوع رفتار ندارم اما مطمئن باشید منبتعد همه چیز کنترل شده خواهد بود. بازیکن استقلال باید پاسخگوی هوادار باشد، فضای مجازی و مصاحبه‌های غیر معقول و خیلی چیزهای دیگر او را از هدفش دور خواهد کرد و حواس بازیکنان و مجموعه تیمی ما باید به استقلال باشد نه اینستاگرام و مسائل حاشیه‌ای.

برای پست و استوری گذاشتن زمان زیاد است ولی برای قهرمانی با یک اشتباه همه چیز از دست می‌رود. مطمئنا در همین یکی دو روز این موضوع را به بچه‌ها منتقل می‌کنم. نه فقط بازیکنان تیم بلکه تمام افرادی که کنار ما هستند باید این مسائل را رعایت کنند. یک تیم برای قهرمانی همدلی و تلاش و سختی می‌خواهد. وقتی یک نفر می‌خواهد وزن کم کند باید غذای چرب را کنار بگذارد، مواد قندی نخورد، ورزش کند و عرق بریزد. بازیکن و کادر فنی استقلال هم برای رسیدن به قهرمانی و موفقیت باید تلاش کند. شاید بازیکن و کادر فنی و خیلی‌ها در طول یک فصل درگیر فضای مجازی باشند، آن زمان است که همین هواداران از بازیکنان انتقاد می‌کنند که چرا به جای فوتبال روی مسائل دیگر تمرکز داشتید.

♦ **این تصمیم شما به خاطر نزدیک بودن به دربی نیست؟**

اصلاً. از ابتدای فصل تا امروز دیده‌اید که با کوچکترین بی نظمی برخورد کرده‌ام. همکارانم هم در تمرین به این اصول من اعتقاد دارند. اتفاقی‌خواهم بگویم من اصلاً با فضای مجازی مشکلی ندارم و معتقدم می‌شود از این فضا خیلی استفاده‌های خوبی کرد. خود من هم در این سالها بارها در فضای مجازی از برخی مطالب استفاده کرده‌ام اما این تصمیم فقط نظر شخصی من نیست. شما از خیلی از پیشگستوان سوال کنید، آنها بارها در مصاحبه‌های خود اشاره کرده‌اند که فعالیت گسترده بازیکنان در فضای مجازی باعث ضربه زدن به استقلال و خودشان شده است.

همین مسائل توسط خود آنها به من منتقل شده و هم چند هفته این موضوعات را رصد کردم. در تمرین چند هفته پیش هم به خبرنگاران گفتم من حواسم باید به همه چیز باشد حتی صفحات مجازی بازیکنان. همه باید به هم کمک کنیم. کاپیتان استقلال هم باید در این زمینه کمک حال کادر فنی تیم باشد. اتفاقاً می‌خواهم با بزرگترها و کاپیتان تیم هم صحبت کنم تا آن‌شالله در اینگونه زمینه‌ها و حتی مسائل جزئی‌تر برای موفقیت استقلال یکدل‌تر از گذشته جلوبوریم.

♦ **این هفته هم بازی مهمی در پیش دارید...**

بله. همانطور که در ابتدای صحبت‌هایم گفتم بازی آسان در لیگ برتر وجود ندارد. گل گهر تیم خوبی است که الان در صدر جدول قرار دارد. این تیم کادر فنی خیلی خوبی دارد که در راس آن آقای قاضی‌نوبی است. این تیم طبیعتاً برای بر به مصاف ما می‌آید. ما هم می‌خواهیم تمام تلاشمان را انجام بدهیم تا با بهترین نتیجه از زمین خارج شویم.

♦ **ممکن است برای دربی در بازی با گل گهر کمی محتاط‌تر عمل کنید؟**

نه. ما به این مسائل فکر نمی‌کنیم. هر بازی برای ما اهمیت خاص خودش را دارد.

دربی جای خود، بازی با گل گهر هم جای خود.

