



عربسرخ، فعال سیاسی اصلاح طلبی

## عدم میل به گفت و گو مشکل اساسی جامعه ما است

یک فعال سیاسی اصلاح طلب، تاکید کرد: روحانی ممکن است وعده‌هایی را داده باشد که بالاتر از جایگاه ریاست جمهوری و قانون کشور باشد، ما باید این گونه رفتارها را نقد کنیم. اصلاح طلبان باید نقد دولت مشکلی ندارند اما نقد غیر از تخریب است. مدتی است که بحث گفت و گو بین جریان‌های سیاسی موجود و جامعه مجدداً مطرح شده است، از معاون اول رئیس‌جمهور تا جناح اصولگرایی که زمانی با پیشنهاد گفت و گو ملی...

محسن رحمانی

## نبود آیت الله بر رفتارهای «روحانی» تاثیر گذاشته است

معاون شورای عالی سیاست گذاری اصلاح طلبان تاثیر خلافت آیت الله هاشمی بر رفتارهای سیاسی حسن روحانی را طبیعی دانست. رحمانی در پاسخ به این سوال که آیا در نبود آیت الله هاشمی، حسن روحانی رئیس‌جمهور محافظه کار شده است، گفت: قصد ندارم تعبیر محافظه کار «را به کار ببرم. به هر حال خلاصه حرم هاشمی در جریان‌های سیاسی اصلاح طلب و اعتدالگرا و میانه رو غیر قابل انکار است. پس از ایشان هم این خلاصه پر نشده و...

# مردم نگران قیمت کالاهای اساسی نباشند

معاون اول رئیس‌جمهور با بیان اینکه اقدام مورد نیاز مردم در بازار شب عید، تأمین خواهد شد، گفت: مردم نگران قیمت کالاهای اساسی نباشند. اسحاق جهانگیری در جلسه ستاد تنظیم بازار، با ابراز اطمینان به جامعه نسبت به اینکه منابع لازم برای تأمین مایحتاج مردم پیش‌بینی و تهیه شده است، از دستگاه‌های دولتی خواست تا با تأمین ذخایر کالاهای اساسی مورد نیاز و نظارت بر قیمت‌ها، قضایای با ثبات و آرام در بازار ایجاد کنند.

جهانگیری: بازار شب عید تأمین است

## دستور العمل ۸ بندی تسهیلات اشتغال

وزارت کشور با درخواست تجمع

## احمدی نژادی‌ها موافقت کند

یک نماینده مجلس ششم تاکید کرد: بهتر است با درخواست تجمع اعتراضی آمیز حامیان احمدی نژاد موافقت شود تا ظرفیت این جریان سیاسی به درستی شناخته شود. علی تاجرنیا در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به درخواست حامیان احمدی نژاد برای برگزاری تجمع گفت: معتقد هستم در خصوص نحوه رسیدن به قدرت، باقی ماندن در قدرت و در نحوه مدیریت آقای احمدی نژاد و نیروهای

نزدیک به ایشان، خطاهای بسیاری وجود دارد و آیندگان مطلقاً که وی زمام امور را بر عهده داشت، به دلیل اقدام سرمایه‌های قبلی، اجتماعی و اقتصادی از یاد نمی‌برد. وی با بیان اینکه احمدی نژاد و جریان حامی او مانند هر شخص، جریان و گروه دیگری می‌تواند بر اساس قانون اساسی درخواست برگزاری تجمع را بدهند، اظهار داشت: من فکر می‌کنم بهتر است با این درخواست تجمع اعتراضی موافقت شود.

## نباید افکار عمومی را دچار نگرانی کرد

## رابعه اسکویی به ایران بازگشت

واکنش فاضل میبیدی به تقاضای احمدی نژادی‌ها برای تجمع اعتراضی:

## دست‌های می‌خواهند روحانی را ناکام و اصلاح طلبان را بدنام کنند



این دست‌ها می‌تواند از آستین احمدی نژاد بیرون بیاید

اینکه احمدی نژاد هدایت کننده جریان اعتراضی باشد قابل تأمل است

## نمی‌توان به قول خارجی‌ها تکیه و اعتماد کرد

آیت الله مکارم شیرازی تاکید کرد که به عهد خارجی‌ها در زمینه‌های گوناگون مانند فضای مجازی نمی‌توان اعتماد کرد. آیت الله ناصر مکارم شیرازی از مراجع تقلید امروز در درس خارج خود که در مسجد اعظم قم برگزار شد، با اشاره به اظهار نظر مقامات غربی درباره دخیل بودن برخی شبکه‌های اجتماعی در ناآرامی‌های اخیر کشور گفت: سیاستمداران اروپایی و آمریکایی گفته‌اند که بدون شک در اغتشاشات اخیر فضای مجازی اثر مهمی نداشته است و وی افزود: تجربه عوامل دیگری مانند ناراحتی‌های مردم وجود داشته اما یکی از عوامل مهم متخرب که مردم را به برای اقدامات تخریبی تحریک می‌کردند از طریق فضای مجازی بوده است. استاد پرستنده در درس خارج حوزه علمیه قم با بیان این که مسئولان باید به فکر سالم سازی فضای مجازی باشند، اظهار داشت: هنوز برخی از مسئولان مقاومت می‌کنند و...

## سیاست‌های مقابله و کاهش آلودگی هوای شهر قم

شهردار قم تشریح کرد

شهردار قم با بیان اینکه برای داشتن هوایی پاک باید به سمت استفاده از حمل و نقل عمومی و دوچرخه در سطح شهر روی آورد، بر سر فجهایی در استفاده از حمل و نقل خصوصی تاکید کرد. دکتر سقاییان نژاد به تشریح سیاست‌های مقابله و کاهش آلودگی هوای شهر قم پرداخت و اظهار داشت: چندین بار امر در این زمینه مطرح شده که نخستین آن استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی است. شهردار قم به نوع سوخت مصرفی اشاره کرد و گفت: از مهمترین عوامل ایجاد آلودگی در قم، نوع سوختی است که مصرف می‌شود و وجود موتور سیکلت‌های متعدد است. سقاییان نژاد ادامه داد: آلودگی که یک موتور سیکلت ایجاد می‌کند، ۱۲ برابر یک خودرو است. در این زمینه شهر و نمان باید گرایش بیشتری به حمل و نقل عمومی داشته باشند که قطعا در بهبود وضعیت جوی اثر گذار است. وی با اشاره به هموار بودن شهر قم، خاطر نشان کرد: ما باید به سمت استفاده از...

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده صاحبان سهام

## شرکت میعان انرژی رازی (سهامی خاص)

به شماره ثبت ۱۱۴۳۲ و شناسه ملی ۱۰۵۹۰۰۳۳۹۸۳ و سرمایه ثبت شده ۴۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال

بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت میعان انرژی رازی (سهامی خاص) یا نمایندگان قانونی آنان دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده این شرکت که در روز دو شنبه مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۱۶ رأس ساعت ۱۰:۰۰ صبح در محل تهران، بلوار سعادت آباد، جنب ورودی نیایش، خیابان شهید حق طلب پلاک ۵۱ برگزار خواهد شد، حضور به هم رسانند.

**دستور جلسه:**

- انتخاب ناظر تصفیه شرکت،
- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده باشد.

ضمناً با استناد به ماده (۹۹) قانون تجارت، برگه ورود به جلسه مجمع یک ساعت قبل از شروع جلسه در صورت ارائه برگه سهام و کارت شناسایی معتبر (در مورد نمایندگان قانونی با ارائه وکالتنامه رسمی)، توزیع می‌گردد.

هیئت مدیره شرکت میعان انرژی رازی (سهامی خاص)

آگهی مناقصه عمومی (نوبت اول)

## سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم

قم در نظر دارد به استناد مجوز بند ۳ مصوبه مورخ ۱۳۹۶/۱۰/۱۳ هیات مدیره سازمان، نظافت و اجرای امور خدماتی پارکینگ طبقاتی زائر را به شرح ذیل به مدت یکسال شمسی و بصورت مناقصه عمومی به شرکت واجد شرایط واگذار نماید. لذا متقاضیان می‌توانند جهت اطلاع از شرایط و دریافت و تحویل اسناد و شرکت در مناقصه از تاریخ نشر آگهی دوم به جز ایام تعطیل تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۲۴ به نشانی قم، بلوار غدیر، جنب جایگاه گاز CNG و تالار آرین، واحد امور قراردادهای سازمان مراجعه و در صورت نیاز با شماره تلفن های ۵۹ و ۳۲۸۵۹۹۵۸ داخلی های ۱۴۱ و ۱۴۲ تماس حاصل فرمایند.

**توضیحات:**

میزان سپرده شرکت در مناقصه مبلغ (به عدد): ۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (به حروف): یکصد و پنجاه میلیون ریال می‌باشد که شرکت کنندگان باید میزان سپرده شرکت در مناقصه را به صورت ضمانتنامه بانکی با اعتبار سه ماه به نام سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم یا اسناد خزانه یا فیش واریز نقدی به حساب سپرده شماره ۱۰۰۷۸۹۴۲۶۵۵۷ نزد بانک شهر شعبه میدان جهاد ارائه نمایند.

هرگاه برندگان اول و دوم مناقصه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند، سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

هزینه کارشناسی و درج آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

سازمان در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است.

پیشنهادهای رسیده ساعت ۹/۳۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۲۵ در محل سازمان، در کمیسیون مناقصه مطرح و پس از بررسی و کنترل اسناد، برنده مناقصه اعلام خواهد شد.

سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه مندرج است.

سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم

آگهی دعوت به مجمع عمومی فوق العاده صاحبان سهام

## شرکت میعان انرژی رازی (سهامی خاص)

به شماره ثبت ۱۱۴۳۲ و شناسه ملی ۱۰۵۹۰۰۳۳۹۸۳ و سرمایه ثبت شده ۴۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال

بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت میعان انرژی رازی (سهامی خاص) یا نمایندگان قانونی آنان دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده این شرکت که در روز دو شنبه مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۱۶ رأس ساعت ۰۹:۰۰ صبح در محل تهران، بلوار سعادت آباد، جنب ورودی نیایش، خیابان شهید حق طلب پلاک ۵۱ برگزار خواهد شد، حضور به هم رسانند.

**دستور جلسه:**

- انحلال شرکت،
- انتخاب مدیر تصفیه
- اخذ تصمیم در خصوص سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی فوق العاده باشد.

ضمناً با استناد به ماده (۹۹) قانون تجارت، برگه ورود به جلسه مجمع یک ساعت قبل از شروع جلسه در صورت ارائه برگه سهام و کارت شناسایی معتبر (در مورد نمایندگان قانونی با ارائه وکالتنامه رسمی)، توزیع می‌گردد.

هیئت مدیره شرکت میعان انرژی رازی (سهامی خاص)

آگهی مناقصه عمومی (نوبت اول)

## سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم

قم در نظر دارد به استناد مجوز بند ۳ مصوبه مورخ ۱۳۹۶/۱۰/۱۳ هیات مدیره سازمان، نظافت و اجرای امور خدماتی پارکینگ طبقاتی زائر را به شرح ذیل به مدت یکسال شمسی و بصورت مناقصه عمومی به شرکت واجد شرایط واگذار نماید. لذا متقاضیان می‌توانند جهت اطلاع از شرایط و دریافت و تحویل اسناد و شرکت در مناقصه از تاریخ نشر آگهی دوم به جز ایام تعطیل تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۲۴ به نشانی قم، بلوار غدیر، جنب جایگاه گاز CNG و تالار آرین، واحد امور قراردادهای سازمان مراجعه و در صورت نیاز با شماره تلفن های ۵۹ و ۳۲۸۵۹۹۵۸ داخلی های ۱۴۱ و ۱۴۲ تماس حاصل فرمایند.

**توضیحات:**

میزان سپرده شرکت در مناقصه مبلغ (به عدد): ۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (به حروف): یکصد و پنجاه میلیون ریال می‌باشد که شرکت کنندگان باید میزان سپرده شرکت در مناقصه را به صورت ضمانتنامه بانکی با اعتبار سه ماه به نام سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم یا اسناد خزانه یا فیش واریز نقدی به حساب سپرده شماره ۱۰۰۷۸۹۴۲۶۵۵۷ نزد بانک شهر شعبه میدان جهاد ارائه نمایند.

