

جهش ژنتیکی کرونا

افزایش مبتلایان خانوادگی



معاون کل وزارت بهداشت با بیان اینکه جهش ژنتیکی اخیر ویروس کرونا و افزایش قدرت سرایت پذیری آن نگران‌کننده است، گفت؛ خصوصیت این موج اپیدمی، انتقال درون خانوادگی بالا در آن است.

دکتر ایرج حریرچی در گفت‌وگو با ایسنا، درباره آخرین وضعیت کرونا در کشور، بیان کرد: متأسفانه در حال حاضر شاهدیم که رعایت دستورالعمل‌های مقابله با کرونا روند نزولی دارد. این درحالی است که جهش ژنتیکی اخیر ویروس کرونا و افزایش قدرت سرایت‌پذیری آن نگران‌کننده است.

او افزود: بر همین اساس با افزایش قدرت سرایت‌پذیری ویروس، خصوصا انتقال درون خانوادگی به میزان زیادی افزایش یافته است. باید توجه کرد که خصوصیت این موج اپیدمی انتقال درون خانوادگی بالاست و در صورت ابتلای یک فرد بیشتر اعضای خانواده به بیماری کووید۱۹ مبتلا می‌شوند.

حریرچی با بیان اینکه خصوصیت دوره‌های قبل اپیدمی، انتقال درون جامعه بود و با انتقال درون خانوادگی کمتری مواجه بودیم، خاطرنشان کرد: بر این اساس خانواده‌ها با مشاهده علائم اولیه کرونا در یکی از اعضای خانواده، حتما اقدامات احتیاطی برای عدم ابتلای دیگر اعضای خانواده را انجام دهند.

| در شهر |



سخن‌گوی دانشگاه علوم پزشکی گفت: شرایط شیوع بیماری کرونا در استان اصفهان به شدت حاد است و آمار جان باختگان این بیماری دو برابر شده است.

آرش نجیمی در تشریح آخرین وضعیت کلی شیوع بیماری کرونا در استان اصفهان در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: استان اصفهان در وضعیت حاد قرار دارد و شرایط مناسبی ندارد، متأسفانه با دو برابر شدن تعداد فوتی‌ها و افزایش شدید تعداد موارد بستری مواجه شده‌ایم، به نحوی که تعداد موارد بستری در بخش‌های مراقبت‌های ویژه از ۲۰۰ مورد در روز افزایش چشمگیری داشته و با ادامه این روند، شرایط به مراتب بدتری پیش‌بینی می‌شود. او با بیان اینکه بیمارستان‌های استان با محدودیت ظرفیت مواجه است، ادامه داد: کادر درمان به شدت فرسوده و خسته هستند و شاید به نقطه‌ای برسیم که سیستم درمانی توان تحمل بیماران جدید را نداشته باشد؛ بنابراین با توجه به شرایط خاص پیش‌آمده ممکن است حتی پیش از موجی که تصور می‌شد در پاییز رخ دهد با موج دیگری روبه‌رو باشیم و شرایط بیش از این حاد شود.

* ظرفیت بیمارستان‌های خمینی‌شهر پر شده است

سخن‌گوی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، درخصوص وضعیت شیوع کرونا در شهرستان خمینی‌شهر، تصریح کرد: با اینکه از قبل توصیه‌های زیادی شده بود؛ اما با بی‌توجهی به این توصیه‌ها شهرستان خمینی‌شهر با پیک شیوع بسیار شدیدی مواجه شده است تا جایی که بیمارستان‌های این شهر ظرفیت ندارند و با انبوه بیمارمواجه شده‌اند.

او با اشاره به انتقال بیماران خمینی‌شهر به دیگر مراکز درمانی طبق تصمیمات اتخاذ شده، اظهار کرد: با توجه به اجتماعی که در این شهر صورت گرفت پیش‌بینی پیک بیماری رادر خمینی‌شهر داشتیم؛ اما باورهای غلط مردم کار را برای کادر درمان سخت کرده است.

* با ادامه روند ابتلا ظرفیت بیمارستان‌ها جواب‌گو نخواهد بود

نجیمی درخصوص راهکارهای مواجهه با وضعیت بحرانی در استان خاطرنشان کرد: چندین راهکار برای کنترل وضعیت بحرانی وجود دارد؛ لغو عمل‌های جراحی غیر ضروری و اختصاص تخت‌های بستری دیگر حوزه‌ها به بیماران کرونا دو راهکار پیشنهادی است، اما به مرور تمام تخت‌های بیمارستانی در اختیار بیماران کرونایی قرار می‌گیرند و اگر روند افزایشی شیوع بیماری بیش از این ادامه یابد، تخت‌های بیمارستانی جواب‌گوی پذیرش بیماران جدید نیست و مجبور به ایجاد مراکز نفاختگاهی هستیم.

او درخصوص وضعیت اقدام بهداشتی مورد استفاده در بیمارستان‌های استان گفت: کمبود خاصی در خصوص اقلام بهداشتی و ماسک در مراکز بیمارستانی وجود ندارد؛ اما باز هم تلاش می‌شود تمام اقلام برای بیمارستان‌ها تأمین شود تا کادر درمان بدون نگرانی به کارشان ادامه دهند.

صفحهٔ ان زیبا

* جامعه *

لیلمقیمی

خبرنگار

کرونا روزبه روز وحشی تر می شود و در سطح شهر بیشتر جولان می دهد.
روال زندگی شهروندان اما همچنان عادی و بدون توجه به خطرها و هشدارهای وزارت بهداشت ادامه دارد.
پارک ها و معابر شهری مدام از آدم پژو خالی می شوند؛ آدم‌هایی که به قول خودشان دورهم جمع می شوند تا اولین روزهای پاییزی و خنکای هوای آن لذت ببرند.
پارک‌های حاشیه رودخانه و خیابان چهارباغ عباسی دم به دم غروب، غلغله است و عابران پیاده ماسک بر صورت به صورت گروهی در حال تردد یا خوردن بستنی و فست‌فود هستند، بدون اینکه از کرونا ترس و واهمه‌ای داشته باشند؛ چرا که اگر قرار بود ویروس بگیرند تا الان گرفته بودند.
این جمله را سعید می‌گوید؛ پسر ۱۶ساله‌ای که به همراه سه دوست دیگرش تنگ هم روی چمن ها نشسته اند و قلیان می‌کشند و هیچ‌کدام ماسک بر چهره ندارند.
سعید حلقه‌های دود را به هوا می‌فرستد و با لیخندی طعنه‌آمیز می‌گوید: «کرونا کیلویی چند است؟» هر سه می‌زنند زیر خنده.
دود قلیان در هوای مقصد و بوی تنباکوی سیب مشام را ژرمی‌کند.
سعید می‌گوید که ماه‌های زیادی از شیوع کرونا گشته، اما «نه خدوم و نه هیچ‌کدام از اعضای خانواده‌ام تا الان بیمار نشده‌ایم؛ با وجود اینکه از همان روزهای آغازین نیز چندان به توصیه‌های بهداشتی پایبند نبوده‌ایم. پس اگر قرار بود بیمار شویم تا الان شده بودیم.»
دوباره می‌زند زیر خنده و می‌گوید: «ژن من ژن خوب است و کرونا نمی‌گیرم.»
سر قلیان را به دوست دیگرش می‌دهد و بطری آب را یک نفس سِرمی‌کشد.
آرین اما همان طور که قلیان می‌کشد، شروع می‌کند به صحبت کردن درباره اینکه می‌داند کرونا چقدر خطرناک است و «آخرتا کی می‌توان گوشه‌خانه نشست و بیرون نیامد؟ تنها سرگرمی و تفریح ما همین دورهمی‌های دوستانه و آمدن به پارک بوده و هست، کار دیگری نداریم. مدرسه هم که نمی‌توانیم برویم، پس بنشینیم توی خانه چه‌کار کنیم؟ آدم از تنهایی منزوی و افسرده می‌شود.»

آرین می‌گوید که خواهش از فروردین کرونا گرفته و دوران بسیار سختی را طی کرده، به خاطر همین هم «سعی می‌کنم تا حدودی پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنم؛ برای مثال، از خانه زیاد بیرون نمی‌آیم. فقط هفته‌ای دوبار، یک ساعت با دوستانم به پارک می‌آیم. قبلاً هم چک می‌کنم که آن‌ها علانمی از بیماری نداشته باشند. در مسیر هم ماسک می‌زنم؛ ولی وقتی می‌خواهم قلیان بکشم آن را برمی‌دارم.»
می‌دانی همین قلیانی که دست به دست می‌کند منشأ آلودگی است و می‌تواند هر سه تان را بیمار کند؟
سری تکان می‌دهد و می‌گوید: «به هر حال قلیان کشیدن سال‌هاست که به تفریح من و دوستانم تبدیل شده. الان هم چاره دیگری نداریم، یک جورایی به کشیدنش

پارک‌ها و معابر شهری مدام از آدم پژو خالی می‌شوند؛ آدم‌هایی که به قول خودشان دورهم جمع می‌شوند تا از اولین روزهای پاییزی و خنکای هوای آن لذت ببرند.
عابران پیاده ماسک بر صورت به صورت گروهی در حال تردد یا خوردن بستنی و فست‌فود هستند، بدون اینکه از کرونا ترس و واهمه‌ای داشته باشند.

۲	سال شانزدهم * شماره ۲۸۴۸ * چهارشنبه ۲ مهر ۱۳۹۹
---	--



اصفهان در تب کرونا پارک‌ها در تابِ شلوغی!

چرا با وجود قرمز بودن اصفهان، پارک‌ها همچنان شلوغ است؟

شهروندان در گعده‌های مختلف، مشغول خوش‌بش هستند. این شلوغی‌ها در روزهای تعطیل اوج می‌گیرد و چندین برابر می‌شود؛ مثل همین جمعه گذشته که پارک نازوان پر بود از آدم‌های جووارجو؛ آدم‌هایی که به روال گذشته و بدون توجه به کرونا گوشه پارک در حال سیخ کردن جوجه یا سرخ کردن زغال قلیان هستند و ردی از ماسک هم روی صورت برخی از آن‌ها دیده نمی‌شود.
مرد جوان درحالی‌که با همسرش مشغول سیخ کردن جوجه‌هاست، می‌گوید: «تا آخر خرداد، نه من و نه خانواده‌ام، هیچ‌کدام پایمان را از خانه بیرون نگذاشتیم، به خاطر اینکه به کووید۱۹ مبتلا نشویم. از طرف دیگر خود مسئولان وزارت بهداشت مدام اعلام می‌کنند که کرونا حالا حالا با دیگر خود مسئولان وزارت بهداشت ماست و نمی‌توان ریشه آن را کند و دور انداخت. با وجود این، مگر می‌شود آدم همیشه توی خانه بنشیند و منتظر پایان این بیماری منحوس باشد؟»
سیخ‌ها را روی منقل زغال می‌چیند و ادامه می‌دهد: «مدام می‌گویند برای کارهای غیر ضروری از خانه بیرون نیایید؛ اما نمی‌گویند چگونه؟ پشت تکلیف بچه‌ها چه می‌شود که حالا شست ماه است گرفتار شدند. آن‌ها به تفریح و بازی نیاز دارند. مگر چقدر می‌توانم توی خانه نگهشان دارم. بچه پنج ساله‌ام مدام بی‌تابی می‌کند و دلش می‌خواهد به پارک بیاید.»
اشاره او به دختر بچه‌ای

کمی آن طرف‌تر، خانواده دیگری در حال منج بازی کردن هستند؛ خانواده‌ای که اگرچه ماسک بر صورت دارند؛ اما تنگ هم نشسته‌اند و منج بازی می‌کنند.
مادر خانواده می‌گوید: «من اعتقادی به کرونا ندارم و برای همین هم اصلا به آن فکر نمی‌کنم و نمی‌ترسم؛ چون فکر می‌کنم آدم از هر چه بترسد سرش می‌آید. از همان اوایی هم که سروکله کرونا پیدا شد، تا حدی که به این بیماری مبتلا نشویم موارد بهداشتی را رعایت کردیم و الان هم تا حدودی به پروتکل‌ها پایبند هستیم؛ ولی این طور نیست که خودمان را محدود کنیم و بخواییم از خانه بیرون نیاییم.»

*** از خانه نشینی خسته‌ایم**
خیلی از آدم‌هایی که در خیابان چهارباغ عباسی تردد کرده یا در کافه‌ها و فست‌فودی‌ها توقف می‌کنند و مشغول خوردن غذا یا عصرانه هستند هم نظری مشابه با این زن دارند.
وحید و همسرش

روی یکی از نیمکت‌های چهارباغ کنار جوی آب نشسته‌اند و بستنی می‌خورند.
ماسکشان را به زیر چانه کشیده‌اند و در حال صحبت با هم هستند.
وحید می‌گوید: «از زمان کرونا تا به الان، خیلی کم از خانه بیرون آمدم. شاید نتیجه حرف اظهارنظرهای ضدونقیض مسئولان در رابطه با کرونا باشد. این‌گونه که او به رسانه‌ها گفته: «از آنجا که مسئولان ایرانی با شیوع کرونا هر کدام پیام متفاوت و متضادی داده و نقطه‌نظری متفاوت ارائه دادند، مردم واقعا نمی‌دانند چه‌کار کنند. یکی از پزشکان مسئول می‌گوید ۴۰تا ۶ درصد مردم باید کرونا بگیرند تا این بیماری ضعیف شود. نکته مهم دیگر این است که مردم از این شرایط خسته می‌گویند و آن‌ها واقعا سردرگم شده‌اند و نمی‌دانند چه‌کار کنند و از آنجا که در سال‌های اخیر فشارهای بسیاری از جمله فشار اقتصادی به مردم ایران وارد شده، دیگر مردم از زندگی بریده‌اند و می‌گویند تا زنده‌ایم زندگی کنیم. وقتی رئیس‌جمهور اصلا به قرنطینه اعتقاد ندارد و آن را اعمال نمی‌کند، طبیعی است مردم هم هر جا دلشان خواست می‌روند و می‌آیند و بیش از این نباید توقع داشت. از سویی دیگر مردم وقتی در خیابان‌ها شاهد تردد عده زیادی هستند، فکر می‌کنند خطری آن‌ها را تهدید نمی‌کند و شروع می‌کنند به تردد در معابر، درحالی‌که ویروس به سرعت از همین معابر از انسان به انسان منتقل می‌شود.»

شهردر
تب وتاب
کروناست
وروزانه به طور
میانگین
حدود ۲۵ تا ۳۰ نفر
به خاطر ابتلا به
کووید ۱۹ جان خود را
از دست می دهند

پاییز با کرونا یا بدون کرونا؟

با راهکارهای تقویت سیستم دفاعی بدن آشنا شوید

بدنمان است.

بهتر است بدانید اوایل ورود ویروس به بدن ما بسیار مهم و حیاتی است، اگر کرونا در همان ابتدای امر با یک لشکر دفاعی منسجم و قدرتمند مواجه شود، شکست می‌خورد؛ ولی اگر خط دفاعی مان ضعیف باشد، ویروس این فرصت را می‌یابد که مبتلایان به کرونا کمتر بود اما حالا که بسیاری از افراد از مراعات بهداشتی و اصول آن خسته شده‌اند، مجدد آمار ابتلایان به این بیماری افزایش یافت.

از این رو کارشناسان تأکید زیادی بر مراقبت مردم از خود و دیگران دارند. موضوع دیگری که اکنون قابل توجه است، فصل سرماست. به گفته پزشکان، فصل سرما می‌تواند شیوع ویروس کرونا را تشدید کند؛ چرا که خطر هم‌زمانی کرونا و آنفولانزا تهدیدی محسوب می‌شود و کار پزشکان نیز از این نظر سخت خواهد بود که علائم این دو بیماری بسیار شبیه هم هستند. حال باید دید با چه ترندهایی می‌توان این فصل را با سلامت سپری کرد.

