



گفتگو با احمد نیک منظر؛ هنرمند نقاش:

فرشته عشق کور است

۸



چهارشنبه ۱۲ آذرماه ۱۳۹۹

۱۶ ربیع الثانی ۱۴۴۲ ■ ۲ دسامبر ۲۰۲۰ ■ سال چهاردهم ■ شماره ۳۷۲۱ ■ ۸ صفحه

http://www.sorkhab.ir

ISSN2008 - 1014

عملیات بازار باز از تئوری تا واقعیت

۴



سرخط خبرها

**سرنخ‌های زیادی
از ترور شهید فخری زاده
داریم**

۲

**تغییرات قیمت
گوشت مرغ در
بازار آذربایجان شرقی**

۳

**ادامه تعطیلی‌های
کرونا یی شنبه
مشخص می شود**

۲

**سایه چاسوسی
سایبری بر ترور
شهید فخری زاده**

۴

حرف اول

**سخنی
در باب امنیت ملی**

مسعود امیری

تا به امروز مرتب تبلیغ کرده اند ایران کشوری غیر عادیست و نا امنی‌های منطقه ناشی از اقدامات ثبات زدای ایران است. همین بلندگوها ترور دانشمندان و شخصیت تراز اول سیاسی نظامی ما در یک سفر دیپلماتیک را مشروع و صلح طلبانه قلمداد و اعمال ظالمانه ترین تحریمها علیه کشورمان را اقدامی در جهت تنش زدایی، گسترش صلح و منطبق با اصول حقوق بشر تبلیغ می کنند. بعضی عناصر داخلی نیز در این جنگ روانی حرف باطل آنها را تکرار کرده و به مردم آدرس غلط می دهند.

و اما حادثه ترور شهید محسن فخری زاده؛ در اینکه طراح و گرداننده اصلی سیاست خارجی امریکا صهیونیست ها هستند تردیدی نیست. یکی از روسای جمهور قبلی امریکا به این حقیقت اذعان کرده و از چنین وضعیتی ابراز تاسف کرده است.

بعلاوه همه جنگ طلبان و طرفداران مقابله سخت با ایران، بطور بی سابقه‌ای در دولت ترامپ گرد هم آمدند، به این خیال خام که ضربه‌ای کاری به ملت ایران وارد کنند و بسط انقلاب و نظام را در هم پیچند. بالاترین خدمت را نیز اینها به اشغالگری رژیم صهیونیستی کردند.

ترامپ مدتها قبل از برگزاری انتخابات ریاست جمهوری، به اشتباه راهبردی خود پی برد و افراطیون جنگ طلب را یکی پس از دیگری از خود راند.

ابطال خیال باقیهای جان بولتون و اخراج خت بار او از کاخ سفید، در واقع آشکارترین نشانه شکست استراتژی جنگ طلبان بود. ناکامی بزرگ و دوران انتظار ترامپ در انتخابات، موجب عصبانیت و سردرگمی بی سابقه‌ای در میان تنوکان ها شده است...

ادامه در صفحه دو

آخرین وضعیت آمار کرونا از زبان وزیر کشور:

در بالاترین تخمین ۳ درصد مردم در گیر کرونای هستند



تکست از پانا

تیتروار

**آمار فوتی‌های کرونا
در آذربایجان شرقی
۲۰ درصد کاهش یافت**

رئیس دانشگاه علوم پزشکی تبریز از کاهش ۲۰ درصدی جان باختگان کرونا در استان با اعمال محدودیت‌های جدید خبر داد

۳

**برای همه آن‌هایی که
نوه «پروین» ها نیستند!**

مدیرانجامن جامعه ورزش و فرهنگ ایران با بیان این که الگوی ورزش کردن تغییر کرده، گفت: عدم آگاهی جامعه از سواد ورزشی یک معضل است به همین دلیل هنگام تعطیلی باشگاه‌ها مردم دچار مشکل می شوند

۷

**آنچه باید در
مورد سیاه چاله‌ها بدانیم**

رئیس دانشکده علوم دانشگاه فردوسی گفت: برای شناسایی سیاه چاله‌ها شواهد مستقیم رصدی وجود ندارد و آن‌ها معمولاً به صورت غیرمستقیم شناسایی می شوند

۸

مسکن دار کردن مردم، دغدغه جدی ماست

سرخاب. جواد رحمتی در جلسه شورای مسکن استان که ظهر دیروز در محل استانداری برگزار شد با اشاره به اولویت‌های استان در اجرای طرح اقدام مسکن ملی گفت: خوشبختانه روحیه بسیار خوبی در بین متولیان امر استانی وجود دارد و امیدواریم بتوانیم با مسکن دار کردن افراد نیازمند و صاحب مسکن به دغدغه مهم تعدادی از اقشار جامعه پایان دهیم.

وی با اشاره به آخرین وضعیت اجرای طرح اقدام



سازمان جذب آگهی‌ها

شماره تماس: ۰۴۱-۳۵۵۵۳۵۳۸
۰۹۳۹۳۰۴۳۵۱۰

روزنامه سرخاب در شمال غرب کشور
نماینده فعال می پذیرد

شماره تماس: ۰۹-۶۶۷۷۷۶۷۷-۰۲۱
۰۹۱۲۱۸۳۸۵۳۷

HAMNAVA

ما به آینده فرهنگی شهرمان امیدواریم
شما چطور؟



اخبار

رئیس دانشگاه علوم پزشکی تبریز:

آمار فوتی‌های کرونا در آذربایجان شرقی ۲۰ درصد کاهش یافت

نصر: رئیس دانشگاه علوم پزشکی تبریز از کاهش ۲۰ درصدی جان باختگان کرونا در استان با اعمال محدودیت‌های جدید خبر داد.

محمدحسین صومی گفت: با اعمال این محدودیت‌ها، آمار ورودی مبتلایان کرونا به بیمارستان‌های استان هم ۱۵ درصد کاهش یافته است.

وی افزود: در شرایط حاضر فرد منتظر بستری در بخش‌های اورژانس‌های بیمارستان‌ها و مراکز درمانی نداریم.

وی اظهار کرد: تعداد بستری‌های کرونایی در بیمارستان‌های آذربایجان شرقی نیز در سایه اجرای طرح جامع محدودیت‌های کرونایی و رعایت آن توسط شهروندان به یکهزار و ۲۳۰ نفر کاهش یافته است.

رییس دانشگاه علوم پزشکی تبریز اضافه کرد: تعداد بیماران فوتی در حال کاهش و همه اینها دستاورد محدودیت‌هایی است که از پانزدهم آبان ماه جاری آغاز شده و تا پایان ماه جاری ادامه خواهد داشت. وی گفت: بیش از ۱۰ هزار کیت آزمایش سریع کرونا، موسوم به «رایپد» را در سطح آذربایجان شرقی برای شناسایی بیماران کرونایی توزیع کرده ایم که با استفاده از آنها به راحتی می‌توان در مورد گستردگی شیوع بیماری در سطح استان قضاوت کرد.

وی یادآوری کرد: برای مشخص شدن نتیجه اعمال محدودیت‌های آذر ماه در بخش بستری‌ها ۲ هفته و برای فوتی‌های کرونا یک ماه زمان لازم است.

در دیدار استاندار آذربایجان شرقی با وزیر بهداشت چه گذشت؟

فارس - پورمحمدی در دیدار با وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ضمن تشریح برخی از مسائل و مشکلات حوزه بهداشت و درمان استان، همکاری وزارت بهداشت را برای تسریع در حل این مشکلات خواستار شد.

وی در این دیدار که به همراه نماینده مردم بستان‌آباد در مجلس شورای اسلامی انجام شد، بر تجهیز بیمارستان کودکان مردانی آذرباز سوی وزارت بهداشت تأکید کرد و گفت: تکمیل و بهره‌برداری از این بیمارستان، حجم وسیعی از مراجعات را پاسخگو بوده و می‌تواند در ارتقاء سطح خدمات بهداشتی در شمال غرب کشور موثر باشد.

محمدرضا پورمحمدی خواستار گشایش ارزی برای تأمین تجهیزات این بیمارستان از سوی یکی از شرکت‌های وابسته به ستاد اجرایی فرمان امام (ره) شد و تصریح کرد: بخشی از تجهیزات خریداری شده است که باید سریعاً تعیین تکلیف شود.

استاندار آذربایجان شرقی همچنین خواستار توجه ویژه وزارت بهداشت به بازسازی، بهسازی و تجهیز بیمارستان‌ها و مراکز درمانی استان شد و عنوان کرد: عملیات اجرایی بیمارستان‌های آذرشهر و عجب‌شیر به پایان رسیده و مردم خواستار تجهیز سریع این بیمارستان‌ها هستند.

وی با قدردانی از وزارت بهداشت نسبت به خریداری و تحویل دستگاه‌های سی‌تی‌اسکن به تعدادی از مراکز درمانی استان، متذکر شد: در حال حاضر شهرستان‌های شیبستر، هشترود، ملکان و کلیبر نیز به این دستگاه نیاز دارند.

پورمحمدی با گلایه از عدم انجام تعهدات یکی از شرکت‌ها در نصب دستگاه‌های اکسیژن‌ساز در استان، از وزیر بهداشت پیگیری این موضوع را خواستار شد.

استاندار آذربایجان شرقی همچنین با قدردانی از تلاش‌های مدافعان سلامت و مسوولان حوزه بهداشت و درمان در مقابله با بیماری کرونا، بر عزم جدی مسوولان و همه بخش‌های مختلف استان برای قطع زنجیره انتقال این بیماری تأکید کرد.

سعید نمکی، وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی هم در این دیدار با قدردانی از تلاش‌ها و خدمات مسوولان و کادرهای بهداشت و درمان استان آذربایجان شرقی همچنین ابراز خرسندی از همراهی مردم این استان در رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی، بر پیگیری و حل مسائل و مشکلات حوزه بهداشت و درمان استان قول مساعد داد.

تولید تبلت و تلفن همراه در مراغه

چرخش چرخ‌های تولید در شرایط کرونایی



فارس - سید مرتضی نیرومنداسکویی در حاشیه بازدید از تصفیه‌خانه شهرک صنعتی مراغه به خبرنگاران اظهار کرد: این تصفیه‌خانه در سال ۱۳۹۴ و با ظرفیت تصفیه ۵۰۰ مترمکعب در روز معادل ۶ لیتر بر ثانیه با هزینه‌ای بالغ بر ۴۰ میلیارد ریال مورد بهره‌برداری قرار گرفت.

وی افزود: سیستم تصفیه در این تصفیه‌خانه تلفیقی بیهوازی -هوازی بوده و قادر

معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار آذربایجان شرقی:

تعدیل قیمت گوشت مرغ در بازار آذربایجان شرقی

کردن این بخش از جمله موضوعات مهم و ضروری است که باید یکبار برای همیشه انجام شود.

راستی، دبیر کارگروه تنظیم بازار استان نیز در این جلسه با اشاره به اقدامات سازمان صمت برای تعدیل قیمت گوشت مرغ و سایر کالاهای اساسی در جامعه گفت: بازرسی‌های سازمان صمت از روزهای اخیر افزایش یافته و برای گرانفروشی‌ها، پرونده‌های صنفی و قضایی تشکیل می‌شود.

وی عنوان کرد: نوسانات قیمت مرغ، موقتی بوده و پیش‌بینی‌های ما حاکی از تعدیل قیمت مرغ در روزهای آتی است.

فتحی، مدیرکل سازمان جهاد کشاورزی استان نیز در این جلسه به بیان آخرین اقدامات این سازمان در زمینه تهیه اقلام ضروری و کالاهای اساسی مصرفی در استان پرداخت.

برخورد با پرکننده فروشی‌های مرغ، تشدید نظارت بر بازار و استفاده از ظرفیت تعاونی ادارات و دستگاه‌های اجرایی برای کنترل نوسانات هیجانی بازار از مصوبات مهم جلسه امروز ستاد تنظیم بازار استان بود



آذربایجان شرقی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به افزایش اخیر قیمت مرغ در کشور اظهار کرد: خوشبختانه در حال حاضر، هیچ مشکلی از بابت تأمین گوشت گرم و منجمد مرغ در استان وجود نداشته و شاهد متعادل شدن قیمت در روزهای آتی خواهیم بود.

چنانگیری ادامه داد: تمامی اصناف به مصوبات ستاد تنظیم بازار توجه کرده و از گرانفروشی و سایر اقدامات این چنینی خودداری کنند.

وی به مشکلات موجود در سیستم توزیع کشور نیز اشاره کرد و ادامه داد: اصلاح و کارآمدتر

مدیر ستاد دیه آذربایجان شرقی:

۳۰ زندانی جرائم غیرعمد در آذربایجان شرقی آزاد شدند

شده، زن و بقیه مرد بودند، گفت: ستاد دیه استان برای آزادی این زندانیان، مبلغ ۹۶۰ میلیون تومان شامل ۶۰۰ میلیون تومان کمک بلاعوض و بیش از ۳۶۰ میلیون تومان تسهیلات بانکی با کارمزد چهار درصدی تأمین کرده است.

مدیر ستاد دیه آذربایجان شرقی با بیان این‌که هم‌اکنون ۳۸۰ زندانی غیرعمد در زندان‌های استان هستند، گفت: چهار نفر از این مددجویان، زن و مابقی زندانی مرد هستند.

وی با اشاره به این‌که مبلغ بدهی این زندانیان بیش از ۱۵۰ میلیارد تومان است، خاطرنشان کرد: بیش از ۱۲ میلیارد تومان لازم است تا مقدمات آزادی این زندانیان نیز فراهم شود.

رسول تقی‌پور افزود: با توجه به شرایط اقتصادی جامعه، هیأت «جان‌نثاران اباعبدالله الحسین (ع)» تبریز نیز در حین آزادی، بسته‌های معیشتی بین این مددجویان توزیع و یک خیر نیز کارت‌های نقدی به آنان اهدا کرد تا این عزیزان با دست خالی رهسپار خانه نشوند.

وی با تأکید بر ضرورت اهمیت دستگیری از نیازمندان، به ویژه زندانیان جرایم غیرعمد در شرایط فعلی جامعه، اظهار کرد: با احتساب این ۳۰ زندانی آزاد شده، ستاد دیه استان با کمک خیران، از ابتدای سال تاکنون، زمینه آزادی ۲۴۶ زندانی غیرعمد را از زندان‌های استان فراهم کرده است.

