

مرکز اطلاع رسانی وزارت اطلاعات خبر داد

## کشف زمین خواری بزرگ در اراضی ونک تهران

۸۵ هزار متر مربع با ارزش تقریبی بیش از ۵۰ هزار میلیارد ریال

مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت اطلاعات از کشف زمین خواری بزرگ در اراضی ونک تهران توسط این وزارت خانه خبر داد و اعلام کرد: این اقدام گویای اراده جدی مسوولان امنیتی و قضایی در برخورد با سودجویان و افرادی است که قصد تصاحب ناروای اراضی ملی و دولتی را دارند. به گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت اطلاعات، با اقدامات به موقع عملیاتی و اطلاعاتی سرایان گمنام امام زمان (عج) در حوزه مبارزه با مفاسد اقتصادی، یکی از بزرگترین پرونده‌های زمین خواری در کشور کشف و با پیگیری مستمر وزارت اطلاعات ضمن تثبیت مالکیت دولت بر اراضی ملی مذکور، از تضییع حقوق بیت

پیر شدن جمعیت، کارایی سیاست‌های پولی را کم می‌کند؟

### چالش‌های سالمندی کشور برای بانک‌های مرکزی

وزیر صنعت، معدن و تجارت:

## نظام بانکی پاسخگوی نقدینگی بخش صنعت نیست

وزیر صنعت، معدن و تجارت می‌گوید که در مورد واحدهای تولیدی که کج‌دار و مریز کار می‌کنند، خلا آماری وجود دارد. به اعتقاد او، در ایران نظام تأمین مالی تولید به بانک‌ها تکیه دارد حال آنکه تولید را باید به سرمایه‌های مردم و سرمایه‌گذاران متکی کنیم تا اینگونه زمینه مشارکت قشر وسیعی از افراد جامعه در فعالیت‌های اقتصادی فراهم شود. تولید در اقتصاد سیاسی بوروکراتیک ایران خود به خود با چالش‌هایی مواجه است؛ حال باید به این چالش‌ها، نرخ پایین

راهبرد و تاکتیک‌های اصلاح طبنانه برای انتخابات

### دو ضرورت انکارناپذیر برای اصلاح طلبان

## خبر خوش نوبخت برای باز نشستگان

عارف در مراسم آغاز سال تحصیلی جدید:

### گفت‌وگو علاج جامعه آشفته و پرتنش امروز است

رئیس فراکسیون امید با بیان اینکه گفت‌وگو علاج جامعه آشفته و پرتنش امروز است، گفت: دانش‌آموزان باید یاد بگیرند که حرف یکدیگر را گوش کرده و با یکدیگر گفت‌وگو کنند آنها باید تحمل نظر مخالف را در خود ایجاد کنند. محمدرضا عارف در مراسم آغاز سال تحصیلی جدید در دبیرستان دخترانه صدیقه کبری شهر ری ضمن تبریک سال تحصیلی جدید و هفته دفاع مقدس گفت: خوشحالم که در اولین جشن سال تحصیلی دهه پنجم انقلاب در خدمت دانش‌آموزان و معلمان در مدرسه ای که بنام حضرت صدیقه طاهره (س) نامگذاری شده است نصیبم شد. انشالله با الگوگیری از این بنای اسلام آینده



روحانی پیش از عزیمت به نیویورک:

### ایران به دنبال صلح بلندمدت در منطقه است

رئیس جمهوری با بیان اینکه ایران به دنبال صلح بلندمدت در منطقه است، گفت: طرح ابتکار صلح هرمز درباره یک همکاری دسته جمعی درون منطقه خلیج فارس است و می‌خواهیم همه کشورهای منطقه در این طرح حضور داشته باشند. حجت الاسلام والمسلمین حسن روحانی روز دوشنبه پیش از عزیمت به نیویورک برای شرکت در مجمع عمومی سازمان ملل افزود: مجمع عمومی سازمان ملل سالانه برگزار می‌شود و امسال هفتادومین چهارمین اجلاس است فرصت مناسبی است که نظرات ملت‌ها و از جمله ملت بزرگ ایران در آنجا بیان شود و توضیح داده شود. وی اضافه کرد: این



سخنگوی دولت:

## ایران همواره بن بست شکن بوده است

روحانی در سازمان ملل صدای ایران را طنین انداز می‌کند



معاون استاندار قم اعلام کرد

### قم مطلوب‌ترین استان کشور در ثبات قیمت‌ها

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری قم با اشاره به وضعیت نوسانات کالا و محصولات گفت: بر اساس آمار رسمی مرکز آمار کشور، قم در روند ثبات قیمت‌ها مطلوب‌ترین استان کشور است. مهرداد غضنفری روز دوشنبه در جلسه کارگروه تنظیم بازار قم در سالن جلسات استانداری بیان کرد: قم همچنین در حوزه تورم نقطه به نقطه همچنان دومین استان مطلوب کشور است. وی در ادامه با اشاره برپایی نمایشگاه پاییزه بیان کرد: آسیب شناسی برپایی این نمایشگاه برای افزایش استقبال مردم از آن در سالهای آینده باید صورت گیرد. معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری قم گفت: نمایشگاه‌های مصوب استانی باید دقیقاً بر مبنای تقویم نمایشگاهی قم برپا شده و تخفیفات لازم نیز در آن مبدول گردد. وی در بخش دیگری از سخنان خود به موضوع گوشت مرغ هم اشاره کرد و گفت: برای اینکه تولیدکنندگان مرغ استان در نوسانات اقتصادی با مشکل تولید روبه‌رو نشوند باید در یک

معاون فرهنگی اجتماعی اوقاف استان قم خبر داد

### برپایی موبک اوقاف استان قم در سامرا

معاون فرهنگی اجتماعی اوقاف استان قم گفت: موبک این اداره کل بیست و سه روز و در شهر سامرا در خدمت زائران حسینی خواهد بود. حجت‌الاسلام والمسلمین یوسف احمدی با اشاره به فعالیت موبک اوقاف استان قم طی سه سال در مرز مهرا ن اظهار کرد: با توجه به تعداد بالای موبک‌های مستقر در این مکان و نیز برپایی موبک استان قدس رضوی در مهرا ن از سال گذشته تصمیم گرفته شد که محل موبک تغییر یابد. وی افزود: طی هماهنگی با ستاد اربعین شهرهای مختلفی مورد بررسی قرار گرفتند که در نهایت سامرا برای برپایی اوقاف استان قم در نظر گرفته شد. معاون فرهنگی اجتماعی اوقاف امور خیریه استان قم با اشاره به فعالیت ۷۰ نفر از پرسنل این اداره کل در موبک شهر سامرا طی سال گذشته خاطر نشان کرد: امسال هم ۷۰ نفر همراه با تجهیزات پیشرفته‌تر نسبت به سال قبل در این موبک مستقر می‌شوند.

رئیس جمهور در آیین آغاز سال تحصیلی:

### آینده کشور از آن نسل سوم و چهارم انقلاب است

ما از لحاظ دولت همه تلاش ما این است که وزارتخانه آموزش و پرورش و بخش‌های مدیریتی و آموزشی همه بتوانند آماده کار باشند و مکان تدریس و درس یعنی مدرسه به عنوان محیط آموزشی آماده باشد. رئیس جمهور تأکید کرد: کاری که ما باید انجام دهیم مدرسه‌ها را بسازیم و تعمیر و آماده کنیم، معلمان لازم را استخدام کنیم و بودجه آموزش و پرورش را تهیه کنیم و به موقع بتوانیم پرداخت کنیم و معلمان ما هم در حدی که در توان ما است آن‌ها را باری و کمک کنیم. آینده کشور باید توسط نسل سوم و چهارم ساخته شود. محیط مدرسه باید برای دانش آموز لذت بخش باشد. وی اظهار داشت: آیا محیط مدرسه محیطی دلپذیر و شاد و پر نشاط برای دانش آموزان هست؟ اگر محیط مدرسه محیطی پر نشاط است دانش آموزان برای ما بنویسند که این محیط چگونه شادتر و امن‌تر خواهد شد؟ روحانی خاطر نشان کرد: اگر دانش آموزان در مدرسه با معلمان خود رابطه پدرومادری برقرار کردند و محیط کلاس تبدیل به محیط رشد در آن صورت پیشرفت کشور بهتر انجام خواهد شد.



مدرسه می‌شود یک روز به یاد ماندنی در سال تحصیلی شامست و هم برای پدر و مادران و خانواده گرمی شما که از هفته‌ها و ماه‌ها پیش تلاش می‌کنند تا ثبت نام کنند نام عزیزانشان کتاب‌ها و لباس‌ها تهیه شود و آمادگی روحی پیدا کنند روز مهمی است. رئیس جمهور خاطر نشان کرد: مهم این است که در کنار تلاش معلمان، تلاش شما دانش آموزان و خانواده‌ها، دولت تلاش می‌کند که امروز آن کمبودی که وجود دارد بهتر جبران کند. سنگین‌ترین بار کشور بر دوش معلمان است و آن‌ها هستند که آینده کشور را می‌سازند. وی با تأکید بر اینکه همه آینده کشور در دستان فرزندان آن است افزود:

رئیس جمهور با تأکید بر لزوم مسئولیت پذیری دانش آموزان، گفت: آینده کشور از آن دانش آموزان امروز است و این دانش آموزان به عنوان نسل‌های سوم و چهارم انقلاب باید آینده کشور را بسازند. حجت‌الاسلام حسن روحانی روز دوشنبه در آیین آغاز سال تحصیلی ۹۸-۹۹ در دخترانه شاهد حضرت خدیجه (س) شد گفت: خوشحالم که در سال ۹۸-۹۹ در جمع شما دانش آموزان هستم. آغاز مهر به عنوان عید نوروز علم و دانش، تحقیق و حرکت در مسیر پیشرفت و توسعه است. برای ما امروز یک روز بی‌ماندنی است. روحانی تصریح کرد: هم برای شما دانش آموزان هرساله که وارد

# مهرماه مبارک انبیا

## ان این روح بک

وقته، نشانه معامله با خدا، دور اندیشی و مردم دوستی است

## مراسم عزاداری دهه سوم محرم

### اداره کل اوقاف و امور خیریه استان قم

از محل موقوفه مرحوم میرباقر روحانی

**سخنرانان:**

حجت الاسلام والمسلمین دکتر فیعی / حجت الاسلام والمسلمین صادقی واعظ

**مداحان:**

مهدی سلحشور / عباس حیدرزاده / سید علی حسینی نژاد  
 حسن حیدرزاده قهی / علی مالکی نژاد / سید احمد شمس / سید ناصر آبیاری  
 سید محسن بنی فاطمی / حسن مالکی نژاد / مسعود زمانی / محمد جعفری

با حضور خواهران و برادران

**زمان:** دهه سوم محرم ۱۳۹۸ / ساعت ۶:۳۰ الی ۷:۳۰ صبح (به صرف صبحانه)

**مکان:** انتهای خیابان انقلاب (چهارمردان) - اداره کل اوقاف استان قم

## حذف قبوض کاغذی = حفظ محیط زیست

راه های ارتباطی برای آگاهی از هزینه کارکرد تلفن ثابت:

توماس با سامانه ۲۰۰۰

استفاده از کد \*۲۰۲۰# (تلفن همراه)

سایت شرکت مخابرات ایران tci.ir

شرکت مخابرات ایران - منطقه قم



## ترامپ و جامعه بین الملل

اجلاس سالانه مجمع عمومی سازمان ملل متحد فرصتی است که کارنامه دولت «دونالد ترامپ» و میزان مشروعیت سیاست‌های آن در قبال ایران از سوی رهبران جهان ارزیابی می‌شود. این کار از آن‌رو اهمیت دارد که او دستاورد خود را در کسب مشروعیت و اعتماد عمومی نزد دولت‌ها و به تبع آن ملت‌ها در این‌باره بستنجد. اجلاس پیش‌روی می‌تواند بسترساز هر اتفاقی شود که در متن مذاعات جاری در روابط ایران و آمریکا، منطقه خلیج‌فارس را بیست‌ن آن می‌کند.

«دونالد ترامپ» از اجلاس سال گذشته که در آن از خروج از برجام گفت و با اعلام سیاست‌فشار حداکثری علیه ایران، ابراز امیدواری کرد که جامعه جهانی وبه‌ویژه اتحادیه اروپا با دولت وی همراه شوند، اکنون در همان نقطه‌ای ایستاده است که سال پیش قرار داشت. تردید اروپائیان به سیاست‌های کاخ سفید دست نخورده باقی مانده، فراخوان اختلاف‌سازی علیه ایران نه تنها در جامعه جهانی بلکه میان متحدان واشنگتن اعم از بریتانیا و دولت‌های منطقه خاورمیانه با استقبال سرد روبه رو شده و سرانجام اینکه ماهیت سیاست‌های او نژاد دولت‌های عربی حوزه جنوبی خلیج‌فارس نیز دچار آسیب جدی است.

کارنامه دولت ترامپ نزد جامعه بین المللی، ملمه‌های از ناکامی‌هاست؛ زیرا علاوه بر توقف در نقطه سفر برای شکستن مقاومت تهران، به‌رغم اجرای ابتکارهای مستمر در افزایش دامنه فشار حداکثری، در دیگر برنده‌های منطقه‌ای نیز دچار توقف و یا بلاتکلیفی کامل‌تبار است. تکلیف حضور و میزان حضور نظامیان آمریکایی در عراق همچنان در برده‌ای از ابهام است؛ بر خلاف ادعاهای پیشین، داعش همچنان در سوریه، عراق و افغانستان فعال است؛ مذاکرات منطقه با طالبان بی‌سرانجام باقی مانده و افغانستانی‌های نگران از افزایش تهدیدات طالبان هر روز شاهد تلفات انسانی و خرابی‌های ناشی از جنگ هستند. بنتر اینکه حالا مردم افغانستان دریافته‌اند که ممکن است دولت‌ترامپ برای خلاصی از حضور در افغانستان، تجزیه این کشور را در دستور کار خود قرار داده باشد. در سوره زیمیه «بشار اسد» توانسته حاکمیت خود را بر بیش از ۹۰ درصد خاک این کشور مستقر کند و اوضاع در سوریه به تدریجی پیش‌رفته است که حالا آمریکا نقش درجه‌سودر را در ایفای می‌کند.

ناکامی حزب «بنیامین نتانیاهو» در کسب اکثریت انتخابات پارلمانی اخیر در اسرائیل، وجه دیگری از صورت مساله در هم ریخته و پی‌شروی دولت ترامپ است که سبب می‌شود جامعه جهانی در اجلاس پیش‌رو و در پی سخنرانی سالانه ترامپ خطاب به رهبران جهان نمرة قابل قبولی نگیرد. همه موارد بالا را باید به ناکامی دولت ترامپ در ابتکار گفت‌وگویی نتیجه‌با کم‌چونگان‌اون راهبر ک شمالی و سرسردگدی از تغییر نظام سیاسی در ویت‌ن‌لا اضافه کرد.

دامنه‌انگشاز در سیاست‌های دولت‌ترامپ‌تنه‌ها به‌موارد بالا خلاصه‌نامه می‌شود. اکنون پرونده‌های امنیتی‌فراق‌های دیگر از جمله نقض و خروج از توافق‌های بین‌المللی از سوی این دولت سبب‌تیرگی رولیت‌واشنگتن با پایتخت‌های اروپویی و آسیایی شده است. سال‌ها این پریشانی است؛ آیا ترامپ خواهد توانست دیدگاه رهبران حاضر در اجلاس ارائه مجمع عمومی سازمان ملل را در هرگونه اقدام آتی علیه ایران با خود مشترک کند؟ به‌نظر می‌رسد او در این باره بخت چندانی ندارد؛ چرا که به باور اکثریت رهبران، مشکلات حد کنونی در این‌سو‌اون سوی جهان، محصول سیاست‌هایی است که دولت ترامپ به بار آورده است. از همین روست که «رابرت سی اوپرایان» چهارمین مشاور امنیت ملی ترامپ در شروع کار خود تصریح کرده است: «صلح از طریق قدرت حاصل می‌شود؛ هنگامی‌که آمریکا در همکاری با متحدان و شرکان خود است… وقتی آمریکا قویتر خواهد بود که برای دوستانش قابل اعتماد باشد.»

دولت ترامپ هنوز و بلکه بیش از سال پیش، نزد جامعه بین‌المللی غیر قابل اعتماد است. اما آیا نتیجه وضع حاضر به بازبینی و تجدیدنظر در سیاست‌های کاخ‌سفید می‌انجامد؟ یا بایدمنتظر عکس‌العمل‌های دفعی و اقدام‌های ما‌جرآن‌گونه بود؟ زمان دریاقتن پاسخ این پرسش دیر نخواهد بود.

## یادداشت



## دوست دارید چه کاره شوید؟

فوق لیسانس دارد اما در بیک موتوری کار می‌کند.
دکتر دارا آدم منشی یک شرکت است. لیسانس دارد اما کار ختامی می‌کند.
این افراد فکر می‌کنند با رفتن به دانشگاه و گرفتن مدرک، پشت میز می‌شینند و مدیریت می‌کنند اما حقیقت جامعه چیز دیگری است.
متأسفانه زمانی رسیدن به دانشگاه، کعبه آمال بسیاری از جوان‌های ایرانی بود.
خانواده‌ها حاضر بودند فرش‌ریز برای خود را بفروشند تا در رشته‌های دانشگاه شود. برای برخی دانشگاه رفتن مهم بود و اصلاً به آینده کاری‌شان فکر نشده بودند.

عده‌ای فکر می‌کنند که چون دانشگاه خوانده و مدرک تحصیلی دارند، دولت باید برای آنها شغل فراهم کند.
در بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته و نیاتفته، دولت وظیفه ایجاد شغل برای همه افراد جامعه را ندارد.
بسیاری از تحصیل کردگان دانشگاهی به سمت خوداشتغالی می‌روند و اصلاً کاری به دولت ندارند.

خیلی‌ا ما فکر می‌کنیم چون مثلاً یک رشته دانشگاهی را خوانده ایم باید همه دست

به‌همه جلوی ما بایستند و بگویند چه کاری دوست دارید فرمای؟

منطقه تحصیلی بافت می‌شود، خیلی‌ا کارها را کس‌شان خوب بلدیند. فکر می‌کنیم چون لیسانس یا فوق لیسانس داریم نباید در بیک‌موتوری کار کنیم یا منشی یک شرکت باشیم.

با خواندن خاطرات آدم‌های موفق می‌بینیم که آنها هم در عمر خود کارهای بسیاری انجام دادند از کار در رستوران تا کشوری، اما در آن خط نماندند و مسیر موفقیت را پیش گرفتند.

کار در دفتر یک دوست موتوری عیب نیست اتفاقاً باعث افتخار هم هست که یک جوان با داشتن مدرک دانشگاهی حاضر نشده است بیکار بماند و از پول خانواده بخورد؛ ماندن در بیک موتوری برای یک جوان دانشگاهی زشت است.
او باید تلاش کند با توجه به رشته تحصیلی‌اش برای خود کاری فراهم کند.

بله، این که دولت باید زمینه فعالیت اقتصادی بخش خصوصی را فراهم کند حرف درستی است که متأسفانه در ایران هنوز این امر به خوبی محقق نشده است اما هیچ چیز دنیا، نان را به راحتی در دهن آدمی نمی‌گذارد.