♦ **وضعیت مصدوماتان چطور است؟**

دیاباته به تمرینات ما اضافه شده ولی هنوز به آن آمادگی صد در صد که مد نظر خودش هم هست نرسیده. او برای بازی مشکلی ندارد ولی باید در موردش تا روزهای آینده جمع بندی کنیم. شجاعیان هم از روز گذشته در تمرینات ما شرکت کرد و به همراه نادری زیر نظر کادر پزشکی تمرین می‌کنند. فعلا باید صبر کنیم تا روز بازی ببینیم شرایط آنها چطور می‌شود. یکی از دلایل همین مصدومیت‌ها مشکلات ابتدای فصل و نداشتن زمان و اینگونه مسائل است که در این هفته‌ها ما را بسته بود ولی امیدوارم تا دربی با تیمی کامل به مصاف حریف برویم.

♦ **صحبت خاصی باقی‌مانده؟**

فقط می‌خواستم از هواداران استقلال و پیشگستوان باشگاه تشکر کنم. آنها در این هفته‌ها حمایت خوبی از تیم داشتند و امیدوارم این روند تا آخر فصل ادامه داشته باشد. همانطور که گفتیم اصلاً انتظار ندارم آن شخص من حمایت کنند ولی حمایت از استقلال روحیه تیمی ما را دو چندان می‌کند. امیدوارم هم اعضای کادر فنی و هم بازیکنان طوری کار کنیم که شرم‌نده مردم و پیشگستوان استقلال نشویم و آنها را در آخر فصل سر بلند کنیم.

مرشدی از قم رفت

تغییرات فنی در خانه بسکتبال قم

مسوولان تیم خانه بسکتبال قم به دلیل نتایج ضعیف این تیم در نیم فصل نخست مرحله گروهی رقابت‌های لیگ دسته اول بسکتبال مردان ایران با سرمربی این تیم قطع همکاری کردند.

برپایه این گزارش ، تیم خانه بسکتبال قم به دلیل نتایج ضعیف در دور رفت مرحله مقدماتی مسابقات لیگ دسته اول بسکتبال باشگاه‌های کشور با مربی با سابقه خود یعنی عباس مرشدی قطع همکاری کرد تا از این هفته دور جدید تمرینات بسکتبال قم آغاز شود. تیم خانه بسکتبال قم روزهای ۲۲ تا ۳۰ آذر ماه در سالن اختصاصی این رشته به نام شهید محمود رضائیان میزبان رقبای خود از گروه سوم مرحله مقدماتی لیگ دسته اول بسکتبال ایران بود، تیمی که با هدایت عباس مرشدی به میدان رفت اما نتوانست نتایج مورد انتظار علاقمندان به این رشته به ویژه هیات بسکتبال قم را تأمین کند. نماینده قم در این مرحله تنها یک پیروزی مقابل تیم خانه بسکتبال کاشان کسب کرد اما چهار بازی دیگر را به تیم‌های میهمان تهران، بانی‌نو تهران، مدرسه بسکتبال آتشی و شکلی تهران کرد تا از ۵ مسابقه دور رفت ۶ امتیاز کسب کند اما با این نتایج همچنان به حضور در پلی آف امیدوار است. اما بعد از پایان این مرحله عدم رضایت مسوولان تیم خانه بسکتبال قم از نتایج این تیم سبب شد تا به صورت توافقی با عباس مرشدی سرمربی این تیم قطع همکاری کنند، بدین ترتیب نماینده قم برای حضور در دور برگشت این رقابت‌ها با مربیگری مشترک حمید سلیمی و مهدی رحیمی به مصاف خرفیان رود. این مسابقات از گروه سوم مرحله نخست فصل ۱۳۹۹ لیگ دسته اول بسکتبال مردان ایران در حالی برگزار می‌شود که مجموعاً ۳۹ تیم در ۶ گروه و در دو منطقه شمال و جنوب قرار دارند و تیم خانه بسکتبال قم در گروه سوم منطقه شمال بهمن ماه در تهران ۵ بازی حساس دیگر بر این تیم‌های خانه بسکتبال کاشان، میهمان تهران، شکلی تهران، بانی‌نو و مدرسه بسکتبال آتشی انجام می‌دهد.



هم از تیم‌های خوب هستند اما پرسپولیس شانس اول قهرمانی است و عملکرد خوبی داشته است. ما امسال در لیگ مربی ۳۲ ساله داشتیم که برای فوتبال ما خوب است. از طرفی لیگ برتر در حال پوستاندازی است و امیدوارم با اضافه شدن امکانات فوتبال ما جذاب‌تر شود و پیشرفت کند.

