

باهرهای تولیدکنندگان خانگی صورت گرفت؛

## رکوردشکنی قم در تولید ماسک

فرماندار قم:

کمبود ماسک از هفته آینده نخواهیم داشت از خروج ماسک تولیدی استان جلوگیری می‌شود

آیت‌الله مکارم شیرازی:

وحدت شیعه و سنی توطئه‌های دشمنان را خنثی می‌کند

رئیس سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌های کشور:

## قم می‌تواند پایلوت توسعه فضای سبز در کشور باشد

معاون وزیر کشور و رئیس سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌های کشور و شورای آب دارند و دهیاری‌های کشور گفت: قم می‌تواند شهر پایلوت برای شهرداری قم در زمینه توسعه فضای سبز اقدامات قابل

## کرونا جان ۷ بیمار دیگر را در قم گرفت

### سرمقاله

#### ضرورت تحمل زندگی کرونایی



مصطفی دستانده

وقتی هوا سرد می‌شود، لباس‌های زمستانی مان را در می‌آوریم. کاپشن می‌پوشیم، شال می‌اندازیم و پلیور به تن می‌کنیم. وقتی تابستان می‌آید به خاطر گرمی هوا به سراغ لباس‌های خنک‌مان می‌رویم تا توان تحمل گرمای تابستان را داشته باشیم. کرونا هم همین است باید زیست کرونایی را یاد بگیریم. همه ما می‌دانیم وقتی برف می‌آید لباس گرم بپوشیم دیگر کسی به ما تذکر نمی‌دهد که فلاتی داره برف میاد یا دلت نره کاپشن بپوشی! واقعا دیگر در عصر کرونا کسی نباید به ما تذکر بدهد که وقتی بیرون می‌رویم حتما ماسک بزنیم. دیگر مثل روز روشن است که کرونا بغل گوش ماست و اگر کمی سهل‌انگاری کنیم به راحتی دچار می‌شویم و شاید این ویروس کوچک اما همه‌گیر ما را به کام مرگ بکشد. این روزها کمتر خانواده‌ای پیدا می‌شود که یکی از اعضای آن تزریق کرونا نبوده باشد. برخی عزیزان‌شان را از دست داده‌اند و کرونا آنها را داغدار کرده است. باید با کرونا زندگی کنیم. زندگی کرونایی یعنی ماسک زدن، یعنی کمتر رفت و آمد داشتن، یعنی مسافرت نرفتن، یعنی تدفین بدون ختم، عروسی بدون جشن، عزاداری بدون تجمع و...

کرونا روزی به پایان خواهد رسید، دیر یا زود ولی تا آن روز باید یاد بگیریم چگونه با آن زندگی کنیم. او با ما شوخی ندارد و اگر جدی‌اش نگیریم، زندگی ما را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد.

اگر مسافرت نرویم، اگر عروسی نگیریم، اگر ختم برگزار نکنیم و هزار اگر دیگر ما را نمی‌کشند، چندی ناراحت می‌شویم اما زندگی مان در جریان است! اما اگر کرونا بگیریم شاید بمیریم. حداقل به خاطر خودمان و خانواده‌مان زیست کرونایی را رعایت کنیم. به قول ابن‌سینا «یک سال بخور نون و تره، صدسال بخور نون و کره». باید برای رسیدن به زندگی قبل از کرونا، صبر کنیم. زندگی سابق مان به این زودی‌ها به سراغ مان نمی‌آید. کرونا مثل سرطان نیست که یک فرد و در نهایت یک خانواده را درگیر خود کند. کرونا از یک شهر در چین آغاز شد و امروز همه جهان را درگیر خود کرده است. همه در برابر این ویروس مسؤول هستیم و باید هوای یکدیگر را داشته باشیم. وقتی ماسک نزنیم ایام گویا تنگ‌تری به دست گرفته‌ایم و به سوی مردم شلیک می‌کنیم. گلوله‌های تنگ کرونا اول به تن خانواده فراماسک‌زننده می‌خورد و بعد به پیکر دیگران می‌نشیند.

تحمل ماسک سخت است. شست و شوی مواد خریداری شده سخت است؛ اما چه می‌شود کرد؟ زندگی کردن ارزش این سختی‌ها را دارد. هیچ ویروسی نتوانسته است جهان را از پا در بیاورد. کرونا هم نمی‌تواند اما برای شکست دادن آن باید کمی صبر کرد.

کرونا خواهد رفت و ما به زندگی عادی بر خواهیم گشت؛ اما تا آن روز، کرونایی زندگی کنیم تا دوباره لذت در آغوش کشیدن یکدیگر را تجربه کنیم.

### خبر

سخنگوی کمیسیون انرژی مجلس خبردار:

#### جزئیات طرح تغییر در شیوه‌نامه سهمیه‌بندی بنزین

سخنگوی کمیسیون انرژی مجلس شورای اسلامی از تهیه طرحی در مجلس به منظور تغییر در شیوه‌نامه سهمیه‌بندی بنزین خبر داد. مالک شریعتی نیاسر در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به جزئیات طرح مجلس در خصوص تغییر در سهمیه بندی بنزین، بیان کرد: بر اساس شیوه‌نامه سهمیه بندی که این روزها اجرایی می‌شود حدود پنجاه درصد خانواده‌ها که خودرو ندارند از پارتیه انرژی بی بهره‌اند و در واقع نحوه توزیع پارتیه سوخت ناعادلانه است و لازم است که اصلاح شود.

وی در ادامه اظهار کرد: بر اساس طرحی که مجلس طراحی کرده است پیشنهاد شده تا سهمیه بنزین به جای خودروها به افراد خانواده اختصاص داده شود. در این طرح پیش‌بینی شده به هر فرد از جامعه ماهیانه ۲۰ لیتر بنزین تعلق گیرد. همچنین پیش‌بینی شده تا سامانه‌ای برای فروش بنزین افرادی که خودرو ندارند، تهیه شود. سخنگوی کمیسیون انرژی مجلس شورای اسلامی تصریح کرد: از سوی دیگر در این طرح دیده شده که دولت سهمیه بنزین افرادی را که فاقد خودرو هستند، در آخر ماه بردارد و به جای آن کارت بانکی افراد را شارژ کند تا آنها بتوانند کار خریداری کنند. شریعتی افزود: این طرح اکنون در نوبت اعلام وصول قرار دارد.

سخنگوی شورای نگهبان:

#### هیات نظارت بر رفتار نمایندگان کارایی لازم را ندارد

سخنگوی شورای نگهبان، هیات نظارت بر رفتار نمایندگان مجلس شورای اسلامی را فاقد کارایی لازم ارزیابی کرد و گفت: شورای نگهبان هر ۴ سال یکبار نظارت خود بر نمایندگان را اعمال می‌کند؛ بهتر است نظارت‌ها در طول ۴ سال باشد. «عباسعلی کدخدایی» روز دوشنبه در نشست با اصحاب رسانه اظهار داشت: شورای نگهبان هر ۴ سال یکبار نظارت خود بر نمایندگان را اعمال می‌کند؛ بهتر است نظارت‌ها در طول ۴ سال باشد. سخنگوی شورای نگهبان افزود: پژوهشکده شورای نگهبان قبلا مطالعاتی



روحانی در جلسه شورای عالی هماهنگی اقتصادی سران قوا:

#### دولت به دنبال گشایش در اقتصاد و معیشت مردم است

رئیس جمهوری با اشاره به ضرورت حفظ انسجام و همگرایی قوای سه‌گانه در راستای حل و فصل مشکلات اقتصادی و معیشتی مردم و مقابله با تحریم و توطئه دشمنان تاکید کرد: دولت با همکاری قوای دیگر به دنبال گشایش در اقتصاد و معیشت مردم است و نخواهیم گذاشت توطئه دشمنان به ثمر بنشیند. حجت الاسلام والمسلمین حسن روحانی عصر دوشنبه در پنجاه و سومین جلسه شورای عالی هماهنگی اقتصادی سران سه‌گانه که با حضور روسای قوای مقننه و قضائیه،



فرمانده انتظامی استان قم در بازدید از روزنامه ایمان:

#### باید امید و اعتماد در جامعه افزایش یابد

پلیس خود را ملزم به پاسخگویی به رسانه‌ها می‌داند رسانه‌ها پل ارتباطی مردم و پلیس هستند

معاون فنی اداره کل انتقال خون استان قم:

#### اهدای خون بانوان در قم افزایش داشته است

معاون فنی اداره کل انتقال خون استان قم گفت: تعداد اهداکنندگان خانم طی چهار ماهه سال جاری ۵۵۲ نفر بوده در حالی که این تعداد در مدت مشابه سال قبل ۴۹۲ نفر بوده و افزایش نیم درصدی داشته است. علیرضا کبیری اظهار داشت: تعداد مراجعین اهدای خون طی چهار ماهه نخست سال ۱۶ هزار و ۲۵۷ نفر بوده در حالی که این تعداد در مدت مشابه سال قبل ۱۶ هزار و ۶۰۹ نفر بود و کاهش ۲ درصدی داشته است. وی گفت: ۱۳ هزار و ۴۲۱ نفر از ابتدای امسال تا پایان تیرماه موفق به اهدای خون شده‌اند در حالی که این تعداد در مدت مشابه سال قبل ۱۲ هزار و ۵۹۸ نفر بوده

جانشین نماینده ولی فقیه در سپاه استان قم در بازدید از روزنامه ایمان:

#### حرفه خبرنگاری ریشه در اندیشه‌های الهی دارد

جانشین نماینده ولی فقیه در سپاه علی ابن ابیطالب (ع) قم گفت: تبلیغ، ابلاغ، کار و خدمات فرهنگی، فکری و اطلاع‌رسانی کار اصحاب رسانه است و از امور الهی است. حجت الاسلام احمد ولی زاده پیش از ظهر دیزوز به همراه معاون روابط عمومی و تبلیغات سپاه علی ابن ابیطالب (ع) ومدیر روابط عمومی سپاه علی ابن ابیطالب (ع) ومسئول بسیج رسانه استان قم از روزنامه ایمان بازدید و نشست با مسئولان این روزنامه برگزار نمودند. حجت الاسلام احمد ولی زاده در این بازدید اظهار داشت: سپاه امام علی بن ابیطالب علیه السلام این توفیق را داشت که

رئیس بنیاد شهید تاکید کرد:

#### ضرورت استفاده از ظرفیت دستگاه‌ها در اجرای برنامه‌های حوزه ایثار و شهادت

بانک مطلع شوند.