در این زمینه دکتر مینا سپهری، پزشک عمومی توصیه‌هایی دارد که می‌تواند کمک‌کننده باشد. ابتدا لازم است بگویم کرونا هر چند می‌تواند همه را درگیر کند، ولی بیشتر افرادی که بر اثر آن فوت می‌کنند، از نظر سیستم ایمنی دچار ضعف بوده‌اند، بدان حد که معروف شده «کرونا ضعیف‌کش است».

بنابراین مهم‌ترین کار ما در کنار شست و شوی مداوم دست‌ها و فاصله اجتماعی و نیز ماسک زدن که اصلی‌ترین سپر ما در برابر کرونا هستند، تقویت مستمر سیستم ایمنی

❖ رژیم غذایی را اصلاح کنیم

هرچه سریع‌تر، اصلاح رژیم غذایی‌مان را شروع کنیم؛ ❖ مایعات فراوان بنوشیم؛ به ویژه آب و آب میوه‌های طبیعی (از مصرف نوشیدنی‌های صنعتی خودداری کنیم). ❖ هر روز پنج واحد میوه بخوریم. ❖ سبزیجات را در سبد روزانه غذایی‌مان قرار دهیم. افزایش مصرف منابع فیبر مانند میوه‌های تازه، سبزیجات خام، غلات و نان‌های سبوسدار به کاهش وزن نیز کمک می‌کنند. ❖ غذاهای دارای شکر را به حداقل برسانیم (شیرینی جات ضد سیستم دفاعی‌اند) ❖ اگر غذایی با طبع سرد بخوریم، در کنارش ماده غذایی با طبع گرم نیز بخوریم (این که اجداد ما در کنار شیر، عسل یا شیره انگور می‌خوردند، دقیقاً به خاطر متوازن سازی سردی و گرمی ذاتی مواد غذایی است) ❖ وسط غذا، نوشیدنی نخوریم (که باعث اختلال در جذب مواد مغذی می‌شود) ❖ از خوردن مواد غذایی مضر مانند چیس، سوسیس و کالباس، خوراکی‌های شور و نظایر اینها خودداری کنیم. ❖ انواع مغزا را بین وعده‌های غذایی بخوریم مثل گردو، بادام و... ❖ گوشت گوسفندی را تا حد امکان جایگزین گوشت مرغ و گاو کنیم.

❖ خود را تقویت کنیم

❖ با مشورت یک متخصص، داروهای تقویتی را از داروخانه‌ها تهیه و طبق نظر او مصرف کنیم. هم‌اکنون داروهای تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن اعم از ایرانی و خارجی به شکل قرص، کپسول، شربت، پودر آمپول در داروخانه‌ها وجود دارند که

نیازهای روزانه بدنمان را با بهبود کیفیت زندگی و سلامتی تأمین می‌کنند. ❖ توصیه اکید و بسیار جدی و حیاتی می‌شود با نظر پزشکمان روزانه هزار میلی گرمی ویتامین C مصرف کنیم (به صورت قرص معمولی یا چوشان). این ویتامین، یکی از اصلی‌ترین نیروهای مقابله با کووید۱۹ است.

❖ ویتامین D هم نقش بسیار موثری در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد. (بسیاری از ما دچار کمبود این ویتامین هستیم و البته یک راه برای اینکه بدانیم بدنمان چه ویتامین‌هایی کم دارد، دادن آزمایش است.)

❖ افراد بالای ۴۰ سال بهتر است با نظر پزشک از قرص های Q-۱۰ استفاده کنند.

❖ در اولین فرصت سری به اولین داروخانه معتبر رژیم و از دکتر داورساز نیز مشورت بخواهیم.

❖ دمنوش بنوشیم

❖ آویشن در خط مقدم دمنوش‌های دوران کرونا قرار دارد. دمنوشی از آن تهیه کرده و روزانه میل کنید. ❖ بابونه گاوی (با بابونه معمولی متفاوت است) و سرخاگل، دو گیاهی هستند که به‌طور جدی می‌توانند سیستم ایمنی بدن را تقویت کنند. از دمنوش‌های آن غافل نشوید. ❖ مصرف پونه، زنجبیل و دارچین را هم فراموش نکنیم.

❖ اگر می‌خواهیم دمنوش هایمان کمی شیرین شود، از اندکی عسل استفاده کنیم نه از شکر و قند و نبات. عسل را هرگز داخل آب جوش و خیلی گرم نریزیم و وقتی حرارت دمنوش به حد خوردن کاهش یافت، اندکی عسل به آن اضافه کنیم.

❖ می‌توانیم دمنوش‌ها را سرد کرده، داخل بطری بریزیم و در طول روز در محل کار نیز جرعه جرعه بنوشیم.

❖ ترکیب سیاه دانه کویده شده و عسل را هر روز به اندازه نصف یک قاشق چای خوری بخوریم.

❖ تحرک بدنی (عضلانی و تنفسی) داشته باشیم

❖ روزانه دست کم ۲۰ دقیقه نرمش و پیاده‌روی کنیم.

❖ اگر ورزشکار حرفه‌ای نیستیم، از ورزش‌های سنگین که انرژی ما را تخلیه می‌کنند، خودداری کنیم.

❖ هر روز تمرینات تنفسی انجام دهیم. ساده‌ترینشان این است که تا جایی‌که می‌توانیم نفس را در داخل ریه‌ها پُرو حبس کنیم و سپس آرام آرام بیرون دهیم و این کار را چند دقیقه در

❖ مهم‌ترین کار مادر

کنار شست و شوی مداوم دست‌ها و فاصله اجتماعی و نیز ماسک زدن که اصلی‌ترین سپر ما در برابر کرونا هستند، تقویت مستمر سیستم ایمنی بدنمان است



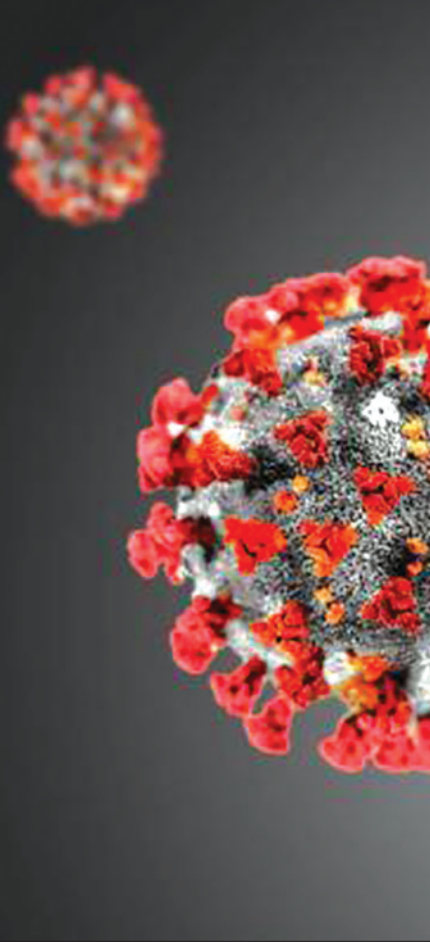
❖ **چرت نزنید:** در روز بعد از بی‌خوابی اصلاً چرت نزنید. وقتی که احساس خواب‌آلودگی کردید، بلند شوید و کاری انجام دهید، راه بروید، تخته‌خواب را درست کنید یا کارهای عقب افتاده را انجام دهید یا اینکه کتاب بخوانید. اما هنگام مطالعه، مرتب بلند شوید(هر ۳۰ دقیقه یک بار) و راتاقان قدم بزنید و کمی نرمش انجام دهید. این کار به هدایت اکسیژن به مغز شما و به هوشیاری بیشتر کمک خواهد کرد.

❖ **با استفاده از دو نکته زیر، برنامه به رختخواب رفتن خود را تنظیم کنید:** اول سعی کنید، در حدود همان ساعت همیشگی هر شب به تخته‌خواب بروید. منظم باشید. بیشتر افراد در ساعت ۷ صبح، ظهر و ۷ بعد از ظهر گرسنه می‌شوند؛ چرا که سال‌ها در این ساعت غذا خورده‌اند. رفتن به‌موقع به رختخواب در حدود همان زمانی که هر شب می‌روید، خواب را مثل گرسنگی منظم می‌کند.

زمانی که مشکل خواب دارید، دیرتر به رختخواب بروید. چنانچه در طول دورانی که دچار بی‌خوابی هستید و فقط پنج ساعت، خواب شب دارید به تخته‌خواب نروید تا اینکه پنج ساعت به زمان بیدار شدن شما باقی مانده باشد. برای مثال اگر ساعت ۷ صبح از خواب بیدار می‌شوید، قبل از ساعت ۲ صبح به تخته‌خواب نروید، چرت نزنید! زمانی را که در رختخواب می‌گذرانید، آن زمانی باشد که می‌خواهید بخوابید. زمان رفتن به رختخواب را هر شب ۱۵ الی ۳۰ دقیقه عقب بکشید و این عمل را برای یک هفته تا ۱۰ روز ادامه دهید، بعد از اتمام دوره می‌بینید مشکل شما حل شده است.

صفحه‌ان زیبا

❖ سلامت ❖



روز تکرار کنیم.

یادمان باشد که ریه‌ها از اهداف اصلی کووید۱۹ هستند و باید برای روزمبادا، تقویتشان کنیم.

❖ استرس را به حداقل برسانیم

❖ به‌خاطر داشته باشید که استرس از مهم‌ترین عوامل تضعیف‌کننده سیستم ایمنی بدن است. حتی اگر نتوانیم آن را از بین ببریم، باید تا جایی‌که ممکن است آن را کاهش دهیم.

❖ از ورزش و تمرینات تنفسی غافل نشوید؛ چرا که باعث ترشح هورمون‌های ضد استرس و شادی‌آور می‌شوند و به کاهش استرس کمک می‌کنند.

❖ دائم خود را سرگرم کنید، مشغول شدن به کارهایی که تمرکز می‌خواهد مانند نقاشی و رنگ آمیزی، مطالعه کتاب (به ویژه کتاب‌های انگیزشی)، عبادت، تمرینات یوگا، هم‌صحبتی (ولو تلفنی) با عزیزانمان و هر کار موردعلاقه دیگری می‌تواند به کاهش استرس کمک کند.

❖ اگر استرس‌مان شدید است، برای پیشگیری از کرونا هم که شده، به یک متخصص مراجعه کنیم، مشاوره بگیریم و در صورت لزوم داروهای ضد استرس مصرف کنیم.

❖ خوب بخوابیم

❖ خواب مناسب به تقویت سیستم ایمنی می‌انجامد. شب‌ها زودتر بخوابیم. (توصیه می‌شود دیرتر از ساعت ۲۳ بخوابیم)

❖ از نیم‌ساعت قبل از خواب، به صفحات تلفن همراه و رایانه و تلویزیون خیره نشویم.

❖ در صورت لزوم وسط روز نیم‌ساعت بخوابیم تا حال عمومی بدن بهتر شود.

❖ تست ❖

مسابقه دانستنی‌های سلامت



❖ پرسش مسابقه

چه چیزی روی خشم تأثیر منفی ندارد؟
الف: استرس، افسردگی، داغ‌دیدگی
ب: خواب خوب
ج: ارتباطات تنش‌زا
د: الکل و مواد

❖ نحوه شرکت در مسابقه

برای شرکت در این مسابقه می‌توانید پاسخ خود را به شماره ۰۳۲۱۹۷۰۶۰۹۳ همراه با نام و نام خانوادگی ارسال کنید. در ضمن آخرین مهلت شرکت در مسابقه پنج روز پس از چاپ است و پاسخ هفته پیش‌گزینه د‌بود.

❖ راهنمایی

برای یافتن پاسخ صحیح سؤال می‌توانید به سایت: http://salamat.esfahanfarhang.ir/fa-IR بخش سلامت آنلاین مراجعه کنید.

❖ نام برنده شماره پیش

مجتبی مرادیان

❖ نحوه دریافت جایزه

برندگان می‌توانند برای دریافت جوایز خود ضمن تماس با شماره ۳۲۲۱۸۱۸۲ و همراه داشتن کارت شناسایی، به دفتر روزنامه اصفهان زیبا مراجعه کنند.

❖ مادرانه ❖

چگونه در دوران شیردهی وزن را کاهش دهیم؟



پس از زایمان، اغلب مادران دچار اضافه وزن هستند که در این صورت باید با رعایت اصول لازم برای کاهش وزن اقدام کنند. از آنجا که در دوره بارداری معمولاً اندام خانم‌ها دچار تغییراتی می‌شود، بعد از زایمان تمایل دارند به وزن قبل از بارداری خود برگردند. سوال بسیاری از آنان این است که آیا می‌توان رژیمی برای کاهش وزن در دوره شیردهی داشت؟ در این باره دکتر بهمن محمدی، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی توضیحاتی می‌دهد.

❖ شیردادن به نوزاد و کاهش وزن مادر

شیر دادن به نوزاد در یک سال اول پس از تولد می‌تواند به کاهش وزن مادر کمک کند. البته همیشه اینطور نیست و گاهی اوقات با پایان یافتن دوران شیردهی وزن بدن شروع به کاهش می‌کند. از این رو نباید مادران برای کاهش وزن خود به شیردادن اعتماد کنند و اگر در این دوران بیش از نیاز بدن غذا بخورند، چاق خواهند شد. در واقع مادران در دوران شیردهی باید در حد معقول غذا بخورند، ورزش کنند و صبر کنند تا با گذشت زمان به وزن مناسب خود برگردند.

❖ آیا شیردادن مانعی برای رژیم گرفتن است؟

شیردادن مانعی برای رژیم گرفتن نیست، اما رژیم غذایی مادر شیرده نباید سخت باشد.

❖ از چه زمانی می‌توان رژیم غذایی را شروع کرد؟

اگرچه زمان مشخصی برای آغاز رژیم غذایی در دوران شیردهی وجود ندارد، اما ترجیحاً بهتر است از ماه چهارم برای این کار اقدام شود.

❖ کاهش وزن مناسب در دوران شیردهی چقدر است؟

اگر اضافه وزن در دوران بارداری در حد طبیعی باشد، حداکثر میانگین دو کیلوگرم و اگر بیش از حد طبیعی باشد، می‌توان حداکثر تا چهار کیلوگرم در ماه وزن را کاهش داد؛ به شرط آنکه در مقدار و کیفیت شیر تغییری ایجاد نشود.

❖ از چه زمان می‌توان ورزش را آغاز کرد؟

اول این را قبول کنید که ورزش در کاهش وزن پس از زایمان و سلامت مادر تأثیر بسیاری دارد. زمان شروع ورزش و مقدار آن باید با مشورت پزشک باشد و نباید ورزش افراط شود. به‌طور معمول بهترین زمان برای شروع ورزش شش هفته پس از زایمان است. باید ورزش را از مقدار کم (مثلاً ۱۰ دقیقه در روز) آغاز کرد و به تدریج آن را افزایش داد. در کل روزانه ۳۰ دقیقه ورزش منظم بسیار مفید است.

❖ فواید ورزش پس از زایمان

❖ ورزش تأثیر منفی در شیرمادر ندارد و در آن اختلالی ایجاد نمی‌کند.

❖ ورزش به کاهش وزن کمک می‌کند.

❖ افسردگی پس از زایمان را به حداقل می‌رساند.

❖ به مادر کمک می‌کند تا خود را با شرایط جدید تطبیق دهد.

موضوع توسعه پایدار و کارگزار توسعه پایدار است. نماینده صندوق جمعیت سازمان ملل متحد در این مراسم ، اصفهان را به‌عنوان یک محیط دوستدار سالمند و انسان معرفی کرد. لیلا الساجی جودان با بیان این موضوع که اگر اصفهان به‌عنوان شهردوستدار سالمند شناخته شود، به‌طورقطع درهای آن به‌روى همه سالمندان جهان باز می‌شود ، حمایت صندوق جمعیت سازمان ملل متحد از برنامه‌های ایران واصفهان رادراین زمینه به‌ویژه در بخش‌های فنی و در مسیر اجرای آن قطعی دانست .