داشته باشد چرا که حامد در این چند بازی ثابت کرده که می‌تواند به تیم ملی هم دعوت شود.

♦ **در مجموع کیفیت لیگ امسال را در غیاب**

مربیان و بازیکنان خارجی چطور دیدید؟

به نظر من این اقدام فدراسیون و سازمان لیگ پیامد مثبتی برای فوتبال ما داشت که منجر شد تا بازیکنان نسل ۹۸ فوتبال ایران به مربیگری وارد شوند و هدایات برخی تیم‌ها را بر عهده بگیرند. البته امیدوارم این اعتماد به دیگر نفراتی هم شود که دوست ندارند در حوزه مربیگری فعالیت کنند و از آنها در حوزه مدیریت استفاده شود.

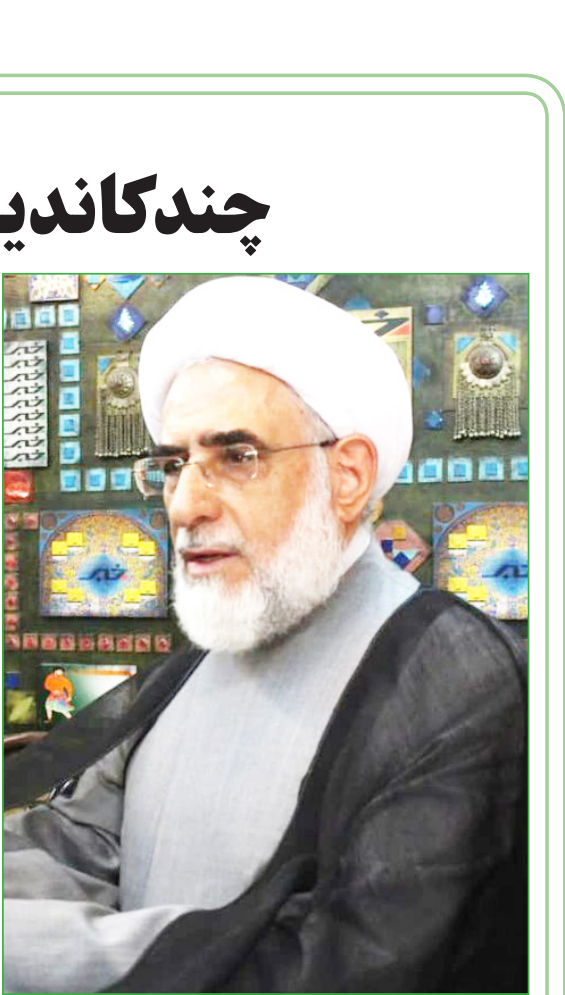
♦ **شما موافق چنین قانونی هستید؟**

این قانون البته خالهایی دارد. مانند اینکه تیم‌های تازه لیگ برتری شده نمی‌توانند بازیکن خارجی داشته باشند در شرایطی که سایر تیم‌ها از فصل قبل خارجی‌های خود را حفظ کرده‌اند. اما در مجموع اجرای چنین قانونی جلوی خیلی از کارها را می‌گیرد و برای فوتبال ما مفید است.

♦ **در مجموع چه تیم‌هایی از دید شما امسال مدعی هستند؟**

گل گهر تیم خوب و جگنده‌ای است. سپاهان و نویدکیا روند رو به رشدی را در پیش گرفته‌اند. نساجی و استقلال

یکشنبه-هفتم دی‌ماه ۱۳۹۹ - سال بیست و سوم - شماره ۵۱۸۴



دبیرکل حزب جمهوری می گوید: چند کاندیدایی اصلاح‌طلبان در انتخابات ریاست‌جمهوری ۱۴۰۰ یک نوع انتحار سیاسی، خودزنی و به استقبال شکست رفتن است.