اوحدی در خصوص امضای تفاهنامه‌های تهیه مسکن برای ایثارگران در استان هاگفت: تأمین مسکن ایثارگران وظیفه قانونی نهادهای ذی‌ربط است. طبق قانون جامع خدمات‌رسانی به ایثارگران، وزارت راه و شهرسازی موظف است نسبت به تأمین مسکن ایثارگران اقدام کند. بر همین اساس تفاهنامه‌ای با وزیر راه و شهرسازی به امضا رسیده و در همین راستا تفاهنامه‌هایی نیز با استانداران منعقد شده است. برای اجرایی شدن این تفاهنامه‌ها لازم است در هر استان یک مدیر پروژه تعیین شود تا کارها سریع‌تر پیش روند.

رئیس بنیاد شهید و امور ایثارگران تاکید کرد: وقت ما برای خدمت بسیار محدود است و باید از فرصت‌های موجود بهترین استفاده را برای خدمت‌رسانی به ایثارگران ببریم.

این حدیث باید سرلوحه کارهای ما در مسیر خدمت‌رسانی به خانواده‌های معظم شهدا و ایثارگران باشد و قدردان فرصتی باشیم که نصیب ما شده است. وی با اشاره به در پیش‌رو بودن سالروز بازگشت آزادگان به کشور، گفت: امسال سی‌امین سالگرد ورود آزادگان به کشور اسلامی و چهلمین سال آغاز دفاع مقدس است. در همین راستا باید برنامه‌های شایسته‌ای برای پاسداشت این مناسبت‌ها در نظر گرفته شود که یکی از این برنامه‌ها کنگره ملی الماس‌های درخشان است که با همکاری موسسه پیام آزادگان در سالروز بازگشت آزادگان برگزار می‌شود. رئیس بنیاد شهید و امور ایثارگران با اشاره به وضعیت سهام ایثارگران در بانک دی، گفت: تمهیداتی اندیشیده شده است که ایثارگران برای اطلاع از وضعیت سهام خود با مراجعه به بخش سهامداران در سایت بانک دی از آخرین وضعیت سهام خود در این

### آگهی مزایده (نوبت دوم)

#### سازمان زیباسازی شهرداری قم

در نظر دارد امتیاز ساخت و نصب و بهره برداری تعدادی از فضایی تبلیغاتی

ایستگاههای vip اتوبوس را به مدت ۳ سال از طریق برگزاری مزایده به بخش

خصوصی واگذار نماید. لذا از کلیه کانون‌های تبلیغاتی واجد شرایط دعوت به عمل

می‌آید از تاریخ نشر آگهی نوبت دوم به مدت ۱۰ روز و تا پایان ساعت اداری مورخ

۱۳۹۹/۰۵/۳۰ جهت ارائه پیشنهادات به سازمان زیباسازی شهرداری قم اداره

حقوقی و امور پیمانها واقع در خیابان آذر کوچه شماره ۲۵ ساختمان زیباسازی

مراجعه و یا جهت دریافت اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۲۵-۳۷۷۰۱۵۱۲ داخلی

۳۰۴ تماس حاصل فرمائید ضمناً سازمان در رد یا قبول هریک از پیشنهادات مختار

بوده و هزینه آگهی بر عهده برنده مزایده خواهد بود.

روابط عمومی سازمان زیباسازی شهرداری قم

### خبر

آیت‌الله حسینی بوشهری:

#### رسانه باید حق مدار، عدالت طلب و مردم‌دار باشد

آیت‌الله حسینی بوشهری گفت: قدرت رسانه‌ای بسیار کارآمد است اما رسانه باید حق مدار، عدالت طلب و مردم‌دار باشد. آیت‌الله حسینی بوشهری، صبح دوشنبه در آیین افتتاح رسمی بخش زبان اردو خبرگزاری حوزه‌های علمیه با اشاره به اینکه رسالت حوزویان رسالتی نبوی است و باید در عصر غیبت حوزویان جدی‌تر به نقش خود توجه کنند، گفت: یادگیری زبان‌های خارجی در راستای رسالت حوزوی ماست و امروز بار سنگینی بر عهده حوزویان گذاشته شده است چراکه همه منتظرند صدا و سخن حوزه علمیه را در موضوعات مختلف بشنوند.

وی افزود: دوست دشمن می‌خواهند بدانند حوزه چه پیامی برای جهانیان دارد و اگر پیام حوزه به روز، گویا و رساتر باشد ما در انتقال پیام موفق هستیم.

دبیر شورای عالی حوزه‌های علمیه با اشاره به اینکه زمانی در حوزه سخنی از رسانه و خبر و خبرگزاری نبود گفت: امروز برای نشر معارف اهل بیت (ع) و توسعه توانایی حوزه در انجام رسالتش باید از رسانه‌های بهترین شکل و به زبان‌های مختلف استفاده کرد.

وی در ادامه با اشاره به اینکه از ابتدا اسلام دوستان و دشمنانی داشته است، گفت: اسلام هیچ‌گاه منزوی نبوده و همیشه با توجه به وجود اهل بیت (ع) محکم مغالبل توطئه‌های دشمنان ایستاده و توانسته با تربیت عالمان دینی همیشگی‌اش سخنگوی شهادت نسل جوان باشند. عضو مجلس خبرگان رهبری را تاکید بر آماده بود بشرح حق طلبی در دنیا گفت: حوزه باید برای دینداری مردم و عشق مردم به اهل بیت (ع) و معنویت افزایش تولیدات فاخری داشته باشد. وی افزود: در عصر ائمه (ع) دشمنان با استفاده از رسانه‌های همان زمان مثل منبر کارهای تبلیغاتی بر علیه معصومین می‌کردند چنانچه باخطر همین حرف‌های روی منبر برخی مردم در نماز خواندن حضرت علی (ع) تردید داشتند. دبیر شورای عالی حوزه‌های علمیه با تاکید بر ارزشمندی فعالیت‌های رسانه‌ای در راستای ترویج معارف اهل بیت (ع) گفت: ما با زبان اردو پیش‌روی خود یک و نیم میلیارد مخاطب داریم و به جای استفاده از جنگ سخت مثل بسیاری از کشورها از طریق رسانه افکار عمومی را تسخیر کرده‌اند ما نیز حق خودمان را به گوش مردم برسانیم. وی افزود: قدرت رسانه‌ای بسیار کارآمد است اما رسانه باید حق مدار، عدالت خواه و مردم‌دار باشد.

دبیرکل جبهه جهادگران:

#### امسال باتشکیل حسینه مجازی عزاداری می‌کنیم

دبیرکل جبهه جهادگران ایران اسلامی از تشکیل حسینه مجازی و هیئت در شبکه‌های اجتماعی از سوی تشکل متنوع خود خبر داد و گفت: امسال با تشکیل حسینه مجازی در مراسم عزاداری محرم شرکت می‌کنیم.

«وهاب عزیزی» در گفت و گو با ایرنا با اشاره به در پیش‌بودن ایام عزاداری ماه محرم اظهار داشت: برگزاری عزاداری ایام محرم با توجه به شیوع ویروس کرونا نسبت به سال‌های گذشته هم متفاوت و هم حائز اهمیت است. در این شرایط باید از محدودیت‌های موجود آموخته فرصت ایجاد کنیم. وی با بیان اینکه جهادگران سراسر کشور حضور فعال و خلاقانه در عزاداری محرم فرصت‌های جدیدی خلق خواهیم کرد، گفت: می‌توان برای برگزاری مراسم عزاداری از فضاهای باز مثل محیط دانشگاه‌ها، مدارس، ورزشگاه‌ها، فضاهای مشابه استفاده کرد. در عین حال با بهره‌گیری از ظرفیت‌های فضای مجازی می‌توان بهره‌ای از معنویت و روحانیت این ایام کسب کرد.