هرگاه برندگان اول و دوم مناقصه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند، سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

هزینه کارشناسی و درج آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

سازمان در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است.

پیشنهادهای رسیده ساعت ۹/۳۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۲۵ در محل سازمان، در کمیسیون مناقصه مطرح و پس از بررسی و کنترل اسناد، برنده مناقصه اعلام خواهد شد.

سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه مندرج است.

سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم





## آساید

طارمی ،هاکان ،الکسیس و دیگران

## خیریتی در کار نبود دروغ بود و بعد خشکسالی

**پژمان راهبر \***



مهدی طارمی سوزه بزرگ این روز های فوتبال ایران است .بازیکنی درخشان که با گل و جنجال همواره مورد توجه رسانه ها بوده وهرگز با آراش میانه ای ندارد.

گفت و گوی عادل فردوسی پور با مهدی طارمی به ظاهر بسیار جنجالی و پر از محتوای تازه بوده اما اساسا چیز تازه ای در حرفهای طارمی نبود؛ بازیکنی که حالا مورد خشم هواداران تیم نیز هست .ستاره ای که مجموعه رفتارهایش او را در موقعیتی قرار داده که قاعدتا نباید در آن جا باشد .

اول؛ فردوسی پور به طارمی می گوید که "تو باعث محرومیت پرسپولیس شدی و در این شرایط بهتر بود در این تیم می ماندی." اما طارمی پرسپولیس را محروم نکرده است. باشگاه پرسپولیس با علم به مسایلی که میان طارمی و ریزه اسپور در ترکیه پیش آمد، با او قرارداد بست و پس از عقد قرارداد با طارمی، چندین ماه فرصت داشت که با باشگاه ریزه اسپور به تفاهم و توافق برسد تا کار به فیفا کشیده نشود. درواقع به طور دقیق تر میتوانیم بگوییم که طارمی در محرومیت پرسپولیس نقش بسیار کمی داشته و تقصیر بر گردن او نیست. (ضمن اینکه از نظر فنی بازگشت طارمی به پرسپولیس، برای این تیم مفید بود و او نقش مهمی در قهرمانی پرسپولیس داشت.)با این وصف رای فیفا مطابق با فعل و انفعالی است که رخ داده ؛ درواقع فیفا پرسپولیس را به دلیل تخلف از دو پنجره نقل و انتقالاتی محروم کرده تا با این کار هواداران و تیم با عواقب تخلف بزرگشان مواجه شوند.

دوم؛ محرومیت ۴ ماهه طارمی از فوتبال حرفه یی و محرومیت پرسپولیس از دو پنجره نقل و انتقات از سوی فیفا به چه دلیل بوده؟ به این دلیل که مهدی طارمی پیش از پرسپولیس با ریزه اسپور قرارداد بسته بوده و باشگاه پرسپولیس هم به دلیل عدم صداقت در این زمینه و عقد قرارداد با طارمی مجازات شده است. حالا طارمی در برنامه تلویزیونی ادعایی کرده مبنی بر اینکه طرفین قرارداد با هم هماهنگ بوده انداما مگر فیفا هم روی همین مسئله دست نگذاشته بود؟ بنا بر این چه اتفاق تازه می رخ داده که این بلا در فوتبال ایران به پا شده؟ مسئله ، برداشت های نه چندان درستی هستند که حالا فرصت طرح شدن در مقیاس بزرگ را دارند . برداشتهایی از جنس هواداری که کار روزنامه نگاری را با پاشش مواجه می کنند اگر در ابتدای فصل پیش هواداران پرسپولیس به روزنامه نگارانی که انتقال طارمی را غیراخلاقی و دردرس ساز می دانستند حمله می کردند، حالا هواداران تیم رقیب همان روزنامه نگاران را به عدم صداقت و تمایل رنگی متهم می کنندو می گویند چرا شما کاری نمیکنید که از پرسپولیس کسر امتیاز بشود ، درحالیکه فوتبال قانونگذار و مرجع قضایی دارد.

سوم ؛ بگذارید قبل از «هاکان " را بررسی کنیم؛ فلیک ترک تبار حال حاضر میلان که تا فصل دور کورزن بازی می کرد. هاکان در فوریه ۲۰۱۷ به دلیل اینکه قبلا با لیزواژن اسپور قرارداد بسته بود اما بدون حضور در تمرینات این تیم، به لورکوزن رفته بود، ۴ ماه از حضور در میدان محروم شد اما لورکوزن ش نتایج اش در بوندسلیگا تغییر کرد و نه از لیگ قهرمانان اروپا کنار گذاشته شد. یادمان نرود که فیفا وقتی با لورکوزن اینگونه برخورد میکند یا بارسلونا و اتلتیکو مادرید را از پنجره های نقل و انتقات محروم می کند، قطعا تحت تاثیر اسم پرسپولیس، در رای صادره در مورد این باشگاه هیچ هراسی ندارد. و یادمان نرود که فوتبال چنان بیزنس بزرگی شده که بارسلونا و منچستر یونایتد و چلسی و اتلتیکو مادرید بر سر جذب استعدادهای ۱۴ ۱۵ ساله و سودای درامدزایی در بلند مدت، از سوی فیفا محروم شده یا در استانه محرومیت قرار گرفته اند. یادمان نرود که باشگاه میلان برای حفظ دوتاروما گلر جوان و ستاره بزرگ تیمش از تمام تواتش در زمینه های مختلف استفاده کرد و حتا به خواست دوتاروما تن داد و با وادار این بازیکن هم قرارداد بست تا دوتاروما در سن سیرو ماندنی شود. مسئله به هیچ وجه تظهِر باشگاه پرسپولیس و شخص علی اکبر طارمی نیست (که او کوتاهی نکرده در این داستان انجام داده است)، بلکه موضوع این است که این جریانبات در فوتبال امروز کم نظیر نیست. باشگاه های بزرگ اروپایی هم برای حفظ نیروهای انسانی نخچه بکار گاهی راه های پر پیچ و خم را میروند که گاهی منجر به احکام فیفا هم می شود.

چهارم ؛ "من میخواستم در پرسپولیس بمانم ولی از یکسری آدم پیام هایی دریافت کردم که می گفتند تو نمیتوانی بمانی و بیارت به میشود اگر بمانی." اما طارمی! ماجرا ساده است و نیاز به توضیح خاصی ندارد. بعضی آدم ها از بعضی جاها نبوده. شما فقط ۴ ماه از قراردات مانده بود و باشگاه از شما خواست که با قراردات را تمدید کنی یا به تیم دیگری بروی تا درامد برای باشگاه ایجاد شود. دقیقا مثل پورنده بزرگترین نقل و انتقال همین زمان در اروپا؛ الکسیس سانچس تا پایان فصل جاری با ارسال قرارداد داشت و وقتی ونگر و مدیران آرسنال دیدند سانچس راضی به تمدید قراردادش نمیشود، او را فروختند. به همین سادگی. طارمی به سفسطه زبانی اش اشاره به این نکرده که میخواستست چه مدت در پرسپولیس امدن و مشخص است که منظورش این بوده که میخواستست تا پایان فصل بماند و عادل هم این حرفش را به چالش نکشید اما روشن است که طارمی قصد تمدید نداشته و میخواستست تا آخر فصل پرسپولیسی بماند و در این شرایط منطقی ترین تصمیم ممکن از سوی باشگاه پرسپولیس و برانکو، فروش طارمی بود؛اتفاقا باید باشگاه پرسپولیس را به همین سبب مورد نقد بیشتری قرار داد که چطور نتوانسته با زیرفشار گذاشتن طارمی در همان روزهای ابتدای محرومیت این بازیکن را به عقد قرارداد مجاب کند تا رده آمد بیشتری از او کسب کند. چه ، یادمان نرود که در نهایت بازگشت طارمی یک خسارت ۸۰۰ هزاردلاری هم به بار آورده که حتی دخالت حسن روحانی و رفع و رجوع آن بازم از آسیب عمومی اش نکاسته است.

پنجم؛ مهمترین تم در گفت و گوی طارمی با فردوسی پور و اصولا مهمترین تم در ماجراهای مربوط به طارمی، نه حرکت پرسپولیس است و نه تهدیدات برخی افراد و از بعضی جاها. تم اصلی این است که طارمی می خواهد از راه های غیرحرفه یی از مواهب مالی و اعتباری زندگی حرفه ای استفاده کند. طارمی به عادل می گوید که "وقتی حکم محرومیت من آمد، آنقدر ناراحت بودم که در دبی قبل از بازی با الهلال اصلا نمیخواستم تمرین کنم و حیارلو و تر کاشوند آمدند توی اتاقم مجبورم کردند که برویم بیرون و تمرین کنم. و نیم ساعت از تمرین گذشتند بود که جلوی دوربین قرارم دادند و گفتند که بگو خبریتی در کار بوده..." اینجا سوال این است که اصلا شما به عنوان بازیکن پرسپولیس، چرا به خودت اجازه دادی که سر تمرین حاضر نشوی؟ مگر شما با باشگاه پرسپولیس قرارداد نداری؟ مثلا اگر سوارز با یک خطای شدید سه جلسه از همراهی بارسلونا در لایگا محروم شود، میتواند برود توی اتاقش صبح تا شب به احساس ناراحتی اش ادامه دهنه! این همه اختیارات را چه کسی به طارمی تفویض کرده؟ و راستی مگر برانکو ایوانکوویچ سه روز قبل از بازی با الهلال، به کسی اجازه میدهد که وسط تمرین(و نه قبل از تمرین) مصاحبه کند؟

ششم؛ به تک تک بازیکنان ایرانی که در اروپا موفقیت نسبی داشته اند، نگاه کنید. تفاوت اصلی این بازیکنان با بسیاری از همکارانشان که در فوتبال اروپا نرسیده اند یا رسیده اند و موفق نشده اند، در چه بوده؟ تکنیک؟ قدرت؟ یا حرفه ای گری و تلاش برای راستگویی و پیگیری مسیر مستقیم؟کریم انصاری فر و البته کاوه رضایی مثال های درستی هستند که نیوغ برای موفقیت کافی نیست . برای ما که سرمایه های فوتبال مان را دوست داریم ، طارمی یکی از اولویت های نصیحت و مکالمه خواهد بود تا تغییری در خود بدهد و بیشتر نگران آینده و سرمایه اجتماعی ناشی از حضورش در پرسپولیس باشد. اگر امروز علی دایی طارمی را به ناسیاسی نسبت به دوستانش شمشیر کشیده حتما به عنوان اولین مربی بزرگ مهدی تغییر ناخوشایندی را از او حس کرده است البته ما همچنان امیدواریم زیست در قطر و بازی کنار سوپرستاری مثل اشتایدر تاثیر آتی خود را روی طارمی بگذارد. بازیکنی که امیدوار کشنده و الهام بخش بوده و ما دوست داریم پسر خوب فوتبال ایران باقی بماند.

شفر:

# همه می خواهند استقلال را شکست دهند



«وینفرد شفر» سرمربی استقلال تهران، تیمش را به بایرن مونیخ تشبیه کرد و گفت: تمامی تیم های لیگ برتر به دنبال پیروز مقابل ما هستند. شفر روز چهارشنبه در نشست خبری پیش از دیدار مقابل پارس جنوبی جم، تصریح کرد: تمام تیم های لیگ برتر مقابل استقلال ۳۰ درصد بیشتر نسبت به سایر بازی های خود از توانشان استفاده می کنند. وی گفت: به بازیکنانم گفته ام که عملکرد آنها به مانند تیم بایر مونیخ آلمان است که در بوندسلیگا همه می خواهند مقابل آنها پیروز شوند.شفر با تاکید بر اینکه از آخرین شکست تیمش در لیگ زمان زیادی می گذرد، گفت: تمامی دیدارهای لیگ را به دقت آنالیز می کنیم و معتقدم سطح فنی مناسب دیدارهای نیم فصل دوم به تیم ملی کمک می کند.سرمربی تیم فوتبال استقلال با اشاره به اینکه تیم پارس جنوبی جم از کیفیت خوبی برخوردار است، گفت: در دیدارهای قبلی مقابل تیم های سایپا و پدیده عملکرد تیم خوب نبود. همیشه فیلم بازی های حرفیان را به همراه سایر اعضای کادر فنی می بینیم و تلاش می کنیم نقاط ضعف و قوت و دیگر مسائل تاکتیکی را بررسی کنیم.وی افزود: ما همین بررسی ها

به این نتیجه رسیدیم که از «مهدی قائدی» استفاده نکنیم و در پست او «امید نورافکن» را به میدان فرستادیم.شفر گفت: عده ای می گویند که استقلال برابر پدیده نتافعی بازی کرد، در حالی که پنج موقعیت گلزنی در برابر دو موقعیت حریف داشتیم. مهمتر از همه زدن ضربه آخر برای رسیدن به گل است که «جابر انصاری» چنین موقعیتی را داشت و در زدن ضربه نهایی موفق نبود.وی با اشاره به اینکه تیمش کار سختی در بازی فردا مقابل پارس جنوبی دارد، افزود: پارس جنوبی در ضد حملات خیلی خطرناک است و باید ابتدا آنان را کنترل کرده و سپس گلزنی کنیم.