*** اصفهان: مهمان جشن تولد صدسالگی دانشگاه‌ایروان**

یکصدمین سالگرد تأسیس دانشگاه دولتی ایروان، در هفته‌اول مهرماه سال ۹۸، با حضور هیئت‌هایی از دو دانشگاه ایرانی در پایتخت و بزرگ‌ترین شهرارمستان برگزار شد؛ اما این فقط همتای ایروان در ایران نبود که مهمان ویژه این جشن سالگرد بود؛ بلکه علاوه بر تهران ، خواهرخوانده ایرانی پایتخت ارمستان‌های یعنی اصفهان که پیمان‌شان می‌رود تا عمر دو دهگی خود را پشت سر بگذارد نیز در فهرست مدعوین قرار داشت. بنابر دعوت رئیس دانشگاه ایروان، پروفیسور ارام سیمونیان، هوشنگ طالبی، رئیس دانشگاه اصفهان به‌همراه سید کمیل طیبی، مشاور رئیس دانشگاه ومدير مركز همكاری‌های علمی بین‌المللی و همچنین هیئتی از تهران به سرپرستی محمود نیلی احمدآبادی ریاست دانشگاه تهران نیز در این برنامه حضور داشتند.

بازدید از موزه آثار نسخ تاریخی و فرهنگی ایروان، دیدار و گفت‌وگو با رئیس دانشگاه ایروان با محوریت سابقه تاریخی، فرهنگی دو کشور ایران و ارمنستان و با توجه به خواهرخواندگی دو شهر اصفهان و ایروان و ارائه گزارش عملکرد علمی ایران و ارمنستان ، از جمله برنامه‌های آن روز بود. صدمین سالگرد دانشگاه ایروان در حالی به اتمام رسید که هیئت‌هایی نیز از دیگر دانشگاه‌های جهان در این برنامه حضور داشتند و این بهانه‌ای برای ملاقات رؤسای آن‌ها با هیئت ایرانی بود؛ ملاقات‌هایی با اعضای دانشگاه‌های مکزیک، مجارستان ،چک، روسیه، اسلو، آلمان، فرانسه و… برای همکاری‌های اتی در حوزه علمی و پژوهشی .

*** گردهمایی شهرداران جهان به‌افتخار کودکان**

شهردار اصفهان به‌همراه نمایندگان وزارت کشور و شهردار و مقام محلی از سراسر جهان برای شرکت در اجلاس گردهمایی شهرداران جهان به افتخار کودکان ۱۵ تا ۱۸ اکتبر ۲۰۱۹ (۲۹ مهر ۹۸) در شهر کلن آلمان گردهم آمدند تا تعهدی جمعی برای ساختن شهرهایی مطلوب برای کودکان دهند. گرچه در نقشه یونیسف، هنوز هیچ شهری از ایران به شبکه جهانی شهرهای دوستدار کودک نبیوسته‌است، اما ایران در این نخستین اجلاس بدون نماینده نبود؛ وزارت کشور و اصفهان به‌عنوان شهری که جدی‌ترین گام‌ها را برای دوستداری کودک شدن در ایران برداشته‌اند نیز جزو مدعوین ایرانی در اجلاس کلن محسوب می‌شدند.

انتخاب اصفهان برای این حضور، نه فقط از سوی یونیسف که با چراغ سبز وزارت کشور نیز همراه بود. اهداف این نشست، گردهمایی شهرداران از سراسر جهان و بحث و شناسایی عواملی بود که می‌تواند شهرداران و تلاش‌های شهرها را برای اجرای حقوق کودک و دوستدار کودک شدن حمایت و تحریک کند. به مددیان اجلاس و به گفته یونیسف این فرصت مهیا شد تا درباره گام‌های بعدی دستور کار در دهه پیش رو به گفت‌وگو پرداخته‌شود. با چنین فرضی، یونیسف به‌همراه حکومت‌های محلی، ابتکار شهرهای دوستدار کودک را در سال ۱۹۹۶ نهاد تا به چالش درک حقوق و بهزیستی کودکان در جهانی که به‌طور فزاینده‌به‌سوی شهرنشینی و مرکززدایی پیش می‌رود، پاسخ دهد. امروز، این ابتکار در بیش از ۴۰ کشور جهان اجرا می‌شود و ده‌ها میلیون کودک را در برمی‌گیرد. به گفته قدرت‌اله نوروزی، در آن اجلاس کارگاه‌های متعددی برگزار شد تا تصمیم‌گیران و برنامه‌ریزان شهری با روش‌ها و مفاهیم ساختن شهرهای دوستدار کودک و زیرساخت‌های آن برای رعایت حقوق کودکان آشنا شوند. در آن اجلاس همچنین شهرها و کشورهای مختلف تجربیات خود را در این حوزه ارائه کردند.

*** بیانیه شهردار اصفهان در اجلاس شهرهای دوستدار کودک جهان**

پیوستن به شبکه جهانی شهرهای دوستدار کودک با تأکید بر اینکه اصفهان نیز در مسیر پیوستن به این شبکه درحال آماده‌سازی زیرساخت‌های موردنیاز است، می‌تواند زمینه‌ای برای زندگی و نفس کشیدن آسان‌تر کودکان فراهم کند. اصفهان به‌عنوان کاندیدای شهرهای دوستدار کودک با حضور در اجلاس سران شهرهای دوستدار کودک جهان در شهر کلن آلمان به دنبال ایجاد شهری امن، سالم و آماده رشد و شکوفایی برای همه کودکان بود. مهر سال گذشته شهردار اصفهان در سفری سه‌روزه به شهر کلن آلمان در نخستین اجلاس سران شهرهای دوستدار کودک بیانیه مشترکی را به امضا رساند که گامی مستحکم برای تأیید تعهد این جوامع به ایجاد شهرهای مناسب برای زندگی کودکان و نوجوانان به‌شمار می‌آید. قدرت‌اله نوروزی همچنین در حاشیه اجلاس شهرهای دوستدار کودک و در دیدار با شهردار کلن و همچنین نمایندگان دیگر شهرها در آن اجلاس، مذاکراتی درخصوص توسعه حمل‌ونقل عمومی، انرژی‌های پاک و کاهش آلایندهی نیز انجام داد.

*** دیدار شهردار ساریوو با شهردار اصفهان**

سفر شهردار ساریوو (پایتخت کشور بوسنی و هرزگوین) به اصفهان و دیدار و گفت‌وگوی او با دکتر نوروزی، شهردار اصفهان، در آبان سال گذشته از جنس تعاملات فرهنگی و سینمایی بود، دیداری که دعوت شهردار اصفهان از هنرمندان بوسنیایی برای حضور و شرکت در جشنواره بین‌المللی فیلم کودک و نوجوان اصفهان و همچنین دعوت شهردار ساریوو از هنرمندان اصفهانی برای حضور در جشنواره فیلم ساریوو را در پی داشت. در این دیدار قدرت‌اله نوروزی اصفهان را پیش‌تاز در بسیاری از حوزه‌ها معرفی کرد که در عرصه بین‌الملل هم توانسته ۱۴ شهر در کشورهای مختلف تفاهم‌نامه خواهرخواندگی منعقد کنند.

شهردار اصفهان در آن دیدار با اشاره به سابقه روابط ایران و بوسنی و هرزگوین آمادگی خود را برای برگزاری هفته فرهنگی بوسنی در شهر اصفهان اعلام کرد و افزود که شهر اصفهان آمادگی دارد در حوزه‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی نیز تعاملاتی را با شهر ساریوو داشته‌باشد. نوروزی همچنین برای نمایش یکی از فیلم‌های کشور بوسنی با موضوع کودکان و جنگ در جشنواره فیلم کودک و نوجوان اصفهان ابراز تمایل کرد و از هنرمندان بوسنی خواست که این فیلم را در جشنواره کودک اصفهان شرکت دهند و در جشنواره حضور داشته‌باشند. در ادامه این دیدار عبدالله اسکاکا، شهردار ساریوو نیز با ابراز خرسندی از سفر به شهر اصفهان، این شهر را یکی از بزرگ‌ترین شهرهای تاریخ جهان توصیف کرد. ایران و بوسنی روابط دیرینه دارند و ایران در جنگ بوسنی کمک‌های زیادی به مردم و این کشور داشته‌است. ایران جزو کشورهایی بود که بعد از جنگ، بوسنی و هرزگوین را به رسمیت شناخت و سفارت خود را در این کشور مستقر کرد. برگزاری جشنواره شهر ساریوو به‌عنوان جشنواره‌ای سینمایی یکی از موضوع‌های مهم فرهنگی بود که شهردار ساریوو از فیلم‌سازان و هنرمندان اصفهانی خواست در این جشنواره، که واسط شهرپور ماه‌ره سال برگزار می‌شود، شرکت کنند.

*** دیدار شهردار اصفهان با سفیر فرانسه**

در دیدار سفیر فرانسه با شهردار اصفهان در آبان ۹۸، «فیلیپ تیه‌بو» از موضوع‌هایی سخن گفت که مایه تعامل و همکاری برای ایران و فرانسه به‌شمار می‌رفت. به گفته او، ظرفیت‌های زیادی برای ازسیرگی روابط اقتصادی، سیاسی و

فرهنگی میان دو کشور وجود دارد و باید به جای جنگ تمدن‌ها درباره آن‌ها گفت‌وگو و صحبت کرد. سفیر فرانسه در ایران خواستار ادامه این دیدارها شد تا جهان شهر اصفهان به شهری زیست‌پذیر با توسعه پایدار و تعاملات فرهنگی گسترده تبدیل شود و این موضوع محقق نمی‌شود مگر در راستای تقویت ارتباطات دیپلماسی شهری در اصفهان. قدرت‌اله نوروزی همچنین در این دیدار به توسعه شبکه ارتباطی شهرها بدون تمرکزگرایی و به نقطه اشتراک ایران و فرانسه درباره حجم مبادلات مالی اشاره کرد. به گفته نوروزی این موضوع که در سال ۲۰۱۸ سیر صعودی داشته، نیاز به تداوم دارد و نباید تحت‌الشعاع بدخواهی دیگر کشورها قرار گیرد. از طرفی، مدیریت شهری اصفهان طی سال‌های اخیر به این موضوع توجه زیادی نشان داده و با دیدارهایی که با سبیران کشورهای دیگر داشته به تحقق شهری با توسعه پایدار و گردشگری‌جامه عمل پوشانده است؛ دیدارهایی که در آن، تقویت مباحث فرهنگی، اقتصادی و گردشگری رنگ و لعاب تازه‌ای به خود گرفت. این دیدارها با سفیران کشورهای خواهرخوانده و دیگر کشورها رهاورد‌های بسیاری داشت که مهم‌ترین آن‌ها تقویت ارتباطات فرهنگی و اقتصادی بود. تقویت دیپلماسی شهری در اصفهان، این شهر را به جهان شهری مدد مدیریت شهری اصفهان رخ نشان داده و تاکنون این دیدارها ادامه داشته‌است. تیرماه سال گذشته همچنین ملاقات پارلمانی آسیایی‌ها در اصفهان به بار نشست و سه رویداد مهم بین‌المللی از هیئت‌ها، وزیران و نمایندگان پارلمانی در اصفهان اتفاق افتاد.

*** برگزاری نشست با مشاور ارشد بین‌المللی دفتر آسپا- اقیانوسیه**

سال گذشته هم‌زمان با روز اصفهان (۲ آذر) نشست دوهوزه دوستدار سالمند با حضور مشاور ارشد بین‌المللی دفتر آسپا- اقیانوسیه سازمان ملل متحد، شهردار اصفهان ، اعضای شورای اسلامی شهر، مدیرکل بهزیستی استان و جمعی از اه‌ان‌جی‌اوه‌های سالمندان برگزار شد. بسترسازی برای ایجاد شهر دوستدار سالمند در اصفهان از مهم‌ترین موضوع‌هایی بود که در آن نشست مطرح شد. شهردار اصفهان با اشاره به ۱۱ درصد جمعیت شهر اصفهان به‌عنوان سالمند بر فراهم کردن شاکله‌ها و ظرفیت‌های شهردوستدار سالمند تأکید فراوان کرد. قدرت‌اله نوروزی انتخاب اصفهان را به‌عنوان شهر دوستدار سالمند، نشئت‌گرفته از ظرفیت‌های بالای این شهر دانست و زیست‌پذیری اصفهان برای تمام رده‌های سنی را به‌توجه به سابقه تاریخی‌و فرهنگی‌کهنی که دارد، امکان‌پذیر خوانی کرد. لیلا جودان، نماینده صندوق جمعیت سازمان ملل متحد، در این نشست بر بومی‌سازی تجربیات شهرهای دوستدار سالمند تأکید و به این موضوع اشاره کرد که اصفهان می‌تواند در زمینه دوستدار سالمندان موفق باشد و تجربه اصفهان در زمینه تبدیل‌شدن به شهردوستدار سالمند باید بررسی شود تا رویکرد چرخه زندگی در اصفهان را به رویکردی بین‌نسلی مبدل کنیم. در آن نشست، نه تنها به ارائه موضوع‌های آموزشی پرداخته‌شد، بلکه مسئولان نیز تجربیات خود را با یکدیگر به اشتراک گذاشتند.

*** دیدار شهردار اصفهان با سفیر اصفهانی ایران در دانمارک**
اوایل بهمن‌ماه سال ۹۸ افسانه‌نادی پور به‌عنوان نماینده ایران در دانمارک برگزیده شد؛ انتصاب یک بانوی دیپلمات اصفهانی به‌عنوان سفیر ایران در دانمارک که پیش از سفرش به شمال اروپا به دیدار شهردار اصفهان آمد تا در جلسه‌ای که با حضور دو عضو شورای شهر و رئیس نمایندگی وزارت امور خارجه در اصفهان برگزار می‌شد، درباره پتانسیل‌های همکاری بیشتر میان کشور دانمارک و شهر اصفهان صحبت کند. صحبت‌هایی که قرار شد پای اصفهانی‌های مقیم دانمارک را بیشتر به ایران باز کند، خواهرخوانده دانمارکی برای اصفهان بیابورد و فصل جدیدی در روابط کپنهاگ اصفهان باشد. کشور پادشاهی دانمارک ۵٫۷ میلیون نفر جمعیت دارد؛ یعنی فقط حدود دو برابر جمعیت شهر اصفهان، در حالی‌که نسبت مساحت کشور دانمارک به شهر اصفهان چیزی حدود ۷۷ برابر است ! کپنهاگ، روایتی پیر اصفهان و گراف آغاز شد. سفیر نهمین کشور بزرگ اروپا، دریکی از رنگین‌ترین روزهای پاییزی اصفهان اولین سفرش را به شهری که ۲۷ سال پیش، میزبان ۲۵۰۰ کودک لهستانی

بود، تجربه کرد. «ماچی فائوکفسکی» در دیدار با شهردار اصفهان از علاقه‌اش به «شهر کودکان لهستانی» و تلاش سفارت لهستان برای تقویت همکاری‌های بین‌دو شهر اصفهان و کراکف خبر داد. اواز برنامه‌اش برای سفرهای بیشتر به اصفهان، برگزاری برنامه‌های مختلف در زمینه‌های سینمایی، فرهنگی، هنری و حتی پزشکی اطفال هم گفت. فائوکوفسکی زمینه‌های علمی، فرهنگی و هنری را مهم‌ترین شاخه‌های همکاری ایران و لهستان دانست و از مذاکراتی بین فیلم‌سازان دو کشور خبر داد و اصفهان را یکی از غنی‌ترین شهرهای ایران در حوزه فرهنگ و اقتصاد معرفی کرد. شهردار اصفهان با اشاره به ۱۱ درصد پیشنهاد راه‌اندازی کنسولگری لهستان در اصفهان، نصب تندیس کودک لهستانی در یکی از فضاهای شهرو برگزاری بیشتر رویدادهای فرهنگی مشترک کراکف و اصفهان را مطرح کرد.

