

انتخابات شورای شهر در انتظار تصمیم

بر اساس فرایندی شده و مکاتبه های صورت گرفته، شورای عالی امنیت ملی با توجه به شرایط موجود مصوبه ای صادر کرد که بر مبنای آن، دو ماه پس از اعلام پایان قطعی جنگ، زمان برگزاری انتخابات تعیین شود. در شرایط کنونی تازمانی که پایان قطعی جنگ از سوی مراجع مسئول اعلام نشده و مهلت دوماهه تعیین شده آغاز نشود، شوراهای اسلامی شهر و روستا به همراه شهرداران و دهیاران با همان اختیارات و مسئولیت های قانونی به فعالیت خود ادامه خواهند داد و هیچ خلأ مدیریتی در کشور وجود ندارد



موسی الرضا حاجی بگلو، رئیس شورای عالی استان ها

مدیریت شهری ۰۳

«معامله» یا «توافق»؟! «سرمقاله»

امریکا به دنبال «معامله» است در حالی که ایران انتظار یک «توافق» را دارد

تحولات اخیر و تبادل آتش میان ایران و ایالات متحده، اگر با دقت و فارغ از هیجان های مقطعی تحلیل شود، ما را به این جمع بندی می رساند که چشم انداز یک «توافق پایدار» دست کم در چهارچوب خواسته های حداقلی ایران، با موانع ساختاری جدی مواجه است. نخستین نشانه این شکاف، حتی در سطح واژگان نیز قابل مشاهده است. استفاده مکرر دونالد ترامپ از واژه «deal»، که در ادبیات سیاسی آمریکا بار معنایی «معامله» دارد، در حالی در فضای داخلی ایران به «توافق» ترجمه شد که این دو مفهوم از منظر حقوقی و راهبردی یکسان نیستند. «توافق» متضمن چهارچوبی متوازن و پایدار است؛ درحالی که «دیل» بیشتر به بده بستانی مقطعی و مشروط دلالت دارد. همین لغزش مفهومی، بازتاب دهنده شکاف عمیق تری در انتظارات دو طرف است. به عبارتی، اگر مسیر تقابل دو کشور را در بستر ژئوپلیتیک آن بررسی کنیم، روشن می شود که حتی خواسته های حداقلی ایران حفظ ساختار سیاسی، تداوم برنامه موشکی، تثبیت نقش راهبردی در تنگه هرمز و صیانت از عمق منطقه ای برای واشنگتن قابل پذیرش نیست. تحقق این مؤلفه ها به معنای بی اثر شدن بخشی از تحریم های نفتی، تضعیف کارآمدی ابزار فشار اقتصادی و در سطحی کلان تر، به چالش کشیده شدن هژمونی مالی دلار در نظم بین المللی است. از این منظر، منازعه صرفا بر سر یک پرونده خاص نیست؛ بلکه بر سر توزیع قدرت در سطح منطقه ای و حتی نظام پولی بین المللی است. تحلیل سیاست خارجی آمریکا بدون توجه به شبکه پیچیده لابی ها، اندیشکده ها و ائتلاف های فشار ناقص خواهد بود. حتی اگر بپذیریم که شخص رئیس جمهور در مقطعی تمایل به کاهش تنش داشته، ساختار تصمیم سازی در واشنگتن نشان داده است که رئیس جمهور در حوزه سیاست خارجی همه کاره نیست. مجموعه ای از بازیگران اثرگذار از جریان های محافظه کار تالابی های سازمان یافته جهت گیری کلان را در مسیری قرار داده اند که حذف یا مهار حداکثری ایران را هدف می گیرد. در چنین چهارچوبی، امید بستن به یک «معامله بزرگ» بدون تغییر در...



مهدی نصر

سیاست ۰۲

وحدت ملی در سایه امربه معروف و نهی از منکر

واکاوی ابعاد گوناگون فریضه امر به معروف و نهی از منکر در نگاه قانون و شرع و نسبت آن با تغییر مقتضیات زمان

فریضه امر به معروف و نهی از منکر، از بنیادی ترین آموزه های دین مبین اسلام، همواره به عنوان ضامن سلامت اخلاقی و اجتماعی جوامع دینی مطرح بوده است؛ با این حال، ابهام در تعریف، محدوده، مصادیق و چگونگی اجرای این فریضه، در عصر حاضر، به ویژه در مواجهه با مقتضیات جدید اجتماعی، پرسش های متعددی را فراروی صاحب نظران قرار داده است



حجت الاسلام محسن مظاهری، دبیر ستاد امر به معروف و نهی از منکر استان اصفهان

اندیشه ۰۶



نجیب پول ساز

روایتی از صنعت میلیاردي اسب در اصفهان نیمچه ۰۴

+۵۸۲

به باشگاه نویسندگان اصفهان زیبا
پیوندید



شبکه رسانه ای اصفهان زیبا
@esfzibanews



جایگاه سبزیجات در سبد غذایی خانواده‌های



چندی پیش از سوی واحد بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت استان اصفهان اعلام شد که مصرف سبزیجات در سبد غذایی خانواده‌های ایرانی در حد مطلوبی قرار ندارد و این در حالی است که بر مصرف این ماده غذایی به عنوان تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن برای جلوگیری از بیماری‌ها بسیار تأکید شده است.

از سوی دیگر دکتر آرش کیا مهر، پژوهشگر تغذیه از شیوه الگویی تغذیه ما ایرانیان انتقاد کرد و گفت: تعجب اینجاست که اغلب مردم کشور ما بایب مولالتی در صرف غذا و شیوه طبخ، تحمیل درد و هزینه بالا را بر پیشگیری ترجیح می‌دهند.

یعنی وقتی از آنها خواسته می‌شود به اصلاح الگوی تغذیه خود اهمیت دهید، بلافاصله جواب می‌دهند«مگر می‌خواهیم چقدر عمر کنیم»؛ و در واقع آنها توجهی به بروز بیماری و دردرسهای بعدی ندارند!

در این بین او به سبزیجات به عنوان تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن جهت پیشگیری از بیماری‌ها اشاره کرد و افزود: متأسفانه سبزیجات در سبد غذایی خانواده‌های ایرانی جایگاه مطلوبی ندارد.

همچنین به گفته نایب رئیس انجمن ارتقا سلامت و بهبود تغذیه سبزیجات یکی از گروه‌های غذایی اصلی است و در اکثر کتاب‌های تغذیه و پزشکی ذکر شده که مصرف ۵ نوبت میوه و سبزیجات در روز احتمال ابتلا به انواع بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و برخی انواع سرطان را کاهش می‌دهد.

دکتر منصور ریسمانچیان افزود: علاوه براین در افرادی که دارای اضافه وزن و ریسک دیابت هستند، سبزیجات با کالری کم و حجم زیاد یکی از بهترین مواد غذایی به شمار می‌رود. در واقع سبزیجات یکی از سالم‌ترین و مفیدترین مواد غذایی و سرشار از ویتامین، مواد معدنی و سایر مواد مغذی می‌باشند و برای عملکرد مناسب ارگان‌های مختلف بدن و بویژه سیستم ایمنی بدن ضروری هستند.

■ بخارپز؛ بهترین شیوه پخت سبزیجات

او در ادامه ضمن تأکید بر مصرف سبزیجات؛ به روش‌های صحیح پخت و نیز مزایا و معایب هر کدام بدین ترتیب پرداخت:

پختن سبزیجات در آب جوش؛ در این روش از حداقل آب ممکن استفاده کنید تا مواد مغذی به ویژه ویتامین‌های آن در ریخته نشوند. اگر می‌خواهید مزه سبزیجات از بین نرود و له نشوند، تا زمانی که آب کاملاً به نقطه جوش برسد صبر کنید و بعد سبزیجات را در آن بریزید و با حرارت کم پس از مدت کوتاهی از آب خارج کنید. این تکنیک معمولاً برای پخت سبزیجات سخت مانند نخود، لوبیا سبز، سیب زمینی، شلغم و سایر سبزیجات ریشه‌ای که برای نرم شدن احتیاج به زمان زیادی دارند به کار گرفته می‌شود. برای مزه‌دار کردن سبزیجات می‌توانید از آب لیموترش، مقدار کمی روغن مایع و پودر سبزیجات استفاده کنید و از مصرف نمک در حد امکان بپرهیزید.

■ پختن سبزیجات در فر؛ پختن سبزیجاتی مانند پیاز، کدو و مارچوبه در فر بسیار ساده است. فقط کافی است آن‌ها را با کمی روغن گیاهی در سینی فر قرار دهید.

دمای بالای فر باعث می‌شود گوشت و سبزیجات خیلی زود بپزد و قند آن‌ها بر سطح آن‌ها جمع شود، در نتیجه سبزیجات مزه‌ای شیرین به خود می‌گیرند.

پختن سبزیجات در فر نه تنها ویتامین‌ها و املاح سبزیجات را حفظ می‌کند، بلکه طعم آن‌ها نیز که ممکن است هنگام پختن در آجوش از بین برود، حفظ می‌شود.