**حسینی می تواند در جام جهانی برای تیم ملی بازی کند**

او درباره نیمکت نشینی «سیدحسین حسینی»، اظهار کرد: بازی بسیار مهمی در جام حذفی داریم و نمی توانستیم بکنفچه رحمتی را به ترکیب اصلی برسانیم. اگر رحمتی مقابل پدیده عملکرد خوبی نداشت به طور یقین در دیدار جام حذفی نیز از حسینی استفاده می کردیم.یک تیم واقعی برای رسیدن به موفقیت هستیم و مسائل جانبی تاثیری در کار ما ندارد.

علی دایی:

## دروغگویی مد شده است

فوتبال به دلیل عدم صداقت باشگاه، آنها را از نقل و انتقات محروم کرده بود. این درحالی است که افرادی وارد فوتبال شده اند که فقط به دنبال مسائل دیگری هستند و تنها ۵ درصد به دنبال خدمتند و ۹۵ درصد دیگر منافع خودشان را دنبال می کنند و از آنجا که می دانند به هیچ نهاد و ارگانی پاسخگو نخواهند بود، به راحتی دروغ می گویند.وی افزود: البته من به شخصه موافق صحبت های طارمی در یک برنامه تلویزیونی نبودم. زیرا هم خودش و هم بازیکنان دیگر را زیر سوال برد. اما باید بگوییم وی از نظر فنی ایده آل است و زمانی که «صمد ابراهیمی» وی را به من معرفی کرد تا از طارمی در اردبیل تست بگیرم، در کمتر از یک دقیقه او را قبول کردم. با این حال نمی دلم دوستان و اهنگمایان طارمی چه کسانی هستند که به راحتی چنین صحبت هایی را در برنامه تلویزیونی مطرح کرد.

وی افزود: البته افرادی مانند طارمی باید حمایت شوند تا تیم ملی هم موفق شود و لازم است مردم از امثال بازیکنانی مانند طارمی ناراحت نشوند. زیرا مشکل از مدیرانی است که

سازمان لیگ فوتبال:

## باشگاه پرسپولیس پاسخگوی تبعات قرارداد با طارمی است

سازمان لیگ فوتبال با تاکید بر اینکه این نهاد براساس مدارک و ثبت قرارداد بازیکنان کارت بازی آنها را مطابق قوانین و مقررات آئین نامه صادر می کند، گفت: سلامت و تبعات قرارداد «مهدی طارمی» و باشگاه پرسپولیس به عهده خود آنها است.

سازمان لیگ فوتبال روز چهارشنبه با توجه به حواشی به وجود آمده در خصوص فعالیت مهدی طارمی در فصل ۹۵-۹۶ لیگ برتر فوتبال باشگاه های ایران در باشگاه پرسپولیس و برای شفاف سازی و تنویر افکار عمومی اطلاعیه ای درخصوص وضعیت طارمی در باشگاه پرسپولیس صادر کرد که به این شرح است: ۱- مهدی طارمی در فصل های مسابقات ۹۴-۹۳ و ۹۴-۹۵ اقدام به عقد و ثبت قرارداد با باشگاه پرسپولیس نموده است. ۲- با توجه به مدارک و قرارداد ارایه شده توسط باشگاه پرسپولیس این بازیکن مجددا در تاریخ ۳۱ خرداد ۱۳۹۵ اقدام به عقد قرارداد با باشگاه پرسپولیس به مدت دو فصل ورزشی به شماره ۵۹۱ب/۹۵ می نماید که این قرارداد در مهلت مقرر قانونی مندرج در آئین نامه فصل ۹۵-۹۶ در هیات فوتبال استان تهران ثبت و متقافا به سازمان لیگ ارسال می گردد. ۳- پس از ارائه مدارک و با توجه به اینکه هیچ گونه مکاتبه ای در رابطه با درخواست ITC (کارت بازی) برای بازیکن از فدراسیون فوتبال ترکیه به طرفین باشگاه ریزه اسپور و فدراسیون فوتبال کشورمان ارائه نگردیده بود و همچنین ازسوی فدراسیون فوتبال کشورمان برای این بازیکن ITC صادر نگردیده است، بنابراین این بازیکن همچنان تحت نظر فدراسیون فوتبال و تحت قرارداد باشگاه پرسپولیس بوده و وفق مقررات آئین نامه رفتار گردیده است.به گزارش ایرنا «مهدی طارمی» در برنامه تلویزیونی ۹۰ درباره حواشی رخ داده در خصوص پرونده او و باشگاه پرسپولیس و ریزه اسپور ترکیه به صراحت اعتراف کرد که باشگاه پرسپولیس او را وادار به دروغگویی هماهنگ شده در مورد تاریخ قرار داد خود با این باشگاه کرده بود.

گرشاسبی اجازه نداد نشست بر گزار شود؛

## ادعای معاون سابق پرسپولیس: طارمی را فریب ندادیم



وکیل قانونی اش گفته بود حاضرم فوتبال را کنار بگذارم اما به ترکیه برنگردم.

تر کاشوند درباره فایل صوتی اظهارات مهدی طارمی در برنامه ۹۰ گفت: متأسفم که برخی از بازیکنان ما در مکان هایی با افرادی جلسه می گذارند و صدای آنها هم ضبط می شود اینجاست همین مستندات علیه خودشان استفاده می شود. خودش رفته است با آن آقا (حسین هدایتی) صحبت کرده و درباره مبالغش هم به توافق رسیده است. آن وقت به باشگاه پرسپولیس ربط می دهند.

وی افزود: می خواهم روی یک موضوعی تاکید کنم، درست لحنه ای که طارمی برای قرارداد با باشگاه پرسپولیس به دفتر آقای طاهری رفته بود از طارمی پرسیده شد بحث آقای

می کردید تا صحبت کند. می دلم یک عده پشت این قضیه هستند که پرسپولیس را به حاشیه بیرند. دو روز قبل از دربی

که توانستیم استقلال را ببریم و لیگ هم هنوز تمام نشده بود

تا به تر ترکیه برود، با آقای طارمی به تفاهات لازم برای تمدید

قرارداد رسیده بودیم. تمام نکات و تمام آئشن ها را بررسی

کردیم. او گفت می خواهم با داماد و خواهرم به ترکیه بروم. ما

هم گفتیم برو و سپس رفت و یکباره آنجا قرارداد بست.

وی درباره استعفا وکیل سونئسی باشگاه پرسپولیس اظهار

داشت؛ او دقیقا به باشگاه پرسپولیس گفته است نمی دلم در

ایران چه اتفاقاتی رخ می دهد و به همین خاطر استعفا داده

است. می خواهم بگویم ما هیچ دروغی به فیفا نگفته ایم و

طارمی را هم به زور به پرسپولیس بازنگردانیم. او خودش به

قائم مقام اسبق باشگاه پرسپولیس با بیان اینکه ادعای استقلال را نباید جدی گرفت، گفت: صحبت‌های مهدی طارمی را قبول ندارم و باید واقعیت‌ها را گفت.

مهدعلی تر کاشوند در گفتگو با رادیو تهران درباره ادعاهای مهدی طارمی در خصوص جعل قراردادش گفت: من در مورد این موضوع خیلی حرف دارم. هواداران کلا حق دارند متوجه شوند که چه اتفاقی برای باشگاه رخ داده است. پس باید دقیق صحبت کرد. دوست عزیزمان در تلویزیون (عادل فردوسی پور) مدام می آید و می گوید آقای طاهری قرار است کنفرانس خبری بگذارد. باید در این باره توضیح بدهم که آقای طاهری قصد داشت روز سه شنبه نشست خبری بگذارد. می توانید از گرشاسبی استعلام بگیرید که موکول شد به روز چهارشنبه. طاهری از صبح چهارشنبه رفت باشگاه ولی گرشاسبی به مجمع فدراسیون رفته بود و طاهری تا ۱۸ هم در باشگاه ماند. پس از آن هم رزله آمد و موکول شد به شنبه هفته بعد که تیم از جام حذفی کنار رفت و آقای گرشاسبی گفت این امر انجام نشود. این درخواست خود گرشاسبی بود. طاهری فکر و ذکرش اقتدار باشگاه بود و دنبال این بود که باشگاه وارد حاشیه نشود. وی افزود: آقای طاهری سه روز به باشگاه رفت تا این کنفرانس خبری را برگزار کند. الان از آقای گرشاسبی پرسید که چرا این نشست را برگزار نکردند. آخرش گفتند اجازه بدهید خودمان یک بیلیه می دهیم که همه چیز بررسی شده و شفاف است.

وی درباره اینکه طاهری بعد از چند روز باز می توانست برای نشست خبری اقدام کند تاکید کرد: می توانید از گرشاسبی پرسید.

معاون پیشین باشگاه پرسپولیس در خصوص اینکه در ارتباط با طاهری اتهام زیاد است و خودش می توانست یک نشست خبری بگذارد؟ تصریح کرد: باشگاه از طاهری خواست و خودش هم صلاح دانست انجام ندهد.

معاون اقتصادی باشگاه پرسپولیس در واکنش به صحبت های طارمی گفت: حرف های طارمی را اصلا قبول ندارم. وکیل او آقای ابراهیمی است و ای کاش ایشان هم دعوت

## فیشتر بدا نیم

## راهکاری مفید برای کاهش علائم بیماری اماس

نتایج یکی از بزرگترین مطالعات علمی صورت گرفته تا به امروز درباره بیماری اماس و سبک زندگی نشان داده است که غذا خوردن و زندگی سالم می تواند نقش چشمگیری در بهبود علائم این بیماری داشته باشد.

افراد بسیاری این مساله را ثابت کرده اند که رژیم غذایی و سبک زندگی سالم می‌تواند شرایط زندگی آنها را به رغم ابتلا به بیماری اماس بهبود ببخشد. افرادی که رژیم‌های غذایی پالئو، رژیم های غذایی مبتنی بر مواد غذایی گیاهی و گزینه های سالم دیگر را دنبال می کرده‌اند، بهبود شرایط خود را تجربه کرده‌اند. اما تاکنون پژوهش چندانی درباره این که یک سبک زندگی سالم تا چه اندازه می‌تواند به افراد مبتلا به بیماری اماس کمک کند، انجام نشده بود.

**کدام رژیم غذایی و سبک زندگی برای بیماری اماس مناسب است؟**

مطالعه‌ای که توسط پژوهشگران دانشکده پزشکی دانشگاه‌جان هاپکینز انجام شده است، نشان می دهد افرادی که یک رژیم غذایی سالم را دنبال می کنند، با اختلاف بسیار در مبارزه با بیماری اماس موفق تر عمل می کنند.

این مطالعه گزارش های تغذیه ای و داده های سلامت ۶٬۹۸۹ بیمار مبتلا به انواع مختلف اماس را شامل می شد. بر همین اساس، افرادی که سالم‌ترین رژیم غذایی را مصرف می کردند، ۲۰ درصد احتمال کمتری داشت ناتوانی شدید داشته باشند. همچنین، آنها ۲۰ درصد احتمال کمتری داشت به افسردگی شدید مبتلاباشند.