*** دیدار شهردار اصفهان با سفیر اصفهانی ایران در دانمارک**

اوایل بهمن‌ماه سال ۹۸ افسانه‌نادی پور به‌عنوان نماینده ایران در دانمارک برگزیده شد؛ انتصاب یک بانوی دیپلمات اصفهانی به‌عنوان سفیر ایران در دانمارک که پیش از سفرش به شمال اروپا به دیدار شهردار اصفهان آمد تا در جلسه‌ای که با حضور دو عضو شورای شهر و رئیس نمایندگی وزارت امور خارجه در اصفهان برگزار می‌شد، درباره پتانسیل‌های همکاری بیشتر میان کشور دانمارک و شهر اصفهان صحبت کند. صحبت‌هایی که قرار شد پای اصفهانی‌های مقیم دانمارک را بیشتر به ایران باز کند، خواهرخوانده دانمارکی برای اصفهان بیابورد و فصل جدیدی در روابط کپنهاگ اصفهان باشد. کشور پادشاهی دانمارک ۵٫۷ میلیون نفر جمعیت دارد؛ یعنی فقط حدود دو برابر جمعیت شهر اصفهان، در حالی‌که نسبت مساحت کشور دانمارک به شهر اصفهان چیزی حدود ۷۷ برابر است ! کپنهاگ، روایتی پیر اصفهان و گراف آغاز شد. سفیر نهمین کشور بزرگ اروپا، دریکی از رنگین‌ترین روزهای پاییزی اصفهان اولین سفرش را به شهری که ۲۷ سال پیش، میزبان ۲۵۰۰ کودک لهستانی

کمند چوبینه دبیر سرویس سیاست **بگاه ظاهری** خبرنگار

ا در کنار دیپلماسی سیاسی و عمومی میان دولت‌ها، شهرها و مسئولان شهری می‌توانند با استفاده از توان ، ظرفیت‌ها و فرصت‌های پیش‌رو در پی تقویت و افزایش ارتباطات خود در حوزه بین‌الملل و در راستای اهداف شهری و رفع مشکلات خود باشند؛ آنچه امروزه در قالب دیپلماسی شهری عامل پیوند شهرهای جهان با یکدیگر شده و شهرها را با هموت‌های متفاوت در حوزه‌های سیاسی، فرهنگی و گردشگری و همچنین اقتصادی به هم گره زده است. اصفهان نیز به‌عنوان یک کلان‌شهر با مبنا قرار دادن دیپلماسی شهری در تعاملات بین‌المللی به حل و فصل مشکلات و توسعه شهری در جهت تسهیل شرایط زندگی شهروندان پرداخته‌است. آنچه می‌خواهیم گزارش‌ام فعالیت‌های بین‌المللی شهرداری اصفهان در یک سال گذشته (شهرپور ۹۸ تا شهریور ۹۹) است که در قالب دیپلماسی شهری و روابط فراملی امداد چهارچوب قواعد و قوانین شهری انجام شده است. ^{**۱**}

*** اصفهان: بستر توسعه روابط جهانی ایران**

استفاده از ظرفیت‌های بالای تاریخی به‌همراه تعامل با سازمان‌های بین‌المللی ازجمله رویکردهای مدیریت شهری اصفهان است؛ آنچه شهرپور سال گذشته شهردار اصفهان در دیدار دبیرکل کمیسیون ملی یونسکو با مدیران شهری اصفهان به آن اشاره و از اصفهان به‌عنوان یک کانون فرهنگی بین ایران و سازمان‌های بین‌المللی یاد کرد. به گفته قدرت‌اله نوروزی، توسعه روابط جهانی اصفهان با وجود نمایندگی یونسکو در ایران آسان‌تر خواهد بود و عضویت در شبکه شهرهای خلاق جهان، شهر جهانی صنایع دستی و پایلوت شهر دوستدار کودک و البته عضویت در یونسکو زمینه فعالیت اصفهان در بیشتر حوزه‌های فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و اجتماعی را مهیا خواهد کرد.

*** رایزنی‌های چند جانبه اصفهان و ایتالیا**

مهر ۹۸ سفیر ایتالیا به بهانه حضور در سیزدهمین نمایشگاه بین‌المللی صنعت فلزات کارن بها، طلا، سنگ‌های قیمتی، ساعت و مشرب آلات وابسته و شرکت در نشست مشترک با فعالان اقتصادی این استان ، با هدف بررسی توسعه روابط علمی، اقتصادی و فرهنگی شهرهای ایتالیا و اصفهان ، به اصفهان سفر کرد و در حاشیه این سفر دیدارهایی هم با مقامات اصفهانی داشت. «جوزپه پورنه» که قبل از سفر به اصفهان بر توسعه و تقویت روابط و همکاری‌های اقتصادی ، گردشگری، فرهنگی و علمی با کشور ایران به‌ویژه استان اصفهان تأکید کرده بود، در آغاز ورودش به اصفهان و ملاقات با استاندار ایران و ایتالیا گفت: «اصفهان نقش مهمی در گسترش روابط ایتالیا با ایران دارد؛ به‌طوری‌که نمایشگاه فلزات کارن بها و طلا در گسترش روابط ایتالیا با ایران دارد؛ به اصفهان، علاوه بر اینکه به توسعه همکاری‌های اقتصادی در بخش‌های مختلف و گسترش روابط خواهرخواندگی اصفهان با شهر فلورانس ایتالیا اشاره شد بر آمادگی استان اصفهان برای برگزاری تورهای گردشگری ایتالیا و نشست‌های مشترک بین‌اتاق‌های بازرگانی اصفهان و ایتالیا نیز تأکید فراوان شد.

*** امضای تفاهم‌نامه سه جانبه شهردوستدار سالمند**

در مهر ۹۸ همچنین تفاهم‌نامه سه جانبه ایجاد شهر دوستدار سالمند بین شهرداری اصفهان ، شورای ملی سالمندان کشور وابسته به سازمان بهزیستی کشور با همکاری صندوق جمعیت سازمان ملل متحد و آرا‌ده‌کل بهزیستی استان اصفهان امضا شد. بر اساس این تفاهم‌نامه قرار شد که از رزایی و برنامه‌ریزی الگوی شهر دوستدار سالمند در تعدادی از محلات شهر اصفهان به‌صورت پایلوت انجام شود؛ آنچه به گفته شهردار اصفهان، سالمندان سرمایه‌های اجتماعی جوامع توسعه‌یافته هستند که شکل‌گیری این سرمایه اجتماعی فرایندی طولانی دارد و هزینه‌های سنگینی را می‌طلبد. قدرت‌اله نوروزی با اشاره به اینکه سیاست مدیریت شهری باید بر اساس تقسیم امکانات و خدمات، توجه به انسان و فارغ از هر موضوع دیگری باشد، افزود: تحقق توسعه پایدار گروه‌های سنی به‌ویژه سالمندان،

روایت یک سال د

گزارشی از اهم فعالیت‌های مدیریت شهری اصف



با بیان اینکه خواهرخواندگی باید در زمینه‌های مختلف هنری، علمی، فرهنگی، اقتصادی، دانشگاهی و صنعتی اتفاق بیفتد، اظهار کرد: خواهرخواندگی شهرها فرصتی است تا تشکل‌ها و سم‌های مردمی بتوانند با دیگر کشورها از این کاتال ارتباط برقرار کنند.

*** دیپلماسی کرونا برای خواهرشهرها**

با شیوع ویروس کرونا در سراسر جهان، اصفهان توانست با به‌کاربردن ظرفیت‌های خود از طریق دیپلماسی شهری ، با عنوان «دیپلماسی کرونا» ارتباط با شهرهای خواهرخوانده و برخی شبکه‌های شهری در جهان را پررنگ‌تر کند. ۲۳ اردیبهشت ۱۳۹۹، ایمان حجتی، مدیرکل ارتباطات و امور بین‌الملل شهرداری اصفهان ، در گفت‌وگو با «اصفهان زیبا» در همین رابطه گفت: ارتباط میان شهروندان از شهرهای مختلف و در قالب دیپلماسی شهری، شیوه‌ای برای تبادل تجربیات هرکدام از آن‌ها با یکدیگر و در زمینه مبارزه بااین دشمن مشترک (کرونا) است. او همچنین افزود: تشکیل اداره ارتباطات و امور بین‌الملل در شهرداری اصفهان که در دوره پنجه شورای اسلامی شهر (دوره فعلی) رخ داد، میزان آمادگی ستوان شهرداری اصفهان را در زمینه استفاده از ظرفیت‌های اصفهان برای ارتباطات بین‌الملل افزایش داد. این اداره با اتخاذ چندین راهبرد و از طریق دیپلماسی شهری در زمان وقوع بحران کرونا، همچون تبادل تجربیات با سایر شهرداری‌ها و مقامات محلی، زمینه انتقال تجربیات اصفهان و بهره‌برداری از آن‌ها را با سایر شهرهای جهان برای شهرداری اصفهان فراهم کرد.

*** رهاورد بهداشتی خواهرخواندگی**

اواخر اردیبهشت‌ماه بود که پیوندها و نامه‌نگاری‌های اصفهان با شهرهای خواهرخوانده برای برون‌رفت از مشکلات ناشی از کرونا به بار نشست و بیش از یکصد جعبه اقلام بهداشتی شامل ماسک، لباس ایزوله و عینک‌ازاشیان و گواکنجو به اصفهان ارسال شد و با شعار

دیپلماسی شهری

فهان در حوزه بین الملل طی یک سال گذشته



«رفاقت در روزهای مشقت» در اختیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان قرار گرفت. مدیرکل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری اصفهان در این رابطه گفت: قبل از اینکه ایران درگیر کرونا شود، شیان به عنوان خواهرخوانده اصفهان در منطقه‌ای قرار داشت که با این بیماری دست‌وپنجه نرم می‌کرد. شهردار اصفهان در همان روزهای ابتدایی سال نوی چینی نامه‌ای به شهردار شیان (خواهرخوانده چینی اصفهان) برای تبریک و ابراز همدلی با مردم شیان، نوشت که در پاسخ به شهردار اعلام شد شیان درگیر مشکلات بسیاری است. مدیرکل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری اصفهان افزود: در همین راستا ما خود را برای کمک به شیان آماده می‌کردیم که ایران نیز با کرونا درگیر شد و موضوع ارسال کمک به شیان به دلایل فنی و نیازی که در داخل به تجهیزات داشتیم، متنی شد. اوتصریح کرد: در همین روزها از ظرفیت امور بین الملل شهرداری برای تقویت ارتباطاتی که در سال‌های اخیر کم‌فروغ شده بودند، بهره گرفتیم و شروع به نامه‌نگاری با شهرهای خواهرخوانده اصفهان کردیم. حتی با تأکید بر اینکه پتانسیل ۱۳ خواهرخوانده اصفهان و عضویت اصفهان در هشت شبکه جهانی و اتحادیه سرعت مادر استفاده از تجربیات جهانی را افزایش می‌دهد، گفت: نامه‌نگاری‌های متقابلی با این شهرها انجام و پاسخ‌های خوبی دریافت شد. او بیان کرد: روابط شهر اصفهان با بارسلونا که نیاز به تقویت داشت در این شرایط به روز آل هادی بازگشت و مجدداً برقرار شد. با توجه به اینکه مقر متروپلیس (انجمن کلان شهرهای مهم جهان) در بارسلون است، این انجمن وب‌سایتی برای اشتراک تجربیات شهرهای عضو در زمینه کرونا راه‌اندازی کرد و شهرداری اصفهان با استفاده از این فرصت، تجربیات خود در حوزه ضد عفونی معابر، اطلاع‌رسانی و آموزش را با دیگر شهرها به اشتراک گذاشت.

* پیشنهاد خواهرخواندگی اصفهان با حیدرآباد هند

در همان روزهای پایانی اردیبهشت‌ماه بود که مدیرکل ارتباطات و امور

بین الملل شهرداری اصفهان از ارائه لایحه شهرداری اصفهان مبنی بر عقد پیوند خواهرخواندگی بین اصفهان و شهر حیدرآباد هند به‌عنوان چهاردهمین خواهرخوانده در روزهای اتی خبرداد و گفت: شهرداری در حال پیوستن به سه شبکه شهر در حوزه در هوشمند، توسعه پایدار شهری و شهرهای یادگیرنده است.

* اصفهان: شاخص‌ترین شهر

کشور در حوزه تعاملات بین المللی

مدیران کل ارتباطات و امور بین الملل شهرهای مختلف ایران از جمله اصفهان، شیراز، قم، رشت، کرج، اردبیل و... در هفته پایانی اردیبهشت‌ماه در نشست آنلاین که به ابتکار دبیرخانه مجمع شهرداران آسیایی برگزار شد، تجربیات و یافته‌های شهرهای خود را در مدیریت بحران کرونا با یکدیگر در میان گذاشتند. به گزارش اداره ارتباطات رسانه‌ای شهرداری اصفهان، دبیرکل مجمع شهرداران آسیایی گفت: کلان‌شهر اصفهان از جمله شاخص‌ترین شهرهای کشور در حوزه تعاملات بین‌المللی در دوران کرونا بود. در این نشست، مدیرکل ارتباطات و امور بین‌الملل شهرداری اصفهان اظهار کرد: اقدامات انجام‌شده توسط شهرداری اصفهان در حوزه‌های گوناگون ازجمله ضد عفونی معابر و وسایل حمل و نقل عمومی، مباحث فرهنگی و آموزشی، ایجاد فرهنگ‌سرای مجازی، توزیع ۱۲۰ هزار بسته بهداشتی رایگان در مناطق کم‌برخوردار و تشکیل ۲۰ کمپین تبلیغاتی و آموزشی از یکم اسفند۹۸ تا ۳۱ فروردین امسال ازجمله ابتکارهای شهرداری در این دوران بود. ایمان ججتی افزود: ابراز همدردی و تبادل تجربیات از طریق نامه‌نگاری متقابل با شهرهای خواهرخوانده اصفهان و گسترش روابط با آن‌ها و محکوم کردن تحریم‌های آمریکا در دوران شیوع با ندمی کرونا محورهای اصلی و دستاوردهای این مکاتبات و تعاملات بود. اوتصریح کرد: نامه‌نگاری با شهرهای خواهرخوانده، ارسال محموله‌های بهداشتی با پیام دوستی، پیوستن شهردار اصفهان به کمپین «نه به تحریم» در شرایط کرونا، ثبت تجربیات اصفهان درباره

چندجانبه‌گرایی و بهره‌گیری از ظرفیت شبکه‌ها و سازمان‌های مهم بین‌المللی در حوزه شهرها، پس از طی فرایندهای اداری، به عضویت سازمان جهانی شهرهای پایدار هوشمند موسوم به WeGo درآمد. این سازمان در حال حاضر بیش از ۲۰۰ عضو دارد و ۱۵۰ شهر جهان در این سازمان عضو هستند. پاریس، بروکسل، برلین، بخارست، آنکارا، ابوظبی، مکزیکوسیتی، سنول، اسلام آباد و... برخی از این شهرها هستند که برای ارتقای کیفیت زندگی، خلاقت در ارائه خدمات عمومی و تقویت رقابت‌های منطقه‌ای بسترسازی می‌کنند. در این شهرها که براساس زیرساخت‌های الکترونیکی توسعه پیدا می‌کند، با ابزارهایی که مبتنی بر اینترنت اشیا هستند نیازهای افراد به روش‌های هوشمندانه و با استفاده از آخرین فناوری‌های روز دنیا تأمین می‌شود. محیط زندگی هوشمند، اقتصاد هوشمند، حمل و نقل هوشمند، ترافیک هوشمند، محل زندگی هوشمند، حکمروایی هوشمند و از همه مهم‌تر شهروندان هوشمند، از معیارهای اصلی شهرهای هوشمند هستند. براساس تحلیل‌های آماری پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۵۰ حدود ۸۶ درصد از مردم کشورهای پیشرفته و ۴۴ درصد از مردم کشورهای درحال توسعه دنیا، در مناطق شهری ساکن باشند؛ از این رو استفاده بهینه و مؤثر از منابع انرژی در زیرساخت‌های شهرهایی که باید پاسخ‌گوی نیازهای انسان مدرن باشند، بسیار اهمیت پیدا می‌کند و برای توسعه پایدار و زندگی متوازن درآینده و به منظور استفاده بهینه از منابع موجود در کره زمین، ایجاد، توسعه و به روزرسانی اطلاعات در شهرهای هوشمند و همچنین تحلیل اطلاعات از مهم‌ترین راهکارها برای مدیریت شهرواست که توسعه شهر هوشمند را به ضرورتی اجتناب‌ناپذیر تبدیل می‌کند.

