



بخش جدید دیالیز و اورژانسی
در بیمارستان آستارا راه اندازی
می شود



لزوم تبیین گری از جنایات
استکبارگران و منافقین علیه
ایران اسلامی



آغاز فعالیت طرح شهید
عجمیان در گلستان

۱۲ هزار تن گندم در ساری خریداری شد

مدیر جهاد کشاورزی ساری از خرید ۱۲ هزار تن گندم در شهرستان خبر داد و گفت: سه هزار تن در مرکز تاکام خریداری شد. سید اسماعیل علوی در گفت و گو با مهر اظهار کرد: پس از ۳۵ روز کار مستمر و پراشتهاپ، کار مرکز خرید تضمینی گندم تاکام این شهرستان با ۳ هزار تن گندم امروز به پایان رسید.

مدیر جهاد کشاورزی شهرستان ساری تصریح کرد: ساعت کاری این مراکز از ۷ صبح آغاز و تا ۸ شب است و با توجه به موقعیت و امکانات شرکت که در یک فضای محدود و پرتراffیک قرار دارد، خدمات رسانی به کل کشاورزان بخش های کلیجان رستاق و شویلاشت و تا حدودی دودانگه بر عهده این مرکز خرید بود.

وی اضافه کرد: کار سختی که با برنامه ریزی و کمک معاون فنی و اجرایی در شهرستان، اداره تولیدات گیاهی و تعامل بسیار خوب پرسنل اداره غله و همکاری خوب کارشناسان مرکز تاکام در مرکز خرید با حضور مستمر و همکاران مرکز در شویلاشت و هولار که در زمینه ثبت داده ها در سامانه شایسته تقدیر است.

این مسئول اظهار امیدواری کرد: مسوؤلان شهرستانی و استانی در جهاد کشاورزی، فرمانداری و استانداری برای راحتی کار کشاورزان که گاهی برای تحویل دادن مقدار اندکی گندم باید بیش از هشت ساعت در صف و در گرمای طاقت فرسا بایستند، تدابیری ببیندند.

علوی با بیان اینکه شهرستان ساری دارای ۶ مرکز خرید تضمینی گندم است، گفت: با اتمام کار این مرکز خرید ۲ مرکز خرید دودانگه و چهار دانگه همچنان فعالیت دارند و خریدی بیش از ۱۲ هزار تن گندم در این شهرستان پیش بینی می شود.

آیین اصیل عزاداری در مازندران



هدیه زندگی در روز سفر



نجات جان ۲۴۴ مسافر از غرق شدن در مدت ۲ از حضور ناجیان غریق در سواحل دریای مازندران بنا به گفته مسوولان تجربه خوب برنامه ریزی و هماهنگی های صورت گرفته برای کاهش غریق در این استان به شمار می رود.

سالها از اجرای طرح دریا به منظور کاستن از تعداد موارد غریق و فوت در این خصوص در مازندران می گذرد و روزی از تابستان های سال های گذشته نبود که با مرگ بر اثر غرق شدن در دریای خزر تمام نشود؛ اما تابستان امسال وضعیت طور دیگری رقم خورده است و می توان گفت مسافران و مردم مازندران سواحل امنی را تجربه کردند و آژیر مرگ کمتر در این مدت نواخته شد.

مازندران دارای ۱۵ شهرستان ساحلی است که در این میان شهرستان های محمود آباد با ۳۰ کیلومتر ساحل آزاد و بیش از ۱۲۰ راه دسترسی دارای ۱۶ طرح، بابلسر با ۲۷ کیلومتر نوار ساحلی و ۱۳ کیلومتر نوار ساحلی قابل شنا، از شاخص ترین شهرستان های مرکزی استان در اجرای این طرح محسوب می شوند. دریا و تنی به آب زدن بخش جدا نشدنی سفر مردم به مازندران است البته این موضوع براساس داده های آماری اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری استان مبنی بر اینکه بیشتر مسافران مقصد سفرشان به استان شهرستان های ساحلی است صحنه می گذارد.

سابقه ایجاد ساحل امن برای شنای مسافران در مازندران به اوایل دهه ۹۰ بر می گردد به طوریکه طرح سالم سازی دریا از سال ۱۳۹۱ با هدف کاهش تلفات ناشی از غرق شدن هنگام شنا و همچنین ارائه خدمات تجمیعی گردشگری و نظارت های اجتماعی در ۶۰ نقطه



کلاه ایمنی

سلامت شمارا تضمین می کند

راهنمایی و رانندگی سوادکوه شمالی

خبر

خسارت یک هزار و ۹۰۳ میلیارد ریالی سیل به بخش کشاورزی ساری



مدیر جهادکشاورزی ساری گفت: سیل از تاریخ ۲۴ خرداد تا ۶ تیرماه سال جاری افزون برای یک هزار و ۹۳۰ میلیارد ریال به بخش کشاورزی مناطق دودانگه و چهاردانگه ساری خسارت وارد کرد. سیداسماعیل علوی اظهار کرد: خسارت سیل به محصولات زراعی و باغی، سردهنها، جاده‌های بین مزارع، کانال انتقال آب، دیواره حفاظتی رودخانه‌ها، محل نگهداری علوفه، واحد دامداری و چندین کلنی زنبورعسل بوده است.

مدیر جهادکشاورزی شهرستان ساری گفت: همچنین تگرگ به باغ‌های مثمر درحال برداشت و سبزی و صیفی و محصولات گندم مرکز مازندران خسارت زد. علوی با اشاره به بازدید از مناطق سیل‌زده و برآورد خسارات، تصریح کرد: در زمینه تامین خسارت مکاتبه‌های لازم انجام شد تا نسبت به حل مشکلات اقدام شود.

وی با اعلام اینکه برخی از سردهنه‌های زراعی موقتا ترمیم شده، یادآور شد: البته نیاز است برخی از سردهنه‌های زراعی مدرن شود که در این زمینه هم مکاتبه‌های لازم با سازمان مدیریت بحران انجام شده است.

مدیر جهاد کشاورزی ساری با تاکید بر اینکه موضوع لایروبی رودخانه‌ها سالانه انجام شود، خاطرنشان کرد: اعتبار برای بازسازی سردهنه‌ها و بهسازی جاده‌های بین مزارع اختصاص یابد.

مازندران با داشتن ۴۶۰ هزار هکتار زمین‌های زراعی و باغی سالانه ۷۲ نوع محصول کشاورزی را تولید می کند. تولید حدود یک میلیون تن برنج، ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار تن مرکبات و انواع محصولات باغی در مازندران سبب شده که این استان به عنوان قطب تولید محصولات باغی و کشاورزی کشور همواره مورد توجه باشد.

هشدار وقوع سیلاب محلی در ارتفاعات مازندران

معاون توسعه و پیش‌بینی هواشناسی مازندران گفت: احتمال آب‌گرفتگی و وقوع سیلاب نقطه‌ای محلی و پرباب شدن رودخانه‌ها باتوجه به رگبارهای پراکنده از تا روز یکشنبه ۲۴ تیرماه در دامنه‌ها و ارتفاعات مازندران وجود دارد. احمد اسدی در گفت و گو با خبرنگار ایرنا اظهار کرد: براساس بررسی نقشه‌های هواشناسی، گرمای هوا تا روز جمعه کماکان در آسمان مازندران تداوم دارد.

وی با بیان این که، طی امروز در ساعت بعدازظهر احتمال وقوع رگبار باران و رعد و برق پراکنده وجود دارد، گفت: طی روزهای پنج‌شنبه ۲۱ و جمعه ۲۲ تیرماه جو پایدارتری در استان حاکم می‌شود و دمای هوا هم اندکی افزایش می‌یابد.

اسدی اضافه کرد: باتوجه به تجزیه و تحلیل آخرین نقشه‌های پیش‌یابی هواشناسی، طی روزهای جمعه و همچنین روزهای هفته آینده در ارتفاعات رگبار و رعد و برق پراکنده پیش‌بینی می‌شود.

وی به صدور هشدار جوی سطح زرد هواشناسی مازندران اشاره کرد و افزود: براین اساس با فعالیت ناپایداری‌های محلی و همرفتی شاهد رگبار و رعدوبرق پراکنده در آسمان مازندران هستیم.

● **کرب زنی** حرکاتی نمادین از عملکرد نادمانه اقوام و طوایفی است که به هنگام وقوع نبرد، میان امام سوم شیعیان و یزید بن معاویه در دشت نینوا و صحرای کربلا ساکن بودند و این رسم در واقع ابراز ندامت و پشیمانی این قوم است.

کرب زنی (Karb Zani) یکی از مراسم خاصه اقوام ساکن در استان‌های شمالی ایران، مازندران و شرق گیلان است. نام این آئین، در مازندران کرب زنی و در شرق گیلان با اندکی تفاوت «کارَب زنی» تلفظ می‌شود. کرب زنی معمولاً در ماه محرم و در دهه نخست این ماه برگزار می‌شود که موسوم به عاشورا و مصادف با سالگرد شهادت امام سوم شیعیان است. نوای حزین «کرب زنی» که یادآور عزاداری اصیل و سنتی مردم مازندران است، اکنون در بیشتر مناطق مازندران خاموش شده و در کمتر نقطه‌ای شنیده می‌شود.

کرب تکه چوبی است تراشیده شده، به

اندازه‌ای که در کف دست جا می‌گیرد و سطح بیرونی آن صاف است و در پشت آن بندی قرار دارد که به پشت دست می‌افتد و کرب زنی از آئین‌های ویژه عزاداری در ماه محرم است که اجرای آن بیشتر در روستاهای منطقه بندپی بابل در استان مازندران و برخی از مناطق لاهیجان در استان گیلان مرسوم است. همچنین در میان آیین‌هایی که در مازندران جاری و کم و بیش شبیه اغلب نقاط کشور است مراسم کرب زنی یا کرب زنی بوده که متفاوت با سایر نقاط کشور است.

یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد، کرب زنی یکی از ابزارهای صوتی قدیمی مازدرانی‌ها در عزاداری‌های ماه محرم است که همچنان در برخی مناطق روستایی مازندران استفاده می‌شود. کرب زن‌ها در حالی که لباس سیاه به تن دارند سنگ یا پاره چوبی استوانه‌ای شکل به سنگینی ۴۰۰ تا ۶۰۰ گرم که از میان به دو برابر تقسیم شده را در کف دست جای می‌دهند و با حرکات مخصوصی این دو تکه

گزارش هفتگی

آیین اصیل عزاداری در مازندران

کرب زنی از آیین های عزاداری اصیل و سنتی مردم مازندران است و در برخی مناطق استان همچنان جریان دارد.

چوب را در حالی که خم و راست می‌شوند با وزن مرثیه‌ای خاص به هم می‌کوبند و قسمتی از مرثیه را به عنوان جواب مرثیه، تکرار می‌کنند.

بررسی‌ها حکایت از آن دارد که در واقع کرب نام درختی در جنگل‌های مازندران است که در گذشته در مناطق کوهستانی فراوان بود و مردم از چوب آن جهت ساخت این وسیله استفاده می‌کردند، ولی بعدها در طول زمان این درخت کمیاب شد و امروز بیشتر از چوب درخت گردو یا توت این وسیله را می‌سازند، ولی به لحاظ تاریخی همچنان نام کرب بر آن باقی مانده است.

طنین نوحه کرب زنان در مازندران

کرب زنی معمولاً در ماه محرم و در دهه نخستین این ماه و روز عاشورا برگزار می‌شود، آئینی نمادین که برخی‌ها معتقدند یادآور عملکرد نادمانه اقوام و طوایفی است که به هنگام وقوع نبرد، میان امام حسین (ع) و یزید قرار گرفتند و این رسم در واقع ابراز ندامت و

پشیمانی این اقوام است. نوحه‌ای که در مراسم کرب‌زنی خوانده می‌شود ۲۱ ضرب دارد که از تک‌ضرب شروع شد و همین‌طور دو، سه و پنج ضرب به بالا، تا اینکه ۲۱ ضرب کامل شود، همچنین گروه نخبه، وسط دایره کرب‌زنی می‌ایستد وقتی مداح در مراسم کرب‌زنی شروع به خواندن کرده و به ضرب بیست‌ویکم می‌رسید، گروه نخبه که در مرکز دایره قرار دارند با حرکتی هماهنگ و رو به بالا به‌طوری‌که گویی از زمین به‌سوی آسمان پرواز می‌کنند و سپس از پشت سر و از زیر پاهای افراد، کرب را می‌زدند.