این فعال سیاسی اصولگرا گفت: رهبر معظم انقلاب معیار برگزاری عزاداری‌ها را نظار کارشناسان وزارت بهداشت عنوان کردند جهادگران هم با عنایت به این توصیه‌ها و با رعایت پروتکل‌های بهداشتی، تشکیل حسینه مجازی و هیئت در شبکه‌های اجتماعی را در دستور کار دارند. عزیزی با بیان اینکه از دل محدودیت‌های ناشی از شیوع کرونا برای برگزاری عزاداری محرم فرصت‌های جدیدی خلق خواهیم کرد، گفت: می‌توان برای برگزاری مراسم عزاداری از فضاهای باز مثل محیط دانشگاه‌ها، مدارس، ورزشگاه‌ها، فضاهای مشابه استفاده کرد. در عین حال با بهره‌گیری از ظرفیت‌های فضای مجازی می‌توان بهره‌ای از معنویت و روحانیت این ایام کسب کرد. وی هدف از برگزاری عزاداری‌ها را یادآوری اهداف قیام عاشورا و ترویج درس ایثار و شهادت عنوان کرد و گفت: این مهم با تغییر شکل عزاداری‌ها قابل حصول است و حتی کیفیت انتقال مفاهیم نیز بهتر می‌شود. علاوه بر این انتظار می‌رود شاهد تحول در محتوای سخنرانی‌ها و مداحی‌ها و عمیق‌تر شدن آن باشیم.

## یادداشت

## خاور میانه‌خسته!!

سال ۲۰۰۶ زمانیکه رژیم صهیونیستی با چراغ سبز آمریکا با هدف نابودی حزب الله به لبنان حمله کرد، کاندولیزا رایس وزیر امور خارجه وقت آمریکا گفت:

خاورمیانه در حال دردزایمان #خاورمیانه\_جدیداست.

منطقه غرب آسیا به دلایل مختلفی در طول تاریخ مورد توجه قدرتهای بیرونی و بیگانه‌بوده‌استودر عصر حاضر نیز دلایل متنوع اقتصادی، جغرافیایی، جمعیتی، فرهنگی و حتی اعتقادی وایدئولوژیکی باعث‌شده‌است‌تا این منطقه‌دستخوش تحولات وسیعی باشد. از جنگ جهانی اول تاکنون آسیای غربی هیچگاه به ثبات نسبی نرسیده‌است و همواره در گوشه ای از این منطقه با دخالت قدرت های بیگانه و حکام وابسته شعله های خیانت و جنایت در حال سوزاندن سرمایه های متنوع وبی نظیر هارتلند جهان می باشد.

در طرح خاورمیانه جدیدمورد نظر تومحافظه کاران آمریکایی به ظاهر قرار بود کشورهایی منطقه به توسعه ای دست نیاورند که عمده شاخص های آن در رژیم صهیونیستی قرار داشت وبه طور غیر مستقیم کعبه آمل دموکراسی نهفته در این طرح فقط در اسرائیل دیده می شد اما به واقع روی دیگر این طرح اسرائیلیزه کردن خاورمیانه با وعده های پوچی بود تا نهایتا شعار نیل تا فرات تحقق یابد. اما در خلاف تصور آمریکا نظام سلطه، نتیجه جنگ ۳۳ روز نه تنها حزب الله لبنان را نابود نکرد بلکه بر تقویت محور مقاومت وپایداری تمدنی منطقه افزودو حتی رژنه هایی مانندبهار عربی ورویش موالیدی به نامتغییری وداعش هم توانست تأثیری بر موج صهیونیسم ستیزی مردم منطقه بگذارد و مقاومت مردم با رویش های متنوع وعمیق به ایجاد فرصت های جدیدی برای مقاومت حداکثری دست یافت. حوادث اخیر منطقه از تعرضات مجازی و ایدئایی گرفته تا حادثه لبنان و تلاش برای تعدید تحریم تسلیحاتی ایران که نقطه عطفی در تحولات آتی منطقه است می تواند تغییر رویکرد آمریکایی، صهیونیستی از طرح خاورمیانه جدید به خاورمیانه صخره خاسته، بنیاد این راه هم فراموش کرد که جویابدن رئیس کمیته سیاست خارجی سنای وقت در آمریکا و نامزد مطرح ریاست جمهوری فعلی این کشور نیز همان زمان طرح مشابهی با عنوان راه سوم با تجزیه به عراق ومنطقه مطرح کرده بود. در طرح خاورمیانه صخره خاسته باید شرایطی در منطقه ایجاد شود تا هیچ قدرت دیگری به جز آمریکا و غرب توان و تمایل و انگیزه حضور وفعالیت نداشته و مردم منطقه نیز رغبتی برای ماندگاری و صیانت و حفاظت از سرزمین های صخره نداشته باشند. طرح خاورمیانه صخره خاسته تمامی ثروت و سرمایه منطقه را هدف قرار داده‌است و مقاومت همراه با هوشیاری و وحدت حداکثری برای حفظ خاستگاه تمدن بشری نتهاره شکست این طرح به شدت خبیثانه می باشد.

## اخبار

**یک فعال سیاسی اصلاح‌طلب**

## اصلاح طلبان زیر بار «کاندیدای اجار‌های» نروند

یک فعال سیاسی اصلاح‌طلب، گفت: اصلاح‌طلبان باید از هم‌اکنون اعلام کنند که به هیچ وجه زیر بار کان‌دیدای اجاره‌ای نخواهند رفت و با کاندیدای حداکثری خود در انتخابات حاضر می‌شوند. البته به نفع نظام هم همین است که اجازه هتند احزاب و تشکل‌ها بتوانند در عرصه حضور حاضر باشند و یک انتخابات رقابتی با مشارکت حداکثری و عادلانه برگزار شود.

علی محمد نمازی در گفت‌وگو با ایلنا، در خصوص سوازاکر و نحوه حضور اصلاح‌طلبان در انتخابات ریاست جمهوری سال آینده، گفت: ما مجلس به شرایطی که اکنون در کشور شاهد آن هستیم به ویژه اتفاقاتی که در توجه تا پیش از بیانات رهبری رخ داد و بر خوردی که نمایندگان با وزرای دولت به ویژه آقای طریف داشتند، به ما نشان می‌دهد که باید عمیق‌تر وریشه‌ای به موضوعات نگاه، آن‌ها را تحلیل و در خصوص آن‌ها تصمیم بگیریم.

وی افزود: در نظر من اصلاح‌طلب‌ها باید در مدت زمان باقیمانده درون خود به یک اصلاح ساختار و ذیل آن به یک تجدید سازمان اقدام کنند و از این طریق خود را برای حضور در انتخابات آینده آماده کنند.
نمازی در ادامه اظهار داشت: اصلاح‌طلبان بعد از اینکه نخست به خودشان پرداختند، در انتخابات ۱۴۰۰ باید با کاندیداهای حداکثری خودشان وارد شوند، دو موضوع این روزها از سوی بخشی از این جریان اعلام می‌شود، یکی شرکت بدون قید و شرط و تحت هر شرایطی در انتخابات است و یکی هم موضع عدم حضور در انتخابات که از نظر من هر دو اشتباه است.

وی افزود: به نظر من اصلاح‌طلبان باید اعلام کنند که به طور مشروط در انتخابات حاضر خواهند شد و شرط حضورشان هم این است که کاندیدای حداکثری داشته باشند، لذا نیاز است که کاندیداهای حداکثری شان وارد انتخابات شوند، همچنین کارشناسان و صاحب‌نظران اصلاح‌طلب از هم‌اکنون مسکرتور را تحلیل کنند و به حامیان شان از نظر تحلیل و اطلاعات و آگاهی‌های سیاسی مورد نیاز سرویس دهند، از سوی دیگر در انتخابات هم با کاندیدای حداکثری ثبت‌نام کنند اما اعلام کنند که شرط حضور و فعالیت در انتخابات باید کاندیداهای حداکثری آنهاست. این فعال سیاسی با اشاره به احتمال تکرار اتفاقی همچون دوره نهم ریاست جمهوری، ابراز داشت: اگر چنانچه تعداد کاندیداهای مطلوب هم بیشتر از یک نفر بود با رعایت دموکراسی و بر خورد دموکراتیک با یکدیگر همانند کشورهای دیگر که با کارکرد حزبی به یک کاندیدای واحد می‌رسند، اصلاح‌طلبان نیز باید از همین روش استفاده کنند و بعد همگی به حمایت جدی از آن کاندیدای نهایی بپردازند تا بتوانند نتیجه مناسب کسب کنند.

وی ادامه داد: نکته دارای اهمیت دیگری که وجود دارد این است که اصلاح‌طلبان باید از هم‌اکنون اعلام کنند که به هیچ وجه زیر بار کاندیدای اجاره‌ای نخواهند رفت و با کاندیدای حداکثری در انتخابات حاضر می‌شوند. البته به نفع نظام هم است که اجازه دهند احزاب و تشکل‌ها بتوانند در عرصه حاضر باشند و یک انتخابات رقابتی با مشارکت حداکثری و عادلانه برگزار شود، اگر این اتفاق رخ دهد، بخش قابل توجهی از خطرهایی که اکنون نظام با آن مواجه است، برطرف می‌شود.

**معاون اجتماعی فرمانده انتظامی استان کرمانشاه خبر داد:**

## دستگیری یکی از سرشبکه‌های اخلاخ در نظام اریزی

معاون اجتماعی فرمانده انتظامی استان کرمانشاه از دستگیری یکی از سرشبکه‌ها و اخلاگران نظام اریزی خبر داد و گفت: مراحل قانونی وی برای اعزام به مراجع قانونی در دستور کار است.

