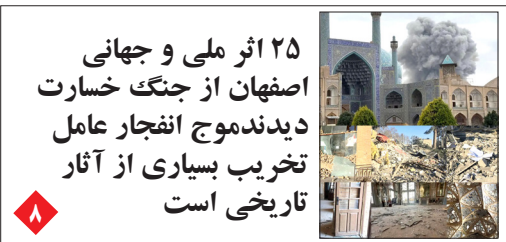




مهران غفوریان:  
تا آخرین قطره خونم  
پای وطنم خواهم ایستاد



۲۵ اثر ملی و جهانی  
اصفهان از جنگ خسارت  
دیدند موج انفجار عامل  
تخریب بسیاری از آثار  
تاریخی است



جنگ و مردم ایران  
محمد عسلی



مراسم تشییع ۶ شهید مدافع وطن  
در سپیدان برگزار می‌شود

# بیان مطالبات نباید به معنای کوتاه آمدن در برابر دشمن تلقی شود

بقای:



وداع همزمان با سنگرزازی سنگر و رزمندگان  
شهید دفاع مقدس اول و سوم در شیراز

گزارش عصرمردم از مهربانی‌های کوچک در روزهای سخت:

**دلخوشی‌های ارزنده ای که نفسی شهر را زنده نگه می‌دارند**

پریسا گلریز خاتمی

در روزهایی که اضطراب و انتظار بر شهر سایه انداخته، شیراز هنوز با ریسمانی از مهربانی به هم پیوسته است. مغازه‌داری که اجناسش را قسطی می‌دهد، همسایه‌ای که برای سالمندان خرید می‌کند، راننده‌ای که کرایه را کمتر حساب می‌کند و معلمانی که درس را با تلفن بازگو می‌کنند؛ نشانه‌هایی از تاب‌آوری آرام هستند که در نبض پنهان شهر می‌تپد.

شاید این کارها کوچک به نظر برسند، اما در روزهایی که ذهن مردم درگیر خبرها و نگرانی‌هاست، همین رفتارهای ساده به شهر یادآوری می‌کند که هنوز می‌توان کنار هم ایستاد.

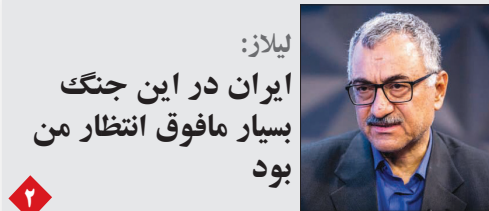
**دفترهای نسیه‌ای که حالا رنگ مهربانی گرفته‌اند**

در یکی از محلات جنوبی شیراز، بقالی کوچکی دفتر ساده‌ای روی پیشخوان گذاشته که روی آن نوشته شده است: خرید تا زمانی که اوضاع بهتر شود.

صاحب مغازه می‌گوید این روزها نمی‌تواند نگاه مردان و زنان را هنگام حساب کردن تحمل کند.



تجمع کادر سلامت فارس در محکومیت حملات به مراکز درمانی



ایران در این جنگ بسیار مافوق انتظار من بود



به‌روزی مدیرعامل شرکت آبفا: آبرسانی به شیراز به‌صورت پایدار و بدون وقفه ادامه دارد

## صعود ۴ فرنگی کار ایران به نیمه نهایی قهرمانی آسیا

۴ فرنگی کار ایران در ۵ وزن نخست قهرمانی آسیا راهی مرحله نیمه نهایی شدند.

به گزارش ایسنا، در جریان رقابت‌های ۵ وزن نخست کشتی فرنگی قهرمانی آسیا در بیشکک قرقیزستان، عرفان جرنی، علی اسکو، غلامرضا فرخی و امین میرزازاده با شکست رقبای خود به مرحله نیمه نهایی راه یافتند اما محمدحسینوند پناهی در وزن ۵۵ کیلوگرم مقابل حریف ازبک تن به شکست داد. در وزن ۵۵ کیلوگرم محمد حسینوند پناهی در دور نخست با نتیجه ۴ بر صفر نورزاد کابیدی رنجی‌موف از قزاقستان را شکست داد. وی در دور بعد و در مرحله یک چهارم نهایی با نتیجه ۱۰ بر صفر مغلوب اختیار باتیروف از ازبکستان شد و باید منتظر حضور حریفش در دیدار فینال باشد تا به دیدار رده بندی راه یابد.

در وزن ۶۳ کیلوگرم عرفان جرنی پس از استراحت در دور نخست، در دور دوم با نتیجه ۷ بر ۱ هانگ وونگ چویی از کره جنوبی را پیش رو برداشت و به مرحله نیمه نهایی راه یافت. وی در این مرحله با اسلام جان پهرام اف از ازبکستان کشتی می‌گیرد.

در وزن ۷۷ کیلوگرم علی اسکو پس از استراحت در دور اول، در دور دوم با نتیجه ۵ بر ۲ یونگ هون نوح از کره جنوبی را از پیش رو برداشت و به مرحله نیمه نهایی راه یافت. وی در این مرحله به مصاف امان از هند می‌رود.

در وزن ۸۷ کیلوگرم غلامرضا فرخی در دور نخست با نتیجه ۹ بر صفر محمد سلطان زودا از تاجیکستان را شکست داد. وی در دور بعد و در مرحله یک چهارم نهایی با نتیجه ۹ بر صفر محمدکودیر رسول اف از ازبکستان را مغلوب کرد و به مرحله نیمه نهایی راه یافت. وی در این دیدار به مصاف کومار سونیل از هند می‌رود.

## علوی، مدیرکل سیاسی استانداری فارس: خون پاک شهیدان نهضتی جهانی بر علیه استکبار به پا کرده است

شهید دیگر، بار دیگر غبار غم و اندوه را از چهره خانواده معظم شهید زدود.

مدیرکل سیاسی، انتخابات و تقسیمات کشوری استانداری فارس در شهرستان کوار، با خانواده شهید «میلاد صفری» و شهید «علی‌رضا فیضیان» دیدار کرد؛ هر دوی این عزیزان نیز از مدافعان غیوری بودند که در همان روزهای نخست جنگ تحمیلی و حمله ناچونمردانه دشمن جان شیرین خود را فدای اسلام و میهن کردند.

علوی در این دیدارها با تأکید بر اینکه راه شهیدها خط قرمز نظام است، اظهارکرد: دشمن فکر می‌کرد با شهادت فرماندهان و رزمندگان، ملت ایران را به زانو درمی‌آورد، اما غافل از اینکه خون پاک این شهیدان، نهضتی جهانی بر علیه استکبار به پا کرده است.

مدیرکل سیاسی استانداری فارس: خون پاک شهیدان نهضتی جهانی بر علیه استکبار به پا کرده است

**حضور در سروستان و سرکشی از دیگر خانواده‌ها**

وی در ادامه این سفر یک‌روزه، از شهرستان سروستان نیز بازدید و ضمن حضور در جمع تعدادی از خانواده‌های معظم شهیدان و ایثارگران این منطقه، بر حل مشکلات معیشتی و رفاهی آنان تأکید کرد.

مدیرکل سیاسی، انتخابات و تقسیمات کشوری استانداری فارس در پایان این دیدارها با تأکید بر لزوم تداوم این دیدارها در تمام شهرستان‌های استان گفت: وظیفه ما تکريم عملی و فقط برگزاری مراسم نیست؛ وظیفه ما تکريم عملی و همه‌جانبه خانواده‌های شهید در تمام روزهای سال است؛ نباید اجازه دهیم ذرهای از ایثار این عزیزان کم‌جلوه داده شود.



نهضتی جهانی بر علیه استکبار به پا کرده است  
ادامه دیدارها در شهرستان کوار  
وی سپس راهی شهرستان کوار شد و با حضور در منزل ۲

مدیرکل سیاسی، انتخابات و تقسیمات کشوری استانداری فارس با تأکید بر اینکه راه شهیدها خط قرمز نظام است، گفت: دشمن فکر می‌کرد با شهادت فرماندهان و رزمندگان، ملت ایران را به زانو درمی‌آورد، اما غافل از اینکه خون پاک این شهیدان، نهضتی جهانی بر علیه استکبار به پا کرده است.

به گزارش دریافتی دوشنبه ایرنا، سید کمال علوی در ادامه سلسله برنامه‌های تجلیل از خانواده معظم شهیدهای جنگ تحمیلی اخیر و شهدای ناوچه جماران، به نمایندگی از استاندار فارس، با حضور در شهرستان‌های مختلف، بار دیگر عهد خدمت خود را با آرمان‌های شهیدان تجدید کرد.

**دیدار با خانواده ۲ شهید والا مقام در خرامه**

مدیرکل سیاسی، انتخابات و تقسیمات کشوری استانداری فارس در نخستین گام از سفر خود، راهی شهرستان خرامه شد و در منزل ۲ شهید بزرگوار این دیار حضور یافت.

علوی ضمن ابلاغ پیام تسلیت و همدردی مسئولان استانی، با پدران و مادران این شهدا به گفت‌وگو نشست و در جریان مسائل و دغدغه‌های آنان قرار گرفت.

شهید «سلیم سلیمی جابری» و شهید «احمد جوادینا»، ۲ تن از رزمندگان دلآوری هستند که در حادثه دلخراش ناو «جماران» در همان ساعات ابتدایی جنگ نابرابر رمضان، به درجه رفیع شهادت نائل آمدند.

علوی در این دیدار با اشاره به رشادت‌های این دیردلان خطاب به خانواده آنان گفت: اسم پاک فرزندان شما برای همیشه در تاریخ دفاع از حریم ایران اسلامی ماندگار است؛ ما امروز مدیون غیرت و شجاعت آنها هستیم.

مدیرکل سیاسی استانداری فارس: خون پاک شهیدان

## حمله به مراکز علمی و زیرساختی در شیراز و مرودشت



سرپرست معاونت سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری فارس، جنایت رژیم‌های آمریکایی و صهیونیستی در حمله به شیراز و مرودشت خبر داد و گفت: پژوهشکده مکانیک پژوهشگاه فضایی شیراز، یکی از بخش‌های شرکت نفت فلات قاره و مجتمع پتروشیمی مرودشت، به‌طور همزمان هدف حملات هوایی دشمن قرار گرفته‌اند.

به گزارش خبرنگار ایرنا، جلیل حسنی دوشنبه در این خصوص افزود: این حملات گرچه خسارتی به همراه داشت، اما با مدیریت به موقع، از فاجعه‌ای بزرگ‌تر جلوگیری شد.

وی در تشریح جزئیات این حملات اظهارکرد: در ادامه جنایت‌های مستمر رژیم‌های جنایتکار آمریکایی و صهیونیستی، امروز شاهد حمله به پژوهشکده مکانیک پژوهشگاه فضایی شیراز بودیم؛ در جریان این حمله، بخشی از ساختمان‌ها و تجهیزات این مجموعه تخریب شد؛ متأسفانه منازل مسکونی اطراف نیز خسارت دیدند و شیشه بسیاری از خانه‌ها کاملاً شکسته است.

سرپرست معاونت سیاسی استانداری فارس افزود: علاوه بر پژوهشکده فضایی، رژیم‌های جنایتکار به یکی از بخش‌های شرکت نفت فلات قاره ایران در شیراز نیز حمله کردند که خسارت وارده در دست بررسی است.