اجرای کرب زنی در شهرستان رامسر

طوبی اصائلو مسئول واحد مردم شناسی و میراث معنوی اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری مازندران گفت: این مراسم در شهرستان رامسر در محلات قدیمی برگزار می‌شود و مسیر ثابتی دارد که از سه مسجد قدیمی در نارنج بن و دو مسجد در آخوند محله

امیدواری شالیکاران به قطع دست دلالان از زنجیره تولید برنج

و حرکت به سمت خودکفایی این محصول، نظام مسایل تولید تا عرضه برنج تهیه شده است.

بایک مومنی تصریح کرد: حفظ منافع کشاورزان مازندران محور سخنان رئیس جمهور شهید در سفر ۲ روزه به استان بوده است و جهاد کشاورزی مازندران در راستای دستور شخص آیت الله رئیسی جلسه کارگروه اجرای طرح جامع خودکفایی تولید برنج با هدف رفع موانع، افزایش تولید و حرکت به سمت خودکفایی برنج برگزار کرد. وی به ایجاد سامانه سبک به عنوان یکی از نیاز های ضروری حل مشکل چرخه تولید تا عرضه برنج اشاره کرد و گفت: این سامانه می تواند تصویری از شفافیت موجودی بازار، سطح زیر کشت محصول، حذف واسطه گری، جلوگیری از احتکار برنج و در نهایت اطمینان کشاورزان و موجب تضمین کشت قراردادی شود.

وی اظهار داشت: نظام چرخه تولید تا عرضه پایدار و هدفمند که منافع تولید کننده تا مصرف کننده را تامین کند در این کارگروه تنظیم و تقدیم وزیر محترم جهاد کشاورزی خواهد شد.

بررسی آخرین وضعیت بازار برنج مازندران بررسی ها از وضعیت بازار برنج مازندران نشان می دهد که قیمت برنج از هشتم اسفند ماه سال گذشته که خرید توافقی و تحویل برنج به دولت شروع شد، با دراز شدن دست تجار بازار برای خرید، عرضه و تقاضای این محصول استراتژیک در شالیکوبی های استان رونق نسبی به خود گرفته بود و این امر سبب شد تا علاوه بر اینکه قیمت هر کیلو برنج تا ۱۵۰ هزار ریال افزایش بیابد، بر خلاف سال گذشته های، اکنون انبارهای شالیکوبی ها در آستانه ورود برنج نو خالی باشد.

در حال حاضر قیمت عمده فروشی برنج کشت اول سال گذشته که بسیار کم در شالیکوبی های مازندران موجود است، ۷۵۰



(مسجد میر عبدالباقی) برگزار و در همین محلات نیز ختم می‌شود. وی با اشاره به اینکه هیئت‌های عزاداری عصر تاسوعا در مساجد جمع شده و شب عاشورا را تا به صبح در مسجد بیدار می‌مانند افزود: سپیده دم، پس از ادای فریضه نماز صبح عزاداران پیشاپیش کرناچیان و کرب زنان به سوی گورستان حرکت می‌کنند.

وی گفت: آئین کرب زنی به صورت دسته جمعی و در محوطه مسجد انجام می‌گیرد و علاوه بر روز تاسوعا و عاشورا، در سوم و هفتم مازندران است که در فهرست آثار ملی می‌شود.

آئین‌های کرب زنی، علم گردانی، منبرکشی، فرمازنان، گرہ بندی، قوم بنی اسد، حسین حسین سرهادیم صداره (با صدای بلند حسین حسین بگوئیم) و تعزیه تالونگ (تعزیه خروسخوان) از جمله آئین‌های عاشورایی مازندران است که در فهرست آثار ملی ناملموس کشور ثبت شده است.

تا ۷۸۰ هزار ریال در هر کیلو گرم خرید و فروش می شود، قیمتی که از نیمه دوم اسفند ماه سال گذشته تا کنون ثابت مانده است.

قیمت برنج کشت دوم و تون در بازار عمده فروشی شالیکوبی های مازندران نیز ۸۵۰ تا ۹۰۰ هزار ریال است.

شالیکاران معتقدند: کارشناسان جهاد کشاورزی مازندران با اعلام قیمت تمام شده برنج به عنوان کف قیمت این محصول استراتژیک کمک جدی به کشاورزان و در عین حال به مصرف کننده انجام بدهند.

به گفته آنان هماطوری که اسفند ماه سال گذشته جهاد کشاورزی استان کف قیمت طارم محلی را ۷۰۰ هزار ریال در هر کیلو گرم اعلام کرد امسال نیز توقع داریم در اسرع وقت نسبت به شرایط تورم و افزایش قیمت دیگر محصولات به ویژه نهاده های کشاورزی، کف قیمت برنج طارم محلی را حداقل ۲۰ درصد بیشتر از سال گذشته اعلام کند.

طبق اعلام رسمی جهاد کشاورزی مازندران اسما ۲۱۵ هزار هکتار از زمین های کشاورزی استان زیر کشت برنج رفت که بیش از ۶۰ درصد آن ارقام طارم محلی و هاشمی است. برنجکاری یکی از مهم ترین فعالیت کشاورزی در مازندران و منبع مهم درآمد کشاورزان استان است و با تولید بیش از یک میلیون تن، ۴۲ درصد برنج مورد نیاز کشور از این استان تامین می‌شود. استان مازندران تولید کننده ۷۲ نوع محصول زراعی و باغی است که در تولید ۱۵ محصول رتبه اول تا سوم را دارد.

این استان با برخورداری از تنها ۲ و نیم درصد زمین کشاورزی کشور، سالانه هفت درصد از تولیدات کشاورزی و ۱۱ درصد از ارزش اقتصادی محصولات کشاورزی کشور را در اختیار دارد.



استادار گیلان تاکید کرد:

لزوم تبیین گری از جنایات استکبار گران و منافقین علیه ایران اسلامی

استاندار گیلان با تاکید بر لزوم تبیین گری از جنایات استکبار گران و منافقین گفت: با نرم افزارهای روز به تبیین دستاوردهای نظام و پرده برداری از جنایات استکبار گران بپردازید.

اسدالله عباسی در یادواره ۲۵۷ شهید کارمند استان گیلان و گرامیداشت شهدای خدمت با محوریت شهیدان انصاری و نورانی در تالار مرکزی رشت اظهار کرد: لایه‌های مختلف زندگی شهید مهندس انصاری مملو از افتخارات ریز و درشت است.

استاندار گیلان با بیان اینکه شهیدان انصاری و نورانی بسیار مردمی و متواضع بودند، گفت: تمام ویژگی‌های بارز شهید جمهور در شهید انصاری متبلور است.

عباسی با بیان اینکه شهیدان انصاری و نورانی مردانی با بصیر و آگاه بودند، اضافه کرد: شهید انصاری در اوایل انقلاب به خوبی ندای امام راحل را شنید و به طیف عظیم انقلاب پیوست.

وی با اشاره به زخم‌های عمیق منافقین و استعمار گران علیه ایران اسلامی افزود: بیش از ۲ هزار نفر از مردم به دست منافقین شهید شدند.



مدیر کل آموزش و پرورش گلستان:

ثبت نام دانش آموزان میان پایه ها در گلستان انجام شده‌است

مدیر کل آموزش و پرورش استان گلستان گفت: ثبت نام دانش آموزان میان پایه ها در گلستان انجام شده است.

سید رضا نظری در گفت‌وگو با خبرنگار مهر با اشاره به اینکه پروژه مهر در گلستان همچون دیگر استان‌های کشور در حال اجرایی است، اظهار کرد: در ایام تابستان پروژه مهر در تمامی حوزه‌های آموزش و پرورش فعالیت می‌کند تا مدارس خوبی را در ابتدای مهر برای دانش آموزان آماده کنیم.

وی با اشاره به اینکه ثبت کتاب دانش آموزان اول ابتدایی و هفتم در حال انجام است، افزود: با توجه به اینکه هدایت تحصیلی برای دانش آموزان آماده شد کار ثبت نام دانش آموزان پایه دهم آغاز شد.

مدیر کل آموزش و پرورش استان گلستان با بیان اینکه کار ثبت نام دانش آموزان میان پایه‌ها در گلستان انجام شده است، گفت: در استان گلستان ۴۲۰ هزار دانش آموز مشغول تحصیل هستند که بخش زیادی از آنها میان پایه هستند.

وی ثبت کتب دانش آموزان را بسیار مهم دانست و افزود: در بخش میان پایه‌ها برای ثبت کتاب کار به خوبی انجام شده و می‌توان گفت برای مهر سال آینده مشکل کتاب درسی نخواهیم داشت.

نظری یادآور شد: خانواده‌ها توجه داشته باشند پرداخت پول هنگام ثبت نام ممنوع است.

سینه‌زنی کمر به کمر؛ گنجینه

عاشورایی قزلباش‌های گلستان



آیین سینه‌زنی سنتی «کمر به کمر»، عزاداری قزلباش‌های رامیان استان گلستان است که در ایام سوگواری سیدالشهدا

و یارانش اجرا می‌شود و با وحدت و همدلی، گوشه‌ای از فرهنگ عاشورایی این قوم ترک زبان را به نمایش می‌گذارد.

«هل من ناصر ینصرنی» امام حسین(ع)

است که پشت یکدیگر با وحدت و همدلی محکم ایستاده و از آرمان های آن امام شهید حمایت می‌کنند.

علی اصغر محبوبی یکی از پیرغلامان دیگر شهرستان رامیان هم گفت: آیین کمر به کمر صدها سال قدمت دارد و تجلی عشق به اباعبدالله (ع) است.

این مداح هفتاد ساله بیان کرد: در گذشته این آیین به صورت سینه زنی تک ضرب اجرا می شد اما اکنون در تمام دسته‌های عزاداری به سه ضرب تبدیل شده است.

محبوبی خاطرنشان کرد: سینه زنی کمر به کمر انسجام و منسجم بودن قوم و طوایف قزلباش را نشان می‌دهد و سال به سال استقبال از این آیین از نقاط مختلف کشور بیشتر شده و علاقمندان به اهل بیت و فرهنگ عاشورا در دهه اول محرم خود را به رامیان می‌رسانند تا در این مراسم شرکت کنند.

وی تاکید کرد: این آیین ابتدا از مساجد،

هیات‌ها و حسینیه محلات آغاز می‌شود و عزاداران به صورت کمر به کمر در خیابان به راه افتاده و خود را به میدان امام علی (ع) می‌رسانند و آن‌جا با تشکیل حلقه‌های بزرگ‌تر با گرفتن کمر یکدیگر به عزاداری می‌پردازند.

این پیرغلام رامیانی افزود: در ظهر عاشورا هم گروه‌های مجری آیین کمر به کمر می گویند «ما از سلام یک سر، این مجلس عزا را، لب تشنه سربریند، سلطان کربلا را» و در زمان برگشت از میدان هم می گویند «ای اهل عزا خدانگهدار، ای صاحب عزا خدانگهدار.»

کارشناس ثبت آثار میراث ناملموس اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گلستان هم به خبرنگار ایرنا گفت: قزلباشان طوایف مختلفی دارند که در دهه اول محرم هر طایفه در مسجد خود این مراسم را با لباس محلی و شال ابریشمی بسته بر کمر اجرا می‌کنند.

مریم منصوری اظهار کرد: هر طایفه

قزلباش در گذشته رنگ شال ابریشمی مختص خود را به کمر می‌بست و در روز عاشورا اتحاد این طوایف مختلف با اجرای آیین کمر به کمر نشان داده می شد.

وی افزود: تاکنون میراث عاشورایی بسیاری از جمله چهل منبر، دسته چوبی، طوق بندان، طوق شوران، نخل پای بالا جاده، حسن- حسین، مراسم قوم بنی اسد و سینه زنی کمر به کمر استان گلستان به ثبت ملی رسیده است.

منصوری خاطر نشان کرد: در حال پیگیری برای ثبت یکی دیگر از میراث عاشورایی مردم این منطقه با نام «صبح روسپاه» در قلی تپه گالیکش هستیم که در این آیین قبل از اذان صبح عاشورا مردم بیرون آمده و مرثیه می خوانند و خورشید را برای طلوع شماتت می‌کنند که خجالت بکش و در این روز طلوع نکن.

امام حسین(ع) سومین اختر تابناک امامت و ولایت در سوم شعبان سال چهارم هجری قمری در خانه حضرت امیرالمومنین (ع)



مدیرکل نوسازی مدارس گلستان:

آغاز فعالیت طرح شهید عجمیان در گلستان

مدیرکل توسعه و تجهیز و نوسازی مدارس گلستان از آغاز فعالیت طرح شهید عجمیان در استان خبر داد و گفت: در این طرح ۲۰۸ مدرسه به‌سازی و شاداب سازی می‌شود.