همین الان در ایران با وجود تمام مشکلات اقتصادی هستند آدم‌هایی که برای خود شغلی دست پا کرده‌اند و سر سفره چند نفر دیگر هم نان گذاشته‌اند.
در حال حاضر هم‌هاز افراد کار بلد و متخصص استقبال می‌کنند.
صرف دریافت مدرک دانشگاهی و نوشتن مقاله به‌معنی کار بلدی و توانایی انجام کار نیست همانطور که وقتی فردی صراط را گم‌راهی‌نامه آنتنگی می‌گیرد نمی‌تواند لزوماً راننده خوبی باشد و بتواند با تسلط کامل رانندگی کند.

ما باید این مسئله را در بین دانش آموزان فعلی ایران جا بیندازیم که دانشگاه رفتن به معنای موفقیت و رسیدن به شغل خوب نیست.
آدمی موفق است که بتواند در نوجوانی و جوانی استعداد خود را کشف کند و به دنبال آن برود.
رفتن به دنبال استعداد قطعاً آینده انسان را تضمین می‌کند.

## اخبار

**حجت الاسلام ناطق نوری:**

## اسلام هر اسی از اهداف شوم آمریکا است

عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام، آمریکا را کشوری توریست‌ها دوست‌خواند؛ گفت: هدف اصلی آمریکا اسلام‌هراسی در دنیا است.

حجت الاسلام علی اکبر ناطق نوری روز دوشنبه در جریان بازدید از مجتمع فولاد روینما در فولاد در گفت و گو با خبرنگار آرا افزود: آمریکا مرکز توریست پروری است هدفش بهره‌رندن به اسلام داعی را ایجاد کرد.

وی با اشاره به سالروز عملیات توریستی رزه اهواز گفت: ادعای حمایت ایران از توریسم یک ادعای واهی است و آمریکا قصد دارد با این ادعاها و فراکنجی‌ها جانباختی خود را بیپوشاند.

این عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام افزود: این طرح‌ها و ادعاها ی آمریکا با هوشمندی دولت ایران و رهبری و فداکاری امثال حججی‌ها خشنی می‌شوند. وی حمله عربستان به یمن با پشتیبانی آمریکا را یادآور شد و گفت: حامی توریسم کشوری است که با فروش سلاح‌های میلیاردری به عربستان، زنان و کودکان بیگانه‌ها می‌شمارد؛ از یمن به خاک و خون کشید.

حجت الاسلام ناطق نوری بیان کرد: این تهمت‌ها در طول مبارزه و مقاومت ملت ایران بارها تکرار شده اند ولی مردم مقاوم ایران همواره پای آرمان های خود می ایستند.

**در ششمنستی با خبرنگاران؛**

## ظریف ابتکار صلح هر مز را تشریح کرد

وزیر امور خارجه گفت‌که هر مز دوشنبه در ششمنستی با خبرنگاران ابتکار جمهوری اسلامی ایران امنیت هر مز و خلیج فارس را تشریح‌ویر همکاری هشت کشور منطقه برای پیاده کردن آن‌تکید کرد.

وزیر امور خارجه کشورمان در این نشست که با خبرنگاران رسانه‌های بین المللی در مقر نمایندگی سازمان ملل در نیویورک برگزار شد، گفت: تنگه هر مز نه تنها از لحاظ استراتژیکی مهم است، اینکار هر مز با ایده ائتلاف برای امید ا رییس جمهوری ایران هدفش بهره‌رندن به اسلام داعی را ایجاد کرد. وی گفت: این ابتکار چتر خشی از مفهوم خرید و بی با اشاره به سالروز عملیات توریستی رزه اهواز گفت: ادعای حمایت ایران از توریسم یک ادعای واهی است و آمریکا قصد دارد با این ادعاها و فراکنجی‌ها جانباختی خود را بیپوشاند. این عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام افزود: این طرح‌ها و ادعاها ی آمریکا با هوشمندی دولت ایران و رهبری و فداکاری امثال حجججی‌ها خشنی می‌شوند. وی حمله عربستان به یمن با پشتیبانی آمریکا را یادآور شد و گفت: حامی توریسم کشوری است که با فروش سلاح‌های میلیاردری به عربستان، زنان و کودکان بیگانه‌ها می‌شمارد؛ از یمن به خاک و خون کشید.

حجت الاسلام ناطق نوری بیان کرد: این تهمت‌ها در طول مبارزه و مقاومت ملت ایران بارها تکرار شده اند ولی مردم مقاوم ایران همواره پای آرمان های خود می ایستند.

**روحانی پیش از عزیمت به نیویورک؛**

# ایران به دنبال صلح بلندمدت در منطقه است



رئیس جمهوری با بیان اینکه ایران به دنبال صلح بلندمدت در منطقه است، گفت: طرح ابتکار صلح هر مز درباره یک همکاری دسته جمعی درون منطقه خلیج فارس است و می‌خواهیم همه کشورهای منطقه در این طرح حضور داشته‌باشند.

حجت الاسلام و المسلمین حسن روحانی روز دوشنبه پیش از عزیمت به نیویورک برای شرکت در مجمع عمومی سازمان ملل اسلامی برگزار می‌شود و امسال هفتادومین چهارمین اجلاس است فرصت مناسبی است که نظرات ملت‌ها و از جمله

ملت بزرگ ایران در آنجا بیان شود و توضیح داده شود. وی اضافه کرد: این اجلاس فرصت مناسبی است که

مجلس شورای اسلامی در آنجا بیان شود و توضیح داده شود. وی اضافه کرد: این اجلاس فرصت مناسبی است که نظرات ملت‌ها و از جمله ملت ایران را در داشته می‌شود و همچنین مسایل سخت و پیچیده ای که امروز منطقه ما با آن مواجه است برای مردم و کشورهای جهان توضیح داده شود.

رئیس جمهوری با تاکید بر این که امسال سفر به نیویورک از اهمیت ویژه ای بر بخورد است، گفت: احساس ما این بود که آمریکایی‌ها خیلی تمایل ندارند هیات های ایرانی در سازمان ملل رفت و آمد کنند، مساحبه کنند و در رده‌های مختلف حضور داشته باشند. دلیل آن را باید آمریکایی‌ها توضیح دهند یا از بیان حق می‌ترسند چون حق برایشان خیلی تلخ است و با دلایلی دارند که می‌خواهند در افکار عمومی مردم خود تاثیرگذشته نشود.

رئیس جمهوری تاکید کرد، وقتی آمریکایی‌ها تمایل ندارند که ما در سازمان ملل حضور داشته باشیم ما باید

**وزیر کشور مطرح کرد**

# برنامه ریزی دولت برای سه میلیون زائر اربعین

وزیر کشور درباره تمهیدات دولت برای برگزاری مراسم اربعین گفت: با توجه به بازگشایی مرز خسروی و حذف رواید برای ۳ میلیون زائر غیر اربعین در حال برنامه‌ریزی هستیم و برای تعداد بیشتری زائر هم دولت آمادگی لازم را دارد. عبدالرضا رحمانی فضلی روز دوشنبه در دوازدهمین نشست ستاد مرکزی اربعین در وزارت کشور، در جمع خبرنگاران گفت: ستاد اربعین جلسه اصلی خود را برگزار کرده‌وهم دستگاه‌ها گزارش عملکرد خود را ارائه دادند.

وی افزود: ۱۴ کمیته‌در این ستاد تقشی‌آفرین هستند که همه‌کمیته‌ها گزارش مختصری از عملکرد خود ارائه دادند و پیشنهاداتی داشتند که در جلسه درباره آنها تصمیم‌گیری شد. با توجه به بازگشایی مرز خسروی و حذف رواید پیش‌بینی ما این است که حداقل ۳ میلیون زائر اسمازل وارد داشته‌باشیم.

وزیر کشور ادامه داد: بیشترین عددی که تا امروز ثبت شده دو میلیون و ۵۰۰ هزار نفر زائر در سال ۹۶ بوده است. اسمازل ۱۶۴ میلیون وعده غذایی به زوار داده خواهد شد و ۲۶۰۰ موبک پمپنشداده شده که در سال گذشته تعداد این موبک‌ها ۲۰۰۸ موبک بوده است، و تعداد وعده های غذایی هم قبل ۶۴ میلیون وعده بوده است.

وی افزود: همه خدمات اسمازل افزایش پیدا کرده است و بازار زمانی خدمات دهی را پنج روز افزوده ایم تا وقتی اربعین تمام می‌شود و موبک های عراقی جمع می‌شوند. موبک های ایرانی در باقیمانده روز دوشنبه حاضر نشان کرد: هر ساله یکی از تکرانی‌ها و اولویت های ما موضوع حمل و نقل در اربعین است، اسمازل هم قطار و هوایپوما هم بیش از ۱۲ هزار اتوبوس و کامیون آمادگی ارائه خدمات را دارند.

رحمانی فضلی با اشاره به اهمیت موضوع امنیت در مراسم اربعین گفت: امنیت اساسی ترین مساله ما در برگزاری مراسم اربعین است و پیش‌بینی لازم در این زمینه هم در داخل عراق و هم داخل کشور صورت گرفته و نیروها کاملاً در آماده باش بوده و تحولات را رصد و مدیریت می‌کنند.

وی افزود: پیش‌بینی شده است که استاندانان مرزی و مرزبانان ما حداقل دو ملاقات با مرزبانان عراقی داشته باشند و ممکن است مسئول ستاد و مسئول کمیته ها به کربلا سفری داشته و با مسئولان عراقی دیدار کنند.

**عارف در مراسم آغاز سال تحصیلی جدید:**

# گفت‌وگو علاج جامعه آشفته و پر تنش امروز است

رئیس فراکسیون امید بیان اینکه گفت‌وگو علاج جامعه آشفته و پر تنش امروز است، گفت: دانش آموزان باید یاد بگیرند که حرف یکدیگر را گوش کرد و با یکدیگر گفت‌وگو توصیه‌های مقام معظم رهبری دقت کنید. یکی از بندهای کام درآمده خطاب به شما دانش آموزان و در مورد علم، دانش و فناوری است.

وی و بیان اینکه اگر دستاورد کمی در زندگی ما داشته‌ام مهربون مردم بوده است ، خاطر نشان کرد: در دنیا امروز این است که چگونه یاد بگیریم. ما باید سعی کنیم در تمام سباسبی و اجرایی مشغول بودم ا و در عین حال کلاس درس و دانشگاه را رها نکرده و همواره با جوانان سروکار داشته‌ام ، ارزش انرژی ، یادگیری و قدرت خلاقیت شما را با خوبی درک می‌کنم. در همین جا اعتراض می‌کنم که شما دانش آموزان در بسیاری از جهات از من و همکارانم با استعدادتز هستید.

عارف در ادامه سخنرانی خود میبند و شاد زیستن را به عنوان الزامات آموزش معرفی کرد و اظهار کرد: دنیا امروز بسیار متفاوتتر نسبت به ۱۰ سال گذشته است. دانش آموزان باید دانش و مهارت شاد زیستن، موفق زیستن و سالم زیستن را یاد بگیرند. ما در دنیای زندگی می‌کنیم که تفاوت دو سال پیش با اکنون بیشتر از تفاوت ۵۰ یا حتی ۱۰۰ سال پیش با اکنون ماست. من درک می‌کنم که شما دانش آموزان در دنیایی زندگی می‌کنید که با دنیای تحصیلی من تفاوت‌های زیادی دارد.

وی سرعت تغییرات در دنیا ی امروز جهان فعلی را متغیر،

**دبیر کمیسیون قضایی مجلس:**

# عدهای از انتخابات‌های مردم ناراضی‌اند

این عضو کمیسیون قضایی مجلس با عنوان اینکه هر وزیر یا مسئولی باید آسب کسی که از او راتنی را خواسته افشا کند، گفت: در کشور استراتژی در حال انجام است که می‌خواهند نهادهای منتخب مردم را روز سوال ببرند، برای اینکه بگویند مردم شعور لازم برای انتخاب ندارند.
رحیمی جهان آبادی در واکنش به این موضوع که گفته می‌شود برخی نمایندگان مجلس قصد اجتناب‌گریزی از وزرا را دارند با توجه به این شرایط آیا نیاز است که یک نهاد در مجلس نظارت کند، گفت: هر نهاد و شخصی که در پست‌های اجرایی و دولتی قرار می‌گیرد، نیازمند نظارت است و مجلس نیز مثل همه نهادها خودش مرجع نظارت دارد، هر حراست دارد و همه نظرات را رفتار نمایندگان داریم اما اینکه در مورد وی ادامه داد: ما حراست و کمیته نظارت در رفتار نمایندگان نداریم اما اینکه در مجلس و نمایندگان کلی گویی شود و از این طریق بخواهند مجلس را تخریب کنند، درست نیست.

وی با تاکید بر اینکه هدف تخریب مجلس است، افزود: در کشور یک استراتژی در حال انجام است که می‌خواهند هر نهاد منتخب مردم را زیر سوال ببرند، برای اینکه بگویند مردم شعور لازم برای انتخاب ندارند.
والسلام، این کار اجرا است.

مسائیل تحریم، مسائیل منطقه حاشه شده است، برخوردها و نگرانی‌هایی است که ریشه این نگرانی‌ها مشخص است که از کجا است. اما حادثه که رخ می‌دهد و اتهاماتی که می‌زند پیدا است که آمریکایی‌ها در این منطقه دنبال اهداف دیگری هستند.

**طرح ایران برای همکاری دسته جمعی درون منطقه خلیج فارس است**

روحانی در بخش دیگری از سخنانش گفت: ما در این اجلاس طرحی برای امنیت منطقه ارائه خواهیم کرد، این طرح درباره یک همکاری دسته جمعی درون منطقه خلیج فارس است ما می‌خواهیم همه کشورهای منطقه در این طرح حضور داشته باشند البته این طرحی که در سازمان ملل پایز خواهد شد تنها امنیتی نیست، بلکه اقتصادی و سایر مسائل نیز هست، اما در راستای مسائل امنیتی است.

وی افزود: نام این طرح ابتکار صلح هر مز است چون حرف های اولش که اچ، او پپی و ای است با هم ترکیب می‌شود و نامش آمیگدی می‌شود از این رو این ائتلاف به نام ائتلاف امید نامگذاری شده است و همه کشورهای ساحلی خلیج فارس و منطقه هر مز در این ائتلاف دعوت می‌شوند تا امنیت منطقه را تضمین کنیم.

رئیس جمهوری ادامه داد: به دلیل این که هنوز این طرح باز نشده عکس العمل‌ها مشخص نشده، البته آمریکایی‌ها در عکس العمل اول گفتند می‌خواهند ببینند این طرح چیست و بعد آن را بررسی کنند، بنابراین این طرح ما که ارائه خواهد شد، طرح عنوان ابتکار صلح هر مز است.

**در مدت سه روز با سران ۱۵ کشور ملاقات**

**دربار**

رئیس جمهوری ملاقات با سران کشورهای را دیگر برنامه های خود در این سفر عنوان کرد: گفت: آن مقداری که می‌برنامه‌دیدم، ۱۵ روز سران کشورهای ظرف ۳ روزی که ما در آنجا هستیم با آنها ملاقات داریم علاوه بر چند مصاحبه مطبوعاتی و چند نشست با مدیران مسئول رسانه‌ها و همچنین با فرهیختگان و صاحب‌نظران آمریکا خواهیم داشت. همچنین به‌طور معمول در سخنرانی که در سازمان ملل متحد داریم، مواضع اصولی مان را برای دنیابینان خواهیم کرد.

روحانی اظهار داشت: امیدواریم این سفر مایه خیر و برکت برای ملت بزرگ ما باشد آن هم در این روزهایی که عید علم و دانش آغاز می‌شود. هفته دفاع مقدس، هفته مقاومت است و ما سالار شهیدان حضرت اباعبدالله الحسین (ع) است انشاء‌الله همه ما بتوانیم پیرو راه آن بزرگوار باشیم.

## اخبار

**رئیس قوه قضاییه خواستار شد**

## رفع اشکالات و ساختارهای خصوصی سازی شرکت‌ها

رئیس قوه قضاییه خواستار رفع اشکالات و ساختارهای خصوصی سازی شرکت‌ها شد و گفت: در بسیاری از این شرکت‌ها ضوابط قانونی خصوصی سازی رعایت نشده است. حجت الاسلام و المسلمین سید ابراهیم رئیسی روز دوشنبه در جلسه شورای عالی قضایی با اشاره به مشکلات ناشی از خصوصی سازی در کشور و اعتراض های کارگران، اقدام دولت درباره شرکت هیکو را قابل تقدیر اما در عین حال ناکافی دانست و گفت: شرکت‌ها و کارخانجات زیادی در کشور هستند که خصوصی سازی در آنها اقدام‌هایی داشته و مشکلاتی را ایجاد کرده است. وی افزود: در بسیاری از این شرکت‌ها ضوابط قانونی خصوصی سازی رعایت نشده است، کارخانه دچار رکود شده، کارگران بیکار شده اند، کارگران حقوق نگرفته اند، به اعتراض‌ها توجهی نشده و نهایتاً قوه قضاییه درگیر موضوع شده است. بر این اساس باید در ساختارها و رفتارها بازنگری و اشکالات را رفع کرد تا شاهد بروز این مسائل نباشیم.

**در سند تحول درباره امنیت اخلاقی دانش آموزان مورد توجه قرار گیرد**

رئیس‌ی با تبریک آغاز سال تحصیلی گفت: امروز مدارس و دانشگاه‌ها مراکز آینده ساز هستند و باید آینده سازانی تربیت کند که بتوانند حرکت عظیم ملت ایران را دنبال کنند. آنچه مهم است آنکه مساله تولید علم و توجه به سند تحول در آموزش و پرورش و به ویژه سند مصوبه شورای عالی انقلاب فرهنگی درباره امنیت روانی و اخلاقی دانش آموزان و دانش‌جویان مورد توجه قرار گیرد. وی خطاب به اولیای مدارس و مسئولان و اساتید دانشگاه‌ها گفت: دانش‌آوران و دانشجویان عزیز برای علم آموزی و معرفت افزایی نزد شما امتانت هستند. در این راستا مسئولان و پدشاهان اخلاقی و امنیت روانی و روانی این عزیزان بسیار مهم است. در سند مصوب شورای عالی انقلاب فرهنگی، وظیفه آموزش و پرورش و وزارت علوم در موضوعات مختلفی از جمله مساله عفاف و حجاب احصاء شده است که باید در جهت اجرای این سند اهتمام تام داشت.

**در جنگ ما هنوز تمام نشده است**

رئیس ستگاه فضی ضمن بزرگداشت هشت سال ایثارگری های مردم در عرصه جنگ تحمیلی گفت: دفاع مقدس فقط یک حادثه تاریخی نیست بلکه گنجینه و سرمایه عظیمی برای ملت ایران است که همواره باید از آن استفاده کرد. رئیس قوه قضاییه، ایمان و اعتقاد به خداوند متعال و وعده صادق الهی، آمادگی نیروهای مسلح و روحیه جهاد، شهادت، ایثارگری و حماسه آفرینی که هنرمندان و صاحبان قلم باید در جهت پرورش آن تلاش کنند و همچنین همگامی، همبستگی و روحیه خطرپذیری ملت ایران را از رزمز موفقیت مردم در دوران دفاع مقدس برشمرد و با اشاره به روحیه بسیج مردمی تحت رهبری و فرماندهی امام راحل (ره) اظهار کرد: جنگ تمام نشده است. امروز جنگ اقتصادی، روانی، رسانه‌ای و اطلاعاتی در جریان است و دشمن بیش از همیشه تلاش دارد ملت ایران را از راه خود یادارزد.