پژوهشگران اطلاعاتی فراتر از رژیم غذایی را جمع آوری کرده و در همین راستا اطلاعات مربوط به وزن، سطح فعالیت جسمانی و وضعیت سیگار کشیدن را نیز مد نظر قرار دادند. آنها دریافتند این عوامل می توانند در کاهش شدت بیماری موثر باشند. در حقیقت،نتایج سبک زندگی سالم بسیار شگفت انگیز بود.

افراد مبتلا به بیماری اماس که رژیم غذایی خوردند، ورزش می کردند، وزن سالم را حفظ می کردند و سیگار نمی کشیدند، نسبت به آنهایی که یک سبک زندگی سالم را دنبال نمی کردند، ۵۰ درصد احتمال کمتری داشت به افسردگی مبتلا باشند، ۳۰ درصد احتمال کمتری داشت با خستگی شدید مواجه باشند و ۴۰ درصد احتمال کمتری داشت درد را تجربه کنند.

همچنین، پژوهشگران چندین رژیم غذایی سالم که برای افراد مبتلا به بیماری اماس مفید بودند (از جمله رژیم غذایی دکتر تری وائز و رژیم غذایی پالئو) را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند افرادی که این رژیم های غذایی را دنبال می کنند، احتمال کمتری دارد با ناتوانی شدید مواجه باشند.

پس سالم زندگی کردن می تواند تغییری بزرگ در شرایط بیماری اماس ایجاد کند.

شما ممکن است بر اساس تجربه شخصی خود متوجه این نکته شده باشید.

**بهترین رژیم غذایی برای بیماری اماس**

اما یک رژیم غذایی سالم برای فرد مبتلا به بیماری اماس چه چیزی است؟ در مطالعه دانشگاه جان هاپکینز پژوهشگران میزان سلامت رژیم غذایی هر فرد را بر اساس چند عادت غذایی ساده اندازه گیری کرده:

مصرف میوه ها و سبزیجات بیشتر

مصرف غلات کامل و حبوبات بیشتر

مصرف گوشت قرمز و گوشت فرآوری شده کمتر

مصرف قند کمتر از خوراکی های شیرین مانند سسرها و نوشیدنی های شیرین شده ساده به نظر می رسد، این گونه نیست؟ در حقیقت، این دستورالعمل ها تا حد زیادی شبیه به رژیم غذایی مدیترانه ای هستند، در نتیجه برای بهبود علائم بیماری اماس می توانند دنبال کردن این رژیم غذایی را نیز مد نظر قرار دهید.



# علمی – فناوری

## دلیل عدم نشت پوست انسان مشخص شد



دانشمندان دلیل عدم نشت پوست انسان را با توجه به از دست دادن روزانه ۵۰۰ میلیون سلول دریافتند. پوست ما ممکن است گاهی اوقات موجب رنجش ما شود، اما چیزی که ما همیشه می‌توانیم به آن تکیه داشته باشیم این است که با وجود این واقعیت که هر ۲۴ ساعت حدود ۵۰۰ میلیون سلول پوستی از بین می‌رود، هیچوقت خون و عرق از آن نشت نمی‌کند تا به همه جا پاشیده شود.

در واقع تمام لایه بیرونی پوست ما، هر دو تا چهار هفته به طور کامل عوض می‌شود، اما هرگز دچار نشتی نمی‌شود.

دانشمندان فکر می‌کنند دریاته‌اند که چرا پوست

مختلف و محافظتی پوست را که پوست(پیدرم) پستانداران را تشکیل می‌دهند، بررسی کنند. مطالعات قبلی نشان داده‌اند که اپیدرم پستانداران دارای دو منبع اصلی فیزیکی در دو لایه بالایی پوست است.

در نزدیکی سطح پوست، یک مانع هوامایع توسط لایه خارجی پوست تشکیل شده است که "لایه شای" (comeum stratum) نام دارد و در زیر آن یک مانع مایع-مایع توسط اتصالات محکم در مناطق فوق‌العاده باریک بین سلول‌های موزاییک شکل پوست که عملا نشت‌ناپذیر هستند، تشکیل شده است که "لایه گرانولوزوم" (granulosum stratum) نام دارد. در حالی دانشمندان به مدت طولانی در حال مطالعه لایه‌های خارجی پوست هستند که به طور مداوم سلول‌ها ی پوست از بین می‌روند و با سلول‌های جدیدتر و سالم‌تر جایگزین می‌شوند. لایه گرانولوزوم برای اطمینان از نشت نکردن پوست بسیار مهم است، زیرا این لایه‌ای است که اتصالات محکم در آن شکل می‌گیرند و لایه خارجی پوست بدون آن نمی‌تواند ایجاد شود. این لایه همچنین نقش مهمی در فرایند پوست‌اندازی دارد.

## ساخت سریع ترین ریات "دلتای" جهان در دانشگاه هاروارد

ریات‌های دلتا با ویژگی منحصر بفرد به بهترین گزینه برای مصارف صنعتی تبدیل شده‌اند. اولین ویژگی این ریات‌ها موتورهای ثابت است. شاید مهمترین تفاوت ریات‌های دلتا و ریات‌های انسان نما ثابت بودن موتورها و سبک شدن بازوها است. همین نکته ظریف باعث شده تا بازوها سبک‌تر شوند تا سرعت و دقت حرکات افزایش یابد. دومین ویژگی منحصر بفرد ریات‌های دلتا سطح انکلی مشترک یا موزای بودن بازوها با یکدیگر است که رعایت همین اصل باعث شده تا این نسل بهترن گزینه برای انجام وظایفی مثل برداشتن و گذاشتن اشیاء شوند. ریات محققان دانشگاه هاروارد در ایعد ۱۵ میلی-متر ساخته شده و با ظرفیت ۱٫۳ گرم قادر است حرکات را با فرکانس بسیار بالای ۷۵ هر تر تکرار کند.

## با این برنامه از میزان رعایت حریم شخصی در سایت ها مطلع شوید

یکی ازغدغه های کاربران در زمان استفاده از اینترنت و وبگردی میزان احترام به حریم شخصی و اطمینان از عدم تلاش سایت هابرای استرسزای اطلاعات شخصی است. امروزه برخی مرورگرهای اینترنتی مانند تور و داک داک گو با تمرکز بر روی مساله حفظ حریم شخصی طراحی شده اند.طراحان مرور گر داک داک گو،به تازگی یک برنامه وبیکی افزونه برای مرورگر اینترنتی خود طراحی کرده اند که به حفظ بیشتر حریم شخصی در حین استفاده و وب سایت ها کمک می کند. Privacy Browser نام دارد و برنامه موبایلی یادشده Privacy Browser نام دارد و

## تولید پیهاد ناشوی جیبی با قابلیت تصویر برداری فوق دقیق

شرکت دی جی ای تازه ترین پیهاد خود موسوم به مایوک ایر را روانه بازار کرده که قابل تآکردن است و می توان آن را به راحتی در جیب جیب داد. این پیهاد مجهز به یک دوربین ۱۲ مگاپیکسلی کوچک، چهار پرر ملخی برای ویزور و سیستم حرکتی ایست که باعث می شود در حین حرکت بدون لرزش عکس ها و ویدئوها با کیفیتی تهیه کند. این پیهاد می تواند در صورت لزوم عکس های پانوراما با دقت ۳۲ مگاپیکسل تهیه کند. بدین منظور دوربین پیهاد یادشده ۲۵ عکس را با یکدیگر ترکیب کرده و تصویری با نامآی افقی با عمودی تهیه می کند. سیستم جدید نصب شده بر روی این پیهاد باعث تنظیم خودکار نور و رنگ عکس می شود. پیهاد مایوک ایر برای تهیه ویدئو با دقت ۴K و با سرعت ۳۰ فریم در ثانیه قابل استفاده است. همچنین می توان تصاویری با پخش آهسته با دقت ۱۰۸۰ پیکسل و با سرعت ۱۲۰ فریم در ثانیه با استفاده از پیهاد یادشده تهیه کرد. حافظه داخلی این پیهاد ۸ گیگابایت است و می توان با نصب کارت حافظه لنی دی این رقم را افزایش داد. برای استخراج عکس ها و فیلم ها می توان از پورت USB ۳.0 Type-C استفاده کرد. ایعد این پیهاد ۱۶۸ در ۱۸۴ در ۶۴ میلیمتر است که در صورت تا زدن به ۱۶۸ در ۸۲ در ۴۹ میلیمتر کاهش می یابد. وزن این پیهاد نیز ۴۳۰ گرم است. باتری ۳۲۷۵ میلی آمپری این پیهاد برای ۲۱ دقیقه استفاده کافی است و حداکثر سرعت آن به حدود ۷۰ کیلومتر در ساعت می رسد. قیمت این پیهاد ۸۰۰ دلار است.



## ۱۰ افایده ی نخود برای سلامتی

# پرخاصیت ترین عضو خانواده حبوبات!

نخود از خانواده ی حبوبات و دارای طعم جالبی است که در بسیاری از غذاهای محبوب جهان یافت می شود. این دانه های پرخاصیتی چه در یک کاسه هوموس مراکشی باشند، چه در یک سوپ اسپانیایی یا یک چوروش کلمی هندی شما را بدون این که تغییری در سبایز کمربتان به چود آورند، سیر می کنند. در اینجا به برخی از خواص برتر نخود در سلامتی پرداخته ایم، با ما همراه باشید.

**کاهش کلسترول**

فقط ۲ فنجان نخود، کل نیاز روزانه به فیبر رژیمی را تأمین می کند و خبر بهتر این که این فیبرها هم شامل فیبر محلول است و هم فیبر غیر محلول؛ که دومی باعث کاهش کلسترول بد خون یا همان LDL می شود. اخیراً یک تحقیق علمی نشان داد که نخود باعث کاهش سطح کلسترول حتی بیشتر از سایر مواد غذایی با مقدار فیبر برابر می شود.

**کمک به کاهش وزن**

هر کسی که رژیم غذایی گرفته باشد می داند که فشارهای گرسنگی حتی قوی ترین اراده ها را هم ضعیف می کنند. این که کاری دریافتی تان را کم کنید بدون این که دلتان نام‌ضعف برود، چالش بزرگی است که دائم روی اعضایتان است. اینجا یکی از مواد غذایی فوق‌العاده که می‌توانید وارد رژیم غذایی تان کنید، نخود است. ۱ فنجان نخود فقط ۲۶۹ کالری انرژی دارد، اما نصف نیاز روزانه تان به فیبر و ۳۰ درصد پروتئین مورد نیاز شما را تأمین می کند و هر دوی این‌ها به تنظیم انسولین که موجب ذخیره ی چربی در بدن می‌شود، کمک می‌کنند. با این تفسیر می‌توانید یک فنجان نخود برای وعده ی ناهار میل کنید و تا شام سیر بمانید. در راستای همین موارد یک تحقیق نشان داد شرکت کنندگانی که از نخود به عنوان میان وعده در بین وعده های غذایی شان استفاده کرده بودند، میزان رضایت بیشتری را گزارش دادند و میل کمتری به پرخوری در وعده های غذایی اصلی داشتند.

**حفاظت از پوست**

نخود در بسیاری از مناطق آب و هوایی گرم و آفتابی دیده می‌شود و این خبر خوبی است برای کسانی که آن را مصرف می‌کنند؛ چرا که مانند یک کرم ضد آفتاب طبیعی عمل می‌کند. در واقع نخود حاوی مقادیر بالایی از یک ماده ی معدنی به نام منگنز است به طوری که فقط یک فنجان نخود پخته ۵۵ درصد از مقدار مورد نیاز روزانه ی این ماده ی معدنی را تأمین می‌کند که به عنوان آنتی اکسیدان در سلول های پوست عمل می‌کند. منگنز همچنین از پوست در برابر آسیب نور ماورابنفش یا همان UV محافظت می‌کند

که باعث کاهش جوش‌ها و بثورات پوستی می‌شود.