سرهنگ محمدرضا آمویی دیروز در جمع اصحاب رسانه، با اشاره به عزم جدی نیروی انتظامی در برخورد با زندگان حوزه اقتصاد و حوزه امنیت اخلاقی، اظهار داشت: طی چهار ماه سپری شده از سال جاری در حوزه اصناف در راستای مقابله با بحث احتکار و بحث امنیت اجتماعی و اخلاقی حدود ۲۶ هزار بازبید مشترک با همه‌های اتاق اصناف صورت گرفته که حدود ۶ هزار و ۳۵۰ مورد منجر به پلمب شده است. وی یکی از ضرورت‌های مورد نیاز مردم در شرایط کنونی را مواد ضد عفونی و ماسک دانست و در رابطه کشفیات در این خصوص، گفت: در حوزه الککل محلول‌های ضد عفونی کننده حدود ۶۹ هزار لیتر، دستکش ۴۴۰ هزار جفت، ماسک حدود ۲۰۶ هزار عدد، ۵۲ هزار لیتر مواد شوینده و ۲ گان هزار و ۵۰۰ دستکش کشفیات بوده است. معاون اجتماعی فرمانده انتظامی استان کرمانشاه کشفیات تجهیزات جنگی را حدود ۷۰۰ قبضه سلاح اعلام کرد و گفت: یک‌هزار و ۵۰۰ رأس احتشام قاچاق اعم از گاو و گوسفند جز کشفیات نیروی انتظامی استان بوده است. وی با بیان اینکه حدود ۳۸۰ هزار لیتر مواد سوختی اعم از گازوئیل، بنزین و نفت سفید در این مدت کشف شده است، گفت: در حوزه محصولات کشاورزی کودهای شیمیایی، زغال و سموم حدود ۲۰۰ هزار کیلوگرم کشفیات داشته‌ایم. آمویی گفت: با این شرایط تسونانات بازار در حوزه لزوم واکنجی، حدود ۸۶ هزار قلم و بیش از ۶۲ هزار متر پارچه نیز کشف شده است. وی آمار کشفیات در اقلام خوراکی مورد نیاز مردم نظیر چای، برنج، چای، قند، شکر، گوشت، خشکبار و حبوبات را بیش از ۵۵۰ هزار کیلوگرم اعلام کرد و افزود: حدود ۱۲۵ هزار حبه قرص نیز کشف شده است.



رییس جمهوری با اشاره به ضرورت حفظ انسجام و همگرایی قوای سه‌گانه در راستای حل و فصل مشکلات اقتصادی و معیشتی مردم و مقابله با تحریم وتوطئه دشمنان تاکید کرد: دولت با همکاری قوای دیگر به دنبال گشایش در اقتصاد و معیشت مردم است و نخواهیم گذاشت توطئه دشمنان به‌ثمر بنشیند.

به گزارش ایرنا از پایگاه اطلاع رسانی ریاست جمهوری، حجت الاسلام والمسلمین حسن روحانی عصر دوشنبه در پنجاه و سومین جلسه شورای عالی هماهنگی اقتصادی سران سه قوه که با حضور روسای قوای مقننه وقضائیه، اعضای ستاد اقتصادی دولت و نمایندگان قوه قضائیه و

روحانی در جلسه شورای عالی هماهنگی اقتصادی سران قوا:

## دولت به دنبال گشایش در اقتصاد و معیشت مردم است

روحانی با بیان اینکه امروز دشمنان علاوه بر تحریم و اعمال فشار، به دنبال سیاه نمایی و ایجاد یأس، ناامیدی و دل‌سردی نسبت به آینده در میان مردم بوده و می‌خواهند با شایعه پراکنی، اختلاف و چنددستگی میان مسوولان را به جامعه القا کنند، اظهار داشت: همه مسوولان باید در گفتار و رفتار خود مراقب و هوشیار باشند تا بتوانیم توطئه دشمنان را خنثی کرده و امید و نشاط را در جامعه گسترش دهیم.

رییس جمهوری با بیان اینکه سران سه‌قوه‌ودیگر مسوولان از پیشنهادها، انتقادات و راهکارهای همه متخصصین، کارشناسان و فعالان اقتصادی در مسیر بهبود شرایط اقتصادی و معیشتی مردم استقبال می‌کنند، خاطرنشان کرد: بر اساس تجربه سال‌های گذشته بویژه دو سال و نیم اخیر مقابله با تحریم و جنگ اقتصادی دشمن، مطمئنا با اتکا به توانایی‌ها و ظرفیت‌های موجود در کشور و حفظ انسجام و وحدت می‌توانیم از این مشکلات عبور کنیم. در جلسه شورای عالی هماهنگی اقتصادی سران قوا، پیشنهاد مطرح شده از سوی ستاد اقتصادی دولت برای مقابله با تحریم نفتی و هدایت نقدینگی مورد بحث و بررسی قرار گرفت و ضمن استقبال از این طرح، تصمیمات لازم جهت تنهایی شدن آن اتخاذ شد.

**سخنگوی شورای نگهبان:**

## هیات نظارت بر رفتار نمایندگان کارایی لازم را ندارد

سخنگوی شورای نگهبان، هیات نظارت بر رفتار نمایندگان مجلس شورای اسلامی را فاقد کارایی لازم ارزیابی کرد و گفت: شورای نگهبان هر ۴ سال یکبار نظارت خود بر نمایندگان را اعلام می‌کند؛ بهتر است نظارت‌ها در طول ۴ سال باشد. «عباسعلی کدخدایی» روز دوشنبه در نشست با اصحاب رسانه اظهار داشت: شورای نگهبان هر ۴ سال یکبار نظارت خود بر نمایندگان را اعمال می‌کند؛ بهتر است نظارت‌ها در طول ۴ سال باشد.

سخنگوی شورای نگهبان افزود: پژوهشکده شورای نگهبان قبلا مطالعاتی درباره نظام پارلمانی داشته اگر بحث جدیدی درباره ظرفیت‌های قانون اساسی مطرح شود، نظام لازم تایید خواهد کرد. وی درباره مصوبات مشابه FATF، گفت: در گذشته و آینده ما صرفا بر اساسی قانون و شرح نظر داده و خواهیم داد.

**♦ افرادی که در گذشته رد صلاحیت شده اند دیگر ثبت نام نکنند**

کدخدایی در خصوص اعلام برخی از اسامی برای ریاست جمهوری ۱۴۰۰، گفت: شورای نگهبان هنوز درگیر انتخابات نشده است و در این زمینه ورود نکرده و اقدامی نیز نکرده است. وی تصریح کرد: افراد از جبهت قانونی افراد می‌توانند در هر زمان ثبت نام کنند اما می‌توان توصیه کرد افرادی که در گذشته رد صلاحیت شده‌اند، دیگر ثبت نام نکنند.

کدخدایی درباره اظهارات علی مطهری مبنی بر اینکه نظرات پژوهشکده شورای نگهبان حریب مجلس را گرفته است، گفت: پژوهشکده شورای نگهبان یک پژوهشکده علمی است و استقلال قوای سه گانه را مخدوش نکرده است و این حرف خنده دار است. سخنگوی شورای نگهبان درباره آخرین وضعیت لایحه حذف چهار صفر از پول ملی اظهار داشت: متأسفانه از وقتی که به لایحه ایراد گرفتیم و به مجلس رفته وهنوز بزنگشته‌است برای ما ارسال شود حتما اطلاع رسانی می‌کنیم. از دوستان مجلس آن را بپرسید.

**پاسخ سپاه پاسداران به رییس بنیاد مستضعفان:**

## آقای فتاح احتمالا بی اطلاع است

ملی و شورای امنیت کشور صورت می‌پذیرد و ملک مذکور هم در سال ۸۱ طی رأیبندی قانونی در راستای اجرای مأموریت‌های این نهاد در اختیار ریگان

حفاظت سپاه گرفتارفته است.
وی افزود: پس از انتصاب آقای فتاح به ریاست بنیاد مستضعفان، در همان روز اخذ حکم مسئولیت توسط ایشان، آمادگی خود را برای واگذاری ملک جماران (که در واقع یک زمین و سوله مخروبه با کاربری پارکینگ است)، به ایشان اعلام کرد.

سردار جباری ادامه داد: به رغم پیشقدم بودن سپاه ولی امر برای واگذاری این مکان (ملک جماران) به بنیاد مستضعفان، تنها پس از چند روز از توافق و گفتگوی صورت گرفته، جناب آقای فتاح با ارسال نامه‌ای آمادسازی مکان مذکور را مطالبه کردند، در حالی که از حدود دو ماه پیش

#### وزیر ورزش و جوانان :

## محور تحولات مدنظر بیانیه گام دوم انقلاب جوانان است

وزیر ورزش و جوانان گفت: در بیانیه گام دوم انقلاب، محور همه حرکات و تحولات جوانان است و رهبر انقلاب با درایت، ژرف اندیشی و تیزبینی حرکت آینده کشور را بر دوش جوانان گذاشتند و بر آن هستیم تا با ابزار و روش‌های مختلف جوانان را به صحنه بکشانیم. وزیر ورزش و جوانان خاطرنشان کرد: در کنار تحقق مشارکت جوانان در امر توسعه کشور و حل مشکلات اجتماعی، اقتصادی و سیاسی کشور، هدف بزرگ، تربیت مدیران آینده کشور را هم در این سازمان‌ها دنبال می‌کنیم.
سلطانی فر با بیان اینکه یک میلیون جمعیت در این ۳۲۰۰ نهاد فعالیت می‌کنند، گفت: این جوانان در هر برهه از زمان از مسائل اجتماعی گرفته تا سیاسی، اقتصادی با تمام توان وارد شدند و در مقطع کنونی با درک صحیح و مقتضیات کشور آمادگی دارند در صحنه دفاع از تمامیت ارضی و کيان کشور نقش آفرینی کنند. وی با ذکر مثالی اضافه کرد: حتی در بحث کنکور سراسری و برگزاری آن با رعایت کامل پروتکل بهداشتی اعلام آمادگی کردیم تا همه فضاهای ورزشی و هم جمع یک میلیون نفری مردم نهاد در این امر مشارکت داشته باشند. وزیر ورزش و جوانان تصریح کرد: در وقایع سیاسی امنیتی سال‌های اخیر نقش جوانان را دیدیم طوری که در نارال‌های ۹۶ و ۹۸ حتی یک نفر از افراد سازمان‌های مردم نهاد مشارکت نداشتند دستگیر نشد.