وحید فراهی اظهار کرد: فعالیت کاروان تجهیزاتی طرح شهید عجمیان به مدارس استان گلستان از امروز آغاز می‌شود.

وی با اشاره به اینکه این طرح در قالب نهضت بهسازی و شاداب سازی مدارس کم برخوردار انجام می‌شود، افزود: امروز بیش از ۳۰ نیشان تجهیزات مورد نظر طرح شهید عجمیان را به ۶ شهرستان استان انتقال داده می‌شود.

مدیرکل توسعه و تجهیز و نوسازی مدارس گلستان گفت: در این مرحله از اجرای طرح قرار است ۲۰۸ مدرسه با اعتبار سه میلیارد تومان در شهرستان‌های چون علی آباد، رامیان، کلاله، گمیشان، بندرترکمن و کردکوی بهسازی و شاداب سازی شود.

بهسازی ۸۱۰ مدرسه با ۳ هزار کلاس درس طی سال گذشته در گلستان فراهی خاطرنشان کرد: اعزام مرحله دوم کاروان تجهیزاتی طرح شهید عجمیان به مدارس استان طی هفته آینده انجام خواهد شد.



پیشوای اول شیعیان و حضرت فاطمه زهرا (س) یگانه دختر رسول اکرم(ص) در مدینه دیده‌به جهان گشود.

آن حضرت در مکتب نورانی حضرت محمد (ص) و پدرش مولای اول شیعیان(ع) و مادری چون حضرت زهرا(س) درس آزادی، ایستادگی و جوانمردی را آموخت و پس از شهادت پدرش، همدش با برادرش امام حسن مجتبی‌ی(ع) در راه تبلیغ دین اسلام و آموزه‌های آن گام برداشت، هنگامی‌که امام دوم شیعیان در سال ۵۰ هجری قمری به شهادت رسیدند، رسالت سنگین امامت و هدایت مردم بر دوش امام حسین(ع) واگذار و آن حضرت به مدت ۱۱ سال عهده‌دار این امر مهم شدند.

سرانجام در روز دهم محرم (عاشورا) سال ۶۱ هجری قمری، امام حسین (ع) و یارانش باوفایش در راه دین اسلام و ترویج آموزه‌های آن، احیای احکام دین و زودن انواع انحراف‌های دینی به شهادت رسیدند و درس آزادی و ولایتمداری را در تاریخ ماندگار کردند.



صداقت ادامه داد: به طور مرتب نوشیدین

رئیس دانشگاه علوم پزشکی گیلان:

بخش جدید دیالیز و اورژانس در بیمارستان آستارا راه اندازی می‌شود



رئیس دانشگاه علوم پزشکی گیلان از راه اندازی بخش جدید دیالیز و اورژانس در بیمارستان آستارا خبر داد. محمد تقی آشویی در گفت و گو با خبرنگار مهر اظهار کرد: بر اساس برنامه‌هایی که در دانشگاه علوم پزشکی گیلان در طول سال طراحی شده بازندهایی به صورت مرتب از مراکز جامع سلامت، خانه‌های بهداشت، داروخانه‌ها و بیمارستان‌های شهرستان‌های استان انجام می‌شود. وی هدف از این بازندها را ارائه خدمات بهتر به مردم استان عنوان کردو افزود: در راستای این بازندها بازدیدی نیز از مراکز بهداشت و سلامت شهرستان آستارا انجام و در جریان کم و کیف خدمات سلامت‌محور این شهرستان قرار گرفتیم.

ضرورت بهسازی محیط برای مقابله با پشه آئدس در آستارا

رئیس دانشگاه علوم پزشکی گیلان با اشاره به اینکه کانون‌های زیادی از پشه آئدس در شهرستان آستارا مشاهده شده است، گفت: جای نگرانی برای مردم وجود ندارد و خوشبختانه تا کنون بیماری از این مورد را در شهرستان نداشتیم، تنها فرد مبتلا در استان نیز ساکن یکی از کشورهای همسایه بوده و به گیلان آمده بود که مراقبت‌های لازم از این فرد انجام شد.

آشویی با اشاره به بازدید از داروخانه‌های آستارا و کمبود برخی داروها در داروخانه‌ها گفت: کمبودهایی در خصوص شیر خشک و داروی انسولین در داروخانه‌ها وجود داشت که قرار شد هرچه سریع‌تر موارد فوق تهیه و در اختیار داروخانه‌ها قرار داده شود.

وی افزود: با توجه به اینکه بخش دیالیز خارج از بیمارستان و در محل بیمارستان قدیم قرار گرفته است مکلنی در بیمارستان تعیین شد تا نقشه‌های آن تهیه و بازسازی انجام شود و بخش دیالیز به این مکان انتقال یابد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی گیلان با اشاره به نیاز بیمارستان آستارا به یک بخش اورژانس مناسب گفت: علی‌رغم اینکه بیمارستان آستارا جدید است اما بخش اورژانس وضعیت مناسبی ندارد و نیاز به تغییرات دارد که مصوب شد نقشه آن نیز تهیه و بازسازی انجام شود تا اورژانس جایگاه مناسبی پیدا کند. وی به کمبود برخی تخصص‌های پزشکی در شهرستان اشاره کرد و گفت: نیاز به پزشک متخصص در برخی از تخصص‌ها در شهرستان وجود دارد که اقدامات لازم برای استقرار پزشک متخصص از جمله متخصص مغز و اعصاب و اورولوژی انجام خواهد شد تا این خدمات در شهرستان به مردم عزیز ارائه شود. وی ادامه داد: در بازدید از مرکز جامع خدمات سلامت شهری و روستایی لوندویل، زیرساخت‌های بهداشتی و درمانی آن مورد ارزیابی قرار گرفت و با توجه به شمار بالای جمعیت بخش لوندویل، تجهیز و حضور پزشکان متخصص در این مرکز به جهت ارائه خدمات سلامت‌محور ویژه به مردم ضرورت دارد.

زباله‌های پلاستیکی چرخه کربن دریایی را مختل کرده است



یک پژوهش علمی نشان می‌دهد که بیشتر ضایعات پلاستیکی که رها شده در محیط زیست به خاک ختم می‌شوند اما نزدیک به یک سوم به محیط دریایی نفوذ و اثرات جبران‌ناپذیری بر اکوسیستم‌ها ایجاد می‌کنند علاوه بر این، زباله‌های پلاستیکی با چرخه کربن دریایی تداخل ایجاد و تغییرات آب‌وهوایی را تشدید می‌کنند.

نتایج این پژوهش علمی که در مجله علوم و تکنولوژی محیط زیست منتشر شده آمده است؛ سال‌هاست که دانشمندان در سراسر جهان زنگ خطر عواقب آلودگی پلاستیکی را به صدا می‌آورند و بر نیاز به مداخله فوری تاکید می‌کنند. با وجود این، ما همچنان شاهد افزایش تولید و مصرف پلاستیک در جهان هستیم.

این زباله نه فقط نشان‌دهنده هجوم آلاینده، بلکه منعکس‌کننده مشکل سیستماتیک گسترده است که توجه جهانی را می‌طلبد.
نوروز که به خاطر حمایت‌های سختگیرانه از محیط زیست شهرت دارد، برای توافقی جهانی در توقف جریان بی‌امان پلاستیک‌ها به محیط زیست تلاش می‌کند. با این حال، ذکر این نکته ضروری است که حتی نوروز نیز نقشی در تولید آلودگی پلاستیکی دارد.
نوروز با وجود شهرت سبز خود، سالانه تقریباً ۱۵ هزار تن پلاستیک را در محیط زیست تخلیه می‌کند.
نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد که سالانه ۷۵۸ کیلوتن پلاستیک به بازار نوروز راه پیدا می‌کند که ۶۳۲ کیلوتن آن به‌عنوان زباله در می‌آید.

در حالی که نزدیک به نیمی از این زباله‌ها سوزانده می‌شوند، ۲۴ درصد به محیط زیست ختم می‌شود. با این حال، این درصد جزئی معادل ۱۵ کیلوتن قابل توجه است که به‌طور متوسط ۲۸ کیلوگرم به ازای هر نفر است.
برای درک این موضوع، نروژی‌ها ۲۱ درصد بیشتر پلاستیک مصرف و ۲ برابر همتایان سوئیسی خود آلودگی پلاستیکی تولید می‌کنند. این سطح از مصرف پلاستیک مربوط به حدود ۱.۵ میلیارد بطری پلاستیکی است که سالانه به محیط زیست می‌رسد.
علاوه بر این، فهرست رو به رشد نگرانی‌ها این است که محصولات پلاستیکی اغلب حاوی تعداد بی‌شماری از افزودنی‌های سمی هستند که طی تولید مشخص می‌شوند، پلاستیک‌های بازیافتی می‌توانند حاوی سطوح بالایی از مواد افزودنی باشند که خطر بیشتری برای سلامت انسان و محیط زیست ایجاد می‌کنند.
این تحقیق بر نیاز فوری به محدود کردن تولید، مصرف پلاستیک و استفاده از افزودنی‌های شیمیایی خطرناک تاکید دارد.
دستیابی به این امر مستلزم اجرای سیاست‌های سختگیرانه برای کاهش پیامدهای فاجعه بار زیست محیطی اقتصاد پلاستیک است. محققان اظهار کردند اقداماتی مانند کاهش مصرف و تغییر در طراحی محصول، بیشترین تأثیر مثبت را برای محدود کردن آلودگی پلاستیکی دارد.

هیچکس از داشتن یک زندگی معمولی، با شرایط خوب، بدون دردسر، نگرانی و ناراحتی ناراضی نخواهد بود، اما گاهی شرایط به‌گونه‌ای است که فردی در خانواده نیاز به مراقبت در منزل دارد. امروزه جمعیت کودکان با نیازهای ویژه مانند کودکان معلول، کودکان اتیستیک، کودکان مبتلا به MS و... به دلایل مختلفی رو به رشد است. این کودکان علاوه بر نیازهایی چون تحصیل، ورزش، تفریح، به مواردی نیاز دارند که در خانه باید برآورده شود.

والدین باید بدانند که مراقبت در منزل از چنین فرزندی نیازمند رعایت برخی نکات است و در این راستا موسسه خیریه کهریزک جهت آگاهی این دسته از والدین نکاتی را مطرح کرده است.

ممکن است هیچ والدین دیگری فرزندی با علام و شرایط شما نداشته باشند و یا چالش‌هایی که شما تجربه می‌کنید را تجربه نکنند ولی باید بدانید که شما تنها نیستید. سعی کنید برخی از این خانواده‌ها را پیدا کنید و با آن‌ها در تعامل باشید. این کار به شما روحیه می‌دهد و در امر مراقبت در منزل از فرزند خود، هرگز خسته نشده و قوی پیش بروید.

باید بدانید که کودکان بسیاری در سراسر دنیا با مشکلاتی مشابه با مشکلات فرزند شما دست و پنجه نرم می‌کنند. کافایت به او بگویید که تنها نیست، او را به جمعی ببرید که کودکانی با شرایط مشابه او هستند. این کار باعث می‌شود تا احساس تنهایی نکند و به

دنیا ی خبر



افسردگی دچار نشود.

اطلاعات خود را به روز نگه دارید
لازم است والدین اطلاعات خود را در خصوص شرایط فرزندشان به روز نگه‌دارند. اطلاعات کافی در مورد بیماری و یا شرایط خاص فرزند خود داشته باشند و بدانند چه امکاناتی برای مراقبت در منزل برای فرزندشان نیاز دارند، هر روز چه امکاناتی وارد بازار می‌شود و چگونه آن را تهیه و استفاده کنند.

زمانیز مستحق مراقبت هستید

اگرچه قرار گرفتن در چنین شرایطی و نگهداری از فرزند ناتوان یا کم‌توانتان یک وظیفه محسوب می‌شود، اما شما نیز مستحق داشتن یک زندگی طبیعی و نرمال هستید. گاهی از اقوام و یا دوستان خود تقاضا کنید چند ساعتی را با فرزند شما سپری کنند تا شما زمان کافی برای بیرون رفتن، انجام کارهای شخصی، ورزش و... را داشته باشید. در این صورت شما انرژی و روحیه کافی برای مراقبت از فرزند خود خواهید داشت.

با فرزند خود وقت بگذرانید

اگرچه این روزها والدین علاوه بر مراقبت در منزل از کودکان خاص خود، باید در خارج از منزل نیز کار کنند، ولی کودکان نیاز به زمان بیشتری برای بودن در کنار والدین‌شان دارند. والدین باید زمان خود را طوری تنظیم کنند که علاوه بر انجام کارهای منزل و خارج از خانه، زمانی را برای بازی و سرگرم کردن فرزندانشان به وجود آورند. برای آن‌ها کتاب بخوانند، نقاشی بکشند، نمایشنامه بازی کنند

و آنچه را انجام دهند که می‌دانند فرزندشان دوست دارد و لذت می‌برد. علاقه‌مندی کودکان با یکدیگر متفاوت است اما شما علاقه‌مندی فرزند خود را بشناسید.

