



اروپایی‌ها تاوان سیاست‌های تنش‌آفرین خود را پرداخت می‌کنند

روزهای سرخ قاره سبز

۳

پیامک‌های تبلیغاتی چگونه از سد مخالفت مشتریان عبور می‌کنند؟

پیامک‌هایی که «نه» نمی‌فهمند

۷

«آگاه» در گزارشی به بررسی سفر عارف به تاجیکستان پرداخت

شانگهای: از همگرایی تا نتیجه‌گرایی

۲

عاصم منیر باز هم به تهران آمد

نفت ۱۱۰ دلاری و معمای میانجیگری

۲

نبی‌الله محمدی در گفت‌وگو با روزنامه «آگاه» پاسخ می‌دهد

پول‌های سرگردان چگونه به تهدیدی برای معیشت مردم تبدیل می‌شوند؟

که فعالیت‌ها به شکل الکترونیکی یا نیمه الکترونیکی انجام می‌شد، کار متوقف نشد. در آن شرایط، فعالیت‌ها با تشریفات کمتر و در فضایی چابک‌تر دنبال می‌شد و نمایندگان نیز بدون تشریفات زائد به انجام وظایف خود می‌پرداختند. از این رو دولت باید از الگوهایی که در دوران دفاع مقدس و جنگ اخیر تجربه شده است، برای اصلاح ساختار اداری کشور بهره بگیرد و به سمت حذف تشریفات و کاهش هزینه‌های غیرضروری حرکت کند. این تجربه نشان می‌دهد که می‌توان با ساختاری چابک‌تر نیز وظایف را انجام داد و از تحمیل هزینه‌های اضافی به کشور جلوگیری کرد. محمدی، مولدسازی دارایی‌های دولت را دومین محور ضروری برای مدیریت منابع دانست و با ارزیابی انتقادی از عملکرد دولت در این حوزه اظهار کرد، دولت باید دارایی‌هایی را که مولد نیستند، به دارایی‌های مولد تبدیل کند، با این حال، به اعتقاد من، عملکرد دولت در یکی، دو سال گذشته در این زمینه چندان مطلوب نبوده است.

عضو کمیسیون برنامه، بودجه و محاسبات مجلس با تاکید بر لزوم بهره گیری از تجربه کشورهای موفق در مدیریت هزینه‌ها و اصلاح ساختار دولت، بیان کرد، دولت باید از الگوهایی استفاده کند که در شرایط مشابه در کشورهای دیگر به کار گرفته شده‌اند. برای نمونه، انگلستان در سال ۱۹۷۸ و در پی افزایش قیمت نفت، با شرایط اقتصادی دشواری مواجه شد. می‌توان تجربه این کشور و الگوهای مدیریتی به‌کارگرفته‌شده برای اصلاح ساختار دولت را بررسی کرد. وی با اشاره به الگوی، مدیریت دولتی نوین، گفت، این رویکرد مجموعه گسترده‌ای از تجربه‌ها، دانش و نظریه‌ها را دربر می‌گیرد که می‌توان از آنها برای جلوگیری از اتلاف منابع، چابک سازی و کوچک سازی دولت و افزایش کارایی و اثربخشی دستگاه‌های اجرایی بهره برد. البته منظور این نیست که تمام ساختار مدیریتی کشور صرفاً بر اساس الگوی مدیریت دولتی نوین اداره شود، بلکه می‌توان از ظرفیت‌های مدیریت دولتی پساونوی نیز استفاده کرد. محمدی تاکید کرد، در شرایط فعلی، دولت باید متناسب با منابع و بودجه‌ای که در اختیار دارد، هزینه‌ش کند، به بیان دیگر، نباید بیش از توان مالی خود تعهد و هزینه ایجاد کند. در حال حاضر، بخشی از فشار هزینه‌ای ناشی از ریخت‌وپاش‌ها، هزینه‌های غیرضروری سازمان‌ها، تورم نیروی انسانی، افزایش ماشین‌آلات و گسترش ساختمان‌ها و ابنیه در دستگاه‌های دولتی است، در حالی‌که با اصلاح این موارد می‌توان منابع قابل توجهی را آزاد کرد. وی با بیان اینکه اصلاح ساختار

دولت باید بر مبنای قوانین بالادستی، به‌ویژه قانون هفتم پیشرفت، دنبال شود، افزود، تحقق این اصلاحات، علاوه بر وجود اراده جدی در دولت، مستلزم مدیریت مقاومت‌هایی است که ممکن است در دستگاه‌های اجرایی در برابر کاهش هزینه‌ها و جلوگیری از اتلاف منابع شکل بگیرد. لذا افزایش کارایی و اثربخشی در بخش دولتی از طریق بهره‌گیری از تجربه‌های بخش خصوصی، توجه به سازوکارهای بازار و اجرای احکام قانون هفتم پیشرفت امکان‌پذیر است.

محمدی با تاکید بر ضرورت اجرای سیاست‌های خصوصی‌سازی، کوچک‌سازی دولت و برون‌سپاری فعالیت‌ها، گفت، این سیاست‌ها باید در عمل دنبال شوند، اگر دولت بتواند این اقدامات را به‌درستی اجرا کند، در مدیریت منابع و هزینه‌ها موفق خواهد بود، اما در صورت بی‌توجهی به این الزامات، کارنامه عملکرد آن در معرض نقد ارزیابی قرار خواهد گرفت. باید از الگوهای علمی و قوانین بالادستی برای اصلاح ساختار دولت و مدیریت منابع تبعیت کنیم. اگر روند خلق پول برای جبران کسری بودجه و محدودیت‌های مالی ادامه پیدا کند، آثار و تبعات آن بسیار سنگین و به اعتقاد من، جبران‌ناپذیر خواهد بود.

نقدبنگی در کشور و آثار تورمی آن، گفت، افزایش نقدبنگی تحت تاثیر عوامل مختلفی رخ داده که از جمله آنها می‌توان به سوءمدیریت‌های داخلی در بخش اقتصادی، شرایط تحریمی و جنگ اشاره کرد. هر دو عامل داخلی و خارجی در این روند موثر بوده‌اند، اما نکته مهم این است که افزایش تورم تا چه زمانی باید ادامه پیدا کند؟ به هر حال، باید در نقطه‌ای این روند مهار شود و پس از آن، سیاست‌ها به سمت کاهش تورم حرکت کنند.

نماینده مردم زنجان و طارم در مجلس با اشاره به برآورد خود از حجم نقدبنگی کشور بر اساس سهم سپرده‌های استان زنجان از سپرده‌های کل کشور، افزود، اخیراً آماری منتشر شد که بر اساس آن، در پایان خرداد، ۶۰۶ درصد از سپرده‌های کشور در استان زنجان قرار داشته است. با اتکا به این سهم و تبدیل آن به کل سپرده‌های کشور، به عددی بیش از ۲۰۹ هزار توم رسیدم، این در حالی است که حجم نقدبنگی در بهمن حدود ۱۴ هزار و ۶۰۰ همت اعلام شده بود.

عضو کمیسیون برنامه، بودجه و محاسبات مجلس ادامه داد، این ارقام نشان می‌دهد که حجم نقدبنگی با سرعت در حال افزایش است. به اعتقاد من، دولت برای جبران کسری بودجه و محدودیت‌های موجود، به سمت افزایش پایه پولی و

رشد نقدبنگی یکی از چالش‌های ساختاری اقتصاد ایران است که در صورت هدایت نشدن به سمت فعالیت‌های مولد، می‌تواند به عاملی برای تشدید تورم، کاهش قدرت خرید خانوارها و برهم خوردن تعادل بازارهای اقتصادی تبدیل شود. در شرایطی که تولیدکنندگان برای تامین سرمایه در گردش و ادامه فعالیت خود با محدودیت منابع مالی مواجه‌اند، افزایش حجم پول در اقتصاد این پرسش را مطرح می‌کند که چرا منابع مالی موجود به جای تقویت تولید، به یکی از نگرانی‌های اصلی اقتصاد کشور تبدیل شده است؟

به گزارش «آگاه» نقدبنگی به‌خودی‌خود پدیده‌ای منفی نیست و در صورت هدایت صحیح می‌تواند موتور محرک رشد اقتصادی باشد، اما زمانی که افزایش حجم پول با رشد متناسب تولید کالا و خدمات همراه نباشد، زمینه برای افزایش سطح عمومی قیمت‌ها فراهم می‌شود.

به بیان دیگر، هنگامی که قدرت خرید ناشی از رشد نقدبنگی سریع‌تر از ظرفیت عرضه در اقتصاد افزایش پیدا کند، فشار تقاضا می‌تواند به افزایش قیمت‌ها منجر شود؛ مسئله‌ای که در نهایت هزینه آن را خانوارها، به‌ویژه اقشار کم‌درآمد، با کاهش قدرت خرید خود می‌پردازند. به اذعان بسیاری از کارشناسان اقتصادی، نقدبنگی موجود در کشور باید به سمت تولید، سرمایه‌گذاری مولد و توسعه زیرساخت‌ها هدایت می‌شد تا ضمن ایجاد ارزش افزوده، زمینه افزایش اشتغال و رشد عرضه کالا و خدمات و فراهم‌کند. با این حال، تداوم رشد نقدبنگی در کنار محدودیت‌های بخش تولید و جذابیت فعالیت‌های غیرمولد، خطر انحراف منابع مالی به سمت بازارهایی مانند ارز، طلا و دارایی‌های سرمایه‌ای را افزایش می‌دهد، روندی که می‌تواند به تشدید نوسانات قیمتی و شکل‌گیری انتظارات تورمی دامن بزند. در چنین شرایطی، نقدبنگی مهارنشده را می‌توان به آتش تهیه تورم تشبیه کرد؛ عاملی که با فراهم کردن زمینه افزایش تقاضای سفته‌بازانه و تضعیف ارزش پول ملی، مهار تورم را دشوارتر می‌کند.

البته رابطه نقدبنگی و تورم تابع عوامل دیگری از جمله نرخ ارز، انتظارات تورمی، وضعیت تولید و سیاست‌های مالی و پولی نیز هست؛ اما بی‌توجهی به رشد مستمر حجم پول می‌تواند هزینه کنترل تورم را افزایش دهد. از این رو، مهار رشد نقدبنگی باید به یکی از اولویت‌های سیاست‌گذاری اقتصادی تبدیل شود؛ اولویتی که تحقق آن صرفاً با صدور بخشنامه اضافه برداشت موسسات اعتباری، انضباط مالی دولت، کاهش وابستگی به منابع تورم‌زا و نظارت موثر بر خلق اعتبار، از جمله اقداماتی است که می‌تواند به کنترل رشد نقدبنگی کمک کند.

در کنار این اقدامات، باید مسیر تامین مالی بنگاه‌های تولیدی تسهیل شود تا منابع

بانکی به جای ورود به فعالیت‌های غیرمولد، در خدمت افزایش ظرفیت تولید

و اشتغال قرار گیرد. در نهایت، اقتصاد کشور برای عبور از چرخه رشد نقدبنگی و

تورم، به سیاست‌هایی هماهنگ نیاز دارد که همزمان خلق پول بی‌ضابطه را کنترل

کند و زمینه استفاده مولد از منابع مالی را فراهم آورد، چراکه بدون مهار عوامل

تورم‌زا و تقویت تولید، حفظ قدرت خرید مردم و ایجاد ثبات پایدار در بازارها دشوار

خواهد بود.

نبی‌الله محمدی در گفت‌وگو با خبرنگار روزنامه «آگاه» با اشاره به افزایش حجم

حق مردم

مجتبی مشهدی محمد

دبیر گروه فرهنگ



بیش از هفت ماه است که خیابان‌های ایران صحنه حضوری پیوسته است. حضوری که مردم خود آن را رفتار در سبکو، نامیده‌اند و در آن حمایت از کشور و آمادگی برای دفاع در برابر تهدید خارجی را ابراز کرده‌اند. اما این حضور تنها یک صدا ندارد و در کنار آن، صدای انتقاد از معیشت و عملکرد نهادهای نیز شنیده می‌شود. علی‌ریبعی در گزارشی با عنوان «آنچه ایران می‌خواهد، برپایه پیمایش اردیبهشت ۱۴۰۵ تصویری از این وضعیت دوگانه ارائه داده است، جامعه‌ای که همزمان به ایران و هویت خود تعلق دارد و از کیفیت زندگی و عملکرد نهادهای نارضی است. این گزارش نقطه شروع مناسبی برای فهم حق مردم بر حاکمیت است، اما تصویر کامل‌تر، نیازمند نگاهی فراتر از یک پیمایش است.

بر اساس همین گزارش، بیش از نیمی از خانوارها گفته‌اند درآمدشان هزینه‌های زندگی را پوشش نمی‌دهد؛ بیش از ۸۱ درصد در تامین مواد غذایی با مشکل مواجه‌اند. تورم نقطه‌به‌نقطه در مرداد ۱۴۰۵ به ۸۹ درصد رسید و تورم خوراکی‌ها برای هفتمین ماه متوالی سه‌رقمی ماند. اما نکته مهم‌تر نابرابری در تحمل این فشار است. آمار مرکز آمار ایران نشان می‌دهد تورم خوراکی در همان ماه حدود ۱۲۷ درصد بود و شفاف‌تورم بین دهک‌های پایین به بالا به بیش از ۱۰۰ درصد رسید. یعنی حتی اگر فقیر کلی تورم کمی پایین بیاید، سفره خانواده‌های کم‌درآمد همچنان آب می‌رود. حق مردم در چنین شرایطی معجزه نیست، حق آنان این است که فشار تصمیمات اقتصادی بر زندگی روزمره‌شان کمتر شود و برنامه‌ای روشن برای حفاظت از قدرت خریدشان وجود داشته باشد، برنامه‌ای که نابرابری در تحمل فشار را هم در نظر بگیرد.

گزارش می‌گوید ۵۸.۹ درصد مردم کلیت نظام جمهوری اسلامی را قابل قبول می‌دانند، اما اعتماد به دولت، مجلس و قوه قضاییه در محدوده ۲۳ تا ۳۱ درصد است. این فاصله نشان می‌دهد مردم میان اصل چارچوب سیاسی و عملکرد نهادهای آن تمایز قائلند. حق آنان نه تغییر نظام، بلکه کارآمدی و پاسخگویی نهادهاست. اما بی‌اعتمادی ریشه عمیق‌تر هم دارد؛ پیمایش‌های مستقل داخلی نشان می‌دهد، حدود سه چهارم پاسخ‌دهندگان کشور را دچار بی‌عدالتی جدی می‌دانند و نزدیک به ۷۰ درصد جوانان می‌گویند برای رسیدن به حق خود به یازتی، و رابطه نیاز دارند، در حالی که بیش از سه چهارم مردم به ایرانی بودن خود افتخار می‌کنند. مسئله فقط گرانی نیست، جس این است که تلاش و شایستگی به نتیجه نمی‌رسد. حق مردم این است که قاعده بازی عادلانه باشد و مسیر پیشرفت بر اساس شایستگی، نه رابطه، تعیین شود.

صدای اعتراض بخشی از همین واقعیت است. این اعتراض نشان می‌دهد مردم بیشه گرانی را بیشتر در مدیریت داخلی و فساد می‌بینند تا فقط در تحریم، در حالی که گزارش هم‌خوان است، ۴۶.۹ درصد ناآرامی مسئولان، ۲۶.۳ درصد فساد و تنها ۲۰.۷ درصد تحریم را عامل اصلی می‌دانند. حق مردم این است که پاسخگویی نهادهای در برابر این انتساب روشن باشد.

نکته دیگر سرنوشت سرمایه اجتماعی است. بر اساس بررسی‌ها سرمایه اجتماعی پس از جنگ ۱۲ روزه به بالای ۵۰ درصد رسید. اما بعد به خاطر برخی کوتاهی‌ها و اشتباه‌ها دوباره آسیب دید. همبستگی هنگام خطر جایگزین کارآمدی روزمره نمی‌شود و حق مردمی که در خیابان ایستاده‌اند این است که این سرمایه در دوره آرامش به فرصتی برای اصلاح تبدیل شود، نه اینکه تحلیل برود.

بنابراین حق مردم بر حاکمیت را می‌توان در یک جمله خلاصه کرد: مردم حق دارند حاکمیت، حضوری را که آنان در روزهای سخت نشان داده‌اند، با کارآمدی در اداره معیشت و پاسخگویی در برابر انتقاد پاسخ دهد. حق مردم شنیده شدن همه صداها و پاسخگویی به همه هوشروندان است. نه فقط آثانی که در صحنه حمایت حاضرند. حق مردم با بیانه‌ای نمی‌شود، با برنامه‌ای ادا می‌شود که مردم اثر آن را در زندگی خود لمس کنند. برنامه‌ای که هم سفره را ارزان‌تر کند و هم احساس بی‌عدالتی را کاهش دهد. چون اگر دومی باقی بماند، اولی هم دوام نخواهد آورد.



«آگاه» درگزارشی به بررسی سفر عارف به تاجیکستان پرداخت

شانگهای؛ از همگرایی تا نتیجه‌گرایی



گفت‌وگو با مسکو می‌تواند به هماهنگی مواضع و تبادل دیدگاه‌ها کمک کند. مقام ارشد روسی در دیدار با عارف، خبر مهمی داد و گفت: «به دستور ولادیمیر پوتین، کمک‌های بشردوستانه گسترده‌ای شامل دارو و تجهیزات پزشکی برای مردم دوست و برادر ایران ارسال کردیم. در سطح دولت نیز گسترش همکاری‌های تجاری و اقتصادی با جمهوری اسلامی ایران را در اولویت قرار داده‌ایم، و این خبر عمق روابط دو کشور را نشان می‌دهد.

دیدار عارف باالی چپانگ، رئیس شورای دولتی چین نیز از بخش‌های مهم برنامه سفر بود. در این دیدار درباره روابط دوجانبه و تحولات منطقه‌ای تبادل نظر شد. نکته حائز اهمیت آنجا بود که چین بدون لکت زبان و با صراحت، تجاوز دشمن آمریکایی و صهیونی به کشورمان را محکوم کرد و موضع‌گیری این کشور در یک مجمع بین‌المللی، پیامی آشکار برای آمریکایی‌ها دارد.

چین برای ایران هم شریک مهم اقتصادی است و هم یکی از بازیگران محوری در سازمان همکاری شانگهای. از این رو، اهمیت دیدار در دو سطح قابل بررسی است. نخست، پیگیری روابط دوجانبه و ظرفیت‌های اقتصادی و دوم، طرح مسائل منطقه‌ای و سنجش دیدگاه پکن درباره تحولات جاری.

حرف آخر

سفر عارف به تاجیکستان را می‌توان تلاشی برای پیوند دادن سه سطح سیاست خارجی ایران ارزیابی کرد. حضور فعال در سازمان‌های منطقه‌ای، گسترش روابط دوجانبه با قدرت‌های مهمی چون روسیه و چین و معرفی ظرفیت‌های ایران در تجارت، ترانزیت، فناوری و همکاری‌های بشردوستانه. سخنان عارف تصویری از اولویت‌های ایران ارائه کرد و آن عبارت بود از: «تقویت اقتصاد شانگهای، بررسی ایجاد بانک توسعه، مشارکت در کریدورهای منطقه‌ای و جدا نگه داشتن نیازهای انسانی از منازعات سیاسی».