**تقویت ایمنی بدن**

توصیه ی عمومی بر این است که هنگامی که احساس سرماخوردگی کردید ویتامین C بیشتری دریافت کنید؛ اما محققان در مورد اثربخشی آن در مبارزه با سرماخوردگی تردید دارند. در واقع ویتامین ث بیشتر به پیشگیری کمک می‌کند تا درمان اما با این وجود، اغلب محققان به اتفاق آرا "روی" را تأیید می‌کنند. روی مانع تکثیر ویروس‌پرو (ویروس سرماخوردگی انسانی) که مسئول سرماخوردگی است، می‌شود. تخود، ۲۲٪ از نیاز روزانه شما به روی و همچنین ۶۴٪ نیاز روزانه شما به مس را تأمین می‌کند.

سلامت گوارش

همان‌طور که می‌دانید فیبر بخشی از گیاهان است که حل نمی‌شود و کمک می‌کند تا سیستم گوارش شما به درستی فعالیت کند. به همین دلیل است که پزشکان دائماً توصیه می‌کنند ۴۰ درصد از رژیم غذایی خود را از غذاهای غنی از فیبر تهیه کنید که قطعاً نخود یکی از بهترین منابع آن می‌باشد.

**تنظیم قند خون**

متأسفانه، روز به روز به تعداد افرادی که با دیابت نوع ۲ دست و پنجه نرم می‌کنند، افزوده می‌شود. اگر شما نیز یکی از میلیون‌ها نفر در سراسر جهان هستید که نیاز به تنظیم قند خون دارید، حبوبات مانند نخود را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. پزشکان به مصرف حبوبات و سبزیجات نشاسته‌ای به دلیل فیتو کمیکال ها و فیبرهایشان توصیه می‌کنند. نخود به طور آهسته هضم می‌شود و بدون این که قند خون را تحت تأثیر ناگهانی قرار دهد موجب کاهش سطح هموگلوبین A1C می‌شوند. هموگلوبین گلوکوزیله یا همان A1C میزان قند خون در دو تا سه ماه گذشته را نشان می‌دهد.

**افزایش انرژی بدن**

یک فنجان نخود حاوی ۶۴٪ مس و ۲۶٪ آهن مورد نیاز روزانه است. این دو ماده ی معدنی با هم به عنوان یک تیم فوق‌العاده کار می‌کنند تا شما را بر انرژی کنند. آهن برای ترکیب شدن با سلول‌های قرمز خون و جلوگیری از کم‌خونی به مس نیاز دارد. به عین حال، مس مسئول انتقال انرژی به سلول‌ها و در نتیجه ایجاد حس سیری طولانی مدت است.

**عصله سازی**

"اگر شما گیاهخوار باشید، نمی‌توانید به اندازه ی کافی پروتئین دریافت کنید!" این باور رایج همیشه هم صادق نیست؛ کما اینکه بسیاری از ورزشکاران و بدنسازان گیاهخوار نیز از آن مطلع‌اند. پروتئین‌ها: ۲۰ اسیدآمینوی مختلف تشکیل شده‌اند و واقعیت این است که همه آن‌ها در گیاهان یافت نمی‌شوند. این اسیدهای آمینه اجزای تشکیل دهنده ی عضلات را فراهم می‌کنند که برای انقباض عضلات لازم می‌شوند و هنگامی که عضله متقاضی درخت می‌شود، یک فنجان نخود یک سوم پروتئین مورد نیاز توصیه شده در روز را برای شما تأمین می‌کند. بنابراین آن‌ها را با پروتئین موجود در آجیل، سبزیجات، ماهی، یا منابع حیوانی ترکیب کنید تا پروتئین خود را تکمیل کرده و قوی شوید!

**سلامت سیستم عصبی**

پروتئین نخود همچنین به سلامت سیستم عصبی کمک می‌کند. در واقع آمینواسیدهای پروتئینی به انتقال دهنده های عصبی در مغز کمک می‌کنند تا وظایفشان را به خوبی انجام دهند.

**اثرا تهمیم آنتی اکسیدانی**

نخودها منبع خیلی خوبی از سلنیوم هستند. سلنیوم یک ماده ی معدنی است که به عملکرد مناسب آنزیم‌های کبدی کمک کرده و ترکیبات سرطان زا را بدن دفع می‌کند. نخودها همچنین منبع فولات هستند که به تشکیل سلول های که از سرطان در بدن جلوگیری می‌کند، کمک می‌کند.

## علمی و سلامت

## توصیه ها و هشدارها

## نقش منیزیم در پیشگیری از ۵ بیماری خطرناک

کمبود منیزیم شرایط خطرناکی است، تا حدودی به دلیل این که تشخیص آن تقریباً غیر ممکن است. علائم آن آزاد رنده ای که به طور معمول با در یافت منیزیم به میزان کافی از بین می روند شامل ضعف عضلانی، اسپاسم های عضلانی اگر فنگتی های با انقباض چشم، احساس سوزن سوزن شدن، خستگی، حالت تهوع، افسردگی، اضطراب، تحریک پذیری، اختلال کمبود توجه و بیش فعالی، آکنه پوستی و آگزما می شوند. اما آنچه خطر واقعی را ایجاد می کند این است که کمبود منیزیم با چندین بیماری مزمن از جمله بیماری قلبی، سکنه مغزی، دیابت نوع ۲، سردردهای میگرنی و پوکی استخوان پیوند خورده است.

**کمبود منیزیم و بیماری قلبی**

مطالعه ای جدید با حضور ۴۱۴ بیمار مبتلا به بیماری قلبی که کمتر از ۵۰ سال سن داشتند، انجام شد. سطوح منیزیم شرکت کنندگان در این مطالعه اندازه گیری شد و سپس شرایط آنها به مدت دو سال زیر نظر قرار گرفت. پژوهشگران دریافتند میزان حمله قلبی بین افرادی با سطوح کم منیزیم در مقایسه با آنهایی که بیشترین میزان منیزیم را داشتند، هشت برابر بیشتر بوده است. مطالعه ای دیگر که توسط مرکز مطالعه قلب فرامینگام انجام شد نیز مصرف نا کافی منیزیم را با احتمال بیشتر ابتلا به آترواسکلروز (تصلب شرایین) در افرادی که سابقه مشکل قلبی نداشتند، نشان داد. افزون بر این، پژوهشگران گره ای نیز طی یک مطالعه دریافتند سطوح کم منیزیم با نرخ بالاتر ابتلا به آترواسکلروز مرتبط بوده است. آنها بین سال های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۲ به بررسی شرایط ۳۴،۵۵۳ شرکت کننده پرداخته و دریافتند که احتمال ابتلا به آترواسکلروز بین افرادی که سطوح کم منیزیم بر خوردار بودند، بیش از دو برابر بیشتر از گروهی بود که با سطوح عادی این ماده معدنی برخورد را بودند.
خبر خوب این است که افزایش مصرف منیزیم به طور قابل توجهی کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی را در پی دارد. حتی افزایش ۵۰ میلی گرمی مصرف منیزیم در روز نشان داده است که کلسیفیکاسیون شراینی را به میزان ۲۲ درصد کاهش داده و این درصد برای گروهی که کمترین میزان مصرف منیزیم را داشتند، در مقایسه با گروهی که بیشترین میزان مصرف را داشتند ۵۸ درصد بود. این ارتباط در زنان قوی تر از مردان بود. از سوی دیگر، منیزیم به حفظ ریتم عادی قلب کمک می کند. مصرف این ماده معدنی احتمال فیبریلاسیون دهلیزی و آریتمی قلبی را کاهش می دهد.
نتایج یک مطالعه ارتباط بین مصرف منیزیم بیشتر با کاهش خطر مرگ قلبی ناگهانی را نشان داد. در مطالعه ای دیگر، مصرف مکمل منیزیم به بهبود نتایج آزمایش های چربی خون و فشار خون در افرادی که این مکمل را دریافت می کردند، نسبت به گروه مصرف کننده دارونما کمک کرد.

**کمبود منیزیم و سکنه مغزی**

بیماری مغزی عروقی روندی مشابه را نسبت به سطوح منیزیم نشان داده است. در فوریه ۲۰۱۲ یک تجزیه و تحلیل بزرگ شامل هفت مطالعه که در نشریه American Journal of Clinical Nutrition منتشر شد و در مجموع بیش از (۲۴۱ هزار نفر را شامل می شد، نشان داد که ۱۰۰ میلی گرم منیزیم اضافی در روز خطر سکنه مغزی را به میزان ۸ درصد کاهش می دهد.

**کمبود منیزیم و دیابت نوع ۲ و پیش دیابت**

مطالعه ای که در سال ۲۰۱۴ انجام شد، نشان داد، بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ که به مدت سه ماه ۲۰۰ میلی گرم منیزیم در روز دریافت کردند به طور قابل توجهی کاهش سطوح قند خون ناشتای خود (۱۸۴ میلی گرم در دسی لیتр به ۱۲۵ میلی گرم در دسی لیتر) و دو ساعت پس از خوردن غذا (۲۳۹ میلی گرم در دسی لیتر به ۱۸۹ میلی گرم در دسی لیتر) را تجربه کردند، این نتیجه برای گروهی که دارونما دریافت می کردند، مشاهده نشد. سطوح کم منیزیم با تشدید رتینوپاتی دیابتی و ناینایی نیز مرتبط است. مطالعه ای دیگر در سال ۲۰۱۴ نشان داد، افرادی که به دیابت بستند در این صورت مصرف مکمل منیزیم از آثار محافظتی این ماده معدنی بهره مند می شوند. در این مطالعه پژوهشگران دریافتند منیزیم وضعیت متابولیک، حساسیت به انسولین، و فشار خون افرادی با وزن عادی و سطوح انسولین بالا را بهبود بخشیده است. این مساله از اهمیت ویژه ای در برخورد با، زیرا افراد بسیاری از ابتلا به مقاومت به انسولین و یا سندرم متابولیک آگاهی ندارند.

**کمبود منیزیم و سردردهای میگرنی**

یک مطالعه کوچک که در سال ۲۰۰۷ با حضور ۱۴۰ بیمار مبتلا به میگرن انجام شد، پژوهشگران دریافتند سطوح منیزیم در این افراد نسبت به افراد عادی به طور قابل توجهی کمتر است.
هرچه سطوح منیزیم در این بیماران کمتر بود، تکرر میگرن در آنها بیشتر مشاهده شد.

**کمبود منیزیم و پوکی استخوان**

کمبود منیزیم در نتیجه تشکیل کریستال در سلول های استخوانی به صورت مستقیم در کاهش تراکم استخوان نقش دارد و همچنین به واسطه کاهش ترشح هورمون پاراتیروئید و همچنین ایجاد کمالات نقشی غیر مستقیم در تقویت آن را زمینه ایفا می کند. تجزیه و تحلیلی بزرگی که در سال ۲۰۱۶ درباره شرایط ۱٬۳۴۹ زن یائسه انجام شد، نشان داد که سطوح کم منیزیم یک عامل خطر آفرین برای ابتلا به پوکی استخوان بوده است. در کنار مصرف مکمل های خوراکی منیزیم، شما می توانید از روغن منیزیم با حمام نمک فرنگی اصل نیز برای تأمین منیزیم مورد نیاز بدن خود استفاده کنید، زیرا این ماده معدنی به راحتی از طریق پوست جذب می شود. حتی اگر فکر می کنید که با مصرف مغزهای خوراکی، ماهی، گوشت قرمز، سبزیجات تیره، حبوبات، غلات کامل، و میوه ها به میزان کافی منیزیم دریافت می کنید، برای بهبود سطوح آن می توانید از مکمل نیز استفاده کنید.

## سرد بودن بینی نشانه استرس است

داشتن استرس با علائمی روی بدن مشخص می‌شود که یکی از آن‌ها سرد شدن بینی است.