* پیوستن اصفهان به کمپین

سازمان ملل برای مبارزه با کرونا

نیمه‌های خردادماه بود که ایمان ججتی، مدیرکل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری اصفهان، گفت: اصفهان به منظور ارائه تجارب خود در زمینه مبارزه با ویروس کرونا، به کمپین بین‌المللی سازمان ملل متحد برای مبارزه با کرونا پیوست. به گزارش اداره ارتباطات رسانه‌ای شهرداری اصفهان، ایمان ججتی افزود: اصفهان به منظور ارائه تجارب خود در زمینه مبارزه با ویروس کرونا، به این کمپین بین‌المللی که به ابتکار برنامه اسکان بشر سازمان ملل متحد تشکیل شده‌است، پیوست و برنامه‌های خود در این زمینه را به کمپین برنامه اسکان بشر ملل متحد ارائه داد. این کمپین در راستای حمایت برای مبارزه با کووید ۱۹ تشکیل شده و در نظر دارد نقشه راهی برای انجام فعالیت‌های یکپارچه، منسجم، علمی و عملی در جهت مراقبت از شهروندان و ساکنان شهرهای جهان، به خصوص شهرهای محروم و کم‌برخوردار ارائه دهد. مدیرکل ارتباطات و امور بین‌الملل شهرداری اصفهان اظهار کرد: براساس گزارش برنامه اسکان بشر سازمان ملل متحد، ۱۴۲۰ شهر در ۲۱ کشور جهان درگیر ویروس کرونا شدند و بالغ بر ۹۵ درصد مبتلایان در مناطق شهری، ساکن بوده‌اند. در این گزارش آمده است: «یک میلیارد نفر از جمعیت جهان، در کمتر از یک میلیارد نفر، بیش از ۲٫۴ میلیارد نفر از مردم جهان نیز دسترسی کافی به آب سالم و مواد ضد عفونی‌کننده ندارند.» بنابراین در شرایط کرونا این شهروندان

نیازمند کمک و یاری دیگر شهرهای جهان هستند.

* گام تازه اصفهان - حیدرآباد

اواخر خرداد با تصویب لایحه در شورای شهر، دو شهر از ایران و هند به خواهرخواندگی نزدیک شدند. لایحه خواهرخواندگی دو شهر اصفهان و حیدرآباد که از سوی شهرداری اصفهان به شورای اسلامی شهر تقدیم شده بود، پس از بررسی در کمیسیون‌های مربوط در صدویست و ششمین جلسه علنی شورای شهر اصفهان در نوبت رأی‌گیری قرار گرفت و با اکثریت آرا به تصویب رسید. ایمان ججتی، در این خصوص با اشاره به اینکه حیدرآباد از جمله غنی‌ترین شهرهای هند در فرهنگ و تاریخ و همچنین از جمله شهرهای طراز اول جهان در حوزه فناوری اطلاعات است، گفت: اهمیت دوستی و مرآوده با این شهر موجب شد تا در سال ۱۳۹۸ موضوع خواهرخواندگی از سوی اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری اصفهان پیگیری شده و به جریان بیفتد. باتوجه به تغییر برخی فرایندها در محث خواهرخواندگی شهرها، گزارش توجیهی درباره اهمیت و تمایل دو جانبه به منظور عقد این پیمان، برای بررسی و تأیید به وزارت کشور ارسال شد. مدیرکل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری اصفهان با بیان اینکه انجام استعلام وزارت کشور از وزارت امور خارجه نیز از جمله دیگر فرایندهای لازم الاجراست، خاطرنشان کرد: براساس ضوابط جدید وضع‌شده از سوی وزارت کشور، لایاح خواهرخواندگی باید به تصویب شوراهای اسلامی شهر عمومی و دیپلماتی، تیرماه اصحاب رسانه اصفهان میزبان سید عباس موسوی، سخنگوی وزارت امور خارجه ایران، شدند. جلسه در عمارت باغ زرشک و در مرکز همایش‌های بین‌المللی شهرداری برگزار شد. سید عباس موسوی در این نشست به اهمیت شهر اصفهان در سیاست خارجی ایران اشاره کرد و گفت: اصفهان جایگاه ویژه‌ای در دیپلماسی عمومی و شهری ما در دنیا دارد. جهان، ایران ما را با اصفهان می‌شناسد. این باعث غرور و افتخار ماست و جهانی‌بودن اصفهان ظرفیت‌های فوق‌العاده‌ای را برای کشور ایجاد می‌کند. کمتر شهری در ایران داریم که همانند این شهر پتانسیل جهانی شدن داشته باشد. او افزود: اگر فضای کار اقتصادی و مرادات سیاسی کم‌رنگ شده، می‌توانیم از طریق دیپلماسی شهری پیام خود را به جهان منتقل کنیم. اصفهان ویژگی‌هایی دارد که می‌تواند پشتوانه دیپلماسی کشوری شود. نام اصفهان برای ایران اعتبار است.

* نشست مجازی اصفهان و سن پترزبورگ برای مقابله با کرونا

روzhای آخر خرداد بود که نشست مشترکی بین اعضای دو خواهرخوانده شهر اصفهان و سن پترزبورگ روسیه با نام «کنفرانس ویدئویی تبادل تجربیات کرونایی اصفهان و سن پترزبورگ» با حضور اعضای شورای شهر، مدیران شهری و نمایندگان علوم پزشکی اصفهان از پشت لژهای دوربین در مرکز همکاری‌های بین‌المللی شهرداری اصفهان برگزار شد و دو طرف به تبادل تجربیات پرداختند. در بین شهرهای ایران این نشست برای اولین بار در شهر اصفهان با سن پترزبورگ، اولین یکی از خواهرخوانده‌های این شهر از طریق ویدئوکنفرانس انجام، و تهدید ویروس کرونا فرصتی برای تقویت روابط و سرآغاز ارتباطات مشترک میان مدیران دو شهر شد.

* اصفهان در مرحله دریافت لوگوی کاندیداتوری شهردوستدار کودک

اوایل تیرماه معاون شهرسازی و معماری شهرداری اصفهان گفت: شهر اصفهان با عبور موفقیت‌آمیز از مرحله پایلوت در مرحله دریافت لوگوی کاندیداتوری شهر دوستدار کودک قرارگرفته‌است. سیداحمد حسینی نیا، اظهار کرد: شهر دوستدار کودک، شهر یا اجتماع محلی است که در آن نظرها، نیازها، اولویت‌ها و حقوق کودک، بخشی جدایی‌ناپذیر از سیاست‌ها، برنامه‌ها و تصمیم‌های عمومی است. او افزود: ابتکار شهردوستدار کودک یونیسف با حمایت دولت‌های ملی و محلی، سازمان‌های مردمنهاد، بخش خصوصی، رسانه‌ها و دانشگاه‌ها، بیش از ۳ میلیون کودک را در سه هزار شهر و جامعه محلی در بیش از چهل کشور تحت پوشش قرارداده

است. معاون شهرسازی و معماری شهردار اصفهان تصریح کرد: چشم‌انداز ابتکار شهردوستدار کودک این است که همه کودکان و جوانان باید بتوانند از کودکی جوانی خود لذت ببرند و از طریق احقاق حقوق خود در شهر و اجتماع محلی خود، توانایی‌های بالقوه خود را به‌طور کامل به‌بالفعل درآورند. حسینی نیا ادامه داد: یونیسف شیوه کارآمد ایجاد شهر دوستدار کودک را در یک فرآیند تکاملی ارائه کرده و معتقد است طرح شهرهای دوستدار کودک باید از طریق نظارت و ارزیابی بهتر هریک از شهرها و تصمیم‌گیری و تدوین برنامه بر اساس آن و در نهایت نمایش اثرگذاری آن در زندگی کودکان اجرا شود؛ به‌طوری‌که در سال نخست، ساختارهای هماهنگی و مدیریتی شهر دوستدار کودک ایجاد می‌شود.

* برگزاری جشن هم‌پیوندی شهر اصفهان و بنیت

۱۸ تیرماه اصفهان به بهانه جشن عقد قرارداد هم‌پیوندی با شهریت از استان سیستان و بلوچستان، میزبان نمایشگانی از این استان شد. طرحی که به پیشنهاد شهردار اصفهان و به علت اثراتی که سیل بر مردم سیستان و بلوچستان وارد کرده بود، باهدف محرومیت‌زدایی و محوریت رشد بنیت در زمینه توسعه پایدار مطرح شد و به مرحله اجرایی رسید. این جشن با حضور شهردار اصفهان، معاون فرهنگی اجتماعی شهردار، استاندار، معاون توسعه مدیریت و منابع استاندار، رئیس شورای اسلامی شهر و رئیس کمیسیون اجتماعی این شورا و همچنین معاونت سیاسی اجتماعی استاندار سیستان و بلوچستان، اعضای شورای اسلامی شهر بنیت و جمعی از مسئولان این شهر در موزه هنرهای معاصر شهر اصفهان برگزار شد.

* نشست خبری سخن‌گوی

پنجشنبه، ۱۹ تیرماه اصحاب رسانه اصفهان میزبان سید عباس موسوی، سخنگوی وزارت امور خارجه ایران، شدند. جلسه در عمارت باغ زرشک و در مرکز همایش‌های بین‌المللی شهرداری برگزار شد. سید عباس موسوی در این نشست به اهمیت شهر اصفهان در سیاست خارجی ایران اشاره کرد و گفت: اصفهان جایگاه ویژه‌ای در دیپلماسی عمومی و شهری ما در دنیا دارد. جهان، ایران ما را با اصفهان می‌شناسد. این باعث غرور و افتخار ماست و جهانی‌بودن اصفهان ظرفیت‌های فوق‌العاده‌ای را برای کشور ایجاد می‌کند. کمتر شهری در ایران داریم که همانند این شهر پتانسیل جهانی شدن داشته باشد. او افزود: اگر فضای کار اقتصادی و مرادات سیاسی کم‌رنگ شده، می‌توانیم از طریق دیپلماسی شهری پیام خود را به جهان منتقل کنیم. اصفهان ویژگی‌هایی دارد که می‌تواند پشتوانه دیپلماسی کشوری شود. نام اصفهان برای ایران اعتبار است.

موسوی تصریح کرد: وقتی با یک تبعه خارجی، چه در داخل و چه در خارج کشور مواجه می‌شویم، اولین اسمی که از ایران می‌شنود اصفهان یا دی‌می‌کند. این نشان می‌دهد که این شهر پراوزه چه ظرفیت لژهای دوربین در مرکز همکاری‌های بین‌المللی شهرداری اصفهان برگزار شد و دو طرف به تبادل تجربیات پرداختند. در بین شهرهای ایران این نشست برای اولین بار در شهر اصفهان با سن پترزبورگ، اولین یکی از خواهرخوانده‌های این شهر از طریق ویدئوکنفرانس انجام، و تهدید ویروس کرونا فرصتی برای تقویت روابط و سرآغاز ارتباطات مشترک میان مدیران دو شهر شد.

* احیای پیمان خواهرخواندگی اصفهان و داکار

در تاریخ ۱۰ شهریور سفیر جمهوری اسلامی ایران با شهردار داکار دیدار و گفت‌وگو کرد. در این دیدار، محمد رضا دهشیری گفت: در ماه مه ۲۰۲۱ روابط ایران و سنگال پنجاه‌سالگی خود را تجربه خواهد کرد. تمایل داریم روابط بین‌شهری نیز در این رخداد مهم سهمی داشته باشد. در همین راستا و به استناد همان خواهرخواندگی که میان شهر اصفهان و داکار وجود دارد، یادداشت‌هایی به شهرداری ارسال کردیم. دهشیری خواستار تحکیم و تحرک بخشی روابط بین دو شهر شد. شهردار اصفهان نیز در گفت‌وگوی آنلاین با سفیر سنگال پیشنهاد نام‌گذاری میدانی به نام شهر اصفهان را در داکار با نمادهای ویژه

صفحات زیبا

* دیپلماسی شهری *

اصفهان مطرح کرد و خواستار احیای روابط به خواب رفته این دو شهر خواهرخوانده بعد از سال‌ها شد.

* تصمیم اکوبرای

احیای دفتر نمایندگی در اصفهان

در شهریورماه بود که شهردار اصفهان در دیدار با رئیس موسسه فرهنگی اکو (نهاد فرهنگی سازمان همکاری‌های اقتصادی اکو) گفت: برای همکاری با کو همواره اعلام آمادگی کرده‌ایم؛ اما این موضوع پیگیری و تلاش جدی اکو را نیز می‌طلبد. رئیس موسسه فرهنگی اکو که چند ماهی است ریاست این موسسه را برعهده گرفته نیز در جلسه با شهردار اصفهان از تمایل جدی خود برای احیای دفتر اکو در اصفهان خبر داد.

* سفروزیار مور خارجه سوئیس به اصفهان

یکی از مهم‌ترین رویدادهای شهریور ماه ۱۳۹۹ اصفهان، سفروزیار خارجه سوئیس به اصفهان بود. ایگنازیو کاسیس، به مناسبت یکصدمین سال روابط دیپلماتیک ایران و سوئیس با پروازی مستقیم بامداد شنبه، ۱۵ شهریور، از بن به اصفهان سفر کرد.

کاسیس به میدان نقش جهان رفت و ساعتی را به دیدار از بناهای مختلف و صنایع دستی اختصاص داد. او در صفحه توئیترش با انتشار تصاویری از این سفر نوشت: «به اصفهان، مروریدی در خاورمیانه، سفر کردم. آشنایی با فرهنگ و ملت یک کشور شرط لازم برای روابط دیپلماتیک خوب است.»

اصفهان جایگاه

ویژه‌ای در دیپلماسی

عمومی و شهری ما

در دنیا دارد. جهان،

ایران ما را با اصفهان

می‌شناسد. این

باعث غرور و افتخار

ماست و جهانی‌بودن

اصفهان ظرفیت‌های

فوق‌العاده‌ای را برای

کشور ایجاد می‌کند

* فراهم شدن زمینه

خواهرخواندگی اصفهان و باکو

اواخر شهریورماه بود که شهردار اصفهان با ارسال نامه‌ای، انتصاب و آغاز به کار رسمی سید عباس موسوی به عنوان سفیر جمهوری اسلامی ایران در باکو را تبریک گفت.

او در نامه خود خطاب به سفیر جمهوری اسلامی ایران در باکو آورده است: اصفهان در سال ۲۰۰۰ میلادی با شهر ایروان قرارداد خواهرخواندگی امضا کرد و علاوه‌مفد است، چنین مناسباتی را با باکو نیز شکل دهد تا ضمن تقویت همکاری‌های استان اصفهان با جمهوری آذربایجان، زمینه ابتکارات چندجانبه دیپلماسی عمومی و دیپلماسی شهری در آینده فراهم آید و امکانی به ظرفیت‌های دیپلماسی جمهوری اسلامی ایران برای ایفای نقش در موضوع‌های منطقه‌ای افزوده شود.