در مجموع معیار نهایی موفقیت این سفر، تعداد دیدارها یا عبارات مثبت در بیانیه‌ها نبود بلکه این مهم باید در پیگیری توافق‌ها، افزایش تجارت، تسهیل مسیرهای ترانزیتی، تامین مالی پروژه‌های مشترک و شکل‌گیری همکاری‌های فناورانه دیده شود. شانگهای برای ایران یک فرصت مهم است، اما فرصت زمانی به مزیت تبدیل می‌شود که از سطح جغرافیا و دیپلماسی به سازوکارهای اجرایی و نتایج ملموس برای اقتصاد برسد.

مشخص کشور را تامین مالی کند و در برابر محدودیت‌های بانکی و تحریمی چه کارکردی خواهد داشت؟ ارزش این پیشنهاد زمانی روشن می‌شود که از مرحله ایده به طراحی نهادی و سپس تامین مالی واقعی برسد.

۳. **ظرفیت ترانزیتی ایران و کریدورهای منطقه‌ای:** عارف اعلام کرد، ایران آمادگی دارد نقش مؤثر در کریدورهای منطقه‌ای ایفا کند. این محور با موقعیت جغرافیایی ایران ارتباط مستقیم دارد. کشورمان می‌تواند در پیوند دادن آسیای مرکزی، قفقاز، خلیج فارس و مسیرهای منتهی به آب‌های آزاد سهمی مهم داشته باشد. اما موقعیت جغرافیایی، به‌تنهایی ایران را به هاب ترانزیتی تبدیل نمی‌کند. تکمیل خطوط ریلی و جاده‌ای، کاهش زمان عبور کالا، هماهنگی مقررات گمرکی، ایجاد اتصال میان مسیرهای و تضمین ثبات در خدمات لجستیک، از شرایط لازم برای بهره‌برداری از این مزیت است. بنابراین، پیام اصلی این بخش از سخنان عارف را باید دعوت به همکاری عملی دانست، اتصال ظرفیت کشورهای عضو می‌تواند جغرافیای منطقه را از یک واقعیت طبیعی به مزیت اقتصادی تبدیل کند. مشروط بر آنکه مسیرها واقعا به هم متصل و برای بازرگانان قابل استفاده باشند.

۴. **همکاری بشردوستانه و دسترسی به نیازهای اساسی:** عارف در سخنان خود تأکید کرد دسترسی مردم به دارو، آب، غذا و خدمات بهداشتی نباید تحت تأثیر منازعات سیاسی و اقدامات اقتصادی قرار گیرد. این بخش، بعد انسانی حضور ایران در اجلاس را برجسته می‌کند و بر این اصل تأکید دارد که نیازهای پایه‌ای مردم نباید ابزار فشار سیاسی شوند. اهمیت این موضع، در کنار بیان آن، به امکان تبدیلش به سازوکارهای عملی وابسته است، از همکاری برای تامین اقلام ضروری و تبادل تجربه در سلامت عمومی تا حمایت از مسیرهای بشردوستانه. طرح این مسئله در یک مجمع منطقه‌ای می‌تواند زمینه‌گفت‌وگوی مشترک را فراهم کند. ولی اثرواقتی آن با همکاری‌های قابل سنجش و پایدار مشخص می‌شود.

شانگهای و پیام‌های دیدارهای دوجانبه

اما در این بین نمی‌توان به سادگی از دیدارهای دوجانبه معاون اول رئیس جمهور با شرکت‌کنندگان در اجلاس عبور کرد. در دیدار عارف با میخائیل میشوستین، نخست‌وزیر روسیه، بر گسترش همکاری‌های اقتصادی و تجاری دو کشور تأکید شد. طبق گزارش‌های منتشرشده، طرف روسی، توسعه روابط اقتصادی با ایران را از اولویت‌های مسکو دانست. همچنین در بخش مربوط به تحولات منطقه‌ای،

اسلامی، سخنگوی ستاد انتخابات کشور:
انتخابات شوراها باید امسال برگزار شود

اجلاس نخست وزیران سازمان همکاری شانگهای، بستری برای گفت‌وگو درباره تبدیل ظرفیت‌های گسترده منطقه فراهم کرد. حضور محمدرضا عارف، معاون اول رئیس جمهور، در این اجلاس نیز از این جهت اهمیت داشت که ایران می‌کوشد عضویت خود را از سطح حضور سیاسی به سطح مشارکت اقتصادی، ترانزیتی، فناورانه و بشردوستانه ارتقا دهد.

به گزارش «آگاه» سازمان همکاری شانگهای در سال ۲۰۰۱ شکل گرفت و امروز اعضای آن مجموعه‌ای از قدرت‌های مهم و کشورهای اثرگذار آسیایی را دربر می‌گیرد؛ از جمله چین، روسیه، هند، پاکستان، ایران و کشورهای آسیای مرکزی. همین گستره جغرافیایی، وجهی و اقتصادی، سازمان را به یکی از مجامع مهم گفت‌وگوی منطقه‌ای تبدیل کرده است.

اهمیت شانگهای برای ایران را می‌توان در چند سطح واکاوی کرد. نخست، این سازمان امکان گفت‌وگوی منظم با طیفی از شرکای مهم منطقه‌ای را فراهم می‌کند. دوم، می‌تواند زمینه‌ای برای توسعه تجارت، اتصال مسیرهای حمل‌ونقل و ترانزیت و همکاری در فناوری‌های نوظهور باشد. سوم، همکاری در چارچوب چندجانبه به ایران امکان می‌دهد منافع خود را در تعامل با مجموعه‌ای از کشورهای پیگیری کند، نه اینکه همه روابط اقتصادی و سیاسی‌اش را به چند کانال محدود کره بزند. با این حال، عضویت در سازمان به‌تنهایی مزیت اقتصادی نمی‌آفریند. فاصله میان ظرفیت‌های اعلام شده و نتیجه ملموس، به سازوکارهای اجرایی، تامین مالی، هماهنگی گمرکی و بانکی، زیرساخت‌های حمل‌ونقل و پیگیری توافق‌ها بستگی دارد. از این منظر، اجلاس نخست‌وزیران اهمیت ویژه‌ای داشت.

سفر عارف: پیوند دادن دیپلماسی چندجانبه به منافع اجرایی

عارف دولت که در پیرو سفرش پایان یافت در جایگاهی قرار دارد که می‌تواند گفت‌وگوهای سیاسی را به هماهنگی میان دستگاه‌های اجرایی پیوند بزند. به‌ویژه در حوزه‌هایی مانند تجارت و ترانزیت. توافق سیاسی تنها نقطه شروع است و باید به هماهنگی وزارتخانه‌ها، نهاد‌های گمرکی، شبکه‌های بانکی و بخش خصوصی ختم شود. ازسوی دیگر، دیدارهای حاشیه‌ای چنین اجلاس‌هایی گاه برای حل مسائل دوجانبه یا سنجش اراده طرف‌ها برای همکاری اهمیت بیشتری از سخنرانی‌های عمومی پیدا می‌کنند. دیدار با مقام‌های روسیه و چین در همین چارچوب قابل ارزیابی است. این دیدار امکان طرح همزمان موضوعات دوجانبه و تحولات منطقه‌ای را فراهم می‌کند اما میزان اثرگذاری آنها را باید با توافق‌های مشخص و پیگیری پس از اجلاس سنجید. دومین مقام عالی دولت چهاردهم دیروز در سخنانش در اجلاس نخست‌وزیران به چهار محور اساسی پرداخت که هرکدام قابل تبیین است، ۱. **تقویت قدرت اقتصادی سازمان:** یکی از محورهای اصلی او، تأکید بر تقویت قدرت اقتصادی سازمان همکاری شانگهای بود. این موضوع نشان می‌دهد ایران خواهان آن است که شانگهای صرفاً محل تبادل دیدگاه‌های سیاسی باقی نماند و در حوزه اقتصاد هم ابزارها و سازوکارهای مؤثرتری ایجاد کند. برای ایران، چنین رویکردی می‌تواند به گسترش بازاری‌های صادراتی، تسهیل مبادلات و افزایش همکاری با اقتصادهای منطقه کمک‌کند. موفقیت این هدف به رفع موانع عملی وابسته است. دشواری انتقال پول، تفاوت مقررات، هزینه‌های حمل‌ونقل و نبود اتصال کافی میان شبکه‌های تجاری اعضا، تقویت قدرت اقتصادی سازمان، بنابراین، بیش از آنکه به اعلام هدف وابسته باشد، به حل همین گلوگاه‌ها نیاز دارد.

۲. **پیشنهاد ایجاد بانک توسعه شانگهای:** پیشنهاد ایجاد بانک توسعه سازمان، در صورت تبدیل شدن به طرحی دارای پشتوانه و سازوکار روشن، می‌تواند پاسخی به نیاز پروژه‌های منطقه‌ای برای تامین مالی باشد. از زیرساخت‌های حمل‌ونقل و انرژی تا پروژه‌های مشترک صنعتی و فناورانه.

اما طرح این پیشنهاد را نباید با تاسیس یک بانک یا فراهم شدن فوری منابع مالی یکی دانست. تحقق آن مستلزم توافق اعضا درباره سرمایه اولیه، سهم و حق رای کشورها، شیوه تامین منابع، معیارهای اعطای وام و سازوکارهای نظارتی است. برای ایران نیز پرسش مهم این است، چنین نهادی تا چه اندازه می‌تواند پروژه‌های

هر روز تنگه، تنگ‌تر می‌شود

قدرت‌نمایی سپاه و ارتش در تنگه هرمز

منفجر و دچار آتش سوزی شدید شد. این کشتی با بار بیش از ۲۵۰۰ کانتینر در آب‌های جنوبی تنگه هرمز از شدت آتش سوزی غرق شد.

۲۱
مهر

نیروی دریایی ارتش: یک فروند نفتکش متخلف که با خاموش کردن سامانه‌های ردیابی و تلاش برای عبور از منطقه ممنوعه در حال عبور از محدوده شرق تنگه هرمز دچار آسیب و حریق شده بود، توسط تیم‌های رصد نیروی دریایی ارتش شناسایی شد.

۲۰
مهر

نیروی دریایی سپاه: یک فروند نفتکش از نوع شاتل با ۷۵ هزار بشکه نفت خام بی‌توجه به هشدارها و اخطارهای نیروی دریایی سپاه تلاش کرد از مسیر غیر مجاز عبور کند که به مین دریایی برخورد کرد و دچار انفجار و آتش‌سوزی شدید شد.

۱۸
مهر

نیروی دریایی سپاه: یک فروند سوپرنفتکش متخلف حامل نفت خام، که قصد خروج از مسیر غیر مجاز تنگه هرمز را داشت، به دلیل برخورد با مین دریایی از مسیر پرخطر اعلام شده، دچار انفجار پر شدت شد. این سوپر نفتکش که سامانه‌های ناوبری و موقعیت‌یاب خود را خاموش کرده بود، بعد از برخورد با مین دریایی در یک آتش عظیم در حال سوختن است، به گونه‌ای که برای مردم ساحل‌نشین نیز آتش آن به وضوح قابل مشاهده است.

۲۹
شهریور

ارتش: یک فروند پهپاد شناسایی پیشرفته «اوربیتور» با آتش سامانه‌های نومی نیروی پدافند هوایی ارتش، تحت شبکه یکپارچه پدافند هوایی کشور، بر فراز تنگه هرمز مورد اصابت قرار گرفت و منهدم شد.

۲۵
شهریور

روابط عمومی سپاه: پنجاه و دومین پهپاد MQ-۹ ارتش تروریستی آمریکا به وسیله آتش سامانه نوین پدافند پیشرفته هوافضای سپاه و تحت کنترل شبکه یکپارچه پدافند هوایی کشور در آسمان جزیره قشم رهگیری و منهدم شد.

۲۳
شهریور

سپاه: یک فروند پهپاد پیشرفته MQ-۱۲ توسط سامانه نوین پدافند پیشرفته هوافضای سپاه و تحت کنترل شبکه یکپارچه پدافند هوایی کشور بر

براساس اطلاعات سپاه پاسداران یک پهپاد ارتش متجاوز آمریکا منهدم و دو کشتی متخلف به آتش کشیده شدند تنبیه شدید متخلفان در تنگه هرمز

دیروز اخبار مهمی از سوی سپاه پاسداران در رسانه‌ها و فضای مجازی منتشر شد. در اطلاعات سپاه آمده بود، «نیروهای قهرمان پدافند هوایی سپاه در مراقبت از وضعیت فضای تنگه هرمز، یک فروند پهپاد MQ-۹ ارتش متجاوز آمریکا را شناسایی و بلافاصله مورد اصابت قرار دادند که منهدم و سرنگون شد. همچنین با انفجار مین‌های کاشته شده توسط دریادلان نیروی دریایی سپاه در معبر غیرقانونی جنوب تنگه هرمز، دو فروند نفتکش متخلف به آتش کشیده شد و متوقف شدند، آنچه مسلم است، تنگه هرمز صرفاً یک گذرگاه دریایی نیست، آبراهی راهبردی برای انتقال انرژی و تجارت جهانی است و به همین دلیل، رویدادهای نظامی و امنیتی در این منطقه به سرعت توجه بازیگران بین‌المللی را جلب می‌کند. برای ایران نیز تنگه هرمز بخشی از معادله امنیت ملی محسوب می‌شود. تهران بارها بر توانایی خود برای رصد و مدیریت آبراه تأکید کرده است. در مقابل، ایالات متحده حضور نظامی و دریایی خود را با ادعای مضحک حفاظت از کشتیرانی و منافع منطقه‌ای توجیه می‌کند. برخورد این دو نگاه، زمینه‌ای حساس پدید آورده که در آن، هر اقدام علیه شانورایا پهپاد می‌تواند به آزمونی برای اراده و اعتبار طرف مقابل تبدیل شود. تاکنون ایران در میدان ثابت کرده که تنگه را کامل در اختیار دارد.

اهمیت زمان‌بندی این تحولات از آنجاست که در روزهای اخیر دونالد ترامپ اظهارات تندى درباره ایران و تنگه هرمز مطرح کرد. به گونه‌ای که مرد دیوانه کاخ سفید در یکی از سخنرانی‌هایش از قصد خود برای اعلام تنگه هرمز به عنوان «قلمرو آمریکا» سخن به میان آورد! در چنین فضایی، اقدام نظامی یا امنیتی در تنگه به سرعت معنای فراتر از رویداد خبری پیدا می‌کند. از نگاه تهران، نمایش توان رصد، کنترل و پاسخگویی می‌تواند این پیام را برساند که تهدید و فشار بدون هزینه و واکنش نخواهد بود. اگر خبر برخورد با نفتکش‌های متخلف را در کنار سخنان رئیس ستاد کل نیروهای مسلح در مراسم معارفه وزیر دفاع درباره آمادگی ایران برای دفاع از خود و قدرت بازدارندگی‌اش قرار دهیم، تصویری از تأکید بر آمادگی دفاعی نمایش داده می‌شود. در این چارچوب، پیام اصلی ایران می‌تواند این باشد که تهدیدهای نظامی، فشارهای دریایی یا تلاش برای تغییر قواعد عبور از آبراه، با واکنش شدید روبه‌رو خواهد شد. این اولین بار نیست که جمهوری اسلامی با نفتکش‌های متخلف برخورد کرد. بر همین اساس پیام اخیر ایران فقط واکنشی مقطعی به تهدید خاص نیست، بخشی از تلاش برای تثبیت قواعدی است که تهران برای عبور در تنگه اعلام کرده است و هر حادثه تازه می‌تواند زنجیره‌ای از پاسخ ایجاد کند.

در مجموع پاسخ به تهدیدها و برخورد با شانورایی که متخلف معرفی می‌شوند، پیامی است مبنی بر اینکه عبور از خطوط اعلام شده بدون هزینه نخواهد بود. همزمانی این رویدادها با سخنان مقام‌های نظامی درباره آمادگی دفاعی کشور، این برداشت را تقویت می‌کند که تهران می‌خواهد پیام اراده و توان پاسخگویی را برجسته کند. به‌رحال تنگه هرمز امروز در یک وضعیت تازه ایستاده است؛ وضعیتی که ایران، با تکیه بر توان پدافندی، قدرت دریایی و اراده بی‌تردیدی‌اش، آن را شکل داده است. انهدام پنجاه و چهارمین پهپاد MQ-۹، آتش گرفتن سوپرنفتکش‌های متخلف و بازداشتن متخاصمان از ورود به حریم سرزمینی، همه نشانه‌های یک حقیقت واحد هستند؛ «قدرت ایران در تنگه هرمز واقعیتی است که در میدان اثبات می‌شود».

تهدید و باوه‌گوی‌های طرف مقابل، نه مقررات این آبراه را تغییر می‌دهد، نه اراده ایران را سست می‌کند. تنگه هرمز، با نظم امنیتی جدیدی که بر آن حاکم شده، دیگر به وضعیت پیشین بازمی‌گردد. زمان آن گذشته است که کسی تصور کند می‌تواند با تهدید، فشار و بی‌اعتنایی به مقررات ایران، از این آب‌های حساس بگذرد. اقتدار ایران در تنگه هرمز در لایه‌های ساطق‌شده و در هر شانوری که با مقررات ایران سر ناسازگاری داشته باشد، ثبت می‌شود.



قبل از آنکه سپاه پاسداران انقلاب اسلامی دیروز برخورد با پهپادها و نفتکش‌های متخلف خبر دهد، ارتش ۲۵ مهر اعلام کرده بود: «شمار نفتکش‌های متخلف آسیب‌دیده در حال عبور از مناطق ممنوعه در تنگه هرمز، در حال افزایش است، سوالی که پیش می‌آید این است، تاکنون نیروهای مسلح با چه پهپادها و ناوشکن‌هایی برخورد کرده‌اند. برای پاسخ به سوال مطرح شده باید تقویم را ورق زد.

۲۷
مهر

نیروی دریایی سپاه: یک فروند نفتکش متخلف با اصابت به یک مین دریایی در محدوده جنوب تنگه هرمز دچار انفجار و آتش‌سوزی در موتورخانه شد. این کشتی که به قصد خروج از تنگه هرمز را داشت تمامی سامانه‌های موقعیت‌یاب و ناوبری خود را از مبدأ حرکت خاموش کرده و بدون توجه به مقررات تنگه هرمز در تلاش برای عبور از مسیر غیرمجاز جنوبی تنگه، دچار این سانحه شد.

۲۴
مهر

نیروی دریایی ارتش: تیم‌های رصد نیروی دریایی ارتش در فرایند گشت‌زنی و کنترل شرق تنگه هرمز، یک فروند نفتکش متخلف که در منطقه ممنوعه دچار حریق شده بود را کشف و شناسایی کردند. این نفتکش متخلف نیز سامانه‌های ردیابی خود را خاموش کرده و درصدد عبور از منطقه ممنوعه در محدوده شرق تنگه هرمز بود. شرق تنگه هرمز در کنترل و اشراف کامل دلاورمدان این نیرو قرار دارد.