**مذکاره دانشمن در هیچ سطحی صورت نخواهد گرفت**

وی، ایستادگی و مقاومت دشمن را عامل عقب‌نشینی دشمن دانست و افزود: ما راهبرد مقاومت را از مقام معظم رهبری آموخته‌ایم. اگر امروز دشمن، حرمین معصومین را ورزین می‌کند، چون می‌داند که این مضاف عرفی، دستگاه مقاوم پروری انسان سازی اند و زائران این حرم های مطهر، انسان های صلح طلب، مقاومت، امر به معروف و نهی از منکر، دانشم شناسی و دشمن ستیزی می‌شوند. رئیس افزود: امروز سجاد (ع) به تمام مشریت آموختند که زیارت اربعین، نماد و نمود ماندگاری عاشورا است زیرا عاشورا انسان ساز و مقاوم پرور است. امروز نیز بیش از هر زمان دیگر باید این فرمایش رهبر معظم انقلاب را نصب العین قرار داد تا دانشمن در هیچ سطحی صورت نخواهد گرفت و راهبرد مقاومت و ایستادگی، دنبال می‌شود.

**معاون اول رئیس جمهوری:**

## قانون حمایت از معلولان از قوانین مترقی و مایه افتخار نظام است

معاون اول رئیس جمهوری قانون حمایت از معلولان را از قوانین مترقی و مایه افتخار نظام جمهوری اسلامی دانست و گفت: روند تصویب این قانون یعنی از اولین تلاش‌ها و هیکیری‌های خود معلولان تا تهیه لایحه در دولت و سپس تصویب آن در مجلس شورای اسلامی با نهایت دقت انجام شده است که همه باید تلاش کنیم به نوجومانسی اجرایی‌اش شود. «اسحاق جهانگیری» روز دوشنبه در اولین نشست کمیته هماهنگی و نظارت بر اجرای قانون حمایت از حقوق معلولان، اظهار داشت: متأسفانه همواره محدودیت‌هایی به ویژه در زمینه مالی در عرصه تصمیم‌گیری و اجرای مصوبات و قوانین وجود دارد که در مسیر اتخاذ بهترین تصمیمات و اجرای ایینه آن تصمیمات مانع ایجاد می‌کنند، با این وجود همه ما نهایت تلاش خود را در کار می‌گیریم تا این محدودیت‌ها در ایفای مسئولیت‌های دولت در قبال معلولان عزیز کمترین تاثیرگذاری را داشته باشند. وی با بیان اینکه نیاز به تکرار این سخن نیست که در یک جنگ اقتصادی تمام عیار قرار داریم، بیان کرد: دشمن با تمام توان خود به همه باید آمدت تا حتی از فروش یک شمشک نفت ایران جلوگیری کند، اما با این وصف در این جلسه تاکید می‌کنم که از آقای شریعتمداری وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی به عنوان دبیر جلسه نیز می‌خواهم که با جدیت و دقت و پیگیری این موضوع باشند که منابع در نظر گرفته شده برای حمایت از معلولان در بودجه، به بهترین شکل تخصیص یابد و آن بخش از بودجه نهادهای حمایتی که مربوط به معلولان است نباید کاهش پیدا کند. معاون اول رئیس جمهوری ادامه داد: باید خودمان مسکن معلولان با جدیت پیگیری و به نتیجه مطلوب برسند و معافیتهای مالیاتی مرتبط با معلولان که در قانون حمایت از معلولان تاکید شده است، حتماً باید لحاظ شود. جهانگیری بر ضرورت پاسخگویی و اطلاع‌رسانی وزارت اطلاعات، در رابطه با نحوه اجرای قانون حمایت از معلولان تاکید و تصریح کرد که تأخیر در ارائه گزارش به دبیر خانه کمیته هماهنگی و نظارت بر اجرای این قانون به هیچ وجه پذیرفتنی نیست، تاکید کرد: معلولان‌ها موظفند که به مسئولیت‌ها که وظایفی که قانون حمایت از معلولان برای آنها در نظر گرفته است، عمل کنند. وی بر ضرورت حمایت از مراکزگی که به خدمت رسانی و نگهداری از معلولان می‌پردازند تاکید کرد و گفت: نهادهای حمایتی باید با برنامه ریزی زمینه استفاده از توانمندی های خیرین برای حمایت از معلولان را فراهم کنند.

**مرکز اطلاع رسانی وزارت اطلاعات خبر داد**

## کشف زمین خواری بزرگ در اراضی ونک تهران

مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت اطلاعات از کشف زمین خواری بزرگ در اراضی ونک تهران توسط این وزارت خبر کرد و اعلام کرد: این اقدام گویای اراده جرم‌سپولان امنیتی و قضایی در برخورد با سودجویان و افرادی است که قصد تصاحب ناروا ی اراضی ملی دولتی را دارند. به گزارش روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت اطلاعات، با اقدامات به موقع عملیاتی و اطلاعاتی سربازان مأمور (ضع) در حوزه مبارزه با مفاسد اقتصادی، یکی از بزرگترین برنده‌های زمین خواری در کشور کشف و با پیگیری مستمر وزارت اطلاعات ضمن ثبتین مالکیت دولت بر اراضی ملی مذکور، از تسبیح حقوق بیت المال جلوگیری کرد. در ادامه مرکز اطلاع رسانی وزارت اطلاعات یادآور شد: اراضی و مساحت تقریبی ۸۵ هزار مترمربع که در منطقه شهرک غرب تهران واقع شده است و قسمتی از بوستان ایران زمین و بزرگراه شهید همت را در برمی‌گیرد دارای ارزش تقریبی بیش از ۵۰ هزار میلیارد ریال برآورد می‌شود. در سالیان گذشته، مالکیت این اراضی ملی با سوء استفاده زمین خواران از خلایق قانونی و همچنین تخلفات صورت‌برخی مسئولان دستگاه‌های اجرایی ذریبط (که با عناوین مجرمانه از جمله ارتشا و... تحت پیگرد قضایی قرار دارند) به طور رسمی به ایشان منتقل شده بود که با ورود به موقع وزارت اطلاعات به موضوع اسناد و اراضی و همراهی دستگاه قضایی (دانساری مقابله با زمین خواری و اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران) و ادارات ذریبط دست زمین خواران از اراضی مذکور کوتاه شد. مرکز اطلاع رسانی وزارت اطلاعات تاکید کرد: تاکنون برای حدود ۶۰ هزار مترمربع از این اراضی سند مالکیت چندنگار به نام دولت جمهوری اسلامی ایران صادر شده و مراحل اداری صدور سند مالکیت برای مابقی اراضی در حال انجام است. این اقدام، گویای اراده جدی مسئولان امنیتی و قضایی در برخورد با سودجویان و افرادی است که قصد تصاحب ناروا ی اراضی ملی دولتی را دارند، و به حوق واهی استعمار خواهد داشت.

**غلامرضا انصاری:**

## توسعه دیپلماسی آینده امنیت ملی کشور را تضمین می‌کند

کی‌فعل سیاسی اصلاح طلب گفت: مرزوات، گفت‌وگوهای چند جانبه به سران کشورهای حاضر در اجلاس سالانه سازمان ملل می‌تواند از نکاتی باشد که باید در اولویت قرار گیرد. با توسعه دیپلماسی و گفت‌وگویی توان آینده امنیت ملی کشور را تضمین کرد. غلامرضا انصاری، با اشاره به حضور رئیس جمهور کشورمان در اجلاس سالانه سازمان ملل اظهار کرد: در شرایط موجود اقدامات جدی کشورهای مثل آمریکا روسیه و به طور کلی از طرف منافعی از جنگ برای خود متصور می‌شوند. وی ادامه داد: قدرت‌های بزرگ جهانی به دنبال ایجاد درگیری نظامی برای افروزش اسلحه‌های انبار شده‌شان هستند و در این راستا این بین برتن منافع عظیم کشورهای نفت خیز را در دستور کار خود قرار می‌دهند. این عضو سابق مجلس شورای شهر تهران تصریح کرد: امروز وضعیت خاورمیانه همچون تاریخک ضامن کشیده‌ای است که دلوپایمان در داخل و خارج به دنبال منفجر کردنش هستند. در مقابل آنان دیپلماسی گفت‌وگو ومواجهه و همچنین ارائه چهره رحمانی از اسلام بهترین سلاح دفاع از امنیت ملی و مردم کشور است، که رئیس‌جمهور باید در سازمان ملل برای تحقق این اقدام کند. وی سخنرانی روحانی در سازمان ملل را فرصت مناسبی برای جمهوری اسلامی ایران تبیین و سیاست‌هایش در منطقه خواند و گفت: پیش‌تر از این بحث آقای روحانی علم تحصیلی و صلح جهانی در نظر همه مردم بازناسی هستند، انتکالی ندارند مردم اشتباه کردند رئیس‌جمهور و ما را انتخاب کردند! انتخابات را به طور کلی منحل کنند و خودشان نماینده مردم و رئیس‌جمهور را تعیین کنند، اما اینقدر فشار و هجمه نیاروند به اندازه کافی روی ما فشار و هیججه است.

راهکارهایی برای تقویت اعتمادبه‌نفس

## نمی‌توانم در کلاس راحت حرف بزنم!



کمک بگیرید. قبل از ورود به موقعیت‌های اجتماعی‌ای که می‌توانند دشوار باشند، از خودتان پرسید، «بدرین اتفاق ممکن چیست؟ انرژی خود را صرف خود موقعیت کنید، نه صرف نگرانی جلوتر در مورد آن. اگر کاری را برای بار اول انجام می‌دهید، تصور کنید که آن را قبلاً هم انجام داده‌اید. به خاطر داشته‌باشید در آنچه‌نمی‌آزماید همیشه بازنده‌هستید.

##### ۴- اهداف واقع‌بینانه تعیین کنید

بسیاری از افراد وقتی از عدم اعتماد به نفس رنج می‌برند که برای خود اهداف غیرقابل‌دسترس تعیین کرده و در رسیدن به آن‌ها با شکست مواجه می‌شوند. در عوض، اهدافی تعیین کنید که قابل‌دسترس‌تر باشند و برای رسیدن به آن‌ها در طول روز تلاش کنید. شاید نتوانید تا پایان هفته جهان را تسخیر کنید، اما حتماً به کارهای خود خواهید رسید، با پشت سر گذاشتن موفقیت‌آمیز این اهداف، احساس بهتری نسبت به خودتان خواهید داشت.

##### ۵- از تفرکات منفی درباره خود بپرهیزید

اگر عادت دارید دائم بر روی کمبودها و نقاط ضعف خود تا‌کید کنید، این عادت را کنار بگذارید و به جنبه‌های مثبت خود(که بسیار زیاد هم هست) فکر کنید. هنگامی که بیش از حد از خود انتقاد می‌کنید، درباره یک نکته یا حرکت یا رفتار مثبتی هم که داشته‌اید فکر و برای خود بازگو کنید. هر روز ۳ کار یا رفتاری که انجام داده‌اید و موجب رضایت و شادمانی‌تان شده‌ است را بر روی کاغذ بنویسید.

##### ۶- اهدافتان را مشخص کنید

فکر کنید چه کاری دوست دارید انجام دهید و سپس برای انجام آن برنامه‌ریزی کنید و طبق برنامه‌تان جلو بروید.

##### ۷- هدف‌تان انجام کار باشد نه انجام کامل و بی‌نقص آن

همچنین گاهی بعضی از افراد به حد کمال‌رسیدن را مانعی برای زندگی خودمی‌کنند و در نتیجه تا به آن حد مطلوب نرسند کاری انجام نمی‌دهند و در واقع زندگی خود را متوقف می‌کنند(مانند کسی که می‌گوید تا ۵ روز زوم نگ کنم از خانه بیرون نمی‌روم) در صورتی‌که باید فقط مثبت را دید و کار را انجام داد و از آن لذت برد.

##### ۸- اشتباهات را فرصتی برای یادگیری در نظر بگیرید

همیشه به خودتگوید که هرکسی ممکن است اشتباه کندو از اشتباه کردن نهراسید، اشتباه بخشی از یادگیری است.

درمان بیماری‌ها با ورزش؛

### مؤثرترین راهکارها برای خداحافظی با گرفتگی عضلات پا



یک متخصص فیزیوتراپی گفت: علت اصلی اسپاسم عضلات هنوز ناشناخته‌است، اما، رباعت برخی نکات می‌توان از ابتلا به این عارضه در امان ماند. فرزان‌المعی‌نژاد متخصص فیزیوتراپی درباره اسپاسم (گرفتگی) عضلات پا اظهار کرد: اسپاسم، انقباض قوی و درناک یا سفت شدن یک عضله است که به طور ناگهانی اتفاق می‌افتد و چند ثانیه تا چند دقیقه طول می‌کشد، این عارضه بیشتر پاها را درگیر می‌کند. وی بیان کرد: گرفتگی پا در خواب، اسپاسمی است که در عضلات ساق پا یا پا را در ابتدای شب که به خواب رفته‌اید یا صبح هنگام بیدار شدن اتفاق می‌افتد. علت اصلی اسپاسم هنوز ناشناخته‌است، اما برخی فعالیت‌ها یا قرار گرفتن در برخی وضعیت‌ها در بروز اسپاسم نقش دارند.

##### ◆ عوامل مؤثر در ایجاد اسپاسم عضلات

این متخصص فیزیوتراپی افزود: انجام فعالیت‌های ورزشی سنگین یا آسیب‌های ورزشی در ایجاد اسپاسم عضلات نقش دارند؛ از دیگر عوامل مؤثر در بروز اسپاسم عضلات می‌توان به بارداری به ویژه در ماه‌های آخر آن به علت کاهش مواد معدنی مانند کلسیم و منیزیم، در معرض سرما قرار گرفتن و تماس با آب سرد، ابتلا به برخی بیماری‌ها، مانند: بیماری‌های عروق محیطی، کلیوی، تیروئیدی و ام‌اس، ایستادن یا نشستن طولانی مدت، کمبود پتاسیم، کلسیم یا سایر مواد معدنی، از دست دادن شدید آب بدن بر اثر انجام ورزش‌های سنگین در هوای گرم و مصرف برخی داروها مانند داروهای ضد بارداری، اعصاب و روان، مدر (ادرارزور) و کورتون‌ها اشاره کرد.

##### ◆ اقدامات فوری هنگام مواجهه با اسپاسم عضلات

المعی‌نژاد تأکید کرد: افراد هنگام مواجهه با اسپاسم عضلات باید عضله درگیر را ماساژ و کشش دهند؛ عضله را زیر دوش آب گرم بگیرند یا به کمک یک کیسه آب گرم، آن را گرم و از کیسه‌یخ هم استفاده کنند؛ مصرف برخی داروهای مسکن مانند استامینوفن و پروفن هم به کاهش اسپاسم کمک می‌کند؛ نوشیدن آب به مقدار کافی یا مصرف نوشندنی‌های مخصوص ورزش هم در کاهش اسپاسم عضلات مؤثر است؛ اگر افراد تصور می‌کنند که مصرف دارویی خاص موجب شده است که آنها با اسپاسم دچار شوند باید مصرف دارو را قطع و با اصلاح یا پزشک خود مشورت کنند.

##### ◆ چه کار کنیم تا به گرفتگی عضلات دچار نشویم؟

او تصریح کرد: افراد باید قبل و پس از ورزش تمرین‌های کششی ملایم را انجام دهند تا به اسپاسم عضلات دچار نشوند همچنین آنها بایدبه اندازه کافی آب بنوشند؛ از نوشیدن قهوه زیاد، بیش از یک فنجان در روز) پرهیز و مواد غذایی سرشار از کلسیم، منیزیم و پتاسیم استفاده کنند، در طول روز و به ویژه قبل و پس از خواب عضلات خود را کشند، به طور ناگهانی وبدون برنامه‌ریزی، ورزش سنگین انجام ندهند، به میزان کافی استراحت کنند، زیرا کم‌خوابی در طولانی مدت می‌تواند انحصار ادر معرض ابتلا به اسپاسم عضلات قرار دهد. همچنین هنگام ورزش می‌کنند،نادهود و آنها کار مثبت داشته‌باشند، یوگا ومدیتهین انجام دهند، اگر به علت نوع شغلشان مجبور هستند ساعات طولانی پشت میز بنشینند، از زیرپایی استفاده کنند تا زانوهایشان زیاد خم نشود، اگر افراد به طور مرتب به اسپاسم عضلات دچار می‌شوند یا شدت اسپاسم آنها افزایش پیدا کرده است، باید با پزشک خود در این مورد مشورت کنند.

##### ◆ تمرین‌های درمانی برای رفع اسپاسم عضلات پا

این متخصص فیزیوتراپی گفت: در تمرین نخست، فرد باید بنشینند و پایی را که دچار اسپاسم شده است، بکشند در پای سالم را جمع می‌کند، سپس یک حوله را کف پا قرار دهد؛ از ۲ طرف به کمک حوله پنجه پا را به سمت بدن بکشد و پشت زانو را هم به زمین فشار دهد. ۳۰ ثانیه پا را در این وضعیت نگه دارد و این تمرین را سه بار تکرار کند. المعی‌نژاد اظهار کرد: در تمرین دوم، فرد باید بنشینند و پای درناک را به جلو بکشد در حالی‌که پای سالم از زانو جمع شده است سپس به آرامی به جلو خم شده تا قفسه سینه به زانو نزدیک شود، دست‌ها دور انگشتان پای درناک بگیرد و به آرامی کف پا را به سمت خودش بکشد تا عضلات ساق پا کشیده شود. ۳۰ ثانیه خود را در این وضعیت نگه دارد و این حرکت را سه بار تکرار کند.

او یادآوری کرد: در تمرین سوم، فرد باید به پشت بخوابد و پای سالم را از زانو خم کند به طوری که کف پای سالم روی زمین آسپس دست‌هایش را پشت زانوهای پای درناک قرار دهد و به آرامی پای درناک را از زانو صاف از لگن بلند کند و به سمت خود بکشد تا پشت زانو و ساق پا کشش را احساس کند، بدن را ۱۵ ثانیه در این وضعیت نگه دارد و این حرکت را سه بار تکرار کند.