* گرامیداشت روز جهانی صلح در اصفهان

مدیران شهری اصفهان، در روز جهانی صلح (۳۰ شهریور) با حضور کودکانی از چند ملیت ساکن در اصفهان (سوری، عراقی و افغانستانی)، در مرکز همکاری‌های بین‌الملل شهرداری اصفهان، نهال صلح کاشتند و کبوتران صلح را به پرواز درآوردند. شهردار اصفهان با شرکت در این برنامه گفت: یکی از صفات اصفهان، صلح‌طلبی است. صلح در شهر و کشور ما برای شهروندان به معنای رعایت حقوق شهروندی در عرصه داخلی و رعایت حقوق بشر در عرصه بین‌المللی است.

* پیوستن اصفهان به شبکه

جهانی شهرهای یادگیرنده یونسکو

پایان شهریورماه برای اصفهان حامل خبر دیگری هم بود و آن عضویت اصفهان در شبکه جهانی شهرهای یادگیرنده یونسکو بود.

ایمان ججتی در همین رابطه اظهار کرد: آغاز فرایند و ثبت درخواست اصفهان برای عضویت در این شبکه با همکاری کمیسیون ملی یونسکو از زمستان سال گذشته توسط شهرداری اصفهان آغاز شده بود.

او افزود: هدف از حضور شهرها در این شبکه، ارتقای یادگیری مادام‌العمر و افزایش سطح آگاهی شهروندان در جهت ایجاد شهرهای یادگیرنده پایدار از طریق توانمندسازی فردی و اجتماعی، توسعه اقتصادی و پیشرفت فرهنگی و توسعه پایدار است. در این زمینه، با توجه به اینکه بسیج همه منابع و استفاده از آن‌ها، مشارکت همه ذی‌نفعان و تعهد و اشتیاق قوی، از شرایط اصلی ایجاد یک شهر یادگیرنده به شمار می‌رود، اصفهان با به‌دست آوردن این شرایط به شبکه شهرهای یادگیرنده یونسکو پیوست.

«رقص پروانه‌ها» در شهر

روویاد نامیشی «قص پروانه‌ها» به عنوان یادمان هفته دفاع مقدس از دوم تا هفتم بهرام در سطح شهر اجرا می‌شود. مدیر دفتر تخصصی هنرهای نامیشی سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان با اعلام این خبر گفت: «قص پروانه‌ها» یک اجرای نامیشی بدون کلام، با نردگوندانگی محمد مختاری است که به مناسبت هفته دفاع مقدس در دفتر تخصصی هنرهای نامیشی تولید شده و از دوم تا هفتم بهرام در مناطق مختلف شهر اجرا می‌شود. سعید امامی ادامه داد: این اجرا از یکشنبه شروع می‌شود. مخاطب ارتباط برقرار می‌کند و گام‌های بعدی اجراشان را خودش با مخاطب به کنش‌هایی که (با طریق) اجرا می‌کند فرم ایجاد شده، می‌سازد. امامی با اشاره به اینکه چنین فرص و تکنیکی تاکنون در اصفهان اجرا نشده، تصریح کرد: «قص پروانه‌ها» قرار است هفت شب، حوالی غروب، در نقاطی که تا این پرتودست اجرا شود و شهروندان دوم بهرام در پیرامون لاله، سوم بهرام در گلستان شهدا، چهارم بهرام در میدان نقش جهان، پنجم بهرام در خانه عباسی (پنج‌میدان)، ششم بهرام در میدان خفا، هفتم بهرام در راهرویی و هشتم بهرام در چهارباغ عباسی می‌توانند شاهد این روویاد باشند. مدیر دفتر تخصصی هنرهای نامیشی یادآور شد: مدت زمان اجرای «قص پروانه‌ها» کاملاً بستگی به میزان نورگیری مخاطب آن اجراکنندگان دارد و به تناسب آن توسط سرگرداننده تعیین می‌شود.

رویکرد جدید

فصلنامه پژوهش‌های تاریخ شفاهی

مرتضی نورانی، سردبیر و دوفصلنامه «پژوهش های تاریخی» و شفاهای، توسعه فنی و تخصصی دانش تاریخ شفاهی را از مهم ترین رویکردهای دوره جدید این فصلنامه در حوزه علوم انسانی عنوان کرد. به گزارش ایلیا، انتشار دوفصلنامه پژوهش های تاریخی شفاهی «با رویکرد جذب و انتشار متون پژوهشی و فنی برمدار مساحبه فعال از سر گرفته و مرتضی نورانی سردبیری این نشریه را به عهده دارد. نورانی در تشریح رویکرد «دوفصلنامه معطوف موضوعات خاص نیست و سعی براین است که با توجه به حیطه های متنوع موضوعی و مقالات درحیاتی فرصت سازی شود و نتایج پژوهش ها را برپایه تحقیقات موفق دراین دوفصلنامه به چاپ برسانیم. گسترش تلاش برای این بوده تا علاوه بر الگوسازی، زمینه گسترش و نهادینه شدن علمی تاریخ شفاهی در کشورها آفریند و پژوهشگران را با اقبال عمومی به سمت همکاری کردن تاریخ به جریان انداخت و سهمی در حرکت پیشگامی مدرکدین جامعه ایفا کند. او ادامه داد: تاریخ شفاهی علاوه بر فراهم کردن شرایط روشن بینی در جامعه، برای نریزای شده دراز مدت، موجب می شود تجربات اجتماعی غنی سازی شده پیدا کند. هیچ تجربه ای از این منظر دورریختنی نیست. این امر مهم در شطرنجی میسر می شود که به تاریخ شفاهی به صورت نریزای و تخصصی انجام شود. اما دوفصلنامه سعی برآن است که با ارائه مقاله و دانش های متفاوت از صاحب نظران این حرفه، جریان تازه ای از تاریخ شفاهی را ارائه داد. به همین دلیل پژوهش های تاریخ شفاهی باید با انگرش توپزی، چند متبیره بوده و با مهندسی شبکه محور انجام شوند. سردبیر پژوهش های «پژوهش های تاریخی شفاهی» تاکید کرد: دوفصلنامه «پژوهش های تاریخی شفاهی» را از زندگی مردم در ایران و روزگار و زمان به همین چندان دور است. ولی متأسفانه تاکنون آنچه درباره تاریخ شفاهی بیشتر مورد توجه قرار گرفته معطوف به خاطرات و حواضر بوده و در عین حال در حوزه پژوهش های به طور نسبی تاثیر انداخته تاریخ شفاهی به عنوان تاریخی آینده در حوزه تحقیق را به ردی از نمود توجه قرار گیرد. او بیان کرد: تاریخ شفاهی به ضرورت زمان ایجاد شده تا بتواند جمع ثبت و ضبط جوانب مختلف داده ها و جریان های جامع بندی اخبار، اتفاقات و رویدادها، نتایج را در قالب پهره های مستند سازی شده و معتبر ارائه قرار داده تا زمینه براساس آن امکان شفافیت در عرصه های مختلف اجرایی و برنامه ریزی های دراز مدت حیات اجتماعی صورت گیرد. سردبیر دوفصلنامه «پژوهش های تاریخی شفاهی» درباره ظهور تاریخی به صورت اکادمیک گفت: «تاریخ، تاریخ شفاهی» از زندگی جهانی بود به صورت اکادمیک مورد توجه قرار گرفته است و تاکنون مراحل مختلفی را نیشست سر گذاشته و از مرحله ثبت داده ها، تحلیل و تفسیر اتفاقات به پرداخت فکر رسیده است. در این صورت همه اطلاعات در دسترس سازگار تاریخ شفاهی ثبت می شود به شکل فرستاد در اختیار قرار می گیرد. نورانی به نقش سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران در پیشبرد فعالیت های این دوفصلنامه اشاره کرد و گفت: پیوسته حافظه تاریخی ملی در سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران به صورت مکبوت - صوتی - تصویری حفظ و نگهداری می شود؛ یکی از رسالت های سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران افزون بر همه الگوهای دوره تاریخ شفاهی است. سردبیر دوفصلنامه «پژوهش های تاریخ شفاهی» درباره حضور و ظهور تاریخ شفاهی در ایران اظهار داشت: «تاریخ شفاهی کم و بیش به طور فعال از ۱۳۸۰ تا ظهور مورد توجه قرار گرفت و این زمان به اولین گام های تولیدات قابل توجهی داشته است. در عین حال بیشترین کارها انجام گرفته است. در این فصل از کار فصلنامه سعی براین خواهد بود که ابعاد مهم موضوعات دیگر در عرصه تاریخ شفاهی مطرح شود. چنانکه در عرصه دانشگاهی با کارهای متفاوتی و پرورده های کم نامی است از توجه به ابعاد معقول در تاریخ شفاهی انشان می دهد. نمونه هایی مانند تاریخ معماری، پرستاری در جنگ، دانش آموزان و انقلاب ساری کارهای قابل توجهی بوده اند. او اظهار داشت: همچنین فرست را منتعیم شده و تمایل فصلنامه را به چاپ مقالات در زمینه موضوعات فراگیر روز و مانند کرونا و حوادث طبیعی و مدیریتی بحران ها و مباحث روزآمد در زمینه روش در فصلنامه «پژوهش های تاریخی شفاهی» اعلام می کنم. سردبیر دوفصلنامه «پژوهش های تاریخ شفاهی» درباره ارتباط با دانشگاه ها و موسسات پژوهشی دخی و بین المللی گفت: در تلاش هستیم با پژوهشکده های مختلف داخلی و خارجی، از جمله گروه های تاریخ و انجمن های علمی و به ویژه پژوهشکده های سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران ارتباط موثری را برقرار

صفحة ۱۰

*** فرهنگ و هنر ***

رفندان سلامت می کنند...

خسرو آواز ایران هشتاد ساله شد

افسانه دهکامه
نویسنده

گاهی آن قدر مشکلات از سر و رویمان می‌بارد و اخبار بد و ناراحت‌کننده به ستمان هجوم می‌آورد که دیگر حوصله هیچ چیز و هیچ‌ساز نداریم. دلمان می‌خواهد فرار کنیم و پناه ببریم به دشتی، بیابانی، جایی که دیگر کسی نباشد و خبری به گوشمان نرسد که آن را که خبر خردش خبری برانجام‌دهد. «این جور مواقع فقط دستان سمت کتابی می‌رود: دیوان حافظ، غزلیات سعدی، شاملو. گوشش فقط می‌خواهد موسیقی گوشش دهم، نوای ستاره، کمانچه، پیانو... چیزی که به عشق جانمان نفوذ کند و شمع شری‌مان را روشن نگه دارد. بدو زمانه می‌دهد. می‌خواهد چیز، بهتر از موسیقی آن که هم شعر حافظ و سعدی در آن باشد و هم نوای تار و کمانچه برای تسکین جان را» (شرقی غمگینی که نوستالژی گذشته است و خبری به چشمش می‌آورد و غصه‌اش اندک را به دلش هوار می‌کند؟ هرکس به افراخوان حال و سلیقه و ذوقش سراغ موسیقی و خواننده‌ای می‌رود، ولی سبک نفس «هست که خیلی‌ها» «پراکنش» روند و حتی اگر سبک کارش را دوست نداشته باشد و سلیقه‌شان این نباشد، صدایش را از جایی بشنود، دلشان می‌آورد. حال تصور کنید خبر حال همین «یک نفر» برود میان آن همه خبر خالی و مایوس‌کننده و توی دلمان خالی شود که «اگر این خبر درست باشد، چه؟» هیچ انسانی عمر جاودانه ندارد که اگر کسی می‌داند و از حضرت خضر کشیف می‌شد، دنیا، حتماً الان به گونه دیگری بود. مرگ قطعی ترین سرمنشی است. ولی که نصیب همگی ما می‌شود، ولی آنچه تفاوت ایجاد می‌کند «نوع زندگی» انسان هاست؛ انتخاب در بزنگاه‌های زندگی، تصمیمات مهم-رستروشن ساز زندگی، مراحل زندگی، رفتار و کردار و فعالیت‌هایی که بعد از مرگ می‌مانند و... همه و همه باعث می‌شوند عیار زندگی و مرگ هرکس با آن‌کسی دیگر متمایز باشد. این‌جا جوادانگی معنای دیگری پیدا می‌کند. دیگر که اهمیت دارد حفاظت و شکسپیر و هومر و تپه‌نور و ارسطو در چه دورانی می‌داند و وقتی هنوز هم زنده‌اند؟ زنده‌تر از خیلی‌ها که این روی‌ها در خیابان راه می‌روند یا خطابه می‌دهند.

❁ ای هدهد صبا...

از اسفند ۹۸ که همایون شجریان پستی در اینستاگرام خود گذاشت با این محتوا که به نیت پدر به دیوان حافظ تقال زده و این غزل آمده که «ای هدهد صبا به سبا می فرستمت...». دوستان و طرفداران استاد نگران شدند که

نکنند حال استاد وخیم شده است که همایون اینگونه می‌گوید؟ بعد! از آن، خرابهای بد پشت سرهم آمد و آخسر و باخیر، بیاض شجریان تمام شایعات را تکذیب کرد و مقابل بیمارستان جم، محل نگهداری استاد و جایی که محل قرار دادن استاد جمعه بودند صحبت کرد. سپس عکسی از دستگاهی که علایم جاتی استاد را نشان می‌داد، در صفحه خود گذاشت تا خیال هواداران استاد را راحت کند. اما مشایبه این اتفاق درست چند وقت بعد نیز اتفاق افتاد. استاد شجریان وخیم شد، استاد را به بیمارستان بردند. اخبار بد و شایعه تمام صفحات مجازی را پر کرد. بعضی می‌گفتند حتماً کار کرد. کار گذشته و نمی‌خواهند راستش را بگویند. دوباره همایون پستی گذاشت و گفت اخبار درست درباره حال پدرش را فقط از طریق صفحه رسمی بیمارستانی محل نگهداری پدرش پیگیری کنند. بیمارستان هم هر روز پستی می‌گذاشت؛ هر چند که در نحوه پست گذاشتن بیمارستان هم شبهه وجود داشت. دهر صورت و خوشبختانه، حال خسروی آواز ایران بهتر شد؛ اما آنچه بهتر نشد، این حال آشفته خبررسانی درباره وضعیت استاد بود.

«استاد شجریان زنده است، ایمن خوشحال دارند چندین هفته است که شاید این‌ها چندماه آینده، ولی خوب می‌دانیم او زنده است حتی اگر امروز، فردا، ماه‌ها یا سال‌های خاموشی حیاتی آن دستگاه قلبی، عروسی او از ایران را نشان ندهد. حالا دیگر این را خوب می‌دانیم. همه برای حال او دست به دعا برده‌ایم ولی می‌دانیم ما برای که دعا می‌کریم؟ برای خودمان... برای حال خودمان، برای خودمان که وقتی غمگین و پریشان بودیم سرخ صدا می‌وزفیم، برای خودمان که وقتی در خیابان راه می‌رفتیم صدا می‌آورد که از مغازه‌ای می‌شنیدیم می‌ایستادیم و گوش می‌دادیم، انگار کسی صدایمان می‌زد «بایست... نرو... به کجا چنین نشانان؟ هیچ خبر از حال خودت نداری؟»

گریه کردیم نه برای حال بیمار
استاد، ابرای حال بیمار خودمان
که چندتا غصه روی دلمان
هوار شده ونمی دانیم کجا خالی اش
کنیم. غصه روی غصه؛ ماتم روی
ماتم؛ خرب روی خرب. ما مگر
فقط چه می خواستیم؟ دلمان
روزهای ای می خواست که کسی
سازمی زدو کسی می خواند وما آرام
بودیم؛ آرام آرام که «ان کس که
خالش خوب است هنوز خرب در
نشیده است.»

اگر خدایی نکرده اتفاقی بیفتد،
می‌دانید چه می‌شود؟ رسانه‌ها،
خبرگزاری‌ها، مجلات، کتاب‌ها،

صفحات فضای مجازی و ...
 پرمی شود از عکس استاد، از یاد
 استاد، از هوشیاد استاد، تری گوگل
 اگر زبید «محمدرضا شجریان»
 هزاران هزار سایت را به شما نشان
 می دهد که همه پزند از روزه های
 او؛ آلبوم ها، تمام فعالیت های
 او، کنسرت ها، سازهای ابداعی
 اقدامات بشردوستانه و صلح طلبانه،
 خاطرات کودکی و جوانی و ... همه
 آلبوم های استاد را ردیف می کنند
 و متخصص ترها توضیح می دهند
 که استاد فلان آلبوم را در چه سالی
 خواند و دلیل انتشارش چه بود و
 چرا در این فضا کار کرد و چرا این
 سبک را انتخاب کرد و چرا این اشعار
 را زمزمه کرد.