**وزیر کشور:**

## جوانان وزنان در سمت‌های مدیریتی استفاده شوند

وزیر کشور با تأکید بر اهمیت دو مقوله جوانگرایی و استفاده از زنان در سمت‌های مدیریتی، میانگین سنی فرمانداران را ۴۰ تا ۴۲ سال و بخشداران را ۳۰ تا ۳۵ سال ارزیابی کرد و افزود: ۱۶ زن معاون استانداران کشور هستند که ۲ برابر زمان قبل است.

عبدالرشاد رحمانی فضلی روز دوشنبه در نشست با مجمع سازمان‌های مردم نهاد و جوانان در محل این

**سه‌شنبه -بیست‌ویکم مرداد ماه ۱۳۹۹- سال بیست و سوم - شماره ۵۰۹۳**

### اخبار

**سخنگوی کمیسیون آموزش:**

### ظرفیت دانشگاه فرهنگیان باید احیا شود

سخنگوی کمیسیون آموزش مجلس شورای اسلامی با بیان این که بر اساس برآوردها، اگر همین روند ادامه یابد.برای سال ۱۴۰۴، تقریبا ۶۲۰ هزار معلم کم خواهیم داشت، خواستار احیای ظرفیت دانشگاه فرهنگیان شد.

«احمد حسین فلاخی» در گفت‌وگویی با اشاره به حضور محسن حاجی میرزایی وزیر آموزش و پرورش در جلسه عصر روزدوشنبه کمیسیون آموزش مجلس اظهارداشت: وزیر آموزش و پرورش در کمیسیون آموزش، تحقیقات و فناوری حضور پیدا کرد و به سوالات نمایندگان پاسخ داد که اغلب نمایندگان از پاسخ‌های وی قانع نشدند. نماینده همدان و فامنین، تبدیل وضعیت نیروهای قراردادی و به کارگیری نیروهای پیش‌دبستانی و همچنین در کنار رتبه‌بندی معلمان را از موضوعات مطرح شده در نشست امروز کمیسیون آموزش، تحقیقات و فناوری عنوان کرد.

**♦ پیشه‌مشکلات آموزش و پرورش بودجه‌ای است**

حسین فلاخی درباره ریشه مشکلات آموزش و پرورش در موضوعات بالا گفت: تقریبا مشکل اصلی به تأمین بودجه برمی‌گردد و الان بودجه استخدام ۲۴ هزار نفری که قول استخدام آنها قبلا داده شده بود، تأمین شده اما استخدام بقیه نیروها باید در بودجه سال ۱۴۰۰ دیده شود. وی به نقل از وزیر آموزش و پرورش گفت: اگر مجبور شویم بودجه سال ۱۴۰۰، منابع مالی مورد نیاز را تأمین کند، می‌توان مشکل کمبود معلم را حل کرد. سخنگوی کمیسیون آموزش، تحقیقات و فناوری مجلس به مشکلات معلمان برای اعمال مدرک دوم آنها اشاره کرد و افزود: بحث اعمال مدرک دوم معلمان قبلا از سوی شورای نگهبان به خاطر تأمین نشدن منابع مالی رده شده بود که امیدواریم این‌بار مشکل حل شود و شورای نگهبان آن را تأیید کند.

حسین فلاخی با بیان اینکه استخدام‌های جدید آموزش پرورش شامل نهضتی‌ها، پیش‌دبستانی‌ها و حق التدریسه‌ها و غیردولتی‌ها می‌شود، تصریح کرد: آموزش و پرورش نزدیک ۲۰۰ هزار نیرو کم دارد که با کمک گرفتن از بازنشسته‌ها اضافه کاری معلمان موظف، حق التدریسی‌ها و خرید خدمت این کمبودها جبران می‌شود

که البته این موضوع کیفیت آموزش را تحت تأثیر قرار داده است. وی خواستار حل ریشه‌ای مشکل کمبود معلم در آموزش و پرورش شد و گفت: این مشکل را به حل‌های مقطعی حل نمی‌شود و باید در بودجه‌های سالانه مجلس مورد توجه قرار گیرد. نماینده مردم همدان و فامنین افزود: عمده مشکل این است که ظرفیت دانشگاه فرهنگیان کاهش یافته و از ۲۵ هزار نفر به سه هزار و ۵۰۰ نفر رسیده است. در واقع ظمی که به دانشگاه فرهنگیان شده باعث کمبود معلم شده است.

وی با بیان اینکه روش کنونی به کارگیری معلم به شدت کیفیت آموزش را پایین می‌آورد، تصریح کرد: بر اساس برآوردها اگر همین روند ادامه یابد برای سال ۱۴۰۴، تقریبا ۶۳۰ هزار معلم کم خواهیم داشت و لازم است از هم‌اکنون با برگرداندن ظرفیت دانشگاه فرهنگیان به شرایط گذشته و حتی افزایش آن مانع از پایین آمدن کیفیت آموزش شویم. سخنگوی کمیسیون آموزش مجلس به تأکید مقام معظم رهبری بر توسعه دانشگاه فرهنگیان اشاره کرد و افزود: توسعه دانشگاه فرهنگیان مورد اهتمام مجلس است.

**♦ سه میلیون دانش آموزش از آموزش‌های آنلاین بی‌بهره‌اند**

حسین فلاخی موضوع طرح سند تحول بنیادین آموزش و پرورش را از دیگر سوالات نمایندگان از حاجی میرزایی عنوان کرد و گفت: متأسفانه برخی افراد در نظام آموزشی به این سند توجه جدی ندارند و حتی گزارشاتی درباره نخلخ از این سند هم وجود دارد

و وزیر آموزش و پرورش اعلام کرد که سند بلاغ شده و اجرایی آن مورد تأکید است. وی درباره شروع سال تحصیلی جدید در شرایط شیوع کرونا نیز گفت: در جلسات گذشته کمیسیون آموزش، بحث شروع سال تحصیلی را بررسی شد. مقرر شده فعالیت مدارس ۱۵ شهریور با سه شیوه حضور، نیمه حضوری و غیرحضوری آغاز شود که کلاس‌های حضوری در مناطق کم جمعیت مثل روستاها خواهد بود. این نماینده مجلس یازدهم تصریح کرد: در بحث زیرساخت و امکانات آموزشی و دسترسی همه دانش آموزان به اینترنت و گوشی هوشمند هنوز مشکل وجود دارد و حدود سه میلیون دانش آموز به خاطر نداشتن گوشی هوشمند بهره‌ای از آموزش‌های آنلاین نمی‌برند.

**سخنگوی وزارت بهداشت:**

### پانزده استان همچنان در وضعیت قرمز

سخنگوی وزارت بهداشت گفت: استان‌های مازندران، تهران، قم، گلستان، خراسان شمالی، اردبیل، اصفهان، البرز، خراسان رضوی، کرمان، سمنان، آذربایجان شرقی، مرکزی، یزد و گیلان در وضعیت قرمز قرار دارند.

خانم دکتر سیما لاری افزود: آخرین آمار مبتلایان به کرونا در ۲۴ ساعت گذشته بر اساس زیر است . از دیروز تا امروز ۲۰ مرداد ۱۳۹۹ و بر اساس معیارهای قطعی تشخیصی، دو هزار و ۱۲۲ بیمار جدید مبتلا به کووید۱۹ در کشور شناسایی و هزار و ۶۷ نفر از آنها بستری شدند. وی گفت: مجموع بیماران کووید۱۹ در کشور به ۳۲۸ هزار ۸۴۴ نفر رسید. لاری افزود: متأسفانه در ۲۴ ساعت گذشته، ۱۸۹ بیمار کووید۱۹ جان خود را از دست دادند و مجموع جان باختگان این بیماری به ۱۸ هزار و ۶۱۶ نفر رسید. وی ادامه داد: خوشبختانه تاکنون ۲۸۶ هزار و ۶۲۲ نفر از بیماران، بهبود یافته و یا از بیمارستان‌ها ترخیص شده‌اند. لاری گفت: ۳۹۲ نفر از بیماران مبتلا به کووید۱۹ در وضعیت شدید این بیماری تحت مراقبت قرار دارند. مستضعفان وزارت بهداشت افزود: تاکنون دو میلیون و ۷۱۱ هزار و ۸۱۷ آزمایش تشخیص کووید۱۹ در کشور انجام شده است. وی گفت: استان‌های مازندران، تهران، قم، گلستان، خراسان شمالی، اردبیل، اصفهان، البرز، خراسان رضوی، کرمان، سمنان، آذربایجان شرقی، مرکزی، یزد و گیلان در وضعیت قرمز قرار دارند. لاری افزود: همچنین استان‌های فارس، ایلام، لرستان، هرمزگان، زنجان، قزوین، آذربایجان غربی، بوشهر، همدان، چهارمحال و بختیاری و کهگیلویه و بویر احمد هم در وضعیت هشدار قرار دارند.