به اعصاب خود مسلط باشید

درست است که مراقبت در منزل از کودکان با شرایط خاص یا کودکان معلول گاهی شرایط را برای والدین سخت و غیر قابل تحمل می‌کند، خسته می‌شوند، اما مبحث این است که چنین کودکانی بسیار حساس هستند، با کوچکترین تغییر حالت در رفتار والدین، فرزندانشان تحت تأثیر قرار می‌گیرند. والدین باید سعی کنند به اعصاب خود مسلط باشند، لحن جدی نداشته باشند و همیشه شرایط دشوار را به گونه‌ای نشان دهند که در وجود فرزندشان ترس و یا ناراحتی از شرایط فعلی به وجود نیآورد.

انعطاف‌پذیر باشید

از آنجا که فرزند شما روحیه‌ای حساس دارد، لازم است کمی منعطف باشید، برای مثال، اگر زمان خواب فرا رسیده است و او برای خوابیدن مقاومت می‌کند، او را مجبور به انجام کاری که دوست ندارد نکنید. با اصرار کردن فقط او را از کار مورد نظر متنفر می‌کنید. برخی غذاها اگرچه بسیار مفید هستند، باب میل فرزندان نیست. هرگز او را مجبور به خوردن آن غذاها نکنید. مراقبت در منزل نیاز به انعطاف‌پذیری بسیار بالایی دارد که والدین باید رعایت کنند. در غیر این صورت شرایط برای هر والدین و فرزند سخت می‌شود.

موفقیت‌های کوچک را جشن بگیرید
اتفاقاتی که به کل خانواده مربوط است را با فرزندانان نیز در میان بگذارید و اجازه دهید تا بدانند حضورشان برای خانواده مهم است و شرایط فیزیکی آن‌ها خللی در نقش آن‌ها در خانواده ایجاد نمی‌کند. موفقیت‌ها و اتفاقات خوب را بهانه‌ای برای جشن گرفتن و ایجاد موقعیت شاد در کنار خانواده بدانید.

مقایسه‌نکنید

هرگز فرزند خود را با سایر کودکان مقایسه نکنید؛ با این کار نه تنها انگیزه‌ای برای تغییر در او ایجاد نمی‌کنید، بلکه او را از فرد ذکر شده متنفر کرده و توانایی و انگیزه رشد و پیشرفت را در فرزند خود از بین خواهید برد. مراقبت در منزل فقط به لحاظ فیزیکی، رسیدگی به خوراک، پوشاک و بیماری فرزندان نیست. باید حساسیت‌های روحی و شخصیتی فرزند خود را در نظر بگیرید و رفتار و پیشرفت‌های او را با رفتار خودش مقایسه کنید و نه با کسی دیگر. تنها در این صورت است که نه تنها به او ضربه نمی‌زنید، بلکه به او در پیشرفت در کارهایی که علاقه و استعداد دارد، کمک می‌کنید. اجازه دهید دیگران، شما را خسته کنند گاهی شما به اندازه کافی از شرایط موجود خسته و پریشان هستید. ممکن است در برخی مجالس و محافل در بین والدینی قرار گیرید که دارای فرزند سالمی هستند و موفقیت‌های زیادی را کسب کرده‌اند. گاهی برخی والدین خواسته و یا ناخواسته صحبت‌هایی می‌کنند که ممکن است شما ناراحت شوید. اجازه

چند نکته برای مراقبت از «کودکان با

نیازهای ویژه» در منزل

ندehید چنین صحبت‌هایی روی شما تأثیر بگذارد زیرا آن‌ها هرگز نمی‌توانند شما را درک کنند. هرگز شرایط شما را تجربه نکرده‌اند و نمی‌دانند مراقبت در منزل از یک کودک ناتوان یا کم‌توان یا کودکی با بیماری خاص و یا شرایط خاص چقدر سخت و دشوار است.

شرایط مراقبت در منزل را فراهم آورید

باید طبق نیاز فرزندان شرایط و امکانات را فراهم کنید. اگر لازم است چیدمان منزل به گونه‌ای باشد که فرزند شما راحت باشد، حتماً این کار را انجام دهید. صندلی چرخدار، واکر، نرده برای پله‌ها، سرویس بهداشتی ویژه، دستگیره‌های ویژه و ... را بر اساس نیاز فرزند خود تهیه کنید.

هیچکس بهتر از خودتان، شرایط زندگی شما را نمی‌شناسد. هیچکس بهتر از خودتان با شرایط فیزیکی، روحی، نحوه زندگی و نیازهای شما و فرزند شما آشنایی ندارد. بهتر است با حفظ روحیه، با حوصله و صبوری همه چیز را تحت کنترل بگیرید و این شرایط را برای خودتان بزرگ و عجیب نکنید. شما هم مثل دیگران هستید با اندکی تفاوت. فرزند شما نیز مانند سایر کودکان است، فقط اندکی متفاوت‌تر. فقط باید به عنوان والدین این اندک تفاوت را به خوبی بشناسید و نحوه برخورد با آن را به خوبی بشناسید. تنها در این صورت است که شرایط سخت بر شما غلبه نخواهد کرد و دوام خواهید آورد.



مهریه؛ از سنت اسلامی تا هنجارپریشی اجتماعی

دید. اهداف فرهنگی مهریه گاهی طرد می‌شود و مسائلی چون رسم‌پرستی یا زنادنی‌های مهریه به وجود می‌آید. اگر فرهنگ و وسایل مهریه کنار گذاشته شود، انزوا و طغیان ایجاد می‌شود. تجرد و ازدواج‌های سفید، طلاق سفید، عشق‌های مدرن و فرامردن از پیامدهای آن است.

بحث مهریه و جامعه‌شناسی تعارض‌گرا نیز مورد تأمل باطنی قرار گرفت و درباره‌اش گفت: شکاف طبقاتی، نسلی، دولت – ملت و... در این بعد قابل بررسی است. انگیزه گرفتن مهریه از سوی برخی زنان به امید رسیدن به تحرک اجتماعی است. شکاف میان‌نسلی مطلب دیگری است که از منظر آن می‌توان مهریه را بررسی کرد.

شعبانی شرح داد: پایین‌آمدن سن بلوغ فرهنگی که حدود ۱۳ سال شده است و بالا رفتن سن بلوغ اجتماعی که تشکیل خانواده را به تأخیر انداخته است، در بررسی مهریه باید مورد تأمل قرار بگیرد.

او به اختلاف‌های سنی بسیار زیاد در ازدواج نیز نگاه کرد و گفت: بررسی مهریه و شکاف نسلی از این منظر حائز اهمیت است. مهریه و شکاف جنسی موضوع دیگری است که به همراه شکاف قومی در جامعه امروز ما به بررسی و واکاوی نیاز دارد.

این پژوهشگر اجتماعی به جامعه‌شناسی تعامل‌گرا هم نگاه کرد و توضیح داد: درک معنای ذهنی جامعه و شهروندان در بررسی پدیده مهریه بسیار مهم است. خرده‌فرهنگ چشم‌وهم‌چشمی از این زاویه شایان توجه است. مخصوصاً از دهه ۸۰ شمسی ما با این مقوله روبه‌رو شدیم. تعداد سکه معیاری برای سنجش دختران شد.

این پژوهشگر اجتماعی یادآور شد: «کی داده و کی گرفته؟» از مثل‌های عامیانه است که از بعد یادشده باید به آن نگاه کرد. بسیاری از مردان با باور به همین مثل‌ها غرق مشکلات بزرگی شده‌اند.

در ادامهٔ جلسه، ام‌ان‌الله باطنی، نویسنده و پژوهشگر اجتماعی، اظهار کرد: در دگردیسی امر اجتماعی اول «پدیده» داریم. در سلسله‌ای از دگرگونی‌ها ممکن است یک پدیده به یک معضل تبدیل شود. امروز در این نشست با این هدف که مهریه یک پدیده است، آن را بررسی می‌کنیم.

او ادامه داد: می‌خواهم تأملی جامعه‌شناختی بر مقوله مهریه داشته باشم. در بحث جامعه‌شناسی مهریه و از مشرب کارکردگرا می‌توان آن را در ابعاد خانوادگی و شغلی و دینی و... بررسی کرد. در این بحث جامعه‌شناسی، تمام نهادهای اجتماعی بر مهریه اثر می‌گذارند و از مهریه اثر می‌گیرند.

این جامعه‌شناس به ترس از مهریه نظر کرد و افزود: در یک مطالعه آشکار شد بیشتر افرادی که ترس از ازدواج دارند، دراصل به قویبای طلاق مبتلا هستند. طلاق‌هراسی یکی از علل کاهش ازدواج است. این مسئله به تجرد قطعی این گروه منجر شده است.

پژوهشگر اجتماعی اصفهان بیان کرد: در جامعه امروز، «خانواده» رو به کاهش دارد، اما «خانوارها» افزایش می‌یابند. مهریه از خانواده نیز تأثیر پذیرفته است. متأسفانه همسرآزاری مالی یکی از ابعاد این موضوع است که مخصوصاً زنان را به واهمه انداخته. به‌ویژه به‌خاطر سبک زندگی‌ای که از دیگران دیده‌اند. بنابراین، سبک زندگی اقتصادی خانواده‌ها از مهریه اثر پذیرفته است.

این محقق سپس با نظر به خانواده و مهریه تأکید کرد: باید قویبای طلاق و سبک زندگی اقتصادی و همسرآزاری مالی بررسی شود. چنین مسائلی به انتخاب مهریه‌های بالا منجر شده است. شغل و مهریه هم روی یکدیگر اثر گذارند. خرده‌فرهنگ‌چشم‌وهم‌چشمی این کنشگر اجتماعی ادامه داد: مهریه گاهی به هنجارپریشی اجتماعی بدل می‌شود. نمود آن را در مهریه‌های عجیب، مانند اعضای بدن داماد، گل، سفر پیاده، آهوی وحشی و غیره می‌توان



او با تأمل در این نکته که گاهی مهریه کامل به زن تعلق نمی‌گیرد، خاطرنشان کرد: پس از عقد اگر دو طرف قصد طلاق داشته باشند، نصف آن پرداخت می‌شود. زن می‌تواند از وظایف همسری خود خودداری کند اگر مهریه را دریافت نکرد. البته کمتر زن و مردی پیدا می‌شوند که با چنین روندی پیش بروند. شعبانی ادامه داد: بر اساس قانون، معیار جلب و زندانی‌شدن مرد با مهریه‌ای که ۱۱۰ سکه باشد، ممکن می‌شود. البته همه مهریه را می‌توان دریافت کرد. در پرونده‌های طلاق خیلی از زنان کل مهریه را می‌بخشند تا حق طلاق را دریافت کنند.

این قاضی تأکید کرد که مهریه نامتعارف را نمی‌توان به رسمیت شناخت و توضیح داد: غالباً این مهریه‌ها ثبت هم نمی‌شوند و فقط توافقی بین دو طرف است. اضافه‌کردن مهریه پس از عقد در سند ازدواج ممکن و مجاز نیست، مهریه باید از اول مشخص باشد. برخی مهریه‌ها ابهام دارند که در مرحله مطالبه معلوم می‌شود. رفع ابهام ضرورت بسیاری دارد. ترازوی مهریه نیز باید بر اساس توافق طرفین باشد.

طلاق‌هراسی و تجرد قطعی

پروسه دادگاه برای دریافت مهریه فرآیندی است که در مدت آن مرد ممکن است اموال خود را به دیگران انتقال دهد. گاهی نیز اموال توقیف می‌شود. منزل مسکونی و وسایل کار مانند اتومبیل از جمله آن موارد است.

او افزود: در فرآیند دعوا و اختلاف و گرفتن مهریه گاهی به دادگاهی می‌رسیم که بر اساس آن زوج می‌زان توانایی زوج را معلوم و آن را مطالبه می‌کند. در بسیاری از موارد، برپایی این دادگاه پس از استعلام‌های قانونی محقق می‌شود. این حقوق‌دان درباره رفتن به زندان به‌خاطر مهریه گفت: رفتن به زندان ضعف جامعه است. نباید به‌خاطر مهریه این میزان زندانی داشته باشیم. غالب زوج‌ها توان پرداخت مهریه را به‌طور یکجا ندارند. به‌ندرت چنین افراد توانمند و ثروتمندی در جامعه پیدا می‌شوند. قاضی دادگستری اصفهان اضافه کرد: بعد از اعسار مهریه که میزان توانایی مالی مرد مشخص شد، روند تعدیل شروع می‌شود. زوج غالباً تعدیل را مشخص می‌کند. زنان معمولاً برای هزینه‌های جاری خود از مهریه استفاده می‌کنند.