### بهترین رژیم غذایی برای ورزشکاران قبل از مسابقات

یک دکترای تغذیه و رژیم درمانی گفت: رژیم غذایی ورزشکاران بر حسب سن و جنس ورزشکار و نوع ورزشی که او انجام می‌دهد، متفاوت است. فرهاد وحیددکنزای تغذیه‌ورژیم‌درمانی در گفت‌وگوبا خبرنگار حوزه کلتینگ گروه علمی پزشکی پانگاه خبرنگاران جوان، درباره نحوه تغذیه ورزشکاران حرفه‌ای و آماتور اظهار کرد: رژیم غذایی ورزشکاران به سه دسته قبل از مسابقات، هنگام مسابقات و پس از مسابقات تقسیم‌بندی می‌شود که هر کدام خصوصیات ویژگی‌های خاصی دارد. او بیان کرد: درصورت مایعات قبل، هنگام و پس از ورزش در ورزشکاران بسیار مهم است، نحوه بازیگری کربوهیدرات هم در رژیم غذایی ورزشکاران اهمیت دارد، زیرا در هنگام مسابقه و ورزش، گلیکوژن که در عضلات ذخیره شده است، می‌سوزد بنابراین اگر این گلیکوژن جایگزین نشود، عملکرد ورزشکار برای ادامه روز، با مشکل مواجه می‌شود. وحید تصریح کرد: پروتئین هم در عضله‌سازی مورد استفاده قرار می‌گیرد، مولکول‌های پروتئین هنگام ورزش شکسته می‌شوند که این مولکول‌ها باید جایگزین شوند؛ هیچ محدودیتی برای دریافت مایعات قبل و هنگام ورزش وجود ندارد، زیرا اگر ورزشکاران به ویژه ورزشکاران حرفه‌ای یا آبی‌روبو شده یا به‌عبارتی دهیدرانه شوند، عملکرد آنها کاهش پیدا می‌کند.

##### ◆ نحوه نوشیدن مایعات در ورزشکاران

این دکترای تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: ورزشکاران ۲ ساعت قبل از مسابقه باید ۵/۲ لیوان آب بنوشند، که هر لیوان معادل ۲۰۰ میلی‌لیتر است، ۱۵ دقیقه قبل از مسابقه هم باید ۱/۵ لیوان آب بنوشند. ورزشکاران در روزهای ورزش باید هر ۱۵ دقیقه یکبار یک لیوان آب شیرین که ۶ درصد وزن آن را تشکیل می‌دهد، مصرف کنند تا آندست از گلوکز آنها که در ورزش هم‌کار مصرف می‌شود، تأمین شود.

##### ◆ برنامه غذایی ورزشکاران چهار تا ۶ روز قبل از مسابقه

او بیان کرد: رژیم غذایی ورزشکاران حرفه‌ای چهار تا ۶ روز قبل از مسابقه باید کم کربوهیدرات و یک تا ۳ روز قبل از مسابقه کربوهیدرات باشد، بنابراین پیشنهاد می‌شود که ورزشکاران چهار تا ۶ روز قبل از مسابقه در وعده صبحانه نصف فنجان (معادل ۱۰۰ سی‌سی) آبمیوه طبیعی بنوشند، از دیگر خوراکی‌های مناسب در وعده صبحانه برای چهار تا ۶ روز قبل از مسابقه می‌توان به ۲ عدد تخم مرغ، یک‌تکه نان و یک لیوان شیر اشاره کرد. وحید تصریح کرد: ورزشکاران چهار تا ۶ روز قبل از مسابقه باید در وعده ناهار آبگوشتی را که با گوجه‌فرنگی تهیه شده است میل کنند همچنین آنها می‌توانند به همراه آبگوشت سالاد فصل بدون سس مصرف کنند. ورزشکاران می‌توانند برای بهتر شدن طعم سالاد به آن فنجان ماست اضافه کنند. خوراک‌ماهی یا مرغ کیب شده که حاوی ۲۰۰ گرم گوشت باشد هم برای وعده شام ورزشکاران چهار تا ۶ روز قبل از مسابقه مناسب است. این دکترای تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: از میان وعده‌های مناسب برای ورزشکاران چهار تا ۶ روز قبل از مسابقه می‌توان به انواع اجیل‌ها و میوه‌ها اشاره کرد. ورزشکاران قبل از خواب هم می‌توانند یک لیوان شیر بنوشند.

##### ◆ برنامه غذایی ورزشکاران یک تا سه روز قبل از مسابقه

او تأکید کرد: ورزشکاران یک تا سه روز قبل از مسابقه در وعده صبحانه می‌توانند یک فنجان آبمیوه طبیعی، یک برش کیب گرم یا ۲ تا چهار تکه نان میل کنند. مغایر ذکی شده برای خوراکی در وعده‌های غذایی بر اساس وزن و جنس ورزشکار و نوع ورزشی که او انجام می‌دهد، متفاوت است. ورزشکاران یک تا سه روز قبل از مسابقه در وعده ناهار می‌توانند خوراک مرغ یا ماهی که حاوی ۳۰۰ گرم گوشت و مقداری لوبیا باشد، بخورند، آنها همچنین می‌توانند سالاد فصل یا غذای خودیغنی‌افزاینده ورزشکاران همراه ناهار یا شام یک تا سه روز قبل از مسابقه می‌توانند انواع مختلف کلوچه‌ها امیل کنند. وحید یادآوری کرد: از میان وعده‌های مناسب برای ورزشکاران یک تا سه روز قبل از مسابقه می‌توان به خرما، کشمش و انواع میوه‌های خشک شده مانند سیب و موز، نان قندی، شیرینی و بسبکوت‌های سوس‌دار اشاره کرد. ورزشکاران قبل از خواب هم می‌توانند یک لیوان شیر بنوشند.



### بهترین پروبیوتیک‌ها برای کاهش وزن



لاکتواسیلوس رامنوسوس عضو خانواده باکتریوتید هاست وممكن است،بهترین پروبیوتیک برای کمک به کاهش وزن باشد. پروبیوتیک‌ها به ایجاد تعادل در جمعیت باکتری‌های خوب در برابر باکتری‌های بد دستگاہ گوارش بدن انسان کمک می‌کنند. زمانی که تعادل جمعیت باکتریایی روده از بین می‌رود، ممکن است نفخ، یبوست، اسهال، یا دیگر بیماری‌های گوارشی را تجربه کنید. بازرگرداندن تعادل به جمعیت باکتریایی روده با کمک پروبیوتیک‌ها می‌تواند به بهبود این شرایط کمک کند و بسیاری فواید سلامت دیگر را نیز ارائه می‌کند. یک میکروبیوم سالم روده ممکن است حتی طول عمر شما را افزایش دهد. یکی از فواید مصرف پروبیوتیک‌ها کمک به کاهش وزن است. این که پروبیوتیک‌ها چگونه ممکن است به کاهش وزن کمک کنند به طور ۱۰۰ درصد روشن نیست، اما شواهد روزافزون به ارتباط بین این دو اشاره دارند. شواهد اولیه نشان داده اند که باکتری‌های روده ممکن است اثر مثبتی بر مدیریت وزن داشته باشند. طی یک مطالعه با حضور سوزه های حیوانی، پژوهشگران موش‌ها را به دو دسته تقسیم کرده و یک دسته جراحی واقعی گاهشی وزن و دسته دیگری یک جراحی ساختگی را پشت سر گذاشتند. اعضای گروهی که جراحی واقعی روی آنها انجام شده بود، همان گونه که انتظار می‌رفت کاهش وزن را تجربه کردند. اما پژوهشگران پس از آن باکتری‌های روده موش‌هایی که جراحی کاهش وزن را انجام داده بودند به موش‌های گروه دیگر انتقال دادند و آنها نیز کاهش وزن را تجربه کردند.

##### ◆ نوعی از باکتری‌های روده‌ای وزن شما بیونند خواهد داد

برای کمک باکتری‌های احتمالی پروبیوتیک‌ها بر کاهش وزن ابتدا باید با بازرگان کلیدی در این زمینه آشنا شوید. دو خانواده اصلی از باکتری‌ها در روده وجود دارد که شامل باکتریوتیدها (Bacterioidetes) و فرمیکوتها (Firmicutes) می‌شوند. افراد لاغر دارای نسبت بیشتری از باکتری‌ها خانواده لاکتریوتیدها هستند، در شرایطی که افراد چاق نسبت بیشتری از باکتری‌های خانواده فرمیکوت‌ها دارند.

بر همین اساس، با اصلاح جمعیت باکتریایی روده برای به حداکثر رساندن جمعیت باکتریوتیدها و به حداقل رساندن جمعیت فرمیکوت‌ها می‌توان پرداختن انرژی از غذای مرمرفی را بهینه‌سازی کرده در مسیر مهاج چاقی حرکت کرد. اگر ترکیبی درست از باکتری‌ها را انتخاب کنید، عددی که ترازوه به عنوان وزن شما نشان می‌دهد می‌تواند به مرور امیولدکوتند و رضایت بخش شود.

##### ◆ لاکتواسیلوس رامنوسوس

لاکتواسیلوس رامنوسوس عضو خانواده باکتریوتید هاست وممكن است بهترین پروبیوتیک برای کمک به کاهش وزن باشد. طی یک مطالعه در دانشگاه لاول در کبک، کانادا، ۱۲۵ مرد و زن دارای اضافه وزن طی ۱۲ هفته یک رژیم کاهش وزن را دنبال کردند که با یک بازه زمانی ۱۲ هفته‌ای با هدف حفظ وزن بدن دنبال می‌شد. پژوهشگران دریافتند زنانی که روزانه دو پروبیوتیک از خانواده لاکتواسیلوس رامنوسوس دریافت کرده بودند، نسبت به زنان دیگر که پروبیوتیک مصرف نکرده بودند، دو برابر بیشتر وزن از دست داده اند. (پروبیوتیک‌ها اثری بر کاهش وزن مردان نداشتند.)

##### ◆ لاکتواسیلوس گاسری

یکی دیگری از بازرگان کلیدی در خانواده لاکتواسیلوس به نام لاکتواسیلوس گاسری شناخته می‌شود که با کاهش وزن بدن و چربی شکم مرتبط است. طی یک مطالعه کوچک به مدت ۱۲ هفته پژوهشگران دریافتند شرکت کنندگانی که دوهوای بالا از لاکتواسیلوس گاسری دریافت کرده بودند، نسبت به افرادی که دارونهم دریافت کرده بودند، چربی شکم بیشتری از دست داده بودند.

##### ◆ لاکتواسیلوس فرمنتوم، لاکتواسیلوس آمیلوروس

لاکتواسیلوس فرمنتوم و لاکتواسیلوس آمیلوروس نوع دیگر پروبیوتیک‌مربط با کاهش وزن هستند. دریک مطالعه کوچک، شرکت کنندگانی که ماست حاوی لاکتواسیلوس فرمنتوم یا لاکتواسیلوس آمیلوروس مصرف کرده بودند، نسبت به افرادی که این کار انجام نمی‌دادند، چربی بدن بیشتری را طی یک بازه زمانی شش هفته‌ای از دست دادند.

##### ◆ مفید برای سلامت روان: مواد غذایی پروبیوتیک

برخی پروبیوتیک‌ها کربوهیدرات‌های گیاهی مانند اینولین برخی ساق‌خاریدها هستند که باکتری‌های خوب روده را تغذیه می‌کنند. حتی بهترین پروبیوتیک‌ها نیز می‌توانند به واسطه مصرف برخی پروبیوتیک‌ها هر چه بیشتر تقویت شوند. از مواد غذایی حاوی فیبر بری پروبیوتکی می‌توان به سویا، گندم کامل، مارچوبه، کرفس فرنگی، پیاز و تره فرنگی اشاره کرد.

##### ◆ مصرف سبزی‌سلاط روده، شیرین کننده‌های مصنوعی

پروبیوتیک‌ها و غذاهای سالم می‌توانند تعادل را به جمعیت باکتریایی روده باز گردانند، اما موادی نیز می‌توانند در این شرایط اختلال ایجاد کنند. شیرین کننده‌های مصنوعی یکی از مقصران اصلی در این زمینه محسوب می‌شود. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۴ با حضور سوزه‌های حیوانی نشان داد موش‌هایی که برخی شیرین کننده‌های بدون کالری را مصرف می‌کردند یا تعداد دفعات و نوع باکتری‌های روده خود مواجه شده و البته این تغییر مثبت نبود. موش‌هایی که با شکر واقعی تغذیه شده بودند، این تغییرات منفی را تجربه به نکرده‌ند.

##### ◆ توصیه‌هایی در باره پروبیوتیک‌ها

اگر به تزگی مجبور به استفاده از آنتی بیوتیک‌ها بوده‌اید، مصرف پروبیوتیک‌ها می‌تواند برای شما مفید باشد. آنتی بیوتیک‌ها بسیاری از گونه‌های باکتری‌ها را، در جمله انواع مفید را از بین می‌برند. پس دفعه بعد که آنتی بیوتیک برای شما تجویز می‌شود با پزشک خود درباره مصرف همزمان پروبیوتیک‌ها صحبت کنید. رژیم‌های غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، و لوبیانه‌نیز می‌توانند به تقویت میکروبیوم سالم روده کمک کنند

## صبحانه خوشمزه‌های که تا ابد فاسد نمی‌شود

و ضایعات با مخامخت جزئی و پس از جراحی که بعد از عمل به آن مبتلا شده‌اند، مؤثر است.

عسل همچنین یک درمان مؤثر برای زخم پای دیتیتی است که عوارض جدی آن منجر به قطع عضو می‌شود. محققان معتقدند که قدرت تزمیم‌کنندگی عسل از اثرات ضدباکتریایی و ضد التهابی آن و همچنین توانایی آن در تغذیه بافت اطراف حاصل می‌شود. علاوه بر این، این ماده می‌تواند به درمان سایر بیماری‌های پوستی، از جمله پسوریازیس و ضایعات تبخال کمک کند.
سرفه در کودکان بالای یک سال مبتلا به عفونت‌های تنفسی فوآتی یک مشکل شایع است اما، داروهای اصلی صرف همیشه مؤثر نیستند و می‌توانند عوارض جانبی داشته باشند. جالب است که بدانید ممکن است عسل انتخاب بهتری برای درمان باشد، زیرا می‌تواند به کاهش سرفه در کودکان هم کمک کند.

کمک کند که این دلیلی دیگری برای نقش مؤثر آن در جلوگیری از حملات قلبی و سکنه مغزی است. این ماده غذایی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ را هم کاهش دهد. اما مسلط چند خون این افراد را بالا می‌برد و بنابراین نمی‌توان آن را برای افراد مبتلی سالم قلمداد کرد.

عسل می‌تواند سطح کلسترول بد LDL، تری گلیسیریدها و التهاب را کاهش دهد در حالی که کلسترول HDL یا خوب را بالا ببرد. سطح بالای کلسترول LDL یک عامل خطرناک برای بیماری‌های قلبی است و در آرتروسکلروز و ایجاد چربی در شریان‌ها نقش مهمی دارد و می‌تواند منجر به سکنه قلبی و مغزی شود.

از میان داروهای مرمز و شوخی‌ها و سوختگی‌ها از روش درمانی عسل موضعی استفاده شده است و امروزه هنوز هم رایج است. امروزه تحقیقات نشان می‌دهد که عسل در بهبود سوختگی

سال بود، اما هنوز هم کاملاً قابل خورشن بود، بطوریکه باستان شناسان حتی آن را چشیدند!
همچنین چندین سال پس از این گزارش، نمونه‌هایی با قدمت ۵ هزار و ۵۰۰ سال در گرجستان یافت‌شد. این ماده غذایی از ترکیبات مفید گیاهی بسیار غنی است و فواید بسیاری برای سلامتی دارد که در اینجا به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

نوع یا کیفیت عسل سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های مهم، اسیدهای آلی و ترکیبات فنلی مانند فلاونوئیدهاست که می‌توانند شریان‌های قلب را گشاد کنند تا جریان خون به قلب افزایش یابد و در نتیجه به کاهش فشار خون کمک کنند، از این رو با کاهش خطر حملات قلبی، سکنه‌های مغزی و برخی از انواع سرطان‌ها مرتبط هستند. آن‌ها همچنین سلامت چشم را ارتقا می‌دهند.

عسل همچنین می‌تواند به جلوگیری از تشکیل لخته خون



اگر چه انواع مختلفی از محصولات و روش‌های پزشکی مبارزه با چین و چروک پوست مانند کرم‌ها، سرم‌ها و مکمل‌ها در دسترس قرار دارند، اما به طور معمول آنها گزینه‌هایی بر هزینه و گرانبه هستند. برای حفظ سالمی و انعطاف پذیری پوست می‌توانید برخی درمان‌های طبیعی که از پشتیبانی علمی برخوردار هستند را نیز مد نظر قرار دهید.

##### ◆ سفیده تخم مرغ

چند سفیده تخم مرغ را در یک ظرف کوچک ریخته و به خوبی هم بزنید. پوست صورت خود را با این ترکیب ماساژ داده و اجازه دهید برای حداقل ۱۵ دقیقه روی پوست باقی‌ماند تا خشک شود. پس از آن، پوست خود را با یک گرم شستشو داده و اجازه دهید و بنشیند. های B و E معجزه جوانسازری خود را انجام دهند!

همچنین، سفیده تخم مرغ سرشار از پروتئین است که یک لایه محافظتی را روی پوست شکل می‌دهد. سفیده تخم مرغ می‌تواند به آبرسانی، آرمایش و تسکین پوست کمک کند. البته باید به این نکته توجه داشت که فواید این ماده برای چین و چروک‌های پوست متوسط و موقتی است. برای پرهیز از چین و چروک‌های پوست، استفاده روزانه از کرم ضد آفتاب با SPF حداقل ۳۰، آرمایش کنید. پروتوهای مضر فرابنش خورشید می‌توانند پیری پوست را تسریع کرده و موجب چین و چروک شوند. همچنین، از تخت‌های برهنه کردن پوست بپرهیزید.

##### ◆ روغن زیتون

روغن زیتون طبیعی می‌تواند به حفظ نرمی و انعطاف‌پذیری پوست کمک کند. پیش از خواب چند قطره روغن زیتون را به آرامی روی پوست صورت خود ماساژ دهید و پس از مدتی صورت خود را با یک حوله نرم پاک کنید. روغن زیتون گزینه‌ای فوق‌العاده برای تقویت پوست است و به عنوان یک مرطوب کننده عمل می‌کند. همچنین، این روغن سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ است که خواص ضد التهاب دارند و برای پوست مفید هستند. اگر پوستی چرب و مستعدا کنه دارید، پیش از استفاده از محصولات مبتنی بر روغن روی پوست خود با یک متخصص پوست مشورت کنید.

##### ◆ ماساژ

با استفاده از یک لوسیون ملایم می‌توانید برای چند دقیقه پوست صورت خود را ماساژ دهید. روی بخش‌های دارای مشکل مانند گرشن، زیر چشم‌ها و پیشانی متمرکز شوید. ماساژ صورت می‌تواند جریان خون به سمت پوست را افزایش دهد که ارسال اکسیژن و مواد مغذی بیشتر به این اندام را در پی دارد. همچنین، ماساژ پوست ممکن است به بهبود تخلیه مایع لنفاوی که می‌تواند موجب پف صورت و زیر چشم‌ها شود، کمک کند.

##### ◆ میوه‌ها و سبزیجات

میوه‌ها و سبزیجات تازه سرشار از ویتامین‌های A و C و به بهبود شرایط پوست از درون به بیرون کمک خواهند کرد. میوه‌ها و سبزیجات از جمله بهترین مواد غذایی دوست‌دار پوست محسوب می‌شوند. انواع مختلف آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این مواد غذایی به مبارزه با آکسیداسیون و فعالیت رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند که از آسیب پوست و بروز چین و چروک پیشگیری می‌کند. البته توجه داشته‌باشید که نتایج مصرف میوه‌ها و سبزیجات طی یک شب ظاهر نمی‌شوند. برای دریافت بیشترین مواد مغذی باید بهترین گزینه‌ها که سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند را انتخاب کنید.