وی با بیان اینکه ۵ نفر از این مددجویان آزاد

سرپرست معاونت گردشگری آذربایجان شرقی خبر داد:

تمدید اعتبار مجوزهای گردشگری آذربایجان شرقی تا پایان سال جاری

جلسه ستاد ملی مدیریت کرونا در اول آذر ماه امسال با توجه به افزایش مبتلایان به بیماری کووید ۱۹ و ضرورت رعایت پروتکل‌های بهداشتی اعتبار تمامی مجوزهای این وزارتخانه تمدید شده است.

بایارم‌زاده اظهار داشت: لازم به ذکر است، پیش از این تمدید اعتبار کارت راهنمایان گردشگری تا پایان سال جاری نیز توسط معاون گردشگری کشور اعلام شده است.



اخبار

مدیرکل آموزش و پرورش آذربایجان شرقی:

مدارس ۸۳۰ روستای آذربایجان شرقی دایر است

مهر- مدیرکل آموزش و پرورش آذربایجان شرقی گفت: طبق مجوز ستاد کرونا، در ۸۳۰ روستای استان مدارس به‌صورت حضوری فعال هستند.

جعفر پاشایی اظهار کرد: به دلیل نبود زیرساخت‌هایی از قبیل اینترنت، مخابرات و عدم آت‌نن دهی کانال‌های تلویزیونی و نیز به دلیل تعداد اندک دانش آموز در مناطق روستایی با مجوز ستاد کرونا، مدارس در ۸۳۰ روستا به صورت حضوری است.

وی خاطرنشان کرد: دانش آموزان با کمترین تعداد در هر کلاس و با رعایت کامل پروتکل‌ها در کلاس حضور می‌یابند تا از یادگیری محروم نباشند.

مدیرکل آموزش و پرورش آذربایجان شرقی با اشاره به جذب و پوشش حداکثری نوآموزان و نحوه دسترسی آن‌ها به روش‌های آموزشی حضوری، شبکه شاد و مدرسه تلویزیونی، گفت: ۲۶ هزار دانش‌آموز مناطق محروم استان نیز از خدمات آموزشی معلمان «یاریگ» بهره‌مندند.

وی با اشاره به بهره‌مندی ۸۸ درصدی دانش‌آموزان استان از شبکه آموزشی «شاد»، گفت: ۱۲ درصد مابقی نیز از بسته‌های آموزشی و یارگیران آموزشی بهره‌مند می‌شوند.

پاشایی در خصوص پوشش حداکثری خدمات آموزشی برای دانش آموزان مناطق دور دست و محروم، اظهار کرد: ۴۱۱ درس نامه توسط یک هزار و ۸۰۰ معلم یاریگر بین دانش آموزان آذربایجان شرقی در این قبیل مناطق توزیع شده است.

روزانه ۱۸۰۰ هزار تست روزانه کرونا در آذربایجان غربی انجام می‌گیرد

ارومیه - رئیس دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی از انجام روزانه یک هزار و ۸۰۰ تست کرونا در استان انجام می‌گیرد.

جواد آقازاده در خصوص شیوع کووید ۱۹ در استان افزود: بر اساس بررسی‌های اپیدمیولوژیک در تاریخ ۳ تیر در بهترین وضعیت چند ماه اخیر قرار داشتیم به طوری که استان به تدریج به وضعیت سفید نزدیک می‌شد اما سهل انگاری‌ها موجب شیوع گسترده بیماری شد.



وی با بیان اینکه در تاریخ ۲۳ آبان بیشترین تعداد بستری‌های استان ثبت شد اما با اعمال محدودیت‌ها از ۲۳ آبان تعداد بیماران بستری ۴۰۰ نفر کاهش یافت، ادامه داد: هراجماعی به هر شکلی و در هر مکانی موجب انتشار ویروس می‌شود، که در موج سوم تعداد بستری‌ها افزایش یافت کمبود تخت و مشکل اکسیژن نداشتیم و متخصصین و پرستاران با جان و دل تلاش می‌کردند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی درباره طرح شهید سلیمانی گفت: طرح مدیریت و کنترل به شیوه محله محور شهید قاسم سلیمانی به منظور کنترل و مدیریت بیماری کووید ۱۹ آغاز شده است. یکی از اهداف این طرح مشارکت مردم و هماهنگی بین بخشی برای کنترل اپیدمی می‌باشد. در این طرح ضمن تبلیغ رعایت پروتکل بهداشت و درمان، از گروه‌های آسیب پذیر نیز حمایت می‌کنند.

آقازاده افزود: طرح محله محور به صورت طرح ملی ابلاغ شده است که محور این طرح دانشگاه علوم پزشکی، سپاه پاسداران، بسیج مردمی و مساجد و محلات، هلال احمر، شهرداری‌ها، بهزیستی و کمیته امداد است که برای هر کدام وظیفه‌ای تعریف شده است.

وی در ادامه بیان کرد: یکی دیگر از اهداف این طرح شناسایی بیماران مبتلا و مثبت کووید ۱۹ هستند که پس از شناسایی افراد در صورت نیاز به حمایت و قرنطینه توسط بسیج و مراقبین سلامت کمک شوند تا در خانه بمانند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی با بیان اینکه این طرح از اول آذر و در ۳ محله در ارومیه آغاز شده است گفت: در حال حاضر به طور متوسط یک هزار و ۸۰۰ تست روزانه در استان انجام می‌گیرد و همچنین ۱۰ هزار تست سریع به استان رسیده است که با استفاده از تست سریع می‌توان در کمتر از ۳۰ دقیقه افراد مبتلا به کووید ۱۹ را شناسایی کرد.

به گفته رئیس دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی، در هیچ آزمایشگاهی تست سریع انجام نمی‌گیرد و این تست‌ها فقط در اختیار بهداشت و درمان است.

اخبار

یک نماینده مجلس، پشت پرده خروج از پروتکل الحاقی را فاش کرد

ایرناپلاس- یکی از نمایندگان مجلس شورای اسلامی در نطق خود درباره طرح دوفوریتی هسته‌ای مجلس، ابراز امیدواری کرد با خروج از پروتکل الحاقی، نتیجه انتخابات ۱۴۰۰ طوری رقم بخورد که مقام‌های دولت به زندان انداخته شوند! علی‌خضریان در جلسه علنی مجلس شورای اسلامی در نطقی در واکنش به تشویق چند نماینده، احساساتی شده و برخی از مکنونات قلبی خود را آشکارا در تریبون مجلس فاش کرد. نماینده نزدیک به جبهه پایداری، در این نطق با توهین به رئیس جمهوری و مقام‌های اجرایی کشور، به صراحت آنها را جاسوس توصیف کرده و طرح دوفوریتی هسته‌ای مجلس و خروج از پروتکل الحاقی را زمینه‌ساز تعیین سرنوشت انتخابات ۱۴۰۰ می‌خواند تا مقام‌های دولت به زندان انداخته و بازجویی شوند.

وی گفت: «خروج از پروتکل الحاقی انشاءالله این پیام را به غربی‌ها خواهد داد که نه تنها دوران بزن درو تمام شده، بلکه دوران پادوهای شما در این کشور هم به انتها رسیده و انشاءالله پادوهای شما همان طور که شما میدا را ژانویه ۲۰۱۷ قرار می‌دهید، در خردادماه ۱۴۰۰ در این کشور آنها را به سلول‌های زندان برای این جاسوسی‌ها خواهیم انداخت.» دیروز(یکشنبه ۹ آذرماه) نیز گفت‌وگویی از وزیر امور خارجه منتشر شد که ظریف در بخشی از آن گفته: بعضی دوستان می‌روند و به آمریکا «گرا» می‌دهند که با ما بهتری می‌توانید کار کنید. ما که سکوت می‌کنیم، دلیل نمی‌شود متوجه این گراها نیستیم. من کسی را متهم نمی‌کنم اما می‌دانم و خیرش را به من می‌دهند که گفته‌اند اینها در قدرت نمی‌مانند و قدرت اینها چند روزه است.

با وجود هشدارهای دلسوزان مبنی بر اینکه خون شهید فخری‌زاده نباید دستمایه دعوای جناحی، تسویه حساب‌های سیاسی و یا سوژه‌ای برای انتخابات ۱۴۰۰ شود، ظاهرا برخی سیاسیون توجه ندارند که این رفتارها، ضربه به نظام است و مردم را نسبت به رفتارهای مجلس نگران می‌کند. رهبر معظم انقلاب تیرماه امسال در نخستین دیدار خود با نمایندگان مجلس، آنها را از رفتارهای هیجانی و غیرمنطقی مجلس پرهیز دادند، اما تکرار این رویه و اهانت به رئیس‌جمهوری از سوی برخی نمایندگان شاخص مجلس باعث شد تا ایشان بار دیگر در آبان ماه و هنگام حضور در جلسه ستاد ملی مقابله با کرونا، به صراحت، برخورد با دولت و رئیس‌جمهوری از سوی بعضی‌ها (ولو بین آنها برادران خوبی بودند) را کار غلطی دانستند و تاکید کردند: من به طور صریح این را بگویم که انتقاد غیر از هتک حرمت است؛ هتک حرمت جایز نیست.

با این حال ظاهرا برخی نمایندگان مدعی اطاعت از رهبری و ولایت‌مداری، به بیانات ایشان گزینشی توجه می‌کنند و به تازگی از اینکه به صراحت چشم‌انداز انتخاباتی اقداماتشان درخصوص سرنوشت کشور را بیان کنند نیز ابایی ندارند.

مهر- گمانه‌زنی‌ها درباره نقش جاسوسی سایبری در ترور شهید فخری‌زاده در حالی مطرح می‌شود که کارشناسان فضای مجازی بارها بر موضوع امنیت داده و تقویت زیرساخت‌های ارتباطی کشور تأکید کرده‌اند.

آسیب‌پذیری وسایل الکترونیکی و گوشی‌های هوشمند این امکان را فراهم می‌کند که سازمان‌های جاسوسی در جهان به جاسوسی سیگنال و شنود الکترونیکی اقدام کنند. در ترور دانشمند شهید محسن فخری‌زاده نیز گمانه زنی‌ها حاکی از آن است که دریافت موقعیت مکانی ایشان از طریق رهگیری سیگنال‌های تلفن همراه صورت گرفته است. موضوعی که در سایر عملیات‌های مشابه تروریستی نیز گزارش شده است؛ برای مثال گفته می‌شود که ترور شهید عماد مغنیه نیز از طریق رهگیری گوشی موبایل وی توسط موساد انجام شده است.

تلفن‌های هوشمند به‌خاطر داشتن قابلیت اتصال به جی‌پی‌اس یا سامانه موقعیت‌یاب جهانی، قابل ردگیری و مکان‌یابی هستند. در سال ۲۰۰۸ گزارش شد که افسران موساد، تلفن عماد مغنیه را ردیابی کرده و فهمیدند که وی در حال حرکت به سمت آپارتمانی در منطقه کفرسوسه دمشق است و این خبر را فوراً به جاسوسان خود در دمشق رساندند و آنها خودروی بمب‌گذاری شده را در مکانی که مطمئن بودند مغنیه از آنجا عبور خواهد کرد قرار دادند؛ در آن زمان صحنه‌های مرکز عملیات در یک صفحه بزرگ برای ماموران موساد نمایش داده شد و آنها دیدند که عماد مغنیه ماشین خود را در جای مخصوصش پارک کرد و از این طریق اقدام به بمب‌گذاری و ترور وی کردند.

نمونه دیگر از ردپای استفاده از ابزارهای فناورانه توسط سازمان‌های جاسوسی را می‌توان در ترور سردار سلیمانی مشاهده کرد. به نحوی که ۷ ماه پس از ترور سردار قاسم سلیمانی فرمانده شهید سپاه قدس و ابومهدی المهندس معاون سازمان نیروهای مردمی عراق، رسانه‌ها اعلام کردند که یک شرکت تلفن همراه عراقی، اطلاعات حساسی را از گوشی یکی از همراهان ابومهدی المهندس در اختیار فرماندهی ارتش آمریکا قرار داده است.

به دنبال ترور شهید فخری زاده دانشمند هسته‌ای ایران نیز واشنگتن اگزاینر در مقاله‌ای تصریح کرد: «احتمالا اطلاعات رفت و آمد شهید فخری زاده از طریق فناوری ماهواره‌ای آمریکا و دیگر ابزار جاسوسی این کشور، در اختیار تروریست‌های اسرائیلی قرار گرفته است. تصمیم‌گیری در مورد محل حمله و مختل کردن ارتباطات نیروهای امنیتی ایرانی هم از همین طریق انجام شده است. سیستم‌های اطلاعاتی آمریکا تنها سیستم‌های ماهواره‌ای هستند که می‌توانسته اند به اسرائیل (گروه کیدون موساد) برای مانیتورینگ ورود و خروج شهید فخری زاده کمک کنند.»

نقش ابزارهای فناوری در عملیات جاسوسی
سوءاستفاده کشورهای متخاصم از ابزارهای فناورانه برای عملیات تروریستی سابقه‌های چند



سایه جاسوسی سایبری بر ترور شهید فخری‌زاده



ده ساله دارد.

«ری ال او کانل» استاد حقوق بین الملل دانشگاه نوتردام در همین رابطه می‌گوید: «ظهور پهپاد‌های بدون سرنشین در سال ۲۰۰۰، ایالات متحده را در سراسیبهی تندی قرار داده که نتیجه آن بحران کنونی است که شاهدش هستیم. نخستین استقرار یک هواپیمای بدون سرنشین به عنوان ابزار ترور توسط بیل کلینتون و در راستای تلاش برای نابودی بن لادن انجام شد. اما نخستین ترور موفقیت آمیز توسط دولت بوش در یمن صورت گرفت. اوپاما هم میراث دار دولت بوش در استفاده گسترده از ترورها از طریق پهپادها بود. اگرچه رئیس جمهور وقت آمریکا به دنبال این بود که با استفاده از برخی یادداشت‌های داخلی به این ترورها جنبه‌ای قانونی ببخشد؛ اما براساس همین یادداشت‌ها و اسناد به دست آمده، ترورهای هواپیماهای بدون سرنشین طبق قوانین بین المللی سوء استفاده از منشور سازمان ملل تلقی شده و می‌شود.»