■ کباب کردن سبزیجات: کباب کردن آن‌ها نیز طعم و مواد مغذی آن‌ها را حفظ می‌کند. سبزیجاتی مانند ذرت، فلفل دلمه‌ای، کدو، پیاز و سیب زمینی را می‌توان به راحتی کباب کرد. –بخارپز کردن سبزیجات: بخارپز کردن سبزیجات یکی از سالم‌ترین راه‌های پخت است. با این روش می‌توان بدون اینکه لازم باشد سبزیجات را درون آب قرار داد، آن‌ها را پخت که در اینصورت ویتامین‌های موجود در آن‌ها بیشتر حفظ می‌شوند. بهترین گزینه‌ها برای بخارپز کردن عبارتند از: کلم بروکلی، هویج، گل کلم، لوبیا سبز، اسفناج و برای طعم‌دار کردن سبزیجات به آب درحال جوش کمی دارچین، پوست لیمو یا زنجبیل اضافه کنید.

■ سس سبزیجات: با استفاده از سبزیجات می‌توان سس‌های گوناگونی تهیه کرد. با کمی گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای، روغن زیتون، فندق، بادام و سرکه می‌توان یک سس بسیار خوشمزه تهیه کرده و در کنار گوشت یا ماهی از آن استفاده کرد.

■ سرخ کردن سبزیجات: یک راه سریع برای پخت سبزیجات، سرخ کردن آن‌ها در روغن است. توجه داشته باشید که روغن باید کم باشد. از این روش برای پختن سبزیجات نرم مانند فلفل دلمه‌ای، پیاز و فلفل استفاده می‌شود. البته توصیه می‌شود تا حد امکان از روش سرخ کردن استفاده نکنید.

روی هم خوری از عادات بد غذایی است که خیلی‌ها انجام می‌دهند و غافل از عواقب آن هستند. به گفته دکتر محمد دریایی، متخصص علوم زیستی و گیاهان دریایی فرض کنید می‌خواهیم کته بپزیم، اگر در حالی‌که آب برنج می‌جوشد، مقداری آب سرد بریزید، از جوش می‌افتد. آیا غیر از این است؟ همانطور تخمه‌ای که می‌خورید، هضم جدیدی می‌خواهد و در نتیجه تداخل، هضم غذای سابق مختل می‌شود، تخمه هم هضم نمی‌شود و معده خودتان را هم خراب کردید. دم به دم غذا خوردن باعث ناراحتی معده، روده و کبد می‌شود. اگر میخ‌روی میخ بکوبیم، میخ زیری بیرون می‌رود.

منظور این است که اگر بعد از غذا خوردن بلافاصله غذا خوردی، غذای سابق خارج می‌شود! منابع فیزیولوژی می‌گویند: غذا باید چند ساعت در معده و روده بماند تا هضم شود و روده‌ها کار کند تا شیره غذا را بگیرد. خیلی عجیب است که این حرف‌ها، معنای خودش را از دست داده است. می‌گویند من جانم را برای شکم می‌خواهم سر و جانم فدای شکم! غذاهای طبیعی که ریشه حیات طبیعه در همین طبیبات خوراکی است، فراوان هستند. قرآن کریم حدود ۲۰ مورد را که دگرگون ساز حیات آدمی است، معرفی کرده که در راس این هرم

روی هم خوری، آفتی برای سلامت است

غذایی عسل، سیر، خرما، زیتون، انجیر، انار و انگور قرار دارد. فرآورده‌های لبنی طبیعی مانند ماست، دوغ، کره و روغن حیوانی به ویژه روغن گاوی، گوشت و شیر شتر و صدها مواد خوراکی که روایت مستند شیعه از قول معصومین تأکید و نقل شده است، می‌توانند سلامت جامع را برای بشریت به ارمغان آورد. سیب و آب هویج چه اشکالی دارد که مردم به چنین مواد غذایی بی‌توجه‌اند، اما چیپس یا تخمه شور را که پر از نمک و روغن سرخ کردنی و چیپس را با شدت حرارت می‌دهند و سرطان‌زا است، مورد علاقه است!



ملاحظات بهداشتی در ایام عزاداری محرم و صفر

نکات مهم سلامت محیط در هیئت‌ها و موکب‌ها



لیلا کهلانی

دبیر گروه سلامت

با آغاز ماه‌های محرم و صفر، فضای کشور رنگ و بوی عزاداری می‌گیرد و میلیون‌ها نفر در مراسم‌های مذهبی شرکت می‌کنند. در این شرایط، رعایت اصول بهداشتی و پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با تجمعات گسترده به یکی از اولویت‌های مهم نظام سلامت تبدیل می‌شود. از این رو، دستورالعمل جامع بهداشت محیط از سوی مرکز سلامت محیط و کارندوب و در سراسر کشور اجرا شده است. مهندس سید مهدی میرجهانیان، مدیر گروه سلامت محیط مرکز بهداشت استان اصفهان، مهم‌ترین محورهای این دستورالعمل را تشریح کرده است. ■

■ کنترل منابع آب و اماکن عمومی؛

پیشگیری از بیماری‌های روده‌ای یکی از مهم‌ترین محوره‌ای این دستورالعمل، نظارت دقیق بر منابع تأمین آب و شبکه‌های توزیع است. در همین راستا، بازرسی از مخازن آب، تانکرهای سبار، شیرهای برداشت و حتی آب بسته‌بندی شده در موکب‌ها انجام می‌شود تا از شیوع بیماری‌های روده‌ای مانند اسهال، وبا و هیاتیت A جلوگیری شود. همچنین اماکن عمومی از جمله حسینیه‌ها، امامزاده‌ها، موکب‌ها، ایستگاه‌های صلواتی و محل‌های اسکان زائران از نظر تهویه، نظافت، سرویس‌های بهداشتی و مدیریت پسماند به صورت مستمر پایش می‌شوند. علاوه بر این، نمونه‌برداری‌های دوره‌ای از منابع آب نیز در صورت نیاز انجام می‌گیرد تا سلامت آب مصرفی اطمینان حاصل شود.

■ ساماندهی دستفروشان؛ کاهش خطر آلودگی مواد غذایی

در ایام سوگاری، فعالیت دستفروشان مواد غذایی در اطراف محل‌های تجمع افزایش می‌یابد. به همین دلیل، تیم‌های بهداشت محیط موظف هستند این افراد را شناسایی و ساماندهی کنند و در صورت نیاز، از عرضه مواد غذایی فاقد نظارت جلوگیری شود تا زنجیره آلودگی در محیط‌های پرجمع کنترل شود. همچنین توصیه می‌شود هیئت‌ها از خرید مواد غذایی از منابع نامطمئن خودداری کنند.

■ بهداشت نذورات؛ از تهیه تا توزیع غذا

پخت و توزیع نذورات باید در محیط‌های کاملاً بهداشتی انجام شود. علاوه بر این، استفاده از مواد اولیه سالم،

فرآورده‌های دامی دارای مجوز، نمک پدیدار و روغن‌های دقیق بر منابع تأمین آب و شبکه‌های توزیع است. در همین راستا، بازرسی از مخازن آب، تانکرهای سبار، شیرهای برداشت و حتی آب بسته‌بندی شده در موکب‌ها انجام می‌شود تا از شیوع بیماری‌های روده‌ای مانند اسهال، وبا و هیاتیت A جلوگیری شود. همچنین اماکن عمومی از جمله حسینیه‌ها، امامزاده‌ها، موکب‌ها، ایستگاه‌های صلواتی و محل‌های اسکان زائران از نظر تهویه، نظافت، سرویس‌های بهداشتی و مدیریت پسماند به صورت مستمر پایش می‌شوند. علاوه بر این، نمونه‌برداری‌های دوره‌ای از منابع آب نیز در صورت نیاز انجام می‌گیرد تا سلامت آب مصرفی اطمینان حاصل شود.

■ نگهداری ایمن غذا؛ پیشگیری از مسمومیت غذایی

غذاهای پخته‌شده نباید برای مدت طولانی در دمای محیط باقی بمانند. در صورت نیاز به نگهداری، باید دمای زیر ۴ درجه یا بالای ۶۳ درجه سانتی‌گراد رعایت شود. همچنین بسته‌بندی غذا بهتر است نزدیک زمان مصرف انجام شود تا از رشد میکروبی و فساد مواد غذایی جلوگیری شود. رعایت این نکات نقش مهمی در کاهش موارد مسمومیت غذایی در ایام پرجمع دارد.

■ ممنوعیت ظروف غیراستاندارد

در توزیع غذا و نوشیدنی‌های گرم، استفاده از ظروف یک بار مصرف دارای مجوز الزامی است. همچنین ظروف پلی‌استایرنی غیرمجاز به دلیل احتمال آزادسازی مواد شیمیایی در دمای بالا ممنوع اعلام شده‌اند. علاوه بر این، توزیع نوشیدنی‌های باز مانند آب، شربت یا شیر بدون بسته‌بندی نیز در مراسم‌ها مجاز نیست. استفاده از ظروف استاندارد علاوه بر حفظ سلامت، به کاهش آلودگی محیطی نیز کمک می‌کند.

■ بهداشت محیط؛ نظافت و تهویه در اماکن مذهبی

نظافت و نگهداری مستمر سرویس‌های بهداشتی، تأمین مایع دستشویی، تهویه مناسب فضاهای بسته و جلوگیری از استعمال دخانیات در اماکن مسقف از الزامات مهم این دستورالعمل است. همچنین باید در کنار ایستگاه‌های صلواتی سطوح یکسره مخصوص جمع‌آوری پسماند تعبیه شود. به علاوه، کنترل حشرات و چوندگان در اطراف محل‌های تجمع نیز از اهمیت بالایی برخوردار است.