##### ◆ آلبیمو

یک لیمو را برش زده و آب آن را روی خطوط چین و چروک‌های پوست صورت خود ماساژ دهید. اسیدپته لیمو به روشن‌تر شدن پوست کمک می‌کند، در شرایطی که ظهور چین و چروک‌ها را کاهش می‌دهد. همچنین، اسید سیزریک موجود در لیمو می‌تواند به عنوان یک لانیم‌در ملایم عمل کند و ظاهر و احساس نرمی و لطافت پوست را موجب‌شود. نوشیدن یک لیوان آب لیمو هر روز صبح نیز می‌تواند به بهبود شرایط سلامت کلی شما کمک کند.



این ماده غذایی از زمان‌های بسیار قدیم، به عنوان غذا و دارو استفاده می‌شده است.

عسل یک ماده غذایی بسیار منحصر به فرد است که به دلیل ترکیب شیمیایی آن رشدباکتری‌ها در آن بسیار دشوار است. باستان شناسان هنگام حفاری یکی از اهرام مصر، تعدادی ظرف عسل را کشف کردند. میانگین سنی این یافته در حدود دوهزار تا سه هزار

## اخبار

**رشد ۵۲۲ درصدی خروج زائران ایرانی از مرز مهران**

استاندار ایلام گفت: اسسال ۲۱۹ هزار و ۶۷۸ زائر در ایام محرم از مرز مهران خارج شده که نسبت به سال گذشته رشدی ۵۲۲درصدی داشته است.
قاسم سلیمانی‌دشکشی از استقبال گسترده زائران ایرانی از مرز مهران در ایام محرم خبر داد و گفت: میزان خروج زائران از مرز مهران سال گذشته حدود ۳۵ هزار و ۲۶۷ نفر بوده است.
وی افزود: همچنین سال گذشته تعداد زائران ورودی ایرانی از مرز مهران حدود ۴۰ هزار و ۲۷۷ نفر بود که این میزان سال ۹۸ به ۱۸۷ هزار و ۲۷۷ نفر رسیده و رشدی ۳۵۹ درصد داشته است.

استاندار ایلام با بیان اینکه تردد زائران (ایرانی و خارجی) از مرز مهران از اول محرم تاکنون رشد ۱۹۱ درصدی داشته گفت: طی ۲۱ روز گذشته از اول محرم تاکنون بیش از ۵۲۹ هزار و ۴۷۹ هزار زائر از مرز مهران تردد داشته است.

سلیمانی دشکشی با بیان اینکه پیش‌بینی می‌شود امسال بیش از چهار میلیون زائر از مرز مهران به عنایت عالیت تردد کنند، افزود: این درحالی است که از اول محرم تا ۲۱ محرم سال گذشته حدود ۱۸۱ هزار و ۹۶۰ تردد به ثبت رسیده بود.

وی در ادامه از بهبود وضعیت مسیریهای اربعین در استان نسبت به سال گذشته خبر داد و گفت: از جمله اقدامات انجام شده می‌توان به احداث و تکمیل پیاده‌روها، گسترش مسیرهای اربعین به طول ۲۸ کیلومتر واحداث تکمیل راه اصلی به طول ۲۰ کیلومتر اشاره کرد.
استاندار ایلام افزود: حفاری بیش از سه هزار متر طول تونل (یک هزار متر در مسیر ایلام به مهران) که برای گسترش و بازسازی مسیر یزرگود و ۲ کانال گذر برای جداسازی مسیر ورودی و خروجی پایانه مسافرویی پرکت، بهسازی و آسفالت ۱۱ کیلومتر از کنار گذر غربی مهران، احداث بزرگوتر بزرگراه مهران- مرز بعد از زمین‌لال پرکت از دیگر اقدامات صورت گرفته است.

سلیمانی دشکشی گفت: همچنین می‌توان به احداث جاده‌های دسترسی به زمین‌لال پرکت در ضلع غربی و شرقی به طول چهار کیلومتر، ۴۱ کیلومتر روکش آسفالت، ۳۳۰ کیلومتر لکه گیری، ۲ هزار کیلومتر خط کشی، ۲۳ کیلومتر ایجاد تونلجورسی، ۱۱ کیلومتر راه احداثی، ۶ هزار و ۵۰۰ عدد نایلون علامت‌راهنمایی و رنگدنگی در مسیریهای اربعین، ۲۳ دوربین نظارت تصویری در راه راه و پایانه مرزی و افزایش ایکس ری‌ها از هشت به ۱۰ عدد اشاره کرد.
وی افزود: همچنین ایجاد هفت کیلومتر روشنایی مسیر، احداث عرشه ۵ دستگاه بل ۱۰۰ متری وساخت یک دستگاه بل ۳۰ متری، تکمیل بزرگتر ازغوان و نصب جت‌فن‌ها (۲۲ دستگاه) در مسیر ایلام به مهران و اجرای ۵۰۰۰ متر روشنایی تونل قلاجه در شرق رسانی به طول ۱۰ کیلومتر، افزایش ۶۰۰ سروسپ پهداشتی و… ایجاد هشت هزار متر سایه بان در پایانه مرزی مهران از دیگر کارهای انجام‌شده برای تسهیل در تردد زائران است.
استاندار ایلام در ادامه به اتمام پروژه‌های در دست اقدام برای رفع رگه‌های ترافیکی تا تاریخین اسمال از جمله بزرگتر ازغوان، آسفالت و تکمیل کمربند غربی مهران، ایجاد کمربند شرقی پایانه پرکت تا طول چهار کیلومتر، تکمیل بزرگتر واقع در تالافی کمربندی غربی مهران به پایانه تا ربعین اسمال اشاره کرد.
وی گفت: افزایش یک پارکینگ بزرگ دیگر به مساحت ۱۰ هکتار علاوه بر ۱۰ پارکینگ موجود، استقرار اکپ ماشین‌آلات راهسازی ایلام‌های معین، استقرار ۹۰ پایگاه ثابت و سیار جهت هدپداشتی و درمانی در مسیرهای ایلام، اسنان، بکارگیری ۲۰۰ دستگاه آمبولانس، ۱۰ دستگاه آمبوسی آسفالت، ۱۰ دستگاه موتورولانس، هماهنگی برای استقرار ۹۰ فرودگاه بالایی جهت ارائه خدمات درمانی و امدادی برای اربعین اسمال در دستور کار است.
سلیمانی دشکشی در ادامه به خدمات امدادی در ایام اسمال نیز اشاره کرد و گفت: ایجاد ۱۴ پایگاه موقت امدادی و ۱۲ پایگاه ثابت امداد و نجات در مسیریهای مواصلاتی، آمادگی کامل ۳۵ تیم عملیاتی و استقرار تیم‌سیم‌وکتش سریع در قراگاه مرزی مهران. استقرار پنج تیم موتوروی در پایانه مرزی مهران، تکمیل ۲۸ دستگاه آمبولانس و ۱۴ دستگاه خودرو موقت، اقداماتی است که برای اربعین اسمال در این حوزه انجام شده است.

استاندار ایلام همچنین گفت: از سال ۱۰۲ کیلومتر مسیر چهار بانده ایلام- مهران تنها ۹ کیلومتر مسیر باقی مانده که نیمه اول سال آینده کل این مسیر چهاربانده می‌شود.

**رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت اصفهان:**

## کنندگان استان اصفهان ۹ برابر بیشتر از واردات است

رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت اصفهان گفت: ارزش صادرات محصولات صنعتی اصفهانی و تجاری این استان به کشورهای خارجی چهار میلیارد دلار و حدود ۹ برابر بیش از واردات است.
سلیمانی دشکشی در تشریح این موضوع به این منطفه به این دلیل اشاره کرد که ارزش صادرات استان صدها درصد ۴۶ مجوز پیش‌کار کالا در اختیار متقاضیان قرار گرفت.
رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت اصفهان با اشاره به آماری دیگر در بخشهای صنعتی و خدماتی یادآور شد: در این مدت ۶۸۷ پروانه بهره برداری و ۱۰۷ طرح توسعه در بخش صنعت استان صادر شد و ۴۶ مجوز پیش‌کار کالا در اختیار متقاضیان قرار گرفت.
در مجموع به صورت ۴۷ مجوز معدن، ۴۸ مورد تمدیدی، ۵۶ مجوز اکتشافی و ۳۲ کوهنماه کشف در استان اشراف و خاطرنشان کرد: اصفهان رتبه ۲تیم شرفاشر در کشور را به خود اختصاص داد و ۱۰ درصد صنعت کشور را از خود جای داده است.
وی با تاکید بر این که مشکلات با تخريم همسایگان استفاده حداکثری از ظرفیت بخش خصوصی است، گفت: در این ارتباط کاهش زمان استعلام‌ها و کم کردن سزای کار اداری و سهولت در صدور مجوزها از جمله فعالیت‌هایی به شمار می‌رود که توجه بیش از گذشته به آن موجب شده شرایط بهتری در صنعت کار دهد.
رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت، تقویت ساختار به تشکل‌ها و انجمن‌های کشوری و استانی را امیدخوایند و تصریح کرد: خوشبختانه فعالان اقتصادی سازندگان بخش خصوصی و صنعتی از توانایی بالایی برخوردارند و تکیه بر آنها بر مبنای تجربه همسایگان استفاده حداکثری از ظرفیت بخش خصوصی است، گفت: در این ارتباط کاهش زمان استعلام‌ها و کم کردن سزای کار اداری و سهولت در صدور مجوزها از جمله فعالیت‌هایی به شمار می‌رود که توجه بیش از گذشته به آن موجب شده شرایط بهتری در صنعت کار دهد.
رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت، تقویت ساختار به تشکل‌ها و انجمن‌های کشوری و استانی را امیدخوایند و تصریح کرد: خوشبختانه فعالان اقتصادی سازندگان بخش خصوصی و صنعتی از توانایی بالایی برخوردارند و تکیه بر آنها بر مبنای تجربه همسایگان استفاده حداکثری از ظرفیت بخش خصوصی است، گفت: در این ارتباط کاهش زمان استعلام‌ها و کم کردن سزای کار اداری و سهولت در صدور مجوزها از جمله فعالیت‌هایی به شمار می‌رود که توجه بیش از گذشته به آن موجب شده شرایط بهتری در صنعت کار دهد.
رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت اصفهان گفت: ارزش صادرات محصولات صنعتی اصفهانی و تجاری این استان به کشورهای خارجی چهار میلیارد دلار و حدود ۹ برابر بیش از واردات است.

ایرج موفق اظهارداشت: میزان واردات از سایر کشورها به این استان ۲۴۶ میلیون دلار است و مقایسه با صادرات نشان می‌دهد که تولید در این منطقه به اصطلاح زنده و در جریان است.
وی با بیان اینکه این سازمان برای توسعه صنعت و کسب و کار در کنار بخش خصوصی است و از هیچ کمک و همکاری دریغ نمی‌کند، اضافه کرد: با ۲ ساله اخیر بیش از ۳۴ هزار پروانه کسب و ۹۴۶ مجوز جدید سرمایه‌گذاری در این منطقه صادر شد.
رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت اصفهان با اشاره به آماری دیگر در بخشهای صنعتی و خدماتی یادآور شد: در این مدت ۶۸۷ پروانه بهره برداری و ۱۰۷ طرح توسعه در بخش صنعت استان صادر شد و ۴۶ مجوز پیش‌کار کالا در اختیار متقاضیان قرار گرفت.

در مجموع به صورت ۴۷ مجوز معدن، ۴۸ مورد تمدیدی، ۵۶ مجوز اکتشافی و ۳۲ کوهنماه کشف در استان اشراف و خاطرنشان کرد: اصفهان رتبه ۲تیم شرفاشر در کشور را به خود اختصاص داد و ۱۰ درصد صنعت کشور را از خود جای داده است.
وی با تاکید بر این که مشکلات با تخريم همسایگان استفاده حداکثری از ظرفیت بخش خصوصی است، گفت: در این ارتباط کاهش زمان استعلام‌ها و کم کردن سزای کار اداری و سهولت در صدور مجوزها از جمله فعالیت‌هایی به شمار می‌رود که توجه بیش از گذشته به آن موجب شده شرایط بهتری در صنعت کار دهد.
رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت، تقویت ساختار به تشکل‌ها و انجمن‌های کشوری و استانی را امیدخوایند و تصریح کرد: خوشبختانه فعالان اقتصادی سازندگان بخش خصوصی و صنعتی از توانایی بالایی برخوردارند و تکیه بر آنها بر مبنای تجربه همسایگان استفاده حداکثری از ظرفیت بخش خصوصی است، گفت: در این ارتباط کاهش زمان استعلام‌ها و کم کردن سزای کار اداری و سهولت در صدور مجوزها از جمله فعالیت‌هایی به شمار می‌رود که توجه بیش از گذشته به آن موجب شده شرایط بهتری در صنعت کار دهد.
رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت اصفهان گفت: ارزش صادرات محصولات صنعتی اصفهانی و تجاری این استان به کشورهای خارجی چهار میلیارد دلار و حدود ۹ برابر بیش از واردات است.

**عضو هیات رئیسه مجلس شورای اسلامی:**

## منطقه آزاد مازندران تا پایان سال ۹۸ به سرانجام می‌رسد

عضو هیات رئیسه مجلس شورای اسلامی گفت که مصوبه هیات وزیران برای تأسیس منطقه آزاد در مازندران در صورتی که هفته جاری به مجلس ارائه شود، تا پایان سال ۹۸ به‌سرانجام می‌رسد.

علی‌اکبر یوسف نژاد افزود: چنانچه دولت لایحه منطقه آزاد مازندران را تا پایان هفته جاری به مجلس شورای اسلامی ارسال کند، این لایحه به صورت یکپارچه با لایحه هشت منطقه آزاد و ۸ مناطق ویژه اقتصادی مصوب مجلس که به دلیل برخی ایرادات از سوی شورای نگهبان به مجلس عودت داده شد، بررسی می‌شود.

وی توضیح دیگر آنجکه این دو لایحه را تا سرحدی که به‌سرانجام رسیدنشان در مجلس شورای اسلامی برای سال جاری بیان کرد و گفت: پیش از این انتظار می‌رفت که دولت این لایحه را که در هیات وزیران نیز مصوب شد، به همراه معرفی وزرای آموزش و پرورش و میراث فرهنگی و گردشگری به مجلس فرستد که این کار انجام نشد. نماینده مردم شهرستان های ساری و میاندوین در مجلس شورای اسلامی اظهار داشت: با پیگیری نمایندگان مردم استان در مجلس شورای اسلامی و وعده دولت به نظر می‌آید رسد که این لایحه در هفته جاری به مجلس شورای اسلامی ارسال و به محض ارسال، مجلس اعلام‌صوب می‌کند تا بتوانیم هر چه سریعتر این لایحه را مصوب کنیم.
یوسف نژاد افزود: شرایط حاکم بر مجلس شورای اسلامی به گونه‌ای است که پیشنهاد تک‌گزارگی برای تشکیل منطقه آزاد تجاری در مازندران وجود ندارد و پیش‌بینی ما این است که لایحه منطقه آزاد این استان با کمترین مخالفت صورت گیرد. هیات دولت ۱۱ شهرویر ماه امسال تشکیل منطقه آزاد مازندران را با سه لکه در بندر ایرپاراد، فریدونکنار و نوشهر تصویب کرد. این مصوبه باید در قالب لایحه‌ای به مجلس ارسال و در آنجا هم تصویب شود.

**استاندار اردبیل:**

## مدیران ناکارآمد از قطار دولت پیاده می‌شوند

استاندار اردبیل گفت: مدیرنکی که ایگیزه خدمتگزارکی نداشته و ناکارآمد باشند از قطار دولت پیاده می‌شوند.

اکبر پنهانمجوز دوشنبه در جلسه شورای اداری اردبیل در نمایشگاه هفته دفاع مقدس اردبیل افزود: با هیچ مدیری عقدا خوت‌نمیستیم و با هیچ کسی هم تعارف نداریم چرا که معتقد به تلاش و فعالیت بیشتر برای پیشبرد اهداف دولت‌و نظام هستیم.

وی اضافه کرد: بسیاری از مدیران دستگا‌های اجرایی استان کارآمد بوده و در تولید و اشتغال برنامه‌ها و طرح‌های خوبی ارائه‌داده‌اند. استاندار رنجیل با بیان اینکه باید با روحیه دفاع مقدس و سپیدی کارها را پیش برد، بیان کرد: در سال‌های اخیر کارهای بسیار بزرگی انجام شده و پیشرفت فیزیکی و با‌همن آردبیل- میانه و احداث چندین واحد تولیدی از سوی سرمایه‌گذاران بخش خصوصی در استان صورت گرفته است. به‌نامجو اضافه کرد: احداث بزرگراه‌ها، بسد‌های شیبی و چندین طرح گردشگری آقق روشنی را برای استان تزئیم کرده و انتظار می‌رود یکی از گذشته‌مدیران دستگا‌های اجرایی هیات‌ات سرمایه‌گذاران را در اولویت کاری خود قرار دهند. وی کاهش آسیب‌های اجتماعی در استان را مستلزم مشارکت همگانی دولت و افزود: یکی از آسیب‌های اجتماعی نگران کننده در استان افزایش طلاق است و سال‌های اخیر ۷۰ درصد طلاق در این استان در هفت سال اول زندگی اتفاق افتاده و باید در کاهش آن مشاوره‌های قبل از ازدواج تقویت شود.

**لانه کردن آسیب‌های اجتماعی در شهرک‌های حاشیه‌ای**

# چالش‌های امنیتی و نابهنجاری‌ها در مناطق حاشیه‌نشین



استادیار گروه علوم اجتماعی دانشگاه الزهراء رواکش می‌گوید: «فکر خراب کوچ مستعجارن به حاشیه شهرها، گفت:» فکر می‌کنم تحقیق ایجاد کرد در آینده انجام شده و بیشتر صحبت‌ها در باره راه کوچ مستعجارن به حاشیه‌های شهرها ناشی از گمانه زنی کارشناسان است و صرفاً فنی توان براساس اینکه جمعیت حاشیه‌شهرهای بزرگ بخصوص تهران زیاد شده است فرض کنیم که مستعجارن به آن درآمدی به گونه‌ای شد که روستاها در سطح پایین قرار گرفتند و شهرها مزیت‌های اقتصادی و اجتماعی پیدا کردند چه از لحاظ آموزش و چه از لحاظ ویژگی‌های فرهنگی و بخصوص اقتصادی و بسیاری از مناطقی که در اطراف شهرهای بزرگ وجود دارند که تنها مختص به تهران نمی‌شود اساساً از همان دهه ۴۰ بوجود آمده.»