**محمدجواد ظریف:**

## تهاتر و خرید کالا؛ راه بازگرداندن پول‌های بلوکه‌شده

وزیر امور خارجه تهاتر یا خرید کالا را از جمله اقدامات برای استرداد پول‌های بلوکه شده در سایر کشورها عنوان کرد و گفت: برای استرداد پول‌های بلوکه شده مذاکره می‌کنیم و در صورت لزوم از طریق شکایت در دادگاه‌ها این موضوع را پیگیری خواهیم کرد. «محمدجواد ظریف» با تشریح اقدامات وزارت امور خارجه برای استرداد ازرهای بلوکه شده ایران در بانک‌های کشورهای مختلف گفت: ما برای استرداد پول‌های بلوکه شده کشورمان مذاکره می‌کنیم و در صورت لزوم از طریق شکایت در دادگاه‌ها هم این موضوع را پیگیری خواهیم کرد. وی با بیان اینکه روش‌های مختلفی برای بازگرداندن پول از طریق تهاتر یا خرید از کشورهای مورد نظر وجود دارد، اظهار داشت: انواع روش‌ها طی این چند سال برای بازگرداندن پول‌های کشورمان از دیگر کشورها پیدا شده و ما هم از آنها استفاده می‌کنیم. وزیر امور خارجه در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه آیا تاکنون نسبت به بازگرداندن بخشی از مطالبات مالی خود از دیگر کشورها موفق بوده‌ایم، تصریح کرد: در برخی موارد، به چند کشور مقداری از پول ما را بازگردانده

**وزیر آموزش و پرورش:**

## اجازه دهنی دهیم کرونا باعث ترک تحصیل حتی یک نفر شود

وزیر آموزش و پرورش با تأکید بر اینکه اجازه نمی‌دهیم کرونا باعث ترک تحصیل حتی یک نفر شود، گفت: آموزش و پرورش در قبال دانش آموزانی که به “شاد” دسترسی ندارند، مسئول است.

«محسن حاجی میرزایی» روز دوشنبه درباره نحوه آموزش به دانش آموزانی که دسترسی به “شبکه شاد” ندارند، اظهار داشت: ما در قبال تک تک دانش‌آموزان و همه کسانی که دسترسی به نرم‌افزار شاد ندارند مسئول هستیم و اطمینان می‌دهیم در سال تحصیلی جدید اگر دانش‌آموز به شبکه شاد دسترسی داشت از این طریق و اگر نداشت به طرق دیگر به او آموزش خواهیم داد. وزیر آموزش و پرورش یادآور شد: آموزش‌ها در سال تحصیلی جدید به صورت حضوری، از طریق تلویزیون و از طریق بسته‌های آموزشی به دانش‌آموزان خواهد بود. وی درباره سه میلیون دانش‌آموزی که امکان دسترسی به شاد ندارند، خاطرنشان کرد: تلاش می‌کنیم با نفاهم با نیازهای خیره‌ایم‌کنان‌تری برای دانش‌آموزانی که دسترسی به شاد دسترسی ندارند، ارائه کنیم. عضو کابینه دولت دوازدهم افزود: اجازه نخواهیم داد کرونا موجب ترک تحصیل دانش‌آموزان شود.

**سه‌شنبه -بیست‌ویکم مرداد ماه ۱۳۹۹** - **سال بیست و سوم** - **شماره ۹۳۰۵**

وقتی قلب غیرعادی می تپد…

## تپش قلب چه زمانی نگران کننده است؟



قابل درک است که بخواید بدانید تپش قلب چه زمانی می‌تواند خطرناک و نگران کننده باشد. تپش قلب، عبارتی است که برای احساسی به کار می‌رود که انگار قلبتان عادی نمی‌تپد.

تپش قلب ممکن است باعث شود حس کنید قلبتان خیلی تند می‌زند، ضربان نامنظم دارد، گویی جور عجیبی تکان می‌خورد، یا به شدت به سینه‌تان می‌کوبد. حتماً می‌توانید تصور کنید که چند عامل می‌توانند سبب این احساسات شوند.

اینکه تپش قلب چه زمانی نگران کننده است بستگی به چند عامل دارد. در واقع، تپش قلب معمولاً علامت این نیست که مشکلی خطرناک در راه است؛ اما در برخی موارد تپش قلب می‌تواند جای نگرانی داشته باشد. بنابراین از کجا باید تشخیص دهید «این تپش قلب مشکلی ندارد» و «این تپش قلب مشکلی خطرناک است».

♦ **تپش قلب دقیقاً چیست؟**

به طور کلی وقتی در مورد تپش قلب حرف می‌زنیم، یعنی شما ضربان قلب خود را حس می‌کنید و احساس می‌کنید انگار این حالت طبیعی نیست.

دچار اضطراب یا یک حمله‌ی پانیک شده‌اید .
سرماخوردگی یا آنفلوآنزا دارید .
کمبود خواب دارید .
درویی مصرف می‌کنید که حاوی مواد محرک است

تمرین ورزشی سخت و سنگینی انجام می‌دهید یا همین الان انجام داده‌اید .
باردار هستید که باعث می‌شود حجم خونتان بالا برود و قلبتان هم مجبور شود سخت‌تر بتپد تا خون اضافی را پمپاژ کند .
کم‌خونی فقر آهن دارید .
همان‌طور که می‌بینید خیلی از این دلایل خطرناک و نگران کننده نیستند و قلبتان فقط در حال انجام کار معمول خود است و فقط شما نسبت به این فعالیت نرمال، آگاه شده‌اید.

♦ **چرا تپش قلب رخ می‌دهد؟**

قلب شما می‌تپد چون شغل مهمی دارد، یعنی فرستادن خون پر از اکسیژن و مواد مغذی به تمام قسمت‌های بدن. ضمناً قلب، کربن دی‌اکسید تولیدشده توسط بدن را که ضایعات محسوب می‌شود به ریه‌ها می‌فرستد تا شما آن را دفع کنید. وقتی استیهای در این سیستم رخ می‌دهد، ممکن است تپش قلب را تجربه کنید.

قلب شما به طور کلی می‌داند چه زمانی بر اساس پالس‌های الکتریکی به‌واسطه‌ی

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه

یک پانیک‌اتاک در یک بیمار مبتلا به سندرم QT کوتاه



گروهی از سلول‌ها به نام سینواتریال نود فشرده شود. این سلول‌ها در بطن راست قلب شما قرار دارند که به آن آتریوم راست قلب نیز می‌گویند. اگر سینواتریال‌ها شروع به ارسال پالس‌های الکتریکی ضعیف کنند، ممکن است شما احساس تپش قلب کنید

♦ **دلایل معمولی که می‌توانند احساس تپش قلب به شما بدهند**

بیشتر اوقات وقتی افراد احساس تپش قلب می‌کنند، قلبشان ایرادی ندارد. دلایل بسیار زیادی می‌تواند وجود داشته باشد که قلبتان پالس‌های ضعیف بفرستد و بیشتر این دلایل جای نگرانی ندارند.

تپش قلب بیشتر اوقات ناشی از افزایش آدرنالین یا چیزهایی است که این نیاز را ایجاد می‌کنند تا قلب سخت‌تر از حد معمول کار کند. برخی از دلایل معمول تپش قلب شامل موارد زیر می‌شوند:

. کافئین زیاد مصرف کرده‌اید

. استرس دارید

. دچار اضطراب یا یک حمله‌ی پانیک شده‌اید

. سرماخوردگی یا آنفلوآنزا دارید

. کمبود خواب دارید

. درویی مصرف می‌کنید که حاوی مواد محرک است

. تمرین ورزشی سخت و سنگینی انجام می‌دهید یا همین الان انجام داده‌اید

. باردار هستید که باعث می‌شود حجم خونتان بالا برود و قلبتان هم مجبور شود سخت‌تر بتپد تا خون اضافی را پمپاژ کند

. کم‌خونی فقر آهن دارید

همان‌طور که می‌بینید خیلی از این دلایل خطرناک و نگران کننده نیستند و قلبتان فقط در حال انجام کار معمول خود است و فقط شما نسبت به این فعالیت نرمال، آگاه شده‌اید.

♦ **اما گاهی تپش قلب می‌تواند علامت مشکلی جدی تر باشد**

مثلاً این پالس‌ها به دلیل آریتمی یا ضربان نامنظم قلب، غیرمعمول می‌شوند که اساساً مدارهای کوتاهی در سیستم الکتریکی قلبتان هستند. آریتمی می‌تواند باعث شود قلبتان نامنظم بزند و احساس غیرمعمول در قلب خود داشته باشید که احتمالاً

همراه با احساس ضعف، گیجی و منگی، احساس سبکی در سر، غش، تنگی نفس و درد در قفسه سینه همراه با دیگر علائم است.

هر چند آریتمی اغلب خطرناک نیست و به چند روش قابل درمان است اما گاهی می‌تواند خطرناک باشد. فقط یک پزشک می‌تواند به شما بگوید آریتمی‌تان جدی است یا نه، اما هر علامتی علاوه بر احساس غیرمعمول در قلب معمولاً نشان دهنده‌ی این است که آریتمی‌تان می‌تواند جدی‌تر باشد. اگر فکر می‌کنید دچار هرگونه علامت غیرمعمول همراه با تپش قلب هستید، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

♦ **وقتی قلب مان خیلی تالاپ و تلوپ می‌کند کنترل تپش قلب با مواد غذایی**
گاهی تپش قلب می‌تواند نشان دهنده‌ی وجود مشکلی در اندامی متفاوت باشد، مثلاً در غده‌ی تیروئید. تیروئید شما هورمون‌هایی مانند تیروکسین و تری‌یودتیرونین تولید می‌کند که بر خیلی از سیستم‌های بدن اثر می‌گذارند. اگر تیروئید شما پُرکار باشد، تیروکسین زیادی تولید می‌کند که متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد. این اتفاق می‌تواند منجر به ضربان قلب تند یا نامنظم همراه با علائمی مانند افزایش اشتها و کاهش وزن ناگهانی شود.