از سوی دیگر مسئولان سازمانهای اطلاعاتی رژیم صهیونیستی بارها در مصاحبه‌های مختلف از نبرد اطلاعاتی و استفاده از ابزارهای فناوری برای مقابله با ایران نام برده اند. به نحوی که رون-برگمن روزنامه نگار اسرائیلی در کتاب «برخیز و اول تو بکش» که مربوط به تاریخ مخفی ترورهای هدفمند اسرائیل است و در سال ۲۰۱۸ میلادی منتشر شده، نمونه‌هایی از ترور دانشمندان هسته‌ای ایران را به تصویر کشیده است. نویسنده این کتاب از «محسن فخری‌زاده» به عنوان یکی از اهداف اصلی ترورهای رژیم صهیونیستی نام می‌برد.

همکاری شرکت‌های بزرگ فناوری با سازمان‌های اطلاعاتی
امروزه یکی از رایج ترین شیوه‌های جاسوسی، جاسوسی از طریق برنامه‌ها و پلتفرم‌هایی است که روی گوشی تلفن همراه افراد نصب می‌شود و سازمان‌های جاسوسی در دنیا قادر هستند با استفاده از این ابزارها و سایر قطعات الکترونیکی گوشی فرد، حجم عظیمی از اطلاعات از قبیل مکان کاربر، پیام‌های فرستاده شده و حتی داده‌هایی که توسط میکروفن دستگاه وی، ضبط یا توسط دوربین دستگاه دیده می‌شود را در اختیار بگیرند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که بسیاری از موسسات فناوری دنیا از این امکان برای همکاری با سازمان‌های اطلاعاتی استفاده کرده و ابزارهای فناورانه خود را در اختیار این سازمان‌ها قرار می‌دهند.

عملیات بازار باز از تئوری تا واقعیت



موفق مانند ژاپن، جزو اهداف عملیات بازار باز شمرده نمی‌شود و بهتر است از این عملیات برای جبران کسری بودجه استفاده نشود، زیرا در بلند مدت موجب افزایش پایه پولی و تشدید تورم می‌شود و وجوه جمع‌آوری شده طی این عملیات باید جهت پویایی نظام اقتصادی، تحت کنترل کمیته عملیات بازار باز بانک مرکزی درآید تا بتواند

بصورت هفتگی، حراج اوراق دولتی صورت گیرد. طبق تصریحات بانک مرکزی ایران، هدف از این عملیات؛ ارتقاء اثربخشی سیاست‌های پولی و ارزی، کنترل تورم و رکود، حفظ نرخ بهره اسمی در سطح موردنظر و کاهش هزینه تامین مالی دولت (تامین کسری بودجه) است، این درحالی است که مورد آخر در بعضی از نظام‌های اقتصادی

و سرقت اطلاعات خصوصی کاربران، جاسوسی، عملیات تروریستی (از طریق فضا دادن به گروه‌هایی مانند داعش یا منافقین)، عملیات خرابکارانه با اسناد معتبر و یا از طریق خود همین شبکه‌ها افشا شده بود.

ناامنی ابزارهای الکترونیکی و جای خالی پلتفرمهای داخلی قابل دفاع
شکی نیست که درصورتی که دستگاهی هدف جاسوسی قرار گیرد به تبع آن تمام پیام‌های ارسال شده در برنامه‌های اجتماعی نصب‌شده روی آن دستگاه نیز قابلیت هک شدن خواهند داشت. به همین دلیل گفته می‌شود که حتی با وجود رعایت تمام اقدامات امنیتی و احتیاطی کاربر، بازهم تمامی فعالیت‌های کاربران در شبکه‌های اجتماعی و پلتفرم‌ها در معرض دید جاسوسان سایبری قرار دارد.

مثالی که در همین زمینه می‌شود به آن استناد کرد، ماجرای دستگیری دکتر مسعود سلیمانی محقق ایرانی در آمریکا است. سلیمانی پس از آزادی و بازگشت به کشور در توضیح نحوه دستگیری اش گفته بود: «موبایلم را گرفتند و پس از چند دقیقه گفتند این موبایل خودت نیست. این موبایل ساکن بوده و حرکت نمی‌کرده که درست هم گفتند چرا که موبایل دخترم بود.»!

بنابراین درصورت تایید این گمانه زنی که گوشی هوشمندی که در اختیار تیم همراه شهید فخری زاده قرار داشته است از نرم افزارها و پلتفرم‌های خارجی بهره می‌برده، امکان ردیابی به راحتی برای دشمنان فراهم شده است. از این رو این ترور خصمانه دانشمند هسته‌ای کشورمان، بار دیگر بی توجهی به زیرساخت‌های اطلاعاتی و امنیت داده‌ها را در نبود قانون حاکمیت سایبری نمایان می‌کند.

موضوع ناامنی دپوایس‌ها و ابزارهای الکترونیک، شبکه‌های اجتماعی و پلتفرم‌های خارجی به دلیل

آنکه امکان سرقت داده‌های کاربران را برای دولت‌های

متخاصم به همراه دارد، بارها تکرار شده و بی توجهی

مسئولان به این موضوع همیشه مورد انتقاد بوده

است.

شواهد نشان می‌دهد که داده‌ها و اطلاعات کاربران ایرانی به دلیل نبود بسترهای اطلاعاتی لازم در کشور در اختیار شبکه‌های اجتماعی و نرم افزارها و پلتفرم‌های خارجی قرار دارد و این شبکه‌ها به راحتی می‌توانند امنیت کاربران را تهدید کنند. از سوی دیگر نبود گوشی‌های هوشمند با کیفیت ساخت داخل از دیگر مواردی است که باعث می‌شود امنیت کاربران در استفاده از این ابزار الکترونیکی، تضمین نشود.

تامین امنیت کاربران ایرانی از طریق ابزارهای فناوری اطلاعات درحالی با اما و اگر روبرو است که نگهداری و تبادل امن اطلاعات در داخل کشور و حفاظت از اطلاعات کاربران در کنار ایجاد امنیت در لایه خدمات و محتوا از جمله اهداف تعیین شده است.

در کنار آن، نبود قوانین مشخص برای فعالیت پلتفرم‌های خارجی، عدم قانونگذاری صحیح برای استفاده از پلتفرم‌های خارجی در کشور، عدم توجه به انتشار داده به عنوان سرمایه ملی و نبود قوانین حاکمیت سایبری از دیگر موارد مورد انتقاد است.

ایجاد سیستم عامل، مرورگر و پیام رسان داخلی برای موبایل به عنوان ماموریت‌های وزارت ارتباطات درنظر گرفته شده و به نظر می‌رسد درصورت تحقق این ابزارها و نیز ایجاد پلتفرم‌های داخلی قابل دفاع و برکاربرد شاهد کاهش ناامنی‌های موجود در فضای مجازی کشور باشیم.

ضمن بهبود شکاف تولید از تورم یا رکود مغایر با نرخ هدف تعیین شده توسط بانک مرکزی، جلوگیری کند؛ اما در وضعیت فعلی اقتصاد کشور این سیاست می‌تواند مانع استقراض دولت از نظام بانکی شود که به تبع آن کنترل افزایش نقدینگی و رشد تورم را بهمرور دارد، لذا رویکردی معقول است و درصورت طراحی، اجراء و هدایت صحیح موجب موفقیت بانک مرکزی می‌شود. فروش اوراق دولتی از خرداد ماه امسال شروع شد و تا به الان حدود ۶۴/۲ هزار میلیون تومان اوراق دولتی به سرمایه گذاران حقیقی و حقوقی به فروش رسیده است درحالی‌که بانک مرکزی باید چندین برابر این مقدار برای تامین کسری بودجه دولت، اوراق بفروش برساند؛ همچنین از ماه‌های اخیر بهشت افزایش انتظارات تورمی و عدم تعقیرو تناسب نرخ اوراق دولتی، شاهد کاهش ارزش معاملات در حراج‌های اوراق بدهی دولتی هستیم بطوریکه در مهر ماه ارزش معاملات هریک از حراج‌ها کمتر از یک هزار میلیون تومان بود زیرا به مرور نرخ بهره حقیقی این اوراق کمتر می‌شود و امروزه حدود منفی ۴۰٪ است.

اگر این شرایط ادامه‌دار باشد برای ادامه اجرای موفق عملیات بازار باز ابتدا دولت باید مخارج خود را بطور قابل توجهی کاهش دهد سپس برای افزایش جذابیت اوراق دولتی، نرخ بهره اسمی آنها در حد قابل قبولی افزایش یابد و گرنه در شرایط حال حاضر که تورم نقطه به نقطه به بالای ۴۰٪ رسیده، ادامه فروش اوراق دولتی با همان نرخ، محکوم به شکست است.

محمد رضا مرادخانی

عملیات بازار باز به خرید و فروش اوراق دولتی در بازار آزاد، برای افزایش یا کاهش میزان پول در سیستم بانکی گفته می‌شود که توسط بانک‌های مرکزی کشورها انجام می‌یابد. خرید اوراق توسط بانک مرکزی به سیستم بانکی پول تزریق می‌کند و رشد اقتصادی را افزایش می‌دهد، در حالی که بانک مرکزی با فروش اوراق دولتی باعث کاهش حجم پول می‌شود.

عملیات بازار باز، نرخ تنزیل و نرخ ذخیره قانونی از ابزارهای اصلی سیاست‌های پولی است، که در این متن به عملیات بازار باز پرداخته خواهدشد. هدف خزانه‌داری فدرال آمریکا در استفاده از این ابزار، تنظیم نرخ وجوه فدرالی یا همان نرخ‌ی که طبق آن بانک‌ها از یکدیگر قرض می‌گیرند، می‌باشد.

هدف عملیات بازار باز

عملیات بازار باز می‌تواند اهداف متفاوتی را دنبال کند. در بسیاری از کشورها مهم‌ترین وظیفه بانک مرکزی کنترل نرخ تورم است که از طریق عملیات بازار باز نیز صورت می‌گیرد. در کشورهایی که نرخ برابری ارز را کنترل می‌کنند، این عملیات با هدف کنترل نرخ ارز صورت می‌گیرد. هنگام افزایش تقاضا برای پول پایه، بانک مرکزی در صورت تمایل به حفظ نرخ بهره کوتاه مدت، باید عرضه پول پایه را افزایش دهد، بانک مرکزی از طریق بازار باز اقدام به خرید دارایی مالی مانند اوراق قرضه دولتی

■ **نرمین حامدوران**

دانشجوی کارشناسی ارشد مهندسی صنایع غذایی

رابطه مستقیمی بین نوع تغذیه و سیستم ایمنی بدن وجود دارد. سیستم ایمنی مجموعه‌ای از سلول‌ها و اجزایی است که باعث حفاظت بدن در برابر بیماری‌ها شده و در صورت بروز بیماری باعث بهبودی و سلامتی می‌شود. وظیفه اصلی سیستم ایمنی تخریب باکتری‌ها،ویروس‌ها و انگل‌ها می‌باشد. نقش دیگر سیستم ایمنی از بین بردن سلول‌های آسیب دیده و یا غیر نرمال است. تغذیه سالم می‌تواند مقاومت بدن را بالا ببرد و ما را در مقابل بسیاری از بیماری‌ها محافظت کند. مواد معدنی و ویتامین‌هایی همچون ویتامین D، C، زینک و سلنیوم موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شوند. ویتامین D به طور طبیعی در نور خورشید وجود دارد و به صورت رایگان می‌توانید آن را دریافت کنید. عقیده براین است که ویتامین C باعث افزایش تولید گلبول‌های سفید خون(که کلید مبارزه با عفونت در بدن است)می شوند. نکته مهم دیگر این است که در مصرف کربوهیدرات (قند) باید اصل تعادل رعایت نشود. چرا که دریافت کم و یا زیاد کربوهیدرات، هر دو باعث اختلال در فعالیت سیستم ایمنی بدن می‌شود. منابع غذایی امگا۳(مثل روغن سویا، روغن کانولا،ماهی....)نیز باعث افزایش سطح ایمنی می‌شوند و خاصیت ضد التهابی دارند. ویتامین‌های A،B،E،D،C و عناصر روی و سلنیوم در فعالیت و تنظیم سیستم ایمنی نقش دارند. بنابراین مصرف منابع غذایی آنها و یا مکمل این ویتامین‌ها برای تقویت سیستم ایمنی باید مصرف شوند.

کرونا ویروس‌ها خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماری‌های شدیدتری همچون سارس و مرس را شامل می‌شود. از علائم آن میتوان به تب،مشکلات تنفسی مانند تنگی نفس،افزایش تعداد تنفس، گلو درد، آبریزش بینی اشاره کرد. درموارد حاد مشکلات گوارشی نظیر اسهال، نارسایی حاد تنفسی،اختلالات انعقادی خون و نارسایی کلیه نیز گزارش شده است. در شرایط کنونی، بهترین روش مضمون ماندن از این بیماری پیشگیری و تقویت سیستم ایمنی بدن است. سیستم ایمنی بدن یک شبکه چند وجهی و پیچیده از ارگان‌های تخصصی،بافت‌ها،سلول‌ها،پروتئین‌ها و مواد شیمیایی است که به منظور محافظت از میزبان از طیف وسیعی از عوامل بیماری‌زا مانند باکتری‌ها،ویروس‌ها،قارچ‌ها،انگل‌ها و همچنین سلول‌های سرطانی تکامل یافته است.

تغذیه یکی از مهم ترین عوامل تعیین کننده سلامتی است و دسترسی به منابع غذایی از مدت‌ها قبل به عنوان یک عامل اصلی در توانایی مقابله با انواع میکروب‌ها شناخته شده است. سرمایه گذاری در سیستم ایمنی بدن پرهزینه است. منابع غذایی معمولاً به عنوان جعبه سیاه در نظر گرفته شده اند که مقدار مواد غذایی موجود در آن به عنوان پراکسی در زمان محدودیت منابع استفاده می‌شود. با این حال مواد غذایی ترکیبی پیچیده از درشت مغذی‌ها(کربوهیدرات‌ها،چربی‌ها و پروتئین‌ها)و ریز مغذی‌ها(ویتامین‌ها و مواد معدنی) هستند که توازن دقیق آن حفظ سلامتی را تعیین می‌کند.