دکتر افسانه کمالی: اظهارداشت «قبلاهم این مناطق حاشیه‌ای اطراف شهرهای بزرگ همینطور افراد را جذب می‌کرد و می‌شدند و با پاکدشت و پرند همه به همین صورت شکل گرفته اند و اکثر کسانی که به این مناطق رفته‌اند کاشته نبودند که در شهر تهران خانه‌های خوب و مره‌فاه داشته اند قاعدتا این افراد کسانی هستند که یا صاحب خانه‌ای نبودند و یا خانه بسیار کوچکی داشته‌اند و میخواستند شرایط‌فا‌هی خود را بهتر کنند بنابراین در اصل مساله سوال وجود دارد که آیا واقعا مستعجارن به حاشیه شهرها کشیده شده‌اند یا خیر.»
دکتر کمالی افزود: «البته افزایش جمعیت مناطق حاشیه شهرهای بزرگ می‌تواند ناشی از تحرک عادی جمعیت باشد یا رخ جمعیتی که در تهران است که روز به روز بیشتر می‌شود و قاعدتاً بخشی از این مهاجرین به سمت حاشیه تهران می‌روند. اما اگر این اتفاق واقعاً باشد و مستعجارن به دلیل عدم توانایی مالی به سمت حاشیه‌های شهر رفته‌اند و اگر ما شاهد عینی قابل استنادی به لحاظ آماری پیدا کنیم که نسبت به گذشته تفاوت‌های جدی را نشان دهد این اشکال وجود دارد که ما شاکف فرادست و فرودست بین مناطق شهری و مناطق حاشیه‌ای آن از شهرهای حاشیه‌ای مثل پردیس و پرند و مناطق جنوبی مثل روستاهای اطراف قیامدشت و پاکدشت و غیره ایجاد می‌کنیم به عبارت دیگر نظام طبقه‌بندی را ما در ایجاد بزرگتری از داخل شهرها بازتولید می‌کنیم.»

وی خاطرنشان کرد: «در گذشته چنین بود که در شهرها مناطق کم‌برخوردار و مناطق پرخودرات را مشخص می‌کرد به آن در اصطلاح چهره و شمایل شهر گفته شدیم که این فاصله طبقاتی به اطراف تهران کشیده می‌شود بنابراین این واقعا مستعجارن به حاشیه‌های شهر پناه برده باشند گذشته از این که دسترسی‌های رفاهی‌ای در دسترس‌های مستعجارن گفته می‌شود و مشکلات عینی ایجاد می‌کند جدی‌ا از آن احساس محرومیت نسبی را در این افراد شهرها بازتولید می‌کنیم.»

وی خاطرنشان کرد: «در گذشته چنین بود که در شهرها مناطق کم‌برخوردار و مناطق پرخودرات را مشخص می‌کرد به آن در اصطلاح چهره و شمایل شهر گفته شدیم که این فاصله طبقاتی به اطراف تهران کشیده می‌شود بنابراین این واقعا مستعجارن به حاشیه‌های شهر پناه برده باشند گذشته از این که دسترسی‌های رفاهی‌ای در دسترس‌های مستعجارن گفته می‌شود و مشکلات عینی ایجاد می‌کند جدی‌ا از آن احساس محرومیت نسبی را در این افراد شهرها بازتولید می‌کنیم.»

دکتر کمالی در ادامه تأکید کرد: «ما جدای از اینکه هیچ سیاستی برای اشتغال زایی در روستاهای خود نداشته‌ایم این امر تا برای داشتن زندگی بهتر مهاجرت نکند دانشی که آن یکسری عوامل ناخواسته‌ای هم این قضیه را تشدید کرده است و فکر نمی‌کنم که الان یک اتفاق ویژه‌ای در زمینه حاشیه‌نشینگی رخ داده باشد من فکر می‌کنم آنچه در دربار حاشیه‌نشینگی مستعجارن گفته می‌شود بیشتر گمانه‌زنی است ضمن اینکه این نقاطی که ما می‌گوییم حاشیه‌نشین هستند استرات‌انها در زمان دولت احمدی

**یک روانشناس کودک:**

# والدین سازندگان ذهنیتی پر نشاط از مدرسه برای فرزندان هستند



به بیان این روانشناس بالینی، بزرگترین کمک به کودکان این است که والدین آرامش خود را حفظ کنند و گفتار و رفتارشان استرس و وجود نداشته باشد چرا که کودکان بیشتر از این که سخن‌ها را بشنوند رفتارها را می‌بینند.

**♦ گوش شنوای دانش‌آموز باشیم**

در ادامه این گفت و گو، مساله‌های شنوایی دانش‌آموزان در فضاهای آموزشی مطرح شد که سروش دیرابه آن خاطرنشان کرد: با گوش دادن به درددل‌های کودک از فضای آموزشی بدون هیچ گونه برخورد سلبی، می‌توان هر آنچه‌ا کادر دهنشان متوجه به‌ایجاد افکار منفی می‌شود، مدخل کرد. سپس والدین باید تلاش کنند مواردی را که به گوش‌کردن فعال کمک می‌کند، مدنظر داشته‌باشند.

وی با بیان این که تصحیح و پند و اندرز بی‌موقع را با مثبت‌ان‌می‌کاهد و احساس کودک را بی‌اهمیت می‌کند، یادآور شد: هرگونه بی‌اهمیتی و کم‌ارزش کردن احساس کودک، فاجعه می‌سازد. پس اگر فرزند با والدین دردل می‌کند، بهتر است بدون هیچ قضاوت و برچسب‌گذاری گوش دهند و سپس احساس خود را بیان کنند.

سروش فروسیجی در ادامه اظهار داشت: هرگونه بی‌اهمیتی و کم‌ارزش کردن احساس اعتماد قلبی به وجود می‌آید که با آن می‌تواند فضای آموزشی و در کنار هسلانان و اولیای مدرسه بودن را به نوع اجسخت بگرداند. وی درباره شرایط اضطراب شدید فرزندان از جدا شدن والدین هم توصیه کرد: بهتر است والدین با یک روشناسان کودک در ارتباط باشند و طبق توصیه‌های او گام بردارند و کم‌کم در دانش‌آموز فاصله بگیرند.
باید والدین زمان جدایی و بازگشت را به کودک بگویند و از دادن وعده‌های دروغین بپاشند.
این روشناسان درباره چگونگی کاستن بار اضطراب دانش‌آموز از فضای آموزشی هم اظهار داشت: خوب است که والدین همه‌جای مدرسه را به او نشان دهند و با آراش به سوال‌های احتمالی او پاسخ دهند چرا که بچه‌ها وقتی نمی‌دانند قرار است چه اتفاقی بیرونشان بیفتد، دچار اضطراب خواهند شد. والدین باید بدانند در هنگام دستشویی رفتن، تغذیه خوردن یا در خواست از معلمان در مدرسه چکار کنند. وی تأکید کرد: این آموزش‌ها را بدون کلام منفی و تحقیر آمیز و با روی خوش و آرام‌به‌بچه‌یاد بدهیم و با او اطمینان دهیم که در مدرسه کسانی هستند که پاسخگوی سوالات‌تو باشند.

## گزارش از فاطمه دهقان نبیری

**رئیس پلیس پیشگیری نیروی انتظامی:**

# تیم‌های نظارتی پلیس در مسیر تردد دانش‌آموزان مستقر می‌شوند

رئیس پلیس پیشگیری نیروی انتظامی از حضور و استقرار تیم‌های نظارتی، گشته‌های محسوس و نامحسوس به استعداد ۴۴ هزار نیرو در قالب ۱۷ هزار مورد انواع گشت در معابر اصلی منتهی به مدارس خبر داد و گفت: این تیم‌های گشتی با هرگونه مزاحمت و تخلف برخورد جدی می‌کنند.

سردار محمد شرفی با اشاره به حضور مقتدرانه و جدی پلیس در طرح بازگشایی مدارس، نیروی انتظامی را تأمین‌کننده نظم و امنیت و همکاری شهروندان و والدین دانش‌آموزان با پلیس را در خدمت‌رسانی هرچه بهتر می‌ارزایی کرد. وی با اشاره به برگزاری جلسات تعاملی متعدد با والدین اولیای و معرینان است و با تعمی می‌شود کلمه بازگشایی مدارس برای این جلسات آموزشی از سوی کارشناسان پلیس پیشگیری، آشنایی والدین و دانش‌آموزان با تهدیدات و آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی و راه‌های مقابله با این آسیب‌ها به جوانان است. رئیس پلیس پیشگیری اناچا افزود: والدین برای بیاد شدن صبح کودکان حتماً ساعت زنگ در منزل با پلیس پیشگیری است. ساعت زنگ در منزل با زمان‌های اختصاصی والدین برای بازگشایی مدارس است؛ نظم و امنیت عمومی از مهمترین تمهیدات پلیس پیشگیری برای بازگشایی مدارس است؛ تیم‌های نظارتی، گشت‌های محسوس و نامحسوس به استعداد ۴۴ هزار نیرو در قالب ۱۷ هزار مورد انواع گشت با استقرار در معابر اصلی منتهی به مدارس با هرگونه مزاحمت و تخلف برخورد جدی خواهند کرد. سردار شرفی با بیان اینکه امیدواریم توانیم آرامش و اطمینان خوبی برای دانش‌آموزان و خانواده‌های آن‌ها به وجود بیاوریم، تصریح کرد: پلیس با تمام توان در راستای تأمین نظم، امنیت و ارتقای آرامش و احساس امنیت شهروندان تلاش می‌کند و تا رسیدن به شرایط ایده‌آل و اطمینان بخش به ماوبریت خود ادامه خواهد داد. این مقام انتظامی افزود: همکاری شهروندان و والدین، پلیس را در خدمت‌رسانی هر چه بهتر یاری خواهد کرد و ما توقع داریم که تمام سازمان‌های متولی پلیس را در تأمین نظم و آرامش همگانی یاری کنند. وی خاطرنشان کرد: پلیس با رویکردهی جامعه‌محور به دنبال تحقق مشارکت فعال آحاد مختلف جامعه است و تجربه ثابت کرده که همکاری مردم در هر طرحی موفقیت آن را تضمین خواهد کرد و در این راستا بیش از ۲ هزار و ۷۰۰ پلیس افتخاری در طرح تأمین امنیت مدارس مشارکت می‌کنند. شرفی پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در جامعه را نیازمند عزم جدی تمام سازمان‌های فرهنگی و اجتماعی دانست و افزود: برگزاری جلسات آموزش‌های همگانی و توصیه‌های پلیسی برای دانش‌آموزان از دیگر فعالیت‌های پلیس است. رئیس پلیس پیشگیری اناچه به معرینان مدارس و اولیای دانش‌آموزان توصیه کرد که هر نوع بی‌انضباطی در این خصوص را سریعاً به مرکز فوریت‌های پلیس ۱۱۰ اطلاع دهند.

## اخبار

**مدیر درمان تأمین اجتماعی استان قم:**

## ۴هزار بیمار روزانه در مراکز درمانی تأمین اجتماعی قم پذیرش می‌شوند

مدیر درمان تأمین اجتماعی استان قم گفت: چهار مرکز درمانی تأمین اجتماعی قم روزانه بیش از ۴ هزار بیمار را از روش‌های مختلف پذیرش می‌کنند.
داود علی‌محمدی درباره نوبت‌دهی در مراکز درمانی تأمین اجتماعی اظهار کرد: به‌منظور دسترسی عادلانه خدمات درمانی در مراکز تأمین اجتماعی، کاهش ازدحام مراجعین در مراکز درمانی، جلوگیری از اتلاف وقت و طولانی‌شدن زمان دریافت خدمت، روش‌های متعدد نوبت‌دهی برای مراکز درمانی تأمین اجتماعی برنامه‌ریزی و اجرایی شده است. وی بیان کرد: هر مرکز درمانی تأمین اجتماعی قم شامل بیمارستان ام‌رضا (ع)، پلی کلینیک بوعلی، پلی کلینیک ۲۲ (ir)، موبایلی ۱۴۲۳۵۶۳ و حضوری بیماران خود را بر اساس امکانات و ظرفیت موجود به‌طور میانگین ۴ هزار نفر است پذیرش می‌کنند.
مدیر درمان تأمین اجتماعی استان قم با اشاره به اینکه ۲۵ درصد از منابع درمان بیمه‌شدگان در استان قم به بخش درمان مستقیم ۷۵درصد منابع به مراکز طرف قرارداد اختصاص دارد، اظهار کرد: بیمه‌شدگانی که موفق به دریافت نوبت در مراکز درمانی تأمین اجتماعی نمی‌شوند، تصویر می‌کنند که نوبت‌دهی دارای مشکل است در حالی که تقاضا بسیار بیشتر از تعداد ظرفیت در مراکز تأمین اجتماعی بوده و مجموعه درمانی تأمین اجتماعی با همه ظرفیت و امکانات در حال خدمت‌رسانی به بیمه‌شدگان است که سالانه تعداد پذیرش از مرز ۳ میلیون و ۵۰۰ هزار بیمار معیور می‌کند.
علیمحمدی خاطرنشان کرد: برای استفاده بهینه بیمه‌شدگان از خدمات درمان مستقیم برنامه‌های متعددی از جمله اجرای کامل طرح نسخه الکترونیک، تشکیل پرونده الکترونیک بیماران مزمن، اجرای طرح نظام ارجاع برای ارائه خدمات تخصصی و نظارت هوشمند برای ارتقاء کیفیی درمان در حال انجام است.
مدیر درمان تأمین اجتماعی استان قم با اشاره به اینکه سازمان تأمین اجتماعی به‌عنوان یک سازمان بیمه‌ای نخستین به‌خاندنوبت در همان روز نخواهد شد، بیان این مراکز درمانی تأمین اجتماعی استان قم با ظرفیت و استعداد چهار مرکز بیش از ۶۵۰۰ نفر برسد در کنار مراکز دولتی و خصوصی در خدمت‌نظام سلامت استان فعالیت می‌کند.

**معاون وزیر آموزش و پرورش در آیین آغاز سال تحصیلی جدید در قم:**

## آموزش و پرورش آماده جهش علمی برای تمدن‌سازی است

معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش گفت: با زیرساخت‌های تربیتی و تجهیزاتی که در سطح آموزش و پرورش به وجود آمده، آمادگی یک جهش بزرگ علمی بزرگ برای تمدن‌سازی اسلامی ایجاد شده است.

مهرزاد حمیدی روز دوشنبه در آیین زنگ شکوه مهر و آغاز سال تحصیلی جدید در قم افزود: درده چهارم انقلاب اسلامی ایلام نیست به تمدن‌سازی اسلامی توجه لازم صورت گیرد، تمدن‌سازی اسلامی بدون توجه به مساله آموزش و پرورش به سرانجام نمی‌رسد.

وی با اشاره به سند تحول بنیادین اظهار کرد: این سند که مبتنی بر تعلیم و تربیت اسلامی تدوین شده است، یک سرمایه‌برنامه‌ریزی برای آموزش و پرورش می‌باشد. وی گفت: برای اجرا و عملیاتی‌شدن این سند تجربه و توانایی لازم در سطح آموزش و پرورش به‌وجود آمده است. حمیدی اظهار داشت: در سطح کشور پوشش تحصیلی مقطع ابتدایی ۱۰۰ درصد بوده و این رقم در دوره متوسط شامل پال و پالو قابل توجهی دارد. همچنین توانایی و سلامت وزارت آموزش و پرورش ابراز کرد: تعلیم و تربیت باید به‌صورت «تمام‌ساختی» انجام گیرد، منظور از تعلیم و تربیت ساختی، توان‌بخش ایجاد اخلاقی، ورزشی و تحصیلی است. حمیدی ابراز کرد: نظام آموزش و پرورش باید در مسیری گام‌درآرد که دانش‌آموزان درباردها زبیبی‌شناختی، اجتماعی، سیاسی و تحصیلی به‌صورت متوازن و همگام رشد پیدا کنند. وی گفت: با آغاز سال تحصیلی جدید بیش از ۱۴ میلیون و ۵۰۰ دانش‌آموز و یک میلیون معلم در سطح مدارس استان به‌رسالت تعلیم و تربیت خواهند پرداخت.

حمیدی در بخش دیگری از سخن خود گفت: نگاه تمام‌ساختی در آموزش و پرورش مهم‌ترین اصل است، وجود افتخارات مستمر ورزشی، علمی، پرورشی و اخلاقی شاهد مهمی در این مدعااست. وی همچنین تصریح کرد: هر زمان که دانش‌آموزان آغاز سال تحصیلی یاماه محرم در کسب‌معرفت بیشتر نسبت به ارزش‌های عاشورا حسینی مؤثر است.

**رئیس اداره آموزش و پرورش استثنایی استان قم:**

## ۲۲ هزار و ۲۰۰ نوآموز در قم ستجش سلامت شدند

رئیس اداره آموزش و پرورش استثنایی قم گفت: ۲۶ خردماهه سالجاری تاکنون، ۲۲ هزار و ۲۰۰ نوآموز در این استان از نظر بینایی، شنوایی، جسمی-حرکتی و ذهنی مورد ارزیابی قرار گرفتند.
فردر شماعی افزود: ستجش سلامت نوآموزان بدبورد به بدستان در ۱۰ پایگاه آغاز شد و تا امروز نیز در ۲۰ پایگاه ادامه دارد. وی اضافه کرد: با توجه به این‌که ستجش از شرایط‌های اصلی یوز به مدرسه است، در تلاش هستیم نوآموز جامانده از ستجش سلامت نداشته‌باشیم. وی خاطرنشان کرد: از مجموع دانش‌آموزانی که ستجش شده‌اند، یک هزار و ۲۴۶ نفر مشکوک به مشکل بینایی بودند که باید با پایگاه تخصصی ارجاع ارزیابی شدند که برخی نیاز به جراحی داشتند و تعدادی نیز دچار تبلی چشم بودند. شماعی ادامه داد: ۹۰۰ دانش‌آموز مشکوک به مشکل شنوایی بودند که مشکل بسیاری از آن‌ها با شست و شوی گوش برطرف و به مدارس عادی معرفی شدند. وی بیان کرد: ۲ هزار و ۳۲۰ نفر نیز مشکوک به مشکل ذهنی و هوشی بودند که در پایگاه‌های تخصصی تحت آزمون‌های استاندارد بین‌المللی قرار گرفتند و بر اساس میزان هوش، جای‌دهی آموزشی آن‌ها مشخص شد. وی خاطرنشان کرد: کودکانی که دچار مشکل جسمی-ذهنی هستند، به‌مدارس استثنایی معرفی می‌شوند و کودکانی که فقط مشکل جسمی دارند، خانواده‌هایشان می‌توانند محل تحصیل فرزندانشان را بین مدرسه‌عادی و یا مدرسه‌ویژه کودکان جسمی-حرکتی انتخاب‌نمایند. رئیس اداره آموزش و پرورش استثنایی قم با بیان اینکه یک سالانه بین ۲۰۰ تا ۸۰۰ تا یک هزار و ۲۰۰ دانش‌آموز در قم تشخیص داده می‌شود، گفت: این دانش‌آموزان به مدارس عادی معرفی و به‌معلمان تأکید می‌شود باید در کلاس توجه ویژه‌ای به یادگیری و فعالیت دانش‌آموزان دیرآموز داشته باشند.
افزود: دانش‌آموزان دیرآموز پس از یک سال تحصیل در مدارس عادی در صورتی که شرف‌ت تحصیل نداشته باشند، برای گذراندن آزمون مجدد به پایگاه تخصصی ارجاع داده می‌شوند و جایگاه آموزشی آن‌ها بررسی می‌شود. شماعی با بیان این‌که سالانه بین ۱۹۰ تا ۲۰۰ دانش‌آموز وارد مدارس استثنایی می‌شوند، گفت: سال گذشته یک هزار و ۶۰۰ دانش‌آموز در مدارس استثنایی و ۲۷۵ دانش‌آموز نیز به‌صورت آموزش تلفیقی در مدارس عادی مشغول به تحصیل بودند. وی همچنین با اشاره به ستجش سلامت یک هزار و ۶۰۰ کودک بدبورد به بینایی‌دهستانی، گفت: شرف‌ت ستجش زودهنگام اختلالات در کودکان به‌والدین فرصت بیشتری برای رفع مشکل و مداخله به‌نگام می‌دهد.

