



دانلود کنید

با نصب «اپلیکیشن برق من» کلیه خدمات برق بصورت غیر حضوری انجام می شود  
روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان البرز

رسانه مستقل

روزنامه

دنیایک هوادار

www.donyayehavadar.ir

پنج شنبه ۲۲ آبان ۱۳۹۹ - قیمت: ۲۰۰۰ تومان

۶۱۴

از حکومت کرونایی تا لاک داون؛

# گارد به استخوان رسیده!

شهر در محاصره کووید ۱۹

در حالی از روز سه شنبه- ۲۰ آبان ماه جاری، محدودیت فعالیت مشاغل و کسب و کارها از ساعت ۱۸ اعلام شد و ساعات فعالیت مترو و اتوبوس های تندرو در پایتخت تا ساعت ۲۰ در نظر گرفته شده که از روز شنبه- ۲۴ آبان ماه، رأس ساعت ۲۱ منع تردد و عبور و مرور، اعمال می شود و با در نظر گرفتن پوشش گسترده کووید ۱۹ در جامعه و اهمال کاری شماری از مردم در رعایت پروتکل های بهداشتی، به گفته اکثریت صاحب نظران در این امر، موارد مورد نظر، دردی از پاندمی کرونا دوا نخواهد کرد...

ادامه در صفحه ۲



کرونا در ایران

اهمیت علائم تنفسی  
در بیماران زمینهای

با افزایش آمار ابتلا و به دنبال آن فوتی‌ها در پیک سوم بیماری کووید ۱۹ بسیاری از پزشکان و متخصصان معتقدند که مراجعه دیرهنگام و با حال عمومی نامساعد یکی از مهمترین نکات تمایز پیک سوم نسبت به دوره‌های قبلی است، مساله‌ای حائز اهمیت که در اثرگذاری درمان و درصد مرگ و میر بیماران نقش بسزایی دارد.

به گزارش «دنیای هوادار»، دکتر علیرضا زالی- فرمانده ستاد مقابله با کرونا در کلانشهر تهران معتقد است که مراجعه دیرهنگام مبتلایان به مراکز درمانی یکی از مهمترین دلایل افزایش تعداد بیماران بدحال در هنگام مراجعه به مراکز درمانی بوده و در این رابطه به ایسنا می‌گوید: بخشی از مبتلایان نیز به مراکز غیردولتی مراجعه می‌کنند و تا رسیدن به مراکز ارجاعی تخصصی درمانی کرونا مدت بیشتری زمان می‌برد. وی طولانی شدن مدت اقامت بیماران در بیمارستان‌ها را از دیگر تبعات این مساله عنوان کرد و افزود: مدت اقامت بیماران در بیمارستان‌ها نسبت به پیک اول و دوم، حداقل بین ۱ تا ۲ روز افزایش داشته و طولانی‌تر شده است. به گفته زالی، همچنین تعداد بیمارانی که از اورژانس مستقیماً وارد بخش مراقبت‌های ویژه می‌شوند، نسبت به دوره‌های قبل افزایش بیشتری داشته، به گونه‌ای که تقریباً حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد مراجعین روزانه به مراکز درمانی استان تهران نیازمند دریافت خدمات مراقبت‌های ویژه در بدو امر هستند. در این رابطه سوالی که مطرح می‌شود این است که بهترین زمان مراجعه مبتلایان به مراکز درمانی و بیمارستان‌ها چه زمانی است؟ زالی در پاسخ به این سوال با تأکید بر اینکه افراد به محض شروع علائم باید به پزشک و یا مراکز درمانی مراجعه کنند، به ایسنا گفت: متأسفانه بیماری کووید ۱۹ بیماری بسیار پیچیده و فریبنده‌ای است، لذا پزشک باید در رابطه با سیر درمان بیماری، بستری و یا ادامه درمان در منزل تصمیم‌گیری کند. وی با بیان اینکه علائم بیماری معمولاً بین ۳ تا ۵ روز بعد از تماس با ویروس بروز پیدا می‌کند، گفت: شروع علائم در ابتدا ممکن است خفیف باشد، ولی اگر بین بازه زمانی ۵ تا ۱۰ روز بعد از استقرار علائم بیماری تخفیف پیدا کرده، ثابت بماند و یا تشدید نشود، تقریباً می‌توان پیش‌بینی کرد که بعد از روز دهم امکان بدحال شدن بیمار خیلی غیرمحمول است. زالی با بیان اینکه بر خلاف بیماری آنفولانزا که شروع ناگهانی دارد، معمولاً علائم کووید ۱۹ به صورت تدریجی بروز می‌یابد، اظهار کرد: اکثر علائم این بیماری از اوایل هفته دوم شروع می‌شود و فرق آن با بیماری آنفولانزا نیز همین است، بنابراین اگر در آغاز هفته دوم علائم تشدید شده و افزایش سطح علائم بالینی به خصوص تنگی نفس و علائم تنفسی ایجاد شود، احتمال دارد که در هفته دوم شرایط بستری بیمار را تهدید کند. این پزشک متخصص با تأکید بر اینکه توصیه اصلی ما این است که بیماران از همان ابتدا و با بروز اولین علائم به پزشک مراجعه کنند، گفت: بیماران با بروز هرگونه علائم بالینی جدید به پزشک مراجعه کنند و در این میان بهترین مکان برای مراجعه مراکز جامع سلامت است، چراکه در صورت مراجعه به این مراکز امکان تماس مستمر با بیمار فراهم می‌شود و مراقبین سلامت بیمار را مورد ارزیابی و پیگیری قرار می‌دهند و اگر احتمالاً بیمار بدحال شود از طریق مراکز جامع سلامت امکان ارائه تخت و بستری برای بیمار فراهم می‌شود.

دکتر نادر تولگی- معاون درمان ستاد کرونای تهران نیز در رابطه با مراجعه دیرهنگام برخی بیماران کرونایی و اثرگذاری آن در بدحالی و پیروسه درمان مبتلایان گفت: توصیه ما این است که بیماران به محض بروز علائم به مراکز درمانی و پزشک معالج مراجعه کرده و در صورت عدم نیاز به بستری، حداکثر هر ۴۸ ساعت یکبار وضعیت خود را از طریق پزشک معالج پیگیری کنند، به عبارت دیگر ارزیابی روزانه وضعیت بیمار در این بیماری اهمیت بالایی دارد و در صورت بروز هرگونه تغییر در وضعیت بالینی باید مجدداً به پزشک مراجعه شود.



دنیای هوادار» یاد و خاطره شهدا به ویژه  
شهید علی اصغر عبدی را گرامی می‌دارد

حرف اول

از حکومت کرونایی تا لاک داون؛

کارد به استخوان رسیده!

شهر در محاصره کووید ۱۹



الهام آمرکاشی

دبیر تحریریه

در حالی از روز سه‌شنبه ۲۰ آبان‌ماه جاری، محدودیت فعالیت مشاغل و کسب و کارها از ساعت ۱۸ اعلام شد و ساعات فعالیت مترو و اتوبوس‌های تندرو در پایتخت تا ساعت ۲۰ دنظرگرفته شده که از روزشنبه- ۲۴ آبان‌ماه، رأس ساعت ۲۱ منع تردد و عبور و مرور، اعمال می‌شود و با دنظرگرفتن پوشش گسترده کووید ۱۹ در جامعه و اهمال کاری شماری از مردم در رعایت پروتکل‌های بهداشتی، به گفته اکثریت صاحب‌نظران در این امر، موارد موردنظر، دردی از پاندمی کرونا دوا نخواهد کرد!

از آخرین روز بهمن‌ماه سال گذشته با اعلام مبتلای دوفراز هم‌وطنان قمی به ویروس کووید ۱۹، دل‌نگرانی درخصوص این بیماری افزایش یافت و به سرعت زیادی در کمتر از یک‌ماه به ویروس خطرناک تعریف شد که به حذف دید و بازدیدهای سال نو ختم شد و تعطیلی دانشگاه‌ها و مدارس و دورکاری ادارات، در دور تقریباً منظم قرارگرفت و امروز بعد از گذشت ۹ ماه به حکومت شبانه ضدکرونایی منتهی شده است.

حکومت شبانه ضدکرونایی که بی‌تشبیه به حکومت نظامی در دوران جنگ نیست و می‌توان از آن به حکومت کرونایی یاد کرد.

اما با توجه به شرایط فعلی و گسترش این بیماری، طرح‌های اعلام شده از سوی دولت و کاهش فعالیت‌های رفت‌وآمدی در راستای کاهش کووید ۱۹، روش‌های محافظه‌کارانه‌ای است که به قطعیت و اعمال پیشنهادها پایدارتر نیازمند است.

**علیرضا زالی - فرمانده ستاد مقابله با کرونا در کلانشهر تهران** اذعان می‌کند: باید بدانید تهران در وضعیت خطرناکی قرار دارد و اگر شرایط به همین صورت ادامه پیدا کند، با ناسانایی‌های درمانی زیادی رو به رو خواهیم شد. به گفته وی، طی یک‌هفته اخیر تعدادی از بخش‌های عادی بیمارستان‌ها به بخش‌های ویژه کرونایی تبدیل شده و اگر افراد شیوه‌نامه‌های بهداشتی مدنظر را به خوبی رعایت نکنند، حتماً با پرشدن بی‌وقفه تخت‌ها رو به رو خواهیم شد.

**مینو محرز - عضو کمیته علمی ستاد مقابله با کرونا در** این زمینه باتوجه به اعلام محدودیت‌های تردد معتقد است: محدودیت فعالیت مشاغل از ساعت ۱۸ به بعد، تأثیر چندانی نخواهد داشت، زیرا منجر به تجمع و تراکم جمعیت در ساعات قبل از آن و صبح می‌شود. باید توجه کرد که بدترین مکان‌ها در انتقال کرونا، رستوران، کافه و باشگاه‌های ورزشی و... است، وقتی این مکان‌ها صبح باز بوده و فعالیت‌شان را چه بسا با تراکم بیشتر انجام دهند، تأثیری در روند وحشتناک بیماری ندارد. محرز تأکید می‌کند: باید مشاغل و مکان‌هایی که شیوع زیاد است به مدت یکی دو هفته کاملاً تعطیل شود تا تجمع از بین برود و به برخی مشاغل روزمزد از نظر هزینه‌ای هم کمک شود. در این راستا **ایرج حریرچی- معاون کل وزارت بهداشت** از اجرای طرح محله‌محور مبارزه با کرونا خبر می‌دهد که به گفته وی در این طرح، مدام غربالگری انجام می‌شود تا بتوان تا ۳ ماه میزان بستری‌ها را تا ۵۰ درصد و موارد

جمعیت می‌افزاید و سبب بیشتر شدن پیک حجم مسافران و تراکم جمعیت خواهد شد و این موضوع انتقال ویروس و شیوع بیشتر را به همراه خواهد داشت.

در این اثنا، گزینه‌هایی مانند اضافه‌کردن قطار در ساعات پیک مترو، شاید بهترین سوئیچ برای کنترل کرونا باشد که بنا به شرایط فعلی و تصمیمات موجود، دنظر گرفته نشده که تعطیلی کامل اجرا شود. هرچند، **مسعود مردانی- عضو کمیته علمی ستاد مقابله با کرونا** با اشاره به مؤثربودن اعمال تعطیلی دو هفته‌ای مشاغل غیرضرور در تهران، معتقد است: البته منظور ما تعطیلی کامل است؛ اکنون طغیان شدید بیماری در کشور به ما می‌گوید که روش‌های محافظه‌کارانه دیگر جواب نمی‌دهد. مردانی می‌گوید: با تعطیلی برای کاهش آمار کرونا موافق هستیم، اما این تعطیلی باید به شکل کامل اجرا شود و لاک‌داون کامل مؤثر خواهد بود.