انرژی و پروتئین که شواهد حاکی از آن است که کمبود این دو موجب کاهش توانایی مبارزه با انواع عفونت‌ها می‌شود. همچنین گرسنگی می‌تواند توانایی سیستم ایمنی را در مقابل طیف گسترده‌ای از گونه‌های میکروبی بی خطر بیندازد. تحقیقات نشان داده اند که رژیم غذایی پرچرب و سرشار از اسیدهای چرب اشباع شده و ترانس موجب اختلال در سیستم ایمنی روده و افزایش حساسیت به آسیب اپیتلیال روده می‌شوند که درمحیط آزمایشگاهی مشاهده شده اسیدهای چرب آزاد برای گروه خاصی از سلول‌های ایمنی بدن سمی هستند و در نتیجه تری گلیسریدها در رژیم غذایی پرچرب موجب اختلال سیستم ایمنی روده می‌شود. بهتر است در رژیم غذایی خود به جای مصرف چربی‌های اشباع شده از چربی‌های غیر اشباع استفاده کنیم که منابع مهم این چربی‌های مفید روغن زیتون، روغن کانولا،آووکادو،زیتون،انواع مغزها،ماهی‌های چرب شامل ماهی قزل آلاماهی تن، ماهی خال محالی،شاه ماهی،ساردین و هر گروه غذایی، دارای ارزش غذایی

توصیه‌های تغذیه‌ای در پیشگیری از بیماری‌های تنفسی و کووید۱۹ :

در برنامه غذایی روزانه دو اصل تعادل و تنوع رعایت گردد. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، سبزی‌ها،میوه‌ها،شیرو فرآورده‌های آن،گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغز دانه‌ها)قرار دارند. مواد غذایی در هر گروه غذایی، دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و میتوان از یکی به جای دیگری استفاده کرد. به عنوان مثال میتوان از ماست به جای شیر و از حبوبات و تخم مرغ به جای گوشت استفاده کرد.

به منظور افزایش سطح ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی ویتامین C شامل انواع میوه‌ها و سبزی‌ها از جمله سبزی‌های برگ سبز مانند سبزی خوردن،انواع کلم،گل کلم،گوچه فرنگی، جوانه‌های گندم، ماش و شنباد،انواع مرکبات(لیموترش،لیمو شیرین،پرتقال،نارنگی و



تغذیه در کرونا



نارنج)،کیوی و دیگر میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده شود.

باتوجه به اینکه پیاز خام حاوی ویتامین ث می‌باشد میتوان روزانه همراه با غذا استفاده گردد.

در تهیه سوپ یا آش از شلغم که حاوی ویتامین C می‌باشد،استفاده شود.

باتوجه به نقش ویتامین‌های A و E در تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی ویتامینA(منابع گیاهی شامل انواع سبزی‌ها و میوه‌های زرد و نارنجی رنگ مانند هویج، کدو حلوائی، موز و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات) و منبع غذایی ویتامین E (روغن‌های مایع مانند کانولا،گلرنگ،آفتابگردان و ذرت) استفاده شود. از خوردن غذاهای چرب و شور مانند انواع تنقلات شور،انواع کنسروها و شورها و انواع سوسیس و کالباس به دلیل تحریک سیستم ایمنی بدن تا حد امکان خودداری شود.

روزانه میتوان با استفاده از ویتامین‌های گروه B مانند انواع سبزی‌های برگ سبز و میوه‌ها،شیر و لبنیات،انواع گوشت‌ها،زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار،حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس،باقلا،لپه و ماش و مغزها (پسته،گردو، بادام و فندق) جهت ارتقای سیستم ایمنی بدن استفاده شود.

مصرف ۶-۸ لیوان آب آشامیدنی سالم و یا سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می‌شود. نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان به حفظ ایمنی بدن کمک می‌کند.
توصیه‌های تغذیه‌ای در بیماری‌های تنفسی :
مصرف روزانه کربوهیدرات‌ها،به منظور تامین بخش عمده انرژی و برخی از مواد مغذی ضروری است. این کربوهیدرات‌ها به دو شکل ساده و پیچیده دسته بندی می‌شوند که مصرف انواع کربوهیدرات‌های پیچیده از جمله برنج،انواع نان سبوس دار(جو و سنگک) و ماکارونی ترجیحا سبوس دار،رشته و غلات صبحانه، سبزی‌ها و میوه‌ها توصیه می‌شود.

به منظور سالم و قدرتمند نگه داشتن عضلات تنفسی،بیماران باید منابع غنی از پروتئین را حداقل دو واحد در روز براساس گروه‌های غذایی و رهنمودهای غذایی ایران دریافت کنند.بهترین منابع پروتئین‌ها شامل انواع گوشت‌ها(قرمز،مرغ،ماهی و طیور)،انواع حبوبات(لوبیا،ماش، عدس، نخود و باقلا)،تخم مرغ، انواع لبنیات پاستوریزه(پنیر،شیر،ماست،کشک و دوغ) وانواع آجیل‌های بدون نمک می‌باشند.

به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین‌های محلول در چربی باید روزانه از روغن‌ها و چربی‌های خوراکی استفاده شود. روغن گیاهی یا روغن نباتی شامل آفتابگردان،سویا،پنبه دانه،زیتون،روغن گردو،کنجد،کلزا و ... است. روغن‌هایی مانند زیتون، کلزا،کنجد و آفتابگردان و ... برای سرخ کردن مناسب نیستند و برای پخت و پز مناسب ترند. درضمن این روغن‌ها به دلیل خواص آنتی اکسیدان‌های طبیعی مانند ترکیبات پلی فنلی و ویتامین E، بتاکاروتن دارای ارزش تغذیه‌ای فراوانی بوده و باید در برنامه غذایی گنجانده شوند. توجه داشته باشید؛ مصرف روغن‌ها و چربی‌های حیوانی شامل کره، روغن ماهی،پیه،دنبه و... باید محدود شود.

مصرف مقدار مناسب آب باعث می‌شود ترشحات درون مجاری هوایی رقیق تر شده و راحت تر حرکت کنند و تخلیه شوند. مصرف ۶-۸ لیوان آب و یا سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می‌شود. مصرف ۶-۴ وعده غذایی کوچک و با حجم کم در طول روز به جای مصرف ۲ تا ۳ وعده غذایی حجیم توصیه می‌شود تا دیافراگم حرکت آزادانه به سمت بالا و پایین داشته باشد. درصورتیکه مصرف برخی مواد غذایی خام منجر به نفخ شدید و اختلال در تنفس گردد،ید مصرف آنها را کاهش دهند.

غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی چرب و نمک است موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می‌شود و می‌تواند به ایجاد تورم و التهاب قسمت‌های مختلف بدن و ازجمله مجرای تنفسی و مسیره‌های هوایی منجر شود.

بنابراین مصرف غذاهای حاوی مقادیر زیاد سدیم در مواد غذایی مانند انواع کنسروها و شوری‌ها و غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس باید محدود شود.

توصیه‌های تغذیه‌ای در بیماری‌های تب دار :

عفونت‌ها منجر به افزایش متابولیسم بدن،تجمع مواد سمی در بدن،اختلال در تعادل آب بدن،اختلال گوارشی، انهدام پروتئین‌های نسوج که حاصل آن دفع ازت از بدن است،می‌گردد. بنابراین در مراقبت تغذیه‌ای بیماری‌های عفونی اولویت با تامین انرژی،پروتئین،ویتامین‌ها و املاح است.

با بالا رفتن یک درجه سانتی گراد حرارت بدن ۱۳ درصد متابولیسم بدن افزایش می‌یابد. بنابراین مصرف آب و مایعات و غذا در حجم کم و دفعات بیشتر توصیه می‌شود.

در مرحله حاد بیماری و هنگام تب ممکن است سدیم و پتاسیم به مقدار زیادی و به صورت عرق از بدن دفع شود و مصرف سوپ حاوی نمک برای جبران سدیم ضروری است. رژیم غذایی حاوی میوه (موز،آلو،زرد آل و،طالبی، کیوی، پرتقال)، سبزی‌ها(اسفناج،جعفری، لوبیاسبوس گندم، هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و سیب زمینی)،شیر و ماست برای تامین پتاسیم توصیه می‌شود.

در یک فرد بیمار میزان نیاز به پروتئین افزایش می‌یابد بنابراین تامین پروتئین روزانه به ویژه از منابع حیوانی مانند: انواع گوشت‌ها(قرمز،مرغ،ماهی،طیور)،انواع لبنیات پاستوریزه(پنیر،شیر،ماست،کشک و دوغ) و تخم مرغ توصیه می‌شود.

مایعات: نوشیدن آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات مانند شیر و دوغ به عنوان بهترین نوشیدنی مایعات به اندازه کافی و فراوان کمک به دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب بدن می‌کند.

عملکرد ویتامین‌های مختلف در بدن:

ویتامین A: ویتامین A یکی از ویتامین‌های محلول درچربی است که نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی دارد. همچنین رتینوئیداسید که یکی از مشتقات ویتامین A است،نقش مهمی در تنظیم تمایز، بلوغ و عملکرد سلول‌های سیستم ایمنی ذاتی ایفا می‌کند.

برای تقویت بنیه دفاعی،بینایی،سلامت پوست،رشد دندان‌ها و کیفیت استخوان‌ها ضروری است. کمبود این ویتامین منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود. ویتامین A به جذب، هضم و ذخیره آهن در بدن کمک می‌کند و کمبود آن منجر به کم خونی ناشی از فقر ویتامین A می‌شود که باید از طریق منابع غذایی حاوی آن تامین شود. منابع غذایی آن به دو شکل منابع غذایی حیوانی و گیاهی است و منابع غذایی حیوانی از قابلیت جذب بهتری نسبت به منابع گیاهی برخوردار هستند. منابع حیوانی به فرم فعال ویتامین A عمدتا در جگر،قلوه،زرده تخم مرغ،شیر و لبنیات پرچرب و کره وجود دارد. منابع گیاهی به فرم کارتنوئیدها و به ویژه بتاکاروتن است. بتاکاروتن هم یک آنتی اکسیدان قوی است که به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری‌های غیر واگیر کمک میکند و عمدتا در میوه‌های رنگی و سبزی‌های زرد و سبز نظیر اسفناج،کاهو،هویج،کدو حلوائی،زرد آلو،طالبی، موز،انگور، خربزه، خرمالو و انواع مرکبات است.

ویتامین E: ویتامین E یکی از موثرترین مواد مغذی است که برای تعدیل عملکرد سیستم ایمنی بدن شناخته شده است. این تا حدودی به دلیل خاصیت محافظتی آن در برابر اکسیداسیون اسیدهای چرب اشباع نشده غشایی است که در غشای سلول‌های ایمنی غنی شده و باعث می‌شود آنها در معرض آسیب اکسیداتیو ناشی از سوخت و ساز در امان باشند. کمبود این ویتامین از طریق مختلف از جمله تغییر در واسطه‌های التهابی و چرخه سلولی بر سیستم ایمنی توسط ویتامین E دارای اهمیت بالینی است زیرا این ویتامین بر میزان حساسیت به عفونت باکتریایی و ویروسی تاثیر می‌گذارد. علاوه بر داشتن فعالیت آنتی اکسدانی،به عملکرد

سیستم ایمنی بدن نیز کمک میکند. کمبود آن باعث کاهش مقاومت سلول‌های بدن و همچنین ابتلا به بیماری‌های گوناگون می‌شود. این ویتامین در روغن برخی از گیاهان یافت می‌شود.

منابع: روغن‌های مایع مانند کانولا،گلرنگ،آفتابگردان و ذرت،انواع آجیل (فندق،بادام،گردو)،اسفناج، کلم پیچ،سویا و سیب زمینی نیز دارای مقادیری از این ویتامین هستند.

ویتامین D: ویتامین D به عنوان یکی دیگر از ویتامین‌هایی که اثرات ضد التهابی مفیدی دارد و به تنظیم سیستم ایمنی کمک می‌کند و این ویتامین در سیستم ایمنی اکتسابی نقش بسزایی دارد و موجب افزایش گروه خاصی از سلول‌های ایمنی بدن می‌شود دریافت مناسب از منابع غذایی این ویتامین(ماهی‌های چرب،لبنیات و زرده تخم مرغ)به صورت روزانه، در افزایش سطح ایمنی بدن کمک می‌کند.

این ویتامین تاثیر کرونا را ضعیف می‌کند و تا حدودی گیرنده‌های ویروس کرونا را بگیرد. این قرص برای بزرگسالان (ویتامین ۵۰۰۰d۳)، هفته‌ای یک بار،پس از چهار هفته،یک ماه یک بار استفاده شود چون مصرف بیشتر از حد مجاز عوارض خاص خود را دارد،برای کودکان بالای ۵ سال قرص ۵۰۰۰۰ دو هفته یک بار استفاده شود و برای کودکان زیر ۵ سال از قطره‌های ویتامین و یا از قرص‌های (ویتامین d۱۰۰۰۰)روزی یک بار مصرف شود.

منابع: روغن ماهی یا دقایقی نور خورشید صبحگاهی
ویتامین C: بیش از نیم قرن است که تحقیقات ثابت کرده اند که ویتامین C در جنبه‌های مختلف سیستم ایمنی بدن،به ویژه عملکرد سلول‌های ایمنی نقش مهمی را ایفا می‌کند. این ویتامین خواص اکسیدانی و ضد التهابی بالایی دارد و کمبود آن منجر به اختلال در کلان سازی و ترمیم زخم،تضعیف سیستم ایمنی بدن و افزایش عفونت می‌شود. علاوه براینکه به عنوان یک آنتی اکسیدان است،مصرف این ویتامین باعث جذب بهتر آهن و اسید فولیک،افزایش مقاومت بدن در مقابل عفونت،ساخت جداره رگ‌های انتقال خون و سوخت و ساز بدن می‌شود. نگهداری طولانی مدت در یخزن این ویتامین می‌شوند.

منابع: انواع مرکبات، فلفل دلمه ای،سبزی‌های برگ سبز مانند اسفناج و سبزی خوردن،توت فرنگی، گریپ فروت،گوجه فرنگی،انبه،لیمو،انواع کلم،آویشن،سیب زمینی،مرکبات،کیوی،پرتقال و دیگر میوه‌ها و سبزی‌های خام اما شواهدی مبنی بر مصرف مکمل آن در درمان بیماری ویروس کرونا وجود ندارد.

ویتامین‌های گروه B: در تب نیاز بدن به انرژی افزایش می‌یابد و برای متابولیسم و سوخت و ساز نیاز به ویتامین‌های گروه B افزایش می‌یابد که باید از منابع غذایی از جمله مصرف کافی سبزی‌ها به ویژه برگ سبز و میوه‌ها،شیر و لبنیات،گوشت،دل و جگر،زرده تخم مرغ،غلات سبوس دار،حبوبات و مغزها تامین شود.
ویتامین B۱: بیشترین کاربرد آن کمک به متابولیسم و سوخت و ساز است. بخصوص در کارکرد بینه دستگاه عصبی نقشی مفید دارد.