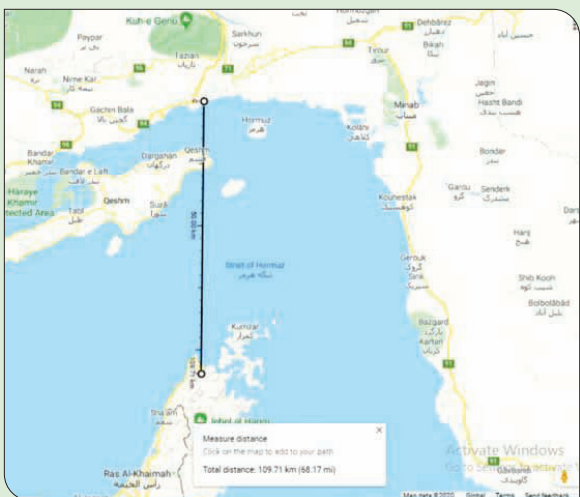
حسنی در ادامه با اشاره به ماهیت هماهنگ این حملات تصریح کرد که دشمن تلاش داشته با ضربه زدن همزمان به مراکز علمی، انرژی و صنعتی، امنیت غذایی مردم را نیز موردهدف قرار دهد چون عمده تولیدات پتروشیمی مرودشت تولید کود شیمیایی جهت مصارف کشاورزی است.

وی با تأکید بر اینکه در این حمله، امنیت غذایی مردم هدف قرار گرفته بود، خاطرنشان کرد: این حمله هیچگونه تلفات جانی نداشته است.

سرپرست معاونت سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری فارس به شهروندان اطمینان خاطر داد: با توجه به تخلیه و انتقال مواد حساسیت‌زا و حجم بسیار اندک خسارات، و به ویژه آمادهباش کامل ستاد مدیریت بحران، هیچگونه خطری شهر مرودشت یا روستاهای همجوار را تهدید نمی‌کند.

حسنی از مردم خواست از هرگونه تجمع یا تردد غیرضروری در مبادی مجتمع پتروشیمی خودداری نمایند تا نیروهای امدادی بدون مانع به وظایف خود عمل کنند.

## نماینده فسا: عبور و مرور از تنگه هرمز طبق کنوانسیون‌های بین‌المللی صورت می‌گیرد



حمایتی ویژه‌ای را برای حمایت از واحدهای صنعتی آسیب‌دیده تدوین کرده و این بسته در حال ارائه به دولت است.

محمدی در بخش دیگری از سخنانش درباره وضعیت تنگه هرمز تأکید کرد: ایران همواره در چارچوب کنوانسیون‌های بین‌المللی حرکت کرده و تنگه هرمز باز است و فعالیت‌های کشتیرانی در آن جریان دارد.

وی افزود: تردد کشورهای که در وضعیت جنگی با ایران نیستند طبق روال در حال انجام است و مدیریت تنگه نیز بر اساس مقررات بین‌المللی ادامه خواهد یافت.

محمدی با اشاره به اهمیت راهبردی تنگه هرمز، عنوان کرد: این ظرفیت خدادادی باید از طریق توسعه مسیرهای زمینی، ریلی و دریایی به‌صورت بهینه مورد استفاده قرار گیرد.

به گفته وی، مجلس شورای اسلامی با تصویب الحاق به کنوانسیون‌های مختلف، پابندی کشور به اصول بین‌المللی را نشان داده است.

محمدی با تأکید بر سیاست ایران مبنی بر احترام به حقوق همسایگان، خواستار همکاری کشورهای منطقه شد و گفت: امیدوار است سردمداران کشورهای اسلامی با توجه به رویکرد مردم خود، تعاملات و تفاهات موجود را در شرایط فعلی ادامه دهند.

رئیس فراکسیون صنعت مجلس با تشریح آخرین وضعیت تولید و صنعت کشور، از افزایش قابل توجه ظرفیت تولید در بسیاری از واحدهای صنعتی خبر داد.

حسنعلی محمدی در گفت و گو با ایلتا گفت: به برکت انسجام و وحدتی که با تلاش صنعتگران و تولیدکنندگان ایجاد شده، بخش قابل توجهی از صنایع کشور رشد دو برابری را تجربه کرده‌اند و در سطح بازار، کمبودی در ارائه کالا به مردم وجود ندارد.

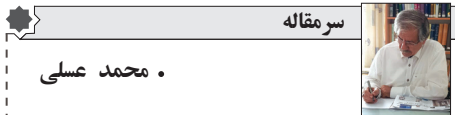
وی اظهار کرد: در این مقطع زمانی، فعالان صنعتی با اقتدار در کنار نظام ایستاده‌اند و همچون رزمندگان عرصه دفاع، در سنگر تولید تلاش می‌کنند.

به گفته رئیس فراکسیون صنعت مجلس، تولید در کشور طبق روال عادی در جریان است. نماینده فسا در مجلس شورای اسلامی درباره خسارت‌های وارده به برخی زیرساخت‌های صنعتی، از جمله در صنایع فولادی و پتروشیمی بندر امام، توضیح داد: با توجه به گستردگی شبکه صنعتی ایران، ظرفیت‌های متعددی در بخش‌های مختلف وجود دارد که به‌صورت موازی امکان جریان اختلال‌ها را فراهم می‌کند.

محمدی اعلام کرد: ظرفیت صنعت فولاد ایران به حدود ۵۵ میلیون تن رسیده و این موضوع امکان تأمین نیاز بازار را بدون اختلال فراهم کرده است.

وی افزود: واحدهای آسیب‌دیده به‌زودی ترمیم و وارد مدار خواهند شد.

رئیس فراکسیون صنعت مجلس همچنین گفت: کمیسیون صنعت مجلس بسته



• محمد علی

## جنگ و مردم ایران

هویت و ماندگاری ایرانیان در طول هزاران سال با جنگ گره خورده است و ایران سرزمینی است که پیوسته چشم طمع بیگانگان بر آن دوخته شده است زیرا موقعیت ژئوپلیتکی «جغرافیایی» و منابع کانی و طبیعی و مردمی که از تمدن چند هزار ساله برخوردارند و هوش سرشاری که ایرانیان در تغییر شرایط به نفع خود بروز داده‌اند از یک سو و از دیگر سوی شجاعت و غیرتی که در حفظ آب و خاک و باورهای یکتاپرستی دارند از کشور و ملت ایران الگویی ساخته است تا از بدو تأسیس سلسله‌های بزرگ هخامنشی تا به اینک که نظام جمهوری اسلامی بر آن حاکم است خار چشم بسیاری از کشورهای غربی و شرقی و نیز همسایگانی باشد که چون قادر به حفظ امنیت و موقعیت و هویت خود نیستند برای ماندگاری دست به دامن کشورهای استعماری از جمله انگلیس، آمریکا و کشورهای اروپایی می‌شوند زیرا امروز شاهد شکست آنها در برابر تهاجمات آمریکا به ایران و استفاده ابزاری و نظامی از خاک کشورهای همسایه هستیم.

از امپراطوری‌های رُم و یونان گرفته تا اعراب و نهایت مغولان، همه بر ایران شوریدند تا آنجا که مغولان حتی به سگ و گربه شهرها و قصبات ایران هم رحم نکردند اما در طول سالیان، مجاوران خاک و فرهنگ ما ، زورشان در فرهنگ و اقتدار ایرانیان که ریشه عمیق در این آب و خاک داشته و دارند هضم شد.

در جنگ جهانی دوم که ایران سلاح و سربازان چندی برای دفاع از آب و خاک نداشت روس‌ها از شمال و انگلیس‌ها از جنوب وارد ایران شدند و رضاشاه که اعلام بی‌طرفی کرده بود را تسلیم نموده و او را از سلطنت خلع کرده و به جزیره موریس تبعید نمودند اما هیچ قدرتی در ایران نتوانست مقابل آنها بایستد تا آنکه کفایتس تهران سرافراز ایران در رقم زد. وینستون چرچیل، جوزف استالین و روزولت بدون حضور شاه جوان، تحقیرانه به صورت مشروط، سلطنت محمدرضا شاه جوان را به رسمیت شناختند بی آنکه با او در جلسه سه گانه، مشورتی داشته باشند. این تحقیر، ایران را به غرب و شرق آنچنان وابسته نمود که بیش از ۲۵ سال آمریکا و انگلیس توانستند در ایران تاخت و تاز نمایند.

استقلال ایران با انقلاب اسلامی آغاز گردید و شعار همیشگی مردم انقلابی ایران، استقلال، آزادی و جمهوری اسلامی، شروع آغازی دوباره برای رهایی از استعمار خارجی بود.

۴۷ سال تحریم و جنگ تعمیلی ۸ ساله و اخیرا جنگ ۱۲ روزه و جنگ رمضان توانسته عَلم حضور استعمارگران را در ایران بر فراز بام سفارتخانه خاک خورده آمریکا برافرازد. ایران امروز قهرمان ملت‌های ستمدیده از استعمار است. قهرمان مظلومان تحت ستم رژیم صهیونیستی و آمریکای جهان‌خوار است. قهرمان مقابله با کشوری است که ظرف جنگ جهانی دوم تا امروز کسی جرأت نگاه چپ به آن نداشته است.

ایران امروز، امید مردم مسلمان ستمدیده و تحت انقیاد کشورهای استمارگری چون آمریکااست ایران امروز تا آنجا در جنگ موفق بوده که بتواند گلوی استعمارگران را در تنگه هرمز بفشارد هرچند با بهایی سنگین که رهبری عظیم‌الشان و مبارز و شجاع و سردارانی با غیرت و توانمند را از دست دادیم و دشمن توانسته است ناجوانمردانه آنها را به شهادت برساند. درخت سبز نظام چنان ریشه در اعماق دارد که هر شاخه‌ای از آن افتاده شاخه قوی‌تری جای آن را پر کرده است. دشمن خونی ایران که توانسته با خیل و فریب، مردم فهیم و شجاع ایران را بر علیه نظام حاکم بسج کند چنان دیوانه‌وار همه جا و همه چیز را بمباران می‌کند که گویی به نتایج آن قهمی نندارد.

ایران امروز معادلات نظام‌های سیاسی و رزمی را چنان تغییر داده که دیگر ابزارهای گران و پشرفته نظامی ساخت آمریکا نمی‌توانند امنیت و حدود و نفوذ کشورهای متحد را حفظ نمایند.

هویت و موجودیت کشورهای عربی همسایه تحت قیومیت آمریکا و انگلیس با جنگ تعمیلی آمریکا و اسرائیل بر علیه ایران دچار نظام گسیختگی و اختلال است.

موشک‌های هابیرسونیک ایران نتایجی بیش از هوابیماهای گران قیمت F۳۵ به بار آورده‌اند که حرص آمریکا و اسرائیل را درآورده و خریداران اینگونه سلاح‌های پیشرفته را ناامید و مردد نموده است. راستی کدام کشور و کدام ملت را سراغ داریم که توانسته باشد در شرایط سخت تحریم و جنگ و مشکلات اقتصادی و فشارهای سیاسی خارجی، به این توان رسیده باشد که با دو کشور دارای بمب‌های اتمی و با ادعای قوی‌ترین کشور جهان به لحاظ اقتصادی، نظامی و نفوذ رسانه‌ای و جاسوسی، جان سالم بدر برد و ذلت و خفت را نصیب آنها نماید. افتخار کنیم به این ملت به این کشور و به این توانایی‌ها. هرچند خسارت‌های بسیاری را متحمل شده‌ایم، تا جان در بدن داریم رأیت بلند موقعیت‌های نظامی خود را بر فراز بلندی‌نرین دیدگاه‌های سیاستمداران شرق و غرب به اندتزاز درمی‌آوریم. به امید پیروزی و صلحی پایدار و به پاس استقامتی که مردم شریف و شجاع ایران از خود نشان داده و پوزه مستکبرین را به خاک مالیده‌اند.