۲۳
مهر

نیروی دریایی ارتش: تیم‌های رصد نیروی دریایی ارتش در فرایند گشت‌زنی و کنترل شرق تنگه هرمز، یک فروند نفتکش متخلف که در منطقه ممنوعه دچار حریق شده بود را شناسایی کردند. این نفتکش متخلف با خاموش کردن سامانه‌های ردیابی، درصدد عبور از منطقه ممنوعه در محدوده شرق تنگه هرمز بود. شرق تنگه هرمز در کنترل و اشراف کامل دلاورمدان این نیرو قرار دارد.

۲۲
مهر

نیروی دریایی سپاه: یک فروند کشتی کانتینربر متخلف که قصد عبور از مسیر غیرمجاز و پرخطر تنگه هرمز را داشت با اصابت به یک فروند مین دریایی



شاهکار سپاه



شکار یک فروند زیرسطحی هوشمند آمریکایی در تنگه هرمز

این زیرسطحی هوشمند از جدیدترین تکنولوژی در حوزه زیرسطحی در دنیا برخوردار بوده که سال ۲۰۲۵ میلادی به ناوگان ارتش تروریست آمریکا تحویل شده است. زیردریایی خودکار DiVeLD محصول شرکت آمریکایی Anduril Industries است که نخستین نمونه آن در سال ۲۰۲۰ به یگان سامانه‌های زیرسطحی بدون سرنشین نیروی دریایی آمریکا تحویل داده شد. این سامانه حدود ۵/۸ متر طول و نزدیک به سه تن وزن دارد و برای انجام مستقل مأموریت‌های طولانی در آب‌های عمیق طراحی شده است. DiVeLD می‌تواند تا ۱۰ روز زیرآب فعالیت کند و براساس مشخصات اعلامی سازنده، توان رسیدن به عمق ۶۰۰ متر را دارد. طراحی ماژولار و بخش‌های تولیدشده با چاپ سه‌بعدی، امکان نصب سریع انواع حسگرها و محموله‌های مأموریتی را فراهم می‌کند. شناسایی و مراقبت زیرسطحی، نقشه‌برداری بستر دریا، کشف مین، بررسی کابل‌ها و خطوط لوله دریایی، پشتیبانی از جنگ ضد زیردریایی و انتقال اطلاعات از مهم‌ترین مأموریت‌های احتمالی آن است. نقطه قوت اصلی DiVeLD، ترکیب خودمختاری، ماندگاری عملیاتی و قابلیت تغییر مأموریت محسوب می‌شود.

ارویایی‌ها تاوان سیاست‌های تنش‌آفرین خود را پرداخت می‌کنند

روزهای سرخ قاره سبز

شهرهای مختلف اروپایی این روزها شاهد اعتراضات گسترده مردمی است؛ اعتراض به وضعیت اسف بار معیشتی و بحران سوختی که قاره سبز را در نتیجه مسدود بودن تنگه هرمز، درنور دیده است. اعتراضات اروپایی‌ها ابتدا توسط دانش آموزان و دانشجویان فرانسوی درواکنش به کیفیت نازل آموزشی آغاز شد و سپس به موضوعات معیشتی و اعتراض به بحران سوخت هم رسید و سراسر قاره سبز را فراگرفت؛ از کپنهاگ دانمارک واقع در شمال اروپا، در ایتالیا و در جنوب اروپا، یک صدها به خاسته‌اند.

پلیس کشورهای اروپایی، با مشت آهنین به سراغ معترضان رفته است و با تمام توان در حال سرکوب معترضان به وضعیت معیشتی در اروپا است.

قاره سبز نیز چکمه‌های بحران اقتصادی و کمبود شدید سوخت به لرزه درآمده است. شعله‌های اعتراض که در ماسرا و دشتگاه‌های فرانسه رانانه کشید، اینک بر به خیابان‌های قاره ارسایت کرده که خود را ده‌ها ده‌گراسی می‌پنداشت. اما تیز و دربر از خواسته‌های معیشتی شهروندان، حماسی از تاب‌نوم و گزارش‌های کشیده، از ساحل مدیترانه تا اعماق شمال اروپا، ارکان دولت‌های غربی از تاب‌آوری برپا بر پیامدهای راهبردی بسته شدن شریان‌های حیاتی انرژی عاجز مانده‌اند. مردمی که بیای سیاست‌های تنش‌آفرین دولت‌مدانشان را با جالی شدن سفرها و انجماد در زمستان‌های سوخت می‌پزدانند، اینک با پاسخی جز سرکوب و عریان و مشت آهنین، پلیس مواجه نشده‌اند.

نقاب از چهره مدعیان دروغین آزادی فرو افتاده است؛ جایی که فریاد حق طلبانه دانشجویان و کارگران اروپایی در اعتراض به تورم و بحران سوخت، با هجوم سازمان یافته نیروهای امنیتی پاسخ می‌گیرد تا اثبات شود ساختار شکننده غرب در بحران‌های واقعی، جز زبان زور، ادبیات دیگری نمی‌شناسد.

قفسه‌های خالی سوپرمارکت در ایتالیا

انتشار ویب‌نویس در رایکس از قفسه‌های خالی در یکی از سوپرمارکت‌های ایتالیا و واکنش‌های جالبی از سوی کاربران در پی داشت. کاربران خارجی در رایکس با اعتراض به سکوت کشورهای غربی در حمله آمریکا علیه ایران، گرانی و هزینه‌های بالای زندگی در کشورهای اروپایی را نتیجه بسته شدن تنگه هرمز می‌دانند.

کاربری در ایکس با انتشار ویدیویی نوشت: این تصویری است که جنگ ایران برای مردم عادی به ارمان آورد. قفسه‌های خالی سوپرمارکت‌ها در جنوب ایتالیا؛ به دلیل اینکه رانندگان کامیون و کشاورزان در اعتراض به قیمت گازوئیل که از توان پرداخت‌شان خارج است، جاده‌ها را مسدود کرده‌اند. خبری از توزیع کالا نیست، قفسه‌ها خالی‌اند و مردم می‌گویند که دیگر از پس تامین مخارج زندگی بر نمی‌آیند.

همین فشارها در فرانسه نیز احساس می شود و امروز به شکل اعتراضات بروز کرده است. ترامپ مدام می گوید که با پایان یافتن جنگ، قیمت ها به شدت سقوط خواهند کرد. مشکل اینجاست که هیچ کس نمی داند آن روز چه زمانی فرا می رسد.

مکرون درسفر؛ فرانسه درآتش

همزمان با دید و بازدید مسئولان مکرون از کشورهای عرب، فرانسه با غوغایی به پاسداشت بسیاری از معترضان در فرانسه که دویستم هفته اعتراضات خود را می‌گذراند، خواستار استعفای وی و آغازی داشتند شده‌اند اما به نظر می‌رسد رئیس جمهور فرانسه با نوعی لجبازی خاص تلاش دارد به جای شنیدن صدای معترضان، به آنها تندی بدهد. در فرانسه حتی خبر فعالان سیاسی هم خواستار استعفای مکرون شده‌اند. از جمله فلوریان فیلیپو، رهبر حزب میهن پرستان فرانسه و نامزد این حزب در انتخابات ریاست جمهوری، در روز نازاریا می‌گوید: «خواستار استعفای مکرون هستم. فیلیپو در حساب کتاب فرود از همپسین برای رایگان دادن به این هرز جرم و مرج است خائن‌ان را کذب و کذب برنمی. وی همچنین با تاکید بر اینکه با استعفا فاش می‌گردد، ما باید اقتدار دولت فرانسه را احیا کرد و حاکمیت ملی را برپا کنیم. گرمید.

عاصم منیر باز هم به تهران آمد

نفت ۱۱۰ دلاری و معمای میانجیگری

پاکستان دیپلماسی را بر روروی تیجیح داده و تمام تلاش ممکن را برای جلوگیری از تشدید بیشتر تنش ها انجام داده است. وی گفت: ماه های گذشته برای منطقه ما بسیار دشوار بود. مناقشه ایران و آمریکا (جنگ تروریستی آمریکایی - صهیونیستی علیه ایران که سبب بروز بحران و مناقشه شده است) خطرات جدی نه تنها برای خاورمیانه، بلکه برای کل جهان ایجاد کرد.

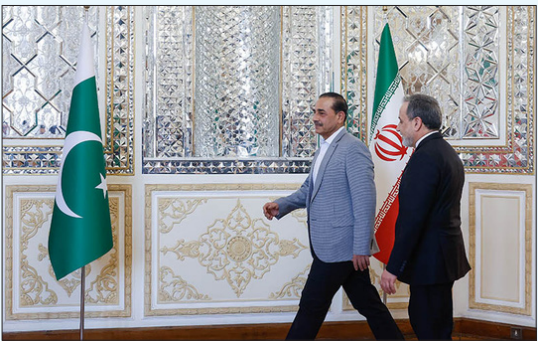
ادعای فرستاده آمریکا: واشنگتن به دنبال توافق صلح با ایران است

اما همزمان با سفر عاصه منیر به تهران، تام باراک، سفیر آمریکا در ترکیه و فرستاده ویژه رئیس جمهور این کشور در امور سوریه و عراق، مدعی شد واشنگتن در پی بستنیایی به اهدافی مسالمت‌آمیز ایران است و دونالد ترامپ، رئیس جمهور آمریکا، به هنجارهای افادگی مسالمت‌آمیز با تهران را دارد.

باراک که روز سه‌شنبه در مجمع امنیت جهانی در دوحه قطر سخن می‌گفت بدون اشاره به نقض عده‌های آمریکا این منکاذرات، می‌نویسد: «ما اعتماد میان آمریکا و ایران را یکی از قواعد اصلی پیشراف مذاکرات دانست و تلاش‌های درامدپایک می‌باشد که با هیچ‌یک از فراتر از عراق، پاکستان و سوئیس ایران کاهش تنش‌ها ادامه دارد.

وی پیشنهاد کرد نسخه اصلاح شده تفاهم اسلام آباد می‌تواند مبنای برای از سرگیری مذاکرات باشد. به گفته او، این توافق می‌تواند شامل آتش‌بس، بازگشایی مسیرهای دریایی و اقداماتی برای کاهش فشارهای اقتصادی بر ایران باشد.

فرستاده آمریکا همچنین اذعان کرد: «اینکه تسلیحات ایران به دست مردم این کشور نرسین شود، نه از طریق تغییر یک‌پارچه تسلیحاتی از خارج.



علی کاظمی، سخنگوی قوه قضاییه:
ما راج از کشور ایجاد نمی‌کنیم

چند کشور اروپایی بازتاب یافته است. در ۱۷ اکتبر ۱۴۰۴ اعتراضات مرتبط با افزایش هزینه‌های زندگی در فرانسه، پرتغال، یونان، دانمارک و ایتالیا برگزار شد. تجمع‌هایی که مطالبات مطرح شده در آنها علاوه بر حقوق مسوخت و کالا، موضوعاتی مانند دستمزد، راه‌های زندگی و کیفیت خدمات عمومی را نیز دربرگرفته است.

در فرانسه صدها هزار نفر در اعتراضات سراسری شرکت کردند و بخشی از تجمع‌ها به تخریب و تخریب اموال انجامید. در پرتغال نیز ده‌ها هزار نفر در لیسبون علیه افزایش هزینه‌های زندگی، دستمزد و کارگری و دشواری تأمین مسکن به خیابان‌ها آمدند.

در یونان و ایتالیا نیز تجمعات و تظاهراتی با شعارهای مشابه برگزار شد.

هشدار وزارت خارجه درمورد سفر به اروپا

وزارت خارجه ایران، با توجه به تشدید ناآرامی‌ها و اختلال در نظم عمومی در فرانسه، بلژیک و ایتالیا، به هم‌وطنان توصیه کرد از انجام سفرهای غیرضروری به این کشورها یا حضور در محل‌های ناآرام خودداری کنند.

وزارت امور خارجه، همچنين به هم‌وطنان كه هم‌اكنون در فرانسه، بلژيك و ايتاليا حضور دارند نتيجه كرد از حضور در مناطق پر تنش و محل‌هاي درگيري اجنبان كرده و حضور آنها را ضروري، به‌ويژه در محدوده‌هاي تازه، پير كنيز، پير كنيز، در بانيه دست‌ها و ديپلماسي كوشمان امان به با توجه به احتمال تشديد ايراني‌ها و هم‌مردود ايراني‌ها، پيش از هرگونه جابه‌جايي، اخيرين وضعيت امنيتي و شرايط حمل و نقل را بررسي و با احتياط و اختلال در خدمات حمل و نقل عمومي، از هم‌وطنان درخواست مي‌شود كه از سفر به مناطق پر تنش و مناطق درگيري اجنبان خودداري كنند و در صورت لزوم، از راه‌هاي زميني و آبي به ايتاليا، بلژيك و فرانسه، بلژيك و ايتاليا بازگردند.

بقای، سخنگوی وزارت امور خارجه:
در خلیج فارس، تنها یک مشکل
وجود دارد و آن، آمریکاست



اسماعیل بقایی، سخنگوی وزارت امور خارجه جمهوری اسلامی ایران روز سه شنبه ۲۸ مهر در نشست خبری هفتگی خود پاسخگوی سوالات خبرنگاران شد.

سخنگوی وزارت خارجه درباره پیمان شکنی آمريکا و اصرار به مذاكره و مسير وزارت خارجه براي خاتمه جنگ گفت، ما روي اهریق جزايمان منافع مللی ایران صراحت نداریم. دغغه ما ایران است که برای اهریق و اهریق دفاع، اهریق دفاع و توان دفاعی مکتمل بیکدیگر در اهریق قفوق ملت ایران هستند. در رابطه با آمريکا، سابقه پیمان شکنی آن روشن است. مدام عهد را نقض کردند اما ما به عنوان دستگاه دبلوماسی مجاز نیستیم صرفا به خاطر تجارب تلخ گذشته از مسئولیت خود کوتاهی کنیم. در این مفهوم، دبلوماسی بخشی از دفاع است. نباید پیمان مبارزه و میدان دبلوماسی تفکیک قائل شد.

روی افروزد، اگر در پیسپرد دیپلماسی تعادل کنیم می‌گوییم شما جدی نبودید، و جنگ را انتخاب کردید. اگر شما کمترین احتمال را بدهیم که با دیپلماسی می‌توان تعادل پیدا کرد، تنش‌ش شد، اقدام قواویم کرد، بقیه درباره سفر وزیر امور خارجه روسیه به تهران و میثاق بین ایران و آمریکا که با موضوع سفر آقای لاروف در چارچوب این تعصوب ایران و روسیه است، روابط دو کشور بسیار خوب است به ویژه بعد از تصویب مشارکت با هبدری. این سفر آشکاره هایل در دستور کار بود.

رووی افزود، در جریان دیدار تمرکز ما روی مباحثی است که در راستای تأمین منافع دو کشور است. طبیعی است درباره منطقه تنگه هرمز و هسته‌ای صحبت کردیم. اما همه گمانه‌زنی‌های پیشین موضوعیت ندارد. ما وارد مذاکره هسته‌ای نشدیم که بخواهیم درباره جزئیات آن با دیگر طرف‌ها صحبت کنیم. روسیه همیشه نقش مهمی داشته است و ما از رویکرد مثبت و صمیمت قضاوت کرده‌ایم.

بقیادیه درباره نسبت سازمان همکاری اسلامی و بیانیه اعلامی گفت: باید بیانیه را از نقطه‌ها تفکیک کرد. مهم‌ترین مصوبه شورای وزیران، مسئله بیانیه است که با اجماع تصویب می‌شود. این چیزی که آقای عراقی مطرح کردند این بود، نباید در متن بیانیه مداخله شود که موجب انشقاق بین کشورهای اسلامی شود و این گزاره مشخصاً اشاره به یمن بود. اینکه در یک نشست اسلامی بخواهی به کشور اسلامی برحسب رتبه مغایر با هدف تشکیل سازمان است. ما خیلی جاد و موضع خود را بیان کردیم و مانع درج در متن مشخص که راجع به یمن بود ضمیمه.

هیچ ضربه‌ای را بی‌پاسخ نمی‌گذاریم

روی درباره ادعای انتقال پیام آمریکا برای حمله به نوک کنگ گفت: شبه باور می‌کنید؟ ایران به طرف آمریکایی می‌گوید که بنز و ما بشنوم. دوز بنز در میان آمده است. اگر فقط موضوع ما در عمل نشان داده می‌شود هیچ خبری برای ایران پاسخی نمی‌آید و اگر محکم تر نباشد به همان اندازه پاسخ می‌دهیم. سخنگوی وزارت خارجه درباره بسته شدن مرزهای ایران و پاکستان و با وگفته پاکستان در قبال ایران گفت: نباید در قضاوت آن چیزی که ما می‌بینیم شده این بود که مسائل فنی وجود دارد و در حال بررسی است. صادرات از طرف ما ادامه دارد و از آن طرف قطع شده است. رابطه ما با پاکستان ممتاز است. ایران اولین کشوری بود که پاکستان مستقل را به رسمیت شناخت. اکنون در یکی از فرارهای روبا قرار داریم و هر دو کشور مصمم به ارج نهادن به روابط هستند. ما در این سال‌ها شاهد اجرای روبا بود که کشور بومییم. این موضوع را قطعاً حل می‌کنیم. دوستان پاکستانی به ما اعلام کردند که مسائل فنی مرز را رفع می‌کنند.

پیامی که از طرف آمریکا گرفته شد، ناکافی بود

روی درباره آخرین وضعیت ایران و آمریکا گفت؛ اینکه مقامات آمریکا ضد و نقیض صحبت کنند جای نیست. آنچه را که تا مین کنند سه منافع کشور و اینستیم در رقاب روی از طریق قطره به قطره می کشند کردیم. خواسته های ما روشن بود. پیامی که از طرف آمریکا گرفته شد تا ناکافی بود. کماکان هم بر اساس هفت مطالبه خود، رفتاری کنیم و چیز جدیدی نیست. اینها در توافق اسلام آباد درج شده بود و مطالبه به حق ایران است. رفع معاصره در تصمیم و توقف جنگ در همه چیزها کاملا منطقی است. طرف آمریکایی باید تصمیم بگیرد. ایران در چنین دره پیشبرد دیپلماسی جدی است. همزمان در دفاع از کبان ایران هم به صمیم است.

روی درباره روابط آمریکا با متحدانش و جنگ اوکراین گفت: آمریکا دچار نوعی سردرگمی است و خودش را درگیر یک تجاوز نظامی در منطقه ما کرد و اقداماتی که در آمریکای لاتین انجام می‌دهد در راستای صلح و امنیت بین‌المللی نیست. امیدواریم که تحولات، کشورها را بیدار کند و بدانند با همراهی با کشور که در ازمنه برای جهان‌پیکر المللی قاتل نیست نمی‌توانند امنیت را در کشورشان تأمین کنند.

وی درباره پیشنهاد سازمان ملل برای عبور کالاهای بشردوستانه از تنگه هرمز گفت: این از خیلی وقت قبل مطرح شده بود، ما همیشه از مباحث بشردوستانه حمایت و سعی کرده‌ایم برای انتقال بشردوستانه اقدام کنیم. اما باید مشکل را ریشه‌ای حل کرد و در تنگه هرمز یک مشکل وجود دارد و آن هم تجاوز نظام آمریکا و رژیم صهیونیستی، علیه ایران است.