منابع : انواع گوشت، غلات سبوس دار،لوبیا.

ویتامین B۲: بر تقویت دید چشم،سلامت پوست و سوخت و ساز بدن اثرگذار است.

منابع: شیر،ماست، غلات سبوس دار،انواع سبزی‌ها
ویتامین B۳: مفید برای هضم غذا و تقویت دستگاه عصبی

منابع: مغزهایی چون گردو و بادام،قارچ،انواع گوشت و شیر

ویتامین B۵: کمبود آن سبب اختلال در ساخت و عملکرد هورمون‌ها و جذب نشدن پروتئین‌ها و چربی می‌شود.

منابع: کلم بروکلی،گل کلم،گوشت گاو و گوساله،شیر و ماهی

ویتامین B۶: به ساخت گلبول‌های قرمز،جذب بهتر پروتئین‌ها و پیشگیری از نارسائی‌های دستگاه عصبی کمک می‌کند.

منابع: ماهی،سبزی‌هایی که برگ پهن دارند،ذرت،آووکادو،حبوبات،مغز بادام و گردو،تخم

آفتابگردان، موز،ماهی، تخم مرغ

ویتامین B۱۲: کمبود این ویتامین باعث پیشرفت سریع عفونت‌های ویروسی و خشکی و ترک پوست دور دهان و اطراف بینی مبتلا خواهد شد. می‌شود.

منابع: پروتئین‌های حیوانی از جمله گوشت قرمز،ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات می‌باشد.

آهن: کمبود آهن باعث آسیب و تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود. آهن در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می‌شود. منابع حیوانی:گوشت قرمز،مرغ و ماهی حاوی آهن هم است و منابع گیاهی مانند انواع سبزی‌ها،حبوبات،میوه‌های تازه و خشک شده و غلات کامل آهن غیر هم است. اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین C مصرف شوند، جذب آهن

افزایش می‌یابد.

روی(Zn): از نشانه‌های کمبود روی اختلالات ایمنی است و غذاهای غنی از روی شامل گوشت قرمز،مرغ،ماهی،غلات کامل،حبوبات و تخم مرغ است. سیر،زنجبیل و سایر مواد غذایی توصیه شده اگرچه به دلیل ترکیبات خاصی که دارند می‌توانند در مقابله با عفونت‌های باکتریایی و ویروسی مفید باشند. اما شواهدی مبنی بر مصرف آن در درمان بیماری ویروس کرونا وجود ندارد. همچنین بزرگمایی اثرات مفید سیر،زنجبیل و سایر مواد غذایی و مصرف بی رویه آنها می‌تواند پیامدهای نامطلوبی بر متابولیسم بدن و تداخل در جذب و تاثیر داوها و مکمل‌های تجویز شده داشته باشد.

در خصوص تاثیر گرمی‌ها مانند زنجبیل،دارچین و زعفران، برخی ترکیبات موجود در این مواد باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود و ترکیبات ضد التهاب در زنجبیل و دارچین وجود دارد اما نمی‌توان در خصوص نقش موثر آن برای مقابله با ویروس کرونا به صورت قطعی اظهار نظر کرد.

چای سیاه و سبز نیز با داشتن آنتی اکسیدان باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شوند اما نباید زیاده روی شود و مصرف چای کم رنگ با فاصله از غذا و در حد دو تا سه لیوان در روز توصیه می‌شود.

ایمنی غذا

ویروس کرونا در شرایط انجماد کاملاً پایدار هستند و در دمای ۲۰- درجه سانتی گراد تا دو سال میتواند زنده بماند. ویروس کرونا براساس میزان دما،رطوبت و نور ماندگاری متفاوتی دارند. به عنوان مثال در دمای یخچال(۴ درجه سانتی گراد)ویروس کرونا میتواند تا ۲۲ ساعت زنده بماند. باتوجه به اینکه ویروس کرونا در دمای پایین و فریز شده پایدار هستند بهداشت و ایمنی مواد غذایی می‌تواند از طریق انتقال آن از طریق غذا پیشگیری کند.

ویروس کرونا به دمای معمولی یخت (۷۰ درجه سانتی گراد) حساس هستند. بنابراین به عنوان یک اصل کلی باید از مصرف محصولات حیوانی (شیر،تخم مرغ،گوشت قرمز و ماهی) خام و کامل پخته نشده اجتناب کرد. در صورتی که محصولات گوشتی کاملاً پخته باشد و با دست‌های تمیز آماده شود ایمن است.

به هنگام استفاده و آماده سازی مواد خام حیوانی (شیر خام و گوشت یا سایر فرآورده‌های حیوانی) برای جلوگیری از آلودگی سایر مواد غذایی ضروری است دست‌های خود را کاملاً بشویید.

از تخته و چاقو جداگانه برای خرد کردن گوشت خام و مواد غذایی پخته استفاده شود.

برای متنوع کردن رژیم غذایی باید به مصرف میوه‌ها و سبزیجات توجه ویژه‌ای داشت.

همچنین افراد باید مصرف نمک خود را به کمتر از پنج گرم (یک قاشق چایخوری) در روز کاهش دهند. محدود کردن مصرف شیرینی،جات و نوشیدنی‌های قندی می‌تواند نقش بسزایی در کاهش مصرف قند دریافتی داشته باشد.

افراد باید از مصرف گوشت‌های فرآوری شده مثل سوسیس،کالباس و انواع کباب‌ها پرهیز کنند؛ زیرا در این حالت به دلیل نیم پز بودن گوشت احتمال انتقال آلودگی به بدن انسان افزایش می‌یابد.

مصرف مقادیر کافی آب می‌تواند بدن را همواره

هیدراته نگه دارد.

تخم مرغ یکی از مفیدترین مواد غذایی است که باعث ارتقای سیستم ایمنی می‌شود و مهم‌ترین نکته‌ای که باید درباره این منبع غذایی غنی از پروتئین رعایت شود،پخته شدن کامل آن است.

افراد باید از غذاهایی که به راحتی هضم نمی‌شوند کمتر استفاده کنند؛ زیرا در این صورت به سیستم ایمنی بدن آسیب وارد می‌شود.

غذاهای سنتی ایرانی مانند خورش فسنجان به راحتی هضم شده و سرشار از پروتئین و کمک‌کننده به سیستم ایمنی بدن هستند.

هیچ گروه از مواد غذایی نمی‌تواند جایگزین گروه‌های دیگر باشند.

مصرف شیر با مکمل‌هایی نظیر عسل، خرما یا موز توصیه دیگر برای کمک به سیستم ایمنی بدن در روزهای سخت توانایی است.

به طور کلی مصرف روزانه پروتئین‌ها و مایعات فراوان در هنگام شیوع کرونا توصیه می‌شود و افراد تاجایی که ممکن است باید از مصرف غذاهای رستورانی پرهیز کنند.

امکان انتقال کرونا ویروس از طریق بسته بندی‌های مواد غذایی وجود دارد. توصیه می‌گردد قبل از مصرف بسته‌ها نیز شسته شود.

خرید مواد غذایی فله‌ای و یا باز ممنوع شود.

به‌طورکلی می‌توان گفت، تغذیه سالم و متنوع می‌تواند هم به‌عنوان یک عامل پیشگیرانه و هم یک عامل حمایتی در برابر ویروس COVID-۱۹ عمل کند. با این وجود هنوز نیاز به تحقیقات گسترده است تا تأثیرات این اکسیدان و ریزمغذی‌های مختلف را در برابر این ویروس تأیید کند.

.....

منابع:

اصول تغذیه رابینسون-انتشارات جامعه نگر-۱۳۹۶

اصول و مبانی تغذیه مدرن-انتشارات خسروی-۱۳۸۶

اصول تغذیه مدرن در سلامتی و بیماری‌ها-انتشارات مرز دانش-۱۳۸۹

از آسمان بخوان

آنچه باید در مورد سیاه چاله‌ها بدانیم



ایسنا- رئیس دانشکده علوم دانشگاه فردوسی گفت: برای شناسایی سیاه چاله‌ها شواهد مستقیم رصدی وجود ندارد و آن‌ها معمولاً به صورت غیرمستقیم شناسایی می‌شوند.

شهرام عباسی در خصوص معرفی سیاهچاله‌ها اظهار کرد: سیاه چاله‌ها موجودات عجیبی هستند. سیاه‌چاله‌ها اولین بار در تئوری نسبیت عام اینشتن مطرح شدند. طبق این تئوری پیش بینی می‌شد که تکینگی‌ای در فضا‌زمان وجود داشته باشد.

وی افزود: سیاه‌چاله‌ها برای اولین بار در سال ۱۹۶۷ توسط دانشمندی به نام جان ویلر نامگذاری شد. سال‌های زیادی این تصور وجود داشت که در محیط‌های مختلفی از جهان سیاه‌چاله‌هایی وجود دارند اما زمینه رصد آن‌ها فراهم نشده بود تا وجود سیاه‌چاله‌ها در جهان را توجیه کند. اگر ما جرمی را به هر دلیلی فشرده کنیم، مانند فشرد هساری خورشید به اندازه یک توپ معمولی چگالی آنقدر زیاد و گرانش آنقدر قوی می‌شود که حتی نور هم قادر به خروج از این فضا نخواهد بود. زمانی که چگالی بسیار زیاد و گرانش بسیار قوی شود، هیچ نور و اطلاعاتی قادر به خروج از این فضا نخواهد بود.

این استاد گروه نجوم و اخترفیزیک دانشگاه فردوسی ادامه داد: از نظر فیزیکی و تئوری، تئوری سیاه‌چاله‌ها سال‌هاست که ساخته شده اما به صورت تجربی در نیامده است. سیاه چاله یک جرم بسیار فشرده و چگال است. در بسیاری از سیستم‌های اختر فیزیکی مواد تحت گرانش خود فرو می‌ریزند. در سناریوهای تحول ستاره‌ها، ستاره‌ها زمانی که به مرحله آخر عمر خود می‌رسند منقبض شده، خود را می‌بلعد و در نهایت به سیاهچاله تبدیل می‌شود.

عباسی خاطرنشان کرد: شعاعی وجود دارد که اگر ستاره یا هر جرم گرانشی از آن شعاع مخصوص به خود کمتر باشد، به یک سیاهچاله تبدیل می‌شود. این شعاع بستگی به جرم آن جسم دارد؛ هرچه جرم یک ستاره بیشتر باشد، شعاع آن هم بیشتر می‌شود. برای مثال خورشید زمانی که به شعاع چند سانتیمتر برسد، به یک سیاهچاله تبدیل می‌شود.

انقلابی بزرگ در توجیه تئوری وجود سیاه چاله‌ها

رئیس دانشکده علوم دانشگاه فردوسی با اشاره به اینکه در چند سال اخیر دو اتفاق بزرگ در خصوص سیاهچاله‌ها رخ داده است، گفت: یکی از این اتفاقات در خصوص رصد تابش گرانشی بود که در

ارز دیجیتال فیسبوک دی ماه وارد بازار می شود



سرخاب - طبق گزارشی از فایننشال تایمز، ارز رمزنگاری شده با پشتیبانی فیس بوک می‌تواند در ژانویه (دی ماه) راه اندازی شود. این ارز از مدت‌ها پیش در فهرست برنامه‌های مارک زاکربرگ مدبرعامل فیس بوک قرار داشت، اما وی موفق نشده بود این ارز را به شکل رسمی وارد بازار کند.

به گزارش سرخاب، ارز لیبرا یک واحد پول واقعی در جهان نیست، بلکه براساس ترکیبی از چندین ارز تعریف شده است. بسیاری از بانک‌های مرکزی و نهادهای نظارتی نگران چشم اندازاین نوع ارز بوده اند. به همین دلیل انجمن لیبرا کمی تغییر مسیر داد و شروع به کار بر روی چندین پول ثابت تک ارز کرد.

سال‌های اخیر در آشکارساز لایگو رخ داد. طی این اتفاق برهم کنشی و بلعیدن دو سیاهچاله توسط یکدیگر و تابش گرانشی آن را رصد کرد. این اتفاق انقلابی بزرگ در توجیه تئوری سیاه‌چاله‌ها را رقم زد. دومین اتفاق نیز مربوط به مشاهده اولین سیاه چاله و افق رویداد آن توسط مجموعه تلسکوپ‌های افق رویداد است.

وی با اشاره به اینکه بوجود آمدن سیاه‌چاله‌ها به سناریوهای شکل‌گیری کهکشان‌ها باز می‌گردد، تشریح کرد: سیاهچاله‌ها به انواع مختلفی تقسیم می‌شود. برخی از این سیاهچاله‌ها با عنوان سیاه‌چاله‌های سنگین(Super-Massive Black Holes) شناخته می‌شود که بعضاً بین میلیون تا میلیارد برابر جرم خورشید جرم دارد. این سیاه چاله‌های سنگین معمولاً در هسته‌های فعال کهکشانی دیده می‌شود. برای مثال این عقیده وجود دارد که در مرکز کهکشان راه شیری یک سیاهچاله سنگین وجود دارد که میلیون برابر جرم خورشید جرم دارد.

انوع سیاهچاله‌ها

دانشیار گروه نجوم و اخترفیزیک دانشگاه فردوسی بیان کرد: نوع دیگری از سیاه‌چاله‌ها

هستند که با عنوان سیاهچاله‌هایی با جرم متوسط(Intermediate-mass black hole) شناخته می‌شود. این سیاه‌چاله‌ها از برهم کنش کهکشانی یا ادغام شدن چند سیاه‌چاله و ستاره با یکدیگر شکل گرفته‌اند. سیاهچاله‌ای دیگر وجود دارد که با عنوان سیاهچاله ستاره‌ای شناخته می‌شود و جرم آن‌ها چند برابر جرم خورشید است. بسیاری از اخترشناسان معتقدند که این سیاه‌چاله‌ها با جرم ستاره‌ای تحولی برای ستارگان هستند. به معنای دیگر ستاره‌ها زمانی که می‌میرند، باقی مانده آن‌ها تبدیل به سیاهچاله می‌شود.