**معاون فرهنگی اجتماعی اوقاف استان قم خبرداد**

## بر پایهی موکب اوقاف استان قم در سامرا

معاون فرهنگی اجتماعی اوقاف استان قم گفت: موکب این اداره کل بیست و سه روز و در شهر سامرا در خدمت زائران حسینی خواهد بود.
حجت‌الاسلام والمسلمین یوسف احمدی با اشاره به فعالیت اوقاف استان قم طی سه سال در مرز مهران اظهار کرد: با توجه به تعداد بالای موکب‌های مستقر در این مکان و نیز برصداک کسب استان قم در شهریورماه از مهران از سال گذشته تصمیم گرفته شد که محل موکب تغییر یابد. وی افزود: طی هماهنگی با ستاد اربعین قم شهرهای مختلفی مورد بررسی قرار گرفتند که در نهایت سامرا برای برپایی اوقاف استان قم در نظر گرفته‌شد. همچنین فرهنگی اجتماعی اوقاف امور خیریه استان قم با اشاره به فعالیت ۷۰ نفر از پرسنل این اداره کل در موکب شهر سامرا طی سال گذشته خاطرنشان کرد: امسال هم ۷۰ نفر همراه با تجهیزات بیشتری نسبت به سال قبل در این موکب مستقر می‌شوند. وی ادامه داد: این خدمت‌پذیری است که امسال به موکب اوقاف استان قم اضافه می‌شود یک باب نالوایی است تاآن‌ها تازه در اختیار زائران حسینی قرار گیرد. احمدی با اشاره به نادرک سه وعده غذا برای زائران اربعین در موکب و افزایش ظرفیت هم‌عنوان کرد: همچنین دویمان وعده قبل از ظهر و عصر نیز تهیه و در بین زائران توزیع خواهد شد.
معاون فرهنگی اجتماعی اوقاف و امور خیریه استان قم با اشاره به اقبال عمومی برای سپهم‌شدن در برپایی موکب‌های اربعین تصریح کرد: عموم علاقه‌مندان به این کار می‌توانند با مراجعه به‌بفاح متبرکه که سطح استان قم کمک‌های نقدی و غیر نقدی خود را در اختیار اداره کل اوقاف استان قم قرار دهند تا در برپایی موکب اربعین سال جاری مورد استفاده قرار گیرد. وی گفت: موکب اوقات استان قم در شهر سامرا از پنج‌ماد بیست و هشتم ماه صفر در خدمت زائران حسینی خواهد بود.

**معاون سازمان صمت استان قم:**

## قیمت کالاهای اساسی در قم روند نزولی دارد

معاون نظارت، بازرسی و حمایت از حقوق مصرف‌کننده سازمان صمت، معدن و تجارت قم گفت: در بین ۵۸ قلم کالاای اساسی، قیمت بسیاری از اقلام ضروری نسبت به قیمت اول شهریورماه در این استان کاهش داشته است.
احمدرضا اسمعیلی نسب روز دوشنبه در جلسه کارگروه تنظیم بازار قم در سالن جلسات استانداری ادامه داد: در نیمه دوم شهریورماه به‌صورت متوسط ۳۴ قلم کالاای اساسی معادل ۶۱ درصد قیمت‌داشته است. وی خاطرنشان کرد: در روزهای گذشته قیمت گوشت مرغ به‌توزان لازم در بازار رسیده و قیمت این کالای اساسی تعدیل‌شده است. اسمعیلی نسب ابراز کرد: برای ذخیره نیازده‌های دامی باید انبار روزهایی را در نظر گرفتند تا ذخیره‌سازی این دامی با مشکل صورت بگیرد. وی همچنین بیان داشت: رضایت‌مندی مردم از برپایی نمایشگاه دامی و بازار در مقایسه با سال‌های گذشته وضعیت مطلوبتری داشت. وی خاطرنشان کرد: نیازت محدودند نمایشگاه پایانه آموال توسط تعزیرات حکومتی مورد بررسی قرار گرفت.



## اخبار

حجازی:

## از نظر فوتبالی این بی شخصیت ترین استقلال تاریخ است

آتپلا حجازی، مربی پیشین تیم فوتبال استقلال اعتقاد دارد افرادی که این تیم را برای حضور در نوده‌مین دوره لیگ برتر بسته‌اند، وحشتناک‌ترین خیانت را به باشگاه استقلال کرده‌اند.

آتپلا حجازی با اشاره به دربی پایتخت که در نهایت بار برد پرسپولیس همراه شد، گفت: متأسفانه شاهد بازی خوبی نبودیم و این یکی از بدترین دربی‌ها بود. در هر دقیقه یک نفر روی زمین می‌افتاد و این مسابقه از لحاظ فنی چیزی نداشت. استقلال در مجموع ۹۰ دقیقه بدون ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بد نبود، اما در مجموع باز هم شاهد یک بازی ضعیف از سوی این تیم بودیم، یک پنالتی هم به دست آمد که اگر گل می‌شد شاید شرایط فرق می‌کرد. در کل فکر می‌کنم نتیجه تساوی عادلانه‌تر بود.

وی در خصوص دیگری از حرفهایش در ارتباط با انتقادهایی که از کادر فنی استقلال صورت گرفته است، عنوان کرد: نمی‌دانم چرا همه سراغ سرمربی می‌روند و کسی از بازیکنان حرف نمی‌نمیزند. استقلال از خط دروازه تا خط حمله بازیکن طراز اول و باکیفیت ندارد، من نمی‌دانم چرا سیدمهدی رحمتی را رد کردند. این بازیکن پسر خاله من نیست، اما با چه توجیبهی رحمتی را از دست دادند؟ چرا در خطوط دفاعی، هافبک و حمله این همه بازیکن اسمی جدا شدند؟ افرادی که استقلال را برای فصل جدید بستندوحشتناک‌ترین خیانت‌را به این باشگاه کردند. واقعا این بازیکنان با چه استعفای جناب استقلال شدند؟ اگر چشم‌پوشی‌های شرایط ما استقلال بازیکن جذب می‌شد، قطعاً نفرات بهتری نسبت به این بازیکنان به خدمت گرفته می‌شدند.

حجازی با بیان اینکه استقلال با این بازیکنان با نتیجه ۲ بر صفر از همه تیم‌ها عقب است، تصریح کرد: من دلم برای استقلال می‌سوزد و تا حالا این تیم اینقدر دلیل ندیده بودم. استقلال تاریخ بزرگی در فوتبال ایران دارد و این تیم نیاز به بازیکن بزرگ دارد. اینجا آزمایشگاه نیست که بازیکنان ضعیف بیایند و تیم به این روز بیفتند. استقلال سه بازیکن بزرگ ندارد که بازیکنان دیگر از آنها حرف شنوی داشته باشند. تیم فعلی بدون شک از لحاظ فوتبالی بی‌شخصیت‌ترین تیم تاریخ استقلال است.

وی خاطرنشان کرد: اول فصل می‌نشتم که فلان بازیکن برای استقلال شرط می‌گذاری که چهار میلیارد بگیرد با شرط ما می‌گذارد که فلان بازیکن باید از تیم بود. شما در چه حدی هستید که برای استقلال تعیین تکلیف می‌کنید؟ من از همان زمان که این چیزها را شنیدم، گفتم که فاته‌ه استقلال خوانده است. استقلال و پرسپولیس جایگاه خاصی در فوتبال ایران دارند و بازیکنانی که به این تیم می‌آیند باید کیفیت بالایی داشته باشند. الان واقعا کدام بازیکن می‌خواهد شرایط را برای استقلال تغییر بدهد؟

حجازی با بیان اینکه استقلال جایی برای حمایت باقی نگذاشته است، خاطرنشان کرد: خیلی‌ها به ما می‌گویند حمایت کنید، مگر من می‌شود کورکوران‌ه از تیم حمایت بدن؟ اگر استقلال خوب بازی کند و بدشانسی بیابود باز هم می‌توان صبر کرد، اما این تیم هیچ حرفی برای گفتن ندارد. استقلال در این فصل با این بازیکنان به هیچ جانی رسدو حتی پنج‌ه‌م نمی‌شود. حتی اگر گواردولا هم به استقلال بیاید تیم تغییر نمی‌کند. مربی نیاز به بازی دارد، اما متأسفانه استقلال بازیکن بزرگ و باکیفیت ندارد.

در انتظاری انهایی متخلفان؛

## توضیحات رئیس کمیته انضباطی درباره آرای دربی و تقدیر نشدن از باقری

رئیس کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال درباره صورت‌آرای اولیه این کمیته در ارتباط با اتفاقات بازی پرسپولیس و استقلال و محرومیت فرشاد احمدزاده توضیحاتی ارائه کرد. اسماعیل حسن زاده با اشاره به اطلاعیه شب گذشته کمیته انضباطی در ارتباط با دربی، محرومیت فرشاد احمدزاده از پرسپولیس و احضار چارسند یک‌دیگر، گفت: این رای اولیه بود. اقدام تکمیلی و نهایی زمانی است که گزارش مقامات رسمی از جمله تیم داور و ناظر مسابقه و ناظران انضباطی به دستمان برسد که بخشی از آن رسیده است. فرصت دفاع به هر دو تیم بزرگ پایتخت که در بخش تماشاگران اشتکالاتی از آنها سر زده بودو هم محرومیت حقیقی که مرتکب رفتار غیر ورزشی شده اند، داده می‌شود. وی افزود: دید دستور موقت برای بازیکن پرسپولیس صادر کرده ایم که تا اطلاع ثانوی محروم است.

رئیس کمیته انضباطی در پاسخ به این سوال که چرا باا وجود تقدیر از کاپیتان های دو تیم به کریم باقری مربی پرسپولیس و نقض وی در آرام کردن درگیری ها اشاره ای نشد؟ تصریح کرد: اطلاعیه که ما صادر کردیم یک برداشت سریع از حوادث بود تا سایر روابی مشخص شود. از تمام عزیزان در کادر فنی دو تیم و دیگر مسئولان تقدیر و تشکر می‌کنم. کریم باقری همیشه در این نوع اتفاقات نقش موثری داشته است. حسن زاده تاکید کرد: از باقری جز این هم انتظار نمی‌رود. آبرو و حیثیتی که بزرگان فوتبال ما جمع کرده اند باید سرمایه ای برای فوتبالمان باشد. ان‌شالله بتوانیم افراد بیشتری را مورد تقدیر قرار بدهیم.

وی در خصوص احتمال صدور رای قطعی دربی تا پایان هفته گفت: اگر امروز بتوانیم ایلاع و خاطره را بفترسیم و چرخه کامل شود، تا آخر هفته رای صادر می‌شود. با حوصله پیش می‌رویم ما تا دقت فداای سرعت نشویم. رئیس کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال در پایان در خصوص ورود یک جسمی جامبه به زمین در دربی خاطرنشان کرد: این افراد تماشاگرانی متعلق به تیم میزبان یا میهمان هستند. مهم این است هویت این فرد نزد مقامات غیر فوتبالی نشود و راهکارهای وجود دارد که فرد نتواند حتی برای بازی های بعدی بلیت بگیرد و به ورزشگاه بیاید. انقدر جسمی جامپ بازیاد شده اند که اندر تصور می‌کند بخشی از یک مسابقه هستند. ای کاش تنها مشکل ما همین باشد. باید چاره ای برای این مسئله اندیشید.

برانکو:

## دری را ندیدم اما برای هواداران پرسپولیس خوشحالم

برانکو یوانکوویچ، سرمربی پیشین پرسپولیس گفت که گلزن دربی ۹۰ تهران را به‌خوبی می‌شناسد و از این مهاجم به‌عنوان یک بازیکن خوب برای گابریل کالدرون یاد کرد.

پرسپولیس با گابریل کالدرون دربی ۹۰ را برد ان هم در شرایطی که یک بازیکن جوان در اولین تجربه دربی اش موفق شد تک‌گل مسابقه را به‌ثمر برساند. تقریباً مشابه همین اتفاق هم در اولین دربی پرسپولیس برای برانکو رخ داد و علی غلبیور جوان در اولین بازی خود موفق شد تک‌گل بازی را به‌ثمر برسانند.

برانکو یوانکوویچ که بعد از جدایی عریب از باشگاه الاهلی عربستان این روزها به استراحت می‌پردازد در دربی ۹۰ و جزئی از تیم سابقش در این مسابقه به خبرنگار ورزشی تسنیم گفت: فرصت نمایشی دربی را پیدا نکردم، اما وقتی نتیجه را شنیدم، خوشحال شدم. پیروزی در دربی برای هواداران خیلی شیرین است و به‌خاطر همین مسئله‌م هم‌خوشالم. وی در واکنش به این سؤال که «آیا گلزن دربی را می‌شناسید؟»، خاطرنشان کرد: بله، مهدی عبدی را از زمانی که در تیم جوانان پرسپولیس بود زیر نظر داشتم. او بازیکن جوان و آینده‌داری است که گلزنی را خیلی خوب بلد است. عبدی می‌تواند یک بازیکن خوب برای گابریل کالدرون باشد.

سرمربی پیشین پرسپولیس در واکنش به این مسئله که دربی ۹۰ کیفیت پایینی داشت، اما یک گل همه چیز را تغییر داد، یادآور شد: اصولاً دربی‌ها به همین شکل است و یک گل می‌تواند همه چیز را تغییر دهد.

## آرای انضباطی لیگ بر تو فوسال اعلام شد

کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال رای خود را در خصوص تیم‌های فرش آرا مشهد و شاهین کرمانشاه صادر کرد.

دیدار تیم‌های فوسال فرش آرا مشهد و شاهین کرمانشاه در لیگ برتر فوسال برگزار شد.

از سوی میثم سوسنی بازیکن تیم شاهین کرمانشاه تخلفاتی مبنی بر بد رفتاری در قبال مقام رسمی مسابقه (حمله و توهین به داور) صورت گرفت که وی جو جلسه از همراهی های خود محروم شد و پاد ۱۰ میلیون ریال جریمه نقدی پرداخت کند. این رای از حیث محرومیت قابل تجدید نظر و از حیث جریمه قطعی می‌باشد.

فرهاد مریزان مربی تیم شاهین کرمانشاه به دلیل بد رفتاری در قبال مقام رسمی مسابقه (حمله و توهین به داور) به یک جلسه از همراهی تیم خود محروم و پاد ۱۰ میلیون ریال جریمه نقدی پرداخت کند. این رای قطعی است.

رضا ویر بخش مربی تیم فرش آرا به دلیل رفتار غیر ورزشی به توبیخ و محرومیت و پرداخت ۱۰ میلیون ریال جریمه نقدی محکوم شد.

### اعلام رأی سوپر جام‌ها هم به تعویق افتاد

### هواداران پرسپولیس و استقلال همچنان در انتظار

اعلام رای مربوط به سوپر جام‌ها هم به تعویق افتاد تا هواداران تیم‌های فوتبال استقلال و پرسپولیس همچنان در انتظار بمانند.

رای مربوط به سوپر جام‌فصل ۹۷-۹۶ که قرار بود تا پایان شهریور ماه اعلام شود باز هم به تعویق افتاد و به تاریخ ۲۶ مهر ماه موکول شد. گویا این تاریخ اعلام‌شده دیگر به تعویق نخواهد افتاد و هواداران استقلال و پرسپولیس انتظارشان برای مشخص شدن نتیجه این بازی به پایان خواهد رسید.

این در حالی است که قرار است سوپر جام‌فصل ۹۸-۹۷ نیز قبل از بازی پرسپولیس – پیکان به پرسپولیس، قهرمان فصل پیش رقابت‌های لیگ برتر و جام حذفی اهدا شود.

علی خطیر، معاون پیشین باشگاه استقلال به اظهارات وریا غفوری کاپیتان آبی‌پوشان واکنش نشان داد.

علی خطیر، معاون مستعفی باشگاه در واکنش به صحبت‌های وریا غفوری در میکسدزون ورزشگاه آزادی گفت: همه می‌دانند که من مقدر استقلال‌ام و در یک سالی که در این باشگاه بودم این موضوع را نشان دادم. کارنامه من در استقلال مشخص است، اما جالب است که یک بازیکن که بازوند مهم کاپیتانی را هم بر بازو می‌بندد و وظایف فنی و مدیریتی دارد، به جای خوب تمرین و خوب فوتبال بازی کردن و نشان دادن کیفیت بالایش در زمین، دانما دنبال فعالیت اجتماعی در فضای مجازی و جمع‌آوری فالور در صفحات مجازی است.

وی افزود: من از محبوبیت سلبریتی‌ها به خوبی با خبر هستم، اما نمی‌توانم واقعیت‌ها را نگویم. سؤال من از این بازیکن و هواداران استقلال این است که آیا یک بازیکن حرفه‌ای که پول حرفه‌ای می‌گیرد، وظیفه ندارد خوب تمرین و خوب فوتبال بازی کند؟ با احترام به همه دغدغه‌های افرونتالی که همه‌مان داریم، آیا دغدغه یک بازیکن باید فعالیت اجتماعی و حتی برخی اوقات سیاسی در فضای مجازی باشد و همین ماجرا روی کار فنی‌اش اثر نگذارد؟ خیلی‌ها به کاپیتان فعلی استقلال گفته‌اند که به جای این کارها، تمرکز را روی فوتبالت بگذار و اگر هم نمی‌توانی فوتبال را رها و کار سیاسی کن، با اصلا از استقلال برو و در تیم دیگری باش و این کارها را انجام بده. معاون پیشین باشگاه استقلال خاطرنشان کرد: آقای وریا غفوری! تو هم حرف‌ها، پست‌ها و استوری‌هایت در اینستاگرام هم اعتقاد نداری، چرا که اگر داشتی از استقلال و از پول بی‌تامل تقاضای سالی سه و نیم میلیارد تومان نمی‌کردی. فقط ادای امثال هر حوم ناصر حجازی را در می‌آوری. تو کجا، ناصر حجازی کجا؟ اگر دیدی ناصر حجازی این کار را می‌کرد و درد مردم و جامعه را فریاد می‌زد، خودش هیچ وقت از استقلال چیز زیادی نخواست و حتی بعضی وقت‌ها هم با کمترین پول برای استقلال کار می‌کرد و برای خودش بیشتر از مردمش نمی‌خواست. ناصر حجازی در زمان بازی و هم در زمان سرمربیگری‌اش در بحث فنی کیفیت بالایی داشت، اما حالا بازیکنان فوتبال یاد گرفته‌اند که ضعف‌های‌شان را با فعالیت در فضای مجازی و پست‌ها و استوری‌هایپوشانند.

خطیر با اشاره به طاب ۵۰۰ میلیون تومانی اش از باشگاه استقلال گفت: بحث‌هایی مطرح شده که انگار من ۱۰۰ بازیکن را از استقلال فراری داده‌ام. من کدام بازیکن استقلال را فراری داده‌ام؟ من اگر شخم زنن بلد بودم، باید اول تو را شخم می‌زدم.