این روزها بازار انتشار اخبار ضد و نقیض درباره چند و چون نحوه حضور اصلاح‌طلبان در جریان انتخابات ریاست‌جمهوری ۱۴۰۰ داغ است. اسامی زیادی به‌عنوان کاندیدای احتمالی مطرح شدند در حالی که هیچ کدام بر حضور خود مهر تأیید نزده اند. در همین بین اعلام شد که نهادهای اجماع‌ساز از سوی این جریان برای انتخابات ۱۴۰۰ تشکیل می‌شود اما هنوز جزئیاتی از چگونگی تصمیم‌گیری و اعضای حاضر در آن اعلام نشده است. در این بین رسول منتجب‌نیا، چهره سیاسی اصلاح‌طلب و دبیرکل حزب جمهوری‌ت که همواره منتقد عملکرد شورای عالی سیاستگذاری اصلاح‌طلبان بود نیز از جزئیات تشکیل این نهاد اظهار بی‌اطلاعی می‌کند اما انداز می‌دهد که شخصیت‌های حقیقی حاضر در جریان اصلاحات نباید تصمیم‌گیرنده باشند و این کار به عهده احزاب است. او چندکاندیدایی شدن اصلاح‌طلبان در انتخابات ۱۴۰۰ را خودزنی و انتحار سیاسی تفسیر می‌کند و معتقد است عقل سلیم ایجاب می‌کند که شورای نگهبان در جریان بررسی صلاحیت کاندیدایها با سعه صدر برخورد کند. به گفته این فعال سیاسی اصلاح‌طلب، برخی محدودیت‌های ثبت نام کاندیدایها که اخیراً از سوی مجلس یازدهم به تصویب رسیده هم مغایر قانون اساسی است و از شورای نگهبان می‌خواهد آنها را کند.

مشروح گفت‌وگوی خبرگزازی خبرنگاران با رسول منتجب‌نیا در ادامه بخوانید:

♦**آقای منتجب‌نیا؛ نظر شما درباره تشکیل نهاد اجماع ساز اصلاح‌طلبان برای انتخابات ریاست جمهوری ۱۴۰۰ چیست؟ شما یکی از منتقدان شورای عالی سیاست‌گذاری اصلاح‌طلبان بودید، فکر می‌کنید این نقش‌های گذشته در این نهاد جدید مرتفع می‌شود؟**

من از جزئیات طرحی که آقای کمالی اعلام کرده است اطلاعات دقیقی ندارم و آن را در روزنامه‌ها خوانده‌ام. ایشان گفته‌اند که قرار است کار به عهده شورای هماهنگی احزاب اصلاح‌طلب گذاشته شود و از ۱۰ نفر هم به عنوان مشاور از شخصیت‌های حقیقی دعوت می‌شود.

شورای عالی سیاستگذاری احزاب را مطلق خودتلفی می‌کرد

بنابر این من چون اطلاعات دقیقی ندارم کلی صحبت می‌کنم؛ اعتقاد من بر این بوده و هست که همه کارها باید از مجرا و مسیر خودش انجام شود، کارهای تبلیغات انتخاباتی در احزاب، جبهه‌ها و جناح‌های سیاسی زمانی قابل قبول است که با روش دموکراتیک و حفظ جایگاه احزاب تصمیم‌گیری شود و به طور کلی از فرد گرایی و فرد محوری به دور باشد. انتقادی که من همیشه به شورای سیاستگذاری داشتم همین بود؛ چون آن شورا جای احزاب را گرفته بود و خودش را مقدم به احزاب می‌دانست. احزاب را مطلق و فرمانبر خودش تلفی می‌کرد و این نظر غلطی بود که من از اول

گفتم این کار، کار درستی نیست و کارها باید به عهده احزاب گذاشته شود.

هم اکنون هم عقیده من همان است، اگر امور سیاسی کشور و مساله تبلیغات انتخابات به عهده احزاب باشد و دلبران احزاب در حزبشان چکش کاری و تجزیه و تحلیل کنند و به یک جمع‌بندی برسند سپس در شورای احزاب اصلاح‌طلب تعامل کنند در نتیجه به یک ائتلاف و وحدت نظر برسند، این کار درستی است اما اگر به صورت دستوری و فرمایشی باشد یا افراد غیر حرفه‌ای بخواهند در امور احزاب دخالت کنند این کار نادرستی است و با فلسفه حزب کاملاً مغایر است.