■ مدیریت پسماند و فاضلاب؛ حفظ سلامت محیط

پسماندهای تولیدشده در موکب‌ها و هیئت‌ها باید به صورت اصولی جمع‌آوری و دفع شوند. همچنین مدیریت فاضلاب این مراکز باید به گونه‌ای انجام شود که از آلودگی محیطی و تهدید سلامت عمومی جلوگیری شود. این اقدامات علاوه بر حفظ سلامت عزاداران، به حفظ کرامت مراسم‌های مذهبی نیز کمک می‌کند و جلوه‌ای منظم‌تر به فضاهای عزاداری می‌بخشد.

■ آموزش و اطلاع‌رسانی؛ نقش مردم در سلامت

نصب پوسترهای آموزشی و اطلاع‌رسانی، همچنین آموزش هیئت‌ها، مداحان و متولیان مراسم درباره اصول بهداشتی، نقش مهمی در کاهش خطرات بهداشتی دارد. این آموزش‌ها پیش از آغاز ماه محرم و در طول ایام عزاداری اجرا می‌شوند و سطح آگاهی عمومی را افزایش می‌دهند. مشارکت مردم در رعایت این نکات، مهم‌ترین عامل موفقیت این طرح محسوب می‌شود.

■ تجهیز تیم‌های بهداشت محیط؛ نظارت مؤثر در مراسم‌ها

تیم‌های عملیاتی بهداشت محیط باید متناسب با گستردگی مراسم‌ها سازماندهی شوند. همچنین این تیم‌ها باید به تجهیزات قابل حمل سنجش آب و غذا، وسایل نقلیه مناسب و ابزارهای نظارتی مجهز باشند تا بتوانند نظارت میدانی مؤثری در محل‌های برگزاری مراسم انجام دهند. حضور مستمر این تیم‌ها نقش مهمی در پیشگیری از بحران‌های بهداشتی احتمالی دارد.



■ مواد حاوی سالیسیلات‌های طبیعی در صورتی

که به میزان زیاد مصرف شوند: گوجه فرنگی، خیار، زردآلو، آلو، هلو، بادام، کشمش، پرتقال، سیب ■ مواد غذایی که حاوی رنگ‌های مصنوعی و مواد افزودنی هستند: آب لیموهای صنعتی، آب نیات، سس‌ها، کمپوت‌ها، کنسرو ذرت و نخود فرنگی

■ اسیدبزنوتیک که به عنوان نگهدارنده در مرباها، ترش‌ها، سس‌های سالاد و کمپوت‌ها



صفحه‌ان زیبا

شماره ۵۳۹۲

۲۸ / ۰۳ / ۱۴۰۵

پنجشنبه

ویراستار و دبیر صفحه/ لیلا کهلانی

بهداشت

فواید ورزش بر اعضا بدن



یکی از مهم‌ترین مشکلات جامعه امروزی کاهش فعالیت جسمانی مناسب است.

مطالعات نشان داده است که زندگی بدون فعالیت جسمانی میزان مرگ را افزایش می‌دهد. همچنین افرادی که آمادگی و توان جسمی خوبی دارند، در فعالیت‌های اجتماعی و فردی موفق‌تر هستند این درحالی است که علی‌رغم وسایل زیاد ورزش در سلامت جسمانی و روانی، بسیاری از افراد فعالیت بدنی به اندازه کافی ندارند. علم پزشکی علاوه بر سایر اقداماتی که در خصوص بیماری‌های مختلف انجام می‌دهد، از ورزش نیز به عنوان وسیله‌ای برای بهبود بیماران بهره می‌برد. بعضی از پزشکان در مواردی مثل کم کردن وزن و ضعف‌های عضلانی مثل کمردرد، کسب هماهنگی‌های عصبی و عضلانی در بعضی از انواع فلج، توان بخشی، نداشتن اشتها، داشتن هیجانات و مشکلات روحی و بسیاری دیگر از موارد، بیمار خود را به ورزش کردن تشویق می‌کنند.

در اسلام نیز به ورزش شتا، تیراندازی، سوارکاری و حتی پیاده‌روی سفارش شده است. به طور کلی آثاری که برای ورزش ذکر شده است، به گفته مرضیه کاظم نادی، کارشناس واحد سلامت میانسالان مرکز بهداشت شماره ۲ موارد زیر است.

■ تأثیر ورزش بر قلب و عروق؛ هر گونه اختلالی در عملکرد قلب باعث اختلال در فعالیت‌های روزانه خواهد شد. از راه‌های مراقبت از قلب، انجام ورزش‌های مناسب است.

ورزش باعث افزایش قدرت انقباضی قلب و در نتیجه کم شدن تعداد ضربان قلب در هر دقیقه می‌شود. در نتیجه خون با نیروی بیشتری به جریان افتاده و انتقال اکسیژن به قسمت‌های مختلف بدن بهتر صورت می‌گیرد. همچنین با پیشگیری از بروز بیماری فشارخون به دلیل کاهش کسترول و باز شدن عروق و با انقباض عضلات پا در حین ورزش، خون راحت‌تر به قلب بازگردیده و از بروز واریس در پاها جلوگیری می‌شود.

■ تأثیر ورزش بر دستگاه تنفس؛ در زمان انجام فعالیت جسمانی و ورزش، مقدار مصرف اکسیژن اعضاء مختلف بدن افزایش پیدا می‌کند. چون با ورزش شش‌ها بیشتر بارشده و موجب دریافت بیشتر اکسیژن و رساندن آن به اندام‌های بدن می‌شود. قابلیت دریافت و مصرف اکسیژن بیشتر موجب می‌شود کارایی جسمانی افزایش و خستگی دیرتر بروز کند. ■ تأثیر ورزش بر دستگاه گوارش؛ تمرینات بدنی موجب تحریک اشتها می‌شود. به خصوص در افرادی که دچار بی‌اشتهایی عصبی هستند، این اثر بسیار مشهود است. همچنین ورزش با تحریک دستگاه گوارش مانع ایجاد یبوست می‌شود.

■ تأثیر ورزش بر دستگاه حرکتی؛ قدرت کارایی عضلات بدن با انجام ورزش مناسب افزایش می‌یابد. ورزش صحیح از آرتروز جلوگیری کرده و موجب سلامت و استحکام مفاصل شده و مقاومت آن‌ها در مقابل ضدمات افزایش می‌دهد. همچنین باعث کشش عضلات و انعطاف پذیری بیشتر بدن می‌شود و به استحکام استخوان‌ها کمک کرده و از پوکی آن جلوگیری می‌کند. در ضمن با تقویت عضلات ستون مهره‌ها از بروز کمردرد پیشگیری می‌کند و از شل شدن عضلات هم جلوگیری کرده و ذخیره انرژی عضلات را افزایش می‌دهد.

■ تأثیر بر غدد داخلی؛ ترشحات غدد داخلی تنظیم شده و در شرایط مختلف به مقدار لازم در بدن هورمون مورد نیاز ترشح می‌شود.

در بیماران دیابتی و افرادی که مستعد به دیابت هستند، قند خون به شکل قابل توجهی کاهش می‌یابد.

■ تأثیر ورزش بر دستگاه عصبی؛ موجب بهبود کار سیستم عصبی و هماهنگی لازم بین اعصاب و عضلات خواهد شد.

همچنین ورزش از فشارهای روانی و ناراحتی‌های روحی می‌کاهد و راهی مناسب برای مقابله با افسردگی بوده و نیز مؤثرترین راه برای درمان بی‌خوابی است.

■ چند توصیه

■ حداقل ۳۰ دقیقه تحرک در روز (معادل مصرف ۱۵۰۰ کالری انرژی در روز) برای هر فرد ضروری است. ■ در زمان انجام ورزش بایستی به قدر کافی مایعات به خصوص آب مصرف شود. ■ داشتن رژیم‌های لاغری بدون انجام تحرک، بدن را دچار آسیب‌های جدی می‌کند. ■ انجام ورزش برای افرادی که دچار ناراحتی قلبی و تنگی نفس هستند، در هوای سرد توصیه نمی‌شود.



وحدت ملی در سایه امر به معروف و نهی از منکر

واکاوی ابعاد گوناگون فريضه امر به معروف و نهی از منکر در نگاه قانون و شرع و نسبت آن با تغيير مقتضيات زمان



الهه السادات
بدیع زادگان

دبیر صفحه اندیشه

فريضه امر به معروف و نهی از منکر، از بنيادی ترين آموزه های دين مبين اسلام، همواره به عنوان ضامن سلامت اخلاقی و اجتماعی جوامع دينی مطرح بوده است؛ با اين حال، ابهام در تعريف، محدوده، مصاديق و چگونگی اجرای اين فريضه، در عصر حاضر، به ویژه در مواجهه با مقتضيات جديد اجتماعی، پرسش های متعددی را فراوری صاحب نظران قرار داده است؛ بر اين اساس و به بهانه هفته امر به معروف و نهی از منکر، «اصفهان زيبا» مصاحبه ای را با حجت الاسلام محسن مظاهری، دبیر ستاد امر به معروف و نهی از منکر استان اصفهان، ترتيب داده است تا ابعاد گوناگون اين فريضه از منظر قانون و شرع، نسبت آن با تغييرات زمان، نقش مردم و حاکميت در تحقق آن و... را بررسی و واکاوی کند.