وی درباره رویکرد روسیه و چین نسبت به ایران گفت: من قائل نیستم که رابطه با روسیه و چین در این زمانه به نفع ایران باشد. اما به نظر من، این روابط به نفع ایران است. به نظر من، این روابط به نفع ایران است. به نظر من، این روابط به نفع ایران است.

بقایای درواکنش به ادعای صدور بیانیه مشترک روسیه با اعراب علیه ایران گفت: این یکی از خبرسازیهایی بود که صورت گرفت. اساساً نشست روسیه با کشورهای حاشیه خلیج فارس بیانیه مشترک نداشت.

سخنگوی دستگاه دیپلماسی در ادامه درباره درگیری‌های میان افغانستان و پاکستان گفت: تامین مرزهای شرقی، موضوعی را برهبری و مستمر در دستور کار گفت‌وگوهای سه جانبه جمهوری اسلامی ایران، افغانستان و پاکستان بوده است. امنیت، موهبتی مشترک و حیاتی است که هرگونه تسامحی با فغلت در مواجهه با تهدیدات امنیتی در یک سوی مرز، زمینه‌ساز سرایت ناامنی به سایر بخش‌ها خواهد شد.

محسن نقوی، وزیر کشور پاکستان نیز بار دیگر تعهد به میانجیگری میان ایران و آمریکا را مورد تاکید قرار داد. او گفت: اسلام آباد با وجود رویارویی با لحظات دشوار در طول مناقشه، تلاش‌های خود را برای کاهش تنش‌ها ادامه داد. نقوی ادامه داد:



نقل چهارشنبه‌ها از آنها که ستون خیمه‌ها شدند سرباز وطن، ستاره آسمان

مرضیه کیان، خبرنگار: روایت بیست و دوم، قصه جوانی است که بی‌خبر از همه، لباس سربازی وطن را بر تن کرد تا بر بلندای اوین، پاسدار این خاک باشد؛ ماهان ستاره قرطاول. جوان ۲۵ ساله اهل قلاچ که علامت کش هیات حضرت ابوالفضل (ع) بود و دستگیر پیرزنان محله. چشم به سفارش این و آن نداشت، در هجوم موشک‌ها و آتش کینه صهیونیست‌ها، دست در دست رفیق شفیق خود امیرعلی فضلی، در اتاقک نگهبانی به آسمان پرکشید تا ستاره ابدی آسمان تهران شود.

تهران جان! سلام. از حال من اگر جویا باشید، ملالی نیست جز سوز سینه. این روزها آسمان شما و زمین مارنگ دیگری به خود گرفته است. قلم در دست می‌لرزد. اما سکوت خیانت است به خون‌های ریخته‌شده. با شما سخن می‌گویم که ستون این خیمه‌گاه بزرگید. بگذرید این واژه‌ها همچون فریادی در پهنه تاریخ پیچید تا شاید مرهمی باشد بر این زخم عمیق. شما که سرد و گرم روزگار چشیده‌اید، بفرمایید نجیب‌تر از اولاد این آب و خاک در ربیع مسکون جهان خواهید جست؟ الله‌وکیلی که هر نوزاد پسر این سرزمین را که تحت پیشش می‌زنی، از شادان و غیرت، بوی مردانگی در مشام روزگاری می‌پیچد. حکایت دور نیست، همین ماهان را ببینید، ماهان ستاره را عرض می‌کنم. پسر نصرالله خان. همان مرد نظامی که در حوالی میدان ابودور محله قلاچ روزگار می‌گذراند. ماهان اسفند سال ۱۳۷۹ به دنیا آمد. وقتی مدرسه را تمام کرد، پی‌کارو کاسپی حلال رفت. دست به آچار و چراغ بود و کار نصب روستایی می‌کرد، هر کجا پا می‌گذاشت، از بس که زیر و زبند و حلال‌زاده بود، زود پیشرفت می‌کرد. اما مگر خون غیرت در رگ جوان ایرانی آرام می‌گیرد؟ دو سالی از موعد خدمتش گذشته بود که یک روز بی‌خبر، دفترچه اعزام در دست، پیش چشم پدر ایستاد. نصرالله خان تعجب کرد که این چه کاری است و چرا بی‌خبر به پسر گفت، صبر کن با رفقا و آشنا کلامی بگویم تا جایی راحت و بی‌دردسری بمانی. اما ماهان، این شیرپس قلاچ، سفت و محکم جواب داد، چه فرقی می‌کند پدر؟ می‌خواهم سرباز کشورم باشم، چه روی زمین، چه در آسمان، چه تهران و به بالای قوه.

ببینید تهران جان! این امروزی‌ها چه چیزها بلدند و ما به چشم که نگاهشان می‌کردیم! جوانی که می‌توانست به واسطه آشنایان پدر در امن و امان باشد، سینه سپر کرد که می‌خواهم سرباز وطن باشم. دوره آموزشی به سر آمد. در یادگن شهید کوچویی کرج گذراند و بعد، قسمتش شد نگهبانی دراوین. این پسر، از همان نوجوانی بانی هیات حضرت ابوالفضل (ع) بود. معرم که می‌شد، اولین نفری بود که پرو بال می‌زد و علم و علامت هیات را بر دوش می‌کشید. در محله قلاچ، پی‌زنی تنها روزگار می‌گذراند که ماهان که آنکه اجداد ناسی می‌برد، عصای دستش شده بود و تمام خربهای خانه او را به دوش می‌کشید.

پدرش می‌گفت ماهان آن قدر آرام و صبور و یادب بود که گاهی عمدا سربه سرش می‌گذاشت تا شاید یک بار تنی کتا یا نه، بگوید، مادرش اعتراض می‌کرد که به جان بچه نق زن. اما نصرالله خان می‌گفت، از دلم می‌خواهم یک بار هم که شده به من نه بگوید! اما ماهان، پیش چشم پدر و مادر، جز ادب و چشم گفتن، رسم دیگری بلد نبود.

در همان دوران سربازی، عقد اخوت بست با جوان رعای دیگری به نام امیرعلی فضلی، بچه سنگلج. شما را به خدا ببینید تهران جان! یک سر این رفقت قلاچ بود و سردیگرش در سنگلج قدیمی، انگار تمام اصالت شما در رفقت این دو جوان جمع شده بود. یک هفته قبل از آنکه این جنگ ۱۲ روزه شروع شود و رژیم صهیونیستی عریه‌ه کشی کند، ماهان و امیرعلی دلی به دریا زدند و رفتند سرحدات شمال. عکس‌ها گرفتند و خندیدند، بی‌خبر از آنکه تقدیر، سفر دیگری برایشان تدارک دیده است. دو روز مانده به حادثه، وقتی هوای شهر ملتهب شد، مادر و برادر بزرگتر ماهان عزم سفر به روستای اجدادی کردند. هرچه به پای ماهان پیچیدند که تو هم بیا و از این غوغا دور باش، قبول نکرد. با همان خنده نمکپش به مادر گفت، من سرباز فراری نیستم، باید سرپست بمانم.

امان از آن روز سیاه که صهیونیست حرامی، موشک کینه را به سمت اوین روانه کرد. همسر نصرالله خان سراسیمه زنگ زد و خبر داد که اوین را زده‌اند. پدر نفهمید چطور خودش را رساند. قیامتی بود، می‌گفتند زخمی‌ها را به بیمارستان‌ها برده‌اند. پدر و مادر، در بره درنبال نشانه‌ای از جگرگوشه می‌گشتند. اما خبری نبود. در آن میان، فقط نامزد ماهان بود که به دلی فرص و جگری سوخته می‌گفت نباشش نگردید، ماهان در همان اتاقک نگهبانی است. آخر آن دختر، یک روز در میان برای ماهان غذا می‌برد و خوب می‌دانست او کجای میدان ایستاده و پیشش را رها نمی‌کند.

راست می‌گفت، چند روز بعد، وقتی غبار و آوارا کنار زدند، پیکر ماهان را در همان اتاقک نگهبانی پیدا کردند. در حالی که دست در دست رفیق سنگلج‌اش، امیرعلی فضلی، به آسمان پر کشیده بود. دو رفیق، دو سرباز، که نگذاشتند پست نگهبانی وطن خالی بماند.

خاک بر سرم تهران جان! وسط این همه داغ، هی از غصه برایتان می‌گویم. سنگ مزار را تاب پاشیده‌ام تا هر دم این داغی بخوابد. چرا حرف نمی‌زنید؟ ببینم چشم‌هایتان را؟ خاکم به سر گریه می‌کنید؟ برای ماهان؟ برای امیرعلی؟ برای ایران گریه می‌کنید؟ ای لاله بمبرم من که اشک شما دارم دردم؟ گریه نکنید، این مردم عیال الله هستند، یک وطن باشد، چه در زمین و چه در آسمان، حالا سر قولش ایستاده و ستاره آسمان شده. زیاده عرضی نیست، جز عزت و سربلندی ایران.

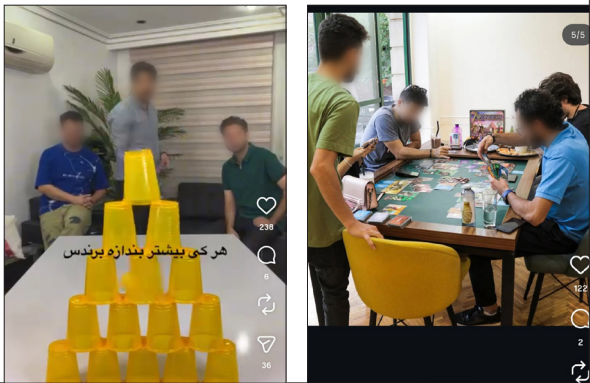


یک فتنان لاتِه سرد شده با رویه‌ای ماسیده، می‌زی پر از بشقاب‌های دست‌نخورده در کافه‌ای حوالی کریم خان، کتابی که صرفا در صفحه‌ای خوش عکس باز مانده و دستی که ۱۰ دقیقه است زاویه دوربین را بالا و پایین می‌برد؛ این تمام واقعیت تفریح این روزهای ماست. ما دیگر به سینما و تئاتر نمی‌رویم که غرق قصه شویم، به رستوران نمی‌رویم که مزه غذا زیر زبان بماند و با رفقا در وره‌می‌های خانوادگی و دوستانه جمع نمی‌شویم که از ته دل بخندیم و سبک شویم. تب تند، هابی مکسینگ، و عطش بی‌پایان خودنمایی، لذت واقعی زندگی را به اسارت گرفته است. تفریح که باید پناهگاهی برای فرار از دوندگی‌های هر روزه و خالی شدن بار ذهن باشد، خودش تبدیل شده به یک شیفِت کاری دوم؛ رقابتی فرساینده، پراز استرس و چشم و هم چشمی برای اینکه مبادا از استوری‌های رنگارنگ دیگران جا بمانیم.

کافی است پنج شنبه یا جمعه سرت را بچرخانی و به میزهای دوروبرت در یک کافه یا رستوران نگاه کنی. تصویر غریبی نیست، دونه‌فرا یک جمع چند نفره روبه‌روی هم نشسته‌اند. اما به جای اینکه توی چشم‌های هم نگاه کنند و حرف بزنند، چشم‌شان به صفحه کوچک گوشی قفل شده است. سفارش‌ها که می‌رسد، زنگ شروع یک پروژه کاری پردر سربو صدا درمی‌آید، دست نزدیک، اول عکس بگیریم، از همان لحظه، تفریح تمام می‌شود و کار سخت شروع می‌شود. چند دقیقه طول می‌کشد تا زاویه نور درست تنظیم شود، گلدان کوچک روی میز جابه‌جا شود و فتنان قهوه طوری قرار بگیرد که لوگوی کافه و گوشه ساعت مچی توی کادر باشد. وقتی کار عکاسی تمام می‌شود، غذا از دهان افتاده، کف روی نوشیدنی خوابیده و از همه مهم‌تر، آن حال خوش گپ و گفت پریده است. عجیب اینجا است که فرهنگ ما به سمتی رفته که اگر از فلان کافه معروف بپایخت، از فلان مسافرت شمال یا از دورهمی شبانه عکسی بیرون نیاید، انگار اصلا آن آدم تعطیلاتی نداشته و از قافله زندگی عقب مانده است. ارزش یک بعد از ظهر قشنگ را نه لیخندهای واقعی، بلکه تعداد ویو، ریلی‌ها و لایک غریبه‌ها تعیین می‌کند. ما تفریح را زندگی نمی‌کنیم، داریم برای دیگران بازی‌اش می‌کنیم.

تماشاخانه‌ها جای برای ثبت لوکیشن، نه دیدن تئاتر

این آفت فقط به کافه‌نشینان محدود نمانده و افتاده به جان فرهنگ و هنر سالن‌های تئاتر خیابان نوفل‌لوشاتو و ایران‌شهر یا سینماهای شیک مال‌های بزرگ تهران را ببینید، پای صحبت بعضی‌ها که می‌نشین، اصلا نام نمایشنامه نویس یا کارگردان را درست



وقتی خودنمایی‌های مجازی، لذت‌های سالم زندگی را از ما سلب می‌کند

شکنجه‌گاه تفریح

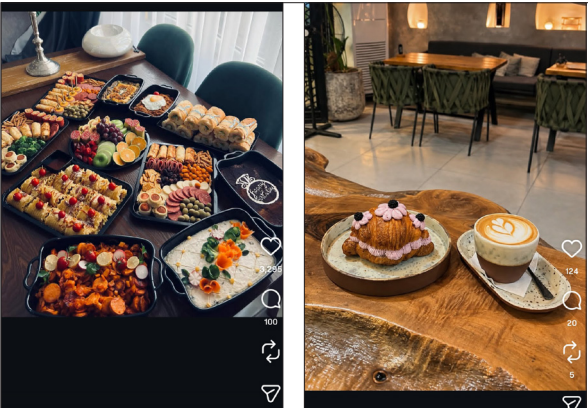
نمی‌دانند و تا پرده بالا می‌رود، چشم‌شان به سن نیست. وسط تاریکی سالن و در حساس‌ترین دیالوگ بازیگر، ناگهان نور شدید چند گوشی چشم را می‌زند. طرف عجله دارد یک ویدیوی ۱۰ ثانیه‌ای بگیرد، لوکیشن تماشاخانه را ثبت کند و بنویسد: «یک شب فوق‌العاده با اجرای درخشان دوستان عزیز! بعد هم با فاصله صفحه پیام‌ها را باز می‌کند تا ببیند چه کسانی استوری را دیده‌اند. دیگر مهم نیست که آن تئاتر درباره چه بود یا فیلم سینمایی چه دردی از جامعه را روی دایره ریخت؛ مهم این بود که من هم بلیت این اجرای شلوغ و پر زنده را داشتم و از رفیق‌ها غف نامندم. فرهنگ تماشا کردن و غرق شدن در هنر، جایش را داده به یک ترس همگانی، ترس از جا ماندن. آدم‌هایی که از تئاتر و موسیقی چیزی جز قاب عکس سلفی یا پوستر سالن انتظار برایشان نمی‌ماند، صرفا مصرف‌کنندگانی هستند که برای حفظ ژست روستفکری، آرامش خودشان و دیگران را به هم می‌زنند.

وقتی سفر هم تبدیل به اضافه‌کاری می‌شود

تا همین چند سال پیش، تعطیلات یعنی پوشیدن یک دست لباس راحتی، نشستن روی زیرانداز در پارک یا یک طبیعت بکر بزرگ به جاده چالوس و خوردن یک املت ساده لب آب؛ بدون تشریفات، بدون دغدغه و همراه با رهایی محض. اما حالا سفرها و طبیعت‌گردی‌های ما هم شکل دیگری پیدا کرده است. کمپ زدن در جنگل‌های سوادکوه یا کویرهای اطراف یزد، به یک استودیوی صحنه‌آرایی متحرک شبیه شده است. صندوق عقب ماشین‌ها پر است از لیوان‌های لعاب‌ای رنگی، ریسه‌های زنگ نوری شازی و لباس‌هایی با رنگ‌های ست شده که فقط برای تنگستن جلوی دوربین در نظر گرفته شده‌اند. آدم‌هایی را می‌بینید که ساعت‌ها در سرمای صبحگاهی یا گرمای ظهر وقت تلف می‌کنند تا یک ویدیو با اصطلاحا «ریل» شیک و چشم‌نواز بر کنند، یا لیخندهای مصنوعی، نگاه‌های مات به آفت و ژست‌هایی که هیچ ربطی به حس و حال واقعی آن لحظه‌شان ندارد. آخر سر هم غروب جمعه، کوفته، عصبی و خسته به خانه برمی‌گردند. چرا؟ چون در تمام مدت این سفر، مغزشان حتی ۱۰ دقیقه هم اسراحت نکرده است. تمام مدت درگیر این بوده‌اند که زاویه عکس یا پس‌زمینه کوه قشنگ شده یا نه، اینترنت خط می‌دهد که پست را آپلود کنند یا نه و آیا استوری مسافرت آنها جذاب‌تر از استوری همکار، دوست یا هم‌دانشگاهی‌شان شده است یا نه. تفریحی که باید خستگی پنج روز دودین را درآورد، خودش می‌شود بزرگ‌ترین منبع استرس و تنش روانی.

بلعیدن عکس به جای چشیدن طعم

یکی دیگر از تلخ‌ترین جاهایی که این خودنمایی خودش را بدجور نشان می‌دهد، رستوران‌ها و غذاخوری‌هاست. قدیم‌ها دور هم غذا خوردن، گرم‌ترین بخش یک روز بود، بوی قورمه‌سبزی، گرمای نان تازه و سفره‌ای که همه را کنار هم می‌نشاند.



حالا فرهنگ غذا خوردن ما شده است مسابقه معرفی لوکیشن‌های گران قیمت در لواسان و اندرزگو و شهرک غرب. کافی است به رفتار آدم‌ها سر میز شام دقت کنید. قبل از اینکه کسی قاشق و چنگال به دست بگیرد، دستور ایست صادر می‌شود. همه باید دست از غذا بکشند، سکوت کنند تا صاحب مجلس بلند شود، سرپا بایستد و از زوایای مختلف از میز فیلم بگیرد. غذا سرد می‌شود، چربی پیتزا ماسیده می‌شود، استیک از دهان می‌افتد، اما اصلا مهم نیست؛ مهم این است که کادر پر از رنگ و لعاب و اشتها آور به نظر برسد. ما دیگر طعم واقعی غذا را نمی‌چشیم، بلکه عکسی از آن را به خورد مخاطبان ناشناس فضای مجازی می‌دهیم. سیری و رضایت ما نه از بردن معده و یک گفت‌وگوی دلچسب، بلکه از ریلی‌های «به‌به نوش جان» و کنج‌کاری دیگران برای پرسیدن آدرس رستوران حاصل می‌شود. این یک توهم بزرگ از لذت است که آرام‌آرام ریشه رابطه‌های واقعی و خانوادگی را می‌خشکاند.