فرهنگ و گردشگری



اینستاگرام محبوب‌ترین شبکه اجتماعی ایرانیان

به گزارش ایسنا، مجید سلیمانی در نشست خبری پیمایش ملی فرهنگ رسانه‌های اجتماعی در ایران که پیش از ظهر امروز در محل پژوهشگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات برگزار شد، گفت: در دوره فعالیت پژوهشگاه در دولت سیزدهم شاهد بودیم که طرح‌های ملی جدی برای فهم جامعه ایران صورت گرفت. جای خالی این موضوع به‌ویژه در حوزه رسانه وجود داشت. در واقع برخلاف تصور، رویکرد علمی در دولت سیزدهم وجود داشته و هدف ما هم این بوده است که تحولات جامعه ایران را در این زمینه بسنجیم.

وی درباره شیوه انجام این مطالعه، افزود: رسانه‌های اجتماعی به شدت به زندگی روزمره جامعه نزدیک‌اند. این پیمایش بر ۱۴ هزار و ۵۰۵ نفر انجام شده است و یکی از شروط ما این بود که افراد حتما کاربر شبکه‌های اجتماعی بوده باشند. رسانه اجتماعی را نیز شامل شبکه‌های اجتماعی، پیام‌رسان‌های اجتماعی و شبکه‌های اجتماعی بخش ویدیو، شبکه‌های خرید کالا و خدمات و بازی‌ها تعریف کردیم.

سلیمانی با اشاره به آثار فرهنگی استفاده از شبکه‌های اجتماعی، اظهار کرد: ما به این نتیجه رسیدیم‌که تغییرات مختلف در عرصه‌های مختلف کاملا به حضور و کنشگری در رسانه‌های اجتماعی وابسته بوده است. به‌ویژه ظهور اینستاگرام در سال‌های اخیر به این موضوع دامن زده است.

وی با اشاره به اینکه کنشگری کاربران در فضای اجتماعی مهم است، اظهار کرد: این موضوع ذیل فرهنگ دیجیتال قرار می‌گیرد و تنها مربوط به ایران هم نیست بلکه در جهان در حال رخ دادن است، در حالی که قبل از آن خرده فرهنگ‌ها وابسته به منطقه خاص خود رخ می‌داد. در واقع به واسطه رسانه‌های اجتماعی، فرهنگ دیجیتال مسطحی شکل

گرفته است. انگیزه مصرف محتوا و میزان مصرف محتوا کاملا وابسته به مسائل مختلف جامعه است. ما به این نتیجه رسیدیم که هرچه کنشگری در شبکه اجتماعی بیشتر باشد میزان تغییر و تحولات هم در حوزه‌های مختلف بیشتر بوده است. وی بصری شدن رسانه‌های اجتماعی را موضوع بسیار مهمی دانست و اظهار کرد: بعد از ظهور اینستاگرام، فراگیر شدن رسانه‌های اجتماعی را در تلفن‌های همراه شاهد بودیم. اما آیا به دنبال این فراگیر شدن رسانه‌های اجتماعی، سواد رسانه‌ای هم افزایش یافته است؟ برخی از سؤالات این طرح ملی به همین امر اختصاص داشت.

وی تأکید کرد: استفاده از رسانه طی سال‌های قبل توانسته ساخت‌های مختلفی از فرهنگ اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و … را تحت تأثیر قرار دهد.

مجری طرح پیمایش ملی فرهنگ رسانه‌های اجتماعی در ایران به ذکر برخی از نتایج طرح پرداخت و ادامه داد: بر اساس مصاحبه حضوری و تصادفی با افراد بالای ۱۵ سال در ۲۱ استان کشور، پرسشنامه‌ای در اردیبهشت ماه امسال تکمیل شده است. ۴۷ درصد این جامعه آماری مردان و ۵۲ درصد زنان بوده‌اند. پنج رسانه اجتماعی پرتعداد بر اساس این پیمایش به ترتیب ۷۲ درصد اینستاگرام، ۵۲ درصد تلگرام، ۴۶ درصد واتساپ، ۴۲ درصد روبیکا و ۳۲ درصد ایتا بوده‌اند. در شبکه‌های اشتراک‌گذاری ویدیو نیز روند استفاده به این صورت بوده است که ۴۲ درصد از آپارات، ۸ درصد از تماشای ۲۵ درصد از یوتیوب استفاده می‌کردند.

وی افزود: همچنین در این جامعه آماری، ۲۴ درصد گفته‌اند که به هیچ وجه از شبکه‌های اجتماعی داخلی استفاده نمی‌کنند. ۱۳ درصد نیز اعلام کرده‌اند که به هیچ وجه از شبکه‌های اجتماعی خارجی استفاده نمی‌کنند.

سلیمانی ادامه داد: ۸۶ درصد از افراد حاضر در این پیمایش اعلام کرده‌اند که از طریق شبکه‌های اجتماعی کار اقتصادی می‌کنند و با انگیزه کسب درآمد وارد چنین فضایی شده‌اند. وی افزود: برای پیگیری اطلاعات و اخبار ۳۰ درصد افراد اعلام کردند خیلی زیاد از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند و ۲۰ درصد هم گفتند اصلا در این زمینه از شبکه اجتماعی استفاده نمی‌کنند.

این عضو هیات علمی دانشگاه تهران گفت: ۴۱ درصد از افراد حاضر در پژوهش گفته‌اند که از شبکه‌های اجتماعی در حد زیاد و خیلی زیاد برای گوش کردن موسیقی استفاده می‌کنند و این موضوع قابل تأمل است.

به گفته وی حدود ۵۷ درصد از افراد حاضر در پژوهش اعلام کردند که در شبکه‌های اجتماعی صرفا نظاره‌گر هستند و کنشگری ندارند، اما درمورد محتوای آموزشی چنین نیست و شاهد رشد استفاده از شبکه‌های اجتماعی برای یادگیری بوده‌ایم به شکلی که تا ۳۲ درصد افراد اعلام کردند در حد زیاد و خیلی زیاد بهره آموزشی می‌برند.

سلیمانی درباره اعتماد به اخبار بیان کرد: رسانه‌های اجتماعی اکنون سهم زیادی از فضای رسانه را به خود اختصاص داده‌اند. در این رابطه به مقایسه مقبولیت و مرجعیت نشریات مهم و صداوسیما پرداختیم و پرسیدیم افراد چقدر به محتوایی که از این طریق دریافت می‌کنند، اعتماد دارند. ۱۸٫۵ درصد از پاسخ‌گویان اعلام کرده‌اند اعتماد زیادی به اخبار صداوسیما دارند، ۷ درصد گفتند اعتماد زیادی به BBC دارند، ۵ درصد گفتند اعتماد زیادی به روزنامه کیهان دارند و ۳٫۸ درصد گفتند اعتماد زیادی به روزنامه شرق دارند. ۱۱ درصد هم اعلام کردند برای دریافت اخبار به اینستاگرام و ۸ درصد به توییتر اعتماد دارند. ۱۲٫۵ درصد هم اعلام کردند برای دریافت

	بعد از ظهور اینستاگرام،
	فراگیر شدن رسانه‌های
	اجتماعی را در تلفن‌های
	همراه شاهد بودیم. اما آیا
	به دنبال این فراگیر شدن
	رسانه‌های اجتماعی،سواد
	رسانه‌ای هم افزایش یافته
	است؟ برخی از سوالات
	این طرح ملی به همین امر
	اختصاص داشت.

پاسخ‌گویان نسبت به ذخیره اطلاعات شخصی‌شان در رسانه‌های اجتماعی غیرایرانی اظهار نگرانی کردند.

وی افزود: فقط ۲۳٫۳ درصد افراد مخالف این بودند که دولت به دلیل محتوای غیراخلاقی و جنسی شبکه‌های اجتماعی را محدود کند. از طرفی از مردم پرسیدیم که «دولت به دلیل وجود دیدگاه‌های مخالف سیاسی، رسانه‌های اجتماعی را محدود می‌کند، نظرتان درباره این موضوع چیست؟» ۱۸٫۳ درصد مخالف و ۵۹٫۴ درصد هم موافق بودند.

این عضو هیات علمی دانشگاه تهران درباره روند تماشای فیلم و سریال از شبکه‌های مجازی و صداو سیما، گفت: ۲۱ درصد گفته‌اند از شبکه‌های ماهواره‌ای برای تماشای فیلم و سریال استفاده می‌کنند. ۳۰ درصد از یوتیوب، اینستاگرام و … ۴۴درصد از صداوسیما و ۳۳ درصد از شبکه نمایش خانگی و ۱۱۶ درصد از سینما استفاده می‌کنند. درباره سازگاری محتوای شبکه نمایش خانگی با فرهنگ جامعه نیز ۲۱ درصد معتقد بودند که محتوای سریال‌های شبکه نمایش خانگی با فرهنگ جامعه سازگار است و ۱۱ درصد اصلا سازگار ندانستند و ۳۱ درصد هم گفته‌اند کم یا خیلی کم با فرهنگ سازگار است. در این بین ۶۲٫۲ درصد هم هزینه خرید اشتراک شبکه نمایش خانگی را گران دانستند.

جعفری، پژوهشگر پیمایش ملی فرهنگ رسانه‌های اجتماعی نیز درباره روند این کار تحقیقاتی، توضیح داد: داده‌های پژوهش با ضریب خطای ۳ درصد قابل اعتماد هستند و به لحاظ علمی نظارت دقیقی بر پیمایش انجام شده است.

	شناخته بودند و با بوق دوربین حرکت و با بوق بعدی توقف می‌کردند.
	کتاب پرونده مختارنامه از سوی نشر بین الملل به بازار عرضه شده است.
	صحنه‌های کربلا به شکلی که در مختارنامه فعلی وجود دارد، در فیلمنامه اولیه وجود نداشت و مختار فقط قصه حضرت ابوالفضل و ماجرای زهیر بن قین را داشت. این دو واقعه نیز نه به صورت مستقیم بلکه از ذهن مختار و در قالب فلاش بک روایت می‌شد.
	یک روز هم ضرغامی با تعدادی از نمایندگان وقت مجلس سر صحنه تصویربرداری آمدند و سکانس های فیلمبرداری شده کربلا و روز عاشورا را دیدند و علاوه بر تأیید کار، از دیدن صحنه‌ها متاثر شدند، اما این سکانس‌های تأثیرگذار هیچ گاه فرصت نمایش در تلویزیون را به دست نیاوردند.

شنبه • ۲۳ تیر ۱۴۰۳

خبر

پس از شهادت شهید جمهور می‌توان دوست و دشمن را از هم تفکیک کرد



مراسم رونمایی از مجموعه آثاری مرتبط با شهدای «پرواز اردیبهشت» و مجلس روضه اصحاب فرهنگ و هنر و رسانه در رثای اهل بیت (ع) و به یاد شهید جمهور آیت‌الله سید ابراهیم رئیسی امروز - ۲۰ تیرماه - در تالار وحدت برگزار شد.

این مراسم با حضور محمد مخبر (سرپرست ریاست‌جمهوری در دولت سیزدهم)، محمدمهدی اسماعیلی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، امیرحسین قاضی‌زاده هاشمی (معاون رئیس‌جمهور و رئیس بنیاد شهید و امور ایثارگران را در دولت سیزدهم)، جمیله علم‌الهدی (همسر رئیس‌جمهور شهید)، خانواده رئیس‌جمهور شهید و … برگزار شد.

در ابتدای این برنامه که اجرای آن را نجم‌الدین شریعتی برعهده دارد، یاسر احمدوند (معاون امور فرهنگی وزارت ارشاد) طی سخنانی گفت: شاید ما توانایی تقدیر و تشکر از رییس‌جمهور شهید را نداشته باشیم. این جلسه بهانه‌ای بود که به این شیوه به ساحت امام حسین (ع) و یکی از خدمت‌گزاران او ادرات خود را نشان دهیم. رییس‌جمهور عزیز توجه ویژه‌ای به فرهنگ و هنر داشتند، به خصوص بخش ادبیات و کتاب و جلسات متعددی با اهالی فرهنگ و هنر داشتند. این مجلس هم برای قدردانی از زحمات ایشان در عرصه فرهنگ و هنر است.