❖ فقدان تعريف دقيق و جامع و مانع از معروف و منکر زمينه را برای بروز اختلاف نظر ها در اين حوزه ايجاد می کند؛ بر اين اساس، معروف و منکر از منظر اسلام کدام است؟

برای ارائه تعريف دقيق و جامع معروف و منکر بايد به ماده ۱ قانون « حمايت از امر به معروف و نهی از منکر» مصوب ۱۳۹۴ مجلس شورای اسلامی اشاره کرد. در اين ماده به صراحت آمده است که تمامی مواردی که در قانون به عنوان امور ايجابی (بايدها) مقرر شده، همچنين آنچه در شرع مقدس بدان امر شده و انجام آن ها مورد تأکيد قرار گرفته است، همگی مصداق « معروف » به شمار می آيند. در مقابل، تمامی مواردی که در قانون از آن ها نهی شده و در شرع مقدس از انجامشان نهی و به دوری از آن ها دعوت شده، مصداق « منکر» هستند. بر اين اساس، همه موضوع هایی که در جامعه وجود دارد و تمام مصاديق بايدها و نبايدها حاکم بر سطح جامعه، اعم از حوزه قوانين کشور و حوزه شعائر دينی، همگی در ذيل عنوان معروف و منکر جای می گيرند. اين تعريف، کامل و جامع است؛ به گونه ای که هيچ موضوعی در عرصه زندگی بشری و زیست اجتماعی يافت نمی شود که مشمول معروف و منکر نباشد. فرقی نمی کند که مسئله مربوط به فضای عمومی جامعه باشد يا فضای زندگی شخصی افراد. هر چیزی که به خير و نیکی دعوت کند و راهنمایی به سوی آن باشد، مصداق معروف است و هر چیزی که از آن نهی شده و پلیدی يا زمینه ساز بدی به شمار آید، مصداق منکر خواهد بود؛ همچنين هرکس با رعایت آداب و قواعد شرعی و عرفی، مردم را به انجام معروف فراخواند، «امر به معروف» است و هرکس از منکرات بازدارد، « ناهی از منکر» محسوب می شود. به بيان روشن، هرکسی به خير دعوت کند، در زمره آمران به معروف و هرکسی از پلیدی ها نهی کند، ناهی از منکر است. پس می توان چنين نتیجه گرفت که معروف و منکر، تمام موضوع های مختلف را در برمی گیرد و هيچ مسئله ای در حوزه زیست فردی و اجتماعی از شمول آن خارج نيست.

❖ آیا مصاديق معروف و منکر ثابت است يا بنا به مقتضيات زمان قابليت تغيير دارد؟ به عنوان مثال، می توان به پديده موتورسواری يا نوان اشاره کرد که در حال گذار از ممنوعيت به محدوده قانونی است.

در پاسخ به اين پرسش بايد گفت که اصول و کليات قوانين الهی و مباحث اجتماعی، ثابت و تغييرناپذير است؛ اما مصاديق معروف و منکر ممکن است بنا به مقتضيات زمان و نيازهای جامعه دستخوش تغيير شوند؛ به اين معنا که اگر قانونی در حوزه اجتماعی وضع شود که پيش تر وجود نداشته، خود آن قانون، مصداق معروف به شمار می آید؛ همچنين اگر موضوعی که قبلا در قانون منع نشده بود، بعداً مورد نهی قرار گيرد، آن موضوع، ديگر مصداق منکر خواهد بود؛ برای نمونه، قانون بستن کمربند ايمنی خودرو که در گذشته الزامی نداشت و بعداً در قانون ديده شد، انجامش معروف و ترک آن منکر محسوب و برای عدم رعایت آن جريمه در نظر گرفته می شود؛ بنابراین، مباحثی که به اقتضای نياز جامعه به صورت قانون درمی آید، اگر جنبه ايجابی داشته باشد، معروف است و اگر جنبه نهی داشته باشد، منکر خواهد بود. دامنه اين موضوع ها بسيار گسترده است و شامل مصاديق متعدد می شود.

در حوزه دين اسلام نيز کليات ثابت است؛ اما اگر موضوعی نسبت به آن کليات اثبات شود که پيش تر مصداق نداشته، ممکن است حکم آن تغيير کند؛ برای مثال، در کليات دين داريم که استفاده از ابزار قمار حرام است و نبايد از آن ها استفاده کرد. يکی از ابزارهای قمار در گذشته شطرنج بود که برای قمار از آن استفاده می شد. دين می گويد آنچه ابزار قمار است، نبايد از آن استفاده شود و اين منکر است؛ اما اگر شطرنج از کاربرد ابزار قماری خارج شود و ديگر از آن به عنوان وسيله قمار استفاده نشود، بلکه به عنوان يک حرفه و ورزش به آن نگاه شود، در اين صورت ماهيت قماری خود را از دست می دهد. وقتی ماهيت ابزار قماری از آن زائل شد، آن حکم شرعی مترتب بر قمار نيز برداشته می شود؛ درنتيجه، شطرنج که زمانی منکر بود، می تواند به يک امر معروف تبديل شود و به عنوان ورزشی مفيد برای تقويت حافظه و توان ذهنی مورد استفاده قرار گيرد؛ پس، به طور خلاصه، مصاديق ممکن است بنا به اقتضای زمان تغيير کنند؛ اما اصول و کليات هرگز تغيير نمی کنند.

❖ آیا قلمروی معروف و منکر محدود به ظواهر شريعت است يا شامل باطنيات نيز می شود؟ خير؛ معروف و منکر محدود به ظواهر و افعال ظاهری افراد نيست؛ بلکه دين مبين اسلام به نيت ها و باطن و شاکله درونی افراد نيز توجه دارد؛ به اين معنا که اگر کسی در خصوص ديگران بدخواهی داشته يا سوء نيت داشته باشد، اين خود مصداق منکر است. قرآن کریم به صراحت از سوء ظن نهی و آن را به عنوان يک منکر معرفی کرده و در مقابل، به حسن ظن دعوت کرده که خود امری معروف و شايسته تقدير است؛ بنا بر اين، قلمروی معروف و منکر، هم شامل افعال و ظواهر می شود و هم باطنيات را در بر می گيرد؛ اما نکته اساسی اينجاست که در حوزه ظواهر، وقتی شما با اطمينان می بينيد که کاری مصداق معروف است، آن را تأييد کرده و به آن دعوت می کنيد و اگر با اطمينانديد که کاری مصداق منکر است، از آن نهی می کنيد؛ اما در موضوع های باطنی و امور پنهانی، اگر کسی مطمئن نباشد، نمی تواند به صورت مصداقی به امر يا نهی بپردازد. به صورت کلی، می توان گفت که توأماً بدسيرتی هستی يا سوء ظن دارد؛ زيرا اين موضوع برای ما مشخص نيست و اساساً شرع مقدس به ما اجازه نمی دهد در اين موارد به تفحص و تحقيق بپردازيم که آيا کسی در خفا خطا می کند يا نه؟ اين کار به ما ربطی ندارد و

در اين گونه مسائل، تکليف در خصوص افراد نداريم؛ بلکه صرفاً دعوت به صفات حسنه و نهی از صفات زديله به صورت کلی مطرح است؛ زيرا ما نمی دانيم که فرد خاصی مصداق آن صفت است يا نه؟ از اين رو نمی توانيم کسی را به صورت شخصی به اين موضوع ها امر يا نهی کنيم.

❖ آیا انجام فريضه

امر به معروف و نهی از منکر بر همه واجب است؟ در اين صورت افراد برای انجام اين فريضه چه آگاهي ها و مهارت هایی را بايد فراگيرند؟