دورهمی‌هایی که دیگر خنده‌تویشان نیست

حتی ساده‌ترین سرگرمی‌ها مثل دورهمی‌های خانوادگی، شب‌نشینی‌ها و بازی‌هایی مثل ادا بازی و مافیا هم از این بلا در امان نمانده‌اند. زمانی دور هم جمع می‌شدیم که داد بزنیم، بخندیم، کل کل کنیم و یادمان برود قسط‌ها و اجاره‌خانه‌ها چه بلایی سر زندگی‌مان آورده‌اند. اما حالا مهمانی‌های دوستانه هم به فضایی برای ساری‌و‌نویسی نمایشی بدل شده‌اند. آدم‌هایی را می‌بینید که پشت میز نشسته‌اند اما حواس‌شان مدام به وسایل روی میز است که باید طوری چیده شوند که شیک و چشم‌نواز توی ویدیو بیفتند. هر خنده‌ای حساب است! دست از در فیلم کوتاه چند ثانیه‌ای طبیعی به نظر برسد. هجیان گرم می‌میرد و جای خودش را به بازیگری می‌دهد. این یعنی مرگ بی‌تکلفی و حال خوب بی‌واسطه، یعنی دیگر هیچ حسی واقعی و از ته دل سرریز نمی‌کند، چون همه چیز دارد برای قضاوت یک جفت چشم دیگر در آن سوی مرزهای شیشه‌ای صفحه موبایل کارگردانی می‌شود.

بازگشت به طعم خوش بی خبری

ما به کجا رسیده‌ایم؟ به نقطه‌ای که در آن «دیده شدن»، نفس «بودن» را خفه کرده است. خودنمایی چنان جای تجربه کردن و لذت بردن را گرفته که آدم‌ها از تنهایی و سکوت بدون دوربین می‌ترسند. وقتی تمام لذت‌های زندگی منوط به تأیید دیگران شود، فرد در خلوت خودش به شدت احساس پوچی و بیهو دگی می‌کند؛ چون تفریحش مثل یک پوسته توخالی بوده که فقط ظاهرش رنگ و لعاب داشته و در باطنش ذره‌ای آرامش برای روح به جا نگذاشته است. شاید تنها راه نجات، یک بازگشت شجاعانه به رفتارهای ساده گذشته باشد. اینکه گاهی گوشی را در جیب بپوشیم، به یک ساندویچی قدیمی یا کافه‌ای در بوج نروچ و چای یا غذایمان را داغ داغ بخوریم، بدون آنکه عکسی از آن برداریم. با دوستان مان حرف بزنیم بدون اینکه استوری مشترک بگذاریم. به تئاتر برویم و در تاریکی سالن فقط به داستان گوش بدهیم و اجازه بدهیم بار روزمرگی‌ها و اقا‌ع‌زمنی گذاشته شود. شاید لذت‌های واقعی دقیقا همان‌هایی باشند که سندی از آنها در فضای مجازی ثبت نمی‌شود. زیباترین خنده‌ها، همان خنده‌های تار و محوی هستند که هیچ دوربینی نتوانسته ثبت‌شان کند. اما تا سال‌ها گرمایش توی دل آدم باقی می‌ماند. وقتش رسیده شکنجه‌گاه نمایش را تعطیل کنیم و دوباره زندگی را با تمام جوا سمان مزه مزه کنیم.



روایتی از چهار زن در اسارت

«سلول» تقابل امید و ناامیدی است

این نویسنده فیلم کوتاه ادامه داد: وقتی یک فیلمساز مؤلف نگارش فیلمنامه را آغاز می‌کند، ابتدا تصویر را در ذهن خود می‌بیند و سپس آن را می‌نویسد. همین فرآیند باعث شکل‌گیری جزئیات مختلفی در متن می‌شود. حتی در این شیوه از نگارش، ممکن است ناخودآگاه برای ساختن جزئیات و دکوپاژ نیز وارد فیلمنامه شوند. من تلاش کردم در نسخه‌ای که در نهایت قرار شد ویرایش و به خانم کریمی ارائه شود، این موارد را تا حد امکان کاهش دهم.

وی با بیان اینکه جزئیات تصویری برایش اهمیت بسیاری داشت، گفت: معتقدم اگر فیلمساز پیش از نوشتن نتواند تصاویر را در ذهن خود مجسم کند، عملانی‌تواند از دل کلمات، تصاویری خلق کند که از حس و حال برخوردار باشند. من تلاش می‌کنم پیش از نوشتن، حس و حال شخصیت‌هایی را که خلق می‌کنم، خودم تجربه کنم. سعی می‌کنم خودم در جای آنها بگذارم و تصور کنم اگر در موقعیت آن شخصیت بودم، چه واکنشی نشان می‌دادم، با چه لحنی پاسخ می‌دادم و از نظرو حی در چه وضعیتی قرار داشتم. این رویکرد باعث می‌شود شخصیت‌ها با جزئیات بیشتری شکل بگیرند و پرداخته شوند. هنگامی که شخصیت‌ها با چنین وقتی پرداخت می‌شوند، این جزئیات به‌طور طبیعی در رفتار آنها روتن و روایت نیز نمود پیدا می‌کنند و به اثر، حس و حال و طرافت‌های بیشتری می‌بخشد. کارگردان فیلم کوتاه «مونا» در پایان درباره نحوه همکاری خود با عرفانه کریمی، کارگردان فیلم گفت: در مقطعی، برای حضور در یک جلسه پیچیدگ دعوت شده بودیم و در آنجا خانم کریمی را که از دوستانم هستند، دیدم. متوجه شدم که او به دنبال یک فیلمنامه است. من ذاتا از آن دسته افرادی نیستم که فیلمنامه‌های نوشته‌شده و ساخته‌شده از یاد داشته باشم؛ معمولا آناری را می‌نویسم که بعد از آن با عرفانه آنها را دارم. در آن دیدار، خانم کریمی درباره موضوع فیلمنامه و اینکه به دنبال ایده و فیلمنامه‌ای در چنین فضای هستند، صحبت کردند. پس از خواندن فیلمنامه به شدت از آن استقبال کردند و پس از آن، یکی دو بار دیگر روی متن کار کردم و آن را ویرایش کردم تا به استاندارد لازم برسد. فیلم کوتاه «سلول» به کارگردانی عرفانه کریمی و تهیه‌کنندگی سعید هنرمند در چهل و سومین جشنواره بین‌المللی فیلم کوتاه روایتی از زانای است که بخشی از عمر خود را پشت دیوارهای اسارت جا گذاشته‌اند.



جزئیات، عناصر و احساساتی از کتاب برداشت شد اما بخش عمده آن از نگاه شخصی من عبور کرد و با دیدگاه خودم شکل گرفت تا در نهایت به فیلمنامه‌ای تبدیل شود که اکنون در اختیار داریم.

وی یادآور شد: نکته قابل توجه دیگر علاوه بر مقاومت این بانوان، میزان تاب‌آوری آنها در آن موقعیت بود. همچنین، واکنش مردان ایرانی در برپورن از آن سلول برای من اهمیت داشت؛ مردانی که تلاش می‌کردند به هر شکل ممکن، حتی با به خطر انداختن جان خود یا اعتصاب غذا، زمینه‌رهایی و آزادی این زنان را فراهم کنند. به نظر، این موضوع در ابعاد کلان‌تر و در ارتباط با مفاهیم گسترده‌تر نیز نمودی بسیار درست و جذاب بود و علاقه داشتم که حتما به آن بپردازم.

ترکمنلو درباره نگارش فیلمنامه گفت: در شخصیت‌پردازی‌ها، بیشتر تلاش کردم به این جنبه‌ها توجه کنم. البته من خودم فیلمساز هستم و از همان ابتدا که نگارش فیلمنامه را آغاز کردم، احساس آن را با این هدف می‌نوشتم که خودم فیلم را بسازم. در ادامه، شرایط به‌گونه‌ای پیش رفت که امکان ساخت آن فراهم شد و خانم عرفانه کریمی نیز تصمیم گرفتند روی این اثر کار کنند. به هر حال، خواست خدا بود که این اتفاق بیفتد.



اول ما چرا شاید به طراحی
ما شکل گرفت، اما شهدا
از معدود موضوعاتی
هستند که تمام جناح‌های
سیاسی و تفکرات مختلف کشور روی
آنها اتفاق نظر دارند. وقتی به این
قهرمانان می‌رسند اشتراک مفهومی
شکل می‌گیرد و امیدواریم بستری
باشد تا نسل آینده بر این باور رشد
پیدا کند

یک مجموعه به تنهایی نمی‌تواند بردارد، با هم افزایی تشکیل‌های مردمی به سرانجام
برسانیم. ما بیش از یک سال و نیم بود که به مدلی شبیه «یوم‌بوم» فکری می‌کردیم، اما
شرایط جنگ و فضای میادین باعث شد همه توانمان را به توان سه پای کار بیاوریم و در
زمان کوتاهی این محصول را طراحی و تولید کنیم.
از نظر اشتغال‌زایی و ساختار اجرایی، علاوه بر ۵۰۰ مربی فعالی که در میادین حضور
دارند، در بخش‌های تولیدی و فنی هم تیم‌های متعددی درگیر هستند. ما یک گروه
مونتاژ ۵ نفره داریم که البته برای رسیدن به تیراژ مدنظرمان باید توسعه پیدا کند. در
بخش تولید محتوا و مدیریت پیام‌رسان‌ها حدود ۱۰ نفر در بخش طراحی بازی حدود ۱۰
نفر و در تیم برنامه‌سازی حدود ۱۵ نفر به صورت تمام‌وقت و پاره‌وقت فعالیت می‌کنند.
همچنین یک تیم ۱۰ نفره روی طراحی اپلیکیشن بازی کار می‌کنند که نسخه اول آن تا یکی،
دو هفته آینده منتشر می‌شود و بسیاری از مأموریت‌ها و چالش‌ها به داخل اپلیکیشن
منتقل خواهد شد. در مجموع، از بخش طراحی و گرافیک گرفته تا بازی‌وارسازی، تولید
و فروش، نزدیک به ۱۰۰ نفر به صورت مستقیم و غیرمستقیم درگیر این پروژه هستند و
مطمئنم در مقیاسی که برای آینده متصور هستیم، این عدد بسیار بالاتر خواهد رفت.

■ **اشاره کردید که هنوز به تیراژ مدنظران نرسیده‌اید؛ در حال حاضر تیراژ تولید
چقدر است؟ با توجه به اینکه بازی‌های رومیزی معمولاً در تهران و کلان‌شهرها
متمرکز می‌شوند، چه برنامه‌ای برای توزیع متوازن این بازی در شهرهای
کوچک‌تر، به ویژه در جنوب و جنوب شرق دارید؟**

در حال حاضر ما تیراژ ۱۰ هزار نسخه را رد کرده‌ایم و وارد پارت‌های بعدی تولید شده‌ایم.
هدف گذاری ما این است که با همکاری دوستان، تا پایان سال به تیراژ حداقل یک
میلیون نسخه برسیم. البته هدف اصلی ما انتفاع اقتصادی نبوده، بلکه اثربخشی
فرهنگی و خودکفایی پروژه است تا محتاج حمایت‌های ویژه نباشد، اما برای یک توسعه
جهشی و انفجاری، نیازمند سرمایه‌گذاری (و نه حمایت‌های سوبسیدی و یارانه‌ای) از
سوی بخش‌های مردمی و دولتی هستیم. گردش مالی کار به گونه‌ای است که بازگشت
سرمایه را تضمین می‌کند. سازمان‌های مختلف هم می‌توانند برای در اختیار گذاشتن
محتوای آنها شته شده خود و هم در شبکه توزیع کمک کنند. اخیراً هم «شبکه ملی
فعالان صنایع فرهنگی» با حضور بیش از دو هزار کسب و کار مردمی راه‌اندازی شده که
هم افزایی آن می‌تواند تولید چنین محصولاتی را سریع‌تر و ارزان‌تر کند. خوشبختانه
ریاست صداوسیما و دکتر باطنی در مرکز کودک و نوجوان هم پای کار آمده‌اند تا از روز
آینده ترویج و معرفی کار در شبکه کودک و امید آغاز شود.

در مورد توزیع در شهرستان‌ها هم، من به عنوان نایب‌رئیس انجمن تولیدکنندگان
اسباب‌بازی عرض می‌کنم که طی ۱۰ سال اخیر، طراحی و توزیع بازی‌های فکری و رومیزی
در کل کشور رشد خوبی داشته و شبکه توزیع به همه جا می‌رسد؛ اما اینکه انجمن
در یک سال گذشته در سه یا چهار شهرستان به جز تهران نمایشگاه اسباب‌بازی برگزار
کرده است، با حال این، طبیعی است که فرهنگ‌سازی و شروع بسیاری از حرکت‌ها ابتدا
از پایتخت و کلان‌شهرها شکل می‌گیرد و بعد به شهرهای دیگر تسری پیدا

می‌کند؛ «یوم‌بوم» هم به دلیل استقرار سه
مجموعه بنیان‌گذار در تهران، از پایتخت
شروع شد، اما توزیع متوازن در کل کشور و
به‌ویژه مناطق کم‌برخوردار و دارای دسترسی
کمتر، دغدغه جدی ماست.

برای تحقق این هدف، در حال طراحی و جذب
حامی مالی برای برگزاری «لیگ یوم‌بوم» در ۱۰۰۰
میدان کشور هستیم تا کار از پایتخت فراتر برود
و در دسترس همه کودکان ایرانی قرار بگیرد.
واقعیت این است که ما در ظاهر کار را بر طراحی
کردیم، اما معتقدیم کمک و راهبری خود شهدا
کار را تا اینجا پیش برده است. شهدا نقطه‌ای
هستند که تمام جناح‌های سیاسی و تفکرات
مختلف کشور روی آنها اشتراک نظر دارند،
امیدواریم با رزنده نگه داشتن این فضا، بستری
فرامه شود تا نسل آینده ارتباط عمیق‌تری با
زندگی این قهرمانان واقعی برقرار کنند.



جزئیات شکل‌گیری یک بازی از دل غرفه‌های کودک در تجمعات میدانی از زبان حامد تأملی، هم‌بنیانگذار و عضو تیم طراحی این بازی

پیوند کودک و قهرمان‌ها در فضای بازی

می‌کند و علاوه بر دانش افزایی، یک ارتباط عاطفی عمیق در بچه‌ها ایجاد کرده است.
مثلاً بازخوردهایی داشتیم که کودکان از والدینشان خواسته‌اند آنها را به گلزار شهدا و
سرسراز شهدید خاصی که کارتش را داشتند ببرند، یا یکی از غرفه‌ها گزارش داد که به خاطر
علاقه شدید بچه‌ها به زندگی شهدا، ۱۰ میلیون تومان کتاب زندگی‌نامه شهدا تهیه و در
غرفه عرضه کرده‌اند که با استقبال زیادی روبه‌رو شده است.

به همین دلیل فعالیت‌های ماکملی را در کنار بازی تعریف کرده‌ایم؛ رویداد «گلزار
شهداگردی» و «دیدار با خانواده شهدا در محلات» را در برنامه داریم. ما همین لحظه
۶ مراسم رونمایی از کارتهای در میادین مختلف برگزار شده که خانواده‌های شهدا مثل
خانواده شهدید طهرانیمقدم و شهدای دیگر در آن حضور داشتند. این بازی بستری شده
تا ارتباط کودک و نوجوان با قهرمانان واقعی و قابل لمس عمیق‌تر شود. پایه و بنیان
این طرح هم کاملاً مردمی است و توسط سه مجموعه «خانه خلاق دانادل»، «استودیو
رطب» و «موسسه اقتصاد فرهنگ» از مرحله طراحی مدل تربیتی و بازی‌وارسازی تا تولید
و توزیع پیش می‌رود.

■ **اگر بخواهید از زاویه شاخص‌های کمی و بازخوردهای واقعی خانواده‌ها
نگاه کنید، چه نشانه‌هایی وجود دارد که این محصول در بازار موفق بوده و
طرفیت سرمایه‌گذاری و پایداری اقتصادی را دارد؟**

ما اوایل شهرویی بسته‌های کارت «یوم‌بوم» را وارد میادین
کردیم و در عرض یک ماه تمام موجودی ما به اتمام رسید.
از اواسط مهر وارد فرآیند تولید مجدد شدیم و در حال
حاضر میزان تولید ما به ۶۰۰۰ بسته رسیده است. ما به تمام مسیر دسترسی را در
این فروش و استقبال مردم در خرید محصول، شاخص
بسیار خوبی است که نشان می‌دهد مسیر درستی را در
انتخاب نوع محصول و محتوا رفته‌ایم. نقد‌هایی هم به
کار وارد شد که در نسخه جدید در حال اصلاح آنها هستیم.
اما بازخورد عمومی بسیار مثبت بوده؛ به‌طوری‌که مردم
مدام لیست شهدایی را که در کارت‌ها نیستند برای ما
می‌فرستند و الان یک دیتابیس مردمی از شهدای پیشنهادی داریم که براساس فراوانی
تقاضا، گام به‌گام وارد مسیر طراحی و تولید می‌شوند.

بازخورد مستقیم دیگری که داریم، گزارش‌های بیش از ۵۰۰ مربی ما در میادین و
ویدئو‌هایی است که از ذوق و هیجان بچه‌ها هنگام به دست آوردن کارت یک شهید
خاص برآیند می‌فرستند. الان در برخی میادین فضاهای ویژه‌ای شکل گرفته که
بچه‌ها کارت‌های تکراری خود را با هم معاوضه و مبادله می‌کنند تا آلبوم شهدا را کامل
کنند. سراغ خواندن زندگی‌نامه‌ها می‌روند و دوست دارند شبیه آن قهرمان‌ها شوند.
نکته مهم این است که ما در این طرح، حفظ اقتصاد فرهنگ را به‌ج‌د دنبال می‌کنیم.
بچه‌ها کارت‌های تکراری خود را با هم معاوضه و مبادله می‌کنند تا آلبوم شهدا را کامل
کنند. سراغ خواندن زندگی‌نامه‌ها می‌روند و دوست دارند شبیه آن قهرمان‌ها شوند.
نکته مهم این است که ما در این طرح، حفظ اقتصاد فرهنگ را به‌ج‌د دنبال می‌کنیم.
بچه‌ها کارت‌های تکراری خود را با هم معاوضه و مبادله می‌کنند تا آلبوم شهدا را کامل
کنند. سراغ خواندن زندگی‌نامه‌ها می‌روند و دوست دارند شبیه آن قهرمان‌ها شوند.
نکته مهم این است که ما در این طرح، حفظ اقتصاد فرهنگ را به‌ج‌د دنبال می‌کنیم.
بچه‌ها کارت‌های تکراری خود را با هم معاوضه و مبادله می‌کنند تا آلبوم شهدا را کامل
کنند. سراغ خواندن زندگی‌نامه‌ها می‌روند و دوست دارند شبیه آن قهرمان‌ها شوند.
نکته مهم این است که ما در این طرح، حفظ اقتصاد فرهنگ را به‌ج‌د دنبال می‌کنیم.

بچه‌ها کارت‌های تکراری خود را با هم معاوضه و مبادله می‌کنند تا آلبوم شهدا را کامل
کنند. سراغ خواندن زندگی‌نامه‌ها می‌روند و دوست دارند شبیه آن قهرمان‌ها شوند.
نکته مهم این است که ما در این طرح، حفظ اقتصاد فرهنگ را به‌ج‌د دنبال می‌کنیم.