به گفته وی، تأثیر تعطیلی مشاغل غیرضرور از ساعت ۱۸ به بعد به مدت یک‌ماه، در کاهش موارد ابتلاء و بستری کرونا بی‌تأثیر نخواهد بود، اما اکنون طغیان شدید بیماری در کشور به ما می‌گوید که روش‌های محافظه‌کارانه دیگر جواب نمی‌دهد.

باتوجه به این امر که ویروس کرونا دوباره تعداد مبتلایان را افزایش داده، بسیاری از کشورها از جمله فرانسه و چند کشور اروپایی قرنطینه کامل (لاک‌داون) را اجرائی کرده‌اند؛ قرنطینه کاملی که پایتخت و شهرهای قرمز کشور نیز در برهه فعلی به آن نیازمند است، هرچند **علیرضا رئیسی- سخنگوی ستاد ملی مبارزه با ویروس کرونا** در این زمینه

می‌گوید: کشور ما همانند برخی کشورها مانند فرانسه و آلمان نیست که به مردم بگوییم در خانه بمانید و ماهانه ۱۰۰۰ یوند یا دلار به آن‌ها پرداخت کنیم!

در حالی اکثریت اهالی جامعه فعلی، اعم از پرسنل بیمارستان، سالمندان و افراد آسیب‌پذیر و انبوه افراد درگیر در این مسیر از رسیدن کارد به استخوان شرایط کرونایی سخن می‌گویند که به گفته صاحب‌مسئندان در این امر، در صورت سهل‌انگاری در این مسیر، عواقب جبران‌ناپذیر بیشتری به وجود خواهد آمد؛ باید منتظر بود و دید در راستای کاهش بیماری و قطع زنجیره انتقال ویروس، چه راهکار تازه‌ای از سوی دولت -جا دنظرگرفتن تمام زوایا که به کاهش قطعی در این مسیر، ختم شود- ارائه خواهد شد! که به تأکید **سیما سادات لاری- سخنگوی وزارت بهداشت**، استان‌های تهران، اصفهان، قم، آذربایجان شرقی، خراسان جنوبی، سمنان، قزوین، لرستان، اردبیل، خوزستان، کرمانشاه، کهگیلویه و بویراحمد، گیلان، بوشهر، زنجان، ایلام، خراسان رضوی، مازندران، چهارمحال و بختیاری، البرز، آذربایجان غربی، مرکزی، کرمان، خراسان شمالی، همدان، یزد و کردستان در وضعیت قرمز قرار دارند.

سرپایی را تا ۳۰ درصد کاهش داد.

به گفته حریرچی با مشارکت گسترده بسیج و نیروی انتظامی، در این طرح ارائه مراقبت‌ها و خدمات ضروری بهداشتی از طریق حضور و غیر حضوری، شناسایی زودهنگام بیماری و پاسخ سریع به آن، قرنطینه خانگی و مراقبت از گروه‌های در معرض آسیب و مشارکت در درمان سرپایی انجام می‌شود و تشدید نظارت بر مقررات بهداشتی و اعمال قانون، تست گسترده و هدفمند و هوشمند، قرنطینه خانگی و رهگیری هوشمند بیماران، آموزش و اطلاع‌رسانی و فرهنگ‌سازی، حفاظت از گروه‌های آسیب‌پذیر و تقویت فرایند درمان سرپایی و کاهش موارد بستری از راهبردهای اجرای این طرح است.

درحالی هریک از مسئولان بهداشتی در این مسیر از راه‌حل‌های هدفمند در کاهش کووید ۱۹ سخن می‌گویند که با توجه به اجرای برخی راهبردهای مشخص در این مدار، شماری از راهکارها، نتیجه معکوس بر وضعیت حاضر خواهد داشت که کاهش ساعات فعالیت مترو و بی‌آرتی و عدم تعطیلی کامل در این حوزه، یکی از تدابیر موجود در این زمینه است که با توجه به این امر که قریب به اکثریت افرادی که از این حمل‌و نقل عمومی استفاده می‌کنند، قشر کارگر و کارمند جامعه هستند و تا ساعت ۲۰ فعالیت ۹۰ درصد این گروه تمام می‌شود، کاهش ساعات فعلی، در حقیقت نمی‌تواند به رویه پاک‌سازی کووید ۱۹ منتهی شود! جماعتی که در خوشبینانه‌ترین حالت ممکن و در خلوت‌ترین زمان موجود در مترو نیز فاصله ۱/۵ تا ۲ متری را نمی‌توانند رعایت کنند و باتوجه به این امر که از یک ساعت مشخص به بعد، آمد و شد در این حوزه ریلی متوقف خواهد شد؛ انبوه کثیری را در ساعات قبل از توقف فعالیت به مترو می‌کشاند و پاسخ این سؤال، نیازمند کلامی درخور از سوی مسئولان ذی‌ربط در این امر است: توقف فعالیت مترو از ساعت ۲۰ به بعد برای چه قشری و چه امری تدبیر شده است؟!

مجید فراهانی، علی اعطا، زهرا نژادبهرام و ناهید خادکرمی از جمله اعضای شورای شهر هستند که در مصاحبه‌های مختلف با رسانه‌ها اعلام کرده‌اند، کاهش ساعت کاری حمل‌ونقل عمومی، اقدامی نامناسب و خلق‌الساعه است و نتیجه‌ای به غیر از انتقال کرونا نخواهد داشت.

**زهرا صدراعظم نوری - رئیس کمیسیون سلامت شورای شهر تهران** درباره کاهش ساعات فعالیت ناوگان حمل‌ونقل عمومی می‌گوید: این اقدام و تصمیم شهرداری بدون مشورت شورای شهر انجام گرفته و سبب بروز مشکلاتی برای شهروندان شده است.

به گفته وی، بر اساس مطالعاتی که در سطح شهر تهران توسط کمیته سلامت شورای شهر صورت گرفت، مشخص شد کاهش ساعات فعالیت حمل‌ونقل عمومی بر ازحام

کوتاه از استان ها

مردم کرونا را شوخی بگیرند؛

جدی برخورد می شود

استاندار قزوین گفت: برای این که حفظ جان اتفاق بیفتد رعایت پروتکل ها می تواند کمک کننده باشد، البته تصمیم های جدی گرفته شده است و با افرادی که پروتکل ها را رعایت نکنند و با شوخی گرفتن کرونا امنیت سایر شهروندان را به خطر بیندازند برخورد جدی می شود. هدایت الله جمالی پور تصریح کرد: با توجه به شیوع کرونا در استان مسئله قرنطینه مطرح می شود اما باید توجه داشت که قرنطینه نیاز به همکاری مردم دارد و مردم باید توصیه های مسئولان ستاد کرونای استان را جدی بگیرند. وی افزود: رعایت پروتکل های بهداشتی توسط مردم مسئله مهمی است که باید مورد توجه قرار بگیرد، نباید به دلایل غیر ضروری از خانه خارج شویم، در صورت بیرون آمدن از خانه حتماً باید ماسک داشته باشیم و کارهایمان را در حداقل زمان ممکن انجام دهیم. استاندار قزوین اظهار کرد: رعایت پروتکل ها می تواند آثار شیوع کرونا را کاهش دهد، گاهی فکر می کنیم که با ابزار قهری باید در مقابل این ویروس ایستادگی کنیم در حالی که این نوع برخورد در شأن مردم نیست، مردم خودشان باید حافظ جانشان باشند.

جابجایی ۱۱۵ هزار مسافر از طریق

راه آهن گیلان

مدیرکل راه آهن گیلان، با بیان اینکه سال گذشته ۳۰۰ هزار نفر مسافر را جابجا کردیم، یادآور شد: شیوع کرونا در پایان سال ۹۸ موجب شد که سه ماه جابجایی مسافر نداشته باشیم، اما از خردادماه تاکنون ۱۱۵ هزار نفر مسافر را جابجا کردیم. غلامحسین ولد، بارزترین و شاخص ترین برتری و امتیاز راه آهن در قیاس با سایر شقوق حمل و نقل را مقوله ایمنی دانست و اظهار کرد: ایمنی برند راه آهن است؛ البته راه آهن در کنار ایمنی ویژگی های مثبت دیگری نیز دارد. وی اصلی ترین ویژگی راه آهن را ارزان بودن هزینه حمل بار و جابه جایی مسافر در مقایسه با جاده دانست و افزود: در راه آهن امکان جابجایی انبوه بار و مسافر وجود دارد. همچنین راه آهن دوستدار محیط زیست بوده و از آن به عنوان حمل و نقل سبز یاد می شود. مدیرکل راه آهن شمال ۲، میزان آلودگی راه آهن در محیط زیست را یک بیستم جاده دانست و تصریح کرد: مصرف سوخت ناوگان حمل و نقل ریلی نسبت به جاده یک هفتم است. ولد، با اشاره به گشت زنی دائمی همکاران مجموعه پلیس راه آهن در کل مسیر، عنوان کرد: خوشبختانه شاهد کاهش چشمگیر حوادث در سال ۹۹ نسبت به سال گذشته هستیم.

درخشش هنرمندان مازنی در

جشنواره ملی موسیقی جوان

معاون هنری سینمایی اداره کل ارشاد مازندران گفت: هنرمندان مازندرانی توانستند در چهاردهمین جشنواره ملی موسیقی جوان کشور، سازهای اصیل این استان را معرفی و رتبه های ممتاز کسب کنند. سیدعلی علوی گفت: ۵۶ هنرمند جوان و موسیقی دان از مازندران توانستند در جمع ۴۰۰ برگزیده چهاردهمین جشنواره ملی موسیقی جوان بدرخشند. وی افزود: این هنرمندان با معرفی سازهایی همچون دسرکوتن (نقاره)، جاپای سازهای بومی مازندرانی را در جشنواره ملی موسیقی جوان استحکام بخشیده و برای همیشه در عرصه موسیقی کشور ثبت و ماندگار کنند. معاون هنری سینمایی اداره کل ارشاد مازندران با اشاره به اهمیت میراث کهن موسیقایی مازندران، خاطرنشان کرد: جوانان ما در رشته هایی همچون موسیقی دستگامی، نواخی و کلاسیک به هنرنمایی در آواز، سنتورنوازی، عود نوازی، ویلن نوازی، تنبک نوازی، دسرکوتن (نقاره) نوازی، دوتار مازندرانی، سنا نوازی، غرنه نوازی، کمانچه نوازی و لاله و نوازی توانستند صاحب بالاترین امتیازات این جشنواره در سطح کشور شوند.

«البرز» چه خبر؟

تأسیس یک شهرستان جدید در البرز

«چهارباغ» شهرستان شد

مهم، شهرستان چهارباغ همانند شش شهرستان دیگر البرز چارت اداری مستقل و اعتبارات ویژه جهت ارتقاء زیرساخت ها را خواهد داشت. وی گفت: این نوید را به مردم چهارباغ می دهیم که پس از مدت ها پیگیری، مطالبه آن محقق شد. نماینده مردم ساوجبلاغ در مجلس شورای اسلامی نیز در این زمینه گفت: با تصویب کمیسیون امور داخلی و سیاسی هیئت دولت، بخش «چهارباغ» از توابع شهرستان ساوجبلاغ به شهرستان تبدیل شد. علی حدادی اظهار کرد: با تصویب کمیسیون امور داخلی و سیاسی هیئت دولت، بخش «چهارباغ» از توابع شهرستان ساوجبلاغ به شهرستان تبدیل شد. وی افزود: این تصمیم در آخرین جلسه کمیسیون امور داخلی گرفته شده و به زودی ابلاغ می شود. بر اساس این گزارش؛ بخش چهارباغ شامل روستاهای مهدی آباد و ملک آباد است که جزو روستاهای پرجمعیت استان البرز به شمار می رود.