انجام فريضه امر به معروف و نهی از منکر بر همه آحاد

مردم واجب است و همه افراد جامعه حق دارند يکديگر را به خير دعوت کنند يا زدي يا بدارند. اين حق به گونه ای است که هيچ کسی نمی تواند بگويد « من می خواهم اين خطا را بکنم، به شما چه »؛ زيرا فضای اجتماع و جامعه چنين اقتضایي دارد که همه در خصوص يکديگر تکليف دارند. همان مثال معروف سوار بر کشتی بودن، که کسی نمی تواند بگويد من می خواهم زير پای خود را سوراخ کنم و ربطی به ديگران ندارد. در جامعه، ه رفتاری که انجام می شود، اگر منجر به نقض قانون، نقض حقوق ديگران يا نقض شرع مقدس شود، در اينجا همه آحاد مردم حق دارند درباره آن رفتار تذکر دهند و نهی کنند؛ پس اين موضوع، امر به معروف و نهی از منکر، هم تکليف است و هم حق. اما اين کار آداب و شرايطی دارد؛ اول اזהمه، کسی که می خواهد به اين موضوع ها ورود کند، بايد مصداق معروف و منکر را بشناسد؛ يعنی بداند که واقعا اين فعل و رفتار، مصداق معروف است يا منکر. اگر معروف بود، بايد تقدير کرده و به استمرار آن دعوت کند و اگر منکر بود، بايد با احترام از او درخواست کند که آن عمل را تکرار نکند و انجام ندهد؛ بنا بر اين اولين شرط، علم و شناخت مصاديق معروف و منکر بوده که همان مصاديق قانونی و شرعی است. دومين موضوع اين است؛ کسی که می خواهد ورود کند، بايد بداند حد ورود او فقط دعوت کردن است. « يدعون الی الخير» يعنی خيرخواهی می کند و می گويد اين کار خوب را انجام دهيد يا خيرخواهی می کند و می گويد اين کار بد را انجام ندهيد. اصل قضيه امر به معروف و نهی از منکر، خيرخواهی کردن و دعوت خيرخواهانه است؛ درخواست و نصيحت خيرخواهانه است و به هيچ وجه برای آحاد مردم، مطالبه کردن و دستور دادن تکليف نيست؛ اما برای حاکميت، قضيه فرق می کند. حاکميت می تواند به صورت تکليفی دستور دهد که اين کار را انجام دهيد. آن بخش از حاکميت که برای امر به معروف و نهی از منکر انتخاب شده اند، تکليفشان امر کردن و مطالبه است؛ ولی ساير مردم و آحاد جامعه فقط وظيفه خيرخواهی کردن و دعوت را برعهده دارند. موضوع ديگر اين است که اين کار بايد با محبت و اثبات خيرخواهی همراه باشد. بايد با زبان لين و قول مناسب و کلام خوب انجام شود. روش های غيرمستقيم نيز در اين مسير بسيار مؤثر است؛ يعنی به روش غيرمستقيم و با طرح موضوع ها، او را به خير دعوت يا از منکر نهی کرد. بهتر است کسی که می خواهد در اين مسير ورود کند، روش ها و ابزارهای مختلف را

بلد باشد تا نتيجه کارش مطلوب تر و اثرگذارتر شود. نکته کلی اين است که برخی می گويند شرط اثرگذاری را رعایت کنند؛ اما می گوييم شما بايد شان و شرايط را رعايت کنيد و تکليف خود را انجام دهيد. اگر شخصی که مورد نهی قرار می گيرد، ناراحت شود، اين ناراحتی طبيعي است؛ زيرا از کار بدی که انجام می داده، نهی شده است. اگر شما ادب و کلام را رعایت کرده ايد، اين ناراحتی او اتفاقاً اثر نهی از منکر است و اگر چند نفر ديگر هم او را نهی کنند، اين ناراحتی منجر می شود بالاخره آن فعل بد را ترک کند. تأثير امر به معروف و نهی از منکر اين نيست که با يک بار يا دو بار يار گفتن، شخص فعل خود را ترک کند؛ بلکه آن احساسی که در باطن او ايجاد می شود، ممکن است بعد از ۱۰ بار يا حتی ۱۰۰ بار، نهايتاً اثر کند و ترک فعل خطا برای او حاصل شود. وظيفه ما ن اين است که تذکر و دعوت را انجام دهيم و بدانيم که اين کار ممکن است صدها بار تأثير کند تا آن احساس در او به وجود آيد و تکليف آن فريضه در وجودش حادث شود؛ پس، لازم است هر عزيزی که می خواهد در اين موضوع ها ورود کند، روش ها و شرايط مختلف را بداند تا بتواند به نحو مطلوب تر و اثرگذارتر در اين مسير گام بردارد.

❖ در جريان های اخير کشور

برخی اجرای امر به معروف و نهی از منکر را منافی وحدت ملی قلمداد می کنند. آیا اين گزاره ای درست است؟

به نظر، ما دعوت به خير و امر به معروف و نهی از منکر هرگز موجب وحدت شکنی نمی شود و اين را مطمئن باشيد. وحدت، هميشه حول محور قانون است، حول محور ولايت است، حول محور شرع است. ما داريم مردم را به قانون دعوت می کنيم تا اختلاف پيدا نشود. دعوت به شرع می کنيم برای اينکه اختلاف پيدا نشود. وحدت شکنی زمانی شکل می گيرد که در خصوص يک اصل، چند رفتار متفاوت انجام شود. وقتی همه رفتار ثابتي را که قانون تعريف کرده است، انجام دهند، دليلی برای اختلاف وجود نخواهد داشت؛ اما اگر کسی از قانون تعدی کند و از آن رفتار ثابتي که بايد انجام شود، عبور کند، چند رفتار متفاوت رقم می خورد و اين رفتار، اول ناراحتی، اختلاف و دعوی شود؛ بنا بر اين، دعوت به خيری که بر اساس قانون و شرع باشد، خود موجب وحدت است و نه تفرقه. در موضوع عفاف و حجاب نيز بايد همين رويه را دنبال کرد. عده ای در جامعه هستند که به واسطه داده های غلطی که به آن ها رسيده است، رفتار غلطی پيدا کرده اند. بسياری از اين افراد در حوزه پوشش در چهل مرکب به سر می برند و عايدانه نمی خواهند خطا کنند. رهبر عزيز ما فرمودند که اگر اين افراد از پشت پرده بی حجاب بودن و بدپوششی مطلع شوند، خودشان از اين فضا فاصله می گيرند؛

فقط کافی است بفهمند که اين رفتار، هويت و شأن خودشان را هدف گرفته و امنيت آن بزرگواران را تهديد می کند. کافی است اين ها را بفهمند تا رفتارشان اصلاح شود؛ بنا بر اين بايد مؤمنانه و دلسوزانه آن ها را به خير دعوت کنيم. امروزه نهی مستقيم و تذکر آمرانه پوشش وظيفه مردم نيست؛ اين کار متعلق به دستگاه حاکميتی و عواملی است که حکومت برای اين موضوع تعيين می کند. من به عنوان يک فرد اجتماع ويک هم وطن، فقط دعوت می کنم؛ « يدعون الی الخير»، حکيمانه، مؤمنانه و اخلاق مدارانه فقط دعوت به خير می کنم و می دانم که اين فرد احتمالاً بر اساس چهل در خصوص کارکردهای متعدد پوشش و حجاب، رفتارهایی اين چنين را انجام می دهد؛ پس با گفت و گو او را اقناع می کنم. با او ارتباط می گيرم، خواهش می کنم، دعوت می کنم، در کل، تعامل و گفت و گو می کنم، جواب سؤال و شبهه اش را می دهم و نهايتاً او در حوزه مدل رفتاری صحيح اقناع می کنم. اين وظيفه درباره همه شهروندان و در تمام شرايط و فضاها جاری است؛ اما بايد بدانيم که ممکن است چندين مرتبه خيرخواهی کنيم و جواب نگيريم؛ لذا نبايد تند شويم و سخت بگيريم. بايد همان رفتار مؤمنانه و اخلاق مدارانه را ادامه دهيم؛ زيرا نهايتاً رفتار و منش درست در دعوت به خير، نتيجه خواهد داد و به ثمر خواهد نشست.

اما برخی افراد در فضای عمومی جامعه با عناد برخورد می کنند؛ يعنی از روی دشمنی رفتار خطا انجام می دهند؛ نه از روی چهل. آن کسی که از روی بغض و دشمنی رفتار می کند، من باز خيرخواهانه می روم و دعوتش می کنم؛ اما وقتی متوجه شدم که پاسخش و برخوردش از روی چهل نبوده، بلکه از روی عناد و دشمنی بوده است، در اينجا ديگر تکليف ندارم و بايد به دستگاه حاکميتی و ضابطان قضایي اعلام کنم که چنين مردی وجود دارد. در اين شرايط بايد دستگاه حاکميتی وارد شود و به صورت قانونی و محکم با او برخورد کرده و امر و نهی قانونی را اعمال کند.

پس آنچه مهم است و بايد همه مدنظر قرار دهيم، اين است که اصل اين موضوع و مدل رفتار و برخورد را لازم بدانيم و خدای نکرده اين شبهات، باعث نشود از اصل امر به معروف و نهی از منکر دور شويم. اتفاقاً اين کار نياز است و بايد توسط مردم تکرار شود؛ فقط بايد با مدل و روش صحيح انجام شود تا نتايج مطلوب به دست آيد؛ حاکميت بايد به موقع در وظيفه خود ورود کند و با افرادی که با عناد، رفتار خطا انجام می دهند، برخورد کند. اگر حاکميت نيز وظيفه خود را به درستی انجام دهد، خود به خود آن فضای خطا از صحنه اجتماع حذف خواهد شد و هم امر به معروف مردم و هم امر به معروف حاکميت، نتيجه خود را که همان سلامت محيط و امنيت اجتماعی است، به بار خواهد آورد.



خیابان جوان

اسفند ۱۴۰۵ تا ماه‌ها بعدش، خیابان شد صحنه حماسه و حضور ملت ایران. مردم خیابان را سنگر کردند برای دفاع از کشور در برابر دشمن داخلی و خارجی. خیابان کم‌کم تبدیل شد به محلی پر از ظرفیت‌های بالقوه که تا امروز فقط بخشی از آن‌ها بالفعل شده است. هنوز بسیاری از ظرفیت‌ها در حوزه‌های پرورشی و تربیتی و تمدن‌سازی پنهان مانده و منتظر چشم‌های بیدار و تیز برای یافته شدن است. در این داستان با هم تصور می‌کنیم روزهایی را که تمام ظرفیت‌های بالقوه را خود مردم پیدا کرده‌اند و سود و منفعتش به میان زندگی‌ها رسیده است.