والسلام

### ایران و جهان

سه شنبه ۱۸ فروردین ۱۴۰۵ ۱۸ شوال ۱۴۴۷ Apr 07, 2026 سال سی و یکم شماره ۸۵۷۴

بقایى:

## بیان مطالبات نباید به معنای کوتاه آمدن در برابر دشمن تلقی شود

وی گفت: منبای ما امنیت و منافع ملی و مطالبات به حق‌مان است، نیروهای مسلح ما در عرصه میدان در حال جان‌فشانی و ایثار هستند و ما نیز در دستگاه دیپلماسی وظایف و مسئولیت‌های خود را انجام می‌دهیم و آن را به پیش می‌بریم. ایران می‌داند چه می‌خواهد و حاضر نیستیم هر چیزی را بپذیریم، خطوط قرمز ما مشخص است، مطالبات ما شفاف و روشن است.

**مواضع ما از طریق واسطه‌ها منتقل شده است و گماکان انتقال پیام ادامه دارد**

بقایى ادامه داد: از همان زمان که این بحث ها مطرح شد پاسخ خود را تدوین کردیم و هر زمان که لازم باشد نحوه اعلام آن اطلاع‌رسانی می‌کنیم. اینکه واسطه‌ها نقطه نظرات طرفین را منتقل می‌کنند چیز عجیبی نیست. مواضع ما از طریق واسطه‌ها منتقل شده است و گماکان انتقال پیام ادامه دارد.

سخنگوی دستگاه دیپلماسی تأکید کرد: مذاکره با دادن اوتیماتوم و تهدید به جایت جنگی سازگاری ندارد. ما تجارب بسیار تلخی از مذاکره با آمریکا داریم. این تجارب را به آسانی به دست نیاورده‌ایم که به آسانی ندیده بگیریم. در حالی‌که دشمنان به حجم جانی‌های خود می‌افزایند باید تمام هوش و حواس ما معطوف به دفاع از کشور باشد و دیگری که در زمان‌های گذشته چند روز قبل مسائل و ایده‌هایی توسط واسطه‌ها مطرح شد و در همین ارتباط طرحی موسوم به طرح ۱۵ ماده‌ای توسط آمریکایی‌ها مطرح شد که توسط چند کشور دوست از جمله پاکستان به ما منتقل شد. ما همان موقع اعلام کردیم که این طرح به شدت زیاده‌خواهانه، غیر معقول و غیر منطقی است و در واقع برای ما قابل قبول نیست. بقایى ادامه داد: ما بر اساس منافع و ملاحظاتى که داریم مجموعه مطالباتی که داشته و داریم را مدون کرده‌ایم. ما خجالت نمی‌کشیم تا خواسته‌ها و مطالبات خود را فریاد بزنیم و اگر در برابر طرحی، خواسته‌ها و مطالبات خود را مطرح کنیم نباید به معنای کوتاه آمدن در برابر دشمن تلقی شود.

ایثار حمایت کنیم. سخنگوی وزارت خارجه در پاسخ به این سوال که طرح جدیدی بین ایران و آمریکا در ارتباط با موضوع صلح مطرح شده است، با توجه به برخی از اظهارنظرهای رسانه‌ای و اخباری که در رسانه‌های بین‌الملل مطرح شده، گفت: همان‌طور که قبلا گفته‌ام چند روز قبل مسائل و ایده‌هایی توسط واسطه‌ها مطرح شد و در همین ارتباط طرحی موسوم به طرح ۱۵ ماده‌ای توسط آمریکایی‌ها مطرح شد که توسط چند کشور دوست از جمله پاکستان به ما منتقل شد. ما همان موقع اعلام کردیم که این طرح به شدت زیاده‌خواهانه، غیر معقول و غیر منطقی است و در واقع برای ما قابل قبول نیست. بقایى ادامه داد: ما بر اساس منافع و ملاحظاتى که داریم مجموعه مطالباتی که داشته و داریم را مدون کرده‌ایم. ما خجالت نمی‌کشیم تا خواسته‌ها و مطالبات خود را فریاد بزنیم و اگر در برابر طرحی، خواسته‌ها و مطالبات خود را مطرح کنیم نباید به معنای کوتاه آمدن در برابر دشمن تلقی شود.

## لیلاز: ایران در این جنگ بسیار مافوق انتظار من بود

چیزی وجود ندارد. آمریکایی‌ها کاملاً آماده هرگونه شرارتی در ایران هستند تا مقاصد خود را در این منطقه به کرسی بنشانند. در عین حال فکر می‌کنم برای ایران، کوتاه آمدن با تسلیم شدن در حال حاضر ممکن است بی‌معنا و غیرقابل اجرا باشد، اما توجه مقامات و شما و خوانندگان را به این جلب می‌کنم که هر شرارتی را از آمریکایی‌ها انتظار دارم.

وی در ادامه و در پاسخ به پرسشی درباره احتمال توافق با خروج یک‌جانبه آمریکا از جنگ، گفت: تا آنجایی که اطلاع دارم تماس ها میان دو کشور از ابتدا برقرار بوده و امروز هم برقرار است، حتی اگر آتش‌بس یا توافقی هم اتفاق بیفتد، شک نکنید که موقتی است. من این حرف را بلافاصله بعد از پایان جنگ ۱۲ روزه زدم و استادش موجود است: در آنجا گفتم توافقی در کار نیست و حاکمتر ما درسام آتش‌بس می‌کنیم. این را در گفت‌وگو با یک رسانه چینی هم مطرح کردم ، بنابراین همان‌طور که پیش‌بینی می‌کردیم و اکنون در حال وقوع است، این روند ادامه دارد و بیش از یک بار دو بار نیز هشدار داده بودیم، محتمل است آتش بس یک جانبه صورت بگیرد چراکه آمریکایی ها هم محدودیت هایی دارند.

یوسف پزشکیان:

### آیا جنگ ما با آمریکا و اسرائیل است یا با خودمان؟

فرزند و مشاور رئیس جمهور با طرح این سوال که «آیا جنگ ما با آمریکا و اسرائیل است یا با خودمان است؟ جهادامن اکبر است یا اصغر؟» نوشت: گاهی خیال می‌کنم تنها دشمن من در درون خودم پنهان شده. فقط یک جنگ دارم، آن هم جنگ با خودم است. دشمن دیگری وجود ندارد. به گزارش ایسنا، یوسف پزشکیان در یادداشتی تلگرامی با اشاره به روزهای شنبه و یکشنبه ۱۵ و ۱۶ فروردین روزهای سی‌وششم و سی‌وهفتم جنگ نوشت: «روزها پشت سر هم می‌آیند و می‌روند جنگ هنوز ادامه دارد. روزهای جنگی هم تکراری می‌شوند. هوابیما می‌زنیم، زیرساخت می‌زنند. پایگاه‌هاشان را می‌زنیم. پل می‌زنند. موشک‌ها و پهپادهايمان را به سمت تل‌آویو شلیک می‌کنیم، جنگنده‌هايشان بر سرمان بمب می‌ریزند. و هر روز به فهرست شهدا اضافه می‌شود. خانواده‌هایی که عضوی از آن‌ها کم می‌شود و خانواده‌هایی که دیگر نیستند.

**آیا جنگ ما با آمریکا و اسرائیل است یا با خودمان است؟ جهادمان اکبر است یا اصغر؟**

گاهی خیال می‌کنم تنها دشمن من در درون خودم پنهان شده. فقط یک جنگ دارم، آن هم جنگ با خودم است. دشمن دیگری وجود ندارد. جنگ میان دو تا خواسته. جنگ میان دو تا عقیده. جنگ میان دو تا حرف. جنگ میان دو تا نگاه. به دعواهای قبیله‌ای و جناحی کهنه داخلی فکر می‌کنم که اگرچه کم‌رنگ شده، اما گاهی سربرمی‌آورد ... آیا دعواي حق است یا نفس؟ شک دارم بر سر حق باشد. مسلمان کیست؟ کسی که بر نفسش غلبه کند. نفسش را زیر پا بگذارد. حق را به خواسته خودش ترجیح بدهد. یعنی کسی که هرگاه حق را بر او عرضه کردند، تسلیم شود. چه کسی می‌تواند تسلیم حق شود؟ کسی که بتواند گوش بدهد. کسی که تعصب گوش‌هايش را کر نکرده باشد. الذین يستمعون القول و يتبعون احواسه. آن‌ها که تاب شنیدن حرف مخالف ندارند، چقدر مسلمانند؟ نمره مسلمانی‌شان چند است؟ ارائه الهیات آخر الزماني را باز نویسی می‌کنم. زندگی نلسون داربی، برادران پلیموت، انجیل مرجع اسکوفیلد، صهیونیسم مسیحی، جنگ‌های صلیبی، ... چطور ممکن است مسیحی باورمندی مثل نلسون داربی که زندگی زاهدانه‌ای در پیش گرفت و با دهقانان فقیر کاتولیک نشست و برخاست می‌کرد و شبها را در کلبه‌های محقر آنان می‌گزاند، الهیاتی را بنیان بگذارد که خروجی‌اش این باشد که «باید یک قوم را نابود کرد و از میان برداشت؟» چگونه ممکن است آموزه‌های مسیح افرادی را تربیت کند که سراسر وجودشان نفرت باشد؟ خطاها (چه بسا خطاهای کوچک) مثل اسب سرکش‌اند، افسارشان از دست سوار رها شده و سوار کنترل‌ی بر اسب ندارد. سوار را با خود می‌برند هر جا که بخواهند و در نهایت او در آتش می‌افکند.

خود باقی نگذاشته است و این اقدامات صرفاً مربوط به یک سال اخیر نیست. آمریکا بارها در عرصه بین‌المللی عهدشکنی کرده چنان‌که در چند ماه اخیر از حدود ۷۰ سند و معاهده بین‌المللی خارج شده است. این دیپلمات کشورمان تأکید کرد: اظهارات



آمریکا در مورد دیپلماسی با اقدامات این کشور هیچ سازگاری ندارد. وی همچنین با اشاره به حمله صورت گرفته به منزل آقای کمال خرازی دبیر شورای راهبردی روابط خارجی و به شهادت سربین همسر وی و مجروح شدن شخص آقای خرازی گفت: همه اینها نشان از بی‌اعتنایی آنها به هر چیزی است که نشانی از دیپلماسی دارد.

**در مورد صلح بر اساس ساز و کارهای مشخص عمل خواهیم کرد**

بقایى ضمن ابراز همدردی با خانواده کمال خرازی، ادامه داد: تکلیف ما در مورد جنگ و صلح مشخص است، در زمانه‌ای که لازم باشد از کِیان کشور دفاع کنیم، تحت اواصر فرماندهی کل قوا و ساز و کارهایی که مشخص شده در این ارتباط عمل می‌کنیم و در مورد صلح نیز بر اساس ساز و کارهای مشخص در قانون اساسی و تصمیمات نهادهای عالی رتبه مثل شورای عالی امنیت ملی عمل خواهیم کرد.