از شرایط این منطقه طی ارائه طرح ها و برنامه های دقیق با پیگیری جدی برای ارتقاء چهارباغ، تدابیر لازم اتخاذ شد. وی ادامه داد: بر این اساس پیشنهاد شد که شهرستان چهارباغ شامل دو بخش مرکزی و رامجین و چهار طرح دهستان چهاردانگه، عرب آباد خسروی، رامجین و اغلان تپه، تشکیل شود. شهبازی گفت: جای خرسندی دارد که این بار نیز مقامات ملی و به ویژه معاون اول محترم رئیس جمهور و وزیر محترم کشور به مطالبات توسعه ای البرز و پیگیری های نماینده دولت در استان، پاسخ مثبت داده اند و ارتقاء چهارباغ و اضافه شدن یک شهرستان دیگر به البرز محقق شد. وی با قدردانی از عنایات مقامات ملی در این راستا، افزود: آخرین مرحله این اقدام نیز در حضور معاون محترم وزیر راه و شهرسازی در استان و دیدار و گفتگویی صورت گرفته، انجام شد و اکنون مصوبه ارتقاء چهارباغ به شهرستان از هیئت محترم وزرا اخذ شد. استاندار البرز اضافه کرد: به طور قطع با ابلاغ این مصوبه



نمایند عالی دولت در استان البرز از ارتقاء چهارباغ با جمعیتی بالغ بر ۸۰ هزار نفر به شهرستان خبر داد و این اقدام مهم را حاصل مکاتبات و جلسات متعدد مبنی بر تشریح اهمیت تحقق این موضوع دانست. عزیزاله شهبازی با اعلام این خبر مسرتبخش، افزود: از زمان تصدی پست استانداری البرز با بررسی میدانی و تحقیقاتی

معاون استاندار البرز:

۵۰ کیپ بر محدودیت های شبانه کرج و فردیس نظارت دارند

۲۰۰ هزار نفر از جمله فردیس اجرا و محدودیت ۵۰ درصدی استفاده از کارکنان نیز در کرج و فردیس اعمال می شود. وی با اشاره به اینکه ۵۰ کیپ مختلف بر اجرای محدودیت ها کنترل و نظارت دارند؛ بیان کرد: تشدید نظارت با حضور بازرسان اداره صمت، اتاق اصناف، اتحادیه ها صورت می گیرد و انتظار داریم مردم همچون موج اول و دوم کرونا همراهی کنند؛ چرا که در صورت عدم همکاری واحدهای صنفی، برخورد قانونی صورت می گیرد.

کنترل بیماری کرونا است. وی ادامه داد: اگر چه وضعیت بیماری در البرز ثابت است اما همچنان در وضعیت قرمز هستیم و همه از جمله مردم و مسئولان، باید در رعایت پروتکل های بهداشتی و اجرای محدودیت ها همکاری لازم را داشته باشند. وی با بیان اینکه همزمان با کرج، اعمال محدودیت ها در فردیس نیز صورت می گیرد، اظهار کرد: اعمال محدودیت ها در ۲۵ مرکز استان و شهرهای بیش از

معاون استاندار و فرمانده قرارگاه مقابله با کرونای البرز با ابراز رضایت از اولین روز اجرای محدودیت ها در روز سه شنبه، افزود: با توجه به وجود ۷۰ هزار واحد صنفی و گستردگی کار، نتیجه اعمال محدودیت ها در روز اول خوب بود. نورمحمد فردی با اشاره به آغاز محدودیت ها در ۲۵ استان کشور در خصوص مشاغل گروه دو، سه و چهار به مدت یک ماه از ۲۰ آبان ماه تا ۲۰ آذر که از روز سه شنبه اجرایی شده است، گفت: هدف از اعمال محدودیت های بیشتر،

نمایند مردم کرج: بروکرسی اداری در صدور مجوزهای صنعتی تعدیل شود



می گیرم، عنوان کرد: در حوزه کیفیت کالاهای تولیدی باید تلاش شود که کیفیت کالا به گونه ای باشد که رضایت نسبی مردم فراهم و کالا قابلیت صادرات و ارزآوری را داشته باشد. نماینده مردم کرج در مجلس شورای اسلامی با اشاره به اینکه حمایت و پیگیری لازم در زمینه مشکلات صنعت انجام می شود، تصریح کرد: همه باید تلاش کنیم که صنعتگر دغدغه ای برای تولید نداشته باشد و تنها به فکر تولید و اشتغال باشد.

تأمین نیروی کارآمد مهارت دار باشد، گفت: آینده کشور باید به گونه ای باشد که از ظرفیت همسایگان ۷۰۰ میلیونی اطراف استفاده کنیم. وی با بیان اینکه در حوزه پرداخت تسهیلات باید شفافیت عمل شود، ادامه داد: تسهیلات دریافتی در بخش تولید و صنعت باید به سمت تولید هدایت شود و نباید در امور دیگر به کار گرفته شود. نماینده مردم کرج با بیان اینکه بنده به عنوان نماینده مردم نهایت تلاش خود را برای رفع موانع صنعت و تولید به کار

نمایند مردم کرج در مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه «بروکرسی اداری باید در صدور مجوزهای صنعتی با پنجره واحد تعدیل شود» گفت: بستر جهش تولید در شرایط سخت اقتصادی فراهم شود. به گزارش «دنیای هوادار»، علیرضا عباسی در بازدید از چند واحد و دیدار با جمعی از صنعتگران استان البرز که در شهرک صنعتی کوثر برگزار شد، اظهار کرد: در حال حاضر مواجهه دشمن با ایران اسلامی مواجهه فرهنگی و اقتصادی است. وی افزود: امروز ایران اسلامی در جنگ اقتصادی با دشمنان است و زدن ریشه های فرهنگی و اقتصادی از اهداف دشمنان است. نماینده کرج در مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه دشمنان تلاش می کنند که مردم را از نظام دلسرد کنند، عنوان کرد: بستر جهش تولید باید در شرایط سخت اقتصادی فراهم شود. وی با بیان اینکه جهش تولید تنها مختص به سال جاری نیست و در همه ایام از اهمیت بالایی برخوردار است، تصریح کرد: در حوزه احداث شهرک های صنعتی پیوست زیست محیطی و الزامات آن باید رعایت شود. عباسی با بیان اینکه پنجره واحد باید تسهیل گر تولید باشد، متذکر شد: برای تولید باید پنجره واحد باشد و صنعتگر برای دریافت مجوز معطل نشود. وی با بیان اینکه آموزش ها و مهارت ها باید در راستای

البرزووهی

شهری

برگزاری مسابقه گل‌های آبار تمانی در کرج؛

در جشنواره «خانه زیبای ما» شرکت کنید

از اهداف این جشنواره برشمرد و افزود: در این جشنواره شهروندان کرجی می‌توانند عکس‌ها و فیلم‌های خود را از طراحی و گلکاری باغچه‌ساختمان‌های مسکونی، گل‌های آپارتمانی، پشت بام، پنجره و تراس سبز در قالب جشنواره «خانه زیبای ما» خبر داد.

به گزارش دنیای هوادار، پیمان بضاعتی پور با اشاره به اهمیت ترویج کاشت و نگهداری گل و گیاه در منازل شهروندان، گفت: رشد آپارتمان نشینی باعث شده تا ارتباط انسان با محیط زیست و مخصوصاً گل و گیاه به حداقل برسد این در حالی است گسترش کاشت و نگهداری گل و گیاه در منازل علاوه بر اثرات زیست محیطی بر روحیه نشاط و شادمانی افراد تاثیر بسزایی دارد.

او توجه شهروندان و خانواده‌ها به گل‌های آپارتمانی و ایجاد فضای سبز در محیط منازل را در ایام شیوع ویروس کرونا را بیشتر از گذشته دانست و گفت: این سازمان در راستای ترویج این فرهنگ و رسالت‌های ذاتی خود و اهمیت به افزایش نشاط اجتماعی بین شهروندان اقدام به برگزاری «جشنواره خانه زیبای ما» کرده است.

رئیس سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری شهرداری کرج روح بخشی به فضاهای خشک و بی‌روح آپارتمانی را یکی از اهداف این جشنواره برشمرد و افزود: در این جشنواره شهروندان کرجی می‌توانند عکس‌ها و فیلم‌های خود را از طراحی و گلکاری باغچه‌ساختمان‌های مسکونی، گل‌های آپارتمانی، پشت بام، پنجره و تراس سبز در قالب جشنواره «خانه زیبای ما» خبر داد.

به گزارش دنیای هوادار، مسعود زنجیریان در این باره گفت: با وجود صراحت قانونی درباره الزام اختصاص ۶۰ درصد از جرایم رانندگی وصولی بابت تخلفات واقع شده در محدوده شهرها به همان شهرها، مشخص نیست چرا جرایم رانندگی وصولی شهر تهران که می‌بایست جهت بهبود و افزایش ایمنی معابر هزینه شود که تاکنون پرداخت نشده است.

مدیر کل برنامه ریزی و توسعه شهری معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران از عدم پرداخت سهم شهرداری تهران از محل جرایم رانندگی گفت: مشخص نیست جرایم وصولی رانندگی به کجا می‌رود؟

به گزارش دنیای هوادار، مسعود زنجیریان در این باره گفت: با وجود صراحت قانونی درباره الزام اختصاص ۶۰ درصد از جرایم رانندگی وصولی بابت تخلفات واقع شده در محدوده شهرها به همان شهرها، مشخص نیست چرا جرایم رانندگی وصولی شهر تهران که می‌بایست جهت بهبود و افزایش ایمنی معابر هزینه شود که تاکنون پرداخت نشده است.

مدیر کل برنامه ریزی و توسعه شهری معاونت حمل و نقل و ترافیک با اشاره به اینکه در سال ۱۳۹۸ کل مبلغ وصولی جرایم رانندگی در سطح شهر تهران حدود یک هزار و صد میلیارد تومان شده است، گفت: برابر بند الف ماده ۲۳ قانون رسیدگی به جرایم رانندگی از این مبلغ می‌بایست ۶۶ میلیارد تومان به شهرداری تهران تخصیص پیدا می‌کرد که متأسفانه علی‌رغم پیگیری‌های متعدد تنها مبلغ ۳۵ میلیارد تومان آن پرداخت شده است.

به گفته او، مطابق گزارش‌های دریافتی از پلیس راهور ناجا در شش ماهه اول سال جاری، جمعاً مبلغ ۸۰۰ میلیارد تومان وصولی جرایم رانندگی شهر تهران به حساب

# پیشنهاد ثبت زنجیره غذایی ۹ هزار ساله البرز

تالار درون آن گرد می‌آمده است. کف بخش پایینی معبد و سطح سکو به طور کامل از نوع کف‌های ساروجی اخرابی رنگ است. تمامی دیوارهای درون معبد نخست با لایه‌ای از کاهگل اندود شده و سپس سطح آن‌ها با لایه نازکی از گل نرم آمیخته با رنگ اخرا به ضخامت حدود یک سانتیمتر صاف و هموار شده است.