فاطمه سعادت

روایت نویسی

درخت خرمالوی توی حیاط بی‌برگ و پُرمیوه شده است. شاخه‌های بلندش از سر دیوار رد شده و رسیده به خانه سمیرا خانم. سالی که ماکان به دنیا آمد، نهال خرمالو را توی باغچه کاشتیم. از وقتی پشت لبش سبز شد، پاییز هر سال نردبان می‌گذازد کنار درخت، یاالله می‌گوید و بالا می‌رود. می‌گوید خرمالوهایی که از سر دیوار حیاط رد شده‌اند، سهم سمیرا خانم است. ماکان را طور دیگری دوست دارم. اسمش را به یاد پسرک مفقودالاثر میناب، ماکان گذاشتم. نذر خدا و مملکت است. حالا هم خیرش به همه می‌رسد؛ مثل ایران!

ماکان سید پر از خرمالو را به دستم داد و گفت: «بهبش سلام برسون، بگو آخر هفته می‌رم پتل‌های پشت بومش رو چک می‌کنم.»

دستم را گذاشتم پشت سرش، خودم را کشاندم بالا، پیشانی‌اش را بوسیدم و گفتم: «خدا خیرت بده. پیزن بنده خدا هیچ‌کسی رو نداره.»

با دست گرد و خاک روی شلوارش را تکاند، بند بلند کیفش را کجکی انداخت روی شانه و گفت: «مامان خانوم! عارف و عطیه چند روز دیگه هجده سالشون تمومه؛ باید دفترچه مهارتشون رو بفرستن‌ها! وگرنه از این ترم جا می‌مونن! از ما گفتن بود!»

نشست کنار موتور و شارژ باتری‌اش را چک کرد. – دیروز استاد کربمی می‌گفت خیابان جوان به پدیده‌س. هر کی استفاده نکنه، باخت داده اساسی!

خندیدم و گفتم: «راست گفته! هم آموزش، هم درآمد، هم خدمت به مملکت.»

– هم حال خوب، هم صفا!

بلندبلند خندید، موتور را روشن کرد و از در حیاط بیرون رفت. سرم را تکان دادم و خندیدم.

– شب زود بیا! علی و عرفانه با اهل و عیال واسه

شام می‌آن.

– ببینم اگه صفا واسه مراسم کار نداشت، می‌آم. صفا هم دوره مهارت جوانی‌اش بود. قرارمدار مراسم عقدشان را گذاشته بودیم برای بعد از افتتاح شرکت تولیدی ماکان.

چادر گل‌دارم را روی سرم انداختم و سید خرمالو را بردم دم خانه سمیرا خانم. نفسش را از ته ریه‌هایش بیرون داد و گفت: «خیر ببینه. درختش هم مثل خودش پربرار و بخشنده‌س. کاش منم مثل شما پنج تا بچه داشتم و حالا تو پیری لذتشون رو می‌بردم.»

ماکان که به دنیا آمد، سمیرا خانم هنوز سیاه عزای شوهرش را از تن بیرون نیاورده بود؛ اما با گل و کادو آمد برای قدم مبارکی. شوهرش توی منطقه صنعتی جی شهید شده بود. بچه نداشتند، در عوض دو تا سگ سفید توی خانه‌شان وول می‌خوردند؛ اما سمیرا خانم حالا حوصله همان سگ و گربه را هم نداشت.

شب، علی و مبینا و دخترهایشان زودتر رسیدند. دخترها پریدند جلوی من و داریوش. هرکدام بی‌مقدمه و به هیجان از درخت‌هایشان حرف می‌زدند:

– خانوم جون، خانوم جون! من درخت انار کاشتم. – نه، الکی می‌گه، یه چوب بود! انار نداشت. – آقا جون، به خدا راستکی می‌گم، خود آقاهه گفت اناره!

داریوش خندید و هر دو را بغل کرد. علی رو به عارف گفت: «دور تادور اصفهان جنگل میوه شده! انگار نه انگار تا چند سال پیش بیابون خدا بود!»

عطیه که داشت موهایش را جلوی آینه مرتب می‌کرد، کلیس مشکی را از بین لب‌هایش برداشت و گفت: «دوستم می‌گفت تا دوازده سالگی بچه‌ها، حق برداشت از درخت‌ها هم با خود بچه‌هاست، درسته؟!»

علی خرمالوی توی ظرف طرف را برداشت و به دست مبینا داد و گفت: «آره بابا. سال‌های بعدش هم به سهمی از میوه هر درخت رومی‌دن به خود بچه‌ها.»

داریوش دخترها را بوسید و گفت: «پس بچه هر چی بیشتر، میوه بیشتر.» بعد هم رو به من خندید و گفت: «خانم! ششمی رو کی بیاریم؟! همه بلند خندیدند.

صدای ایفون ممتد خانه بلند شد. بچه‌های عرفانه بودند. همیشه برای زدن زنگ اول دعوایشان می‌شد و با جیغ و دعوا وارد خانه می‌شدند. داریوش دستی توی موهای سفیدش کشید. خندید و به عرفانه گفت: «به خدا راضی به زحمت نبودیم! غذا روبی سروصدامی فرستادیم دم در خونه‌تون، شوهر عرفانه گفت: «بابا جون، کجای کارید که یکی دیگه هم توراها!»

توی دلم قند آب شد! عطیه جیغ زد و با دهان تاته باز شده گفت: «آخ جون! یه جغله دیگه!» هنوز صدای همه‌هم خوشحالی تمام نشده بود که ماکان با یک بغل گل مریم و رز تو آمد. علی به رسم همیشگی شوخ طبیعی‌اش، دست‌هایش را کوباند دو طرف صورتش و چشم‌هایش را کشید رو پایین و گفت: «ووویی! عروس دسته‌کلات رو پس فرستاد؟!»

بمب خنده منفجر شد. ماکان گل‌ها را گذاشت روی میز جلوی آشپزخانه، لباس‌هایش را تکاند، خندید و گفت: «نه خوشمزه! امروز گلخونه خیابان جوان شاخه چینی داشتن، گل‌ها رو پخش کردن بین بقیه کارگاه‌ها!»

عارف لب‌هایش را بالا داد و گفت: «واو! چه خفن! چه سخاوتمند! چه ایرانی!»

ماکان گفت: «دولت یه مقداری از هزینه‌اش رو می‌ده بهشون، تا هم روحیه بخشی بشه به اعضای خیابان، هم گلخونه تأمین هزینه بکنه.» مبینا با سینی چای از آشپزخانه بیرون آمد. چای را به ماکان تعارف کرد و پرسید: «از جاری خانوم چه خبر؟! حالش خوبه؟»

چشم‌های ماکان برق زد. چای را برداشت و با لبخند گفت: «عالی خدا رو شکر. به لطف خیابان جوان، همه بهترین خودشون. هم حال خوب و هم کار خوب.»

داریوش آه بلندی کشید و گفت: «لطف مردم مبعوث شده بود که خیابان شد خیابان!»

عطیه خندید:

– بابا! فرمول سه مجهولی ساختی؟! خیابان شد خیابان؟!!

– نه باباجون! شماها نبودین. جنگ که شد، اون مردم بودن که خیابان رو تبدیل کردن به جایی که توش برسی به اوج خودت؛ درس! مهارت! کار! ازدواج!

بغض کرده بود. علی دستش را گذاشته بود زیر چانه و چشم‌هایش را دوخته بود به فرش. گفت: «من ده سالم بود. عجب روزا و شبایی بود.» داریوش ولی نورشون چراغ‌این‌راه شد. عطیه خانوم! دادیم؛ ولی نورشون چراغ‌این‌راه شد. عطیه خانوم! مردم خواستن خیابونی که فقط آسفالت و چهار تا تیر چراغ برق بود، تبدیل بشه به خیابان جوان، واسه اینکه شما جوونا ستاره بشید برای ایران.» چشم‌هایم منتظر بودند پلک بزئم تا اشکشان پایین بریزد. قلمم هنوز هم از یاد آن روزها آتش می‌گرفت. ماکان نگاهی به من انداخت. ته چای را سر کشید و گفت: «خب! خب! تا فضا احساسی‌تر از این نشده، سفره رو بیاریم که من حسابی گشنه‌مه.»

از روی مبل بلند شد و رو کرد به عطیه و عارف. – راستی، دفترچه مهارتتون رو پر کردید؟! چند روز دیگه بیشتر وقت ندارید!!

عارف سفره تازه‌ده را از روی میز برداشت و سرش را خاراند و پرسید: «ماها که هیچ مهارتی به جز خوردن و خوابیدن نداریم. اونجا مسخره مون نمی‌کنن؟!»

ماکان بشقاب‌ها را داد به دست علی و گفت: «نه بابا! سه ماه آموزشی واسه همینه دیگه، هم استعدادت رو متوجه می‌شی، هم علاقه‌ات رو، بعد معرفی می‌شی به کارگاه‌های مناسب.»

علی بشقاب‌ها را گذاشت توی سفره، با دست پشت کمرش را گرفت و همان جاپای سفره نشست. – آخ آخ، کمرم درد می‌کنه. فقط باید غذا بخورم تا خوب بشم. خب، می‌گفتی آقا داماد! منم می‌تونم

فرم پر کنیم پیام خیابان؟!!