در ادامه این مراسم، محمدمهدی اسماعیلی (وزیر فرهنگ) طی سخنانی گفت: تشکر می‌کنم از اهالی فرهنگ و هنر که طی این سه سال همراه ما بودند. برای ما سخت است که پایان دولت زودتر از موعد قانونی اتفاق افتاد و رییس‌جمهور عزیز خود را از دست دادیم. برای ما ارادتمندان ایشان حسرت، آه، ناله، اشک و گریه باقی مانده است. نمی‌توانم احساسات خود را در این جلسه ابراز کنم. باید از همه عزیزانی که در این مراسم حاضر شدند، به ویژه فرزندان گرامی رییس‌جمهور تشکر کنم.

در بخش دیگری از این مراسم،ریحانه سادات رئیسی دختر شهید رئیسی طی سخنانی ابراز کرد: رهبر معظم انقلاب قبل از ریاست جمهوری حجت‌الاسلام والمسلمین ریجسی به خانواده ما توجه داشتند اما بعد از شهادت شهید

جمهور این لطف خیلی پدرناتر شد

و این فرصت را مغتنم شمردم تا از

ایشان تشکر کنم. در شهادت شهید

جمهور صحنه‌ای که اتفاق افتاد برپایی

مراسم‌های متعدد در سراسر کشور بود

که دولتی هم نبود و کاملا مردمی

برگزار شد.

دختر شهید رئیسی تصریح کرد:

سیدحسن نصرالله و خانواده ایشان و

همچنین شهدای مقاومت بسیار به ما

لطف داشتند و بسیار جای خوشحالی

دارد که خانواده‌های مقاومت هم پشت

هم هستند.

حجت‌الاسلام والمسلمین حامد

کاشانی نیز در بخش دیگری از گفت:

عزیزان زیادی از کوتاه شدن این دولت

تاسف خوردند؛ هر فراقی سخت است،

فراق عزیزی که او را می‌شناسیم

سخت‌تر است. ما با ظن و گمان

حرف می‌زنیم و ظواهر را می‌بینیم.

میزان و کمیت عمل کسی دیگری را

بالا نمی‌برد و هر کسی سر سفره

نیت خود نشسته است. شرایط کشور

به سمتی پیش رفته بود که برخی

می‌گفتند کشور باید به سمت دولت

پارلمانی و نخست‌وزیری برود؛ زیرا

نمی‌توان با رهبر و رییس‌جمهور

کشور را اداره کرد ولی شهید بزرگوار

کاری کرد که ما بفهمیم مشکل از آن

افراد است و می‌توان کشور را هم با

رهبر پیش برد و هم رییس‌جمهور.

تجلیل از خانواده شهید رئیسی

بخش دیگری از این مراسم بود.

سلامت

رژیم غذایی مناسب برای سلامت قلب افراد مبتلا به دیابت نوع ۱

یک مطالعه جدید نشان می دهد که دو رژیم غذایی سالم شناخته شده می توانند خطر بیماری قلبی را در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ کاهش دهند.

محققان گزارش دادند افرادی که رژیم مدیترانه ای یا رژیم غذایی DASH مصرف می‌کردند سطوح پایین‌تری از نشانگرهای خونی داشتند که در محیط‌های بالینی برای ارزیابی خطر سلامت قلب استفاده می‌شود. محقق ارشد «اریپتا باسو»، دانشیار علوم حرکتی و تغذیه در دانشگاه نوادا، گفت: «هر دو رژیم غذایی DASH و مدیترانه ای ارتباط‌های محافظتی را نشان دادند، به این معنی که این الگوهای غذایی می‌توانند در صورت مصرف منظم تفاوت ایجاد کنند.» مطالعه جدید مبتنی بر مطالعه قبلی است که در آن محققان رژیم‌های DASH و مدیترانه‌ای را با تجمع کمتر چربی در اطراف قلب و سخت شدن کمتر شریان‌ها مرتبط کردند. برای این مطالعه، ۱۲۵۵ بزرگسال به مدت شش سال پیگیری شدند که ۵۶۲ نفر از آنها دیابت نوع ۱ داشتند. محققان رژیم غذایی افراد را با استفاده از پرسشنامه ارزیابی کردند تا ببینند چه کسی به روشی مشابه رژیم غذایی مدیترانه ای یا DASH غذا می‌خورد.

آنها دریافتند که بزرگسالان مبتلا به دیابت نوع ۱ تمایل به مصرف رژیم‌های غذایی پرچرب دارند، زیرا شرایط آنها مستلزم کاهش کربوهیدرات است. آنها تمایل دارند پروتئین حیوانی را جایگزین کنند که می‌تواند چربی اشباع شده و کلسترول بالایی داشته باشد.

باسو گفت: «باز فوری برای رسیدگی به کیفیت رژیم غذایی در بزرگسالان مبتلا به دیابت نوع ۱ وجود دارد.» وی افزود: غذاهای خاصی که بخشی از این الگوهای غذایی هستند، مانند زیتون و آجیل در رژیم غذایی مدیترانه ای، می‌توانند به رژیم غذایی اضافه شوند، اگر کل رژیم غذایی قابل تغییر نباشد.»

تاثیر خاکشیر بر بهبود عملکرد کبد

«خاکشیر» از دیرباز به عنوان بخشی از درمان‌های خانگی در طب چینی، هندی و ایرانی مورد استفاده قرار گرفته است و گفته می‌شود که مصرف آن می‌تواند در کنار درمان‌های اصلی بهبود کبد چرب، به عنوان جزئی از طب مکمل در بهبود التهاب کبدی کمک‌کننده باشد.

خاکشیر گیاهی جزو خانواده «براسیکاسه» محسوب می‌شود. خاکشیر از دیرباز به عنوان بخشی از درمان‌های خانگی در طب چینی، هندی و ایرانی مورد استفاده قرار گرفته است.

به طور معمول، دانه‌های خاکشیر برای رفع یبوست، تخفیف علائم آسم و سرفه‌های شدید استفاده می‌شود؛ همچنین گل و برگ این گیاه نیز به عنوان یکی از منابع مناسب ویتامین C به نظر گرفته می‌شود. بررسی‌ها بیانگر این است که مصرف عصاره دانه‌های این گیاه سبب بهبود سطوح آنزیم‌های کبدی ALT، AST، ALP می‌شود. همچنین کاهش سطح «بیلی‌روبین تام» و کاهش سطح ماده «آلانو دی‌الانید» «MDA» به عنوان یک نشانگر التهاب درونی و آسینو هپاتیتیو در بیماران مبتلا به آسیب کبدی شده است.

بنابر اعلام دکتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، به دلیل اینکه در شرایط اختلالات کبدی مانند کبد چرب نیز با سطوح افزایش‌یافته و مختل آنزیم‌های کبدی مواجه هستیم، احتمال دارد مصرف خاکشیر بتواند در فرایند کنترل التهاب ناشی از کبد چرب کمک‌کننده باشد. می‌بایست دقت شود که به این منظور، مصرف خاکشیر نباید به صورت شربت‌های قندی و شیرین صورت گیرد؛ چرا که دریافت بالای قندهای ساده و شیرینی‌جات مانند شربت‌های فروکتوز از اصلی‌ترین علل ابتلا و تشدید کبد چرب به حساب می‌آید.

مصرف خاکشیر می‌تواند در کنار درمان‌های اصلی بهبود کبد چرب، به عنوان جزئی از طب مکمل در بهبود التهاب کبدی کمک‌کننده باشد.

تبلیغات فریبنده درباره فراورده‌های دفع پشه آئدس و پیشگیری از تب دنگی

بنابر اعلام روابط عمومی سازمان غذا و دارو، فراآورده‌های دافع حشرات از قبیل انواع روغن‌های گیاهی و سایر محصولات با ادعای مشابه فاقد مستندات علمی موثق هستند و بهترین روش برای جلوگیری از کاهش خطر ابتلا به بیماری تب دنگی محافظت در برابر نیش پشه آلوده است.

روابط عمومی سازمان غذا و دارو در خصوص تبلیغات اغواگرانه محصولات دافع حشرات بویژه پشه آئدس در فضای مجازی اعلام کرد: این فراآورده‌ها که بصورت انواع روغن‌های گیاهی و سایر محصولات و با ادعای مشابه هستند، فاقد مستندات علمی موثق می‌باشند.

بنا بر اعلام روابط عمومی سازمان غذا و دارو، بهترین روش برای جلوگیری از کاهش خطر ابتلا به تب دنگی محافظلت از خود در برابر نیش پشه آلوده با روش‌های استفاده از لباس های پوشیده، مجهز کردن پنجره‌ها به توری است؛ ضمن آنکه استفاده از محصولات مواد

خوردن خود سیب‌زمینی باعث تأمین پتاسیم بدن ما نمی‌شود و باید آب آن خوراک را هم خورد. او با اشاره به این نکته که سیب‌زمینی یک گیاه است و آنتی‌اکسیدان هم دارد، بیان کرد: آنتی‌اکسیدان‌ها مواد ارزشمندی هستند که در پیشگیری از سرطان‌های مختلف اثر گذار هستند. این ماده با توجه به نداشتن چربی و خاصیت سیرکنندگی‌اش می‌تواند موقع رژیم گرفتن در برنامه غذایی افراد قرار بگیرد. روحانی با یادآورشدن این نکته که یک بسته کیکی یا بیسکویت بیش از ۶۰ کیلوگرم انرژی و مضرات خاص خودش را دارد، اظهار کرد: خوردن یک سیب‌زمینی متوسط و ساده با توجه به همان خواص و نداشتن چربی و تأثیرش بر سرشدن فرد از هر جنبه بهتر است. با نظر به مقدار کالری‌اش حتی در تعداد یا حجم بیشتر می‌توان دانه مصرف کرد.

این دانش‌آموختهٔ دکترای علوم تغذیه خاطر‌نشان کرد: یکی دیگر از ویژگی‌های قابل ذکر سیب‌زمینی آن است که انرژی ایجاد نمی‌کند. این مسئله سبب می‌شود تا سیب‌زمینی در شمار نخستین غذاهایی قرار بگیرد که توصیه می‌شود کودکان پس از شش‌ماهگی مصرف کنند. پوره سیب‌زمینی یکی از بهترین مواد خوراکی است که در این سن به کودکان داده می‌شود.

چگونه سیب‌زمینی را به خوراکی ناسالم تبدیل کنیم؟!

او در ادامه به‌طور خاص دربارهٔ سیب‌زمینی سرخ‌کرده این‌گونه تذکر داد: باید عنايت جدی داشت که مواد غذایی و مشخصاً گیاهان که در بافتشان آب فراوانی وجود دارد، پس از حرارت‌دیدن آب خود را از دست می‌دهند. ازاین‌رو، در روش سرخ‌کردن سیب‌زمینی، آب این گیاه از دست می‌رود و جای آن را روغن می‌گیرد. پس از سرخ‌شدن نیز وقتی سیب‌زمینی را بین دو دست فشار دهیم، کاملاً مشخص است که روغن از آن خارج می‌شود، دیگر آبی در بافتش نیست.

عضو هیئت‌علمی گروه تغذیهٔ جامعه با اشاره به اینکه سیب‌زمینی سرخ‌کرده چربی فراوانی دارد، افزود: تأکید می‌کنم که استفادهٔ متعادل از سیب‌زمینی که به روش سالم پخته شده باشد، بسیار مفید است. اما سرخ‌کردن سیب‌زمینی در مای زیاد و روغن نامناسب، موجب تولید مقدار فراوانی اکسیدان می‌شود.

او اضافه کرد: گفتیم که سیب‌زمینی سرخ‌کرده به‌خاطر آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن خاصیت ضدسرطانی دارد، اما با سرخ‌کردن سرطانات را می‌شود. مضرات سیب‌زمینی سرخ‌کرده زمانی بیشتر می‌شود که آن را با پنیر پیتزا و انواع سس ترکیب کنند. این مواد نیز حاوی چربی‌های مضر، شکر فراوان و مواد نگهدارنده‌اند.

روحانی با ذکر این نکتهٔ کلی که سیب‌زمینی را می‌توان از دو مسیر متفاوت پخت و سرو کرد، این‌گونه توضیح داد: در یک توصیهٔ کلی باید بگویم که سیب‌زمینی را به‌صورت آب‌پز میل کنید. سرخ‌کردن سیب‌زمینی و درمجموع سرخ‌کردن هیچ مادهٔ خوراکی‌ای توصیه نمی‌شود؛ زیرا فرایندی ناسالم و نامطلوب است. چراکه صرفاً چاق‌کننده است و زمینه‌ساز انواع بیماری‌ها به حساب می‌آید.