این مقام وزارت امور خارجه افزود: در زمانی که دشمنان هیچ خطا قرمزى را رعایت

نکردند،

سعيد ليلاز: با تأکید بر دشواری مواجهه با ایران برای ایالات متحده تصریح کرد: علی لاریجانی در مهرماه می‌دانست تا پایان سال میلادی جنگ در پیش است، به گزارش ایسنا، عصر ایران نوشت:

سعيد ليلاز (اقتصاددان و تحلیلگر مسائل سیاسی) در رابطه با سوابق رفتار ایالات متحده آمریکا، با بیان اینکه این سوابق منبای ارزیابی امروز است، اظهار کرد: سوابقی که ما از ایالات متحده آمریکا داریم مشخص است: اگر خودم مورد مشورت مقامات ایران قرار بگیرم، آمریکایی‌ها در جنگ جهانی دوم در هیروشیما و ناگازاکی بمب اتم انداختند، در جنگ ویتنام نیز با سیاست زمین سوخته چنین اقداماتی انجام دادند، در عراق نیز همین‌طور، و در جنگ ایران و عراق نیز هوابیماي مسافربری را کاملاً عامدانه هدف قرار دادند. در جنگ اخیر هم تردید نکنید که حمله به شجره طیه در میناب که ۲۰۰ دختر و پسر دانش‌آموز را شهید کرد، کاملاً عامدانه بود و همزمان با حمله به بیت رهبری می‌خواستند این پیام را به جمهوری اسلامی منتقل کنند که این سیاست آن‌هاست و تا آخر خواهند رفت؛ پیام وحشت‌افرینی از طریق یک حرکت شریبانه و قتل‌عام‌گونه و مطلقاً چیزی به نام حقوق

### سپاه ناو بالگردبر آمریکایی را مجبور به عقب‌نشینی کرد

سپاه پاسداران انقلاب اسلامی اعلام کرد: مقرهای فرماندهی، عملیاتی، لجستیکی و زیرساخت‌های صنعتی – نظامی آمریکایی و صهیونیستی هدف موج ۹۸ عملیات وعده صادق ۴ قرار گرفتند.

به گزارش ایسنا، متن اطلاعیه روابط عمومی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی به شرح زیر است:

«نیروی های دریایی و هوافضای سپاه پاسداران پیرو اعلامیه‌های هشدارگونه قرارگاه مرکزی خاتم الانبیاء صلوات الله علیه از صبح امروز و در موج ۹۸ عملیات وعده صادق ۴ با رمز مبارک «یا سید الساجدین علیه السلام» و با تقدیم به سرلشکر پاسدار شهید «مجدد خادمی»، عملیات‌های ترکیبی و تأثیرمحور را به فضل الهی علیه مقرهای فرماندهی، عملیاتی، لجستیکی و زیرساخت‌های صنعتی – نظامی آمریکایی و صهیونیستی ترتیب دادند.

در بخش نخست این عملیات در صبح امروز رزمندگان نیروی دریایی سپاه، کشتی کانتینر **SDNY** متعلق به رژیم صهیونیستی را با موشک کروز مورد هدف دقیق قرار دادند که پس از انهدام دچار آتش سوزی گسترده شد.

شمال و جنوب تل‌آویو، مراکز راهبردی در حیفا، شرکت ها و کارخانه های شیمیایی در بشر السبع و محل حضور نیروهای ارتش صهیونیستی در «بتاح تکفا» مورد اصابت دقیق موشک‌های بالستیک ایرانی با توجه به ناتوانی رهگیری موشک‌ها توسط پادفند هوایی فوق پیشرفته رژیم قرار گرفتند.

ناو بالگردبر و آبی – خاکی **LHAY** ارتش تروریستی آمریکا با بیش از ۵۰۰۰ ملوان و تنگنار همچنین مورد حمله پرتابه‌های های برق آسای ایرانی قرار گرفت که پس از این موج تهاجمی مجبور به عقب نشینی تا اعماق جنوب اقیانوس هند شد. در بخش دیگر عملیات تهاجمی نیز مرکز تولید مشترک پهپادهای امارات و رژیم صهیونیستی به همراه تعدادی از هواگردهای مستقر در پایگاه دری السلام مورد اصابت دقیق پهپادی و موشکی قرار گرفتند.

عملیات تهاجمی یگان‌های نیروهای مسلح ج.ا و گروه‌های مقاومت اسلامی در منطقه علیه اهداف دشمنان تروریست ادامه دارد و اطلاعات تکمیلی به سمع و نظر ملت شریف ایران خواهد رسید.

تردد در تنگه هرمز و تحرکات در آبهای خلیج فارس تحت رصد سامانه های نیروی دریایی سپاه قرار دارد و کوچک ترین تحرک دشمنان با برخورد قاطع رزمندگان این نیرو روبرو خواهد شد.»

### تاکید نماینده آمریکا

**بر لزوم برکناری ترامپ**

نماینده دموکرات آمریکایی، رئیس جمهور ترامپ را فردی دیوانه توصیف کرد که امنیت ملی ایالات متحده و همچنین جهان را تهدید می‌کند.

به گزارش ایسنا، «یاسمین انصاری»، عضو دموکرات کنگره آمریکا از ایالت آریزونا با انتشار پیامی در شبکه اجتماعی ایکس به تهدید اخیر «دونالد ترامپ»، رئیس جمهور ایالات متحده علیه ایران واکنش نشان داد.

او نوشت: متمم بیست و پنجم قانون اساسی به یک دلیلی وجود دارد.

انصاری ادامه داد: رئیس جمهور ایالات متحده یک دیوانه پریشان حال و یک تهدید امنیت ملی برای کشور ما و بقیه جهان است.

متمم بیست و پنجم قانون اساسی آمریکا روال قانونی انتقال قدرت از رئیس‌جمهور به معاونش را به شکل موقت یا دائمی مشخص می‌کند.

نماینده دموکرات آمریکا در پیامی دیگر نیز به حمله آمریکا و رژیم صهیونیستی به دانشگاه صنعتی شریف در تهران واکنش نشان داد و خاطرنشان کرد که یک مرکز علمی در شهری چندین میلیون نفری نباید هدف قرار گیرد.

#### حمله به دانشگاه صنعتی شریف و تخریب بخش‌هایی از دانشگاه

رییس دانشگاه صنعتی شریف از حمله دشمن آمریکایی– صهیونی به یکی از ساختمان‌های این دانشگاه و تخریب بخش‌هایی از آن در صبح امروز خبر داد و با تأکید بر تداوم مسیر علمی کشور، اعلام کرد که بازسازی بخش‌های آسیب‌دیده در دستور کار قرار دارد.

به گزارش ایسنا، مسعود ترحشی در پیامی تصویری از حمله به یکی از ساختمان‌های این دانشگاه در صبح امروز خبر داد و با تأکید بر تداوم مسیر علمی کشور، اعلام کرد که بازسازی بخش‌های آسیب‌دیده در دستور کار قرار دارد. وی گفت: متأسفانه امروز صبح دشمن حمله‌ای به یکی از ساختمان‌های دانشگاه انجام داد که در پی آن خساراتی به این مجموعه وارد شد.

**دانشگاه نماد علم و فرهنگ است**

ترحشی با اشاره به ماهیت علمی دانشگاه‌ها افزود: یک نهاد علمی که مأموریت آن گسترش فرهنگ و علم است، هدف چنین اقدامات ددمنشانه‌ای قرار گرفته و این رفتار نشان‌دهنده دشمنی با پیشرفت علمی کشور است.

**پاسخ به اقدامات دشمنان**

وی تأکید کرد: دشمنان این سرزمین به‌خاطر این اقدام خود باید در برابرت لازم را درجلب خواهند کرد.

**آغاز بازسازی بخش‌های آسیب‌دیده**

رییس دانشگاه صنعتی شریف با اشاره به اقدامات پیش‌رو بیان کرد: در نهاد علم و فرهنگ، بازسازی بخش‌های آسیب‌دیده را در دستور کار قرار خواهیم داد و این مسیر با جدیت دنبال می‌شود.

**تداوم مسیر تبدیل ایران به قدرت علمی**

وی خاطرنشان کرد: ان‌شاءالله کشور را در جایگاهی قرار خواهیم داد که بتواند برای نسل‌های آینده به‌عنوان یک قدرت بزرگ علمی در جهان ظاهر شود.

#### عارف: حمله به دانشگاه شریف، نماد جنون و جهل ترامپ است

محمدرضا عارف، معاون اول رئیس جمهور، حمله با بمب سنگر شکن به دانشگاه شریف را نماد جنون و جهل ترامپ عنوان کرد.

به گزارش ایسنا، معاون اول رئیس‌جمهور در واکنش به حمله آمریکایی– صهیونیستی به دانشگاه شریف در حساب کاربری خود در شبکه ایکس نوشت: «حمله با بمب سنگر‌شکن به دانشگاه شریف، نماد جنون و جهل ترامپ است. او نمی‌فهمد که دانش ایران در بتن نیست تا با بمب تخریب شود؛ سنگر واقعی، اراده اساتید و نخبگان ماست. هیچ وحشی‌گری در تاریخ نتوانسته علم را از ایرانی بگیرد، علم ریشه در جان ما دارد و این سنگر فروزربختنی نیست.»

#### ظریف خطاب به کشورهای منطقه و اروپا: شریک جنایات جنگی ترامپ نشوید

محمد جواد ظریف ضمن تأکید بردفاع ایران در برابر تجاوز، به اروپا و منطقه برای همدستی با جنایات ترامپ هشدار داد.

به گزارش ایسنا، «محمد جواد ظریف» وزیر خارجه پیشین کشورمان در مطلبی در شبکه اجتماعی ایکس خطاب به کشورهای منطقه و اروپا نوشت: «ایران از خود دفاع خواهد کرد، اما برای کمک به خودتان به این هشدار توجه کنید:

این تجاوز با یک جنایت جنگی آغاز شد: هدف قرار دادن و قتل ۱۷۰ کودک مدرسه‌ای.





# در روزهای جنگ برای آرامش روان چه کار کنیم؟



در زمان جنگ و بحران دچار استرس می‌شویم و نیاز است که استرس خود را یا با مهارت‌های شخصی خود یا با مشاوره با روانپزشک و روانشناس پائین بیاوریم، اما اگر استرس ما در دراز مدت ادامه یابد آیا مجاز به استفاده از داروهای آرام‌بخش و داروهای اعصاب هستیم؟ به گزارش بهداشت نیز در زمان بروز بحران‌ها و جنگ‌ها خیلی از افراد دچار استرس شده یا اگر استرس دارند استرس‌شان تشدید می‌شود در این وضعیت نکته مهم این است که بدانیم آیا در این وضعیت مصرف داروهای آرام‌بخش لازم و است و می‌تواند کمک کننده باشد؟ یا اینکه اصلا مصرف داروهای آرام بخش و داروهای اعصاب توصیه نمی‌شود و چه کسی باید دارو را تجویز کند و دوز مصرف آن چقدر باید باشد.

دکتر حسین گلرخی مشاور خانواده و روان درمانگر در این باره می‌گوید: در زمینه مصرف دارو نکته مهم این است که مصرف داروها باید در دوز مشخصی شروع و به دوز مشخصی برسد. طی دوره‌ای هم اصطلاحا مصرف دارو برای درمان‌های میان و بلند مدت باید خاموشی داشته باشد. اما برای اما در کوتاه مدت ترجیح این است که فرد بتواند با کسب مهارت‌ها و دریافت مشاوره‌های اولیه از حالت شوک خارج شود، خیلی وقت‌ها از حالت شوک که خارج می‌شویم دیگر نیازی به دارو پیدا نمی‌کنیم. بنابراین توصیه اولیه این است که فرد از حالت شوک اولیه به واسطه فعالیت‌های روان درمانی اورژانسی خارج شود و به حالت پایدار خود برسد. زمانی که فرد به حالت پایدار رسید باید بررسی کنیم چه دوزی از اضطراب را تجربه می‌کند.