– نخیر! از هجده تا ۲۲ سال ثبت نام می‌کنن. شما پیر شدی واسه کسب مهارت! کم‌رتونم که درد می‌کنه!

– حالا جدی! فقط مهارت دستی و فیزیکی یاد می‌دن؟!!

ماکان پارچ آب را گذاشت توی سفره و نشست کنار علی. گفت: «نه، اتفاقاً کارگاه‌های علوم انسانی خیلی قوی‌تر عمل می‌کنن. نویسندگی، کوچینگ، روان‌شناسی و مشاوره... خلاصه جنس جوهره!»

عارف لبخندش را کش داد توی صورتش، نشست روبه روی علی و ماکان و کش دار و بلند گفت: «حتی ازدواج!»

همه خندیدند. ماکان دیس سالاد را طرف علی گرفت و گفت: «بله! حتی ازدواج! از معرفی شخصیت مناسب گرفته تا مشاوره پیش و پس از ازدواج. حتی واسه انجام مراسم‌ها هم کمک می‌کنن.»

داریوش لقمه کوچکی را به دست دختر عارفه داد و رو به همه گفت: «خلاصه که خیابان مهارت و کارگاه‌هاش، این نسل رو از کاسه چه کنم خلاص کردن. دم مردم و مسئولای اون سال‌ها گرم که پا واپس‌اند تا مملکت جون بگیره.»

یاد سالی افتادم که ماکان به دنیا آمد و ما توی گیرودار جنگ و بعد از جنگ، کاسه چه کنم توی دستمان را پر کرده بودیم از دعا و امید و استقامت.





صاحب امتیاز شرکت فرهنگی هنری مطبوعاتی پیام اصفهان زیبا مدیرمسئول دکترعلی قاسم‌زاده مدیرعامل احسان تیموری سیجانی سردبیر محمدحسین اعتزاززبان

معاون بازرگانی سید محمود وحید حکیم فعال معاون اداری و مالی جواد علیثقیان

هیت تحریریه فرشاد توسلی، فاطمه رجب‌زاده و مریم نقیان (فرهنگ و اندیشه) محسن حیدری فرد، احمد مهره‌کش زهره‌سادات کناغمی، زهره قنندهار و سارا حفیظی (هم‌محله) داود جعفری، پگاه ظاهری و مینا ایزدی (اقتصاد و سیاست) محمدحسین اعتزاززبان و لیلا مقیمی (روایت شهر و جامعه) سیدسعید کرکس نظام‌الدین (هنر و ادبیات)، زینب تاج‌الدین (پایداری)، جواد جلوانی (تاریخ شفاهی)، مهری مصور و مسعود افشاری (ورزش)

گرافیک علیرضا مظاهری علی نصر آزادانی و سولماز رحیمی سرویسرسانا عبدالرحمانی عکس حمیدرضا نیکومورام

چند رسانه‌ای سید میلاد میردامادی حسین کشکولیان و امید هاشم‌زاده

مجاری و شبکه‌های اجتماعی مهدی سروری زهرا تگ‌ولسی، ماننده رشوقی لیلیا کهلانی، فاطمه توکلی

فناوری اطلاعات محمد کاظم کمالی

esfahanzibaonline.ir
eitaa.com/esfzibanews
اصفهان، خیابان فردوسی
بن‌بست امام (شماره ۱۵)
تلفن ۰۳۱-۳۲۲۲۵۲۵۱
حرف مردم ۰۵۰۰۴۰۰۰۲۵۲۴
امور آگهی‌ها ۰۳۱-۳۲۲۲۵۲۵۸
چاپ موسسه جام‌چم‌برتربرنا

بزرترین روزنامه استانی در ایران دارای امتیاز ۹۲٫۲ در رده‌بندی مطبوعات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

ویژه‌نامه محلات شهر اصفهان

ویژه‌نامه شهر زندگی و مساله‌های آن

ویژه‌نامه پایبندی اصفهان

ویژه‌نامه تاریخ انقلاب اسلامی

ویژه‌نامه میراث و گردشگری اصفهان

رسانه اقتصادی اصفهان

جام جهانی در تسخیر ستاره‌ها

مربع قدرت وارد می‌شود



رونالدو بعد از درخشش با پیراهن النصر عربستان و کسب عنوان قهرمانی باشگاهی در شرایطی به جام جهانی آمده که هوادارانش معتقدند یک جای خالی جام جهانی در ویرترین افتخارات رونالدو کم است و او باید در آخرین روزهای حضورش در تیم ملی این جام مهم را هم به کارنامه افتخارات خودش اضافه کند تا در رقابت با لیونل مسی چیزی کم نداشته باشد.

جداً از درخشش بازیکنان ناشناخته مثل دروازه‌بان تیم ملی کیپ ورد که در این چند روز مورد توجه قرار گرفته بدون شک حضور ستاره‌ها در جام جهانی می‌تواند علاقه اسپانسرها برای انجام هزینه را هم بیشتر کند و فیفا در این دوره به دنبال این بوده تا درآمدزایی خودش از جام جهانی را افزایش دهد و در این بین ستاره‌ها می‌توانند مسیر را برای فیفا کوتاه کنند.

رکوردهای شکنی مسی

لیونل مسی به عنوان مدافع عنوان قهرمانی پا به رقابت‌های جام جهانی گذاشته و بعد از اینکه از بازی‌های ملی خداحافظی کرد این جام جهانی شاهد آخرین حضور مسی با پیراهن آرژانتین خواهد بود و اگر او بتواند دوباره با تیمش به فینال برسد کاری بسیار بزرگ انجام داده است، حضور مسی در این چهار ابرستاره فوتبال دنیا باشند. ■

خارج از گود

رنگرز: هدایتی و میرزازاده نمایندگان کشتی فرنگی ما هستند

حسن رنگرز، ضمن تقدیر از دست‌اندرکاران برگزاری رقابت‌های تختی گفت: از هیئت کشتی استان کرمان، به‌ویژه مسعود سلطانی‌نژاد، رئیس هیئت، بابت برگزاری این رقابت‌ها به بهترین شکل ممکن، صمیمانه تشکر می‌کنم. این میزبانی از نظر کیفی، پشتیبانی و لجستیک، در سطح بسیار بالایی قرار داشت و شاید بتوان گفت در نوع خود بی‌نظیر بود. وی افزود: استان کرمان در سال‌های اخیر پیشرفت چشمگیری در حوزه فنی داشته و شاهد فعالیت مریبان نام‌اشنا و ورود سرمایه‌گذاران صنعتی و معدنی به ورزش کشتی هستیم که این اتفاقات، نویدبخش آینده‌ای روشن برای کشتی این استان است.

سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی، اهداف کادر فنی را در این دوره از رقابت‌ها سه محور اصلی عنوان کرد: اولین هدف، بررسی و گزینش نفرات شایسته برای تیم ملی امید بود. دوم، انتخابی دو وزن ۶۰ و ۷۷ کیلوگرم برای حضور در بازی‌های آسیایی و سوم، برگزاری

خارج از گود

اوسمار: لیست ورود و خروج پرسپولیس مشخص نیست

«اوسمار ویه‌را» سرمربی تیم فوتبال پرسپولیس در حاشیه تمرین این تیم اظهار داشت: خیلی خوشحالم که اینجا هستم، مدتی که نبودیم، روزهای سختی را مردم ایران پشت سر گذاشتند. امیدوارم آرامش دوباره برگردد و همه چیز به روال طبیعی در دست خود بازگردد.

سرمربی پرسپولیس ادامه داد: امیدوارم همه چیز طبق روال و به بهترین شکل پیش برود و بتوانیم کارمان را به نحو احسن ادامه دهیم. شرایطی پیش آمد که حالا باید به شکلی پایان پیدا کند که به نفع همه باشد و حقی ضایع نشود. ما هم کارمان را طبق روال دنبال می‌کنیم و تابع تصمیماتی هستیم که سازمان لیگ اتخاذ خواهد کرد. اوسمار ویه‌را با اشاره به احتمال ادامه رقابت‌های لیگ افزود: اگر لازم باشد بازی‌ها ادامه پیدا کند، ما آماده هستیم و مشکلی برای انجام مسابقات نداریم.

وی در بخش دیگری از صحبت‌های خود گفت: هدف ما رسیدن به اهداف تیم و همچنین خواسته

هم تا یک قدمی قهرمانی پیش رفت ولی در ضربات پنالتی به مسی باخت تا دستش از جام کوتاه بماند ولی در این دوره فرانسه پرستاره با هدایت امپایه به جام جهانی آمده تا دوران درخشان زیدان را در این جام تکرار کند. کیلیان امپایه در پیروزی سه بر یک فرانسه مقابل سنگال با دو گل تماشایی رکورد‌های تاریخی را جابه‌جا کرد و به یک‌قدمی میروسلاو کلوze رسید، طبق آمار کاپیتان خروس‌ها با این گل به رکورد تاریخی ژوست فونتن اسطوره فقید فوتبال فرانسه رسید و حالا به طور مشترک بهترین گل‌زن تاریخ فرانسه در ادوار جام جهانی محسوب می‌شود. رکوردی که سال‌ها دست‌نیافتنی به نظر می‌رسید اما سرانجام تسلیم پاهای جادویی ستاره این روزهای فوتبال جهان شد.