رئیس دانشکدهٔ تغذیه و علوم غذایی با بیان این مطلب که تأکید می‌شود مصرف غذاهای سرخ‌کردنی را به صفر برسانید، یادآور شد: خصوصاً از دادن این قبیل خوراک‌ها به کودکان

پزشک

دافع حشرات مانند پشه می‌تواند خطر ابتلا را کاهش دهد.

روابط عمومی سازمان غذا و دارو همچنین در بخش دیگری از اعلام خود با اشاره به ورود محصولات جدید با مجوز سازمان غذا و دارو برای دفع پشه آئدس آورده است: در

دافع حشرات مانند پشه می‌تواند خطر ابتلا را کاهش دهد. روابط عمومی سازمان غذا و دارو همچنین در بخش دیگری از اعلام خود با اشاره به ورود محصولات جدید با مجوز سازمان غذا و دارو برای دفع پشه آئدس آورده است: در

خودداری کنید. در برنامه غذایی کودکان زیر دو سال به‌هیچ‌وجه نباید خوراکی‌هایی مانند سیب‌زمینی سرخ‌کرده و انواع دیگری از خوردنی‌ها پرزسر را قرار داد. این متخصص علوم تغذیه با نظر به این موضوع که نمی‌توان انکار کرد که سیب‌زمینی سرخ‌کرده از خوردنی‌های محبوب است توضیح داد: اگر افراد به خوردن سیب‌زمینی سرخ‌کرده اصرار دارند، به چند نکته توجه کنند. نخست این که از روغن‌های سرخ‌کردنی‌ای استفاده شود که نقطهٔ دود بالایی داشته باشند و به‌عبارتی دیر اکسید شوند. این روغن‌ها مواد سرطان‌زای کمتری تولید می‌کنند.

او اضافه کرد: دمای سرخ‌کردنی نیز باید پایین باشد. فرایند سرخ‌کردن اگر طولانی‌مدت و با دمای پایینی باشد، آسیب کمتری به خوراک ما می‌زند. ازاین‌رو، همان ماده‌ای را که برای نمونه در ۵ دقیقه سرخ می‌کنند، در ۲۵ دقیقه هم شاید بتوان سرخ کرد. از طرفی مقدار روغن نیز در سرخ‌کردن اهمیت دارد.

روحانی تأکید کرد: افراد می‌توانند سیب‌زمینی را به‌جای ریختن در سرخ‌کن که غرق روغن می‌شود، در یک ماهیتابه با روغن کم سرخ کنند. به‌علاوه، امروزه از هواپز هم برای سرخ‌کردن استفاده می‌کنند که خطرهای کمتری دارد. اما در هر حال استفاده‌ندکردن از سرخ‌کردنی‌ها به هر نوع سرخ‌کردنی ارجحیت دارد.

این مدرس دانشگاه دربارهٔ اهمیت نام‌گذاری یک روز به نام «سیب‌زمینی سرخ‌کرده» در تقویم جهانی، این‌گونه تبیین کرد: به نظر من نام‌گذاری یک روز جهانی به اسم یک خوراک یا مادهٔ غذایی می‌تواند ابعاد مختلفی داشته باشد. در اینجا و مشخصاً دربارهٔ سیب‌زمینی سرخ‌کرده می‌توان جنبهٔ تجاری آن را در نظر گرفت.

سپس گفت: یک بعد از نیز از منظر سلامت تغذیه است. درواقع، این روز انگیزهٔ خوبی است تا مردم با مضرات سیب‌زمینی سرخ‌کرده آشنا شوند. در چنین روزی می‌توان بهترین روش پخت سیب‌زمینی را غیر از سرخ‌کردن به مردم آموخت تا تغذیهٔ سالم‌تری داشته باشند.

کشت سیب‌زمینی و انقلاب در تهیهٔ خوراک

مسعود کثیری، عضو هیئت‌علمی گروه تاریخ و ایران‌شناسی دانشگاه اصفهان نیز در گفت‌وگوی خود با ایسنا از منظر تاریخی به تغذیهٔ بشر و جهان پرماجرای سیب‌زمینی‌ها نظر کرد و یادآور شد: از دیرباز در جوامع بشری بزرگ‌ترین دغدغهٔ جامعه سیر کردن شکم بود. اولین جوامع بشری در مرحله‌ای موسوم به جمع‌آوری غذا به سر می‌بردند. یک نفر ممکن بود در زمینی معادل یک کیلومتر به جست‌وجو مشغول شود تا بتواند خوراک یک روز خود را به دست آورد.

او ادامه داد: گذران زندگی به شیوهٔ یادشده چالش‌برانگیز و دشوار بود. جمعیت جوامع مختلف همواره در سطحی کم باقی می‌ماند. این روش تهیه و جمع‌آوری روزانه غذا معضلی بود که گرسنگی‌های طولانی‌مدت را برای افراد بشری به همراه داشت. در این مقطع تاریخی، سیر کردن شکم و تهیهٔ غذا مشکلی دائمی برای انسان به حساب می‌آمد. زندگی‌ها به یافتن و خوردن خوراک محدود می‌شد.

این مدرس دانشگاه با تأکید بر اینکه وقوع یک انقلاب کشاورزی در حدود ۱۰هزار سال پیش زندگی کشاورزان انسانی را دگرگون کرد، توضیح داد: کشت گیاهان تحولی اساسی در زیست انسان بود که از طریق آن فرصت

حال حاضر محصولات دفع‌کننده حشرات در اشکال اسپری، استیک، لوسیون با ماده مؤثره deet در داروخانه‌ها و مراکز معتبر در دسترس هستند. با توجه به شرایط کنونی بر اساس هماهنگی‌های انجام شده با کارخانجات تولید کننده، محصولات جدیدی در این زمینه

به زودی وارد بازار خواهد شد و بدیهی است تمامی اقلام مورد تأیید سازمان غذا و دارو در داروخانه‌ها و مراکز معتبر در دسترس عموم قرار دارند و از محصولات فاقد مجوز بهداشتی به دلیل عدم اطمینان از ایمنی و کارایی به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

سیب‌زمینی؛ نجات‌بخشی که زیان‌بار می‌شود

ایرلندی ولیعهد فتحعلی‌شاه، یعنی عباس‌میرزا را نخستین واردکنندهٔ سیب‌زمینی به ایران می‌دانند. بنابراین دیدگاه، عباس‌میرزا به کشت سیب‌زمینی در آذربایجان و سپس تبری آن در سراسر کشور اقدام کرد.

او با تأکید بر اینکه فارغ از اختلاف یادشده، آنچه مسلم است، مردم ایران از زمان فتحعلی‌شاه با سیب‌زمینی آشنا شدند، ادامه داد: حتی گفته شده است که فتحعلی‌شاه به حکام نقاط مختلف ایران دستور کاشت سیب‌زمینی داد و مالیات هم می‌گرفت. اما پس از این دوره، اطلاعات ما از کشاورزی و مشخصاً در دوران ناصرالدین‌شاه کاملاً موثق است و تشکیکی در آن نیست.

این مورخ در تبیین وضعیت کشت سیب‌زمینی در زمان ناصرالدین‌شاه چنین بیان کرد: رواج کشت سیب‌زمینی در دوران ناصرالدین‌شاه گسترده‌گی بیشتری دارد. در یک نگاه کلی باید گفت که مردم ایران در زمان این شاه قاجاری با بسیاری از گیاهان فرنگی و روش کاشت آن‌ها برای نخستین بار آشنا شدند.

عضو هیئت‌علمی دانشکدهٔ ادبیات و علوم انسانی گفت: برخی از این گیاهان در منابع تاریخی و حتی هنوز در فرهنگ امروزی ما پسوند فرنگی دارند؛ مانند نخودفرنگی، گوجه‌فرنگی، لوبیافرنگی، کرفس‌فرنگی و هویج‌فرنگی از آن جمله‌اند. نزدیک به ۶۰ نوع گونهٔ گیاهی نو در این زمان به ایران وارد شد.

او به کتابی نیز اشاره کرد که در دوران قاجاریه با هدف آشنایی مردم با گیاهان فرنگی، روش نگهداری و شیوهٔ پختشان تألیف شد و افزود: این کتاب اثری از میرزا یوسف خان مستشارالدوله بود که در سال ۱۳۱۳ هجری قمری نگاشته شد. روش کشت و کار و طبخ سیب‌زمینی در این کتاب هم آمده است. با توجه به جایگاه مستشارالدوله باید گفت که روشنفکران هم دغدغهٔ قوت مردم را داشتند. کثیری با ذکر این مسئله که برخی روشنفکران گرسنگی و قحطی را مانعی بر سر راه پیشرفت و توسعهٔ کشور می‌دانستند، اظهار کرد: مستشارالدوله که از بزرگ‌ترین اصلاح‌طلبان و ترقی‌خواهان دوران ناصرالدین‌شاه به حساب می‌آید، به این موضوع باور داشت. بنابراین، از زمان ناصرالدین‌شاه قاجار کشت و پرورش سیب‌زمینی جایگاه پراهمیتی یافت و مانند دیگر نقاط دنیا در زمان قحطی بیش از گذشته در برنامهٔ غذایی مردم به آن توجه شد.

این مدرس دانشگاه به قحطی بزرگ سالیان ۱۲۹۶ تا ۱۲۹۸ هجری شمسی و هم‌زمان با جنگ جهانی اول اشاره و خاطر‌نشان کرد: اگر در این برههٔ تاریخی سیب‌زمینی و برنج وجود نداشت که جایگزین گندم شوند، آسیب‌های قحطی دوچندان می‌شد. پخت دم‌پخت یا ترکیب سیب‌زمینی و پیاز و برنج در حفظ جان مردم ایران تأثیرگذاری عمیقی داشت. این قحطی‌ها در تاریخ به قحطی دم‌پختکی هم معروف‌اند!

تاریخ‌نگار شهرمان با یادآورشدن این نکته که در فرهنگ گفتاری مردم وقتی می‌خواهند یک نفر را آدم بی‌خاصیتی معرفی کنند، به او سیب‌زمینی می‌گویند، اضافه کرد: برخلاف این گفتار در فرهنگ عامه، اتفاقاً سیب‌زمینی خواص بسیار و پیامدهای مثبت بسیاری در تاریخ ما داشته است. خیلی از خاندان‌هایی که نسلشان حفظ شد و تا امروز هم زیست می‌کنند، مدیون سیب‌زمینی هستند.



خبر

پاداش ۱۰۰ میلیونی به خانواده‌المپین‌ها



وزارت ورزش و جوانان مبلغ ۱۰۰ میلیون تومان به خانواده المپین‌ها پاداش اهدا خواهد کرد.

به گزارش ایسنا، نشست صمیمی وزیر ورزش و جوانان با ورزشکاران اعزامی به المپیک پاریس با حضور رییس کمیته ملی المپیک و روسای فدراسیون‌ها، امروز پنجشنبه از ساعت ۱۰ در سالن آگینه هتل المپیک برگزار شد. ورزشکاران المپیک به‌همراه خانواده‌به این مراسم دعوت شده‌اند و قرار است به همسر یا مادرشان مبلغ ۱۰۰ میلیون تومان به عنوان پاداش اهدا شود. همچنین به سرمریان نیز قرار است پاداش داده شود. ایران با ۴۰ ورزشکار در ۱۳ رشته در سی و سومین دوره بازی‌های المپیک حضور دارد. از میان ۴۰ ورزشکار ایران، ۲۹ نفر مرد و ۱۱ نفر زن هستند. همچنین در این دوره رکورد حضور زنان ایرانی در المپیک شکسته شد.

تمرین ۹۰ دقیقه‌ای فرنگی‌کاران المپیک با حضور دبیر و سوربان



تمرین فرنگی‌کاران اعزامی به المپیک با حضور علیرضا دبیر و حمید سوربان برگزار شد. به گزارش ایسنا، تمرین تیم ملی کشتی فرنگی اعزامی به بازی‌های المپیک پاریس در کمپ تیم‌های ملی کشتی برگزار شد. حمید سوربان، دارنده هفت مدال طلای جهان و المپیک نیز که قرار است همراه فرنگی‌کاران ایران عازم المپیک پاریس شود، در این تمرین حضور داشت. علیرضا دبیر، رییس فدراسیون کشتی، هم در ابتدای تمرین برای دقایقی با ملی‌پوشان صحبت کرد و در ادامه نظاره‌گر تمرین‌های فرنگی‌کاران شد. فرنگی‌کاران پس از گرم‌کردن با رقبای جوان خود به کشتی و مرور فن مشغول شدند و کاتر فنی تیم ملی بر عملکرد آنها نظارت داشت. علیرضا دبیر نیز در جریان تمرین‌ها در حین حرکت روی تشک نکات فنی لازم را به فرنگی‌کاران یادآور شد. حمید سوربان هم دقایقی با سعید اسماعیلی صحبت کرد و نکات فنی را به او یادآور شد.