عباسی گفت: بر اساس نظریه ذرات بنیادین، دانشمندان معتقدند که شتاب‌دهنده‌هایی مانند شتاب‌دهنده‌ها درونی برهم کنش پروتن-پروتن یا ذرات ریز دیگر می‌تواند باعث به وجود آمدن سیاه‌چاله‌های کوچک و مینیاتوری شود. براین اساس این تئوری مطرح شد که با برهم کنشی پروتن-پروتن با یکدیگر در آزمایشگاه برخورد کنند و یک سیاهچاله ایجاد کنند و در نتیجه تمام عالم را بلعد. این موضوع موجب نگرانی فیزیکدان‌های بزرگ جهان شد. در نهایت فیزیکدان معروف استیون هاوکینگ براساس مدل معروف خود با عنوان تابش سیاه‌چاله‌ای نشان داد که تابش

سیاه‌چاله‌ها بر خلاف تصور عموم مردم بسیار ظریف است. اثر این تابش در سیاه‌چاله‌های بزرگ و کیهانی اصلاً قابل رویت نیست اما در سیاه‌چاله‌های مینیاتوری آزمایشگاه، تابش هاوکینگ آن‌ها را از سیاه چاله بودن در می‌آورد.

سیاه چاله‌ها، اجرامی نامرئی که به واسطه انرژی که ایجاد می‌کنند، شناسایی می‌شود

رئیس دانشکده علوم دانشگاه فردوسی اظهار کرد: برای شناسایی سیاه‌چاله‌ها شواهد مستقیم رصدی وجود ندارد و آن‌ها معمولاً به صورت غیر مستقیم شناسایی می‌شوند. در تمام کهکشان‌هایی که رصد شده‌اند، حدوداً دو تا سه هسته فعال کهکشانی است که در این هسته‌های فعال کهکشانی سیاه‌چاله‌های بزرگی وجود دارد. معمولاً سیاه‌چاله‌ها را به علت کوچک بودن نمی‌توان دید اما آن‌ها را می‌توان از اتفاقاتی که در اطراف آن رخ می‌دهد، شناسایی کرد. از آنجایی که این سیاه‌چاله‌ها گرانش خیلی قوی دارند، گازها و ستاره‌های اطراف خود را می‌بلعند. از سیاه‌چاله‌ها تابش‌های مرئی را می‌توان دید. سیاه‌چاله‌ها اجرام نامرئی هستند که به واسطه انرژی که در اطراف خود ایجاد می‌کنند، شناسایی می‌شوند.

وی افزود: به صورت تئوریکال سال‌های مختلفی بر نحوه شناسایی سیاه‌چاله‌ها کار شده است اما برای اولین بار در زمان رصد هسته کهکشانی راه شیری با مشاهده شواهد لازم به وجود آن پی برده شد. قبل از این تصویربرداری نیز اختر فیزیکدانان براساس شواهدی که دیده می‌شد به وجود این سیاه‌چاله پی بردند.

ایجاد مدل‌های هولوگرافی برای شناخت بیشتر درون سیاه چاله‌ها

دانشیار گروه نجوم و اخترفیزیک دانشگاه فردوسی ادامه داد: سیاه‌چاله‌ها از نظر تئوری برای فیزیکدانان بسیار جالب است. بسیاری از فیزیکدانان علاقه‌مند به مطالعه در خصوص سیاه‌چاله‌ها هستند و در راستای بقای اطلاعات، وقوع پدیده‌ها، داخل سیاه‌چاله و خود سیاه‌چاله تحقیقات بسیاری را انجام داده‌اند. همچنین دانشمندان مدل‌های هولوگرافی یا تمام نگاری را تنظیم کردند تا نگاهی به درون یک سیاه‌چاله و فیزیک داخل آن داشته باشند. این فعالیت‌ها کاملاً علمی و آکادمیک است اما متأسفانه تجربی پذیر نیست. ما از اتفاقاتی که داخل یک سیاه‌چاله رخ می‌دهد نمی‌توانیم اطلاعات کاملی را کسب کنیم اما می‌توانیم مدل‌هایی را ایجاد کنیم تا بتوانیم آن‌ها را بیشتر مطالعه کنیم.

برخورد میان سیاه چاله‌ها محتمل است

عباسی با اشاره به اینکه امکان برخورد میان سیاه چاله‌ها وجود دارد، تشریح کرد: در سیاه‌چاله‌های نزدیک به جرم ستاره‌ای از این نوع اتفاقات رخ می‌دهد. برای مثال در پدیده مورد مطالعه لایگو در خصوص تابش گرانشی، حدس زده می‌شد که دو سیاه چاله با جرمی حدوداً ۵۰ برابر جرم خورشید با یکدیگر برخورد کرده و با هم ادغام شدند. این فرایند مهیب انرژی بسیار زیادی تولید کرده که بعد از سال‌های بسیار زیاد ما اکنون توانستیم اثر تابش گرانشی آن را برای اولین بار توسط لایگو رصد کنیم. این رویداد همواره محتمل است و می‌توان شواهد رصدی از آن دید. وی خاطرنشان کرد: در صورت برخورد دو سیاه چاله با یکدیگر یک انفجار عظیم رخ داده و موج‌های گرانشی قوی‌ای را ایجاد می‌کند که نهایتاً به ایجاد یک سیاه چاله بزرگتر منجر می‌شود. سیاه‌چاله‌ها اجرام را به سمت خود کشیده و به عبارتی اجرام مختلف را می‌بلعند که باعث افزایش چگالی آن‌ها می‌شود.

فیزیکدانان تئوری در این خصوص که ماده در این چگالش قوی به چه شکلی در خواهد آمد تحقیق می‌کنند اما در حال حاضر اطلاعات دقیق از آن وجود ندارد. سیاه‌چاله‌ها از جرم بسیار زیادی تشکیل می‌شود و از آنجایی که هیچ جرمی از آن خارج نمی‌شود حدس می‌زنیم که همواره به همین صورتی که هستند باقی خواهند ماند و از بین نمی‌روند.

آیا پایانی بر داستان نهاده‌ها وجود دارد؟



با اینحال و با مشخص شدن قیمت آن نبی پور رئیس هیات مدیره اتحادیه مرغ تخم گذار تهران اظهار کرد: دو ماه قبل قرار شد که دولت ۱۰۰ درصد ذرت و ۷۰ درصد کنجاله سویای مورد نیاز تولیدکنندگان را تأمین کند تا قیمت ۱۲ هزار تومان مصوب، برای تولیدکننده به صرفه باشد؛ متأسفانه با گذشت حدود دو ماه، دولت هنوز به وعده خود عمل نکرده است

بنظر می‌رسد با توجه به کارهایی که تا بحال و در طول ده روز اخیر از جمله تسریع ارسال بار و نیز ثبات قیمت ها صورت گرفته است تأثیر آن را بر قیمت تمام شده کالاهای مصرفی از جمله مرغ، گوشت، تخم مرغ و لبنیات چهل روز دیگر مشاهده کنیم.



مسئول جام حذفی فوتبال: لیگ‌ها در زمان مقرر برگزار شوند

تسنیم- مسئول برگزاری رقابت‌های جام حذفی فوتبال، انجام این مسابقات را منوط به برگزاری لیگ قهرمانان آسیا در فصل آینده و لیگ‌های دسته‌های پایین‌تر منوط دانست.

امیرحسین روشنگ درباره وضعیت برگزاری مسابقات جام حذفی فوتبال اظهار داشت: همه می‌دانند فصل دشواری داریم و در برگزاری مسابقات در شرایط بی‌ثباتی قرار داریم. متأسفانه افزایش شیوع کرونا دست ما را در برنامه‌ریزی بسته است و با تمامی دشواری‌ها، بازی‌ها را آغاز کردیم.

وی در ادامه افزود: شرایط جام حذفی به صورت کامل مشخص نیست، اما با توجه به اینکه لیگ‌های دسته‌های دوم و سوم اواخر آذر و اوایل دی شروع می‌شوند و مراحل اولیه را با قهرمانان استان‌ها و تیم‌های دسته‌های پایین‌تر برگزار می‌کنیم، منتظریم ببینیم این لیگ‌ها در زمان مقرر برگزار می‌شوند یا خیر. اگر طبق برنامه بتوانیم لیگ‌های دو و سه را برگزار کنیم، جام حذفی را از اواخر دی ماه آغاز خواهیم کرد و ان‌شاء الله تا اسفند، تیم‌های لیگ

■ ساناز سلیمان آبادی

مدیر انجمن جامعه ورزش و فرهنگ ایران با بیان این که الگوی ورزش کردن تغییر کرده، گفت: عدم آگاهی جامعه از سواد ورزشی یک معضل است به همین دلیل هنگام تعطیلی باشگاه‌ها مردم دچار مشکل می‌شوند.

ماشینی شدن زندگی و حرکت ناخواسته به سمت «آپارتمان نشینی» بهداشت و سلامتی مردم را با خطرانی مواجه کرد که استارتش از حدود دو دهه پیش خورد و حلاتبعاتش گریبان بسیاری از افراد را گرفته است. کم تحرکی و به دنبال آن چاقی مغرط که از مدتها پیش لایه‌های مختلف جامعه را در بر گرفته بود حالا به سنین پایین رسیده تا زنگ خطر برای سلامتی مردم به صدا درآید.

گروه ورزشی ما در تلاش است در گفتگو با کارشناسان، صاحب نظران، مسئولان و افراد مرتبط با ورزش، راهکارهای خروج از این وضعیت و توجه بیش از گذشته مسئولان به «تهدید بزرگ» سلامتی مردم را بررسی کند تا شاید اتفاق تازه‌ای در این بخش رخ بدهد.

مجید خاتونی درباره تأثیر ویروس کرونا بر کم تحرکی مردم و عدم ورزش کردن گفت: ویروس کرونا که رهاورد جهانی است، علاوه بر به خطر انداختن سلامتی انسان‌ها، باعث شد چرخ‌های زندگی اجتماعی کند شود و بسیاری از کسب‌وکارهایی که وابسته به رونق زندگی اجتماعی هستند، با بحران مواجه و بسیاری از حرفه‌ها و مشاغل زمین‌گیر شوند. از جمله مشاغلی که مربوط به صنعت ورزش هستند. ویروس کرونا کارکرد ورزش را نیز دچار وقفه و اختلال کرده است.

مدیر انجمن جامعه ورزش و فرهنگ ایران افزود: در این شرایط خاص، ورزش همانند بسیاری از نهادها در سطوح جهانی و محلی دچار رکود شده که حوزه‌های سلامتی، حرفه‌ای، قهرمانی و تفریحی ورزش هر کدام به نوعی از این ویروس لطمه

ایسنا- اگر شما "ژن خوب" دارید و از نظر مالی با رابطه‌ای حمایت می‌شوید، نگران نباشید چون در فوتبال حرفه‌ای ایران! به راحتی می‌توانید به جایگاه‌های خاصی برسید و درِیچه فرصت را روی

همه آن‌هایی که مستحق هستند، ببندید.

کم نیستند نوجوانان و جوانانی که در این مرز و بوم از استعداد‌های فوتبالی بی‌نظیری برخوردارند و به دلیل ضعف ساختاری در فوتبال پایه کشور نمی‌توانند به مرحله شکوفایی برسند، همان‌هایی که از نقاط دور و نزدیک به پایتخت می‌آیند و تست دادن در رده پایه تیم‌هایی نظیر استقلال و پرسپولیس برای‌شان کم از رویا ندارد. شمال، جنوب، غرب و شرق ایران همواره فوتبالیست‌هایی را به خود دیده که با سختی و تلاش فراوان توانسته‌اند به بالاترین سطح ورزش این کشور برسند، اما همانا استعداد‌های بسیاری نیز به دلیل مشکلات موجود در ورزش پایه، نبود محلی برای بروز و ظهور این استعداد‌ها در مناطق محلی و منطقه‌ای، ضعف مدیریتی در کشف و پرورش بازیکنان مستعد و... مجبور شده‌اند مسیر دیگری را برای زندگی خود انتخاب کنند و تمام آن استعداد‌ها را به دست باد بسپرند.

تاسف آور این‌که در نقطه‌ای دیگر اما بستر برای رشد رانتی برخی فراهم است، افرادی که شاید از هیچ ظرفیت و استعدادی برای نمو هم برخوردار نیستند و صرفا از مسیرهای رانتی یا مالی می‌توانند به نقطه مطلوبی برسند که نباید! کم نبوده‌اند بازیکنانی که به صورت سفارشی و یا با پرداخت پول توانسته‌اند در تیم‌های سرشناس کشور جایی برای خود دست و پا کنند و با حمایت‌های خانوادگی



برتری را وارد رقابت‌ها می‌کنیم.

مسئول برگزاری مسابقات جام حذفی با اشاره به احتمال تغییر زمان لیگ قهرمانان آسیا تصریح کرد: اگر این مسابقات در زمان همیشگی برگزار نشود، شاید پیش از این بازی‌ها دو مرحله جام حذفی را با حضور تیم‌های لیگ برتری برگزار کنیم. جام حذفی



مسیر کوتاه‌تری برای صعود تیم‌ها به لیگ قهرمانان آسیاست و عدم برگزاری آن نزدیک به صفر است. به هر شکلی برنامه‌ریزی می‌کنیم تا جام حذفی هم برگزار شود.

روشنگ با اشاره به نشست سهیل مهدی با مسئولان فدراسیون‌های کشورهای مختلف گفت: رئیس

«تهدید بزرگِ» سلامتی مردم؛

فقدان «سواد حرکتی» یک خطر جدی است

برنامه‌های متمرکز بر ورزش و سلامت کشور نقطه قابل اتکا خواهد بود.

وی ادامه داد: نکته دیگر آنکه جامعه ایرانی به دلیل آنکه از سطح سواد ورزشی بالایی برخوردار نیست، در این شرایط با یک مشکل مواجه شد؛ زمانی که مربیان و باشگاه‌ها در دسترس نبودند، بسیاری از افراد نمی‌دانستند که چگونه باید ورزش کنند. این فقدان سواد حرکتی خطری است که هنوز جامعه را تهدید می‌کند و بخشی از افراد فعالیت بدنی کافی و هدفمند ندارند که این مسئله باعث بروز مشکلات جسمی، روحی و روانی خواهد شد.