شخصیت‌های حقیقی اصلاح‌طلب نباید در کار احزاب دخالت کنند

من چون اطلاع ندارم نمی‌دانم ابعاد این پیشنهاد چیست و حتی نمی‌دانم در چه مرحله‌ای است، آیا اصلاً تصویب شده یا نشده یا فعلاً در مرحله پیشنهاد و طرح است، به هر حال اگر این پیشنهاد به گونه‌ای باشد که کارها به عهده احزاب است اشکالی ندارد که چند نفر هم به عنوان شخصیت حقیقی بایند و مشورت دهند (نه اینکه دخالت کنند) و حتی حق رأی هم نداشته باشند فقط به عنوان مشاور نظرات خودشان را بیان کنند و دبیران احزاب باشند که در شورای هماهنگی تصمیم‌گیرنده هستند، این کار به نظر من اشکالی ندارد اما اگر شخصیت‌های حقیقی را در کنار شخصیت‌های حقوقی و احزاب قرار دهیم، یعنی یک نفر غیر حزبی در کنار یک حزب سراسری قرار گیرد و این بی‌انصافی، بی‌عدالتی و یک کار غیر استراتژیک است.

که قبلاً هم سابقه داشته که در انتخابات شورای سوم بود که کمیته انتخابات شورای هماهنگی از تعدادی از شخصیتها دعوت کرده بود تا آنجا بایند و نظر و رهنمود دهند اما در نهایت خود احزاب تصمیم‌گیرنده بودند، اگر اینگونه باشد ایرادی ندارد چون هم از ظرفیت اشخاص حقیقی استفاده شده و هم کار از مجرای خودش (احزاب) انجام شده است اما اگر به شکلی دیگر باشد من فکر می‌کنم با تحزب مغایرت دارد و باز همان دناستان شورای سیاست‌گذاری به صورتی دیگر و در قالبی دیگر خواهند بود.

چند کاندیدایی شدن اصلاح‌طلبان، به استقبال شکست رفتن است

♦**فکر می‌کنید جریان اصلاح‌طلب می‌تواند برای انتخابات ۱۴۰۰ به یک کاندیدایی واحد برسد و این نهاد می‌تواند کارایی لازم را در این رابطه داشته باشد؟**

باید چنین کاری انجام شود، اگر اصلاح‌طلبان بخواهند جریان اصلاحات بماند و همچنان فعال باشند و در جامعه هم حیات سیاسی داشته باشند باید حضورشان حضوری فعال و چشمگیر باشد و تلاش کنند که به وحدت نظر برسند، اینکه چند کاندیدای از ناحیه اصلاح‌طلبان مطرح شود یک نوع انتحار سیاسی و خودزنی است و در واقع به نوعی به استقبال شکست رفتن است؛ در هر کدام از جناح‌های سیاسی همینطور است، چون اکنون جناح اصلاح‌طلب مورد بحث ماست عرض می‌کنم، به هر حال چاره‌ای ندارد به غیر از اینکه به وحدت نظر برسند و همین وحدت نظر هم باید اصولی و فاعده‌مند باشد یعنی معیارها مشخص باشند و مشخص کنند که کاندیدایی که می‌خواهند روی آن توافق کنند باید چه شرایطی داشته باشد.

رسول منتجب‌نیا:

چند کاندیدا داشتن اصلاح‌طلبان در ۱۴۰۰ انتحار سیاسی است

بردارند و نسبت به کاندیدایها فقط مر قانون را در نظر بگیرند.

امیدواریم کاندیدای زن شایسته‌ای تأیید صلاحیت شود

آنها نباید مسائل دیگر را در تصمیم خود دخالت دهند، اینکه سخنگوی شورای نگهبان چندماه قبل گفت شورای نگهبان منعی نمی‌بیند که کاندیدای زن هم باشد و رجال سیاسی را منحصر به مردان نکرده اند، این جای امید دارد، انشالله در عمل هم این قضیه اتفاق بیفتد و در بین کاندیدایها، نامزد زن شایسته‌ای که قطعاً در کشور داریم تأیید صلاحیت شود و وارد صحنه شود.