متخصصان انگلیسی در مطالعه‌ای در یافتند زمانیکه فرد تحت استرس است حجم خون در ناحیه صورت تحلیل می‌رود و بینی سرد می‌شود. متخصصان با استفاده از دوربین تصویربرداری حرارتی مشاهده کردند که استرس موجب می‌شود بینی و صورت سرد شود. در شرایط خطرناک همچون زمان بیرون پریدن از ماشین یا گریختن از مقابل خودرویی که با سرعت به سمت شما می‌آید بخشی‌هایی از بدن مثل عضلات و پاها به حجم بیشتری خون نیاز دارند و در این شرایط خون از صورت به این نواحی منتقل می‌شود. همچنین روزنامه گاردین به برخی دیگر از علائم ظاهری بدن هنگام داشتن استرس اشاره کرده که به شرح زیر است:
داشتن احساس تپش قلب
استرس باعث می‌شود آمیگدال مغز پیامی را برای غده هیپوتالاموس ارسال کند که هورمون‌هایی را در سیستم عصبی مرکزی ترشح می‌کند و موزادی از قبیل تنفس، ضربان قلب و گوارش را در کنترل دراز در تهدیدهای آنی.
آدرنالین ترشح می‌شود. در نتیجه آن ضربان قلب سریع‌تر شده، ماهیچه‌ها دچار گرفتگی و نفس کشیدن سریع‌تر می‌شود.
دلشوره داشتن:
درد درون ریز هورمون کورتیزول یا استرس را ترشح می‌کنند که می‌تواند عملکرد بدن را در واکنش به تهدیدات استرس‌زا تنظیم کند. به طور مثال، سیستم گوارش نسبت به دست‌ها و پاها در هنگام دودیدن خون کمتری نیاز دارد و هنگامیکه سیر جریان خون تغییر کند در دچار احساس دلشوره می‌شود.

داشتن احساس کسالت:
ترشح مکرر کورتیزول به طور مثال در مواقع داشتن استرس خاد باعث می‌شود سیستم ایمنی ضعیف شده و فرد را بر برابر سرماخوردگی‌ها و عفونت‌ها مستعد می‌کند و موجب احساس کسالت و بیماری می‌شود.
عدم توانمندی در کنترل استرس:
در شرایط استرس مزمن و مکرر عملکرد مغز در برخی نواحی که با عملکردهای احساسی و فیزیولوژی مرتبط است، تحلیل می‌شود. احساس بی‌پرونی:
متخصصان در یک بررسی روی DNA کودک‌انی که در معرض استرس مزمن بودند دریافتند استرس موجب آسیب دیدن سلول‌هایی می‌شود که سطح آسیدپدیگی این سلول‌ها با چندین سال فرسودگی آن‌ها برابر است.

متخصص طب ایرانی مطرح کرد

## استرس و اضطراب مهم ترین عامل بیماری

## فشار خون

متخصص طب ایرانی با بیان اینکه فشار خون یکی از بیماری‌های رایج و خطرناک است، گفت: علاوه بر استرس و اضطراب، سابقه ژنتیکی، نارسایی‌های قلبی و کلیوی، مشکلات تیروئیدی و تغذیه نامناسب از دیگر عوامل بروز این بیماری هستند.

محمود قادری متخصص طب ایرانی ، با بیان اینکه امروزه بیماری فشار خون رایج‌ترین و در عین حال خطرناک‌ترین بیماری محسوب می‌شود، گفت: در بحث عوامل بروز این بیماری در عوامل نقش اساسی دارد. عوامل ایجاد بیماری فشار خون را استرس و اضطراب، سابقه ژنتیکی، نارسایی‌های قلبی و کلیوی، مشکلات غده تیروئید،تغذیه نامناسب، کم تحرکی (چاقی) عنوان کرد.
قادری در ادامه افزود: عوامل ایجاد این بیماری استعمال دخانیات و مواد مخدر، تصلب شراین، مصرف زیاد قرص‌های ضد بارداری در بانوان و آلودگی هوا هستند.
متخصص طب ایرانی در خصوص پیشگیری و درمان بیماری فشار خون گفت: علاوه بر پرهیز از عواملی که باعث تشدید این بیماری می‌شوند، کاهش استرس و کنترل تنش‌های عصبی، روحی و روانی نقش مؤثری در درمان دارند.

وی همچنین اندازه‌گیری به موقع و مرتب فشار خون را امری مهم برشمرد و افزود: انجام آزمایش‌های عموماً برای بررسی وضعیت قند، چربی خون، سلامتی کلیه‌ها و غده تیروئید امری ضروری است.

قادری گفت: ورزش و تحرک کافی، مصرف کم نمک و پرهیز از استعمال سیگار، الکل، مواد مخدر و کاهش چربی‌های اشباع و کلسترول به همراه رژیم غذایی مناسب، از عوامل و سبزیجات در کاهش فشار خون نقش مهمی دارند.
متخصص طب تغذیه مناسب در کاهش فشار خون را امری مهم خواند و بیان داشت: جای ترش، آفتاب، قارچ و آفتابگردان برای درمان این بیماری مهم است.
همچنین نور خورشید در کاهش فشار خون نقش دارد. وی توصیه کرد: گل گاوزبان در تشدید بیماری فشار خون نقش مهمی دارد، لذا برای جلوگیری از تبات آن باید با لیمووترپل میل شود.
همچنین زالودرمانی راه بسیار مناسبی برای درمان است.





گزارش:فرزانه جلالیان

سنى نداشت، هنوز کودکى بيش نبود اما ژست سيگار دست گرفتشن او را بزرگ کرده و نگاهش سرشار ازغرور؛ غرورى که به او اعتماد به نفسى کاذب بخشیده بود و باور نمى کردى که نوجوانى با اين سن و سال کم اين گونه سيگار به دست بگيرد و به آن پُک برند.

در همين حال دوستى را ديدم که به او نژديک شد او هم بى محيا و بدون خجالت از رهگذران، سيگارى آتش زد و بر گوشه لب گذاشت و شروع به گپ و گفت با دوستش کرد؛ با گذر از خيابان به فکر فرو رفته هرچند زياد برايم عجيب نبود چرا که سن مصرف سيگار کاهش يافته و قبح اجتماعى آن از بين رفته است اما سوالات ريز و درشتى در ذهنم رقم زد.اينکه دخترکان نوجوان با سيگار کشيدن به کجا مى روند و آخر داستانشان چه مى شود؟ اينکه آيا آنها معتادان آينده هستند و آيا داستان به همين سيگار ختم مى شود؟ شنيده ايد که مى گويند اعتياد به موادمخدر از سيگار شروع مى شود!

اين روزها در جامعه شاهد استعمال سيگار توسط نوجوانان کم سن و سال حتى در بين دختران نوجوان هستيم؛ نوجوانانى که تازه از پوسته کودکى سر درآورده اند و قصد دارند به ديگران ثابت کنند که «بله ما هم هستيم»

نکته قابل تامل آنکه در حال حاضر هيچ منعى براى مصرف سيگار در خيابان هاى شهرمان وجود ندارد و گويى قبح اجتماعى اين امر شکسته شده و از بين رفته است يعنى ديگر سيگار کشيدن حتى براى زنان و دختران در انتظار عمومى و کوچه و خيابان تابو نيست.

حال اين سوال مطرح است که آيا قانونى وجود دارد که منع مصرف سيگار را به ما گوشزد کند؟ آيا فروش و استعمال سيگار براى نوجوانان آزاد است و با منع قانونى وجود دارد؟ سن و سال استعمال سيگار از چه سنى مجاز است و اينکه چرا قانون بازدارنده اى براى کنترل جوان وجود ندارد؟

**\*\*سيگار مضطى جهاني**

بررسى محققان نشان مى دهد که مصرف سيگار، يکى از مضلّات جهاني است که زنگ خطرى جدى براى جامعه، خانواده و نسل جوان به شمار مى آيد. کارشناسان معتقدند تا چند دهه آينده، مرگ و مير ناشى از استعمال سيگار در دنيا ديوژه در کشورهاى درحال توسعه که روند سيگارى شدن روبه افزايش است؛ پا ز اپيدمى فراتر خواهد نهاد. آنها همچنين معتقدند که حس بزرگى، لذت جويى و تمرکز هنگام مطالعه از دلايل ترغيب نوجوانان و جوانان به استعمال سيگار است.

در حال حاضر کشورمان از قانون جامع کنترل و مبارزه ملّى با دخانيات در کشور برخوردار است؛ قانونى که ۱۵ شهريور ۱۳۸۵ در کشور به تصويب رسيده و شامل ۱۶ ماده اجرائى است اما به درستي اجرا نمى شود. يعنى با گذشت ۱۱ سال از تصويب، همچنان شاهد ضعف اجرائى آن هستيم. طبق اين قانون، فروش و عرضه دخانيات به افراد زير ۱۸ سال توسط عرضه کنندگان ممنوع است و متخلف بايد علاوه بر ضبط فراورده هاى دخانى کشف شده، به جزاى نقدي محکوم شود اما شاهدهيم که سيگار حتى به صورت نخى، توسط مغازه ها و دکه هاى روزنامه فروشى به نوجوانان کم سن و سال فروخته مى شود، يعنى منعى براى خريد وجود ندارد.

متخصصان معتقدند که سيگار اعتياد آور است؛ به همين جهت است که رهائى از اعتياد حاصل از سيگار، دشوار است و همين امر داللت بر اهميت پيشگيرى براى از ميان بردن يا کاستن اين معضل دارد.

نتيجه تحقيقات به عمل آمده نشان مى دهد که بيشتر سيگارى هاى امروز، سيگار کشيدن خود را از سنين زير ۱۸ سال و در دوران نوجوانى شروع کرده اند، بنابر اين لازم است که برنامه ريزى جدى و اقدامات پيشگيرانه انجام شود.
**\*\* ۳۳ درصددختران و ۱۲ درصد پسران در کشور سيگار مى کشند**

دکتر محمدرضا مسجدى دبير کل جمعيت مبارزه با استعمال دخانيات ايران با ابراز نگرانى از وضعيت مصرف دخانيات در کشور به خبرنگار ايرنا مى گويد: در حال حاضر ۳ درصد دختران و کمتر از ۱۲ درصد پسران دانشجوى سال اول سيگار و قلابن مى کشند که اين آمار براى دانشجويان سال آخر در دختران به ۸ درصد و در پسران به بيش از ۲۰ درصد مى رسد.

محمّد اسماعيل افشار عضو هيأت مديره جمعيت مبارزه با استعمال دخانيات هم مى گويد: ۲۵ نوع سرطان در اثر مصرف سيگار ايجاد مى شود که در راس آن سرطان ريه است.

وى مى افزايد:مصرف ريه نخ سيگار پنج دقيقه‌اى عمر را کم مى کند و به دستگاه تنفسى دستگاه گوارش، پوست، توانايى جنسى، قلب و عروق و کليه اثر سوء مى گذارد؛ اين اثرات باعث ايجاد بيمارى هاى فراوان در افراد سيگارى مى شود.

تهيه آسان قلياى و سيگار عامل افزايش گرايش

## ژست نامتعارف نوجوانان در شهر؛ سيگار ديگر تابو نيست!



**\*\*هر سه ثانيه يک مرگ با مصرف سيگار**

دکتر امان قرباى مقدم شناس برادره شيوع مصرف سيگار در بين جوانان مى گويد: شيوع مصرف سيگار در نقاط مختلف جهان با هم تفاوت دارد اما سن شروع مصرف سيگار تا حدودى در همه کشورها مشابه يکديگر است و از حدود ۱۱- ۱۶سالگى آغاز مى شود.

وى با بيان اينکه مصرف سيگار در جهان هر سه ثانيه يک نفر را به کالم مرگ مى کشاند،مى گويد: از حدود ۳ميليون نفرى که سالانه در جهان بر اثر عوارض ناشى از مصرف سيگار فوت مى شوند يک ميليون نفر آنان به کشورهاى در حال توسعه تعلق دارد و روند سيگارى شدن در کشورهاى توسعه يافته رو به افزايش است. اين مدرس دانشگاه خوارزمى، آمار سيگارى ها را در کشور حدود ۱۲ميليون نفر اعلام مى کند و مى گويد:مصرف سيگار، بار اقتصادى بزرگى بر دوش خانواده و جامعه تحميل مى کند.

وى مى افزايد: سيگارى ها در کشور ما نيز سالانه بيش از ۳۶۵ ميليارد تومان صرف خريد سيگار مى کنند.

اين کارشناس با بيان اينکه سيگار کشيدن نه تنها سلامت فرد سيگارى بلکه سلامت اطرافيان وى را به مخاطره مى اندازد،

مى گويد: هرچند کشت تنوتون و توليد سيگار موجب اشتغال و درآمد ارزى و رونق اقتصادى کشورهاى مى شود، اما حقيقت آن است که صنعت دخانيات با زيان اقتصادى بسيار شديدى همراه است.