مدیر انجمن جامعه ورزش و فرهنگ ایران تأکید کرد: سیاست‌ها و شیوه‌های بکار گرفته شده در سال‌های گذشته توانسته سواد ورزشی و آگاهی از فعالیت‌های بدنی را به اندازه مناسب در حوزه آموزش عمومی بخصوص مدارس و دانشگاه‌ها به شهروندان تفهیم نماید. بحث دیگر آن است که کرونا بیشتر روی اقشار بی‌ضاعت و کم‌بهره‌مند که با مشکلات معیشتی روبرو هستند و ورزش در سبد زندگی آنان خالی است اثر گذاشته است. چرا که با عدم دسترسی به امکانات ورزشی استاندارد و ارزان قیمت با دغدغه‌های معیشتی، زمان کافی برای انجام فعالیت‌های ورزشی ندارند. بحران اقتصادی موجود که کووید ۱۹ بر آن دامن زد، به اقشار کم‌درآمد فشار بیشتری وارد آورد که همین یک تهدید است و خلا ورزش در سبد زندگی اقشار کم برخوردار، خطر بزرگی را برای جامعه به همراه دارد. «ورزش رایگان برای همه» که در اصل سوم قانون اساسی کشور نیز بر آن تأکید شده در اینجا نمود پیدا می‌کند که نباید مغفول مانده و در حد یک شعار باقی بماند، بلکه به

کمیته مسابقات در ویناری با حضور رؤسای کمیته مسابقات کشورهای مختلف شرکت کرد تا درباره لیگ قهرمانان آسیا ۲۰۲۱ تصمیم بگیرند. این رقابت‌ها به احتمال فراوان به صورت مجتمع برگزار می‌شود، اما تاریخ دقیق آن مشخص نیست. اگر لیگ قهرمانان آسیا در زمان همیشگی یعنی ماه‌های فوریه و مارس برگزار نشود، دست ما بازتر است تا جام حذفی را در این زمان برگزار کنیم.

وی که با برنامه «تهران ورزشی» گفت‌وگو می‌کرد، در مورد احتمال برگزاری جام حذفی در تعطیلات نیم‌فصل لیگ برتر خاطرنشان کرد: ممکن است شروع جام حذفی با حضور تیم‌های لیگ برتری در آن مقطع باشد. ممکن است شروع نیم‌فصل دوم با جام حذفی باشد یا اینکه پیش از شروع نیم‌فصل دوم بتوانیم یک مرحله جام حذفی را برگزار کنیم. همه اینها منوط به تعیین وضعیت لیگ قهرمانان آسیا در فصل آینده و لیگ‌های داخلی است. علاوه بر کرونا، باردگی و آلودگی هوا را هم داریم که امیدوارم جام حذفی را در زمان مقرر برگزار کنیم.

«تهدید بزرگِ» سلامتی مردم؛

فقدان «سواد حرکتی» یک خطر جدی است

اقدامات عملی عاجل نیاز دارد. خاتونی در پاسخ به این سؤال که راهکار و پیشنهاد شما برای مردم در شرایط کرونایی برای انجام فعالیت‌های ورزشی چیست؟ گفت: رعایت پروتکل‌های بهداشتی یک وظیفه و تکلیف ملی است که باید توسط کنشگران ورزشی نیز اجرا گردد. همبستگی و هم افزایی مابین جامعه ورزش و نهادهای حوزه سلامت و بهداشت باید تقویت گردد. وی ادامه داد: از سوی دیگر وزارت ورزش و فدراسیون‌ها، شهرداری‌ها و همچنین مراکز باشگاه‌های خصوصی ضمن اجرای پروتکل‌های بهداشتی به صورت آموزش از طریق شبکه‌های اجتماعی، اطلاعاتی را به شهروندان و مردم انتقال دهند که در خانه و مکان‌های ایمن و محل کار بتوانند فعالیت‌های ورزشی را انجام دهند تا با تقویت قوای جسمانی در برابر ویروس کرونا آمادگی سیستم دفاعی داشته باشند.

خاتونی در پایان گفت: اتفاق خوبی که در حال حاضر در جریان است؛ طرح‌ها و پویش‌های مختلف جامعه ورزش است. تقریباً در یک سال گذشته بسیاری از افراد و دستگاه‌های ورزشی پای کار آمده‌اند و در حال آموزش و آگاهی‌سازی مردم هستند تا با تغییر نگاه نسبت به ورزش در منازل و حتی محیط کار فعالیت بدنی داشته باشند. این گزاره، باید بیشتر ترویج و روی آن تحقیق و پژوهش انجام شود تا بر روی روش‌های بهینه و اثرگذار برنامه‌ریزی صورت گیرد و مطابق با ذائقه و نیاز شهروندان، فعالیت‌ها و طرح‌های ورزشی پیشگیرانه، طراحی و اجرا شود.

مهر

اولین بازی ما در چارچوب رقابت‌های نوجوانان است کم خواهیم کرد و خودم را به وزن ایده ال و شرایط بازی می‌رسانم.»

جایگاه علی پروین به عنوان یکی از بزرگ‌ترین بازیکنان تاریخ این کشور برکسی پوشیده نیست و مخاطب این مهم نیز اسطوره باشگاه پرسپولیس نست، چرا که علی پروین هم سال‌ها از رانت در فوتبال و باشگاه پرسپولیس آسیب دیده است.

متهم مسائل مطرح شده متولیان باشگاه پرسپولیس هستند که در مورد تیم‌های پایه فوتبال خود چه رویه‌ای را دنبال می‌کنند و شاخص‌ها و قوانین موجود برای آن‌ها چگونه تعریف شده است؟

سوال مطرح شده از متولیان باشگاه پرسپولیس این است که آیا تمامی بازیکنانی که به این باشگاه بزرگ و مردمی وارد می‌شوند از چنین فرصتی برخوردار هستند که با ۱۴ کیلو اضافه وزن به تیم‌های پایه راه یابند؟ این که برای تمامی بازیکنان مربیان متخصص در نظر می‌گیرند که وظیفه کم کردن وزن آن‌ها را بر عهده داشته باشد، آن هم در آستانه مسابقات؟

کسی نمی‌تواند منکر استعداد احتمالی نوه علی پروین یا هر شخص سرشناس دیگری باشد، اما آیا به همه نوجوانانی و جوانانی که با هزاران امید، برای پوشیدن پیراهن پرسپولیس یا هر باشگاه دیگری قدم بر می‌دارند، به یک شکل نگاه می‌شود؟

گزارش

مارادونا همه‌ی فوتبال بود؛ همه‌ی فوتبال

ایسنا- «هفت» را به یاد بیاورید. فیلمی ساخته «دیوید فینچر»، فیلمساز برجسته آمریکای با بازی ستارگانی همچون برد پیت، مورگان فریمن، کوین اسپسی و ... را. فیلم داستان دو کاراگاه جنایی به نام‌های دیوید میلز (برد پیت) و ویلیام سامرست (مورگان فریمن) است که سخت درگیر پرونده قاتل سریالی به نام جان دوو با بازی کوین اسپسی هستند؛ قاتلی دگرازار که قتل‌های خود را به‌دقت بر طبق هفت گناه کبیره طرح‌ریزی کرده است؛ شکم‌پرستی، طمع، تنبلی، خشم، غرور، شهوت و حسادت. در نمای پایانی این فیلم میلز قصد می‌کند شخصا دوو را به تلافی جنایت‌هایش مجازات کند. او هفت‌تیرش را به سمت دوو نشانه رفته ولی رو به سوی لنز دوربین داریوش خنجی، فیلمبردار ایرانی فیلم و در واقع بینندگان هفت، شاید از آن رو که همه را مقصر و سزاوار انتقام می‌داند. خنجی دوربینش و فینچر، بیننده را در جای دوو نشانده‌اند و ما در این نما از چشم آنها به میلز و نوک اسلحه‌اش نگاه می‌کنیم.



جام جهانی ۱۹۹۴ در آمریکا برگزار می‌شود؛ یکی از بی‌ربط‌ترین میزبانان بزرگ‌ترین مهمانی فوتبالی جهان. جامی سرتاسر عجیب و غریب. مارادونا هم با تیم ملی آرژانتین در این مهمانی حضور دارد. دیگو ۳۴ ساله است و از قرار معلوم دور از آمادگی سال‌های جوانی. همین هم باعث شده تا قهرمانان جام ۱۹۸۶ مکزیک و نایب‌قهرمانان ۱۹۹۰ ایتالیا در جمع مدعیان به شمار نرفته و دست کم گرفته شوند. آرژانتین در آخرین جام جهانی ۲۴ تیمی با یونان، نیجریه و بلغارستان هم‌گروه است و در بازی نخست به دیدار نماینده اروپا می‌رود. شاگردان آلفیو باسیله با ۴ گل نسخه یونان را پیچیده و برای همه تیم‌ها خط و نشان می‌کشند. گلرزان بازی در ورزشگاه فاکسبورو دو بازیکن هستند: گابریل باتیستونا (۳ گل) و دیگو آرماندو مارادونا!

مارادونا سومین گل بازی را در دقیقه ۶۰ بازی به ثمر می‌رساند؛ عددی شوم در زندگی پرفراز و نشیب کاپیتان. شادی گل زایدالوصف او برای او و آلبی سلسته بسیار گران تمام می‌شود. او پس از گل به سمت دوربین کنار زمین می‌رود و رو به دوربین و بینندگان میلیونی بازی فریاد می‌کشد. بیننده ایرانی جام جهانی که تیم ملی کشورش را به دلیل ناکامی در دور نهایی رقابت‌های انتخابی در آسیا به میزبانی قطر حاضر نمی‌بیند از زبان جهانگیر کوثری، مفسر بازی می‌شنود که این شادی گل اعتراضی و انتقامی است؛ اعتراض به فیفا و همه آنها که – دست کم به زعم مارادونا – در آن سال‌ها برایش درس‌ساز بوده‌اند و انتقام او از همه آنها. انتقامی بدون تیر و هفت‌تیر!

هواداران مارادونا می‌گویند سر او را برای همان اعتراض بردند. همچنان که می‌گویند در ایتالیا هم گودسال، داور مکزیک‌ی بازی فینال از سوی فیفا و رئیس برزیلی و قشش، ژاتوهاوه‌لانژ، مامور شده بود اجازه ندهد دست مارادونا دوباره به جام قهرمانی برسد. آرژانتین در بازی بعدی در ۱۹۹۴ آمریکا باز هم با شاعیده بازی مارادونا توانست نیجریه را ۲ بر یک شکست دهد. دیگو و پاس گل فرصت طلبانه‌اش به کلودیو گانی‌کا‌ی باعث برد آرژانتین شد ولی در پایان بازی تست دوپینگ مارادونا مثبت اعلام و او از این رقابت‌ها اخراج شد. روحیه تیم ملی فوتبال آرژانتین هم با این اتفاق فروپاشید و در ادامه بلغارستان با هریستو استویچکف و رومانی با گئورگی‌ها‌جی گل این لشکر فروپاشیده را یکسره ساختند. باخت ۲ بر صفر در بازی آخر دور گروهی و در ادامه شکست ۳ بر ۲ در دور یک شانزدهم نهایی پایان راه تیم ملی آرژانتین در جام جهانی بود و البته پایان راه مارادونا در تیم ملی آرژانتین!

سرنوشت میلز داستان فینچر را نمی‌دانیم ولی مارادونا را چرا. دیگو از آن پم همه آن چه را در سی سال نخست زندگی‌اش ساخته بود ویران کرد. نه حضور در جام جهانی ۲۰۱۰ با تیم ملی آرژانتین به عنوان مربی لیونل مسی و دیگر بازیکنان و نه حشر و نشر با فیدل کاسترو و هوگو چاوس هیچ یک نتوانستند او را از ورطه افول یاری دهند.

سینما

«آتی تایم و آتی ور»، فقط یک اشتباه لفظی نیست!

■ مصطفی اندنده

زبان است دیگر، گاهی نمی چرخد. اشتباه می‌کند؛ مثلاً آروم نمی‌گیریم را نمی‌گیریم می‌گوید. البته بهتر است این اشتباه لسانی را قبول کنیم و قلد رمانانه سهو زبانی خودمان را گردن دیگران نیندازیم. خود نویسنده این متن که زبانش کیبورد لب تاپ است، بارها در نوشتن دچار اشتباهی سهوی شده است که بیا و ببین.

برخی اشتباه‌ها اما اتفاقی نیست. این که نماینده‌ای دو کلمه ساده انگلیسی «anytime&anywhere» را «آتی تایم، آتی ور» تلفظ می‌کند، نشان می‌دهد این نماینده جوان پارلمان، تا به حال این دو کلمه را ندیده، نخوانده و نشنیده است. همین الان این دو کلمه وارد ادبیات فارسی شده است و خیلی‌ها در مکالمات روزمره خود از آن استفاده می‌کنند و این که جناب نماینده این چنین آنها را تلفظ می‌کند، بسی جای تعجب دارد.

با مرور از این جنس اشتباهات، پی به این مسئله می‌بریم که ندانستن در برخی مسئولان ما یک آیدمی است. وقتی نماینده‌ای در مجلس دهم، مشهورترین موزه دنیا یعنی لوور را «لوور، لوور، لووووور و لوبر» می‌خواند یا عضو شورای شهری در شیراز ونیز ایتالیا را متعلق به سوئیس می‌داند، باید هم ماموران آژانس بین‌المللی امنی «آتی تایم، آتی ور» به ایران سر بزنند! وقتی کریمی قدوسی که چند دورهای هم نماینده است؛ان پی‌تی یا معاهده منج اشاعه سلاح هسته‌ای (N.P.T) را به اشتباه (MPT) می‌نویسد، تو خود حدیث مفصل بخوان ازین مجمل.

دلیل این ندانستن‌ها ساده است.

۱-این افراد کتاب نمی‌خوانند. قطعا کسی که کتاب خوانده است حداقل یکبار هم که شده نام این موزه و آن شهر و برخی کلمات انگلیسی دیده است.

۲-این افراد به اینترنت سر نمی‌زنند. در اینترنت با رها و بارها چنین کلماتی قابل مشاهده هستند.

۳-این افراد فیلم نمی‌بیند. در فیلم‌های و سریال‌های داخلی و خارجی به کرات از این کلمات استفاده شده است.

۴-این افراد مشورت نمی‌کنند. به هر دلیلی برخی مسئولان کشور، کتاب نمی‌خوانند، به اینترنت سر نمی‌زنند و فیلم نمی‌بینند. به نظری رسد آنها قبل از اینکه حرفی را بزنند یا متنی را بخوانند با کسی مشورت نمی‌کنند و از آنها نظر نمی‌خواهند.