دکتر مجیدزاده در جلد دوم کتاب «کاوش‌های محوطه باستانی ازبکی» درباره نقشمایه کم نظیر سفال یان تپه نوشته است: «نقشمایه روی این سفال در واقع نه تنها در فلات مرکزی [ایران] بلکه در تمامی منطقه، صحنه‌ای است در نوع خود یگانه. نخست اینکه در تاریخی آنچنان کهن برای اولین بار سفالگران فلات مرکزی روایتی را به تصویر کشیده‌اند. دیگر که برخلاف تمامی نقوش ساکن و بی‌روح در هنر نقاشی روی سفال در خاورمیانه - که پدیده ویژه این منطقه به شمار می‌رود - در تصویر مورد بحث صحنه‌ای با روح و آکنده از حرکت به نمایش درآمده است. بازیگران این صحنه را از راست به چپ جانوری درنده شبیه یوزپلنگ، بوته گیاهی صحرایی، بژی کوهی و موجودی انسانی تشکیل می‌دهد. بز در میان صحنه و در مرغزاری در حال جهش از روی گیاهان و گریز از چنگ جانور درنده حمله ور به او به تصویر کشیده شده و در سمت چپ نقش انسانی در حال تهاجم با کارد یا خنجر در دست‌ها و هدف گیری شده به طرف بز و جانور درنده نشان داده شده است. حالت کاملاً به جلو کشیده جانور درنده، لحظه آغاز یا پایان جهش و حالت زیبای نزدیک شدن دست‌ها به پایهای بز و خمیدگی اندک آنها، لحظه پرواز در هوا را به نمایش گذاشته است. لحظه جهش بز برای مثال، به دروازه بانی می‌ماند که برای گرفتن توپ شلیک شده‌ای به سوی زاویه دروازه با دست‌های کشیده به پرواز درآمده و عکاسی آن لحظه را در تصویری، ثابت و جاودانه کرده است. شیوه و سبک کشیدن نقش‌ها به ویژه بز و پوشاندن زمینه با نقطه‌های ریز به شیوه سفالگران [محوطه باستانی] چشمه‌علی [ری] انجام شده است.»

منابع: یوسف مجیدزاده، کاوش‌های محوطه باستانی ازبکی، ج ۲، ص ۲۸؛ همان نویسنده، گزارش سومین فصل حفريات در محوطه باستانی ازبکی، ص ۱۸؛ روزنامه اطلاعات، ش ۲۱۸۰۸، ص ۱۴؛ ابوالقاسم حاتمی، آثار تاریخی ساوجبلاغ و نظرآباد، ص ۲۶۴؛ حسین عسکری، دشتی به وسعت تاریخ، ص ۱۴۴.

هفتم و ششم پیش از میلاد مسیح شناسایی شده است. این تپه به فاصله اندکی در جنوب «رودخانه خررود» قرار دارد که پیشترها آب بیشتری داشته است. دکتر مجیدزاده با توجه به آثار ۹ هزار ساله موجود در یان تپه، آن را بقایای «کهن ترین روستای ایران» و خشت‌های به دست آمده از این روستا را کهن‌ترین خشت‌های دست‌ساز بشر دانسته است.

یکی از مهمترین آثار یان تپه متعلق به هزاره هفتم پیش از میلاد، بخشی از یک بنای بسیار زیبا است که قسمت شمالی آن حدود ۶۰ سانتیمتر مرتفع‌تر از قسمت‌های دیگر ساخته شده است و دست‌یابی به آن از دو راه‌پله در شمال شرق و شمال غرب امکان‌پذیر است. رنگ اخرابی دیوارها و کف تمامی مجموعه و وسعت چشمگیر آن نسبت به معماری در لایه‌های بالاتر اشاره بر اهمیت این ساخت و ساز به عنوان محلی عمومی و به احتمال فراوان جایگاهی مقدس همچون عبادتگاه دارد. در میان فضای این معبد ۷/۷۵ متری سکوی راست گوشه کوتاهی است که شاید بتوان با استناد به وجود انواع گوناگون سکوه‌های خشتی کمابیش مشابه در معابد بین‌النهرینی که به سکوی نذر شهرت دارند، آن را نیز سکوی نذر نامید.

در کف معبد به استثنای یک کاسه سفالی بزرگ به قطر دهانه ۳۰ و عمق ۵۰ سانتیمتر هیچ سفالی به دست نیامده است. این کاسه که در بخش جنوب غربی معبد و در نزدیکی سکو یافت شد از نوع سفال منقوش بسیار زیبای وارداتی از محوطه باستانی چشمه علی در نزدیکی شهری است. نقش روی این سفال که کاملاً یگانه است، از راست به چپ یک جانور درنده شبیه یوزپلنگ، یک بوته گیاه، یک بز کوهی و یک موجود انسانی به هم پیوسته را به نمایش گذارده است. این نقشمایه که از یک سو با چرخه حیات ارتباط می‌یابد و از سوی دیگر وجود سوراخ‌های متعدد ایجاد شده در جای‌جای سطح کاسه که بندزنی‌ها در دفعات متعدد را نشان می‌دهد حکایت از اهمیت این ظرف و تقدس کل مجموعه دارد.

به نظر می‌رسد که این کاسه سفالی تعبیه شده در کف معبد کاربردی غیر از افروختن آتش داشته است. شاید هم مایعاتی که به هنگام اجرای پاره‌ای مراسم مذهبی در کف معبد ریخته می‌شد یا حتی خون جانورانی که احتمالاً در آیین‌های مذهبی بر روی سکو قربانی می‌شده‌اند پس از جاری شدن بر کف سیمانی و سرخ رنگ

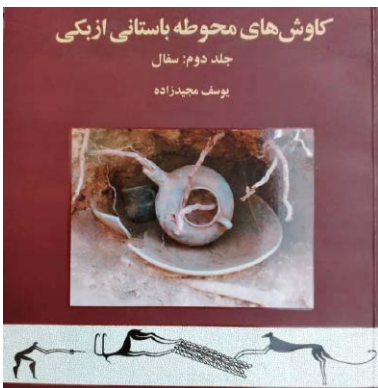


دکتر حسین عسکری نویسنده و البرزپژوه

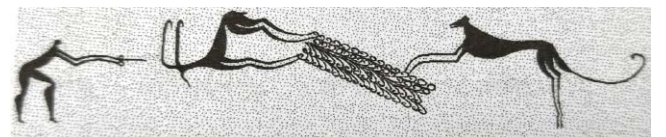
در سال‌های اخیر، از یکی از تپه‌های محوطه باستانی ازبکی به نام «یان تپه»، اثری ارزشمند با قدمت ۹ هزار ساله به دست آمده که می‌تواند به عنوان یکی از اسناد کهن دانش زیست‌شناسی در جهان به ثبت برسد. هنرمند خوش ذوق و هوشمند این سفالینه دوران پیش از تاریخ، در واقع یکی از زنجیره‌های غذایی این بخش از استان البرز را در هزاره هفتم پیش از میلاد مسیح به تصویر کشیده است.

محوطه باستانی ازبکی از جمله محوطه‌های باستانی شناخته شده در عرصه ملی و جهانی است. این محوطه نفیس در کنار روستایی به همین نام در شهرستان نظرآباد از توابع استان البرز واقع است. بر اساس نظر باستان‌شناسان می‌توان برای این محوطه، وسعتی به ابعاد یک کیلومتر در یک کیلومتر در نظر گرفت. طبق کاوش‌های صورت گرفته، محوطه ازبکی دربرگیرنده شش هزار سال بقایای فرهنگی پیش از تاریخ و اوایل دوران تاریخی ایران از نیمه اول هزاره هفتم تا نیمه نخست هزاره اول پیش از میلاد مسیح یعنی دوران مادها است. دارای ده تپه است که شش تپه از آن را گروهی از باستان‌شناسان به سرپرستی استاد دکتر یوسف مجیدزاده (چهره ماندگار دانش باستان‌شناسی ایران) بین سال‌های ۱۳۷۷ تا ۱۳۸۴ کاوش کرده‌اند. بخش‌هایی از این محوطه در سال ۱۳۴۸ شناسایی شده و در ۸ مهر ۱۳۵۲ در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسیده است. در مجموع آثاری متعلق به ۹۰۰۰ سال پیش تا دوره اسلامی یعنی ایلخانیان در محوطه باستانی ازبکی قابل مشاهده است. به همین جهت است که دکتر مجیدزاده از محوطه ازبکی با تعبیر «دانشگاه باستان‌شناسی» یاد می‌کنند.

یکی از تپه‌های باستانی ده گانه محوطه ازبکی، «یان تپه» است. این تپه کم ارتفاع در حدود یک کیلومتری تپه مرتفع محوطه ازبکی (دژ مادی) و در جنوب غربی روستای ازبکی قرار دارد. در آن بقایای معماری خشتی متعلق به هزاره‌های



اثری از دکتر یوسف مجیدزاده که مزین به نقشمایه زنجیره غذایی ۹ هزار ساله ازبکی است



نقشمایه سفال ۹ هزار ساله به دست آمده از یان تپه محوطه باستانی ازبکی



نمایی از محوطه باستانی ازبکی



عکس هوایی از محوطه باستانی ازبکی

پخش «شب‌ی که ماه کامل شد» از آی فیلم

فیلم سینمایی «شب‌ی که ماه کامل شد» به کارگردانی نرگس آبیاری روزجمعه ۲۳ آبان ماه از آی فیلم عربی پخش می‌شود. این فیلم سینمایی بر اساس داستان واقعی عبدالحمید ریگی و همسرش فائزه منصوری است که در سال ۱۳۹۷ تولید شد.

حضور «سس اضافه» در جشنواره آلمانی



فیلم کوتاه «سس اضافه» به کارگردانی علیرضا قاسمی و محصول کشورهای آلمان و ایران در بخش مسابقه نوزدهمین دوره جشنواره فیلم ماینتس آلمان به رقابت خواهد پرداخت.

قطار آن شب» در جشنواره کودکان و نوجوانان المپیا یونان



فیلم سینمایی «قطار آن شب» به کارگردانی حمیدرضا قطبی و تهیه‌کنندگی بهروز رشاد در جشنواره کودکان و نوجوانان یونان به نمایش درمی‌آید.

مدرس میکلسون جایگزین احتمالی جانی دپ در فیلم «هیولاهای شگفت‌انگیز»



بازیگر «هانیبال» و «دکتر استرنج» یعنی مدرس میکلسون وارد مذاکره با سازندگان فیلم «هیولاهای شگفت‌انگیز ۳» شده تا جایگزین جانی دپ در این فیلم شود. جانی دپ پس از بازی در نقش گیلبرت گریندل والد جادوگر بزرگ در ۲ فیلم قبلی این مجموعه، مجبور شد تا از فیلم کناره‌گیری کند و حالا کمپانی برادران وارنر درصد است تا جایگزینی برای وی پیدا کند.

سومین قسمت «یک جای ساکت» کارگردان و نویسنده اش را شناخت



جف نیکولز به عنوان نویسنده و کارگردان سومین قسمت از «یک جای ساکت» انتخاب شد. جف نیکولز انتخاب شده تا نویسنده و کارگردان سومین فیلم این فرنچایز باشد که بر پایه ایده اورجینال جان کرازیونسکی ساخته شده است.

حضور «سس اضافه» در جشنواره آلمانی

فیلم کوتاه «سس اضافه» به کارگردانی علیرضا قاسمی در بخش مسابقه نوزدهمین دوره جشنواره فیلم ماینتس آلمان به رقابت خواهد پرداخت. در خلاصه داستان سس اضافه آمده است: «هانس چند ساعت قبل از افتتاح تئاتری که در آن بازی می‌کند دست به خودکشی زده، او در برزخ با فرشته شکمویی گیر افتاده است و تمام تلاشش را می‌کند تا به دنیای زندگان بازگردد».