■ **با توجه به این حجم از فعالیت،
به نظر می‌رسد تیم بزرگی پشت
این پروژه قرار دارد. کمی درباره
ساختار اجرایی، نحوه شکل‌گیری
این تیم و میزان اشتغال‌زایی این
طرح توضیح دهید.**

همان‌طور که اشاره کردم، سه مجموعه
«خانه خلاق دانادل»، «استودیو رطب» و
«موسسه اقتصاد فرهنگ» بنیان‌گذاران
این طرح هستند. البته این سه مجموعه
به خاطر «یوم‌بوم» تشکیل نشده‌اند،
بلکه از قبل در حوزه‌های طراحی بازی،
گیمیفیکیشن، نوشت‌افزار، اسباب‌بازی
و فعالیت‌های آموزشی کودک و نوجوان
فعال بودند و همکاری‌های مشترکی
مثل رویداد «شاد بوم» را در پاییز سال
گذشته اجرا کرده بودند. نگاه ما این
است که با رهایی سنگین فرهنگی را که

روی آن تعبیه شده بود و هر شهید یک صفت بارز داشت. مأموریت‌ها را در شبکه‌های
اجتماعی تعریف می‌کردیم. بچه‌ها آنها را در منزل انجام می‌دادند و نتیجه را به غرفه
کودک در میادین می‌آوردند. اگر فعالیت را خوب انجام داده بودند، علاوه بر استیکر
آن شهید، یک استیکر مدال مرتبط با ویژگی آن شهید دریافت می‌کردند؛ مثلاً با انجام
مأموریت شهدید حاجی‌زاده، مدال مدیریت می‌گرفتند و برای شهدای دیگر مدال‌هایی
مثل علم‌دوستی، یاری‌مطلوبان یا نظم‌دریافت می‌کردند. در نهایت، بچه‌هایی که در
یک فرآیند ۱۰ روزه این تالوکی قهرمانی را تکمیل می‌کردند، وارد فاز چهارم می‌شدند و دو
بسته از کارت‌های بازی «یوم‌بوم» را به عنوان جایزه دریافت می‌کردند.

■ **در فاز چهارم که خود کارت‌های بازی «یوم‌بوم» تولید و عرضه شد، فکر
می‌کنم با چالش‌ظرفیتی روبه‌رو بودید؛ در کارت بازی‌های رایج دنیا معمولاً
کاراکترها بر اساس قدرت و امتیاز با هم مقایسه می‌شوند اما در مورد شهدا
امکان چنین مقایسه‌ای و مقایسه‌ای وجود ندارد. این چالش را در طراحی
مکانیک بازی چطور حل کردید؟**

در گام اول تولید بسته‌های «یوم‌بوم»، ۱۷۰ نوع کارت طراحی کردیم که شامل ۱۲۰ کارت
قهرمان و ۵۰ کارت تجهیزات بود. بالای ۹۵ درصد این قهرمانان شهدا بودند و حدود
پنج درصد هم چهره‌های شناخته‌شده و رزنده‌ای مثل سرهنگ ذوالقاری با سیدمجید
موسوی بودند که در ایام جنگ برای بچه‌ها به عنوان
قهرمان شناخته می‌شدند. ۵۰ کارت تجهیزات هم شامل
ابزارهای نظامی، جنگی و تجهیزات امداد و نجات شهری
بود. در گام جدید هم ۵۰ قهرمان و ۲۰ تجهیز دیگر اضافه
کردیم که مجموع تنوع کارت‌ها را به بیش از ۲۴۰ عدد
می‌رساند.

همان‌طور که اشاره کردید، در این قبیل بازی‌ها مرسوم
است که شاخص‌هایی مثل قدرت حمله و دفاع برای
مقایسه کارت‌ها قرار می‌دهند اما مسائل تربیتی و
بحث شهدا حساسیت‌های خاص خودش را دارد و ما
نمی‌خواستیم بین شهدا مقایسه ایجاد کنیم. به همین دلیل، اطلاعات روی کارت‌ها را با
هدف دانش‌افزایی طراحی کردیم. روی هر کارت مشخص شده که آن قهرمان در کدام یک
از ۱۰ رشته عملیاتی (نظامی، دیپلمات، امداد و...) فعالیت می‌کند و متولد کدام استان
یا کشور است؛ چراکه قهرمانان ما فقط ایرانی‌ها محدود به دوران معاصر نیستند، بلکه
شامل شهدای جبهه مقاومت و تمام آزادگان جهان در ادوار مختلف تاریخ می‌شوند.
پشت هر کارت هم خلاصه‌زندگی‌نامه‌شهید به زبان کودک و نوجوان به همراه یک بارکد
قرار دارد که با اسکن آن، به ویدئو و محتوای تکمیلی متصل می‌شود. ارتباط بچه‌ها با
این متن‌ها به قدری خوب بوده که برخی از مخاطبان متن پشت کارت‌ها را حفظ می‌کنند
و سر آن با هم مسابقه می‌گذارند.

اما برای اینکه جای‌مقایسه قدرت کارت‌ها را در درون بازی جبران کنیم، یک «نقشه
عملیات» در کنار کارت‌ها قرار دادیم. اولین نقشه ما، عملیات «بستن تنگه هرمز» به
فرماندهی شهید تنگسیری بود. در این مدل، ما بین شهدا مقایسه نمی‌کنیم، بلکه خود
کودک و نوجوان است که با چیدن درست کارت‌ها، تکمیل نقشه و اجرای بهتر عملیات،
امتیاز بیشتری کسب می‌کند. در حال حاضر کارهای اولیه ساخت مسابقه تلویزیونی
این بازی هم با همکاری شبکه کودک و امید انجام شده که به‌زودی فیلم‌برداری آن آغاز
می‌شود تا بتوانیم لیگ و مسابقات حضوری آن را در میادین هم برگزار کنیم.

■ **علاوه بر ارزش کلکسیونی کارت‌ها و این نقشه عملیاتی، ظاهراً بازی‌های
متنوع دیگری مثل بازی حافظه و گردونه هم حول این کارت‌ها شکل گرفته و
جهان داستانی بازی در حال گسترش به فراتر از مرزهای ایران است. این تنوع
بازی‌ها و پیوند آن با فعالیت‌های بیرونی چطور مدیریت می‌شود؟**

ما از زمان انتشار کارت‌ها، ۶ بازی مختلف هم طراحی کردیم که بخشی از آنها با خود
کارت‌ها، بخشی به صورت تکمیلی روی نقشه و برخی دیگر به صورت بازی‌های حرکتی
انجام می‌شوند. مربیان ما برای اجرای این بازی‌ها در غرفه‌ها کاملاً آموزش دیده‌اند و
آموزش‌ها را در کانال‌های پیام‌رسان هم قرار داده‌ایم تا مخاطبان عمومی که بسته‌ها را
تهیه می‌کنند، بتوانند در خانه هم از آنها استفاده کنند.

در کنار اینها، هم قهرمان‌ها و هم نقشه‌های عملیات
را در حال توسعه داریم. نقشه دوم در حال طراحی
است و جهان داستانی ما محدود به خاک ایران یا
زمان معاصر نیست، فراتر است در نقشه‌های بعدی،
قهرمانان آزاده تاریخ حتی در مبارزه با آلتا‌تاریاد آفریقای
جنوبی شرکت‌کنند یا به کمک سرخ‌پوست‌های آمریکا
بروند. ما دیدیم که این جهان داستانی واقعا کار

زهرا بذرافکن – خبرنگار گرو فرهنگ؛ بازی «یوم‌بوم» حاصل یک واکنش رزنده
فرهنگی به تجمعات شبانه و حضور پررنگ خانواده‌ها در میادین شهری در
روزهای آغازین جنگ است؛ زمانی که چند تشکل مردمی با تکیه بر تجربه کار
تربیتی، تصمیم گرفتند با برپایی غرفه‌های کودک، دست مربیان را با ابزار بازی
پر کنند. آنچه ابتدا از فعالیت‌های بازی‌محور و مأموریت‌های ساده روزانه در
میادین تهران آغاز شد، در یک سیر تدریجی به پدیده‌ای گسترده بدل شد.
این ایده میدانی رفته رفته به یک جهان داستانی مستقل با بیش از ۲۴۰ کارت
قهرمان، نقشه‌های عملیاتی، اپلیکیشن و بازی‌های رومیزی توسعه پیدا کرد
تا بدون درافتادن در الگوهای کلیشه‌ای، بستری برای بازشناسی ملموس
چهره‌های مقاومت و آزادی‌فراهم آورد.

حامد تأملی، مدیرعامل خانه خلاق دانادل، نایب‌رئیس انجمن تولیدکنندگان
اسباب‌بازی و هم‌بنیانگذار عضو تیم طراحی بازی «یوم‌بوم»، در این گفت‌وگو به تشریح
روند شکل‌گیری این محصول از دل غرفه‌های کودک در میادین شهری پرداخته است. او
با اشاره به فعالیت پیش از ۵۰۰ مربی و اشتغال‌زایی برای ۱۰۰ نفر در این پروژه، از عبور تیراژ
بازی از مرز ۱۰ هزار نسخه با تکیه بر سرمایه شخصی و مردمی خبر می‌دهد و برنامه‌های
آتی این مجموعه برای راه‌اندازی لیگ کشوری و بخش مسابقه تلویزیونی را تشریح
می‌کند. در ادامه این گفت‌وگورا می‌خوانید.

■ **ایده اولیه بازی «یوم‌بوم» از تجربه میدانی و غرفه‌های کودک و نوجوان
در تجمعات شبانه شکل گرفت. لطفاً فرآیند شکل‌گیری این طرح را از ایده
تا اجرا توضیح دهید؛ کار از کجا شروع شد و بچه‌ها و مربیان چه نقشی در
آن ایفا کردند؟**

وقتی جنگ و بحث حضور در میادین شروع شد، دغدغه جمعی از ما فعالان مردمی
حوزه کودک و نوجوان این شد که چه نقشی می‌توانیم در این فضا ایفا کنیم. حضور
کودکان و نوجوانان در میادین بسیار پررنگ بود و مردم هم در برخی نقاط به صورت
خودجوش غرفه‌هایی را برپا کرده بودند. ما هم با توجه به سابقه آموزشی، تربیتی
و تولید محصولات فرهنگی که داشتیم، به این نتیجه رسیدیم که هم به راه‌اندازی و
ساماندهی غرفه‌های کودک کمک کنیم و هم به آنها محتوا برسانیم. دغدغه اصلی
ما این بود که دست مربیان حاضر در غرفه‌ها از نظر محتوای مرتبط با فضای جنگ
پر باشد و بتوانند از طریق بازی و فعالیت‌های بازی‌محور دارای پیوست تربیتی، با بچه‌ها
ارتباط بگیرند.

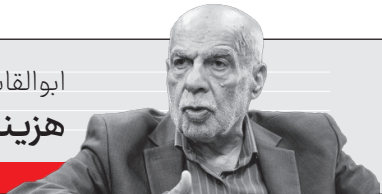
در فاز اول، با فعالان مردمی در میادین ارتباط گرفتیم تا بازی‌های طراحی شده را به
مربیان منتقل کنیم و در جاهایی که غرفه کودک نبود، به راه‌اندازی آن کمک کنیم.
در چند ماه گذشته، بیش از ۵۰۰ مربی مستقر و نزدیک به ۱۰۰ غرفه کودک در میادین
داشتیم که البته تعداد آنها بسته به جمعیت میادین متغیر بود. تمرکز ما در تهران
بود و سپس در اصفهان و همدان هم غرفه‌ها راه‌اندازی شد و همچنان پیگیر توسعه
آن در کل کشور هستیم.

در فاز دوم، زمانی که هنوز نام «یوم‌بوم» شکل نگرفته بود، تصمیم گرفتیم یک فرآیند
بازی‌وارسازی (گیمیفیکیشن) طراحی کنیم تا بچه‌ها مأموریت‌های منسجم و یکپارچه‌ای
را انجام دهند. اینجا بود که «کارت جان‌فدا» یا «مأموریت طراحی شد. مأموریت هر روز
از طریق پیام‌رسان‌ها به مربیان اعلام می‌شد و بچه‌ها با حضور در غرفه‌ها، فعالیت‌هایی
مثل ساخت کار دستی، بازی‌های حرکتی یا بازی‌های فکری رومیزی مرتبط با موضوعات
روز را انجام می‌دادند و در ازای هر فعالیت، یک استیکر روی کارت خود می‌گرفتند.

در فاز سوم، تصمیم گرفتیم وارد فضای کارت‌های کلکسیونی
با همان جعبه‌های شانس (بلائی باکس) شویم که
نمونه‌های فوتبالی و انیمیشنی آن در کشور و جهان وجود
دارد. اما اول نیاز بود بسنجیم که آیا بچه‌ها مشتاق انجام
فعالیت در خانه هم هستند و ارتباط‌شان محدود به حضور در
میادین نیست؟ بنابراین کارت مأموریت را به یک «قاب تصویر
قهرمانان» تبدیل کردیم که جای خالی ۱۰ استیکر شهید

قهرمانان این کارت‌ها فقط ایرانی یا محدود به
دوران معاصر نیستند، بلکه جهان آزادگان تاریخ را
شامل می‌شوند. این طراحی ظرفیت الگوسازی
فرامرزی را برای نسل جدید ایجاد می‌کند





گره زنجیره فروش محصولات روستایی، از مزرعه تا شهر

چرا روستایی کار کند و دلال سود؟

هزینه‌های واقعی توزیع را پوشش دهد و در عین حال، سهم تولیدکننده و مصرف‌کننده را از منافع کوتاه شدن زنجیره افزایش دهد. بنابراین، معیار موفقیت روستا بازارانه فقط تعداد واحدهای افتتاح شده، بلکه میزان خرید مستقیم از تولیدکننده، حجم فروش، سهم تولیدکننده از قیمت نهایی و تفاوت قیمت با بازارهای مشابه است. مجتبی سعیدی، معاون فنی و بازرگانی مدیریت تعاون روستایی کردستان هم گفته که محصولات کشاورزی و دامی با قیمت‌های کنترل شده در آن عرضه می‌شوند. او همچنین از عرضه روزانه انواع محصولات، از برنج و مرغ گرفته تا تخم مرغ، ماهی، گوشت، میوه، سبزیجات و لبنیات خبر داده و در عین حال، تقویت نقدینگی بازارها و همکاری شهرداری‌ها برای گسترش دسترسی به محل‌های فروش را از نیازهای این شبکه برشمرده بود.

فروش مستقیم بدون سرمایه، ممکن نیست

یکی از چالش‌ها کمبود نقدینگی برای خرید محصول است. کشاورز معمولاً نمی‌تواند برای مدت طولانی منتظر فروش محصول بماند به ویژه هنگامی که هزینه‌های کشت بعدی، دستمزد کارگران یا بدهی‌هایش باید پرداخت شود. در مقابل، تعاونی‌ای که بخواهد محصول را خریداری کند، باید منابع مالی کافی داشته باشد تا بتواند به موقع پول تولیدکننده را بپردازد. دولت نمی‌تواند تمام محصولات کشاورزی را مستقیماً خریداری و توزیع کند چون این کار به سرمایه و نقدینگی بسیار زیادی نیاز دارد. اما اعطای تسهیلات کوتاه‌مدت به تشکل‌ها و تعاونی‌های کشاورزی، راهی برای تقویت حضور آنها در بازار می‌داند.

فعالان اجتماعی و بازارهای خرد

همه‌راه‌های رساندن محصول روستایی به بازار از فروشگاه‌های تعاونی نمی‌گذرد. در سال‌های اخیر، الگویی از فعالیت اقتصادی نیز شکل گرفته که در آن کشاورزان اجتماعی و تسهیلاتر، میان تولیدکننده روستایی و مشتری شهری ارتباط برقرار می‌کنند. آنها به روستاها می‌روند، ظرفیت‌های تولیدی را شناسایی می‌کنند، درباره نیاز و سلیقه مشتریان تحقیق می‌کنند و بر اساس آن، سفارش‌هایی به تولیدکنندگان می‌دهند. سپس محصول را برای عرضه آماده می‌کنند و از طریق سایت، صفحه‌های شبکه‌های اجتماعی، فروشگاه یا شبکه مشتریان خود به فروش می‌رسانند.

برای مثال، ممکن است زنبورداری در یک روستا عسل با کیفیت تولید کند، اما امکاناتی برای بسته‌بندی استاندارد، طراحی هویت بصری و معرفی محصول نداشته باشد. یک تسهیلاتر اجتماعی می‌تواند با شناسایی بازار هدف، طراحی بسته‌بندی مناسب، انتخاب ظرف، درج اطلاعات محصول و ساخت برند، عسل را به کالایی آماده عرضه در فروشگاه‌های شهری تبدیل کند. در چنین شرایطی، آنچه به محصول اضافه می‌شود تنها یک ظرف زیباتر نیست اعتماد مشتری، امکان تشخیص دهنده و دسترسی به بازار نیز اهمیت دارد. در منابع بدستی نیز همین الگو قابل مشاهده است. هنرمندی که سوزن‌دوزی می‌کند، ممکن است محصول خود را به شکل سنتی عرضه کند اما فردی که بازار پوشاک شهری را می‌شناسد، می‌تواند سفارش دهد این هنر روی لباس، کیف یا محصولی کاربردی اجرا شود. در این حالت، شناخت سلیقه مشتری با کیفیت به تولیدکننده کمک می‌کند محصولی بسازد که احتمال فروش بیشتری دارد. این افراد گاهی خود را تسهیلاتر اجتماعی می‌نامند زیرا علاوه بر ایجاد مسیر فروش، به تقویت توان تولیدکننده، سفارش‌گیری منظم، بهبود کیفیت و دسترسی به مشتریان تازه کمک می‌کنند. با این حال، آنچه اهمیت دارد، شیوه همکاری با تولیدکننده و سهم هر طرف از ارزش نهایی محصول است.

در حال حاضر حتی شرکت‌های دانش‌بنیان نیز به این بازار ورود کرده و اتفاقاً نتایج رضایت‌بخشی را نیز در پی داشته‌اند. آنها اکنون توانسته‌اند حتی از محل فروش محصولات روستایی، ایجاد اشتغال کرده و در حوزه مسئولیت اجتماعی نیز ورود کنند و به فعالیت‌های دیگری بپردازند. مثلاً در همان روستا، مدرسه بسازند یا در جاده‌سازی برای روستا نقش ایفا کنند.



مدیرعامل اتحادیه سراسری باغداران ایران، به همین فاصله قیمتی اشاره کرده و گفته که باغداران در فصل برداشت، به دلیل نیاز به فروش محصول و محدودیت امکانات نگهداری، گاهی میوه را با قیمتی پایین عرضه می‌کنند در حالی که همان محصول پس از انتقال به بازار و نگهداری در انبارها، با قیمت بالاتری به مصرف‌کننده می‌رسد.