محدودیت‌های ثبت نام توسط مجلس غیر منطقی و تنگ نظری است

اما موضوع دیگری هم این روزها مطرح است و تصویب قوانینی درباره اصلاح قانون انتخابات در مجلس یازدهم است؛ از جهتی کاری که نمایندگان مجلس کرده اند کار شایسته‌ای نبوده ، محدود کردن کاندیدایها و محدودیت‌های غیر منطقی سنی کار درستی نیست و خیلی شبهه انگیز است که نمایندگان فعلی بایند و برای کاندیدایها حداقل و حداکثر سن تعیین کنند که حداقل آن تا حدی قابل قبول است اما آنها نباید ۷۰ سال را سقف سنی قرار دهند چون این کار خیلی معنا و مفهوم دارد، به این معنا که تعدادی از کسانی که در معرض کاندیداتوری هستند آنها را از دور خارج می‌کند هر چند افراد مجربی باشند، از طرفی می‌گویند باید چند سال سابقه مدیریت و تجربه داشته باشند و قانون می‌گوید باید جزء رجال سیاسی و مذهبی و... باشند و بعد می‌گویند نباید ۷۰ سال به بالا داشته باشند.

شورای نگهبان اصلاحیه قانون انتخابات را رد کند

بسیاری از شخصیت‌های ما ۷۰ یا ۷۵ ساله هستند و از یک جوان بانشاط تر و پر انرژی تر هستند و این طور محدودیت‌ها درستی نیست، من از شورای نگهبان می‌خواهم که این مصوبه را رد کنند چون این برخلاف قانون و حقوق اجتماعی مردم است و آنها با این کار هم مردم و هم نخبگان را محدود کرده اند. من به عنوان کسی که خودم در این قضیه به هیچ وجه ای نفع نیستم می‌توانم آزادانه نظر دهم که این کار یک نوع تنگ نظری است، نمایانگان مجلس با چه مجوزی و با چه منطقی این محدودیت را گذاشته‌اند؟

محدودیت‌های ثبت نام کاندیدایها مغایر قانون اساسی است

♦**فکر می‌کنید امکان تأیید آن توسط شورای نگهبان وجود دارد؟**

این مصوبه مغایر قانون اساسی است، بعضی از نمایندگان آمده اند و بر اساس انگیزه‌های سیاسی چنین کاری کرده اند؛ شورای نگهبان باید اثبات کند که مخالف این تنگ نظری‌ها است و می‌خواهد از حقوق ملت دفاع کند. بنابر این در قانون هم یک مساله ، محدودیت سنی است و ممکن است شرایط دیگری هم ذکر شده باشد که لازم باشد در آنها هم تجدید نظر شود. من مجموعه عرض می‌کنم که عقل سلیم ایجاب می‌کند هم قانون گذاران و هم مجریان و هیئت اجرایی و هم هیئت نظارت همه با سعه صبر برخورد کنند تا مردم با عشق و علاقه و شور و اشتیاق پای صندوق‌های رأی حاضر شوند. امروز هر عاقلی می‌داند که شرط اقتدار کشور و نظام افزایش هرچه بیشتر میزان آرا و حضور حاکمتری مردم پای صندوق‌های رأی است.

دلسردی مردم از حضور پای صندوق‌های خیانत است

اگر کسی موجب دلسردی مردم و موجب کاهش آرا شود ضربه‌ای به نظام و خیانت به کشور و ملت است، حتی اگر من و شما هم کاری کنیم که موجب دلسردی مردم و شوم و مردم پای صندوق‌ها نایبند در واقع نظام را اسست کرده ایم و به نفع دشمن کار کرده ایم.

نمایندگان مجلس دست از تعصب‌های جناحی بردارند

لذا آنچه که به نظر من می‌رسد شرط یالغ است و من به عنوان نماینده ادوار می‌گویم که نمایندگان مجلس دست از تعصب‌های جناحی و خلی بردارند و مصلحت نظام را در نظر بگیرند، ۴۰ سال به نفع می‌گذرد، آنچه می‌ماند خدمانی است که به ملت و کشور شده است، همه و همه باید با آغوش باز برخورد کنند و من مطمئن هستم که اگر اینگونه برخورد شود قطعاً مردم حضور پرشوری خواهند داشت و سرنوشت خودشان را رقم خواهند زد و نتیجه‌ان بسیار خوب خواهد بود.