#### اهمیت مشاوره با روانپزشک

این متخصص درباره شرایط مصرف داروهای آرام‌بخش و داروهای اعصاب نیز توضیح می‌دهد: خیلی وقت‌ها فرد زمانی که از شوک بیرون می‌آید به دلیل مهارت‌ها و توانمندی‌هایی که دارد، عملا سطح اضطراب وی کاهش پیدا می‌کند و نیاز به مصرف دارو نیست. اما اگر دچار چالش‌های اضطراب‌های پس از سانحه (PTSD) شد، امکان دارد نیاز به مصرف دارو باشد. پیشنهاد این است که اگر فرد می‌تواند ولو در حد یک تماس تلفنی به روانپزشک دسترسی داشته باشد، حتما ویزیت شود.

دکتر گلرخی در این باره در توضیح بیشتر ادامه می‌دهد: بحث تداخل و عوارض دارویی خیلی مهم است. همانطور که بسیاری از مردم نیز می‌دانند خیلی از داروها وجود دارند که اضطراب و استرس را کاهش می‌دهند، اما این داروها کارکردهای مختلفی روی مغز دارند و همه یکسان نیستند. عوارض مختلفی هم دارند در برخی مواقع فرد یک دارو را مصرف می‌کند سردرد شدید می‌گیرد یا دچار بی خوابی یا خواب آلودکی شدید می‌شود. یا دچار حالت تهوع می‌شود. این را پزشک می‌داند که آیا این اتفاقات ریشه در تداخل دارویی دارد یا نه.

#### تشخیص فردی

او تشخیص فردی را نیز مهم می‌داند و می‌گوید: پیشنهاد من است که اگر فرد نتوانست اضطراب خود را در کوتاه مدت کنترل کند. دو سه هفته و یکماه گذشت و فرد احساس کرد که روال زندگی وی

به گزارش بهداشت نیز طبق نتایج یک مطالعه، بیماران مبتلا به سرطان روده که از یک رژیم ورزشی مشخص پیروی کردند در طول دو سال امتیاز مربوط به خستگی‌شان به شکل قابل‌توجهی بهبود یافت.

محققان مرکز پزشکی سدراس سینای در لس آنجلس دریافتند افرادی که ۶ تا ۱۲ ماه بعد از تشخیص بیماری‌شان، پیاده‌روی را شروع کردند بیشترین بهره را بردند و خستگی کمتر و در مجموع کیفیت زندگی بهتر را گزارش دادند. دکتر «چول سالتزمن»، نایب رئیس انکولوژی در کلینیک کلیولند، در این باره می‌گوید: «خستگی یکی از شایع‌ترین عوارض در بازماندگان سرطان است.»

وی در ادامه می‌افزاید: «این مطالعه، شواهد آشکاری را ارائه می‌دهد که افزایش میزان فعالیت جسمی در بازماندگان سرطان روده در مراحل اولیه بیماری می‌تواند منجر به بهبود کیفیت زندگی شود.»

## حرکتی ساده برای رفع خستگی در میان مبتلایان به سرطان روده



## تغذیه سالم در میانسالی

### سپری مؤثر در برابر زوال مغز



تیم تحقیق به سرپرستی دکتر «کیتیل بیورنویک»، استادیار اپیدمیولوژی و تغذیه در دانشکده بهداشت عمومی هاروارد، اعلام کرد: مصرف بیشتر سبزیجات و ماهی و پرهای از نوشیدنی‌های الکلی با بهبود عملکرد شناختی مرتبط است. در مقابل، مصرف گوشت قرمز و فرآوری‌شده، سبب‌زمینی سرخ‌کرده و نوشیدنی‌های شیرین با عملکرد شناختی ضعیف‌تر ارتباط دارد. محققان تأکید کردند این یافته‌ها نشان می‌دهد رعایت یک رژیم غذایی سالم می‌تواند به حفظ سلامت شناختی در سال‌های بعدی زندگی کمک نماید.

مهر: تغذیه سالم در میانسالی می‌تواند نقش مهمی در کاهش خطر زوال مغز در سال‌های سالمندی ایفا کند. محققان اعلام کردند افرادی که در میانسالی از رژیم غذایی سالم پیروی می‌کنند، در دوران سالمندی کمتر در معرض خطر زوال عقل قرار دارند.

بر اساس این مطالعه، رژیم غذایی «رویکردهای تغذیه‌ای برای توقف فشار خون بالا» (DASH) بیشترین تأثیر محافظتی را بر سلامت مغز دارد. با این حال، الگوهای غذایی با هدف کاهش قند خون یا التهاب نیز در کاهش خطر زوال شناختی مؤثر هستند.

### این پروتئین مغز را پیر می‌کند

ایسننا: پژوهشگران آمریکایی دریافته‌اند که یک پروتئین باعث پیری مغز می‌شود و نشان داده‌اند که چگونه می‌توان آن را متوقف کرد.

پیری به بخش هیپوکامپ مغز که نقش محوری در یادگیری و حافظه دارد، آسیب جدی وارد می‌کند. پژوهشگران «دانشگاه کالیفرنیا سن‌فرانسیسکو» اکنون پروتئینی را شناسایی کرده‌اند که به نظر می‌رسد عامل بخش عمده‌ای از این زوال است.

پژوهشگران برای درک این که چه چیزی با افزایش سن تغییر می‌کند، تغییرات ژن‌ها و پروتئین‌ها را در هیپوکامپ موش‌ها به مرور زمان ردیابی کردند. در میان همه چیزهایی که بررسی کردند، تنها یک مورد به طور مداوم بین حیوانات جوان و پیر متفاوت بود. آن مورد متفاوت، پروتئین FTL۱ بود.

موش‌های مسن‌تر سطح بالاتری از FTL۱ را نشان دادند. آنها ارتباطات کمتری بین نورون‌ها در هیپوکامپ داشتند و در آزمون‌های شناختی عملکرد بدتری نشان دادند. وقتی پژوهشگران سطح FTL۱ را در موش‌های جوان افزایش دادند، اثرات آن قابل توجه بود. مغز آنها به مغز موش‌های مسن شبیه‌تر شد و رفتار آنها نیز این تغییر را منعکس کرد.

بررسی‌های آزمایشگاهی، جزئیات بیشتری را آشکار کردند. سلول‌های عصبی که برای تولید مقادیر بالای FTL۱ مهندسی شده بودند، ساختارهای ساده‌ای را ایجاد کردند و به جای شبکه‌های پیچیده و شاخه‌دار که در سلول‌های سالم دیده می‌شوند، امتدادهای کوتاه و منفردی تشکیل دادند.

شگفت‌انگیزترین نتیجه زمانی حاصل شد که پژوهشگران FTL۱ را در موش‌های مسن‌تر کاهش دادند. موش‌ها علائم آشکاری از از بهبودی نشان دادند. ارتباط بین سلول‌های مغزی بیشتر شد و عملکرد آنها در آزمایش‌های حافظه بهبود یافت. دکتر «سائول ویلدا»، پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: این واقعا معکوس کردن اختلالات است. این چیزی فراتر از صرفا به تأخیر انداختن یا جلوگیری از علائم است. آزمایش‌های بیشتر نشان دادند که FTL۱ بر نحوه استفاده سلول‌های مغز از انرژی تأثیر می‌گذارد. در موش‌های مسن‌تر، سطوح بالاتر این پروتئین، متابولیسم سلولی را در هیپوکامپ کند می‌کرد، اما وقتی پژوهشگران این سلول‌ها را با ترکیبی که متابولیسم را افزایش می‌دهد، درمان کردند، از اثرات منفی جلوگیری شد.

ویلدا معتقد است این یافته‌ها می‌توانند راه را برای درمان‌هایی که FTL۱ را هدف قرار می‌دهند و اثرات آن را در مغز خنثی می‌کنند، هموار کند. وی افزود: ما شاهد فرصت‌های بیشتری برای کاهش بدترین پیامدهای پیری هستیم. اکنون زمان امیدوارکننده‌ای برای کار کردن روی زیست‌شناسی پیری است.

## راه‌های «مقابله با ترومای جمعی» و افزایش تاب‌آوری



ایسننا: کارشناسان سلامت روان می‌گویند همه افرادی که در شرایط استرس‌زا هستند، به راهکارهایی برای ارتقای تاب‌آوری و حفظ سلامت روان خود نیاز دارند.

در جهانی که به طور فزاینده‌ای به هم پیوسته است، تجربیات مشترک – چه مثبت و چه منفی – جوامع و فرهنگ‌ها را شکل می‌دهند. از جمله این تجربیات مشترک، ترومای جمعی است، پدیده‌ای که در آن گروهی از مردم یک رویداد بسیار ناراحت‌کننده را تجربه می‌کنند. درک ترومای جمعی و یادگیری راه‌های مقابله با آن می‌تواند باعث بهبودی و تاب‌آوری شود:

در مورد احساسات خود صحبت کنید: دیگران را تشویق کنید تا دیدگاه‌های خود را به اشتراک بگذارند. به اشتراک گذاشتن احساسات خود با دوستان، اساتید، مشاوران و خانواده به شما کمک می‌کند تا بر احساسات خود غلبه کنید. صحبت با دیگران استرس را کاهش می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا متوجه شوید که با احساسات خود تنها نیستید. از خودتان مراقبت کنید: به اندازه کافی استراحت و ورزش کنید. کارهایی انجام دهید که به نظراتان آرامش‌بخش و تسکین‌دهنده هستند: به یاد داشته باشید که غذاهای مغذی و سالم بخورید. کمتر در معرض گزارش‌های رسانه‌ای و تصاویر خشونت‌آمیز قرار بگیرید. از نوشیدن الکل و فعالیت‌های پرخطر خودداری کنید. سعی کنید روال معمول خود را حفظ کنید.

پذیرش به جای انکار: انکار یا اجتناب فقط زخم‌ها را عمیق‌تر می‌کند. شناخت تأثیر آسیب‌های جمعی و تأیید بار عاطفی آن برای التیام، ضروری است. این امر هم در مورد احساسات شخصی و هم در روایت گسترده‌تر اجتماعی صدق می‌کند. ارتباط به جای انزوا: ترومای جمعی می‌تواند حس انزوا ایجاد کند، اما بهبودی اغلب از طریق ارتباط اتفاق می‌افتد. با گروه‌های حمایتی، سازمان‌های اجتماعی یا متخصصان سلامت روان که تجربه مشترک را درک می‌کنند، تعامل داشته باشید. به اشتراک گذاشتن داستان‌ها و گوش دادن به دیگران می‌تواند همبستگی و درک متقابل را ارتقا دهد.

تکنیک‌های تخصصی برای مدیریت پریشانی

به گزارش دویچه وله، متخصصان توصیه می‌کنند که اگر متوجه شدید با پریشانی زیاد دست و پنجه نرم می‌کنید، استفاده از مهارت‌های TIPP یا تکنیک‌های زمینی را در نظر بگیرید.