انگیزه غول نروژی

چهارمین ضلع از مربع قدرت به ارلینگ هالند غول نروژی تعلق دارد که بر خلاف بقیه فوق‌ستاره‌ها در رده ملی افتخارات آن چنان زیادی ندارد ولی به خاطر درخشش با پیراهن منچسترسیتی تبدیل به یکی از چهره‌های مطرح فوتبال دنیا شده و همه به دنبال تماشای عملکرد او هستند.

نروژ در بازی اول در مقابل اردن تیمی بسیار قابل‌احترام و خطرناک نشان داد که می‌تواند شگفتی‌ساز این جام جهانی هم باشد. ارلینگ هالند در نخستین حضور خود در جام جهانی ۲۰۲۶ نشان داد چرا مهم‌ترین امید نروژ برای درخشش در این رقابت‌ها به شمار می‌رود و با به ثمر رساندن دو گل مقابل عراق، نه تنها نقش اصلی را در پیروزی ۳ بر یک تیمش ایفا کرد، بلکه چند رکورد ویژه را نیز به نام خودش ثبت کرد.

هالند با این دبل، نخستین گل‌های خود در تاریخ جام جهانی را به ثمر رساند و بر اساس گزارش‌ها هالند از نوامبر ۲۰۲۴ تاکنون در ۱۱ مسابقه رسمی متوالی برای تیم ملی نروژ گل‌زنی کرده است؛ آماری خیره‌کننده که از ثبات فوق‌العاده او در عرصه ملی حکایت دارد.

درخشش مقابل عراق یک رکورد تاریخی دیگر را نیز برای ستاره نروژ به همراه داشت. طبق آمار «Stats Foot»، هالند به نخستین بازیکن تاریخ فوتبال نروژ تبدیل شد که در یک مسابقه جام جهانی موفق به زدن دو گل می‌شود. رکوردی که جایگاه او را در تاریخ فوتبال کشورش بیش از پیش تثبیت کرد.

امپایه همچنان می‌درخشد

فوق‌ستاره فرانسوی در این یکی دو ماه گذشته موضوع اصلی فوتبال باشگاهی دنیا بوده و بعد از ناکامی در کسب قهرمانی لیگ قهرمانان اروپا با پاريس ژرمن و رئال مادرید مورد تمسخر هواداران رقیب قرار گرفته است. امپایه در جام جهانی قطر



رسید، اما امین میرزازاده به دلیل مصدومیت نتوانست در کشتی دوم حضور یابد و فردین هدایتی به عنوان نماینده ایران در رقابت‌های جهانی معرفی شد و امین میرزازاده نیز ملی‌پوش سنگین وزن مادر بازی‌های آسیایی خواهد بود. شخصاً امیدوارم در آینده شاهد شکل‌گیری چنین رقابت‌های جذابی در سایر اوزان نیز باشیم. سرمربی تیم ملی با تأکید بر اهمیت حفظ

رسید، اما امین میرزازاده به دلیل مصدومیت نتوانست در کشتی دوم حضور یابد و فردین هدایتی به عنوان نماینده ایران در رقابت‌های جهانی معرفی شد و امین میرزازاده نیز ملی‌پوش سنگین وزن مادر بازی‌های آسیایی خواهد بود. شخصاً امیدوارم در آینده شاهد شکل‌گیری چنین رقابت‌های جذابی در سایر اوزان نیز باشیم. سرمربی تیم ملی با تأکید بر اهمیت حفظ



بازیکنان و مشخص شدن ورودی و خروجی‌ها، قطعاً زمانی تعیین خواهد شد. اما الان وقت مناسبی برای این موضوع نیست. او در رابطه با حضور وحید امیری در تمرینات پرسپولیس گفت: او جزئی از افتخارات باشگاه پرسپولیس است و با توجه به اینکه روند درمانی خود را طی می‌کند از ما درخواست کرد که در تمرینات حضور داشته باشد و ما هم پذیرفتیم. /مهر

اوسمار ویه‌را در بخش دیگری از صحبت‌هایش به وضعیت برخی بازیکنان اشاره کرد و گفت: بازیکنانی که درگیر مسابقات جام جهانی نیستند در کنار تیم حضور دارند و در تمرینات شرکت می‌کنند. در این مدت با بازیکنان در ارتباط بودیم. بازیکنانی هم که در تمرین نیستند با تصمیم شخصی خودشان در تمرین حضور نداشته‌اند. وی اظهار داشت: برای معرفی لیست نهایی

طارمی نهمین کاپیتان ایران در جام جهانی



تیم ملی ایران در نخستین مسابقه خود در جام جهانی ۲۰۲۶ مقابل نیوزیلند به میدان رفت و مهدی طارمی در حالی بازوبند کاپیتانی را بر بازو بست که این نخستین تجربه او به عنوان کاپیتان ایران در بزرگ‌ترین تورنمنت فوتبال جهان بود.

او مراسم اولیه بازی را با کریس وود، همتای خود در خط حمله تیم نیوزیلند، برگزار کرد. طارمی با حضور در ترکیب اصلی و دریافت بازوبند کاپیتانی، به نهمین بازیکنی تبدیل شد که در تاریخ حضورهای ایران در جام جهانی به عنوان کاپیتان از ابتدای

مسابقه وارد زمین می‌شود. البته در جریان همین مسابقه احسان حاج صفی نیز به عنوان بازیکن تعویضی وارد زمین شد اما نام طارمی در فهرست کاپیتان‌های جام جهانی ثبت شد.

پیش از او علی پروین در جام جهانی ۱۹۷۸، نادر محمدخانی و احمدرضا عابدزاده در جام جهانی ۱۹۹۸، علی دایی و یحیی گل‌محمدی در جام جهانی ۲۰۰۶، جواد نکونام در جام جهانی ۲۰۱۴، مسعود شجاعی و احسان حاج صفی در جام جهانی ۲۰۱۸ و احسان حاج صفی در جام جهانی ۲۰۲۲ بازوبند کاپیتانی ایران را در این رقابت‌ها بر بازو بسته بودند.

داوران جام جهانی چقدر درآمد دارند؟



بر اساس اطلاعات منتشر شده، دستمزد داوران جام جهانی به صورت ترکیبی از یک هزینه حضور پایه و مبلغی به‌ازای هر بازی محاسبه می‌شود. برای دستمزد پایه هر داور اصلی برای حضور در جام جهانی، یک میلیون پایه حدود ۷۰ هزار دلار دریافت می‌کند. به‌ازای هر بازی هم علاوه بر مبلغ پایه، داوران به‌ازای قضاوت در هر بازی نیز پاداش جداگانه‌ای دریافت می‌کنند.

در هر بازی مرحله گروهی ۳ هزار دلار، هر بازی مراحل حذفی از ۱۰ هزار دلار به‌صورت پلکانی افزایش پیدا می‌کند. بر اساس فرمول‌های تخمینی، یک داور موفق که بتواند تمام مراحل (از جمله فینال) را قضاوت کند، با احتساب پاداش‌ها، می‌تواند تا ۳۰۰ هزار دلار درآمده کسب کند.

دستمزد پایه کمک‌داوران نیز ۲۵ هزار دلار است. هر بازی مرحله گروهی ۲۵۰۰ دلار و در هر بازی مراحل حذفی از ۵۰۰۰ دلار به‌صورت پلکانی. داوران علاوه بر مبالغ فوق، یک کمک‌هزینه روزانه برای پوشش هزینه‌های اقامت در طول تورنمنت دریافت می‌کنند. /ایسنا

شاگردان حدادی فر به صف شدند



نخستین اردوی آماده‌سازی تیم فوتبال جوانان ایران برای حضور در رقابت‌های گروه C انتخابی جام ملت‌های آسیا ۲۹ خرداد تا ۵ تیر در مرکز ملی فوتبال برگزار می‌شود.

اسامی این نفرات به شرح زیر است: محمد مهدی جان‌نیا (تراکتور تبریز) آرئین رستمی، امیرمهدی مقصودی، محمد اکبری، ابوالفضل خلیلیان، ابوالفضل تیغ‌نورد و متین امیری (سپاهان اصفهان) علی سستانی و محمد دلچانی (ذوب‌آهن اصفهان) علی دستمزه و مهدی چشم‌براه (پرسپولیس تهران) امیرحسین بیات (پیکان تهران) پارسا خدادادی (سایپا تهران) علی طلایی، محمد علی صحنه و دانیال نقدی (شاهین تهران) محمدرضا عباسی (آریو اسلامشهر) طاها ارفع‌نیا، عباس رفیع، محمدامین حسینی، ابوالفضل زاده عطار و کرار نماری (فولاد خوزستان) وسام ساکی (استقلال خوزستان) ماهان علیپور (برق شیراز) مهرداد آقا‌احمدی، علی جلouxانی و سید مهدی حسینی (شمس آذر قزوین) بنیامین علیپور (گل‌گهر سیرجان) ماهان پهبشی (ملوان انزلی) امیرحسین فارسی و آراین معالی (خیبر خرم‌آباد) یونس کوشکی (وحدت بروجرد) ابوالفضل کاظمی (نساچی مازندران) عرفان خدادادیان و امیرحسین کریمی (آلومینیوم اراک) /مهر