محمودصادقی:

قانون مدیریت تعارض منافع می تواند با فساد مقابله کند

یک نماینده پیشین مجلس شورای اسلامی یابیان اینکه قانون مدیریت تعارض منافع یکی از قوانینی است که می‌تواند با فساد مقابله کند، گفت: به موازات تصویب این قانون، قانون شفافیت هم باید تصویب شود، زیرا این دو قانون به مانند دو ستون نظام حقوقی هستند که می‌توانند با فساد مقابله کنند. محمود صادقی در گفت و گو با ایسنا، با بیان اینکه موضوع مدیریت تعارض منافع در یکی دو دهه اخیر بیشتر مورد توجه قرار گرفته است، اظهار کرد: در دهه سی شمسی قانون «منع مداخله کارکنان دولت در معاملات دولتی» مطرح بود و براساس این قانون کارکنان دولت نمی‌توانستند طرف معامله با دولت قرار بگیرند. این قانون کماتکان لازم الاجرا است و معمولاً لحاظ می‌شود و دبوان محاسبات به قرار دهای دستگاه‌های دولتی یا کارکنان دولت ایراد می‌گیرد، زیرا اگر ریسس یا معاون یک دستگاه دولتی نیازمندی‌های خود را از شرکتی تأمین کند که خود یا وابستگانش سهامدار یا مدیر آن شرکت باشند، تعارض منافع پیش می‌آید.

وی ادامه داد: در مورد تجارت از گذشته قوانینی وجود داشت که مدیران شرکت‌های دولتی از معامله با شرکت خصوصی که خود آنها سهامدار یا مدیر آن هستند، منع می‌شدند. در آیین دادرسی مدنی هم قاضی نمی‌تواند در پرونده‌ای قضאות کند که خویشاوندان نسبی اش از طرفین دعوا باشند.

این فعال سیاسی با اشاره به جریان فتوای راجع به حلی از فقهای بزرگ شیعه درباره نحوه رفع نجاست چاهی که حیوانی در آنجا مرده باشد، گفت: پیش از علامه حلی فقها معتقد بودند آب چنین چاهی کلا نجس است اما علامه معتقد بود با بیرون آوردن حیوان مرده و بیرون کشیدن آب به اندازه جثه حیوان، آب چاه پاک می‌شود. او قبل از اعلام فتوای خود، چاه آب منزل خود را با سنگ پر کرد تا احیاناً نفعی از استنباط و اجتهاد خود نبرد. صادقی با بیان اینکه فساد یعنی سوءاستفاده از قدرت عمومی برای منافع خصوصی، تصریح کرد: هر کسی که موقعیت تصمیم‌گیری قرار داشته باشد می‌تواند در معرض تعارض منافع قرار بگیرد. فردی که قدرت دولتی دارد، می‌تواند سوءاستفاده‌ی خود را به بستگان خود از طرف قرارداد یا دولت قرار داده و اینگونه زمینه برای فساد هم می‌سازد. مثلاً در نظر بگیریم که فردی با منصب دولتی در جریان وضع تعرفه بر کالاها قدرت تصمیم‌گیری دارد و همان فرد یا بستگانش شرکت خصوصی برای واردات همان کالاها را دارند. در اینجا نوع تصمیم‌گیری فرد می‌تواند منفعی برای خود او داشته باشد. وی در ادامه با بیان اینکه یکی از مهمترین زمینه‌های فساد، تعارض منافع است، خاطرنشان کرد: به هر حال تعارض منافع وجود دارد، بنابر این مدیریت آن مهم است. در برخی کشورها اصطلاحی به نام «رد گردان» وجود دارد مخصوص کسانی که بین شرکت‌های دولتی و خصوصی در رفت و آمد هستند. وی می‌تواند بر اساس روابطی که می‌تواند بر شرکت دولتی ایجاد می‌کند، برای اختصاص منافع می‌کند. برای جلوگیری از چنین سوءاستفاده‌ای، قانونی وضع شده است که این افراد تا پنج سال نمی‌توانند طرف قرارداد قرار بگیرند. این نماینده مجلس دهم با اشاره به وجود قوانین پراکنده در ایران برای مدیریت تعارض منافع، خاطرنشان کرد: از اوایل دولت اول روحانی تلاش برای ایجاد قانونی جامع آغاز شد. ما در فرآیند شفافیت مجلس دهم پیگیر این لایحه بودیم اما تهیه این لایحه با تاخیر زیادی انجام شد و در اواخر مجلس دهم ارائه شد. البته عده‌ای از نمایندگان هم با استفاده از آن لایحه، طرحی ارائه کردند که احتمالاً همین طرحی است که اکنون در مجلس یازدهم در حال دیگری است. صادقی با ضروری دانستن تصویب قانون مدیریت تعارض منافع، گفت: متأسفانه با وجود فساد گسترده‌ای که در همه نهادها وجود دارد، لازم است تا قوانین سخت‌گیرانه تری وضع شود تا مانع سوءاستفاده‌ها شود. قانون مدیریت تعارض منافع یکی از قوانینی است که می‌تواند با فساد مقابله کند که البته باید به موازات آن قانون شفافیت هم تصویب شود زیرا این دو قانون به مانند دو ستون نظام حقوقی هستند که می‌توانند با فساد مقابله کنند. وی در پایان گفت: بهتر بود همان لایحه‌ای که دولت تهیه کرده بود در دستور کار نمایندگان مجلس قرار می‌گرفت، زیرا کارشناسی بیشتر درباره آن انجام‌دارد. معافیت حقوقی ریاست جمهوری تلاش زیادی کرد و لایحه جامعی تهیه کرد. نمایندگان می‌توانستند نظرات اصلاحی خود را در روند بررسی و تصویب لایحه اعمال کنند. توصیه من این است که نمایندگان لایحه را در دستور کار خود قرار دهند.