#### استفاده از مهارت‌های TIPP

تکنیک TIPP مخفف موارد زیر است:

– دم‌ا: به عنوان مثال، دما ممکن است شامل نگه داشتن یک تکه یخ، نگه داشتن یک کیسه غذای یخ‌زده روی سر یا حتی فرو بردن سر در یک کاسه آب یخ باشد.

– ورزش شدید: اگر به یک روش فیزیکی برای آزاد کردن انرژی اضافی نیاز دارید، پیاده‌روی سریع، دویدن، پرش پروانه یا بالا رفتن از پله‌ها را امتحان کنید.

– تنفس ریتمیک: تنفس آرام که شامل دم با شمارش پنج و بازدم با شمارش هفت است، می‌تواند به آرام کردن سیستم عصبی شما کمک کند.

– آرامش طولانی‌مدت عضلات: آرامش تدریجی عضلات که شامل سفت کردن و سپس شل کردن گروه‌های مختلف عضلانی در بدن شما می‌شود، همچنین می‌تواند به شما در آرامش جسمی کمک کند.

#### تکنیک‌های اتصال به زمین

تکنیک‌های اتصال به زمین که شامل بازگشت به لحظه حال از طریق حواس است، همانطور که از نامش پیداست، می‌تواند به شما در اتصال به زمین کمک کند. تکنیک‌های سنتی اتصال به زمین شامل مواردی مانند روش ۵-۴-۳-۲-۱ است:

۱. پنج چیزی را که می‌توانید ببینید فهرست کنید.
۲. چهار چیزی را که می‌توانید حس کنید فهرست کنید.
۳. سه چیزی را که می‌توانید بشنوید فهرست کنید.
۴. دو چیزی را که می‌توانید بو کنید فهرست کنید.
۵. یک چیزی را که می‌توانید بچشید فهرست کنید.

#### ضرورت مراجعه به متخصص

اگر احساسات ناراحت‌کننده‌ای دارید که از بین نمی‌روند یا اگر بیش از چهار تا شش هفته است که دچار مشکل هستید، وقت آن است که بخواهید از یک متخصص کمک بگیرید. ناتوانی در مدیریت واکنش‌های خود به یک بحران ممکن است نشانه‌ای از افسردگی، اضطراب یا اختلال استرس پس از سانحه باشد. افرادی که از قبل مشکلات سلامت روان دارند و افرادی که سابقه تروما دارند، تحت هر شرایطی باید با یک متخصص مراقبت‌های سلامت روان مشورت کنند.



### شهادت ۳ قهرمان ووشوکار هرمزگانی

در پی حملات ددمنشانه رژیم صهیونیستی و آمریکای جنایت کار، سه تن از ووشوکاران هیئت ووشو استان هرمزگان، به شهادت رسیدند.

به گزارش ایسنا، در پی حملات ددمنشانه رژیم صهیونیستی و آمریکای جنایت کار، سه تن از ووشوکاران هیئت ووشو استان هرمزگان، به شهادت رسیدند. «مصطفی ارکاک»، «علی رخس‌بهار» و «عدنان آرمان»، قهرمانانی بودند که در شهرستان بستک، در جبهه دفاع از استقلال و امنیت مرزهای میهن، شهید شدند. شهادت عدنان آرمان از جامعه اهل سنت شهرستان بستک، دوشادوش شهیدان مصطفی ارکاک و علی رخس‌بهار، وحدت ناگسستنی و عمیق شیعه و سنی را در پاسداری از وجب به وجب خاک پاک ایران به تصویر کشید. پیکر مطهر این دلاورمردان با حضور پرشور مردم قدرشناس و ورزشکاران استان، در خاک پاک زادگاهشان آرام گرفت:
– شهید عدنان آرمان در شهرستان بستک
– شهید مصطفی ارکاک در شهرستان روان
– شهید علی رخس‌بهار در گلزار شهدای بندرعباس

### پرچمدار کاروان ایران در بازی‌های آسیایی ساحلی چین مشخص شد



شیرمحمدی پرچمدار کاروان ایران در بازی‌های آسیایی ساحلی سانای چین شد.
به گزارش ایسنا، بازی‌های آسیایی ساحلی ۲۰۲۶ از ۲۷ فروردین به میزبانی شهر سانیا در کشور چین برگزار خواهد شد و کاروان ورزشی ایران با هدف اهتزاز پرچم جمهوری اسلامی ایران در این رقابت‌ها حضور پیدا خواهد کرد.
سوابق مهدی شیرمحمدی، پرچمدار کاروان «شهدای ناو دنا» ایران به بازی‌های ساحلی سانیا ۲۰۲۶، به شرح ذیل است:
۹ سال سابقه حضور در تیم ملی فوتبال ساحلی
– قهرمانی مسابقات بین قاره ای
– یک نایب قهرمانی مسابقات بین قاره ای
– ۲ قهرمانی مسابقات جام ملت‌های آسیا مقام سوم المپیک ساحلی جهان \_ قطر
– نایب سوم جام جهانی\_ دبی
– قایم قهرمانی مسابقات جهانی سن پترزبورگ روسیه
آقای گل مسابقات جهانی سن پترزبورگ روسیه
– نایب قهرمانی مسابقات جام مشترک المنافع\_ بلاروس
– نایب قهرمانی مسابقات المپیک آسیا \_ عربستان

## ۱۰ شانس نخست قهرمانی در جام جهانی ۲۰۲۶



سایت "B/R Football" فهرستی از ۱۰ تیم برتر مدعی قهرمانی جام جهانی ۲۰۲۶ منتشر کرده است که تیم ملی اسپانیا، قهرمان جام جهانی ۲۰۱۰ و قهرمان اروپا ۲۰۲۴، در صدر این فهرست قرار دارد.

سایت "B/R Football" فهرستی از ۱۰ تیم برتر

مدعی قهرمانی جام جهانی ۲۰۲۶ منتشر کرده است که

تیم ملی اسپانیا، قهرمان جام جهانی ۲۰۱۰ و قهرمان اروپا ۲۰۲۴، در صدر این فهرست قرار دارد.

## وزیر ورزش و روسای فدراسیون‌ها به پویش جان‌فدا برای ایران پیوستند

شرف و سربلندی ایران، تا آخرین نفس ایستاده و با افتخار جان‌فدا خواهد ماند.
علی پاکدامن (شمشیر بازی)، میلاد وزیری (تیراندازی با کمان) و فاضل اترچاللی (کبکی)، اعضای کمیسیون ورزشکاران کمیته ملی المپیک ضمن تاکید بر حفظ وحدت و همبستگی جامعه ورزش کشور با مردم شریف ایران در دفاع از تمامیت ارضی کشور، به پویش «جان‌فدا برای ایران» پیوستند.

پیش از این محمود خسروی‌وفا رئیس کمیته ملی المپیک، مهدی علی‌نژاد دبیر کل کمیته و ثریا آقای عضو کمیته بین‌المللی المپیک و کمیسیون ورزشکاران نیز به همراه جمع کثیری از مردم و جامعه ورزش کشور به پویش جان‌فدا برای ایران پیوستند.



از سربلندی ایران اسلامی حضوری فعال و الهام‌بخش داشته است.

دبیرکل کمیته ملی المپیک همچنین با تقدیر از روحیه ایثار، مسئولیت‌پذیری و تعهد ملی ورزشکاران، مربیان و مدیران ورزشی کشور، تصریح کرد: همراهی با پویش «جان‌فدا» تجلی عینی وحدت

وزیر ورزش و جوانان، به همراه معاونان، مدیران کل ستادی، مدیران کل استانی و رؤسای فدراسیون‌ها به پویش «جان‌فدا برای ایران» پیوست.
به گزارش ایسنا، وزیر ورزش و جوانان، به همراه معاونان، مدیران کل ستادی، مدیران کل استانی و رؤسای فدراسیون‌ها به پویش «جان‌فدا برای ایران» پیوست. پویشی که در روزهای اخیر با همراهی چهره‌های مختلف ورزشی، فدراسیون‌ها، هیات‌های استانی و باشگاه‌های ورزشی، دامنه‌ای گسترده‌تر یافته است.

مهدی علی‌نژاد دبیر کل کمیته ملی المپیک با اعلام حمایت از پویش «جان‌فدا»، بر نقش اثرگذار و تعیین‌کننده جامعه ورزش در پاسداری از ارزش‌های ملی و تقویت همبستگی اجتماعی تاکید کرد. وی با اشاره به جایگاه ورزشکاران به‌عنوان نمادهای غیرت، تلاش و عزت ایران در میادین بین‌المللی، اظهار داشت: جامعه ورزش همواره در بزنگاه‌های حساس، هم‌پای مردم و در مسیر دفاع

#### حوادث

## شکست و رسوایی دشمن در حمله به غیرنظامیان هلال‌احمر در خط مقدم امداد و پیگیری قاطع حقوقی

روشنی بر این ناکامی است.

کولیوند در ادامه بر پیگیری‌های مستمر و قاطع جمعیت هلال‌احمر تاکید کرد و گفت: در حال حاضر بخش‌هایی از ظرفیت‌های امدادی، درمانی و لجستیکی این جمعیت به کار گرفته شده و عملیات ارزیابی، امدادرسانی و حمایت از آسیب‌دیدگان با جدیت ادامه دارد. علاوه بر این، مستندسازی دقیق این حوادث برای پیگیری‌های حقوقی در مراجع بین‌المللی به صورت مستمر و روزانه توسط معاون امور بین‌الملل جمعیت هلال‌احمر در دستور کار قرار گرفته است و روزانه به مراجع قانونی و نهادهای بین‌المللی ارسال می‌گردد تا حقوق آسیب‌دیدگان به‌طور کامل احقاق شود.

وی در پایان تاکید کرد: جمعیت هلال‌احمر جمهوری اسلامی ایران با تمام توان در کنار مردم ایستاده و در چارچوب مأموریت‌های انسانی خود، بدون وقفه روند امدادرسانی و پیگیری حقوقی این حوادث را تا حصول نتیجه ادامه خواهد داد.

آشکار اصول حقوق بشردوستانه بین‌المللی است؛ اصولی که بر حفاظت از غیرنظامیان و زیرساخت‌های حیاتی تاکید دارند. وی افزود این اقدامات، نشانه ضعف و ناتوانی عاملان آن در مواجهه مشروع بوده و بیانگر رویکردی مبتنی بر ایجاد رعب در میان مردم عادی است. رئیس جمعیت هلال‌احمر با اشاره به اقتدار جمهوری اسلامی ایران، تصریح کرد: ایران با تکیه بر توان دفاعی، انسجام ملی و ظرفیت‌های گسترده انسانی، در بالاترین سطح آمادگی قرار دارد و هرگونه اقدام خصمانه را با هوشیاری و تدبیر پاسخ می‌دهد. این اقتدار، نه تنها در حوزه نظامی بلکه در مدیریت بحران، تاب‌آوری اجتماعی و سرعت عمل در امدادرسانی نیز متجلی است.