قرائى مقدم ادامه مى دهد: هزينه هاى درمان عوارض ناشى از مصرف سيگار هم به مراتب بيشتر از درآمدهاى حاصل از صنعت دخانيات است چرا که استعمال سيگار علاوه بر سلامت جسم، سلامت روانى افراد را هم به خطر مى اندازد.

قرائى مقدم مى گويد: سيگار علاوه برآنکه خود اعتياد آور است، زمينه ساز اعتياد به ساير مواد افقيونى نيز هست. جامعه‌اى که در آن استعمال دخانيات رواج پيدا کند همانند جامعه بيمار است زيرا رهائى از اعتياد بسيار دشوار خواهد بود.

**\*\* بازگشت ۷۵ درصدى به استعمال سيگار**

قرائى مقدم مى گويد: برآوردها نشان مى دهد در بهترين مراکز بازپروى شانس بازگشت بعد از ترک بيش از ۷۵ درصد است و همين امر داللت بر اهميت پيشگيرى و کاستن اين معضل جهاني دارد.

وى خاطرنشان مى کند: از سال هاى ۱۹۷۰ به بعد، بيشتر فعاليت هاى سازمان بهداشت جهاني (WHO) و ديگر جوامع بهداشتى از درمان به سوى پيشگيرى از اعتياد به دخانيات معطوف شده است.

اين جامعه شناس، پيشگيرى از اعتياد به استعمال دخانيات را مستلزم انجام اقدامات چند جانبه مى داند و مى گويد: يکى از ارکان مهم اين اقدامات آگاه سازى و ايجاد نگرش منفى درباره سيگار کشيدن در ميان افراد غيرسيگارى در معن خاص است.

اين حقوق مى افزايد: طراحى برنامه آگاه سازى در جامعه لازم است و بايد بدانيم که نوجوانان ما بيشتر در چه سنى سيگار کشيدن را امتحان مى کنند؟ تا بتوانيم سن مناسب را براى ارائه برنامه آگاه سازى، مشخص کنيم. ديگر آنکه

بايد بدانيم انگيزه غالب که سبب گرايش جوانان ما به مصرف سيگارى مى شود، چيست و امتحان کردن سيگار با کدام يک از عوارض اجتماعى و خانوادگى ارتباط بيشترى دارد؟

قرائى مقدم مى گويد: بررسى تحقيقات به عمل آمده بر روى سيگارى ها نشان مى دهد که عوامل مختلّى همچون فردى، خانوادگى و اجتماعى در شيوع مصرف سيگار موثر است و اين امر در بين دانش آموزان دبيرستانى در نقاط مختلف جهان يکسان گيست و عوامل گوناگونى در مصرف سيگار دانش آموزان دبيرستانى دخالت دارد.

**\*\*فروش نخى سيگار عامل مصرف سيگار**

مجيد ابهرى رفتار شناس و پژوهشگر مسائل اجتماعى هم مى گويد: متأسفانه زشتى زدايى از مصرف سيگار در جامعه باعث شده که حداقل سن مصرف به ۱۴ در براى ناور است که فروش نخى سيگار در دکه ها و مغازه ها بستر اصلى و مهم رواج مصرف سيگار در بين نوجوانان است و هيچ سازمان و نهادى خود را مسئول مقابله با اين وضعيت نمى داند.

ابهرى مى گويد: درحال حاضر دختران جوان در انتظار عمومى سيگار مصرف مى کنند؛ که اگر با اين وضعيت مقابله نشود جمعيت دختران سيگارى با پسران برابرى خواهد کرد. در حال حاضر مصرف سيگار در بين دختران در مقايسه با پسران يک به سه مى باشد.

**\*\*تهيه آسان قلياى و سيگار عامل افزايش گرايش**

ابهرى تهيه آسان صرف قلياى و سيگار در اماکن عمومى توسط نوجوان و جوانان را دليل عمده گرايش نوجوانان به سيگار بيان مى کند. وى همچنين بر اين باور است که ۹۵درصد از معتادان ابتدا با سيگار آشنا شده سپس به مواد مخدر کشيده شده اند.

وى مى افزايد:متأسفانه درحال حاضر فروش کاغذ سيگار و تنوتون هاى باز، براى ساخت سيگار براى فرزندان ما تبديل به سرگرمى و امتياز اجتماعى شده است و در دکه ها و مغازه ها به فروش مى رسد که نهادهائى متولى بايد فکرى براى آن بکنند. او ادامه مى دهد: فروش کاغذ سيگار يکى از مقدمات گرايش به اعتياد بوده و بر خورد سلبى نتيجه مناسب نخواهد داد بلکه آموزش و پيشگيرى بسيار مناسب تر است. در برخى موارد شواهدى که جوانان گل و گراس را در تنوتون سيگار مخلوط کرده و مصرف مى کنند.

اين رفتار شناس اجتماعى مى گويد: بيان زبان هاى سيگار و عوايق شوم آنها در بدن انسان از طريق رسانه ها و مهم تر از همه مقابله با تک فروشى سيگار مى تواند از جمعيت سيگارى بکاهد و مى توان با ايجاد سرگرمى هاى مناسب براى جوانان بطور رايقان با ارزان، افکار آنها را به سوى ورزش و سلامت هدايت کرد تا از مصرف سيگار دور شوند.

##### جذب فرزندان با حمايت درست آنان

## بن بستى به نام فرار از خانه

و مصلحت انديشى فرزند و شناخت نسبت به اوضاع اجتماعى، مى‌کوشد دختر را از حيطه خطر دور سازد، اما برخى خدایان به دليل حساسيت باى روحى، دلشورى والدین را به معنای سلب آزادی تعمیر کرده و در نتیجه اقدام به فرار از خانه می کنند.

در مورد پسران، وضعیت متفاوت تر است به حدی معنا که گاه تصميم فرار از سر لجبازی با والدین یا ايجاد ناهنجاری طلبی یا یافتن زندگی بهتر همراه با آمان های غیرعوق گرایانه شکل می گیرد و با این وجود، بازگشت به خانه با گذشت پروزه، مام یا سال هم سهل و آسان است. چرا که فضاوت منفی از فرار پسران به تناسب سب و رویکرد تفکری خانواده خیلی کمتر است .

**\*\*مذبذب فرزندان با حمايت درست آنان**

زمانی که شرایط ناسامعد و عدم زبادی پدر یا مادر قابل تحمل می شود، فرار از خانه و اقامت به دوری و ترک اعضا خانواده بدون اجازه از والدین و عدم بازگشت به منزل شکل می گیرد. با فرض این احتمال، مهیا شدن فضای حمایتی مناسب با چارچوب عرفی جامعه می تواند پلذهری برای فضای مسموم ايجاد شده در افکار جوانان و نوجوانان نسبت به خانواده باشد. می توان جزئی حمایتی را با استفاده از مددکاران و مشاوران با تجربه در مدارس ايجاد کرد ضمن اینکه برپایی مراکز مددکاری با مشاوره خانواده به صورت رایگان با هزینه های خیلی اندک در مناطق آسیب پذیر به شناخت درست فرزندان از خانواده و جهان اطراف آنها می دهد. از سوى حمایت هاى قانون از برخى فرزندانى که مورد آزار و اذیت والدین خود قرار می گیرند و تلاش براى رفع مشکلات مختلف تربيتی، اقتصادى، فرهنگى آنها ، آموزش مهارتهاى زندگى به خانواده ها، بازپرورش نوجوانان، آموزش راههاى تربيت نوجوانان و تربيت فرزند که منجر به هویت يابی صحيح آنان می شود ، در کاهش چنین معضلى بسيار موثر است .

بعضى از فرهنگ‌ها بچه‌ها بيشتر در گروه‌هاى با ساير کودکان در ارتباط هستند، تلفتى يا حضورى باهم تماس دارند و نبود خواهر و برادر به نوعی بر مى‌شود. در خانواده‌هاى سه نفره، تک‌فرزند احساس تنهائى می‌کند. به هر حال فرزندان نیاز دارند که پس از سنين بلوغ با همسالان خودشان بيرون بروند و کمتر کنار پدر و مادر باشند و اگر برادر و خواهرى وجود نداشته باشد، این نیاز بيشتر مى‌شود.

**به‌نیازهاى فرزندان توجه کنید**

وقتی می‌گوئيم قبل از تولد فرزند بايد به نیازهاى او توجه شود، منظور این نيست که با توجه زبادی، بچه را لوس يا بياوريم بلکه هدفمان این است که براى برآورده کردن نیازهاى عادى کودک وقت بگذاريم. گروهى از بچه‌ها از نظر پرشکى و روانى نیازهاى ويژه‌اى دارند که موضوع ديگرى است. ترتيب تولد کودکان، وجود يک کودک بيش‌فعال در خانواده و احتمال بيش‌فعال شدن فرزند بعدى، حضور ساير افراد فاميل در خانواده و ... به جلد جديد در خانواده چه موقعيتى دارد. در برخى خانواده‌ها تعداد بچه‌ها انقدر زياد است که فرزندان آخر پدر و مادر را بى‌قدرت می‌بينند. این درست که بزرگ می‌شوند ولى از توجه و محبت‌هاى والدین محروم می‌مانند. بايد شرايط اين فرزند جديد از نظر سنى، روابط عاطفى با والدین و ارتباط با ساير خواهرها و برادرها به خوبى بررسى شود و پدر و مادر با توجه به موقعيت خودشان برخى از مسائل را پيش‌بينى کنند تا بعد از تولد فرزند مشکلى ايجادنشود.

اگر فرهنگى‌سازى در جامعه به گونه‌اى باشد که فرد فارغ از خواهر و برادرها بتواند نیازهايش را بر کند، مى‌توان گفت که يک بچه دچار آسیب نمى‌شود ولى این موضوع به زیرساخت هاى فرهنگى و اجتماعى بستگى دارد.



يک مقام مسئول در سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم اعلام کرد

#### خروج صنايع آلآينده از سطح شهر قم

رئيس اداره بهداشت، امنيت، محيط زيست و انرژی سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم گفت: به منظور کاهش آلودگى هاى زيست محيطى، خروج صنايع آلآينده از محدوده شهر قم و انتقال آنان به شهرک هاى صنعتى و فضاهاى دور از سطح شهر، با همکارى ساير دستگاه هاى اجرائى در دستور کار سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قرار گرفته است.

جواد ناطق در گفت و گو با ايرنا، افزود: رعايت استانداردهاى محيط زيستى از جمله مهمترين محور فعاليت هاى صنعتى و معدنى است و در همين راستا اقدام هاى گسترده اى از طرف سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم انجام شد تا هم سطح آلآيندگى واحدهاى توليدى کاهش يابد و هم اين واحدها به سمت استفاده از انرژی هاى پاک، تشويق شوند.

وى بيان کرد: سال هاى متمداى بود که وجود واحدهاى سنگ کوبى در مسيرهاى ورودى به شهر قم، مضر هاى زيست محيطى ايجاد کرده بود که با همکارى استانداردى و شوراى شهر قم، توانستيم اين واحدها را با ارائه مشوق هاى اقتصادى از محدوده شهر خارج و به کنار معادن سنگ منتقل کنيم.وى با اشاره به هدف گذارى استان براى انتقال واحدهاى صنعتى فعال در محدوده شهر قم به شهرک هاى صنعتى، ادامه داد: اقدام ديگرى که در راستاى کاهش آلودگى هاى ناشى از فعاليت هاى صنعتى در شهر قم صورت گرفت، ايجاد شهرک تخصصى ۹۶ هکتارى براى فعاليت خوسه صنعتى کشش ودمپايى استان در کنار شهرک صنعتى شکويهيه بود که با همکارى شرکت شهرک هاى صنعتى صورت گرفت و شرايط براى انتقال واحدهاى توليد کننده کشش و دمپايى که در محدوده شهر قم فعاليت مى کنند به آن منطقه فراهم شد.

**\*قانون هواى پاک فرصتى براى کاهش آلودگى ها**

ناطق همچنين گفت: قانون هواى پاک فرصت بسيار مطلوبى را براى کاهش آلودگى ها در بخش صنعت و معدن ايجاد کرد، در اين قانون پيش بينى هاى لازم براى جابه جايى واحدهاى آلآينده از محدوده شهر ديده شده است و سطح نظارت ها از واحدهاى صنعتى براى ازبايى رعايت استانداردهاى محيط زيستى افزايش خواهد يافت.