کلی این طرح ممکن است موجب دلسردی تعداد کثیری از انتخاب کنندگان و داوطلبین ریاست جمهوری شود.

وی بیان کرد: نظر موافقین این طرح این بود که محدود کردن و سخت کردن شرایط کاندیدایها به این دلیل بوده است که شرایط داوطلبین انتخابات ریاست جمهوری بسیار ساده بوده و دوره‌های مختلفی شاهد بودیم که افراد زیادی به انگیزه‌های مختلف از جمله مشهور شدن ثبت نام می‌کردند که هم می‌تواند باعث می‌شد هزینه‌هایی برای دولت در برداشت شدن آنها، البته بعدها به این پاسخ داده شد و بعدها قانونگذار شرایط ساده را تغییر داد و تقریباً شرایط را متعادل کرد و به هر حال در بحث قانون ارتباط افراط و تفریط درست نیست.

خرمشاهی خاطرنشان کرد: در قانون سابق انتخابات ریاست جمهوری از شرایط عمومی و خصوصی داوطلبین این بود که ایرانی‌ال اصل، تابع ایران، مدیر و مومن و معتقد به مبانی جمهوری اسلامی باشند و حسن سابقه و امانت داشته باشند در اصلاح ماده ۲۵ از منظر شرایط عمومی و اختصاصی در واقع این ویژگی‌ها به صورت تفسیر شد و نهایتاً دایره محدودتر شد و نه تنها این اصلاحیه هم با اصول دموکراسی هم خوانی نداشته است بلکه منتقدین را به این باور رسانده است که اصلاح قانون انتخابات نوعی مهندس انتخابات برای تسهیل انتخاب فرد یا افراد خاصی است.

این حقوقدان با بیان این که این اصلاحیه‌ها ممکن است کاهش میزان مشارکت مردم را در پی داشته باشد، گفت: در نهایت آن چه مهم است این است که احزاب



آن طور که باید و شاید جایگاه خود را پیدا نکرده‌اند و ما باید به جای فرم‌محور بودن در محور احزاب کار کنیم تا مسیر رسیدن به چارچوب دموکراسی هموارتر شود یک نکته دیگر هم که همگان به آن واقف هستند این است که امام خمینی همواره در زمان حیاتشان نسبت به دخالت نظامیان در امور سیاسی کشور هشدار می‌دادند که صرفاً منحصر به انتخابات دوره خاصی نبود یا حذف جلوگیری از شرکت فرماندهان نظامی در انتخابات شبهه‌ای وارد می‌شود که به‌نظر می‌رسد باید به آن پاسخ داده شود.