گردشگری

## چرا هتل‌ها نگاهتگاه بیماران کرونایی نشدند؟



رئیس جامعه هتل‌داران ایران گفت: هتل‌ها برای تبدیل به نگاهتگاه بیماران کرونا «موافقت مشروط» دارند.

بر اساس این گزارش، استفاده از هتل‌ها به عنوان نگاهتگاه بیماران کرونا، پیشنهادی بود که نخستین بار سعید نمکی، وزیر بهداشت، اسفندماه ۹۸ همزمان با همه‌گیری ویروس کرونا، مطرح کرد. همان موقع، ولی تیموری- معاون گردشگری وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، اصل ماجرا را این‌گونه شرح داد: این ایده با هدف کمک به فعالان گردشگری مطرح شده است. وزارت بهداشت پس از آن که در جریان مشکلات مالی تاسیسات گردشگری قرار گرفت، اعلام آمادگی کرد با فضاهایی مثل هتل‌ها قرارداد ببندد تا از امکانات آن‌ها برای نگهداری شفا یافتگان ویروس کرونا پیش از رفتن به خانه، استفاده کنند. این بیماران بعد از ترخیص نباید بلافاصله به خانه برگردند و به فضاهای بینابینی برای گذراندن دوران نقاهت نیاز دارند. معاون گردشگری گفته بود که این طرح داوطلبانه و غیراجباری است. در همان دوره، تعدادی از هتل‌ها نیز داوطلبانه به مشارکت گرفته شدند، مثلا برای دانشجویان ایرانی که از چین به تهران برگردانده شدند. در چین هم از تعدادی هتل به عنوان نگاهتگاه استفاده می‌شود، به ویژه برای مسافران از خارج برگشته که طبق قوانین این کشور ملزم به گذراندن ۱۴ روزه در هتل‌هایی هستند که دولت چین تایید و تعیین کرده است. در این هتل‌ها هیچ مسافر دیگری پذیرفته نمی‌شود. تبدیل هتل به نگاهتگاه در کشورهای دیگر هم اتفاق افتاده است. حالا که در ایران شمار مبتلایان کووید ۱۹ افزایش یافته و بیم سرایت این ویروس در بین اعضای خانواده بیشتر شده است، مسعود مردانی- عضو کمیته علمی ستاد مقابله با کرونا، یک بار دیگر این موضوع را مطرح کرده و گفته که بسیاری از هتل‌ها می‌توانند نگاهتگاه مناسبی

برای بیماران کرونایی باشند، به شرطی که دولت در این امر کمک کند، زیرا مخارج زیادی دارد. هتل‌ها که با بسته شدن مرزها و رکود سفر، روزهای خلوت و تعطیل را سپری می‌کنند اما مواضع دوگانه‌ای نسبت به این پیشنهاد دارند. جمشید حمزه‌زاده- رئیس جامعه هتل‌داران ایران، درباره موضوع کلی هتل‌ها نسبت به پیشنهادی که از ۹ ماه پیش مطرح شده است و همچنان درباره آن صحبت می‌شود، گفت: هتل‌داران مخالف این پیشنهاد نیستند اما موافقت مشروط دارند. وی با تأکید بر ضرورت اجرای این طرح به صورت داوطلبانه و غیراجباری، اظهار کرد: چنان‌که به هر دلیل کشور به مشارکت هتل‌ها نیاز داشته باشد ما همراهی می‌کنیم. رعایت پروتکل‌های بهداشتی هم در راستای سلامت مردم بوده است. ولی نظر ما این است که نباید شرایط به گونه‌ای باشد که بیماران کرونا در هر هتلی پذیرفته شوند. اگر هتلی علاقه‌مند بود و آمادگی پذیرش این بیماران را داشت می‌تواند مشارکت کند. کما این که در گذشته هم این همکاری و مشارکت وجود داشته است. زمانی که ویروس کرونا به ایران سرایت کرد، تعدادی از هتل‌ها محل نگهداری مسافران خارجی بودند

که امکان خروج از کشور را نداشتند. حمزه‌زاده افزود: پیشنهاد دیگر ما این است که در این طرح، نخست از هتل‌های دولتی که در همه استان‌ها شعبه دارند و تعدادشان هم قابل توجه است، به عنوان نگاهتگاه بیماران کرونایی استفاده شود. رئیس جامعه هتل‌داران ایران شرط دیگر را تقبل هزینه استفاده از هتل‌ها به عنوان نگاهتگاه از سوی وزارت بهداشت و یا دولت ذکر کرد و گفت: مطمئنا تعدادی از هتل‌ها آمادگی مشارکت در تبدیل به نگاهتگاه موقت بیماران کرونا را دارند اما مشروط به آن‌که چنین شرایطی تامین شود. ما آمادگی داریم فهرست هتل‌های داوطلب و علاقه‌مند را به وزارت بهداشت ارائه کنیم. حمزه‌زاده در پاسخ به این پرسش که با توجه به مطرح شدن این موضوع از اسفندماه سال گذشته آیا وزارت بهداشت مذاکراتی با هتل‌داران و یا متولی گردشگری برای استفاده از این ظرفیت داشته است؟ گفت: وزارت بهداشت این موضوع را در مصاحبه‌ها و با رسانه‌ها مطرح کرده و ظاهرا در حد پیشنهاد بوده و تا کنون اقدامی برای مذاکره نشده است. همچنین از سوی ستاد کرونا شاهد پیگیری جدی نبوده‌ایم.

## بشنویم | ببینیم | بخوانیم

**کتاب**



**اراده به دانستن - میشل فوکو**

ترجمه: نیکو سرخوش - آتشین جهان‌پدیده

کتاب صوتی اراده به دانستن نوشته میشل فوکو، متفکر معاصر فرانسوی است. این کتاب نخستین جلد از مجموعه سکسوالیته‌هاست که قرار بود در جلد منتشر شوند. کتاب «اراده به دانستن» نخستین جلد از این مجموعه است که در سال ۱۹۷۶ منتشر شد. فوکو در این کتاب به موضوع سکسوالیته می‌پردازد و ادعا می‌کند که سکسوالیته نامی است که می‌توان به سامانه‌های تاریخی داد. فوکو معتقد است سکسوالیته داده‌ای طبیعی نیست که قدرت به دنبال سرکوب آن باشد و یا حوزه‌ای مبهم که دانش بخواید آن را کشف کند؛ بلکه سکسوالیته سامانه‌ای تاریخی است که در آن مجموعه‌ای از کردارهای گفتارمنی و ناگفتارمنی (مثل برانگیختن بدن‌ها، تشدید لذت‌ها، تحریک به گفتار، شکل‌گیری شناخت‌ها، تقویت کنترل‌ها و مقاومت‌ها) به صورتی زنجیروار و مطابق با استراتژی‌های دانش و قدرت به هم متصل شده‌اند. کتاب چهار بخش دارد. عنوان بخش اول «ما و ویکتوریایی‌هایی دیگر» است. نویسنده در این بخش از رگ گویی قرن هفدهم می‌گوید که کلمات و اعمال جنسی بدون توداری اظهار می‌شدند، اما رفته‌رفته سکسوالیته قبح پیدا کرد و مخفی شد. عنوان بخش دوم «فرضیه سرکوب» است. فوکو قرن هفدهم را سرآغاز سرکوب می‌داند و معتقد است از این زمان صحبت از مسائل سکسوالیته ممنوع شد. در بخش دوم نیز درباره «علم جنسی» صحبت می‌کند. بخش چهارم به عنوان مفصل‌ترین بخش کتاب درباره «سامانه سکسوالیته» است.

**فیلم**



**سرنیتی - serenity**

استیون نایت

این اولین باری نیست که «متیو مک‌کانهی» و «ان هتاوی» با یکدیگر همکاری می‌شوند و چند سال قبل این دو بازیگر در فیلم کمندی و در فیلم Interstellar با یکدیگر همکاری بودند که نتیجه بسیار جالب و قابل قبولی داشت و حالا بعد از چند سال، در فیلم سرنیتی به کارگردانی «استیون نایت» دوباره کاراکتر مقابل یکدیگر شده‌اند. نایت پس از پنج سال دوری از سینما و کار کردن روی سریال‌هایی مانند Taboo و Peaky Blinders و بعد از فیلم Locke دوباره با فیلم جدید بازگشته است تا نایت کند فیلم‌هایش می‌تواند همیشه جذابیت خاصی داشته باشند و فیلم جذاب ساختن برایش مشکلی نیست. داستان درباره مردی است که زندگی آرام و عادی را پیدا کرده است و بعد از گذشت مدت‌ها از طلاقش، دوباره همسر گذشته خود را می‌بیند؛ همسر گذشته‌اش به او پیشنهاد «میلیون دلار پول می‌دهد که از او راز دست شوهر فعلی‌اش که آدم بدی است و به او صدمه می‌زند، خلاص کند. فیلم داستان ساده‌ای دارد، اما هرگز احساس نکند که از آن پیش‌پیش‌های جذابی که در Locke دیده‌ایم، در «سرنیتی» فراموش شده است. از کارگردانی خیال‌تان راحت باشد که به راحتی جزو بهترین کارهای استیون نایت است؛ البته قطعاً Locke هنوز بهترین اثر اوست. در بین فیلم‌های سبک مرموز و دلپه‌وار امسال حتما سعی کنید که به تماشا سریال Serenity بنشینید که قطعاً جزو بهترین فیلم‌های ۲۰۱۹ است. اگر قرار بود این فیلم در ایران ساخته شود، احتمالا جزیره کیش و آب‌های خلیج فارس شاید بهترین گزینه ممکن برای فیلمبرداری فیلم سرنیتی باشد.

**موسیقی**



**Greatest Hits**

Mark Knopfler - مارک ناfler

آلبوم موسیقی برترین‌های مارک ناfler Mark Knopfler گیتاریست افسانه‌ای و یکی از اعضای گروه مشهور دایر استریپس Dire Straits مجموعه‌ای منتخب از بهترین آهنگ‌های مارک ناfler. مجله رولینگ استون او را در رده ۴۴ در میان ۵۰ گیتاریست برتر تاریخ جای داده است. در سال ۲۰۱۸ نام او به همراه گروه Dire Straits در تالار مشاهیر راک اند رول ثبت شد. او متولد ۱۹۴۹ است و از ۱۹۶۵ وارد دنیای موسیقی شد. حاصل فعالیت بیش از ۵۰ ساله او در دنیای موسیقی، خلق آثاری درخشان است که بیش از ۱۲۰ میلیون نسخه از آن تا به امروز به فروش رسیده است. این آلبوم، مجموعه‌ای کامل از آثاری است که این هنرمند مطرح در طول دوران «سه دهه فعالیتش از ۱۹۶۵ تا ۲۰۱۵» عرضه کرده است.

مارک ناfler Mark Knopfler خواننده، ترانه‌سرا و یکی از مشاهیر زنده گیتار دنیا است. او در سال ۱۹۴۹ متولد شد، در ۱۰ سالگی اولین گیتار خود را خرید و در ۱۶ سالگی وارد دنیای موسیقی شد. او که از آهنگسازانی چون جیمی هندریکس Jimi Hendrix (او را برترین گیتاریست تمام تاریخ می‌دانند) الهام گرفته است، در سال ۱۹۷۷ به همراه برادرش گروه دایر استریپس Dire Straits را تشکیل داد و خودش نقش گیتاریست اصلی، خواننده اصلی و ترانه‌سرای آن را بر عهده داشت و تا سال ۱۹۹۵ تحت نام این گروه به موسیقی مشغول بود. پس از انحلال گروه او شروع به ارائه آلبوم‌های انفرادی کرده است. مارک ناfler یکی از تحسین‌شده گیتاریست‌های تمام تاریخ است.