وى افزود: سازمان صنعت، معدن و تجارت قم با همکارى اداره کل حفاظت محيط زيست و ساير دستگاه هاى نظارتى استان، تذکرهاى لازم را به واحدهاى آلآينده استان ابلاغ و براى رفع اين مشکل، مهلت معينى را تعيين مى کند تا مسئولان آن واحدهاى صنعتى با اقدام هاى کارشناسى و مهندسى مورد نیاز همچون نصب سيستم هاى فيلتراسيون و کنترل آلودگى، حجم آلآيندگى را کاهش و با وضعيت استاندارد برسانند، يا واحد صنعتى خود را به مکان ديگرى که از محدود شهر فاصله دارد منتقل کنند و اگر هيچ کدام از اين اقدام ها موثر نبود، بر اساس قانون با واحدهاى آلآينده برخورد مى شود.وى ادامه داد: کارگاه هاى آموزشى قانون هواى پاک براى کارشناسان سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم برگزار و به همه بخش هاى نظارتى اين سازمان تاکيد شد، اولويت اصلى براى انجام فعاليت هاى صنعتى و معدنى در استان قم حفظ محيط زيست بر اساس راهبرد توسعه پايدار است.با توجه به اهميت هواى پاک، از سال ۱۳۸۰ براى مقابله با آلودگى هوا برنامه کاهش آلودگى هوا مصوب و اجرا شد که يکى از برنامه هاىی که از سوى دولت به مجلس رفت، قانون هواى پاک است. سال ۹۰ لايحه اى از سوى دولت تهيه و به مجلس ارسال شد تا ايرادها برطرف شود و بعد از بررسى در سال ۹۶ به عنوان قانون هواى پاک تصويب و به تمام دستگاه هاى دولتى ابلاغ شد.

**\* توليدان زرى خورشيدى فرصت طلايى براى صنعت استان قم**

رئيس اداره بهداشت، امنيت، محيط زيست و انرژی سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم در بخش ديگرى از اين گفت و گو اظهار کرد: اين استان از قابليت هاى خوبى براى توليد انرژی خورشيدى برخوردار است و مى توان حجم بالايى از انرژی مورد نیاز بخش صنعت و معدن را از طريق انرژی خورشيدى تأمين کرد؛ در همين راستا قرار است سازمان صنعت، معدن و تجارت استان به عنوان الگو، بخشى از انرژی مورد نیاز خود را از طريق انرژی خورشيدى تأمين کند.

وى افزود: استفاده از انرژی خورشيدى موضوعى است که در شمارى از معادن استان قم نيز به اجرا درآمده است و باعث کاهش استفاده از سوخت هاى فوسيل آلآينده همچون گازوئيل در اين واحدها شده است.

وى ادامه داد: واحدهاى صنعتى استان قم نيز مى تواند براى روشنايى و گرمایش محيط کار خود از انرژی خورشيدى استفاده کند و سهم بزرگى در کاهش آلودگى هاى گازى داشته باشند.استان قم دارى ۳۰۰ روز آفتابى در طول سال است که نشان از ظرفيت مطلوب آب و هوى در پهره گيرى از انرژی خورشيدى دارد.

**\* بازيافت سرب تنها به ميزان نیاز استان قم انجام خواهد شد**

ناطق پيرامون وجود برخى از واحدهاى بازيافت سرب نيز در استان قم گفت: بازيافت سرب يکى از راههاى صنايع آلآيندگى اين ماده برپاى صنعت زيست است، چرا که به هر حال صنايع به سرب نیاز دارند و اگر اين ماده را از طريق بازيافت بدست نياورند بايد سرب را از معادن استخراج کرد که اين کار همزمان با بسيار بيشترى را وارد محيط زيست مى کند.وى بيان کرد: با اين حال بهتر است بازيافت سرب از باطرى هاى فرسوده و مواد مانند آن، در حد نیاز استان قم انجام شود و سطح فعاليت واحدهاىی که در اين زمينه مشغول به کار هستند، محدود شود.وى ادامه داد: واحدهاى بازيافت سرب فعال در استان قم بايد به فناورى هاى جديد مجهز شوند و با تغيير کاربرى دهند و به توليد محصول هاى ديگر روى آورند.ناطق افزود: تيم هاى مشترک سازمان صنعت، معدن و تجارت، اداره کل حفاظت محيط زيست و مرکز بهداشت استان بر روى عملکرد اين واحدها نظارت دقيق خواهند داشت تا آلودگى هاى ناشى از بازيافت سرب سلامت شهروندان را در معرض خطر قرار ندهند. هر سال بيش از ۱۰۰ هزار تن باطرى فرسوده در استان قم بازيافت مى شود که اين ميزان بسيار بيشتر از نیاز استان مى باشد.

**\* برداشت مواد معدنى از درياچه نمک فقط با رعايت استانداردهاى بين‌المللى**

جواد ناطق بيان داشت: حيات درياچه نمک براى متوليان بخش صنعت و معدن استان قم از اهميت ويژه اى برخوردار است و اگر در فرايند استخراج مواد معدنى به اين نتيجه برسيم که فعاليت برخى از واحدها پهر برادر در درياچه نمک قرار گيرد، منجر به آسيب ديدن و يا خشک شدن قسمتى از آن شود، به طور حتم از اين کار جلوگيرى خواهيم کرد.

وى با اشاره به اين که فرايند استخراج مواد معدنى از بستر درياچه نمک تا تکميل نشدن مطالعات کارشناسى لازم آغاز نخواهد شد، افزود: بر اساس راهبرد توسعه پايدار استان، هيچ کدام اجازه نخواهيم داد برداشت مواد معدنى از درياچه نمک موجب برخوردن سرب گرد و غبار از بستر آن شود و سلامت شهروندان را در معرض خطر قرار گيرد.

وى ادامه داد: بر مبنای برنامه ريزى هاى انجام شده، تنها واحدهاىی مى توانند براى استخراج مواد معدنى از درياچه نمک اقدام کنند که علاوه بر رعايت پيشگيرانه ترين استانداردهاى محيط زيستى، چهار ريز بيشتره ترين ايرازهاى پهره بر بردارى مواد معدنى باشند و بتوانند محدوده مورد پهره بردارى را در کمترين زمان به حالت اوليه بازگردانند.

درياچه نمک در ناحيه شرقى استان قم و درحد فاصل سه استان قم، سمنان و اصفهان قرار گرفته و بزرگترين درياچه فوسلى و فراشور کشور است که حدود ۲۰۰ هزار هکتار وسعت داشته و يک سوم آن در محدوده جغرافيايى استان قم قرار گرفته است و دارى ساختار ناطق بيان کرد: سازمان صنعت، معدن و تجارت قم در کار گروهى مخاطرات زيستى محيطى استان ضوابط تداد و فعاليت هاى انجام شده براى کاهش آلآيندگى ها در بخش صنايع و معدن به اطلاع اين کار گروهى مى رسد.



مدیرعامل شرکت شهرک های صنعتی استان قم، از طراحی و جامیایی استقرار فعالان خوشه کشش و دمپایی ماشینی در شهرک صنعتی شکویهه استان خبر داد.
امیر طیبی نژاد در حاشیه بازدید از سومین نمایشگاه کشش استان با اعلام این خبر اظهارداشت: بر اساس نیاز استان و همچنین درخواست های فعالان صنعت کشش و دمپایی ماشینی استان طی سال های اخیر طرح استقرار این صنعت در شهرک های صنعتی در دستور کار شرکت شهرک های صنعتی قم قرار گرفت.

وی افزود: بر همین اساس کار مطالعاتی، طراحی و تملک زمین توسط معاونت راهبری، برنامه ریزی و صنایع کوچک آمان شرکت به صورت همزمان آغاز شد و در راستای سیاست ها و برنامه ها، کمیته ای عملیاتی اداره کل محیط زیست سنی بر جمع آوری صنوف تولیدی و مزاحم از سطح شهر قم، استقرار آنها در شهرک های صنعتی صورت پذیرفته است.
طیبی نژاد در پایان ابراز داشت: با انجام فاز جامیایی و طراحی این پارک آمیdoorیم بزودی عملیات اجرایی آماده سازی زمین مورد نیاز نیز شروع شود تا بتدریج آن اجرای فاز استقرار فعالان خوشه کشش و دمپایی ماشینی در شهرک صنعتی شکویهه را شاهد باشیم.

چشمانی پر از خشم، نگرانی و ترس از مسائل روزهای بعد از فرار و معشرک نوجوان و جوانی است که به تصور یافتن فردایی بهتر خنجر از ترک کرد و گمان می کرد قادر است سرنوشت خود را آنگونه که می پسندد تغییر دهد.

معضلی به نام فرار از خانه به عنوان یک آسیب بزرگ اجتماعی دختر و پسر شناخته شده، هر چند که شاید بتوان ناخوشایندی های اجتماعی و اقتصادی را علت آن برشمرد اما در واقع ناشی از بی هویتی فرهنگی است .

به بیانی دیگر از خانه نقطه آغازین بسیاری از مسائل و اختلالات رفتاری و عاطفی است ، فرد فراری با انتخاب مکانی غیر از خانواده وارد دنیایی از واقعیات تلخ می شود که با گرفتاری در خانواده و محبتی که تنها به ایران اختصاص ندارد ، طبق آمار سازمان بهداشت جهانی سالانه یک میلیون نوجوان ۱۳ تا ۱۹ ساله از خانه فرار می کنند که ۷۴ درصد آنها دختر هستند .

به طور کلی ، علت خانه گریز فرزندان را باید در ابعاد شخصیتی و محیط اطراف آنان جست و جو کرد که به باور

این روزها بعضی از زوج های جوان به واسطه مشکلاتی که دارند تکفرزندى را ترجیح می دهند و بعد از تولد فرزند اول اعلام می کنند که همین یکى کافى است و دیگر قصد بچه دار شدن ندارند و همین سرافرازى است براى افسانه شدن عمه، عمو، دایى و خاله. این روزها بعضى از زوج ها تمایلى به بچه دار شدن ندارند و خانواده دو نفره را ترجیح می دهند. در نهایت اگر خبلى بخواهند به جمعیت جامعه و دل هاى والدین شان لطف کنند یک بچه آن هم بعد از گذشت ده سال از زندگى می آورند که تنها بگويند می توانيم بچه دار شويم اما خودمان نمى خواهم.

وقتی به آنها گفته می شود یک فرزند ديگر بياورد که حداقل فرزندان احساس تنهائى نکند، به او ظلم تکنيد که در آينده هيچ کسى را ندارد که به عنوان فاميل صدا کند، اين را به زبان می آورند که عمه و خاله هايمان براى ما چه کارى انجام داده اند؟ پول داشته باشد عمو و دایى هم برايش پيدا می شود.

و حتما شما هم استدلال هاى ديگرشان را هم شنيديد ايد، خـوخي نيست کلي هزينه پيش بينى نشده دارد، براى بزرگ کردن همين یکى، کلي مشکل داريم. هشت مان گروي نه مان است، بچه بلايى مى خواهيد، مدرسه مى رود، کلاس آموزنى فوق برنامه دارد، حالا خرد خود و خوراک هيچى به فکر دوا و دکتر بچه، آن هم با اين هزينه هاى سرسام آور هم بايد باشيم. چهار روز ديگر بزرگ مى شود رايانه و اتاق شخصى و ... مى خواهيد بچه هاى امروزي مثل بچه هاى قديم نيستند که با يک رووک دلخوش باشندا! هر کدام شان يک اتاق جداگانه داشته باشند، حتما بايد رايانشان ماشين کنترلى ياخشى و گر نه بچهاره ات مى کنند!

اى بابا پس کى خودمان کى نمسى بکشم، هيچ چيزى از زندگى نمى فهميم، ما تا چشم باز کنيم چه وقت بد و نيم قد دور و مار ما را گرفته است! دو روز جوان هستيم بايد تا

مى توانيم حفظ دنيا را ببريم، وقت براى چه دار شدن و پوشك عوض کردن و تحمل نق

نق بچه ها زياد است...