باور کنیم این اشتباهات لپی، لفظی یا حاصل اشتباه و خستگی نیست. این‌ها حاصل ندانستن است.

مسئولان کشور در هر رده‌ای باید بیشتر از مردم عادی بخوانند، ببینند و بشنوند. امروز مردم به ویژه نسل جوان در دریایی اطلاعات غوطه ور هستند و کام‌های بلندی راه به سوی کسب دانش و فضیلت برداشته‌اند. نمی‌شود کسی که وظیفه

اداره کشور را به عهده دارد از نظر اطلاعات از مردم خود عقب باشد.

اداره کشور، مانده آسمانی نیست که به یک انسان برسد او با خوردن آن بتواند به همه امور مسلط باشد. تنها راه، استفاده و استفاده از تجربیات دیگران است.

این اشتباهات شاید از مردم عادی پذیرفتنی باشد اما از کسی که سرنوشت، آینده و ثروت ما دست آنهاست، قابل قبول نیست.

در نهایت باید به یک نکته دیگر هم اشاره کرد. سعی نکنیم در کلام و گفتار خود از کلمه و یا نامی که نمی‌دانیم چیست و به کجا تعلق دارد، استفاده کنیم. به کاربردن کلمات قلمبه سلمبه در بیان آدمی، به معنای سواد و یا کلاس بودن نیست.

رمزگشایی از قتل‌های که سال ۱۳۵۸ در تهران رخ داد

رمان «دیوار ۱۳۵۸» نوشته امیر حسین قاضی توسط انتشارات کتابستان معرفت منتشر شد. رمان درباره شخصیتی از زمان حال است که در زمان سفر کرده و درگیر قتل‌هایی زنجیرهای در تهران سال ۵۸ می‌شود.

رمان «دیوار ۱۳۵۸» نوشته امیر حسین قاضی در ۳۴۷ صفحه و بهای ۵۲ هزار تومان توسط انتشارات کتابستان معرفت منتشر شد.

آرژوی سفر در زمان بخشی از خیال‌پردازی هر کدام از ماست. اینکه سفر به آینده باشد یا گذشته به نسبت هر کس متفاوت است. بعضی سودای سر درآوردن از آینده و زیستن با آیندگان را در سر می‌پرورانند و بعضی رؤیای سیر و سلوک میان گذشتگان را دارند. ادبیات داستانی هم از دل همین خیالات سربرمی‌آورد و اندیشیدن به زمان و مکان‌هایی متفاوت است که داستان را می‌آفریند.

امیرحسین قاضی در کوششی چشمگیر در داستانی پرکشش و ملموس دنیایی آفریده که می‌توانست تاریخ همین سرزمین باشد. قاضی در رمان «دیوار ۱۳۵۸» در ژانر علمی تخیلی در دوره‌ای از تاریخ ایران دست برده که هر روش اتفاقی سرنوشت‌ساز می‌افتاده: تهران سال ۱۳۵۸.

داستان با سفر جوانی از امروز به گذشته شکل می‌گیرد. نویسنده شخصیت محوری داستان‌ش را در موقعیتی قرار می‌دهد که دست به تغییر تاریخ بزند. جوانی شبیه به جوان‌های اطراف ما که در موقعیتی تاریخی از لاک روزمرگی بیرون می‌آیند و در موقعیت‌های سرنوشت‌ساز گوهر نهفته‌ی خود را بروز می‌دهند و به قهرمان‌های تاریخ‌ساز تبدیل می‌شوند.

داستان دیوار در بوحیه روزهای پرتلاطم سال ۱۳۵۸ ایران می‌گذرد. قهرمان داستان در خیابان‌های تهران آن روزگار قدم می‌زند، از ساختمان نوپای پلاسکو خرید می‌کند و به تهران این روزها برمی‌گردد و چیزهایی را می‌بیند که دیگر نیست.

این کتاب از اولین‌های این ژانر جذاب است که به همت انتشارات کتابستان به چاپ رسیده است و می‌توان گفت نویسنده نیز در پیاده‌سازی دنیای داستانی این ژانر درست عمل کرده و ماجراجویی خلق کرده که به شدت ملموس، باورپذیر و البته پرالتهاب است. داستان مایه‌های جانیی هم دارد و شخصیت داستان که به دلالی خاص می‌تواند به گذشته سفر کند، درگیر ماجرای قتل‌های زنجیره‌ای می‌شود که در آینده درباره‌اش می‌دانسته و حال‌دار گذشته به دنبال قاتل می‌گردد.

البته ماجراجویی قهرمان داستان به همین جا محدود نمی‌شود به تروورهای معروف آن سال‌ها هم می‌پردازد که ماجراه‌ای نفس‌گیرش را باید در کتاب بخوانید. امیرحسین قاضی نشان داده که در داستان سرایی عاشقانه نیز کارش را بلد است و در فضایی غیطه‌پرانگیز داستان عشق قهرمان داستان را به گرمی روایت می‌کند. خواندن این رمان که دست‌های شما را می‌گیرد و به تهران ۱۳۵۸ می‌برد از دست ندهید.

عصرایران

برای آنچه که هنوز نیامده، استدلال کن، زیرا تحولات و امور زندگی همانند یکدیگرند، از کسانی مباحث که اندرز سودشان ندهد

مگر با آرزدن فراوان، زیرا عاقل با اندرز و آداب پند گیرد، و حیوانات پند نگیرند جز با زدن

غم و اندوه را با نیروی صبر و نیکویی یقین از خود دور ساز، کسی که میانه روی را ترک کند از راه حق منحرف می گردد

یار و همنشین، چونان خویشاوندانند، دوست آن است که در نهان آیین دوستی را رعایت کند

امام علی (ع) – نهج البلاغه

فرهنگ

فرشته عشق کور است

گفتگو با احمد نیک‌منظر مقدم؛ یک میرکی که انارهایش را با خودکار نقش می‌کند



■ **وحید بابائی**

سرخاب- «خودکارا» در بین نقاشان حرفه‌ای، هیچ‌گاه به عنوان یک ابزار مناسب نقاشی، مورد اقبال قرار نگرفته است. شاید به‌این دلیل که نمی‌تواند خطی با قدرت و ارزش‌های بصری بالا بر روی کاغذ ایجاد کند و عموماً توسط بازاری‌کارها و برای پرداخت و شبیه‌سازی از آن استفاده شده. برای همین هم وقتی شنیدم یکی از هنرجویان میرک آن‌هم از دوره آخر آموزش نظام قدیم در دهه ۷۰، برای نقاشی دست به خودکار برده، بسیار متعجب شدم. چون این هنرستان و هنرجویانش به‌ویژه در آن دوره، پرچمدار نقاشی با چهارچوب‌های علمی و مدرن هستند تا مقید به متدهای دودستی شبیه‌سازی، هرچند ساختارشکنی و بر خلاف مسیر معمول حرکت کردن هم، جزء آموزه‌های آن دوره طلایی بوده و چه‌بسا این هم یک جور ساختارشکنی به حساب بیاید.

با «احمد نیک‌منظر مقدم» یک میرکی که حالا کارشناس ارشد تاریخ هنر هم هست، درمورد تجربه نقاشی با خودکار هم صحبت شدم تا ویزژی‌های کار با این ابزار بگوید. او در هنرستان به نقش انارهای سرخ‌ش معروف بود و حالا انارهایش گرد زمان به خود گرفته و گردتو و زخمی تر هم شده‌اند، اما هم چنان شاداب و پر خون و پر حرفند.

برخورد متفاوتی داشته‌ام

بله خودکار را هنری‌ها زیاد نمی‌پسندند. اما اگر دقت کنید برخورد من با خودکار متفاوت است. کادر بندی، ترکیب بندی، نوع پرداخت، تیره‌روشنی و کنتراست‌ها مدرن هستند و بر اساس آموزه‌های علمی نقاشی. در مورد‌هاشورها هم من خودکار را به شکل یکنواخت روی کاغذ نگشیدم. گاهی با فشار بیشتر و گاهی با فشار کم و جایی که باید‌هاشورها را با انحنا و به‌شیوه مداد رنگی زده‌ام. از طرفی خود کارها ضخامت‌های متفاوتی دارند.

سوی این من در جاهایی از مازنگ و آبرنگ هم استفاده کرده‌ام. مثلاً برای اینکه خون را به شکل ملموس‌تری پیاده کنم از آبرنگ استفاده کرده‌ام.

چیدمانی از پیش تعیین شده ندارم

قبل از کار به اتفاقی که باید روی کاغذ بیفتد فکر نمی‌کنم.

کتاب

محسن چاوشی هم به جمع سلبریتی‌های صاحب کتاب پیوست

کتاب ۱۴۰ صفحه‌ای ۱۱ هزار تومان



ایینا- مجموعه اشعار محسن چاوشی با عنوان

«عشق هیولایی» از سوی انتشارات آفتاب‌اندیشه با قیمت «هزار تومان راهی بازار کتاب شد.

سال‌هاست که شاهد پدیده چاپ کتاب از سوی شخصیت‌های شناخته شده یا به اصطلاح «سلبریتی‌ها» هستیم و به تازگی نیز خیر انتشار وفروش اینترنتی کتاب محسن چاوشی منتشر شده است؛ خواننده‌ای که در گذشته به عنوان یکی از باهوش‌ترین خواننده‌ها در انتخاب ترانه مطرح بود و کارنامه او و همکاری با ترانه‌سرایانی کاربلدی مانند حسین صفا، امیراجینی، روزبه بمانی، حسین غیاثی و پیدرام پازیزی نشان می‌دهد که وی توانایی بالایی در انتخاب ترانه دارد؛ در این حال او در یک سال اخیر به دلیل خوانش شعرها و ترانه‌های خود با رها مورد انتقاد شاعران و ترانه‌سرایان قرار گرفته‌است؛ با این حال او از چند وقت پیش، تصمیم به انتشار مجموعه اشعار خود گرفت و این کار را در روزهای گذشته نیز انجام داد و حال باید منتظر نظر کارشناسان حوزه ادبیات باشد، کارشناسانی که سابقه نشان داده در برخورد با هنرمندان علاقه‌مند به چاپ کتاب تعارف ندارند.

انتشارات آفتاب‌اندیشه در معرفی این کتاب در سامانه فروش اینترنتی کتاب آورده‌است: «کتاب مجموعه‌ای از شعرهای خواندنی از محسن چاوشی است که با هر بیت، خواننده را نو به نواز لذت کشف و شهود، سرشار خواهد کرد. شعرهایی که مثل خود شاعر، منحصر به فردند.

سنگ‌فروری

برای آنچه که هنوز نیامده، استدلال کن، زیرا تحولات و امور زندگی همانند یکدیگرند، از کسانی مباحث که اندرز سودشان ندهد

مگر با آرزدن فراوان، زیرا عاقل با اندرز و آداب پند گیرد، و حیوانات پند نگیرند جز با زدن

غم و اندوه را با نیروی صبر و نیکویی یقین از خود دور ساز، کسی که میانه روی را ترک کند از راه حق منحرف می گردد

یار و همنشین، چونان خویشاوندانند، دوست آن است که در نهان آیین دوستی را رعایت کند

امام علی (ع) – نهج البلاغه



اذان صبح: ۵:۱۵:۵۵
طلوع آفتاب: ۶:۲۳:۵۷
اذان ظهر: ۱۴:۱۴:۱۲
غروب آفتاب: ۵:۵۷:۱۷
اذان مغرب: ۵۴:۲۵:۱۷
نیمه شب شرعی: ۲۳:۲۸:۱۱

روزنامه سرخاب ■ سال چهاردهم ■ شماره ۳۷۲۱ ■ چهارشنبه ۱۲ آذر ماه ۱۳۹۹

سینما

مرمت، ساماندهی و اجرای دیوار حائل کلیسای تاریخی سه‌رل

فارس- معاون میراث‌فرهنگی آذربایجان شرقی از مرمت، ساماندهی و اجرای دیوار حائل کلیسای تاریخی سه‌رل خبرداد.

علیرضا قوچی اظهار داشت: کلیسای سه‌رل شهرستان شبستر از جمله آثار تاریخی ارزشمند استان است که قدمت آن متعلق به قرن ۵ و ۶ میلادی بوده و در سال ۱۳۴۷ در فهرست آثار ملی به ثبت رسیده است.

وی با بیان اینکه در راستای حفاظت از کلیسای تاریخی سه‌رل، مرمت، ساماندهی و اجرای دیوار حائل این کلیسا در دستور کار میراث فرهنگی استان قرار گرفته است، گفت: با توجه به مشاهده آسیب و ترک‌های جزئی در بنای کلیسا، پس از بررسی و مطالعات اولیه توسط دفتر فنی و کارشناسان خیره معاونت میراث فرهنگی و انجام آزمایشات مکانیکی خاک، همچنین اخذ مشاوره و بازدید میدانی توسط پروفیسور لورنسو، در مرحله نخست تثبیت بستر خاک، جلوگیری از رانش و لغزندگی و مقاوم سازی آن در دستور کار قرار گرفت.

معاون میراث‌فرهنگی آذربایجان شرقی با اشاره به اینکه مداخله و جلوگیری از عوامل بیرونی آسیب رسان به بنای اصلی کلیسا در اولویت عملیات مرمتی و حفاظتی قرار گرفته است، ادامه داد: یکی از مهم‌ترین عواملی که در حفظ آثار تاریخی موثر است، توجه به عوامل آسیب بیرونی و مداخله به هنگام است، لذا این اداره کل نسبت به اقدامات حفاظت کالبدی، برنامه ریزی لازم را توسط معاونت میراث فرهنگی استان انجام داده است.

قوچی گفت: در این پروژه ناپایداری و لغزش خاک بستر کلیسا موجب بروز خسارت و آسیب سازه‌ای کلیسای شده بود، لذا با احداث دیوار حائل سنگی بطول ۹۱ متر و در ارتفاع ۲.۵ متر یک نیروی مقاوم قابل توجه در برابر نیروهای محرک خاک ایجاد شده و سایر مراحل عملیات مقاوم سازی نیز در حال انجام است.

منظر

خاکسپاری پیکر شهید فخری زاده

عکس: ایرنا



پیکر دانشمند شهید «محسن فخری‌زاده» روز دوشنبه با حضور فرماندهان عالی‌رتبه نیروهای مسلح و خانواده معظم شهید در امامزاده صالح (ع) در تهران تشییع و به خاک سپرده شد.