**پیروزی مس، سپاهان و فرازبام در لیگ برتر هندبال**  
مرحله دوم دور رفت لیگ برتر هندبال با پیروزی تیم‌های فرازبام خائیز، مس کرمان و سپاهان اصفهان بیگیری شد. این مرحله از رقابت‌ها تا روز جمعه ۲۳ آبان ماه در تالار هندبال سردار شهید حاج قاسم سلیمانی به طول خواهد انجامید و هر روز سه بازی برگزار می‌شود.

**تیر و کمان**

تکلیف تیم ملی تفنگ مشخص نیست؛

**آتش بس یا تغییر سرمربی؟**

ناصر رسولی در پاسخ به این سوال که سه ماه از تمدید قرارداد سرمربی تیم ملی گذشته است چه زمانی قرار است تکلیف سرمربی تیم ملی تفنگ مشخص شود گفت: به درست می‌فرمایید ولی ما هم منتظریم ببینیم چه نتیجه‌ای حاصل می‌شود.

وی در پاسخ به این سوال که موضع فدراسیون در این مورد چیست چراکه ظاهراً الهام هاشمی با این شرایط تمایلی برای ادامه فعالیت ندارد پس چرا سرمربی جدید مشخص نمی‌شود؟ گفت: من در جریان مذاکرات نیستم ولی امیدوارم هر چه به صلاح ورزشکاران و تیم ملی است رخ دهد. در مورد تیم ملی یک کشور حرف می‌زنیم، امیدواریم هر چه به صلاح است رخ دهد ما هم منتظریم ببینیم چه خواهد شد. رسولی در خصوص غیبت تیم ملی تفنگ در مسابقات بین‌المللی اندونزی گفت: چند روز قبل خود اندونزیایی‌ها با ما تماس گرفتند و خواستند در مسابقات شرکت کنیم. نتیجه خیلی اتفاقی شد و خیلی زود هماهنگی‌ها انجام شد. ما هم فقط از ملی‌پوشانی که در تمرین بودند استفاده کردیم. تیم ملی تپانچه از اردیبهشت در تمرینات ملی است و آن‌ها بسیار آماده هستند. آن‌ها به یک مسابقه هم نیاز داشتند و این فرصتی شد که بتوانند در مسابقه شرکت کنند. مسابقه تدارکاتی به ورزشکاران کمک می‌کند که سطح خود را در مقابل حریفان بسنجند.

سخنگوی فدراسیون در پاسخ به این سوال که چه زمانی وضعیت تیم ملی تفنگ مشخص خواهد شد گفت: فعلاً مشخص نیست ولی تا چند روز آینده باید این موضوع مشخص شود. ما هم استقبال می‌کنیم که زودتر تکلیف این موضوع مشخص شود.

این سرمربی به پایان رسید. هاشمی بعد از کسب ۴ سهمیه المپیک توکیو برای کسب بهترین نتیجه در المپیک نیاز به حداقل امکانات دارد و شرطش برای تمدید قرارداد برطرف شدن کمبودها و نیازهای اولیه ملی‌پوشان است، اما رییس فدراسیون تیراندازی با وجود گذشت ۳ ماه از پایان قرارداد هنوز نتوانسته است شرایط لازم را برای تمدید قرارداد فراهم کند و همچنان وضعیت تیم ملی تفنگ نامشخص است.

ملی‌پوشان تفنگ با غیبت الهام هاشمی تمرینات تیم ملی را ترک کرده‌اند و در حال حاضر در خانه به سر می‌برند و در مسابقات بین‌المللی آنلاین اندونزی هم که روز گذشته با حضور ملی‌پوشان تپانچه انجام شد، شرکت نکردند. با وجودی که مدت زیادی از پایان قرارداد سرمربی تیم ملی تفنگ گذشته مشخص نیست که علی دادگر رییس فدراسیون تیراندازی چرا هیچ اقدامی برای تیم ملی انجام نمی‌دهد و منتظر سبوری شدن روزها است. کمیته ملی المپیک و وزارت ورزش هم سعی در رفع این مشکل داشتند که پادرمیانی این دو نهاد هم موثر واقع نشد و همچنان وضعیت نامشخص است. باید دید دادگر به دنبال تعیین سرمربی جدید برای تیم ملی است یا قرار است کمبودها را جبران کرده و برای کسب بهترین نتیجه همچنان از حضور الهام هاشمی در تیم ملی بهره‌برد.

سخنگوی فدراسیون تیراندازی درباره شرایط نامشخص تیم ملی تفنگ گفت: فعلاً هیچ برنامه‌ای نیست و پیگیر هستیم ببینیم چه اتفاقی می‌افتد. موضوع تمدید قرارداد سرمربی در دست بررسی است و اتفاقی رخ نداده است که بخواهیم آن را اعلام کنیم. بعد از جمع بندی موضوع، آن را اعلام خواهیم کرد.



با وجودی که تنها ۹ ماه تا المپیک توکیو زمان باقی مانده، فدراسیون تیراندازی هیچ برنامه‌ای برای تیم ملی تفنگ ندارد و مشخص نیست که هدفش از امروز و فردا کردن برای تعیین سرمربی چیست؟ به گزارش «دنیای هوادار» به نقل از ایسنا، الهام هاشمی - سرمربی تیم ملی تفنگ تا المپیک توکیو یعنی مرداد با فدراسیون تیراندازی قرارداد داشت و با تعویق المپیک قرارداد

**جهان فوتبال**

گل محمدی نامزد بهترین مربی لیگ قهرمانان آسیا  
سرمربی پرسپولیس نامزد کسب عنوان بهترین سرمربی لیگ قهرمانان آسیا است. نامزدهای بهترین سرمربی لیگ قهرمانان آسیا اعلام شده است و در این بین نام سرمربی پرسپولیس نیز دیده می‌شود.



بایرن مونیخ به دنبال تمدید قرارداد گورتسکا  
بایرن باتوجه به درخشش گورتسکا به دنبال تمدید قرارداد زود هنگام با او است. گورتسکا در سال ۲۰۱۸ بود که پیراهن بایرن مونیخ را برتن کرد و تا سال ۲۰۲۲ با این تیم قرارداد دارد.



مدافع منچستریونایتد ۲ ماه خانه‌نشین شد  
لوک شاو مدافع ملی پوش منچستریونایتد به فهرست مصدومان این تیم اضافه شده است. بر این اساس او در جریان دیدار با اورتن که با برتری شیاطین سرخ به پایان رسید دچار مصدومیت شد و به مدت ۲ ماه قادر به همراهی تیمش نخواهد بود.



حضور قوچان نژاد در پرسپولیس منتفی شد  
مهاجم پیشین تیم ملی فوتبال ایران مجوز ترانسفر از باشگاه خود در هلند را برای انتقال به پرسپولیس دریافت نکرد.



می‌خواهم مقابل ایران گلزنی کنم  
مهاجم تیم ملی فوتبال بوسنی گفت: اگر مقابل ایران بازی کنم تمام تلاشم را به کار می‌بندم تا گل بزنم. تیم‌های ملی فوتبال ایران و بوسنی، امروز - پنجشنبه در دیداری تدارکاتی در شهر ساریاوو به مصاف هم می‌روند.



**بعضی‌ها داغشو دوست دارن**

SOME LIKE IT HOT

**تعویق لیگ بانوان با درخواست تیم‌ها**

رئیس کمیته مسابقات هندبال درمورد تعویق دور برگشت لیگ برتر هندبال بانوان اظهار کرد: فرورد لیگ بانوان ۳۰ آبان شروع شود که به درخواست تیم‌ها این مسابقات تا ۹ آذر به میزبانی مشهد انجام خواهد شد. به دلیل شرایط پیک کرونا، نگرانی خانواده‌ها و درخواست تیم‌ها ما لیگ برتر بانوان را کمی دیرتر آغاز خواهیم کرد تا کمی شرایط بهتر شود.



**چهارمین برد سیچوان با دومین تریپل دبل حدادی**

تیم سیچوان موفق شد در روز درخشان سنتر ایرانی‌اش چهارمین پیروزی این فصل خود را کسب کند. روز گذشته، تیم بسکتبال سیچوان بی دلبلیو درحالی توانست با نتیجه نزدیک ۱۰۸-۱۰۳ مقابل تیم شانگسی به پیروزی برسد که حامد حدادی سنتر ایرانی این تیم موفق شد دومین تریپل دبل خود در این فصل لیگ CBA را ثبت کند.



**احتمال لغو قرنطینه ۱۴ روزه برای تماشاگران خارجی المپیک توکیو**

ژاپن درحال بررسی این مسئله است که تماشاگران خارجی برای بازی‌های المپیک و پارالمپیک توکیو از قرنطینه ۱۴ روزه معاف شوند. این قرنطینه برای مسافران خارجی وجود دارد تا از شیوع هرچه بیشتر ویروس کرونا در ژاپن جلوگیری شود. این انتظار هست که درمورد حضور تماشاگران خارجی و اینکه چه تعدادی مجاز هستند به ژاپن سفر کنند، تا بهار تصمیم‌گیری شود.



**دعوت ۱۰ بوکسور به اردوی تیم ملی**

چهارمین اردوی تیم ملی بوکس ایران در راستای آماده‌سازی برای مسابقات انتخابی المپیک توکیو درحالی از ۲۴ آبان آغاز می‌شود. اسامی دعوت‌شده به اردوی تیم ملی: امید احمدی صفا - مهدی خسروی - دانیال شهبخش (دارای سهمیه المپیک) - باقر فرجی - مسلم مقصدوی - شاهین موسوی (دارای سهمیه المپیک) - میثم قسلافی - احسان روزبهانی - پوریا امیری - علی جمالی



**رقابت‌هایی در سطح کلاس جهانی برگزار می‌کنیم**

رئیس اتحادیه جهانی کشتی تأکید کرد: در پیس لغو رقابت‌های کشتی قهرمانی جهان، درحال برنامه‌ریزی برای برگزاری یک رویداد در حد کلاس جهانی در بلغراد هستیم. نندالایوویچ گفت: ما می‌خواهیم بار دیگر شاهد رقابت کشتی گیران بر روی تشک باشیم، این موضوع برای اتحادیه جهانی بسیار مهم است و متعهد هستیم که برای آن‌ها ایجاد فرصت کنیم.



**فینالیست‌های پومسه قهرمانی آسیا معرفی می‌شوند**

نتایج مرحله مقدماتی و نیمه‌نهایی مسابقات قهرمانی آسیا پومسه آنلاین، امروز اعلام می‌شود و ۸ پومسه‌رو راه یافته به مرحله فینال در هر رده‌سنی مشخص خواهند شد. قهرمانی آسیا پومسه از ۲۲ تا ۲۴ آبان به صورت آنلاین در دو بخش انفرادی استاندارد و ابداعی برگزار می‌شود که هر کشور در هر رده سنی می‌توانست حداکثر ۲ بازیکن معرفی کند.