شکست دختران فوتسال ایران در تورنمنت چین

تیم ملی فوتسال زنان ایران در نخستین دیدار خود از تورنمنت چین شکست خورد. تیم ملی فوتسال زنان ایران در نخستین دیدار خود از تورنمنت چهارجانبه چین به مصاف ازبکستان رفت و شکست خورد. ملی‌پوشان کشورمان در این دیدار با نتیجه ۷ بر ۵ شکست خوردند. تیم ایران در دومین مسابقه خود شنبه، ۲۳ تیر به مصاف ویتنام می‌رود. تورنمنت چین از امروز با حضور تیم‌های ایران، چین، ازبکستان و ویتنام آغاز شده است.

رقابت با تالاخادزه بزرگترین انگیزه‌ام است

وی گفت: من تجربه یک بار حضور در المپیک را در توکیو دارم و از این بابت استرس کمتری دارم. البته که المپیک هیچ وقت میدان راحتی نبوده و نیست. به هر حال همه ما در میدانی رقابت می‌کنیم که بزرگان رشته‌های مختلف توانستند به این مسابقات راه پیدا کنند و طبیعی است در چنین شرایطی استرس همه بالاست اما فکر می‌کنم تجربه‌ام به من کمک کند. این برای ما یک امتیاز محسوب می‌شود، اما امسال رقابت قطعاً سخت‌تر خواهد بود و وزنه‌داران قدرتمندی حریفان من هستند. فکر می‌کنم رقابت میلیمتری است و به وزنه‌های پایانی کشیده می‌شود. اما خدا را شکر من آمادگی خیلی خوبی دارم و امیدوارم آن چیزی که در ذهنم هست رقم بخورد و اتفاقی بهتر از توکیو رخ بدهد. ملی‌پوش دسته فوق‌سنگین المپیک در پاسخ به این سوال که در این



از اعزام به المپیک گفت: خدا را شکر شرایط خوبی دارم و روز به روز آمادگی‌ام برای میدان المپیک بیشتر می‌شود. از آن چیزی که فکر می‌کردم آمادگی‌ام بیشتر شده و همین موضوع جای امیدواری دارد. همه چیز برای اینکه عملکرد قابل قبولی در میدان المپیک داشته باشم فراهم است؛ امیدوارم این اتفاق رخ بدهد.

ملی‌پوش دسته فوق‌سنگین المپیک ایران گفت: رقابت با تالاخادزه یکی از انگیزه‌های بزرگ من در المپیک پاریس است و همه هدفم را می‌گذارم که یک نتیجه خیلی خوب کسب کنم. علی داوودسی ملی‌پوش المپیک وزنه‌داری ایران در گفت‌وگو با خبرنگار مهر، درباره آخرین شرایط تمرینی‌اش قبل



تیراندازی باکمان و لشکر «یک نفره»

- تیراندازی با کمان ایران برای حضور در سی و سومین دوره بازی های المپیک یک نماینده دارد و هر چند در ادوار گذشته در همان مسابقات اول حذف شده‌اند، اما این بار امیدوار به صعود به دور دوم هستند.



ایران در بازی‌های المپیک تابستانی ۲۰۲۰ با کاروان ورزشی متشکل از ۶۵ ورزشکار و در ۱۷ رشته ورزشی شرکت کرد. میلاد وزیری پس از یک دوره غیبت مجدداً برای المپیک توکیو موفق به کسب سهمیه شد او در اولین روز از رقابت‌های تیروکمان بازی‌های المپیک توکیو و در مرحله مقدماتی ریکرو انفرادی مردان که با حضور ۶۴ ورزشکار در ژاپن برگزار شد به عنوان تنها نماینده تیروکمان ایران به مصاف حریفان خود رفت و در پایان این رقابتها که برای تعیین رنکینگ بود با کسب ۶۲۹ امتیاز در جایگاه ششصت و سوم قرار گرفت.

۲۰۲۴-پاریس(فرانسه) سی و سومین دوره بازی‌های المپیک ۵ تا ۲۱ مرداد در پاریس برگزار می‌شود و ۴۰ ورزشکار ایرانی موفق شدند سهمیه این دوره از بازی‌ها را کسب کنند. تیم ملی تیراندازی با کمان ایران نیز در این دوره از بازی‌ها تنها با یک نماینده راهی پاریس خواهد شد. مدال آوری در این رشته برای ورزشکاران ایران آنهم در میدانی بزرگی چون المپیک تقریباً شبیه به رویاست چرا که در تمام ادوار گذشته المپیک این کشور کره جنوبی بوده که به عنوان مدعی بی‌رقیب در مسابقات هنرنمایی کرده است.

حواشی تیروکمان از یک سو و عملکرد ضعیف آنها در بازی‌های آسیایی و سایر رقابت‌ها باعث شده کمی بیشتر از گذشته نگران عملکرد این رشته در بازی‌های المپیک شویم. در این سالها و در تمام ادوار گذشته المپیک تمام کمانداران ایرانی حاضر در بازیها در همان دیدار نخست حذف شده و از المپیک خداحافظی کردند ولی با این حال باید دید مینا فلاح تنها نماینده تیراندازی با کمان کشورما در المپیک آیا با وجود حضور مربی کراهی اینبار دست به سنت شکنی خواهد زد یا خیر.

ایران در بازی‌های المپیک تابستانی ۲۰۱۶ با کاروان ورزشی متشکل از ۶۴ ورزشکار در ۱۵ رشته ورزشی شرکت کرد. ایران در این دوره از بازیهای المپیک تنها یک سهمیه داشت که آن را هم زهرا نعمتی ورزشکار معلول ایران به دست آورده بود. نعمتی که ورزشکارا پارالمپیک ایران به شمار می رود در المپیک لندن این فرصت را داشت تا برای اولین بار در میدان بزرگی چون المپیک شانس و توانایی خود را محک بزند. نعمتی در جریان این بازیها باش قبول شکست مقابل حریق روسی از گردونه مسابقات کنار رفت.

۲۰۲۰-توکیو(ژاپن) ایران در بازی‌های المپیک تابستانی ۲۰۲۰ با کاروان ورزشی متشکل از ۶۵ ورزشکار و در ۱۷ رشته ورزشی شرکت کرد. میلاد وزیری پس از یک دوره غیبت مجدداً برای المپیک توکیو موفق به کسب سهمیه شد او در اولین روز از رقابت‌های تیروکمان بازی‌های المپیک توکیو و در مرحله مقدماتی ریکرو انفرادی مردان که با حضور ۶۴ ورزشکار در ژاپن برگزار شد به عنوان تنها نماینده تیروکمان ایران به مصاف حریفان خود رفت و در پایان این رقابتها که برای تعیین رنکینگ بود با کسب ۶۲۹ امتیاز در جایگاه ششصت و سوم قرار گرفت.

ورزشکار در ۱۳ رشته ورزشی شرکت کرد. در این رقابت‌ها نجمه آبتین اولین کماندار زن ایران بود که در دور نخست رقابت‌ها با ۳۲ کماندار حذف شد. حجت الله واعظی هم در مسابقه اول در رقابت با حریف هندی نتیجه را واگذار کرد و از دور رقابتها کنار رفت. ۲۰۱۲-لندن(انگلیس) ایران در بازی‌های المپیک تابستانی ۲۰۱۲ با کاروان ورزشی متشکل از ۵۳ ورزشکار در ۱۴ رشته ورزشی شرکت کرد. در این دوره از بازیهای المپیک نیز باز دو سهمیه در رشته تیراندازی با کمان سهم ورزشکاران کشورمان بود. زهرا دهقان و میلاد وزیری نمایندگان ایران درالمپیک لندن بودند. وزیر در نخستین مسابقه خود درمرحله حذفی مقابل لوفیز ادواردو ولز از مکزیک به میدان رفت و در پایان با نتیجه ۷ بر ۱ شکست خورد و از المپیک خداحافظی کرد. زهرا دهقان نیز در مرحله حذفی این رقابت‌ها به مصاف حریفی از مکزیک رفت که در پایان با نتیجه ۶ بر ۲ بازی را واگذار و از گردونه رقابت‌ها حذف شد. دهقان که در مرحله تعیین رنکینگ با ثبت امتیاز ۶۱۴ در جایگاه پنجاه و پنجم قرار گرفته بود، در مرحله یک سی و دوم نهایی به مصاف «هارپانا آویتیا» از مکزیک رفت.

مینا فلاح تنها نماینده تیراندازی با کمان ایران که برای نخستین‌بار شانس حضور در این بازی‌ها را به دست آورده است، برای حضور موفق در المپیک تمرینات خود را زیر نظر «هونگ سونگ هو» سرمربی کراهی خود دنبال می‌کند. نخستین حضور تیروکمان در المپیک رشته تیراندازی با کمان برای اولین بار در المپیک ۱۹۰۰ پاریس به جمع رشته های المپیک اضافه شد و تا سال ۱۹۲۰ نیز همواره به عنوان یک رشته المپیک مورد توجه بود. تیروکمان بعد از ۵۲ سال غیبت دوباره در برنامه بازی‌های المپیک ۱۹۷۲ مونیخ ظهور کرد و در بخش انفرادی برای مردان و بخش مسابقات فضای آزاد بانوان که شناخته شده ترین ماده این رشته به شمار می‌رود، برگزار شد و از آن پس همیشه در برنامه بازی‌های المپیک حضور دارد.

نخستین المپیک‌های تیروکمان ایران کمانداران ایران تاکنون موفق شدند در پنج دوره از این بازی‌ها در المپیک حضور داشته باشند. نجمه آبتین وحجت الله واعظی نخستین المپیک‌های تیروکمان ایران هستند که در سال ۲۰۰۸ موفق به کسب سهمیه شدند. ۲۰۰۸-پکن(چین) ایران در بازی‌های المپیک تابستانی ۲۰۰۸ با کاروان ورزشی متشکل از ۵۵

هفته نامه فرهنگی - اجتماعی
مدیر مسئول: حسن شیرزاد کبریا
صاحب امتیاز: ناهید شیرزاد
سردبیر: امیر حسین طاهریان
گیلان - گلستان - مازندران

ساری - بلوار پاسداران - روبه روی بیمارستان بوعلی سینا - کوچه شهید رضایی - پلاک ۶۱
تلفکس: ۰۱۱۳۳۴۰۷۹۷

داستان کوتاه

یک روز وقتی کارمندان به اداره رسیدند اطلاعیه بزرگی را در تابلوی اعلانات دیدند که روی آن نوشته شده بود: دیروز فردی که مانع پیشرفت شما در این اداره بود در گذشت. شما را به شرکت در مراسم تشییع جنازه که ساعت ۱۰ در سالن اجتماعات برگزار می شود دعوت می کنیم. در ابتدا همه از دریافت خبر مرگ یکی از همکارانشان ناراحت می شدند اما پس از مدتی، کنجکاو می شدند که بدانند کسی که مانع پیشرفت آن ها در اداره می شده که بوده است. این کنجکاو، تقریباً تمام کارمندان را ساعت ۱۰ به سالن اجتماعات کشاند. رفته رفته که جمعیت زیاد می شد هیجان هم بالا می رفت. همه پیش خود فکر می کردند این فرد چه کسی بود که مانع پیشرفت ما در اداره بود؟ به هر حال خوب شد که مردا کارمندان در صحن قرار گرفتند و یکی یکی نزدیک تابلوت می رفتند و وقتی به درون تابلوت نگاه می کردند ناگهان خشکشان می زد و زانهایشان بند می آمد. آینه ای درون تابلوت قرار داده شده بود و هر کس به درون تابلوت نگاه می کرد تصویر خود را می دید. نوشته ای نیز بدین مضمون در کنار آینه بود: تنها یک نفر وجود دارد که می تواند مانع رشد شما شود و او هم کسی نیست جزء خود شما. شما تنها کسی هستید که می توانید زندگیتان را متحول کنید. شما تنها کسی هستید که می توانید بر روی شادی هانصورت و موفقیت هایتان اثر گذار باشید. شما تنها کسی هستید که می توانید به خودتان کمک کنید.

سال هشتم
شماره ۲۹۹
شنبه ۲۳ تیر ۱۴۰۳
۸ صفحه
۵۰۰۰ تومان
چاپ: چشمه توسعه

الَسَّلَامُ عَلَیْكُمْ يَا اَنْصَادِیْنَ اِلَلسَّلَهِ

«اساس دين با عاشورا پیوند خورده وبه برکت عاشورا هم باقی مانده است.»

رهبر انقلاب اسلامی | ۱۳۷۲/۰۳/۲۶