همچنین در صورتی که دچار یک اختلال فیزیکی مانند بزرگی یا ضعف قلب باشید، ممکن است تپش قلب را نیز تجربه کنید که معمولاً تا زمانی که برخی از انواع معاینات پزشکی روی تان انجام نشود، این مسئله نشان داده نخواهد شد.

♦ **چه زمانی باید بابت تپش قلبتان به پزشک مراجعه کنید؟**

اگر می‌خواهید بدانید چه زمانی تپش قلب نگران کننده است و نیاز به اقدام پزشکی دارد، یادتان باشد که بیشتر اوقات این عارضه جدی نیست. یک بار تپش قلب گرفتنی که چند ثانیه طول می‌کشد و تمام می‌شود، بخشی نرمال از عملکرد قلب است، یعنی اگر گاهی تجربه‌اش کنید اشکالی ندارد. اما اگر تپش قلب اتفاقی است که هر بار با انجام فعالیت خاصی مانند پیاده‌روی یا بلند کردن چیزی روی می‌دهد، این تصادفی نیست و باید توسط پزشک ارزیابی شود.

چند علامت و ریسک فاکتور وجود دارد که باید نسبت به آن توجه داشته باشید، زیرا می‌توانند نشان دهنده‌ی بروز مشکلی در عملکرد قلبتان باشند. اگر تپش قلبتان همراه با هر یک از علائم زیر است، به پزشک مراجعه نمایید:

. گیجی و منگی

. تنگی نفس

. احساس عدم تعادل یا تپ‌تپو خوردن

. غش

. احساس درد یا ناراحتی در سینه

. سابقه‌ی پزشکی هر عارضه‌ای که شامل قلب می‌شود، مثلاً بیماری قلبی

این علائم نیازمند بررسی‌های دقیق پزشکی اند تا مطمئن شوید مورد خطرناکی وجود ندارد. پس اگر تپش قلبتان تصادفی و گهگاه است و علامت دیگری ندارید و وضعیت سلامتی‌تان نیز خوب است، تپش قلبتان نگران کننده نیست. البته هیچ ایرادی ندارد جهت اطمینان و یک بررسی پزشکی به پزشک مراجعه کنید. پزشک می‌تواند قلبتان را آزمایش کرده و مطمئن شود که عملکرد خوبی دارد.

♦ **پیشگیری و درمان تپش قلب**

نیازی نیست برای تپش قلبتان کار خاصی انجام دهید، مگر اینکه پزشکتان تشخیص دهد تپش قلب شما ناشی از عارضه‌ای است که نیاز به درمان دارد.

یعنی اگر به هر دلیلی نمی‌خواهید دچار تپش قلب بشوید تا استرس‌های پس از آن نیز درگیرتان نکنند که هم‌اادمشکلی وجود داشته باشد، اصلی‌ترین کاری که باید انجام دهید این است که عامل آن را پیدا کنید. شاید اجتناب از مصرف محرک‌هایی مانند کافئین یا کمتر مصرف کردن آن‌ها، یا کنترل استرس و اضطرابتان با تمرین تنفس عمیق، ورزش و یا کمک خواستن از یک درمانگر حرفه‌ای برای کاهش استرس، کارهایی باشند که لازم است انجام دهید.

علاوه بر این، یادتان باشد که بیشتر موارد تپش قلب تا زمانی که همراه با علائم دیگری نباشند نگران کننده نیستند. شما می‌توانید به قلبتان و کاری که انجام می‌دهید اطمینان داشته باشید.

### اگر از زردچوبه زیاد استفاده کنید، این ۱۰ اتفاق برایتان می افتد



را کاهش می‌دهد.

۴. **کمک به کاهش قند خون**

طبق گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری، بیش از ۱۰۰ میلیون نفر از بزرگسالان در آمریکا، بیش زمینه دیابت

یا به بیماری دیابت مبتلا هستند. ۲ نوع دیابت وجود دارد؛

یکی به دیابت ۱ ژنتیکی در ما به وجود می‌آید و دیگری به علت سبک زندگی اشتباه، پژوهشگران دریافته‌اند که زردچوبه می‌تواند به کنترل قند خون کمک کند و از آسیب به کلیه و

سیستم‌عصبی جلوگیری کند.

۵. **صند آلزایمر**

طبق گزارش ریدرز دایجست، مردمی که در هند زندگی می‌کنند نرخ آلزایمر کمتری نسبت به مردم اروپا و آمریکا

و از عفونت‌های قارچی رحم جلوگیری می‌کند. سندرم تخمدان پلی کیستیک به واسطه‌ی یک اختلال در غدد درون‌ریز به وجود می‌آید. ماده کورکومین موجود در زردچوبه خاصیت ضو موزان دارد که موجب برطرف ساختن این اختلالات در زنان می‌شود و همچنین هادت ماهانه را نیز منظم‌می‌کند.

۸. **صند کلسترول خون**

زردچوبه با تری‌گلیسرید خون مقابله کرده و موجب کاهش سطح کلسترول خون می‌شود. این نوع چربی در خون به علت استفاده بیش از حد از چربی به وجود می‌آید. چربی‌هایی که ما می‌خوریم ولی نمی‌سوزانیم، خوراک ما باید بر اساس فعالیت‌مان تنظیم‌شود.

۹. **کاهش بیماری‌های قلبی**

بیماری‌های قلبی بیشترین علت مرگ در سراسر جهان است. کورکومین موجود در این ادویه، موجب بهبود عملکرد عضلات قلب شده و از گرفتگی عروق جلوگیری می‌کند. با مصرف بیشتر این ادویه، شما احتمال بروز مشکلات قلبی و عروقی را کاهش داده و از بیماری‌هایی مانند سکتة قلبی دوری می‌کنید.

۱۰. **مبارزه با مولکول‌های رادیکالی**
کورکومین موجود در زرد چوبه باعث می‌شود رادیکال‌های آزاد که شامل مولکول اکسیژن هستند از بین بروند. این مولکول‌های رادیکالی در بدن، تعادل و خنثی بودن بقیه مولکول‌های را برهم‌زنده و آسیب‌های زیادی از جمله مشکلات کبدی، پییری زودرس و بزرگ شدن تومور را به وجود می‌آورند.

## تیپ شخصیتی چگونه بر سلامت روان اثر می گذارد؟

باشند. آن‌ها در لحظه زندگی می‌کنند، برای این که از زندگی‌شان احساس رضایت داشته‌باشند همیشه نیاز

ندارند به موفقیت مهمی دست پیداکنند.
فشارهای روانی لازم است به این درک برسید که محدوده

نیستند، از حرفه‌هایی لذت می‌برند که مستلزم خلاقیت هستند، و می‌توان آن‌ها را با سرعت کندتری انجام داد.
اگر تیپ شخصیتی A دارید، چگونه باید به خود کمک کنید؟

۱. **درک آنچه می‌توانید تغییر دهید.**
نوع شخصیت افراد در فهم حوادث و شدت نگرانی‌های فرد اثر گذار است. برای تغییر تیپ شخصیتی و کنترل فشارهای روانی لازم است به این درک برسید که محدوده

اختیارات شما به عنوان یک فرد کجاست. افراد تیپ A اغلب به علت روحیه کنترل‌گری که دارند، سعی می‌کنند تمام افراد و اتفاقات محیط اطراف خود را کنترل کنند. امری که در واقعیت باعث آسیب به دیگران می‌شود و درصورت محقق نشدن باعث افزایش اضطراب افراد این تیپ شخصیتی می‌شود. به یاد داشته باشید که این امر به تنهایی قابل اجرا نیست. برای رسیدن به این موضوع نیاز

♦ **تیپ شخصیتی A**

شخصیت کلاسیک نوع A اغلب به عنوان افرادی سخت گیر، کنترل کننده و کمال گرا توصیف می‌شوند. افرادی که ویژگی‌های این نوع شخصیت را به نمایش می‌گذارند، تمایل بیشتری به رقابت، بی‌حوصله، تنش، رفتارهای پر ادعا و حتی پر خاشگرنه دارند.

نوع A معمولاً به عنوان کارگرانی سخت‌کوش دیده می‌شوند که هر کاری را برای پیشرفت انجام می‌دهند. آن‌ها اغلب برای داشتن جنس آرامش، نیازمند داشتن تسلط بر کارها و افراد در اطراف خود هستند.

برخی از مطالعات رابطه بین نوع شخصیتی نوع A و فشار خون بالا، افزایش استرس شغلی و انزوی اجتماعی را نشان داده‌اند.

تیپ شخصیتی A شیوع بیشتری در بین مردان دارد. این تیپ شخصیتی می‌تواند پیش‌زمینه‌ی بروز اختلالات اضطرابی و پر خاشگری باشد.