**اردوی تیم‌های ملی کشتی تعطیل شد**

پس از اعلام خبر لغو رقابت‌های جهانی توسط اتحادیه جهانی و جایگزینی مسابقات جام جهانی انفرادی، محمد بنا و غلامرضا محمدی سرمربیان تیم‌های ملی با هماهنگی با حمید سوریان نایب رئیس فدراسیون کشتی، برای تصمیم‌گیری به جهت اعزام تیم ایران به این مسابقات، اردوی تیم‌های ملی را به مدت چند روز تعطیل کردند.



**جدال حساس نازنجی پوشان با شهداب**

هفته دهم دور رفت مسابقات لیگ برتر والیبال روز پنجشنبه به میزبانی خانه والیبال فدراسیون برگزار خواهد شد. در حساس‌ترین بازی هفته دو تیم سایپا تهران و شهداب یزد به مصاف یکدیگر خواهند رفت. شاگردان مصطفی کارخانه پس از پیروزی مقابل تیم‌های شهرداری قزوین و آذربایتری ارومیه امروز کار سختی مقابل تیم شهداب یزد دارند.



# نقش اساسی علوم ورزشی



## پیام نظر - کارشناس ارشد علوم ورزشی

اگرچه «علوم ورزشی» و نقش اساسی آن در بین تمامی ملل هنوز به مراحل کمال نرسیده ولی بدین نتیجه نهایی رسیده است که اولاً: اجتماع انسانی چون تشکل الکترونی و پروتونی و تجمع منظومه های شمسی پیوسته متحرک و متکامل بوده و از مراحل مختلفی گذشته است و در ثانی: تحول و حرکت افراد اجتماع نه فقط از جنبه های معنوی و درونی مورد مطالعه بوده بلکه برای تطابق حرکات روحی و جسمی انگیزه های علمی را مورد توجه قرار داده و دوام حیات و زندگی خویشترن را در این یافته است که جسم و روح خود را مبتنی بر تحول زمان و نظام خلقت هماهنگ ساخته تا با توازن این دو پدیده محسوس و معقول سزاوار عدل آفرینش و محق به ادامه زندگی سالم و متعالی باشد. ورزش محتوی زندگی نیست بلکه نوایی است که زندگی را همراهی می نماید. حفظ سلامت ملل و ایجاد تحول در جوامع مختلف، همان قدر برای سرنوشت و زندگی بشری هم بوده است که اکتشافات و اختراعات صنعتی بوده اند. همه این تلاش ها، تحقیق ها، تفسیر ها و تجربیات و آزمایش های علمی در این مدت بیش از دو قرن باعث شدند تربیت بدنی به صورت علم جداگانه ای درآمده و انجام ورزش برای مردم جوامع صنعتی جنبه ی حیاتی پیدا کند برای این که احتیاج جوامع کنونی، به نیروی انسانی سالم بیش از هر زمان دیگر قابل لمس است، در جوامعی که نارسایی های کمی و کیفی ورزش وجود دارد عقب افتادگی آن جامعه نیز چشم گیر است و از این روست که ورزش امروز در جوامع مترقی دنیا علاوه بر اثرات بهداشتی و نقش مهم آن در سلامت یک ملت به عنوان یک پدیده ی اجتماعی و عامل مهم اقتصادی مورد مطالعه و پژوهش علمی قرار می گیرد به این دلیل که ترقی دانش و فنون و پیشرفت تمدن مسائل تازه ای به وجود آورده است که در گذشته یا مورد نظر نبوده و یا آن که چندان توجهی به آن نمی شد.

بررسی های علمی ورزش و تربیت بدنی در جوامع صنعتی امروز جدا از پژوهش های پزشکی، آموزش و پرورش، روانشناسی، بهداشت، جامعه شناسی، اقتصاد و تاریخ نبوده بلکه با همه ی علوم فوق رابطه مستقیم دارد. تربیت بدن فرصت را به کودک، نوجوان و جوان می دهد که استعدادهای خود را بیازماید و به پرورش خود با راهنمایی مربی آگاه همت ورزد. نوجوان و جوان امروزی فقط در محیط ورزش حاضر است نظم را بپذیرد، چرا که در آن محیط همه مانند او به دستورها و مقررات مربوط احترام می گذارند و مسئله تبعیض مطرح نیست همسالان و همراهان دیگرش هم مجبورند به دستورهایی مربی عمل کنند.

## علوم تغذیه در ورزش

شاید فقط یک ورزشکار حرفه ای از ارزش تغذیه در انجام ورزش ها آگاه باشد و به خوبی نقش تغییراتی را که رژیم

غذایی در بهبود انجام تمرینات دارد را درک کند. شواهد بسیاری نشان دهنده رابطه بین مصرف غذا و انجام ورزش ها هستند. همچنین یک رژیم غذایی بد، به طور یقین اثر منفی بر انجام حرکات ورزشی، حتی اگر به صورت غیر حرفه ای باشند، دارد. یک رژیم غذایی که شامل مقدار کافی از کالری، ویتامین ها، مواد معدنی و پروتئین باشد، انرژی لازم برای انجام یک مسابقه و یا یک ورزش تفریحی را تامین می کند.

ارتباط تغذیه با ورزش از پیش از عصر طلائی یونان شناخته شده بوده است. توجه به فعالیت های جسمانی، غذای مناسب و در کل سلامت عمومی بدن ذهن دانشمندان سامورائی، هندی، مصری، ایرانی و دیگر تمدن های قدیمی را به خود مشغول نموده بود. بیابانگردان اولیه از غذاهایی چون ماهی، گوشت حیوانات وحشی، دانه ها، حبوبات، غلات و میوه های وحشی در دسترس استفاده می کردند. در واقع می توان عده ای از آماده ترین افراد این گروه از لحاظ جسمانی را اولین ورزشکاران تاریخ نامید، چرا که اغلب مسافت های طولانی را در زمین دشمن یا اقلیم های ناآشنا برای به دست آوردن غذا طی می کردند. بعدها، وقتی شکارچیان به طور ثابت در یک محل مستقر شدند، برای تقویت دست ها به انجام ورزش هم مبادرت ورزیدند.

## فیزیولوژی ورزشی

فیزیولوژی ورزش، مطالعه آموزش تاثیرات بلند مدت فوری و مشارکت ورزش بر روی سیستم متعلق به جسم انسان می باشد.

## تغذیه و اساس عملکرد انسان در ورزش

تغذیه مناسب، پایه و اساس عملکرد جسمانی را تشکیل می دهد زیرا علاوه بر فراهم کردن سوخت برای اعمال زیستی، مواد شیمیایی مورد نیاز برای استخراج و استفاده از انرژی بالقوه موجود در این سوخت را نیز مهیا می کند. غذا همچنین تامین کننده عناصر ضروری برای تشکیل بافت جدید و ترمیم بافته های موجود است. شاید بعضی چنین پندارند که چون تغذیه مناسب برای تمرین های ورزشی را می توان به آسانی از طریق رعایت رژیم غذایی کاملاً متعادل

## انرژی و فعالیت های جسمانی در ورزش

واکنش های شیمیایی که نیازی به مصرف اکسیژن ندارند به سرعت انرژی قابل توجهی برای دوره های کوتاه زمان تولید می کنند. این نوع واکنش های بی هوازی سریع برای حفظ یک عملکرد معیاری سطح بالا در فعالیت های سرعتی و سایر اعمال انفجاری اش دید کمال اهمیت را دارند. برای مقایسه در فعالیت های هوازی طولانی مدت، انرژی از مواد غذایی و از طریق واکنش هایی که نیازمند اکسیژن اند گرفته می شود. برای اینکه این عمل نتیجه بخش باشد فرآیند شرایط فیزیولوژیک ایجاد می کند تا

از چگونگی تولید انرژی برای حفظ فعالیت های ورزشی، منابع این انرژی و انرژی مورد نیاز برای فعالیت معین آگاهی داشته باشیم.

در این بخش به طور گسترده ای نحوه اخذ انرژی شیمیایی موجود در مواد غذایی به وسیله یاخته و استفاده از آن برای توان دهی به اعمال زیستی بررسی می شود و البته بر اهمیت مواد غذایی و فرآیندهای انتقال انرژی در تداوم اعمال فیزیولوژیک به هنگام فعالیت های سبک، متوسط و شدید تاکید می کند.

## رابطه حرکت و ورزش با دستگاه تنفس

ارتباط حرکت با دستگاه تنفس بسیار روشن و آشکار است. شما ده پله را تند بالا بروید و یا ۱۰۰ متر تند بدوید. ملاحظه می کنید که نفس شما به شمارش می افتد. توضیحش ساده است. ماشین های موتوری برای حرکت های تند بنزین زیادتری لازم دارند. بدن انسان نیز برای حرکت تند احتیاج به نیرو و انرژی بیشتری دارد. این انرژی با سوخت و ساز مواد غذایی در مقابل اکسیژن یعنی اکسیداسیون به دست می آید. زندگی سلول های بدن و فعالیت آن ها به اکسیژن بستگی دارد. شما اگر روی پایتان طوری بنشینید که روی شریان پا (رگ پا) فشار بیفتد در چند دقیقه پایتان کرخت می شود و گزگز می کند. این همان کندی جریان خون و کمبود اکسیژن است، همانطور روی شریان ارتباط حرکت با دستگاه تنفس بسیار روشن و آشکار است.

## چرا ورزش کنیم؟

میلیون ها بار تا به حال شنیده اید: ورزش کردن برایتان خوب و یکجا نشستن و تلویزیون تماشا کردن برایتان بد است. اما ورزش در کنار اینکه به شما کمک می کند تا کاری بیشتری سوزانده و خوش هیكل تر شوید، چه فواید دیگری دارد؟

در اینجا می خواهیم ۵ فایده مهم ورزش کردن را برای شما بازگو کنیم:

۱- کمک می کند که بهتر و راحت تر بخوابید. اگرچه ممکن است از نظر شما مسئله ای بدیهی بپاید، اما تحقیقات مربوط به خواب ورزشکاران می گوید که ورزش در تنظیم خواب ورزشکاران تاثیر بسزایی دارد.

۲- باعث می شود دیرتر پیر شوید و از مرگ نابهنگام هم جلوگیری می کند. هر چه سنتان بالاتر می رود، ورزش منظم می تواند شما را از نظر بدنی متناسب و سالم نگاه دارد. همچنین وضعیت پوست و ماهیچه های شما را هم بهتر خواهد کرد، قابلیت انعطاف شما را بالاتر خواهد برده خواب راحت تری داشته باشید. هر چند، بهتر است که روز ها یا بعد از ظهرها ورزش کنید نه شب ها قبل از خواب چون در این صورت خیلی پارانرژی خواهید شد و به سادگی خوابتان نخواهد برد. ورزش کردن کمک می کند راحت تر خوابتان ببرد و بهتر بخوابید و ساعت خوابتان را هم بیشتر خواهد کرد. همچنین کیفیت خواب شما را هم بالاتر خواهد برد و سبب می شود که خواب عمیق تری داشته باشید.

۳- مفصل ها، استخوان ها و ماهیچه های شما را سالم تر نگاه خواهد داشت. هر چه سنتان بالاتر می رود، تراکم استخوان هایتان و انعطاف پذیری مفصل هایتان کمتر خواهد شد. ورزش کردن به طور منظم یکی از بهترین راه ها برای کم کردن مشکلات مربوط به ماهیچه ها، مفصل ها و استخوان ها است. یک برنامه ورزشی منظم به شما کمک می کند که قوا و انعطاف پذیری خود را حفظ کنید. ۴- سیستم دفاعی بدنتان را تقویت خواهد کرد. تحقیقات مختلفی نشان داده است که ورزش قدرت سیستم دفاعی بدن را بالا می برد. در نوجوانان و بزرگسالان ورزش می تواند به عنوان یک محرک طبیعی برای سلول های دفاعی به حساب آید. در افراد سالخورده عملکرد سیستم دفاعی خود به خود ضعیف می شود که می تواند خطر ابتلا به بیماری های مسری و واگیردار را افزایش دهد. اما تمرینات ورزشی منظم و متعادل مثل پیاده روی و دوچرخه سواری می تواند به طور تقریبی این ضعف سیستم دفاعی را در بدن کاهش دهد.