مدیربرنامه شما که همچنان علیه من خط می‌دهد، باعث و بافی باخت استقلال در دربی بود، چون همه بازیکنانش بی‌کیفیت بودند و بد بازی کردند و تو هم امروز اصلا خوب نبودی. من از استقلالی ریالی پول نگرفتم و ۵۰۰ میلیون تومان هم از جیبم خرج کردم و می‌توانی این را از مدیران باشگاه بپرسی، ولی تو چه کار کرده‌ای؟ شما می‌گویید که ۵۰۰ میلیون تومان سال گذشته زیرمیزی گرفتی! به BMW سری

۷ گرفتی که ۵ میلیارد قیمتش بود! من که می‌دانم چه کسی به تو خط می‌دهد که علیه من مصاحبه کنی. آقای غفوری! اگر جرات داشتی باید جواب خبرنگاری که به تو اعتراض کرده را، می‌دادی. اما آیا جرات آن‌قدر ندانندی. به گوگرد ناخسانان در چهار بازی اول استقلال، جزوضعیف‌ترین بازیکنان استقلال بودی. خدانبخشد آنهایی که تیم را به دست توآن دوران در اختیار دادند تا این روز ببینند.

وی ادامه داد: من ۱۰ بازیکن را از استقلال فراری داده‌ام؟ یادت نیست در بازی استقلال – سایپا و همچنین در منزل من در حضور دوست مشترک من من گفتی که مهدی رحمتی را از تیم کنار بگذارد، تیم درست می‌شود؟ آیا تیم درست شد؟ مشکل بلد «سف‌ت‌ها» بود؟ یاد بماند سفت‌ها در کورس قهرمانی قرار داشتند، شما که با دسته بلد نشا بلد هستی، چه کار کرده‌ای؟ استقلال هم می‌کشد، از دست ساند شل‌هاست!

معاون پیشین باشگاه استقلال با انتقاد از رفتارهای وریا غفوری در یکی دو فصل اخیر گفت: شما بازیکنانی هستید که فصل قبل، همه پولتان را گرفتید و تیم را دوبار به ناچوایندم‌ترین شیوه به انتصاب کشایدید. اگر معرفت دارید، همین الان بیایید به‌خاطر هواداران، یک میلیارد تومان از پول‌تان را به باشگاه ببخشید، این هم به‌خاطر

## نیمار: گل زدن، اعتماد به نسقم را بالا می‌برد

ستاره برزیلی پاری سن ژرمن تاکید کرد که وضعیت او خوب است و زدن گل باعث شده تا اعتماد به نفسش بالا رود. هفته‌ششم رقابت‌های لیگ فرانس با انجام یک دیدار به پایان رسید. در این دیدار که در ورزشگاه خانگی لیون برگزار شد پاری سن ژرمن با یک گل به پیروزی رسید. تک گل تیم پارسی را نیمار در دقیقه ۸۹ به ثمر رساند. او هفته قبل هم یک گل سه امتیازی دیگری را برای PSG به ثمر رساند تا نشان دهد چه بازیکن کلیدی و تاثیرگذاری برای تیمش است. نیمار چهار بازی آغازین پاری سن ژرمن را از دست داد اما در دوبازی اخیری که برای این تیم به میدان رفته توانسته دو گل سه امتیازی به ثمر برساند. او بعد از بازی گفت: بازی سخت و پیچیده‌ای بود. لیون تیم خوبی نشان داد و در

کارهای دفاعی عملکرد خوبی داشت و روی ضد حملات هم برنامه داشت. ما بازی بسیار خوبی را به نمایش گذاشتیم و شایسته پیروزی هستیم. نیمار دربار گلزنی در دومین بازی پیاپی گفت: زدن گل اعتماد به نفس من را بالا می‌برد. بسیار خوشحالم که چنین شروعی ما پاری سن ژرمن داشته‌ام و دو گل به ثمر رساندم. شرایط و وضعیتیم خوب است. امیدوارم این گل‌ها ادامه داشته باشد.

محمدحسن انصاریفرود:

## شر منده علی پروین شدید

یک توهین بود و باعث شرمندگی فوتبال است. انصاریفرود افزود: ما در بازی برگشت جوانمردی را ثابت می‌کنیم. هر تعداد بلیت به ما بدهند، نصف آرا به باشگاه استقلال اختصاص می‌دهیم تا به پیشکسوتان خودشان بدهند. از باشگاه استقلال و شرکت توسعه و تجهیز انتظار داشتیم بلیت ما را به ما بدهند. هر بهانه‌ای هم بیاورند، از نظر ما قابل قبول نیست. باید برنامه ریزی می‌شد. حتی ساعت ۸:۳۰ صبح معاون باشگاه پرسپولیس به علی پروین گفت: رفت که بلیت‌ها را بگیرد ولی گفتند یک دانه بلیت هم وجود ندارد. بر خورد رشتی شد که نمی‌خواهم آتر بارانگو، که مدیرعامل باشگاه پرسپولیس با اشاره به برد پرسپولیس در این مسابقه، تاکید کرد: این روزها به تمام علاقه‌مندان پرسپولیس، پیشکسوتان و هیات مدیره تبریک می‌گویم.

در خلال این کارشنکی هایی که صورت گرفت، پیروزی شیرین و ارزشمندی را به‌دست آوردیم. باید از همه تشکر کنیم. رمز موفقیت پرسپولیس در این بود که همه همدل بودیم. وقتی بلیت به ما ندادند خودم به ورزشگاه رفتم. مسئولان دیگر باشگاه راهم منع کردند تا با پیشکسوتان هم‌مسویم. رمز موفقیت ما این بود که با هم صدایمان بلند کردیم. در این مسابقه، توهین‌ها برای دربی آرامش نداد. این کار اشتباهی بوده که استقلال مرتکب شده است و باید برای دادن سهمیه بلیت با باشگاه هماهنگ می‌کردند. با این حال پرسپولیس هم چراغ‌فوری ایران افتخار نبود. مریبان باید بدهد تا این موضوع تلافی شود. باشگاه استقلال باید بلیت‌هایی را به باشگاه پرسپولیس می‌فرستاد تا در اختیار پیشکسوتان قرار می‌گرفت. اما این کار نکرد. من خود به دلیل کسالت قصد داشتم بازی را از منزل نگاه کنم، اما به پیشکسوتانی که می‌خواستند به ورزشگاه بروند و به آنها بلیت بدهم نشده، بی‌احترامی شده است. خوردین در پاسخ به این سؤال که آیا کالدرون می‌تواند موفقیت‌های برانکو با پرسپولیس را ادامه دهد، اظهار کرد: کالدرون کار سختی در پیش داشته و در حال بهتر شدن است. بازیکنان هنوز به زمان بیشتری برای هماهنگی احتیاج دارند.

مدیرعامل باشگاه پرسپولیس با بیان اینکه هیچ بهانه‌ای برای عدم اختصاص بلیت دربی به این باشگاه قابل قبول نیست، گفت: این اتفاق یک توهین بود و نمی‌توان بی تفاوت از کنارش رد شد. به گزارش خبرنگار مهر، محمدحسن انصاریفر بعد از پیروزی تیم فوتبال پرسپولیس مقابل استقلال درپاره گلاره اش بابت عدم اختصاص بلیت به پرسپولیی‌ها، گفت: نمی‌خواهم اسم شخص خاصی را به عنوان مقصر بیارم ولی شما خودتان تفاوت کنید. پیشکوت باشگاه ما با این قدمت انتظار دارد این بازی خاص را در ورزشگاه تماشا کنند. این حقشان است و باید بلیت را در اختیار کسانی که توقع داشتند، بگذاریم ولی حتی یک دانه بلیت هم ندهند.

سیدعالم باشگاه پرسپولیس خاطرنشان کرد: توقع داشتیم همه‌ای این برای تیم پرسپولیس اختصاص پیدا می‌کرد. دو سه روز تلاش شبانه روزی کردیم بلیت‌ها را بگیریم و در اختیار پیشکسوتان بگذاریم. حتی علی پروین تا ساعت ۱۱ با امداد با یقه های باشگاه تماس گرفته بود که اگر می‌شود یک بلیت طبقه دوم هم شده بگیرد. واقعا شرمنده پروین شدیم. این چیزی نیست که بی تفاوت از کنارش رد شویم و بگوئیم اتفاقی رخ نداده است. این

خطیر: فوتبال را رها کن و وارد سیاست شو!

## آقای غفوری، یادت رفته گفתי را رحمتی را بیرون کن تا استقلال درست شود؟



هواداران، اما شما از این کارها نمی‌کنید. شما حالا بانندی دارید که همه‌تان بنده پول هستید و دلال معروف شما را هدایت می‌کنند و تیم را بره‌ورطه سقوط کسانده است. شما بویی از عشق به تیم بازویند و استقلال نبرده‌اید.

خطیر افزود: آقای غفوری! تو حتی جرأت نمی‌کنی اسم من را بیاوری، آن وقت از اعلام اسمی مقصران شکست دربی خبر می‌دهی. مقصر دربی من بودم یا تو که

سایه‌ات تو زمین نیست. آیا مقصر کسی است که استعفاده داده و گفته است؟ به خاطر قدرت مدیربرنامه‌های شما در تیم استعفا کردم و رفتم، چون زورم به باند شما نرسید. اگر زورم می‌رسید باند شما امتلازه می‌کردم تا استقلال از دست شما نمانش بگذشد. من کدام بازیکن را فراری داده‌ام؟ این شما بودید که به سرکردگی دلال معروف، به عوامل فضای مجازی‌تان خط می‌دادید بازیکن غیر بلد شما را برینند تا راحت تیم را در اختیار بگیرید. این کار بزده‌اند نشان می‌دهد که شما که باعث باخت استقلال در دربی روز گذشته شدید، لیاققت پوشیدن پیراهن استقلال را ندارند.

وی تصریح کرد: شما به دروغ باازگردی می‌کردید که تراکتور ما را می‌خواهد حاضر است ۶ میلیارد تومان بدهد. کدام مربی تراکتور حاضر است این موارد را تأیید کند؟ رفنید و دورهایتان را زدید و امیدم در نهایت با استقلال فرارده بستید. بازار گرمی دلال شما و موج‌های رسانه‌ای مشکوک که هدفش ادامه حضور شما در استقلال بود کار را به اینجا کشاده است. خدا از شما نگذرد و امیدوارم این پول‌های میلیاردی که از

استقلال می‌گیرید و پول زور است از گلولی شما به خوشی پایین نرود.

خطیر با اشاره به یک ماجرای عجیب گفت: من خیلی چیزها را می‌دانم، اما به خاطر استقلال چیزی نمی‌گویم. این شما و باند شما بود که با بازیکنان به صورت یکجگی قرارداد بستید. یعنی یک بازیکن که قیمت بالایی داشت به شرطی قرارداد می‌بندد که بازیکن دیگری که قیمت بالایی نداشت، اول قرارداد ببندد. این شما نبودید که به

عنوان کاپیتان با همراهی دوستان‌تان، بازیکنان جوان دیگری را مجبور می‌کردید که با

مدیربرنامه شما قرارداد امضا کنند؟ این وقت می‌آیی و پست حمایت از جامعه و کورنبره می‌گذاری! هوادار تو را نمی‌شناسد، من که تو را خوب می‌شناسم. بازیکنان استقلال می‌توانند شهادت دهند که این کار را کرده‌اید و حالا این نتایج تلوان آن کارهاست.

## دفاع کاسیاس از زیدان

دروازه‌بان پورتو به دفاع از سرمربی رئال مادرید پرداخت.



ایکبر کاسیاس عملکرد و نتایج رئال مادرید را زیر نظر دارد. با وجود این که او در باشگاه پورتو حضور دارد اما اخیر مربوط به سفیدپوشان را دنبال می‌کند. پس از پیروزی رئال مادرید برابر سویا در لالیگا دروازه‌بان اسپانیایی به دفاع از زمین‌لیدین زیدان پرداخت. سرمربی فرانسوی سفیدپوشان به‌خاطر نتایج اخیر در مرکز توجه‌ها قرار دارد. کاسیاس در توئیترش نوشت: زیدان یک سرمربی بزرگ است. برخی‌ها در رابطه با سلیخ سرمربیگی اش بحث می‌کنند. درباره یک جایگزین احتمالی برای او صحبت نخواهد شد. درستی نیست که می‌گویند بازیکنان قدیمی باشگاه کاسیاس از موفقیت اشاع شدند و هم چنین نباید از بازیکنان جوانی که آینده تیم هستند خرده گرفت. اغلب پاسخ‌ها به توبیت کاسیاس تمجید از او بود. برخی از کاربران نوشتند. مانند همیشه، بزرگ‌ترین، بهترین دروازه‌بان تاریخ. از طرفی بعضی دیگر از کاربران به زوزه مورینیو می‌واگشت احتمالی سرمربی پرتغالی اشاره کردند.



چیز را رصد می‌کنیم. کالدرون دلسوز است و مدام مسائل را رد و بدل می‌کنیم بدون اینکه بخوایم دخالتی کنیم. رابطه بسیار خوبی بین کادر فنی، بازیکنان و باشگاه وجود دارد. وی تاکید کرد: دیشب هم که به هتل رفتم بازیکنان سرشار از روحیه و اطمینان بودند. باشگاه الان در آرامش است. یقین داشتیم می‌توانیم برنده بازی باشیم. لطف خدا بود که یک جوان ۱۹ ساله وارد زمین شد و گل زد. شاید دعای پدر و مادرش بود. امیدوارم این بازیکن قدر

چیز را رصد می‌کنیم. کالدرون دلسوز است و مدام مسائل را رد و بدل می‌کنیم بدون اینکه بخوایم دخالتی کنیم. رابطه بسیار خوبی بین کادر فنی، بازیکنان و باشگاه وجود دارد. وی تاکید کرد: دیشب هم که به هتل رفتم بازیکنان سرشار از روحیه و اطمینان بودند. باشگاه الان در آرامش است. یقین داشتیم می‌توانیم برنده بازی باشیم. لطف خدا بود که یک جوان ۱۹ ساله وارد زمین شد و گل زد. شاید دعای پدر و مادرش بود. امیدوارم این بازیکن قدر

خوردین:

## باید به استرا اما چونی فقط یک فرصت دیگر بدهند

محمود خوردین، سرپرست پیشین تیم فوتبال پرسپولیس اعتقاد دارد بر خلاف روند بازی فقط نتیجه دربی ۹۰ تهران دلچسب بوده است. محمود خوردین درباره پیروزی تیم فوتبال پرسپولیس در دربی ۹۰ پایتخت اظهار داشت: بازی دلچسب نبود، اما برد پرسپولیس خیلی دلچسب بود. پرسپولیس در این بازی دو نیمه متفاوت داشت، ولی در کل می‌توانیم از نتیجه‌ای که در این بازی رقم خورد، راضی باشیم. وی درباره درگیری بازیکنان دو تیم در جریان بازی تصریح کرد: جو خیلی بدی در بازی وجود داشت و اتفاقاتی که رخ داد، خیلی جالب نبود. مریبان باید بدهد تا بازیکنان برای دربی آرامش می‌دانند، اما آنها اولین بار بود که این بازی را تجربه می‌کردند. سرپرست پیشین تیم فوتبال پرسپولیس راجع به گلزنی مهدی عبدی و این بازیکن را می‌شناخت و است، گفت: من این بازیکن را تاکنون ندیده بودم و نمی‌شناختم. فکر می‌کنم برای اولین بار بود که در دربی یک بازیکن جوان و گمنام به میدان می‌آید و اینقدر سریع گلزنی می‌کند و پیش از این چنین چیزی سابقه نداشته است. خوردین درباره دلخوری باشگاه و پیشکسوتان پرسپولیس برای عدم تخصیص بلیت دربی از سوی باشگاه استقلال، اشاره کرد: این کار اشتباهی بوده که استقلال مرتکب شده است و باید برای دادن سهمیه بلیت با باشگاه هماهنگ می‌کردند. با این حال پرسپولیس هم چراغ‌فوری ایران درست خوانده بود. مریبان باید بدهد تا این موضوع تلافی شود. باشگاه استقلال باید بلیت‌هایی را به باشگاه پرسپولیس می‌فرستاد تا در اختیار پیشکسوتان قرار می‌گرفت. اما این کار نکرد. من خود به دلیل کسالت قصد داشتم بازی را از منزل نگاه کنم، اما به پیشکسوتانی که می‌خواستند به ورزشگاه بروند و به آنها بلیت بدهم نشده، بی‌احترامی شده است. خوردین در پاسخ به این سؤال که آیا کالدرون می‌تواند موفقیت‌های برانکو با پرسپولیس را ادامه دهد، اظهار کرد: کالدرون کار سختی در پیش داشته و در حال بهتر شدن است. بازیکنان هنوز به زمان بیشتری برای هماهنگی احتیاج دارند.

بیژن ذولفقارنسب:

## موجودی فوتبال ایران را در دربی دیدیم

کارشناس فوتبال ایران ضمن انتقاد از رفتار بازیکنان در دیدار تیم‌های فوتبال استقلال و پرسپولیس گفت: متأسفانه باید گفت موجودی فعلی فوتبال باشگاهی ایران همین است.

بیژن ذولفقارنسب در خصوص برد یک بر صفر پرسپولیس مقابل استقلال تهران در هفته چهارم لیگ برتر گفت: واقعیت این است که فوتبال کم کیفیتی را از هر دو تیم دیدیم و نمی‌توان به دانش فنی استقلال و پرسپولیس در این بازی برای فوتبال باشگاهی ایران افتخار کرد.

کارشناس فوتبال ایران ادامه داد: موجودی فوتبال ایران همین چیزی است که در دربی دیدیم. فوتبالی که بار فنی خوبی نداشت و بازیکنان نیز به هر دلیل تمایل به درگیری‌های فیزیکی نداشتند. مشکلات تاکتیکی دو تیم نیز زیاد بود که تا حدی از آن را می‌توان به پای استرس بازی بزرگ نوشت.

وی با انتقاد از رفتار بازیکنان در هر صحنه‌ای که از سوی داور اعلام خطا می‌شد افزود: باید روی رفتار بازیکن کار کرد. تیم بزرگ، بازیکنی با شخصیت بزرگ می‌خواهد. رفتار بازیکنان در هنگام خطاها خوب نیست. این خودنمایی‌ها واقعا قابل‌تذمه بازیکنی که بازیکنان را در پشت‌پرده تیمش آرامش می‌دهد تا به خانه برگرداند نیست.

وی درباره تاکتیک های مریبان دو تیم تاکید کرد: همه چیز را نباید گردن استراماچونی و کالدرون انداخت. من تنها مربی در این تیم عوض شده است بلکه بازیکنان زیادی هم رفته‌اند و مدیریت نیز دستخوش تغییر شده است. باید به آنها زمان داد تا تفکرات فنی خود را در طول فصل بیانه کنند.

ذولفقارنسب در پایان نظرش را کرد: پرسپولیس سه امتیاز خیلی مهم را کسب کرد که می‌تواند انگیزه زیادی به تمام اعضای تیم داده تا کادر فنی این تیم با آرامش بیشتری به فکر ایجاد تغییرات تاکتیکی باشد.