✱ ہم نوابا ہم

خیلی‌ها از این می‌نویسند که استاد سال‌ها با صداوسیما که سازر نشان نمی‌داد و بی‌حرکتی می‌کرد نه فرماندار قهر پود، به «منوچاهیم» ش‌رجوع می‌کنند و به یاد می‌آوردن روزی که او سرمزار ایرج بسطامی رفت و اشک ریخت و بعد این کنسرت را برگزار کرد که یکی از زیباترین و حرفه‌ای‌ترین و هنرمندانه‌ترین اجراهای او بود. خیلی‌ها بابت تأخیری که او بر نوازنده‌ها و خواننده‌ها گذاشت می‌نویسند. از

کره‌هایی که تشکیل داد و جوانانی که تربیت کرد. ادب دوستان از خودشان و احترام او به ادبیات فارسی خواهند گفت؛ از اینکه بسیاری حافظ و سعدی و مولانا را با صدای او شنیدند و شناختند. حرف و حدیث هم همیشه زیاد بود؛ مثلاً اینکه استاد ادبیات را فادای موسیقی می‌کرد و موسیقی را پیش اولویت داشت؛ ولی این‌ها همه حرف بودند و تحلیل و نظر. نتیجه چیز دیگری بود. عده‌ای هم می‌گفتند بهترین هنر استاد، تربیت همایون بود که همه‌چنین فرزند خلفی با آوار که نه جای خود استاد، بلکه جای خودش بنشیند این است، پدرگار داشته باشد و جوانانی را که سستی دوست نداشتند، جذب کند. عده‌ای هم از جامع‌الاطراف بودند می‌گویند؛ از اینکه با باعلی حاتم‌ای نمی‌کرد، خوش‌نویس بود، روزگاری می‌کرد، ساز می‌زد، با استادان ادبیات و شاعران بزرگ

چون دکتر شافعی کتک‌ها و هوش‌گم
 اینهاج رفاقت داشت، عداوی هم
 رجوع می‌نکرد به «رباه» و به صوفی
 که در تلاوت قرآن داشت، همه را
 خوانده گفت: دیوار به دیواره هم
 خوانده گفت، ولی آن چیزی که
 در این میان بیش از هر کدام از این
 دلایل و عوامل، خودش را نشان
 می‌دهد، حیوانیتی است که او
 دارد. حیوانیتی که این روزها انگار
 نایاب شده است. اغلب آدم‌های
 مشهور و بزرگ و تادیرو ز محبوب،
 این روزها چهره دارند (خبر می‌مانم
 و طرفداران دارند) اگر در میان مردم
 بگویم چهره پیدا کرده‌اند.

این افراد دچار زوال محبوبیت شده‌اند. انگار پاییزشان فرارسیده باشد.

✱ سروچمان من...

مردم مانده‌اند و خوششان آید؟
 وسط تولیدات هنری چه بوده‌اند؟
 اصلاً تولید هنری داشته‌ایم که
 برود میان مردم و بشود «سپیده»؟
 سرغ سحر» کدام صدا این قدر
 طرقداری پیدا کرده است؟ چه کسی
 قاصدک خواند اثاث را توانسته
 این قدر با حزن بخواند؟
 «بت چیت»، «سرو چمان»، «بوی
 باران»، «تی تو به سر نمی‌شود»
 «چشمه نوش»، «زدان سمن»
 «پیداد» و هزاران هزار آلبوم و
 قطعه دیگر که پشت هرکدامشان
 هزار خاطره نگاشته است: از همزمان
 «سپیده» که روزهای انقلاب به‌سوز
 می‌خواندند تا آن زمان که با سوز
 دل می‌خواند، یکی شعر ترا نگینزد
 خاطر که حزین باشد؟» و بعدها
 که برای بار چندم خواند «از بعد
 جوانان وطن لاله مدیده» و بعد
 که زمزمه کرد «مصلحت نیست
 که از پرده بیرون افتد راز» و روزه در
 مجلس رندانی خبری نداشت که
 نیست.»

تاریخ هر کدام از قطعه ها و البوم ها را که نگاه می کنید و همه را که کنار هم می گذارید انگار روایتی از تاریخ معاصر ایران را می خوانید. کتاب نیست؛ عکس نیست؛ صداست و موسیقی، ولی پشتش هزار حرف است؛ حرف های گفته و ناگفته و رنج مردم؛ از رنجی که می پریم، از ادبیات که زبان مردمی بوده در

«استادش جریان زنده است.» این خوشحال‌کننده‌ترین خبری است که شاید در این چندماه شنیده‌ایم. ولی خوب می‌دانیم او زنده است حتی اگر امروز، فردا، ماه‌ها یا سال‌های بعد علایم حیاتی آن دستگاه کذابی، خاموش شود و دیگر ضربان قلب خسروی آواز ایران را نشان ندهد. همه برای حال او دست به دعا برداریم ولی می‌دانید ما برای که دعای می‌کردیم؟ برای خودمان

سال شانزدهم * شماره ۳۸۴۸ * چهارشنبه ۲ مهر ۱۳۹۹



نگهداری اش است). بله، زندگی استاد، بهترین زندگی ما بود و هست. حتی همین الان که من در راهرو با عشق پیشی می‌برد و مقاومت می‌کند، بهترین نوع زندگی را دارد. از دست دادن هنرمندی چون او، ناراحتی‌دهنده‌ای در جامعه‌ی ما نیست. دست دادن او ترسیدنی و نگران‌شدنی چه کسی جایگزین او می‌شود؟ ولی ناراحتی برای ماست که او از دست می‌دهیم نه برای او که نماد تنها صداقت است می‌ماند خواهد بود. فارغ از تعصب و اغراق، می‌دانیم که چتنه چون اویی از هنرپرست، این را تاریخ هم گواه خواهد داد.

✱ از صدای سخن عشق...

این روزهای سخت و طاقت فرسا را
با صدای خودش سپری می‌کنیم
که علایق بهتر از این همه نمی‌تواند
تسکینمان دهد. اما همین، چه
کسی را می‌شناسید خودش علاج
خودش باشد و با صدای خودش
بتوان آرام شد؟! باید گوش داد و
دعا کرد؛ برای بهبود حال خسروی
آواز، برای بهبود حال دل خودمان،
برای تسکین قلب‌های ورم‌کرده و
پرشده از غممان، برای رسیدن
سپیده که سرزند از کوه‌ها و انتظار
برای رسیدن بهار که «ای دریغ ازمن
اگر مستی نسازد انتظار، ای دریغ از ما
اگر کامی نگیریم از بهار، اگر رنگوبوی
شیشه غم را به سنگ، هفت رنگش
می‌شود هفتاد رنگ...» و هنر و
ادیبانی که شاید تنها علاج ما در
این روزهاست... این روزهای که
خواهاند گذشت.

طی هزار سال و موسیقی ای که از
دل همین مردم برآمده، از سه تارها و
تارها و تنبک ها و کمانچه ها و عودها
و بربط ها.

*** استاد نماد صداست**

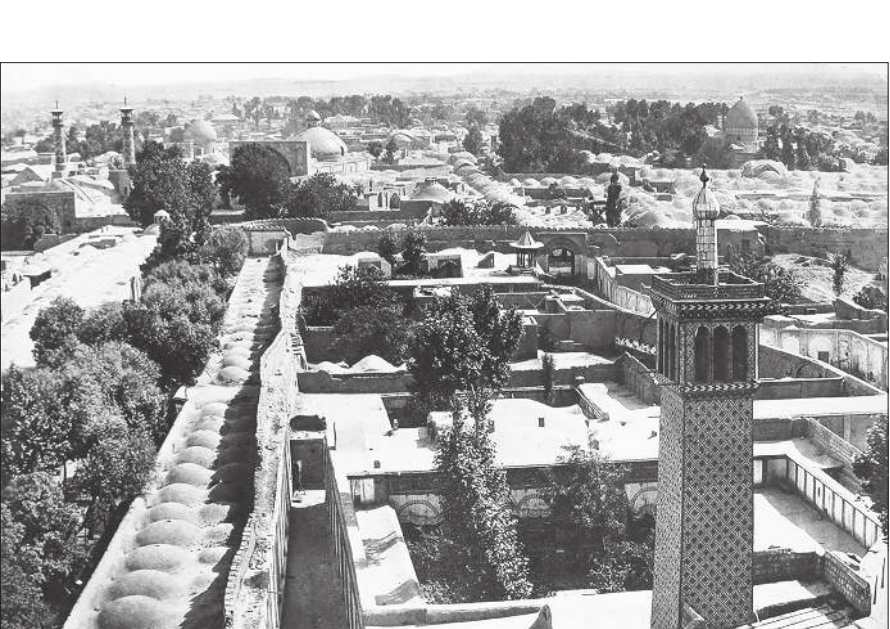
استاد محمد رضا شجریان نامد
تمام این هفتده؛ تمام ایران نماد
صداها که شنیده نشدند و شاید در
دل تاریخ هم شدند. آن‌هایی که
در این فرهنگ (که حالا وسیله
پژندنه و خیرفروشی عدای اوست)
(است) نقشی داشتند ولی فروش
از یاد تمام آن رکنار تمام
آزادرفته است. ولی در کنار تمام
این رنج‌ها که خودش هم کشید
و می‌کش، بسان یک رند واقعی
ننگه کرد و می‌گفت (هنوز هم،
زندگی که خبرهای اعلام شده راجع
بهش بکشد).

تمام زندگی‌اش را وقف موسیقی
شناخت آن کرد. با ادبیات دمخو
بود و تمام مدت می‌خواند و می‌نوشت و با
آشنایی به جهان گشای می‌کرد. به
این زندگی باید غبطه خورد که
ثانیه به ثانیه‌اش وقف هنر شد.
افسوس واقعی را باید به حال آن‌ها
خورد که از هنر بهیچ‌ان نبرده‌اند.
تا توانستند، بر اهالی موسیقی
تنگ گرفتند و اذیت کردند. باید
به حال آن‌ها افسوس خورد که
صدای موسیقی دلشان را از لرزاندن
و بغضشان می‌تکرد. آن‌ها که نتوانستند
نمی‌توانند این میزان از محبوبیت را
درک کنند، چه برسد به اینکه تجربه
کنند (خوب می‌دانند که شهرت چه
می‌کند با آدم و محبوبیت به سادگی
به دست نمی‌آید و سخت‌تر است



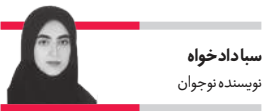
	
 نیم‌نگاه	
 سیا و گلچهره تصمیم گرفتند براساس موضوعی دو گزارش هم‌راستا بنویسند. سیا خودش را جای آدمی از سال ۱۳۲۰ گذاشت. اوزیاد مشتاق مدرنیته نیست و برعکس آن گلچهره ، خود را جای آدمی از آینده یعنی سال ۱۵۲۰ گذاشت و متنی درباره حال و هوای روزهای نادیده نوشت .	

 سال نازدهم * شماره ۲۸۴۸ * چهارشنبه ۲ مهر ۱۳۹۹	 ۱۱
--	---



زندگی روی خرابه‌های تاریخ، باامید!

نامه‌ای از گذشته، سال ۱۳۲۰



سباداخ‌خواه نویسنده نوجوان

پدربزرگم با اینکه بی‌سواد است، زیربوم تاریخ را خوب می‌داند و همیشه درحرف‌ها و نصیحت‌هایش از اتفاقات تاریخی وام می‌گیرد، خیلی وقت پیش که در خانه‌شان جمع شده بودیم، به رسم همیشگی‌اش تمام نوه‌ها را در ایوان جمع کرد و قصه‌گویی تاریخ را از سر گرفت. از اتفاقاتی حرف می‌زد که خیلی‌هایش به گوشمان آشنا بود، اما خیلی‌هایش هم بسیار دور و مهمم بود. لحنه‌ای به این اندیشیدم که گذر بی‌رحمانه زمان، روزگاری ما را هم به تاریخ سنجاق خواهد کرد. انسان‌هایی بسیار متفاوت از ما روی همین خاکی قدم می‌گذارند که اکنون ما... همان‌طور که پیشینیان مان روی در این مرز و خاک با سبک و سیاق خودشان می‌زیستند.

گذر زمان جزو آن دسته از اتفاقات طبیعی هستی است که مطمئنا بشر هر قدر هم که پیشرفت کند، نمی‌تواند کنترل یا متوقفش کند. پس می‌نویسم برای آیندگایم. می‌نویسم تا تاریخ نفس‌هایمان را فراموش نکند؛ اینجا در این روزهای گرم، آب حوض زیر نور آفتاب مانند نقره می‌درخشد. اتاق‌های پنج‌دری، ایوان‌های پهن، طاق‌های بلند و پنجره‌های چوبی، هر روز صبح بوی نان از هر خانه‌ای بلند می‌شود. صدای خروس‌ها خواب شیرین صبحمان را ناقص می‌کند و بوی شمع‌دانی‌های لب‌پله، نوید یک روز تازه را می‌دهد. مردها کار می‌کنند و با سرحی آسمان به خانه برمی‌گردند. غروب که می‌شود تمام شهر در آرامش فرو می‌رود. پدرا به خانه می‌آیند و مادرها بالاخره از پشت دار قالی بلند می‌شوند. آن روزها هنوز هم زخم جنگ و قحطی برپیکر عده‌ای نمایان است اما در این روزگار غریب، انسان‌ها یاد گرفته‌اند که زندگی را لمس کنند و قواعد گاه تلخش را بپذیرند.

آن‌ها که گروتمند هستند، تالار خانه‌هایشان آینه‌کاری شده و روی تخت می‌طش‌ان فرش ابریشم پهن است. خاندان‌های بزرگ و با اصل و نسب که تعدادشان هم زیاد نیست، از امکانات بیشتری برخوردارند. گاهی ته‌دم آرزو می‌کنم که ای کاش جای نهضت الزمان، بانوی خاندان ادیب بودم؛ اما گاهی هم به این می‌اندیشم که مدام نگران سرمه چشم و طرز نشستن و مراقب نظم چین دامن بودن، خیلی زندگی را سخت می‌کند.

من همین صفا و صمیمیت خانه خودمان را بیشتر دوست دارم. افراد زیادی مثل ما، در خانه‌هایشان حمام و اتاق عرق‌گیری و تالار آینه‌کاری شده

نشدند و در کوچه‌ها، از کنار جوی‌های روان، با اسب رفت‌وآمد نکنند، اما در این صورت هرگز با هر نم باران، بوی خاک خیس را استشمام نمی‌کنند... هرگز طعم لذت بخش نان‌های آتشی را نمی‌چشند... هرگز خنکای دلنشین شب تابستان را زیر طاق بلند اتاق پنج‌دری، احساس بلندی‌هایش، به معنای واقعی درک نمی‌کنند.

وقتی به شجره‌نامه‌مان که به دیوار خانه پدر بزرگ پدری‌ام آویخته است نگاه می‌کنم، غرق در خیال می‌شوم و از خود می‌پرسم: تا کی و تا کجا این اسم‌ها پشت سر هم ردیف می‌شوند و با خط کوچکی به اندازه سال‌ها زندگی، به یکدیگر وصل می‌شوند؟ تا کی جهان ادامه دارد و چند نسل بعد از ما در این جهان تودرتو، زندگی می‌کنند؟ زندگی‌شان، خانه‌هایشان، لباس‌هایشان و تفکراتشان چگونه است؟ مطمئنم که دویست سال بعد انسان‌ها زندگی‌شان زمین‌تا آسمان با ما فرق دارد.