وی همچنین خاطرنشان کرد: دشمنان ملت ایران در دستیابی به اهداف خود ناکام مانده‌اند و این‌گونه اقدامات، بیش از پیش به بی‌اعتباری و شکست راهبردهای آنان منجر شده است. استمرار زندگی عادی مردم، حضور سریع نیروهای امدادی و بازگشت شرایط به وضعیت پایدار، گواه

رئیس جمعیت هلال‌احمر حملات صورت‌گرفته به مناطق غیرنظامی در شاهین‌شهر اصفهان و روستایی در بندرلنگه را نشانه ضعف و ناتوانی عاملان آن در مواجهه مشروع و رویکردی مبتنی بر ایجاد رعب در میان مردم دانست و تاکید کرد که هلال‌احمر با تمام ظرفیت در خط مقدم امداد و پیگیری قاطع حقوقی و بین‌المللی این جنایات ایستاده است. به گزارش ایسنا، به نقل از پایگاه اطلاع رسانی هلال احمر، بر اساس گزارش‌های میدانی و اعلام دکتر پیرحسین کولیوند، حملات صورت گرفته به مناطق غیرنظامی در شاهین شهر اصفهان و روستایی در بندرلنگه، بار دیگر نشان‌دهنده ماهیت جنایت جنگی، خفت و خواری دشمن و اقسام غیرقانونی و ضد انسانی و خصمانه رژیم منحوس صهیونی، امریکایی است.

کولیوند ضمن تشریح ابعاد این حوادث تاکید کرد: هدف قرار دادن اماکنی نظیر مراکز آموزشی، بمب‌بازین، هتل و فضاهای عمومی، نه تنها نقض صریح حقوق بشر، بلکه نقض

## حمله دشمن به یک پست تقلیل گاز و یک منطقه مسکونی در تهران مهار نشت گاز و ادامه آواربرداری

خاطرنشان کرد: در این حمله یک مرد دچار مصدومیت شد که توسط عوامل اورژانس مورد رسیدگی قرار گرفت.

به آتش‌سوزی نشد، اما به دلیل شدت نشت گاز، شرایط از حساسیت بالایی برخوردار بود

که باافلاصه آتش‌نشانان در محل حاضر شدند و اقدامات ایمن‌سازی را انجام دادند.

ملکی ادامه داد: با حضور عوامل اداره گاز،

جلال ملکی، در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره

به دو حمله دشمن در شهر تهران اظهار

کرد: در حمله نخست، یک پست تقلیل

فشار گاز در یکی از مناطق مرکزی تهران

مورد اصابت پرتابه‌های دشمن قرار گرفت

که در پی آن نشت شدید گاز در محل ایجاد شد. وی افزود: خوشبختانه این حمله منجر

به آتش‌سوزی نشد، اما به دلیل شدت نشت

گاز، شرایط از حساسیت بالایی برخوردار بود

که باافلاصه آتش‌نشانان در محل حاضر شدند و اقدامات ایمن‌سازی را انجام دادند.

ملکی ادامه داد: با حضور عوامل اداره گاز،

جلال ملکی، در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره

به دو حمله دشمن در شهر تهران اظهار

کرد: در حمله نخست، یک پست تقلیل

فشار گاز در یکی از مناطق مرکزی تهران

### آخرین فصل کاپیتان سیتی

ستاره پرتغالی منچستر سیتی در پایان فصل این تیم را ترک

خواهد کرد بدون آنکه تیم بعدی او مشخص باشد.

به گزارش ایسنا، برناردو سیلوا یکی از کلیدی‌ترین و تاثیر گذارترین بازیکنان منچستر سیتی در دوران پپ گواردیولا بوده

است. پپ لیندرز، دستیار پپ گواردیولا، اعلام کرد که برناردو سیلوا آخرین فصل حضورش در سیتیزن ها را تجربه می کند و پایان فصل جاری از تیم جدا خواهد شد به طوری‌که این ستاره پرتغالی پس از پایان قراردادش در ماه ژوئن آینده بازیکن آزاد خواهد شد.

فابریزیو رومانو، روزنامه‌نگار معروف ایتالیایی نیز تأیید کرده است که برناردو سیلوا به باشگاه انگلیسی اطلاع داده که تابستان آینده تیم را ترک خواهد کرد. این بازیکن به دنبال چالش جدیدی در دوران حرفه‌ای خود است و می‌خواهد قبل از شروع جام جهانی، مقصد بعدی خود را مشخص کند.

لیندرز در نئستی خبری گفت: نمی‌توان سیلوا را با بازیکنی از همان نوع جایگزین کرد. یافتن بازیکنی مانند او بسیار دشوار است؛ او بازیکنی منحصر به فرد است. شیوه کنترل بازی‌ها، حرکات، دریافت توپ، رهبری تیم و یافتن راه‌حل‌ها، همه از ویژگی‌های برجسته او هستند. ما به دنبال بازیکنی مناسب هستیم که با تیم رشد کند و با ترکیب اصلی هماهنگ باشد. سپس امیدواریم بازیکنان آکادمی و جوانان جدید ما نیز بتوانند در خط وسط پیشرفت کنند.

او ادامه داد: ما به بازیکنان جوان آکادمی نگاه کردیم؛ آن‌ها نیاز به رشد و پیشرفت دارند، اما مهم‌تر از همه، ماندن بازیکنان با تجربه برای مدت طولانی است. ترکیب اصلی وجود دارد و می‌توانیم روی آن بسازیم.جایگزینی سیلوا بسیار دشوار خواهد بود، زیرا در بازی‌ها، وقتی او بازی نمی‌کند، متوجه کمبودش خواهید شد. این فقط یک بازی است، تصور کنید کل فصل را بدون او سپری کنید.

### نخستین جدا شده بعد از خشم رئالی‌ها

روزنامه مارکا بعد از شکست تلخ برابر مایورکا که خشم زیاد هواداران این تیم را به دنبال داشت از جدایی کاماوینگا خبر داد. به گزارش ایسنا، رئال مادرید در هفته سی‌ام رقابت‌های لالیگا به مصاف مایورکا رفت.

رئال که برای کم کردن فاصله خود با بارسلونا به پیروزی در این بازی نیاز داشت با نتیجه دو بر یک شکست خورد.

شکست در این بازی خشم هواداران رئال مادرید را به دنبال داشت و بسیاری از آنها خواستار تغییرات گسترده در تیم شدند. روزنامه مارکا از نخستین جدا شده رئال مادرید بعد از شکست برابر مایورکا خبر داد.

این روزنامه مادریدی اعلام کرد که کاماوینگا به جدایی نزدیک شده است و به احتمال خیلی زیاد تیم را به تابستان ترک کند چرا که نیمکت نشین شده است و کمتر فرصت بازی به او می رسد. این بازیکن فرانسوی مشتریان زیادی دارد و به احتمال خیلی زیاد راهی لیگ برتر انگلیس شود.

#### حوادث

### انفجار گاز در یک خودرو در پاکستان با ۱۷ کشته و زخمی

مقامات امداد و نجات پاکستان اعلام کردند بر اثر انفجار یک کپسول گاز مایع در خودرویی در ایالت «پنجاب» این کشور، دست‌کم سه نفر کشته و ۱۴ نفر دیگر زخمی شدند. به گزارش ایسنا، سخنگوی امداد ناحیه گفت که این حادثه در منطقه «ملتان» رخ داد، جایی که کپسول نصب شده در یک وسیله نقلیه پس از انفجار آتش گرفت.

همه قربانیان متعلق به یک خانواده و در زمان حادثه در حال سفر بودند.

تیم‌های امداد، مجروحان را به بیمارستان‌ها منتقل کردند که سه نفر بعدا در آنجا جان باختند، در حالی که ۱۴ نفر دیگر همچنان در بیمارستان تحت درمان هستند.

### بارندگی سیل آسا در شمال غرب پاکستان ۴۵ قربانی گرفت



اداره مدیریت بحران «خیبر پختونخوا» در شمال غرب پاکستان (PDMA) روز یکشنبه اعلام کرد در پی بارش‌های سیل‌آسای اخیر که منجر به وقوع حوادث مختلف در سراسر این ایالت شده، دست‌کم ۴۵ نفر کشته و بیش از ۱۰۰ نفر دیگر زخمی شده‌اند.

به گزارش ایسنا، اداره مدیریت بحران ایالتی (PDMA) در بیانیه‌ای اعلام کرد که تلفات، ناشی از فرو ریختن سقف‌ها و دیوارها در بخوجه باران‌های شدید از ۲۵ مارس تاکنون در مناطق مختلف بوده است.

به گفته PDMA، کشته‌شدگان شامل ۲۳ کودک، ۱۷ مرد و پنج زن و مجروحان شامل ۴۵ مرد، ۴۴ کودک و ۱۶ زن هستند.

علاوه بر تلفات انسانی، باران‌ها همچنین خسارات مالی قابل توجهی به بار آورده و بیش از ۴۴۰ خانه آسیب دیده‌اند.

به گزارش ششینوا، PDMA در مورد احتمال تداوم بارش در روزهای آینده نیز هشدار داد و از مردم خواست از سفرهای غیرضروری به ویژه به مناطق حساس گردشگری، خودداری کنند.



روزنامه سیاسی - اقتصادی - اجتماعی - فرهنگی و ورزشی صبح ایران  
تلفن سرویستی های عصر مردم:  
اصفهان ۰۹۱۳۱۴۷۲۷۲۷ هاشمی  
کرماتشاه ۰۹۱۸۳۱۱۴۹۸ کیودی  
بوشهر ۰۹۱۷۷۲۳۶۰۵ رستمی  
خوزستان ۰۹۳۳۲۹۰۴۸۸۷ هالای  
نمانی: شیراز - قمره شت - اندای رحمت آباد - کوجه ۳۹ - ساختمان CDA - پلاک ۷۰ - طبقه اول روزنامه عصر مردم  
تلفن: ۳۶۲۸۹۵۹۹ - ۳۶۲۸۹۲۷۵ نمایر: ۳۳۳۰۳۸۳۰ - تلفن سازمان آتشی ها: ۳۶۲۹۱۳۳۸۵  
لینوگرافی و چاپ: روزنامه عصر مردم - تلفن: ۳۳۳۵۹۶۱۰  
WEB: Asremardom.ir  
Email Address: asr.e.mardom@gmail.com asremardom

امروز

۲۰ ▲ ۵ ▼

صاف تا کمی ابری گاهی وزش باد

|            |       |
|------------|-------|
| گاه روز    |       |
| اذان صبح   | ۰۴:۲۳ |
| طلوع آفتاب | ۰۵:۴۳ |
| اذان ظهر   | ۱۲:۰۲ |
| اذان مغرب  | ۱۸:۳۹ |

هر که او آگاهتر، چانش فزون  
سه شنبه ۱۸ فروردین ۱۴۰۵ - ۱۸ شوال ۱۴۴۷ - Apr 7, 2026 - شماره ۸۵۷۴



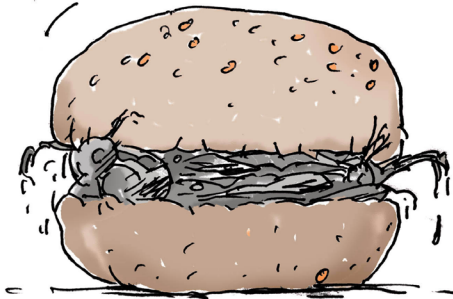
هر که او آگاهتر، چانش فزون



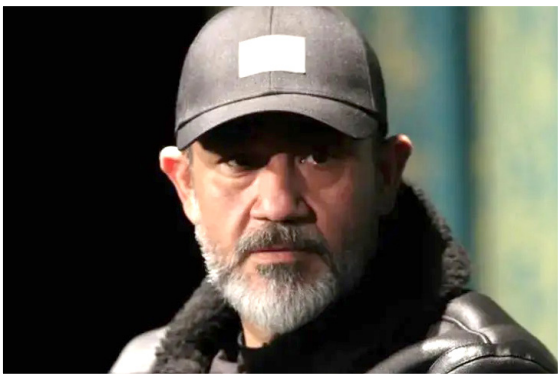
احمد رضا سهرابی  
Ahmad Reza Sohrabi

## انگار نه انگار

هیس! ایرانی! / لطف با کلمه های دین



## مهران غفوریان: تا آخرین قطره خونم پای وطنم خواهم ایستاد



مهران غفوریان در واکنش به جنایت‌های آمریکا و اسرائیل در ایران نوشت: «تا آخرین قطره خونم پای وطنم، خاکم، ایران عزیزم خواهم ایستاد.» به گزارش ایلنا، مهران غفوریان بازیگر سینما و تلویزیون نوشت: «تا آخرین قطره خونم پای وطنم، خاکم، ایران عزیزم خواهم ایستاد. برای من هر یک نفر از بچه‌های مدرسه میناب مثل دخترم هانا بود ... انگار ۱۶۸ هانا در آن مدرسه بودند؛ جگرمان سوخت ... و از خوششان نمی‌گیریم.»