۵- حافظه را قوی تر خواهد کرد. تحقیقات بسیاری نشان داده است که افرادی که روی قاعده ای منظم ورزش می کنند حافظه و قدرت تمرکز بهتری دارند. پیاده روی سه روز در هفته به مدت ۴۵ دقیقه برای بالا بردن زیرکی و هوش شما کافی است. ورزش های هوازی قسمت های جلویی و جداره های بالای مغز که به تمرکز مرتبط است را تحریک می کند.

## حرف آخر

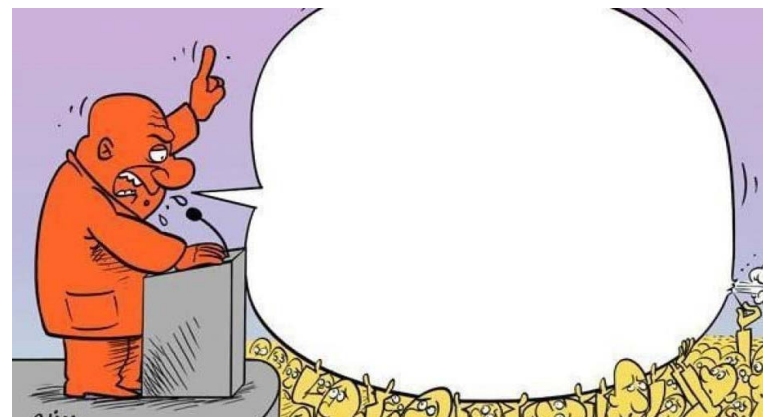
متاسفم که حتی «عبدالرحمان الحلافی» هم نشدید؛

فتح الفتوح کردید  
یا شاخ غول را شکستید؟محمدرضا ولی زاده  
خبرنگار

خدا استرماماچونی برمی گردد، اما حالا همین شخص که معلوم نیست با چه ارتباط و کارنامه ای چندین سال است، در هیئت مدیره استقلال حضور دارد و با اقدامات و عملکرد ضعیفش مدت هاست، خون به دل هواداران استقلال کرده و فریاد از درخواست برکناری اش از فضای مجازی، استادیوم و دفتر باشگاه به مجلس هم کشیده شده بود، برای کاری که با تاخیر فراوان انجام شده و اصلا وظیفه‌ی او بوده، جشن و شادباش به راه انداخته است و انتظار کف و دست هم دارد، کسی که جدا از پرونده های شفر و استرماماچونی، ییدولایی هم در ماجرای فروش الیهپار صیادممنش و درآمد انتقال او و فروش دیگر ستاره های استقلال دارد و در این چندساله گلی نیست که در باغ استقلال ناکاشته باشد.

به یاد دارید، پس از پایان دیدار پرسپولیس و النصر، عکس محزون از شکست عبدالرحمان الحلافی که از شاهزادگان سعودی و رئیس هیات مدیره باشگاه النصر عربستان بود، در فضای مجازی پیچید و کلی هم مورد تمسخر ایرانی ها قرار گرفت، اما جدا از تمام طنزهای ملت غیورمان، چیزی که کمتر مورد بررسی قرار گرفت و به آن توجه شد، تعصب و غیرت مثال زدنی این سعودی بود، با وجود اینکه به عقیده همه‌ی ما، این شیخ متمول سعودی از فوتبال فقط دلار نفتی خرج کردنش را می فهمد، آنقدری عشق به تیمش داشت که ذیاتی بعد از آن شکست تلخ هم نمی توانست با خود کنار بیاید و شکست تیم محبوبش را را پذیرا باشد و با اشک هایش خیلی چیزها را ثابت کرد، حالا رفتار شاهزاده سعودی را با امثال جناب خلیل زاده مقایسه کنید، هیچ کاری که برای استقلال نکردید به کنار، برای انجام وظیفه‌تان هم کلی شواف می کنید، نه تیم برایتان مهم است نه هوادار و فقط به فکر منافع شخصی خودتان هستید.

داشتن امثال عبدالرحمان الحلافی ها، برای فوتبال ایران یک نیاز مبرم است، فوتبال کشور ما، مدیرانی می خواهد که در شکست ها یا به پای هواداران گریه کنند و در پیروزی ها، شانه به شانه آن ها شادی کنند، نه اینکه فقط برای منافع مادی و غیر، از نام مقدس هوادار سودجویی کنند و به فکر جیب خود باشند، اما نکته اینجاست، باید دید اصلا در پیکر وزارت ورزش و فدراسیون فوتبالمان چنین مدیران لایقی وجود دارد یا خیر؟ متاسفانه باید بگوییم که جنابان پرمدها، شما حتی همان عبدالرحمان الحلافی ای که دائما به سخره اش می گرفتید هم نشدید...



## دیدگاه

جام جهانی جایگزین مسابقات جهانی؛

## جایزه بزرگ اتحادیه جهانی برای کشتی گیران

محمدرضا کاظمی  
نویسنده و روزنامه نگار

رده بندی تیمی خواهد بود. به سخن دیگر کیفیت جام جهانی بسیار بالاتر از مسابقات جهانی اما از نظر کمیت پایین خواهد بود. از سوی دیگر در مدل ارائه شده اتحادیه جهانی بحث رده بندی تیمی و تعیین تیم های برتر دنیا در میان نیست.

حال باید دید آیا جوایز چشمگیر و سطح بالای مسابقات، انگیزه لازم را برای حضور نامداران در میدان یادشده را فراهم می کند یا ترس از بیماری کرونا و بی توجهی کادرهای فنی و فدراسیون های ملی کشورها مانع اعزام قهرمانان به این مسابقات می شود؟ بی تردید اتحادیه جهانی کشتی تمهیداتی را برای رونق هرچه بیشتر مسابقات اندیشیده و تلاش خواهد کرد این رویداد در سطح کیفی بالا و با شرکت جمعی از چهره های شاخص کشتی دنیا برگزار شود. همین نفرت و نامداران تاپستان سال آینده نقش اصلی را در بازی های المپیک ۲۰۲۱ ایفا خواهند کرد. کتمان نمی توان کرد هر کشتی گیری که بتواند در جام جهانی صربستان از سکوی قهرمانی بالا برود نه تنها جوایز ارزنده ای را به جیب می زند بلکه می تواند امیدوار باشد که در المپیک توکیو نیز شانس کسب مدال دارد.

هنوز هیچکدام از اعضای کادر فنی تیم های ملی و یا مسئولین فدراسیون کشتی کشورمان در این باره اظهار نظر نکرده اند. اقدام بی درنگ کادرهای فنی کشتی آزاد و فرنگی و فدراسیون کشتی تعطیلی اردوها بود تا به زعم خود طی چند روز آینده تصمیم خود جهت شرکت یا انصراف از مسابقات جام جهانی را اعلام کنند. شرایط و معادلات موجود حکم می کند نمایندگان کشتی ما در این میدان یادشده حضور پیدا کنند. این آوردگاه پس از ماهها تعطیلی مسابقات ملاک و معیار مناسبی جهت سنجش موقعیت قهرمانان ما خواهد بود. اگر کشتی گیران انتظارات را بر آورده کردند جای بسی خوشحالی است تا تمرینات آماده سازی خود برای شرکت در المپیک توکیو را با انگیزه بیشتر پی بگیرند و اگر نتیجه دلخواه نبود بازهم فرصت داریم تا نواقص و کاستی ها را تا تابستان آینده مرتفع سازیم. با تمام این احوال تصمیم نهایی پس از بررسی همه جوانب اتخاذ خواهد شد بنا بر این باید منتظر اعلام موضع فدراسیون و مربیان تیم ملی بمانیم تا روشن شود آیا اکنون که اردوهای آمادگی تعطیل شده بار دیگر و به منظور شرکت در مسابقات جام جهانی تشکیل خواهد شد یا اهتمام دست اندرکاران مصروف مسابقات گزینشی ۶ وزن باقی مانده دو رشته آزاد و فرنگی و نهایتا المپیک خواهند شد؟ در هر دو صورت نباید بیش از حد در این مورد تعطل صورت گیرد. اگرچه دور برگشت رقابت های لیگ را هم در دستور کار داریم.

رقابت های جهانی ۲۰۲۰ برگزار نخواهد شد. این خبر بلافاصله تیتیر اول اخبار کشتی جهان شد.

اتحادیه جهانی اما مسیر دیگری برای رونق کشتی در دنیا انتخاب کرده و پس از خبر لغو پیکارهای جهانی مرسوم، برگزار می مسابقات جام جهانی را در دستور کار قرار داده است.

تردیدی نیست که کارگزاران تشکیلات جهانی کشتی علاقه مند بودند در صورت امکان مسابقات جهانی به شکل معمول همیشگی و با حضور اکثریت اعضای اتحادیه جهانی در صربستان برگزار شود. آن ها امید داشتند رده بندی نهایی بر اساس عملکرد تیم های شرکت کننده و طبق شیوه مرسوم انجام شود اما کنار کشیدن برخی تیم های مطرح از گردونه پیکارها خصوصا آمریکا، ژاپن، کوبا و تردید تعداد دیگری از تیم ها برای گسیل تمام نفرت به این رقابت ها باعث شد تا بهانه شیوع ویروس کرونا قوی تر از هر استدلال دیگر جایگاه خود را تثبیت کند. به این ترتیب اگرچه اتحادیه جهانی بساط رقابت های جهانی را برچید اما بساط دیگری تحت عنوان جام جهانی پهن کرد. مسابقاتی که از نظر سطح کیفی به مراتب از رقابت های جهانی بالاتر و در عین حال جوایز ارزنده ای به همراه خواهد داشت. جام جهانی در عین حال اجباری برای کشورها ایجاد نمی کند تا با تمام نفرت و با اصلا در میدان مسابقات حضور داشته باشند.

به این ترتیب جام جهانی مورد نظر اتحادیه به صورت انفرادی اما با حضور مدعیان طراز اول برگزار خواهد شد. قهرمانان شاخصی که خود را دارای شانس کسب موفقیت و دریافت جایزه مسابقات بزرگ می دانند. به عبارت دیگر حضور نامداران در این مسابقات می تواند به خواست خود ورزشکار، به شکل انفرادی و یا با صلاحدید مربیان و فدراسیون های مربوطه باشد. بدیهی است در چنین شرایطی ورزشکاران معمولا با کادر فنی تیم ملی و فدراسیون کشور خود هماهنگ می شوند. بنابراین تفاوت جام جهانی با مسابقات جهانی مورد اشاره در کیفیت و کمیت، بعلاوه



به این ترتیب جام جهانی مورد نظر اتحادیه به صورت انفرادی اما با حضور مدعیان طراز اول برگزار خواهد شد. قهرمانان شاخصی که خود را دارای شانس کسب موفقیت و دریافت جایزه مسابقات بزرگ می دانند. به عبارت دیگر حضور نامداران در این مسابقات می تواند به خواست خود ورزشکار، به شکل انفرادی و یا با صلاحدید مربیان و فدراسیون های مربوطه باشد.