بداللهی همچنین بر نقش زمان ورود به بازار، هزینه‌های حمل‌ونقل و ضرورت اصلاح سازوکار خرید و فروش تأکید کرده بود. از نگاه او، حضور واسطه‌ها به خودی خود قابل حذف نیست و بخشی از فعالیت‌های توزیع به آنها وابسته است اما این فعالیت باید با سود متعارف، فاکتور و سازوکار شفاف همراه باشد. او درجه بندی و بسته بندی محصول در مبدأ و حضور فعال تشکل‌های کشاورزی در خرید و عرضه را نیز از راهکارهای اصلاح بازار می‌دانست. این نکته اهمیت دارد که هرواسطه‌ای لزوماً دلال غیر ضروری نیست. محصول کشاورزی باید از مزرعه به مراکز جمع‌آوری، انبار، میدان عمده‌فروشی و فروشگاه برسد و این مسیر به خدمات و هزینه‌هایی نیاز دارد. مسئله زمانی جدی می‌شود که تولیدکننده به دلیل نداشتن نقدینگی، دسترسی به بازار یا قدرت چانه‌زنی، ناچار به پذیرش قیمت پیشنهادی خریدار باشد و نتواند ارزش واقعی محصول خود سهم مناسبی به دست آورد.

بازارنداریم

عادل مصدقی، معاون فنی و بازرگانی تعاون روستایی استان البرز پیشنهاد کرده که تسهیلات کوتاه‌مدت و کم‌بهره در اختیار تشکل‌های کشاورزی قرار گیرد تا این تشکل‌ها بتوانند محصول را با قیمت منصفانه‌تری خریداری و به بازار عرضه کنند. او همچنین بر ضرورت اختصاص مراکز فروش مناسب به تعاونی‌ها و شبکه تعاون روستایی تأکید کرده و گفته بود، ضعف بازاریارسانی فقط به نبود فروشگاه محدود نمی‌شود. حتی اگر محصول با کیفیت مناسب تولید شده باشد، بدون سرمایه در گردش، امکان حمل‌ونقل، محل نگهداری و مشتری پایدار تولیدکننده ممکن است در زمان فروش ناچار به پذیرش قیمت پایین شود. از سوی دیگر، فروش مستقیم نیز اگر بدون برنامه‌ریزی برای حمل، نگهداری و بازاریابی انجام شود، لزوماً به کاهش هزینه‌ها منجر نخواهد شد. از سوی دیگر، عرضه مستقیم به معنای حذف تمام هزینه‌های واسطه‌ای نیست. بازار باید بتواند

حلقه‌ای میان مزرعه و سفره

چند سالی است طرح «روستا بازار» با وعده کوتاه‌مدت مسیر میان تولید و مصرف به میدان آمده است، اما گسترش این بازارها، تأمین سرمایه در گردش، دسترسی به محل مناسب عرضه و ایجاد شبکه پایدار فروش، همچنان از موضوعات مهم در مسیر تحقق این هدف هستند. در این طرح از ظرفیت تعاونی‌ها و کوتاه‌کردن زنجیره توزیع استفاده شد. در این الگو، کشاورز یا تولیدکننده می‌تواند محصول خود را مستقیماً عرضه کند یا از طریق اتحادیه و تعاونی، آن را بدون عبور از چند واسطه غیر ضروری به فروش برساند. روستا بازارها در مناطقی از شهرها ایجاد شدند اما منظور که باید هنوز گسترده نشده و شناخته نشده‌اند. به همین دلیل خیلی از شهروندان نیز از محصولات آنها خبر ندارند، شاید به این دلیل که سایت آن نیز خیلی به روز نیست. با این حال، روستا بازار زمانی می‌تواند به هدف خود نزدیک شود که فقط یک محل فروش نباشد، بلکه شبکه‌ای منظم برای خرید، جمع‌آوری، نگهداری، قیمت‌گذاری و عرضه محصولات ایجاد کند. اگر فروشگاه وجود داشته باشد اما سرمایه کافی برای خرید محصول از کشاورز در اختیار تعاونی نباشد، یا محل بازار از دسترسی مشتریان دور باشد، امکان رقابت با شبکه‌های تجاری موجود کاهش می‌یابد.

خواسته هواداران واقعی فوتبال چیست؟

برخورد با متخلفان و رعایت قانون

انصافاً شهربا یکی‌ها تا دقیقه ۲۱ که هنوز بازیکن‌شان اخراج نشده بود خوب بازی کردند و حتی می‌توانستند گلزنی هم بکنند اما عارف قول، مهاجم سسی‌ها توانست در صحنه‌ای که با پیام نیازمند، دروازه‌بان پرسپولیس تک به تک شده بود از موقعیت به خوبی استفاده و گلزنی کند. بعد از اخراج بازیکن مس و ۱۰ نفره شدن این تیم، پرسپولیس بازی را تحت کنترل خود داشت و در نهایت با زدن سه گل صدر جدول را حفظ کرد. در این مسابقه پرسپولیس‌ها دو بار به تیرک زدند و یک پنالتی هم توسط علی علیپور به هدر رفت وگرنه گل‌های بیشتری از خط دروازه مس عبور می‌کرد. در دومین مسابقه فجر سپاسی که رسول خطیبی را به خاطر شکست عجیب ۶-۱ یک مقابل سپاهان در هفته هشتم کاندید فنی کنار گذاشته و مهدی رجب‌زاده را جانشین او کرده بود توانست با دو گل از سد پیکان با ساکت الهامی عبور کرده و در جایگاه هشتم بنشیند. فجر سپاسی با مهدی رجب‌زاده در بازی عقب افتاده مقابل آلومینیوم هم دو- یک از سد اراکی‌ها گذشت و در ادامه در هفته نهم توانست دو- صفر پیکان را با ساکت الهامی شکست بدهد. در آخرین مسابقه این هفته هم استقلال تهران مقابل گل گهر سیرجان با مهدی صف‌آرایی کرد و در یک بازی زیبا از سوی هردو تیم توانست با یک گل از سد این تیم عبور کرده و در جایگاه دوم و پشت سر رقیب دیرینه قرار بگیرد. البته باید دید نتیجه مسابقه تراکتور و ملوان که برگزار نشد چه می‌شود و اگر کمترین اختطاطی رای به برد تراکتور بدهد این تیم در جایگاه دوم قرار می‌گیرد. فعلاً باید منتظر برگزاری جلسه روز پنج‌شنبه باشیم. فقط امیدواریم در این جلسه خواسته هواداران واقعی فوتبال که همانا برخورد با متخلفان و رعایت قانون است، مورد توجه قرار گرفته که رعایت این موضوع باعث می‌شود حق به حقدار برسد. در نهایت کمیته‌های انضباطی و اخلاق باید به دور از هرگونه کن‌خدا منشی، قانون را به درستی رعایت کنند تا در آینده شاهد بروز چنین اتفاقاتی نباشیم.

خلیل زاده انجام شده است. این بازی برگزار نشد و قرار است کمیته انضباطی روز پنج‌شنبه با برگزاری جلسه‌ای نتیجه بازی را اعلام کند. فحاشی چه قومیتی باشد چه به اشخاص، تحت هیچ شرایطی و از هیچ فردی پذیرفته نیست و بهتراست کمیته‌های انضباطی و اخلاق فدراسیون فوتبال در این پرونده با بررسی دقیق اتفاقات رخ داده، به گونه‌ای با متخلفان برخورد کنند تا در آینده حداقل کمتر شاهد چنین رفتاری از روی سکو‌ها در ورزشگاه‌های مختلف کشورمان باشیم.

بزرسانند و به نتیجه مساوی بدون گل رضایت دادند. نساجی با سعید دقیقی در جایگاه یازدهم و فولاد با حمید مطهری در جایگاه پنجم قرار دارند.

اما در روز پایانی هفته نهم سه مسابقه برگزار شد. ابتدا پرسپولیس تهران مهمان مس شهربابک تیم تازه صعود کرده به لیگ برتر بود که توانست با سه گل مسی‌ها را شکست بدهد. سسی‌ها تنها تیم بدون برد جدول هستند و کاندیدی اول سقوط به لیگ یک.



محمود احمدی، خبرنگار ورزشی: با برگزاری بازی‌های عقب افتاده از هفته هفتم در روزهای ۲۱ و ۲۲ مهر، تیم‌های لیگ برتری فوتبال کشورمان وارد هفته نهم شدند و اتفاقات زیادی در این هفته رقم خورد. از عدم برگزاری بازی ملوان – تراکتور تا کسب اولین برد صنعت نفت و جدایی چند سرمربی به دلیل عدم نتیجه‌گیری و... در ادامه مروری داریم بر بازی‌ها و حواشی هفته نهم.

اولین بازی هفته نهم شبیه ۲۵ مهر، بین تیم‌های صنعت نفت آبادان و آلومینیوم اراک برگزار شد. صنعت نفت بعد از هشت هفته و عدم نتیجه‌گیری با محمد نوری، سیدسیروس پورموسوی را جانشین نوری کرد و اتفاقاً این جابه‌جایی در اولین بازی نتیجه داد و آبادانی‌ها توانستند با نتیجه دو- یک آلومینیوم را شکست بدهند. پیروز قربانی، سرمربی اراکی‌ها مسئولیت دو شکست اخیر تیمش را پذیرفت و نوید روزهای بهتر را داد. در ادامه و در روز یک‌شنبه ذوب‌آهن که اتفاقاً آنها هم دست به تغییر در کادر مربیگری خود زده و سعید ربیعی را جانشین عبدالله ویسی کرده بودند، نتوانستند از سد چادرملو یا مسیح اخجاری بگذرند و در خانه با نتیجه دو- یک مغلوب بریدی‌ها شدند. اما مهم‌ترین اتفاق این هفته در اندلی و ورزشگاه سن سیروس رخ داد، جایی که تراکتور مهمان انزلی‌چی‌ها بود و به دلیل اتفاقات بر تصمیمات و مصوبات، پیشگیری از تعارض منافع تراکتور با اعتقاد داشتند هواداران انزلی فحش‌های قومیتی داده‌اند و انزلی‌چی‌ها هم این موضوع را انکار کردند و گفتند برخی هواداران ما به خاطر رفتارهای زشت شجاع خلیل‌زاده در گذشته با او مشکل داشتند و فحاشی‌ها قومیتی نبوده و به شخص

در نشست بررسی اساسنامه فدراسیون‌های

ورزشی مطرح شد

فدراسیون‌های ورزشی نباید از نظارت مصون باشند



در نشست تخصصی بررسی اصلاح اساسنامه فدراسیون‌های ورزشی و نحوه انتخاب رؤسای فدراسیون‌های ورزشی تأکید شد که این اصلاح باید بر تعیین حدود اختیارات، نظارت قانونی و موجه، شفافیت عمومی، پاسخگویی و صیانت از حقوق مردم استوار باشد. تدوین اساسنامه‌های متناسب با ماهیت و مأموریت فدراسیون‌های مختلف نیز از دیگر پیشنهادهای محوری این نشست بود.

به گزارش «آگاه» به نقل از روابط عمومی مرکز پژوهش‌های مجلس، در این نشست که به همت گروه ورزش دفتر مطالعات آموزش و فرهنگ مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی و با حضور مدیران با سابقه ورزش کشور، صاحب‌نظران حقوق ورزشی و نمایندگان نهادهای نظارتی برگزار شد، ضرورت بازنگری در ساختار حکمرانی فدراسیون‌های ورزشی با محوریت حقوق مردم، حدود اختیارات دولت و سازوکارهای نظارت و پاسخگویی مورد بررسی قرار گرفت.

این نشست در شرایطی برگزار شد که بازنگری در ساختار حقوقی و نظام انتخاباتی فدراسیون‌ها در دستور اقدام قرار دارد. در همین راستا و با توجه به لزوم اصلاح اساسنامه فدراسیون‌های ورزشی آماتوری و دستورالعمل «وثاقت و امانت»، این نشست تخصصی با هدف آسیب‌شناسی چالش‌های موجود و بررسی راهکارهای حقوقی و ساختاری برای اصلاح نظام حکمرانی و انتخابات فدراسیون‌های ورزشی برگزار شد.

یکی از مهم‌ترین محورهای نشست، ضرورت تبیین جایگاه فدراسیون‌های ورزشی در رابطه میان دولت، حاکمیت و مردم بود. در این زمینه تأکید شد که پیش از هرگونه اصلاح در ارگان فدراسیون، ساختار مجامع، فرآیند انتخابات یا اختیارات رؤسای فدراسیون‌ها، باید مشخص شود که این نهاد‌ها چه جایگاهی در نظام حکمرانی کشور دارند و رابطه آنها با دولت، دستگاه‌های نظارتی و ذی‌نفعان اصلی آنها یعنی مردم چگونه تعریف می‌شود.

بر این اساس، مسئله اصلی صرفاً افزایش یا کاهش اختیارات دولت نیست، بلکه دستیابی به الگویی متوازن از حکمرانی است که در آن، حدود اختیارات، مسئولیت‌ها و سازوکارهای پاسخگویی هر یک از

بازرگان به‌خصوص شفاف و قانونی تعیین شود. در بخش دیگری از مباحث نشست، چالش استقلال فدراسیون‌های ورزشی و نسبت آن با نظارت حاکمیتی مورد توجه قرار گرفت. در این چارچوب مطرح شد که برخورداری فدراسیون‌ها از اختیارات مدیریت و تخصصی نباید به معنای خروج آنها از شمول نظارت قانونی یا کاهش مسئولیت در برابر مردم و نهادهای نظارتی تلقی شود.

فدراسیون‌های ورزشی، علاوه بر مسئولیت اداره رشته‌های ورزشی، در مواردی از اعتبارات، امکانات و حمایت‌های عمومی برخوردارند و تصمیمات آنها بر حقوق ورزشکاران، مربیان، باشگاه‌ها و سایر ذی‌نفعان تأثیر مستقیم دارد.

از این منظر، هرگونه بازتعریف استقلال و اختیارات فدراسیون‌ها باید با پیش‌بینی ضمانت‌های موثر پاسخگویی، نظارت قانونی و صیانت از حقوق همراهِ باشد چرا که موضوع ورزش و دسترس پذیری همگان به آن یکی از اصول قانون اساسی و فدراسیون‌های ورزشی یکی از بازوهای محقق‌سازی آن است. همچنین تأکید شد که الزامات فدراسیون‌های بین‌المللی و ضرورت جلوگیری از مداخلات غیرموجه، نباید با اصل نظارت قانونی و مسئولیت‌پذیری نهادهای ورزشی یکسان تلقی شود.

نظارت موجه، جایگزین ابهام در مسئولیت‌ها

از دیگر موضوعات کلیدی نشست، ضرورت بازطراحی نظام نظارت بر فدراسیون‌های ورزشی بود. در این زمینه، تعیین دقیق سهم و حدود صلاحیت دستگاه‌های نظارتی، رفع تداخل وظایف و پیش‌بینی ابزارهای قانونی و متناسب برای نظارت بر انتخابات، مصوبات مجامع، عملکرد مدیریتی و منابع مالی فدراسیون‌ها مورد تأکید قرار گرفت. همچنین ضرورت حرکت از نظرات‌های عمدتاً واکنشی به سمت سازوکارهای پیشگیرانه، شفاف و قابل ارزیابی مطرح شد. در این رویکرد، شفافیت اطلاعات مربوط به انتخابات، ترکیب مجامع، تصمیمات مدیریتی، عملکرد مالی و نحوه استفاده از منابع عمومی، از حقوق مردم و جامعه ورزش محسوب می‌شود و باید با رعایت الزامات قانونی، در اصلاح اساسنامه‌ها جایگاه مشخصی داشته باشد.

هدف آن است که نظارت از سازوکاری محدود به رسیدگی پس از بروز اختلاف، به ابزاری موثر برای پیشگیری از تخلف، تعارض منافع و تکرار مناقشات گدشته تبدیل شود. یکی دیگر از پیشنهادها این مهم مطرح شده در نشست، بازنگری در رویکرد تدوین اساسنامه‌ای یکسان برای تمام فدراسیون‌های ورزشی بود.

در این زمینه تأکید شد که تفاوت ماهیت، مأموریت، ساختار عضویت و الزامات تخصصی فدراسیون‌ها، طراحی چارچوب‌های حقوقی متناسب با ویژگی‌های هر گروه را ضروری می‌سازد. بر این اساس، پیشنهاد شد فدراسیون‌ها در گروه‌هایی شامل فدراسیون‌های صنفی، المپیک، غیرالمپیک، پشتیبان و چندرشته‌ای تفکیک شوند و برای هر گروه، اساسنامه‌ای متناسب با ساختار مأموریت آن تدوین شود. این رویکرد می‌تواند ضمن توجه به تفاوت‌های فدراسیون‌ها، اصول مشترکی مانند قانون مداری، نظارت موثر، شفافیت، سلامت انتخابات و پاسخگویی عمومی را در تمامی آنها تضمین کند.

جلوگیری از تکرار بحران‌های انتخاباتی

در جمع‌بندی نشست، مشخص شد که اصلاح اساسنامه‌ها باید علاوه بر بازنگری در فرآیند انتخاب رؤسا، به تعیین دقیق حدود اختیارات، تقویت نظارت بر تصمیمات و مصوبات، پیشگیری از تعارض منافع و تضمین حقوق ذی‌نفعان بپردازد. پیام محوری نشست آن بود که فدراسیون‌های ورزشی نباید به نهاد‌هایی خارج از دسترس نظارت قانونی و مطالبه‌گری عمومی تبدیل شوند. اصلاح اساسنامه‌ها زمانی اثربخش خواهد بود که ضمن حفظ اختیارات تخصصی و مدیریتی لازم، هیچ مقام یا نهادی را از مسئولیت‌پذیری، شفافیت و پاسخگویی در برابر قانون و مردم مصون نکند.



کاغذی

نشان مهدکودک کتاب‌خوان

در آلمان، مهدکودک‌هایی که بچه‌ها را با کتاب آشنا می‌کنند، نشان ویژه‌ای می‌گیرند.

چند روزپیش ۱۰۲ مهدکودک از میان ۳۵۱۲ متقاضی انتخاب شدند و نشان «مهدکودک کتاب‌خوان» را دریافت کردند.

چطور؟ مهدکودک‌ها با تکمیل فرم درخواست، ارسال عکس فعالیت‌ها و مدارک آموزشی، در ۹ محور ارزیابی می‌شوند؛ از بلندخوانی منظم و داشتن کتابخانه کودک گرفته تا آموزش مربیان، مشارکت خانواده‌ها و همکاری با کتابخانه‌ها و کتابفروشی‌های محلی. این طرح هفت سال است با همکاری اتحادیه صنعت کتاب و انجمن کتابخانه‌های آلمان و حمایت تعدادی از ناشران کودک اجرا می‌شود و نشان آن سه سال اعتبار دارد و مراکز برای تمدیدش دوباره ارزیابی می‌شوند. مهدکودک‌هایی هم که نشان نمی‌گیرند، می‌توانند از آموزش‌های تکمیلی استفاده کنند و دوباره درخواست بدهند.

چنین الگویی در ایران هم می‌تواند کتاب‌خوانی را به یکی از معیارهای کیفیت مهدکودک‌ها تبدیل‌کند و زمینه همکاری خانواده‌ها، ناشران کودک و کتابخانه‌های عمومی را فراهم کند.