### به «لانچر» چه بگویم؟



فرهنگستان زبان و ادبیات فارسی واژه «پرتابگر» را به‌عنوان معادل «لانچر» برگزیده است.

به گزارش ایسنا، با آغاز تجاوز آمریکا و اسرائیل به ایران، یکی از واژه‌هایی که بسیار شنیده می‌شود «لانچر» است؛ واژه‌ای مربوط به موشک که پیش‌تر در زندگی روزمره مردم عادی جایی نداشت و حالا به یکی از واژه‌های پرتکرار این روزها تبدیل شده است؛ واژه‌ای که فرهنگستان زبان و ادب فارسی سال‌ها پیش در میان واژه‌های نظامی معادل «پرتابگر» را برایش برگزیده است و با وجود داشتن معادل همچنان از واژه «لانچر» استفاده می‌شود.

نسرین پرویزی، معاون گروه واژه‌گزینی فرهنگستان زبان و ادبیات فارسی درباره این معادل به ایسنا می‌گوید: در میان واژه‌های نظامی «پرتابگر» را در برابر «لانچر» تصویب کرده‌ایم و خوب بود از همان ابتدا «پرتابگر» را استفاده می‌کردند.

او در ادامه می‌افزاید: یک معنای لانچ گرفتن، همان پرتاب کردن در حوزه موشک است و معنای دیگر آن به راه انداختن، اجرا کردن و راه‌اندازی کردن است. در واقع این واژه فقط در حوزه نظامی کاربرد ندارد و واژه عادی زبان انگلیسی است و درباره برنامه‌هایی که می‌خواهند برای اولین بار به اجرا بگذارند از لانچ کردن استفاده می‌کنند که ممکن است برنامه آموزشی باشد که ما در فارسی می‌گوییم راه‌اندازی کردیم یا آغاز کردیم که معنای راه‌اندازی است. درباره موشک معنای پرتاب کردن گرفته است؛ چیزی را از زمین به هوا ارسال کردن؛ بنابراین ما با همین معنای پرتاب کردن، واژه پرتابگر را تصویب کردیم. پرویزی یادآور می‌شود: «لانچر» در زبان فرانسه «لانس» (lance) به معنای نیزه و «لانسر» (lancer) به معنای پرتاب‌کننده نیزه یا آنچه نیزه را پرتاب می‌کند، است. در زبان انگلیسی فعل to Launch را به معنای راه‌اندازی کردن و پرتاب کردن داریم. وسیله پرتاب موشک را می‌گویند لانچر به معنای پرتابگر که ما آن را در فرهنگستان انتخاب کردیم.

### کلاه‌خود طلای مسروقه کشف شد



کلاه‌خود طلایی باستانی‌ای که از موزه‌ای در هلند به سرقت رفته بود، پیدا شد.

به گزارش ایسنا، یک کلاه‌خود طلایی متعلق به تمدن باستانی داس‌های اروپای شرقی (Dacian) که سال گذشته میلادی در جریان یک سرقت سریع از موزه‌ای در هلند دزدیده شده بود، اکنون بازیابی شده است و با حضور نیروهای مسلح پلیس در یک کنفرانس مطبوعاتی در «» و در حالی که پلیس مسلح آن را احاطه کرده بود، در یک کنفرانس مطبوعاتی در شهر «آسن» به نمایش گذاشته شد.

علاوه‌بر این شیء که با نام کلاه‌خود «Coțofenești» شناخته می‌شود و به حوالی ۴۵۰ پیش از میلاد تعلق دارد، دو دستبند طلا متعلق به حوالی ۵۰ پیش از میلاد، در ژانویه سال گذشته میلادی نیز طی یورش سارقان به موزه «Drents» واقع در «آسن» به سرقت رفته بود. این اشیاء درحالی بازیابی شده‌اند که دستبند سوم هنوز مفقود است.

پس از سرقت این کلاه‌خود، بخشی از آن که پیش‌تر مرمت شده بود، آسیب دیده است و همچنین یک فرو رفتگی جدید در کلاه‌خود ایجاد شده است. این اشیاء بخشی از یک نمایشگاه بودند که داستان تمدن گذشته «داس»‌ها را از حدود ۴۵۰ پیش از میلاد روایت می‌کرد و با ۶۷۰ شیء امانت‌گرفته‌شده از موزه ملی تاریخ رومانی در بخارست برگزار شده بود.

## امیدواری به خروج سینما از انزوا با تغییر استراتژی در شرایط جنگی



او ادامه داد: دولت باید حمایت کند تا سازندگان فیلم‌های بیشتری مجاب به اکران شوند چون به هر حال در شرایط جنگی هستیم و در این شرایط باید به فکر سرپا ماندن سینما باشیم. بر همین اساس امسال استراتژی سازمان سینمایی در شرایط جنگی باید تغییر کند.

خانی در پایان درباره وضعیت تولید فیلم نیز گفت: شرایط برای تولید فعال مهیا نیست و اگر وضعیت به همین شکل ادامه پیدا کند، همانطور که برپایی لیگ فوتبال برای تمرکز در یک شهر برنامه‌ریزی می‌شود، به نظر می‌رسد در سینما هم باید فکری مشابه کرد چرا که در تهران کار کردن سخت است ولی پیش از آن به نظرم باید تلاش کرد شرایط اکران بهبود پیدا کند.

یک سینمادار ابراز امیدواری کرد، با اکران فیلم‌های کم‌دی در روزهای آینده تعداد سالن‌های سینمایی بیشتری بازگشایی شوند و همچنین برای رونق بیشتر سینماها فیلم‌های مخاطب‌پسند راهی اکران شوند. سعید خانی در گفت‌وگویی با ایسنا با اشاره به بالا بودن هزینه فعالیت سینماها، آن هم در روزهایی که سالن‌ها رونق چندانی ندارند، بیان کرد: پیشنهادهایی برای اکران مطرح شده تا با توجه به نامشخص بودن زمان پایان جنگ، برنامه‌ریزی‌هایی صورت گیرد که یا فیلم‌های توقیفی اکران شوند

یا برخی فیلم‌های جدید و قوی‌تر با حمایت دولت و سازمان سینمایی به چرخه اکران اضافه شوند، که این فیلم‌ها می‌توانند یا از میان آثار جشنواره فجر باشند یا کم‌دی‌ها و ملودرام‌های اکران نشده.

وی افزود: در این روزهای جنگ، پلتفرم‌ها درآمد خوبی داشتند و مخاطبان آثار به نمایش درآمد‌ها تماشا می‌کنند ولی سینما منزوی شده است که یک دلیل مهم آن همین جنگ است و دلیل دیگر هم نبود فیلم‌هایی است که بتواند مخاطبان بیشتری را جذب کند. من در روزهای گذشته به برخی مجتمع‌های تجاری سر زدم و دیدم که نسبتاً جمعیت زیادی حضور داشت اما به دلیل آنکه فیلم‌های روی پرده برایشان چندان جذاب نیست، کمتر به سالن سینما می‌رفتند.

## ۲۵ اثر ملی و جهانی اصفهان از جنگ خسارت دیدند موج انفجار عامل تخریب بسیاری از آثار تاریخی است



پدیده‌ای که در جنگ‌های پیشین، به‌ویژه در جنگ هشت‌ساله ایران و عراق، کمتر تجربه شده بود.

او افزود: در جنگ تحمیلی، اگر آسیبی به بنایی وارد می‌شد، معمولاً ناشی از اصابت مستقیم بود، اما اکنون با پدیده‌ای به نام موج انفجار مواجه هستیم که می‌تواند بدون تماس مستقیم، به سازه، تزئینات و حتی اجزای پنهان بنا آسیب وارد کند. این نوع آسیب، به‌ویژه برای

## افشین هاشمی: دوست داشتم کمک‌ی باشم برای آسیب‌دیدگان

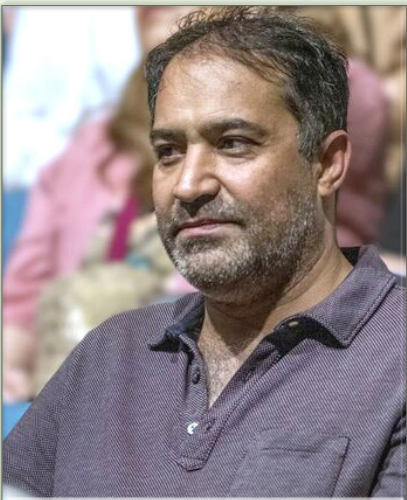
کنار امدادرسانان و آتش نشان‌ها کمک‌ی باشم برای آسیب‌دیدگان.

دورم - نمی‌شود، ولی گمانم خوب است بچه‌ها قهرمان‌های بی‌هیاهوی این روزهایشان را بشناسند. مفتخرم که خودم صدای آتش نشان را گفته‌ام؛ شعرش از فرشته طائرپور است و موسیقی اش با سعید شهرام.

بچه‌ها این روزها را خوب به خاطر بسپرید ، آن

افشین هاشمی از علاقه‌اش به اینکه در کنار آتش‌نشانان و امدادرسانان کمک‌ی به آسیب‌دیدگان باشد، نوشت.

به گزارش ایسنا ، افشین هاشمی هنرمند عرصه تئاتر و سینما در پی حمله آمریکا و اسرائیل به ایران در فضای مجازی اش با انتشار ویدیویی از یکی از سکاس‌های فیلم «خاله قورباغه» نوشت: «دوست داشتم با همکارانم- به دور از جنگال دوربین -



چه گذشت که این شد را برای‌تان خواهیم گفت، و بدش را شما خواهید ساخت!

افشین هاشمی که از ماه‌ها قبل خارج از کشور به سر می‌برد، سکاسی از فیلم خاله قورباغه را که خودش و زنده یاد فرشته طائرپور ساخته بودند منتشر کرده است. این هنرمند در این بخش، صدایشگی یک آتش نشان را انجام داده است.

کنار امدادرسانان و آتش نشان‌ها کمک‌ی باشم برای آسیب‌دیدگان.

دورم - نمی‌شود، ولی گمانم خوب است بچه‌ها قهرمان‌های بی‌هیاهوی این روزهایشان را بشناسند. مفتخرم که خودم صدای آتش نشان را گفته‌ام؛ شعرش از فرشته طائرپور است و موسیقی اش با سعید شهرام.

بچه‌ها این روزها را خوب به خاطر بسپرید ، آن