اما هرگز آرزو نمی‌کنم جای آن‌ها باشم. چون همان‌طور که انسان‌ها سعی می‌کنند زندگی را راحت‌تر کنند، و همیشه به دنبال پول‌دار شدن و تغییر سبک زندگی‌اش است. او می‌گوید چند اتومبیل به تهران آورده‌اند و افراد، به جای اسب و درشکه، سوار یک تکه آهن می‌شوند... می‌گوید در آینده، تمام آدم‌ها با اتومبیل رفت‌وآمد می‌کنند و تمام کوچه‌ها سنگ‌فرش می‌شود، حیاط خانه‌ها کوچک‌تر می‌شود و طاق خانه‌ها کوتاه‌تر. می‌گوید دیگر کسی هر روز در خانه‌اش نان نمی‌پزد، کسی گاو نمی‌دودش، خروس نگه نمی‌دارد و... با یا می‌گوید خاصیت تاریخ همین است. زندگی هر روز راحت‌تر از قبل می‌شود؛ اما من می‌گویم نه!

شاید آیندگان ما دیگر یخ حوض

سیا و گلچهره تصمیم گرفتند براساس موضوعی دو گزارش هم‌راستا بنویسند. سیا خودش را جای آدمی از سال ۱۳۲۰ گذاشت. اوزیاد مشتاق مدرنیته نیست و برعکس آن گلچهره ، خود را جای آدمی از آینده یعنی سال ۱۵۲۰ گذاشت و متنی درباره حال و هوای روزهای نادیده نوشت .

 سال نازدهم * شماره ۲۸۴۸ * چهارشنبه ۲ مهر ۱۳۹۹	 ۱۱
--	---



زندگی خارج از تصور وبدون اکسیژن

نامه‌ای از آینده، سال ۱۵۲۰



گلچهره ناصح‌پور نویسنده نوجوان

مامی، جعبه قهوه‌ای رنگ کهنه خاک‌گرفته را در دستم گذاشت و گفت: ببینی، دیگه وقتشه و سپس لیختن بزرگی روی قیفش دراز شد. نگاهم به او کردم و سپس فوت محکمی روی جعبه کردم و مثل کودکی خردسال، همان قدر کنج‌کاو، محتم‌اشای میراث ۲۰ ساله‌مان شدم و شروع به خیال‌بافی کردم. همان لحظه، مامی بشکن محکمی زد و گفت: «هانی کجایی؟ بیا، اینجا سوئیچ. برو اونجا بخون که سروصدای برادرت مانع از تمرکزت نشه... و سپس سوئیچ کامیبتو (کلید برندی از همان تکه آهنی که گفתי) را بردستم گذاشت و من هم قبول کردم و پس از اینکه ماسک اکسیژن آن‌جی‌تی را زدم (ماسکی که امروز بدون نیاز به دستگاه اکسیژن ساز اکسیژن تولید می‌کند)، در ماشین فرموز هست درم‌وقتی قیسم را اسکن کرد و گفت: «تأیید شد؛ نامه‌اسرار آمیزت که چندین نسل را درگیر کرده بود، خواندم و در آخر اید جواب دادن به نامه‌ات که من هم در آن، دوران خود را برایت شرح دهم، به می‌گذارند. برای من زندگی جوردیگری را نخواهی خواند ولی باین حال، من آن را برای دل خودم نوشتم و هیچ‌کاری هم به شما نمی‌کنم. شاید تو در آن نیستی. برای مثال، ما هزار و پانصد بیستی‌ها از خیلی چیزهای پیش پا افتاده‌ای که شماها داشتید، محرومیم. مثلا، ما از نسیم دل‌انگیز یک صبح خنک تابستانی که قیسمان را نوازش کند محرومیم. بله! اما دقیقاً مثل مردمان سال ۱۳۹۹ که در تاریخ خوانده‌ایم، ماسک‌هایی جلوی قیسمان می‌گذاریم و ته‌ناتفاوتمان با یکدیگر هم این است که آن‌ها برای جلوگیری از ابتلا شدن به بیماری و مابرای جلوگیری از خفه شدن ماسک می‌زنیم. خیلی خنده‌دار است نه؟ در قرن ۲۲ چون سراسر کره زمین آلوده شده و دی اکسیدکربن کینگ جهان شده، ما مجبور به استفاده از ماسک‌های اکسیژن‌ساز شده‌ایم تا زنده بمانیم من ناخودآگاه بعد از خواندن نامه‌ات، با خودم ثبت‌کردم و افسوس خوردم که ای داد، بدبختی مادرست از زمان شما شروع شده و ای کاش شماها در آن زمان اجازه نمی‌دادید

که آن تکه آهن‌های مزخرف وارد ایران شوند و اگر دایی‌احمدت آینده را می‌دید، شاید هیچ‌گاه ذوق نمی‌کرد. چرا؟ چون نسل آینده‌اش به واسطه همین اتومبیل‌ها و کارخانه‌ها غرق در آلودگی است. البته بعد از این تئیکم، با خودم گفتم که شاید اگر شماها در آن زمان نمی‌گذاشتید، آخ‌رش دیر یازود سرو که آن ماشین‌ها پیدا می‌شد و دست من و شما نبود. آه... بگذریم، بگذار از

زمان و مقصر بگذریم که برای گذشته است و قابل تغییر نیست. بگذار من از اینکه دوران خودم را می‌پسندم یا دوران تو را، برایت شما زنی بیماری‌های پیش پا افتاده‌ای مثل وبا... می‌مردید و از لحاظ پیشرفت علمی فوق‌العاده ضعیف بودید و بر ایم جالب است که با وجود این همه مشکلات، باز دوران خودت را دوست داشته‌ای. البته می‌دانی! این طبیعی است که هرکسی زمان خودش را دوست دارد ولی چه باید خدمتتان عرض کنم که هانی، برخلاف تصورات در حال حاضر، ما هزار و پانصد بیستی‌ها در منطقه مرئیقه، مذئیقه، مذئیقه هستیم. وای! امان از این کلمات سخت قدیمی. بگذار خلاصه بگویم. در نسل من، ما در تنگنا و سختی نیستیم و در واقع عادت کرده‌ایم. هرچند شاید تنها، من این‌جوری حس می‌کنم و تازه به نظرم دشواری نسل توبسیار بسیار بیشتر از من بوده و درست است که ما خیلی چیزهایی را که شما داشتید، مثل آن سلاکی‌های قدیمی، یعنی نان پختن و... را نداریم و هیچ‌کدام از زنان امروزی حتی آشپز خانه‌ها را ندارند. نسل من، اغراق نمی‌کنم؛ جدی جدی تصور ش برایم درست است که خانه ما مردمِ ایران، یا همان تهران سابق، شش ضلعی شکل، به رنگ سبزه ۱۰ متر در ۱۰ متر است ولی لااقل پول‌دار و فقیر، همه حمام‌شان در کنار نوبز‌شان است نه سروکچه. حالا اصلاحام کردن را بیخیال، بحث مهم‌تری مثل چه می‌دانم! آهان! مثلاً بیماری‌ها! بله! ما در زمینه بیماری‌ها، باز عملکرد بهتری نسبت به شما داشتیم. ما توانستیم درمان قطعی بیماری سرطان قدیمی و کابری جدید را که یک بیماری خونی است پیدا کنیم؛

یعنی چی؟ یعنی هر که این دو بیماری را گرفت؛ صد درصد خوب می‌شود. در حالی که همان‌طور که قبلاً در کتابی خوانده‌ام، شما زنی بیماری‌های پیش پا افتاده‌ای مثل وبا... می‌مردید و از لحاظ پیشرفت علمی فوق‌العاده ضعیف بودید و بر ایم جالب است که با وجود این همه مشکلات، باز دوران خودت را دوست داشته‌ای. البته می‌دانی! این طبیعی است که هرکسی زمان خودش را دوست دارد ولی من حال را، به گذشته و دوران تو ترجیح می‌دهم. چرا؟ چون تصور زندگی در سال ۱۳۲۰ به قدری برایم مشکل است که نگویم نپرس. تئیکش راکن؛ مثلاً اپلیکیشن آتلان (یک برنامه) که امروزه بسیار سرو صداه کرده و برای ما که آن صفا و صمیمت و آن یکدلی و مهریانی که قلب‌هایمان از دست دادیم و اتلان تا حدودی برایمان بازرگانه‌د و با جذابیت برنامه‌اش، باعث رفت‌وآمدهای هرچند مجازی ما شده، را بخوایم به جایش برای رفتن به خانه دوست، آشنا و فک و فامیل با اسب و درشکه برویم. نسل من، اغراق نمی‌کنم؛ جدی جدی تصور ش برایم درست است که خانه ما مردمِ ایران، یا همان تهران سابق، شش ضلعی شکل، به رنگ سبزه ۱۰ متر در ۱۰ متر است ولی لااقل پول‌دار و فقیر، همه حمام‌شان در کنار نوبز‌شان است نه سروکچه. حالا اصلاحام کردن را بیخیال، بحث مهم‌تری مثل چه می‌دانم! آهان! مثلاً بیماری‌ها! بله! ما در زمینه بیماری‌ها، باز عملکرد بهتری نسبت به شما داشتیم. ما توانستیم درمان قطعی بیماری سرطان قدیمی و کابری جدید را که یک بیماری خونی است پیدا کنیم؛

روزگار من و توزیم
تا اسکای فرق کرده
و خیلی چیزها مثل
دوران تو نیستند.
برای مثال، ما هزارو
پانصد و بیستی‌ها از
خیلی چیزهای پیش
پافتاده‌ای که شماها
داشتید. محرومیم



دوستدار تو، نسل آینده تو!

چی ببینیم ؟

ما را آن‌طور می‌بینید که دلتان می‌خواهد ببینید!

معرفی کوتاه فیلم «باشگاه صبحانه»



حدیث متقی نویسنده

*** کارگردان و نویسنده:** جان هیوز

*** بازیگران:** امیلیو استیونز، پال گلیسون، آنتونی مایکل هال، جود نلسن، مالی رینگولد، آآلی شیدی

*** ژانر:** کمدی، درام

*** مدت زمان:** ۹۷ دقیقه

*** سال تولید:** ۱۹۸۵

ما این رو می‌پذیریم که باید کل روز شنبه مون رو برای جریمه کارهای اشتباهی که انجام دادیم، فدا کنیم. اما ما فکر می‌کنیم شما دیوانه‌اید که ما رو مجبور می‌کنید مقاله‌ای بنویسیم درباره اینکه کی هستیم! شما مارو اون‌طور می‌بینید که دلتون می‌خواد ببینید! در ساده‌ترین شکل و سطحی‌ترین تعریف ممکن ... اما چیزی که ما فهمیدیم اینه که ... هر کدوم از ما یه مخ (تابغه)، یه ورزشکار، یه روانی معیوب، یه شاهزاده و یه جنایتکاره. این جواب سؤالتون رو میده ؟

ارادتمند شما، باشگاه صبحانه

داستان‌های ژانر فیلم نوجوانانه (Teen film) براساس اقتضانات سنی نوجوان و جوانان، بر محور موضوعاتی چون ورود به بزرگ‌سالی، تلاش برای یافتن جایگاهی در گروه‌های هم‌سال، عصیان، فشار هم‌سالان و درگیری با والدین و معلمان دور می‌زند. در حال حاضر انبوهی از فیلم‌های کلیشه‌ای و پیش پا افتاده داریم که در دبیرستان‌ها یا کالج‌ها اتفاق می‌افتند. اما آثاری هم هستند که باین مسائل به شکلی عمیق‌تر رویه‌رو می‌شوند. با وجود این‌که برای دهه‌ها فیلم‌هایی وجود داشت که چه به لحاظ محتوایی و چه از نظر مخاطب، نوجوانان را هدف قرار می‌دادند، بسیاری معتقدند که ژانر فیلم نوجوانانه تا دهه ۸۰ وجود نداشته است. در این زمان استودیوها به شکلی هدف‌دار شروع به تولید چنین فیلم‌هایی کرده‌اند و حالا دیگر گروهی از آن‌ها تبدیل به کلاسیک‌های این ژانر شده‌اند که آثار بعد از خود را تحت تأثیر قرار داده‌اند. یکی از این فیلم‌ها، فیلم «باشگاه صبحانه» است. فیلمی که تپ‌های تاریخی، موسیقی و حتی صحنه‌هایی از آن (به خصوص صحنه آخر، جود نلسون با مشتی گره‌کرده) بارها و بارها مورد ارجاع فیلم‌سازان قرار گرفته است. داستان فیلم ساده است. ماجرا از جایی شروع می‌شود که در یک روز تعطیل، پنج نوجوان و نایپ‌های تخصصی‌ت از طبقات اجتماعی متفاوت قرار است به عنوان جریمه روز شنبه خود را در کتابخانه مدرسه، در کنار هم بگذرانند و مقاله‌ای هزارکلمه‌ای درباره خودشان بنویسند. شخصیت‌ها در ابتدا به این صورت معرفی می‌شوند: یک آشوب‌گر، روان‌پریش منزوی، ورزشکار، نابغه و یک ملکه زیبایی؛ اما آن‌ها هم این هستند و هم نیستند. در طول این روز هر کدام از دانش‌آموزان فرصتی برای گفتن داستان خود پیدا می‌کنند و بقیه نیز این فرصت را می‌یابند تا زندگی را از جایگاه دیگری ببینند و متوجه می‌شوند که با وجود تفاوت‌های واضح چقدر به یکدیگر شبیه‌اند. اصلی‌ترین نماینده بزرگ سالان در فیلم معلم و در مرحله دوم خدمتکار مدرسه هستند. اما با وجود حضور کم‌رنگ آن‌ها با توجه به گفت‌وگوها و تصاویری شفاف از والدین هر کدام از بچه‌ها و طبقه اجتماعی آن‌ها پیدا می‌کنیم. همچنین ظاهر این نوجوان‌ها، ترکیب غذایی که می‌خورند و حتی محتویات کیفشان حقایقی را درباره آن‌ها نشان می‌دهد که شاید خودشان هم تا به حال به آن بی‌توجه بوده‌اند. گرچه دیدن واقعیت خود همیشه آسان نیست؛ اما این پنج نفر در آخر به درک و همدلی متقابلی می‌رسند. در طول این خراب ساعت تنبیهی بنیادی رو رو بکردن آن‌ها به خودشان رخ داده است. حتی اگر به شکل موقت در روزهای دیگر هفته در قالب تکراری خود فرو روند و این تغییر را نمایان نکنند، آنها مانند یک باشگاه مخفی، همیشه این روز جریمه شنبه را که حالا به نظرم می‌رسد می‌سرانه منتظر روزهایی از این دست هستند، به یاد خواهند داشت!

#فیلم-باکیفیت-ببینیم

نامه رسیده

فصل عشق آمد



غزاله سلیمانی نویسنده نوجوان

به فصل عشق خوش آمدید. فصلی که انسان‌ها شاعر می‌شوند و شاعر‌ها عاشق. فصلی که باد، دست در دست برگ‌های ارغوانی می‌رقصد و چمن هم آن‌ها را همراهی می‌کند. فصلی که کلاغ‌ها دسته‌دسته در دل آسمان به مدرسه می‌روند و عصر هنگام ، باز می‌گردند. نوشته‌ها همه از این فصل آغاز می‌شوند و جان می‌گیرند، نقاشان، دست‌به‌قلم می‌شوند و غروب غم‌انگیز پاییز را می‌کشند. عاشقانه و دردناک؛ یاقوت‌های دانه‌دانه و فصل شب‌های بلند و شاعرانه همه از اینجا سرچشمه می‌گیرند. احساسی‌ترین فصل سال که ابرهایش گاهی می‌خندند و گاهی در آغوش ما، گریم می‌کنند. خیابان‌های خسته‌ای که روی سرشان شلوغ است و درختانی که دستان خشکشان، دیگر به وضوح پیداست که دست به دعا برداشته‌اند. توجه کنید! فصل عشاق آمد.