♦ **تیپ شخصیتی B**

افراد این تیپ شخصیتی خلق و خوی آرام‌تر و بی‌خیال‌تر دارند، و اگر بپرند یا بیازند می‌توانند نسبت به آن‌ بی‌اهمیت

### سلامت ۳

#### توصیه‌ها و هشدارها

### چرا مردان به بهداشت روان خود بی توجه‌اند؟



طبق آمار جهانی سلامت روان، بروز اختلالات روانی در بین زنان و مردان تقریباً به یک نسبت است.

اما آنچه پراکندگی شیوع اختلالات را در بین زنان و مردان متفاوت می‌کند، بیش از ژنتیک مربوط به فرهنگ محیطی است. بر این اساس مردان نسبت به زنان بیشتر اختلالات بدون‌سازي دارند و زنان بیشتر اختلالات درون‌سازي از خود نشان می‌دهند. بر طبق آمار جهانی بهداشت بروز پر خاشگری، رفتارهای ضد اجتماعی

و خودکشی در مردان بیشتر است و زنان اضطراب و افسردگی بالاتری دارند. متأسفانه در مردان، توانایی مدیریت هیجانات کمتر است. این موضوع به علت نبود آموزش مدیریت خشم در کودکی است. هرچند اکثر افراد جامعه با این معضل روبه‌رو هستند اما در مردان بیشتر به چشم می‌خورد. ناتوانی در ارتباط درست، حل مسئله به ویژه در خانواده که محیط برگشت افراذیه سلامتی است نیز در مردان دیده می‌شود. به‌طور کلی می‌توان بیماری‌ها، استرس نبودن توانایی کنترل و مدیریت استرس‌ها را جزو عواملی دانست که سلامت جسمی و روانی مردان را تهدید می‌کند.

با این توصیفات آنچه در مورد مردان حایز اهمیت است عدم پذیرش آن‌ها در مورد مشکلات روانی است که به آن مبتلا هستند. این موضوع ریشه در فرهنگ جامع دارد. در فرهنگ ایران که از ابتدای تولد مردان را قوی و پشتیبان معرفی می‌کنند در اصل اجازیه‌ی رنج‌ها و شکستن‌ها را از مردان می‌گیرند.

حتما در روابط خود به‌طور مکرر با این جمله از سمت مردان روبه‌رو شده‌اید که « حرف زدن برام سخت است یا الان چه باید بگویم؟». سرچشمه این جملات همان فرهنگ است. فرهنگ سنتی که در کودکی گریه کردن و بروز احساسات را از پسر بچه‌ها می‌گیرد و از سوی دیگر در نبود پدر به رغم وجود مادر از فرزند پسر می‌خواهد که مرد خانه باشد و از خانواده مراقبت کند. کودکی که به علت سن و ناتوانی‌های فیزی و هیجانی خود نیاز به مراقبت دارد. از سوی دیگر با بروز احساسات از سمت پسر بچه‌ها با قضاوت‌های مسخره‌آمیز مواجه می‌شوند. مجموع این رفتارها در بزرگسالی باعث این می‌شود که مردان نتوانند خودشان را بروز دهند و خودشان را کتمان کنند. شاید همه ما بارها برای درمان بیماری‌های جسمانی به پزشک مراجعه کرده باشیم، اما زمانی که حرف از بیماری‌های روانی می‌شود، از بازگرفدن آن واهمه داریم و اغلب از رفتن نزد روانشناس و روانپزشک طفره می‌رویم. ترس از انگ و بنامی‌های درونی مانع ما از بیان دردمان، در بین مردان شیوع بیشتری نسبت به زنان دارد و اغلب مردان به دلیل موانع فرهنگی از بازگرفدن مشکلات روانی خود نزد مشاور و روانشناس دوری می‌کنند. این درحالی است که زنان، شبکه‌دوستی و اجتماعی قوی دارند و راجع به مشکلات خود با دوستانشان صحبت می‌کنند. دوستی می‌شود فشار روانی آنان کمتر شود و از راه حال‌های دوستانشان نیز استفاده می‌کنند. زنان در مورد پذیرش مشکلات روان خود آره‌اندازند و با سهولت بیشتری به دنبال کمک‌های حرفه‌ای توسط روانپزشکان و مشاوران می‌روند.

♦ **مردان بیشتر تحت تاثیر مشکلات روان قرار می‌گیرند**

مردان با توجه به نقش خود در خانواده ، متأسفانه این مشکلات را به صورت رفتارهای ناجهانگر مانند پر خاشگری، گوشه‌گیری و بی‌توجهی به مسئولیت‌های خود نسبت به سایر اعضای خانواده ، منتقل می‌کنند درحالی‌که زنان با پذیرش مشکلات روان در خود و مراجعه سریع‌تر به روانپزشک یا مشاور می‌توانند مسائل اعصاب و روان خود را رفع و رجوع کنند و وظایف مهم خود را نسبت به افراد خانواده انجام دهند. مردان باید در صورت مشاهده علائمی مانند تحریک‌پذیری و پر خاشگری ، بی‌توجهی به مسئولیت‌های اجتماعی و خانوادگی ، افسردگی و تمایل به گوشه‌گیری به فکر استفاده از خدمات تشخیصی و درمانی بهداشت روان باشند. این امر تنها در صورتی محقق می‌شود که باید و نباید‌های سمی فرهنگ را کنار بزنند و خود را کمتر در معرض ارزش‌گذاری‌ها و قضاوت‌های بیرونی قرار دهند.

یک متخصص پوست و مو

### استفاده از مواد ضد عفونی چه آسیبی به پوست وارد می کند؟

استفاده مکرر از مواد ضد عفونی در هر ثانیه و دقیقه که یکی از مهمترین موارد پیشگیری از ابتلا به بروس کرونا است، به پوست آسیب جدی وارد می‌کند و بهتر است افراد پس از مصرف این مواد از کرم‌های آبرسان یا مرطوب کننده نیز استفاده کنند. متخصص پوست و مو افزود: مردم برای شستشوی مکرر دست‌ها در همه گیری کرونا، تا حد امکان از مواد شوینده ملایم بدون رنگ شیمیایی و غیر معطر استفاده کنند و بعد از شستشوی دست‌ها، برای خشک کردن آب باقیمانده، دستمال کاغذی و پارچه‌ی پارچه‌ای بر روی دست‌ها قرار دهید.

مرضیه‌دشتی اظهار داشت: هیچ‌گاه دستمال را بافتشار بر روی سطوح دست‌ها نکشید، این کار باعث تشدید خشکی، قرمزی و خارش دست‌ها می‌شود و اگر در طول روز به‌طور مکرر دست‌ها را با صابون می‌شوید باید از صابون‌های غیر معطر و گلیسرینه استفاده شود. وی با بیان اینکه در موارد حاد کمپرس آب سرد می‌تواند تا حدودی مانع از تشدید خارش و تورم ناحیه ملتهب پوست شود، اضافه کرد: افراد حساس و مبتلا به آلرژی پوستی بهتر است برای تمیز کردن دست‌ها از مواد ضد عفونی کننده استفاده کنند و شستشوی آب و صابون می‌تواند جایگزین مناسبی برای مصرف مواد ضد عفونی کننده باشد.
به گفته دشتی، سعی شود از تماس مواد معطر مانند ادکلن‌ها، اسانس‌ها و سایر مواد آرایشی معطر با پوست دست پیشگیری کنید و برای آگاهی از حساسیت و آلرژی به عطر و ادکلن‌ها به نوشتار حساسیت با آلرژی به عطر، ادکلن و سایر مواد معطر توجه‌شود.

وی توصیه کرد: در موارد احساس خشکی، خارش و قرمزی پوست، برای کنترل عوارض باید از پمادهای هیدروکورتیزون استفاده کرد. این متخصص پوست و مو تأکید کرد: یکی از موارد مهمی که متوجه کادر درمان و سلامت است، ابزار و تجهیزات محافظتی که پزشکان و پرستارها بوده که باید از آنها استفاده کنند و بیوشدن و این کار به پوستشان آسیب می‌زند، تجهیزات حفاظت فردی توصیه‌شده است و که بخشی از پروتکل کنونی است شامل دستکش، ماسک، گان و کلاه اسکراب است و این تجهیزات می‌توانند باعث تحریک پوست در ناحیه صورت و دست‌ها شوند. دشتی افزود: پرسنل درمان باید بعد از درآوردن تجهیزات محافظتی روتین مراقبت از پوست را جدی بگیرند که می‌تواند شامل خوب شستن دست‌ها برای پاک کردن اثر لانکس و سایر موادی باشد که دستکش‌ها دارند و بهترین توصیه، دوش گرفتن و حمام کردن است و استفاده از کرم‌های آبرسان نیز می‌تواند در مراقبت از پوست کمک کند. وی به کمبود ویتامین D افراد در دوران قرنطینه خانگی اشاره کرد و افزود: قرار نگرفتن در معرض نور خورشید به عنوان یکی از پیامدهای قرنطینه شدن است، وقتی همه روز را در خانه سپری می‌کنیم، نمی‌توانیم به اندازه کافی از نور خورشید استفاده کنیم و همین باعث کاهش سطح ویتامین D در بدن می‌شود. دشتی تأکید کرد: ویتامین D نقش مهمی در سلامت پوست دارد و از سلول‌های پوستی ما و سوخت و سازشان محافظت می‌کند. بنابراین باید سعی کنیم تا حد ممکن در معرض نور خورشید باشیم. اگر نمی‌توانید بیرون بروید، به بالکن بروید یا پنجره‌ها را باز کنید و اجازه دهید چند دقیقه‌نور خورشید به پوست بتابد.