این مواد غذایی را نباید همراه با ویتامین D مصرف کنید

اگرچه برای بهره‌مندی از مکمل ویتامین D نیاز به حذف کامل برخی مواد غذایی از رژیم خود ندارید، اما برخی عادت‌های غذایی می‌توانند بر میزان جذب یا حفظ سطح سالم ویتامین D در بدن تأثیر بگذارد. به نقل از اینتیک ول، متخصصان توصیه می‌کنند کدام مواد غذایی را جدا از مکمل ویتامین D مصرف و در عوض، چه چیزهایی را همراه با آن میل کنید.

۱. قهوه سیاه: بسیاری از افراد مکمل‌های خود را اول صبح، اغلب همراه با یک لیوان آب یا یک فنجان قهوه سیاه مصرف می‌کنند. اما قهوه سیاه به تنهایی به جذب حداکثری مکمل ویتامین D کمک نمی‌کند.

دانیل آنس، دکتر داروساز، می‌گوید: «اولین چیزی که توصیه می‌کنم همراه با مکمل ویتامین D مصرف نکنید، وعده غذایی کاملاً بدون چربی است. دلیل آن این است که ویتامین D محلول در چربی است (به جای آب، در چربی حل می‌شود)، بنابراین بدن زمانی آن را به بهترین شکل جذب می‌کند که در همان وعده غذایی، مقداری چربی وجود داشته باشد».

۲. حبوبات: لوبیا، عدس، نخود و سویا منابعی از پروتئین‌های گیاهی و سرشار از مواد مغذی، فیبر، ریزمغذی‌های ارزشمند و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. با این حال، آنها حاوی ترکیباتی به نام «فیتات» نیز هستند که می‌توانند به مواد معدنی مانند کلسیم متصل شده و جذب آنها را برای بدن دشوارتر کنند. از آنجا که یکی از نقش‌های اصلی ویتامین D کمک به جذب کلسیم در بدن است، ممکن است برای تان سوال پیش بیاید که آیا مصرف مکمل ویتامین D همراه با حبوبات می‌تواند بر اثربخشی آن تأثیر بگذارد یا خیر.

ارین پرسون، متخصص تغذیه، می‌گوید: «بهتر است از مصرف همزمان مواد غذایی سرشار از فیتات (مانند انواع لوبیا) با مکمل ویتامین D خودداری کنید. اگرچه فیتات‌ها ممکن است مستقیماً مانع جذب ویتامین D نشوند، اما جذب کلسیم را محدود می‌کنند؛ کلسیمی که در کنار ویتامین D به حفظ سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند.»

۳. اسفنج‌ها: اسفنج منبعی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین K وآهن است، اما مقدار زیادی اسید اگزالیک نیز دارد؛ ترکیبی که در مواد غذایی دیگری مانند کلم‌پرک، سیب‌زمینی شیرین و ربوواس نیز یافت می‌شود. اسید اگزالیک در دستگاه گوارش به کلسیم متصل شده و نمک‌هایی تشکیل می‌دهد که بدن قادر به هضم آنها نیست؛ این فرآیند باعث کاهش میزان کلسیمی می‌شود که بدن جذب می‌کند.

علائم احتمالی واکنش

برخلاف برخی تداخلات دارویی یا مکمل‌ها، مصرف این مواد غذایی همراه با مکمل ویتامین D باعث بروز علائم نخواهد شد. بزرگ‌ترین خطر مکمل‌های ویتامین D از مصرف بیش از حد آن ناشی می‌شود، نه از جذب خیلی کم آن. ویتامین D به عنوان یک ویتامین محلول در چربی، در بافت‌های چربی ذخیره می‌شود و در صورت مصرف بیش از حد به شکل مکمل، می‌تواند به سطوح خطرناکی برسد. آنس‌ری می‌گوید، «مصرف بیش از حد ویتامین D باعث افزایش کلسیم خون (هیپرکلسمی) می‌شود که می‌تواند باعث حالت تهوع، استفراغ، از دست دادن اشتها، ضعف عضلانی، گیجی، کم‌آبی بدن، تشنگی و ادرار بیش از حد، سنگ کلیه و در سطوح بسیار بالا، ضربان قلب نامنظم شود.»

با این حال مصرف ویتامین D با اکثر غذاها بی‌خطر است، اما تعداد کمی از آنها ممکن است باعث شوند مکمل شما کمتر موثر باشد. برای بهترین نتیجه، مکمل خود را با یک وعده غذایی یا میان وعده حاوی چربی، مانند تخم مرغ، آووکادو یا ماست پرچرب مصرف کنید.

آب و هوا

هشدار بارندگی، ورزش باد شدید و گردوخاک در ۱۸ استان

سازمان هواشناسی نسبت به بارندگی، ورزش باد شدید و گردوخاک در ۱۸ استان کشور هشدار صادر کرد.

بر اساس نقشه‌ها و الگوهای هواشناسی امروز چهارشنبه شمال غرب، غرب، استان‌های ساحلی دریای خزر، ارتفاعات و دامنه‌های البرز مرکزی، برخی مناطق مرکزی کشور، بخش‌هایی از فارس، ارتفاعات شمال هرمزگان و ارتفاعات جنوب کرمان شاهد رگبار و رعدوبرق خواهند بود.

پنج‌شنبه علاوه بر مناطق یادشده، در جنوب غرب و دامنه‌ها و ارتفاعات زاگرس مرکزی نیز رگبار باراننده پیش‌بینی می‌شود، روزهای جمعه و شنبه نیز برخی مناطق سواحل دریای خزر، اردبیل، ارتفاعات البرز مرکزی، استان‌های واقع در دامنه‌ها و ارتفاعات زاگرس مرکزی، بخش‌های از فارس، شمال هرمزگان و ارتفاعات جنوب کرمان را رگبار، رعدوبرق و وزش باد شدید مواجه خواهند شد.

آگاه / روزنامه گروه رسانه‌ای مهر
مدیرمسئول: محمد مهدی رحمتی
سردبیر: امیر اسماعیلی
دبیر تحریریه: رضا ظریفی
مدیر داخلی: عماد خورشیدطلب
دبیران گروه‌ها: هادی رضایی **سیاست** | سید مرتضی مفیدنژاد **پرونده‌های ویژه**
مجتبی مشهدی **محمد فرهنگ**

خیابان رازی، خیابان هاشمی فر، ساختمان این سینا

کد پستی: ۱۱۳۳۸۳۵۵۱۳ - ۰۲۱

www.Agaah.ir | m@agaah.ir | agaah - ir



هفتمین دوره تئاتر خیابانی تبریز

هفتمین جشنواره سراسری تئاتر خیابانی «تبریزیم» با شعار «تا پای جان برای ایران» و با حضور گروه‌های نمایشی از استان‌های مختلف کشور، با محوریت مفاهیم ملی، فرهنگی و هویت ایرانی در حال برگزاری است و پارک عمارت کلاه‌فرنگی با غشمال تبریز میزبان اجرای نمایش‌هایی است که هنر خیابانی را به میان شهروندان می‌آورد.

خدمتی جدید از هوش مصنوعی

تخمین احتمال زنده ماندن بیماران مبتلا به سرطان از روی «عکس چهره»

یک عکس معمولی از چهره ممکن است اطلاعاتی درباره سن زیستی فرد و وضعیت سلامت او در اختیار هوش مصنوعی بگذارد. پژوهشی تازه بررسی کرده است که آیا می‌توان از چنین تصویری برای برآورد احتمال زنده ماندن افراد مبتلا به سرطان کمک گرفت یا نه.

سن تقویمی همان تعداد سال‌هایی است که از تولد فرد گذشته است، اما سن زیستی به وضعیت بدن و میزان پیرشدن آن اشاره دارد و ممکن است با سن تقویمی تفاوت داشته باشد. برخی افراد جوان‌تر یا مسن‌تر از سن واقعی شان به نظر می‌رسند. پیش‌بینی وضعیت بیماران سرطانی دشوار است و یک عامل به تنهایی نمی‌تواند آینده هر فرد را با قطعیت مشخص کند. با این حال، روش‌هایی که اطلاعات موجود را به شکلی سریع و کم‌هزینه بررسی می‌کنند، ممکن است در آینده به پشتیبانی از تصمیم‌گیری‌های درمانی کمک کنند. چهره افراد نیز می‌تواند ویژگی‌هایی را نشان دهد که در نگاه معمولی به‌سادگی قابل اندازه‌گیری نیستند. پژوهشگران دانشگاه پزشکی هاروارد آمریکا در مطالعه‌ای تازه، دو ابزار هوش مصنوعی را بر پایه مدلی به نام «فهر-فیس» توسعه دادند. هدف آنها این بود که هم سن زیستی افراد را از روی چهره برآورد کنند و هم احتمال بقا را مستقیماً از عکس پیش‌بینی کنند. این کار ادامه پژوهش پیشین همین گروه درباره مدلی به نام «فیس‌ایچ» بود. مدل تازه با مجموع‌ای بسیار بزرگ‌تر و متنوع‌تر از عکس‌ها آموزش داده شد.

مدل اصلی با بیش از ۴۰ میلیون عکس چهره عمومی از اینترنت آموزش‌دهد، مجموعه‌ای که به‌گفته‌متن، تنوع قومی بیشتری داشت و بازه سنی گسترده‌تری را دربر می‌گرفت. پژوهشگران از آن دو ابزار مکمل ساختند. ابزار نخست، «فهر-فیس‌ایچ»، سن زیستی بیمار را برآورد می‌کرد و بر اساس آن به پیش‌بینی بقا کمک می‌کرد. ابزار دوم، «فهر-فیس‌سروایول»، احتمال بقا را مستقیماً از عکس چهره تخمین می‌زد، نه از راه برآورد سن زیستی. سپس این ابزارها در گروه‌هایی از بیماران مبتلا به سرطان که در ایالات متحده پروتودرمانی شده بودند، بررسی شدند.

در میان بیش از ۳۸ هزار بیمار سرطانی که پروتودرمانی دریافت کرده بودند، کسانی که بر اساس ابزار سن زیستی دست‌کم پنج سال پیرتر از سن واقعی شان به نظر می‌رسیدند، ۱۷ درصد خطر کمتری داشتند. این ارقام نشان‌دهنده ارتباط میان سن ظاهری و بقا در گروه بررسی‌شده‌اند و به‌تنهایی سرنوشت یک بیمار را تعیین نمی‌کنند.

نتشر شده‌اند، نشان دادند که برخی عادت‌های زندگی نیز با پیرتر به نظر رسیدن چهره ارتباط داشتند. مصرف زیاد الکل، مصرف مواد مخدر و سیگار کشیدن با سن زیستی بالاتر برآورد شده همراه بودند. در میان این عوامل، سیگار الگوی پررنگ‌تری داشت؛ افراد از بیماران مبتلا به سرطان که به نظر می‌رسیدند که سیگار را ترک کرده بودند و افراد سیگاری سابق نیز پیرتر از کسانی بودند که هرگز سیگار نکشیده بودند.



چهارشنبه

۲۹ مهر ماه ۱۴۰۵

۱۰ جمادی الاول ۱۴۴۸

اذان صبح ۰۴:۵۰
اذان ظهر ۱۱:۴۹
اذان مغرب ۱۷:۴۴
نیمه‌شب شرعی ۲۳:۰۷



تجربه کردم

آسیب دیدم رفیق جان!
تا چشم، به دل آدم وصل نیاشه...
و تادل آدم، با مطالعه زندگی بزرگان، «انسان شناس» نشده باشه...
آدم، «انسان‌های کمپای و دیرپاب رو می‌بینه‌ها... اما نمی‌شناسه و ازشون رد می‌شه.
انسان‌های بزرگ، به سن و ظاهر، شناخته نمی‌شن...!
اگه درهمون نگاه اول شناسی‌شون، بهو از دست می‌دی‌شون...
این جور آدم‌ها، در عمر آدم، نریختن‌کن‌کو...
اگه باشن، دو سه تا.

سیدمحمد سادات اخوی / نشرپرنده

چرا با کشش، عضلات انعطاف‌پذیرتر می‌شوند؟

حرکات کششی فقط راهی برای بلندتر کردن عضلات نیستند. این تمرین‌ها می‌توانند تحمل بدن در برابر کشش را افزایش دهند، دامنه حرکتی را بهبود ببخشند و به حفظ تحرک کمک کنند؛ به شرط آنکه درست، منظم و بدون فشار بیش از حد انجام شوند. اگر بعد از چند هفته حرکات کششی متوجه شده‌اید که راحت‌تر خم می‌شوید یا دست‌تان بیشتر به پنجه می‌رسد، احتمالاً تصویری که کشش‌تان بلندتر شده‌اند، اما فیزیوتراپیست‌ها می‌گویند ماجرا پیچیده‌تر از این است. بخش مهمی از افزایش انعطاف‌پذیری به تغییر واکنش دستگاه عصبی در برابر کشش مربوط می‌شود، نه صرفاً بلند شدن عضلات.

حرکات کششی دقیقاً چه تغییری در بدن ایجاد می‌کنند؟

حرکات کششی منظم می‌توانند انعطاف‌پذیری، دامنه حرکتی مفاصل و توانایی بدن برای انجام حرکات روزمره را بهبود دهند. با این حال، افزایش انعطاف‌پذیری لزوماً به معنای بلندتر شدن عضلات نیست. براساس یافته‌های پژوهشی، در مراحل اولیه تمرین، دستگاه عصبی به‌تدریج کشش را بهتر تحمل می‌کند. به بیان ساده، بدن در برابر احساس کشیدگی و ناراحتی واکنش کمتری نشان می‌دهد و فرد می‌تواند بدون احساس ناراحتی شدید، مفصل را در دامنه بیشتری حرکت دهد. بنابراین، اگر با تمرین مداوم می‌توانید بیشتر خم شوید، لزوماً به این معنا نیست که عضلات‌تان به‌طور قابل توجهی بلندتر شده‌اند؛ بلکه ممکن است بدن شما کشش را بهتر تحمل‌کند.

کشش ایستاب‌هتر است یا پویا؟

همه حرکات کششی یکسان نیستند و زمان انجام آنها نیز اهمیت دارد.

کشش پویا؛ مناسب پیش اوزرزش

در این روش، بدن به صورت کنترل شده در دامنه حرکتی مفاصل حرکت می‌کند. چرخش دست‌ها، تاب دادن کنترل‌شده پاها و لانچ راه رفتنی از نمونه‌های آن هستند. این حرکات معمولاً برای آماده‌سازی بدن پیش از تمرین مناسب‌اند.

کشش ایستا؛ مناسب پس اوزرزش

در این روش، عضله در یک وضعیت کشیده قرار می‌گیرد و برای مدتی ثابت نگه داشته می‌شود. برای مثال، خم شدن کنترل‌شده به سمت جلو برای کشش پشت ران، نمونه‌ای از کشش ایستاست. البته انجام کشش ایستا پیش از تمرین ممنوع نیست؛ اما نگه داشتن طولانی‌مدت آن، به‌ویژه بیش از ۹۰ ثانیه برای هر حرکت، ممکن است به‌طور موقت قدرت و توان انفجاری عضلات را کاهش دهد. این مسئله برای ورزشکارانی که به قدرت، سرعت یا توان حداکثری نیاز دارند، اهمیت بیشتری دارد.

چند بار در هفته حرکات کششی انجام دهیم؟

برای شروع، دو تا سه جلسه در هفته می‌تواند برنامه مناسبی باشد. پیش از حرکات کششی، چند دقیقه راه رفتن تند یا قدم زدن درجا انجام دهید تا بدن گرم شود. در حرکات کششی ایستا، هر وضعیت را ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید و دو تا سه بار برای هر سمت تکرار کنید. حرکات پویا را نیز با سرعت کنترل‌شده و بدون فشار ناگهانی انجام دهید. مهم‌تر از شدت تمرین، استمرار آن است. از پرتاب کردن بدن و ضربه زدن در وضعیت کشش خودداری کنید و برای رسیدن به دامنه حرکتی بیشتر، به عضلات فشار بیش از حد وارد نکنید.

آیا کشش به‌تنهایی کافی است؟

خیر. تمرینات قدرتی که در دامنه حرکتی مناسب انجام می‌شوند نیز می‌توانند به بهبود انعطاف‌پذیری کمک کنند. ترکیب تمرینات قدرتی، حرکات کششی و فعالیت بدنی منظم، رویکرد کامل‌تری برای حفظ تحرک بدن است. اگر هنگام کشش درم مداوم، بی‌حسی، گزگز یا ضعف دارید، یا آخربار دچار آسیب یا جراحی شده‌اید، پیش از ادامه تمرین با پزشک یا فیزیوتراپیست مشورت کنید.

منبع: EatingWell

راهکارهای طلایی پیشگیری از کمردرد



یک متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، کاهش وزن، فعالیت بدنی منظم و رعایت اصول صحیح بلند کردن اشیاء را از مهم‌ترین و موثرترین روش‌های پیشگیری از کمردرد عنوان کرد.

سمیرا نصیری، در گفت‌وویی در مورد پیشگیری از کمردرد، گفت، اولین و قوی‌ترین راهکار از نظر تغذیه‌ای، کاهش وزن است. وی افزود، چاقی نه تنها از طریق فشار مکانیکی وزن بر مفاصل و ستون فقرات باعث درد می‌شود، بلکه می‌تواند فرآیندهای التهابی و متابولیک در بدن را فعال کند که مستقیماً با درد مزمن در ارتباط هستند. به همین دلیل، تا زمانی که کاهش وزن اتفاق نیفتد، حتی با وجود داروهای درمانی، تقویت عضلات و اصلاح سبک زندگی، ممکن است درمان‌ها با شکست مواجه شوند.

نصیری در مورد اهمیت ورزش‌های تقویت‌کننده خاطرنشان کرد، علاوه بر کاهش وزن، انجام ورزش‌های ایروبیک و تقویت عضلات شکم، کمر و ناحیه لگن بسیار ضروری است. ورزش‌هایی مانند شنا و حتی پیاده‌روی‌های ساده و ارزان قیمت می‌توانند به این اهداف کمک کنند.

این متخصص طب فیزیکی و توانبخشی در بخش اصلاح سبک زندگی، به یک نکته بسیار حیاتی اشاره کرد و افزود، آنچه بسیاری از افراد آن را نادیده می‌گیرند نحوه بلند کردن اشیاء است. افراد نباید از کمر به جلو خم شوند، زیرا این حرکت باعث آسیب بیشتر به دیسک‌های کمر می‌شود. وی توصیه کرد، حتی برای برداشتن اشیاء سبک یا بلند کردن بارهای سنگین، بهتر است فرد ابتدا زانوهای خود را خم کرده و سپس از حالت نشسته اقدام به برداشتن شیء کند تا بار به بدن نزدیک باشد.

نصیری در پایان بر اهمیت تنوع حرکتی تأکید و تصریح کرد، برخلاف باور عموم، هیچ ورزشی نشستن یا ایستادن صد درصدی برای جلوگیری از کمردرد وجود ندارد. مهم‌ترین نکته این است که فرد نباید برای مدت طولانی در یک وضعیت ثابت باقی بماند. تغییر وضعیت، بلند شدن و حرکت کردن هر ۲۰ دقیقه یک‌بار، از موثرترین و ساده‌ترین روش‌ها برای جلوگیری از فشار مزمن بر ستون فقرات است.