



۲

کودکان، ترسیده در گوشه‌ای از این جهان!



۶

باز خورد؛ کلید پیشرفت



شنبه ۲۲ دی ۱۴۰۳

سال نودونهم - شماره ۲۸۸۵۹

۶۵۴

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

راه‌هایی برای افزایش هوش هیچانی فرزندان

تو مهم هستی



هر روز بدتر از دیروز

صندوق حمایت از کودکان سازمان ملل (یونیسف) می‌گوید سال ۲۰۲۴، یکی از بدترین سال‌ها برای کودکان در دنیا بوده است و جنگ‌ها و بحران‌ها در سال گذشته، بیشترین تعداد قربانی را در میان کودکان از زمان پایان جنگ جهانی دوم تا کنون گرفته‌اند. در حال حاضر ۴۷۳ میلیون کودک در سراسر جهان تحت تأثیر این بحران‌ها قرار دارند؛ آنقدر که این تعداد معادل یک ششم کودکان جهان است و سهم کودکان در مناطق جنگی از دهه ۱۹۹۰ که حدود ۱۰ درصد بود، به تقریباً ۱۹ درصد رسیده است. یونیسف هشدار می‌دهد که این وضعیت نباید به وضعی «عادی» تبدیل شود اما بدیهی است که هشدار و اخطار و تاسف کافی نیست! باید کاری بیشتر از این‌ها کرد؛ آنقدر که بتوانیم مانع عادی شدن و عادی بودن چنین تصاویری از کودکان در دنیا شویم.

از غزه تا بنگلادش

نه جشنی هست و نه خوشی موقتی! هرچه هست، تلاشی است برای زنده ماندن. کودکانی که در غزه، هائیتی، لبنان، میانمار، اوکراین و سودان و ... کشته می‌شوند، آسیب می‌بینند و زندگی‌شان کوچکترین شباهتی به زندگی معمولی که یک کودک باید داشته باشد، ندارد. تأثیر جنگ خیلی بیشتر از آن چیزی است که ما فکرش را می‌کنیم؛ حتی بیشتر از تصورمان. آوارگی پنج میلیون کودک در سودان به دلیل ناآرامی‌های خشونت‌بار در این کشور، فقر کودکان در آفریقای جنوبی، کودکان کار در بنگلادش، کودکان بی‌سرپرست در مالایو و ... همه آن تأثیرات ناخوشایندی که این روزها کودکان آن را تجربه می‌کنند. اما چطور می‌توان مانعی برای ادامه این روند بود؟ نمی‌توانیم سلاح دستمان بگیریم و به غزه برویم. نمی‌توانیم آب و غذا به سودان و میانمار برسانیم. نمی‌توانیم سیاست‌های کشورهای پیشرو در جنگ را یک تنه تغییر بدهیم اما می‌توانیم درباره‌اش حرف بزنیم. می‌توانیم ظالم و مظلوم را برای کودکانمان توصیف و تعریف کنیم. می‌توانیم آن‌ها را آگاه کنیم، واکنش نشان بدهیم و خودمان را بیزار و منزجر از عاملین جنگ نشان بدهیم. رفتارها و فعالیت‌هایی که اگر تعدادشان بالا برود، شاید بتواند به اندازه یک دارو بیشتر به کودکان برساند. شاید این فشارهای جامعه جهانی بتواند یک روز آتش‌بس ایجاد کند، شاید بتواند راه‌های ورود غذا بیشتر شود و کودکان یک شب را با دل سیر، صبح کنند.

حقی این چنین بدیهی

کودکان در اولین سال‌های زندگی‌شان حقوقی بدیهی دارند؛ حقوقی که همه دنیا موظف به تأمین آن هستند. حق تحصیل، حق سلامتی، حق حفاظت در برابر خشونت و استثمار و حق داشتن و زندگی کردن در یک محیط امن. اما این روزها، ما در دنیای زندگی می‌کنیم که تحولات جهانی، زندگی بسیاری از کودکان را به سمت دنیایی پر از آشوب، خشونت و چالش کشیده است؛ آنقدر که این روزها، کودکانی وجود دارند که گرسنه، بدون دسترسی به تحصیل و آموزش و حتی مراقبت‌های بهداشتی اولیه، زندگی می‌کنند. حالا اما هیچ چیز آنطور که باید باشد نیست و در غزه و در بسیاری از نقاط جهان، نقض حقوق کودکان به شدت و به شکلی فاجعه‌بار رخ داده و انگار همچنان هم ادامه دارد!...



به گزارش یونیسف، سال ۲۰۲۴، بدترین سال برای کودکان دنیا بوده است

کودکان، ترسیده در گوشه‌ای از این جهان!

• نرگس خانعلی زاده

یک زندگی غیر عادی!

هیچ چیز عادی نیست! هیچ چیز آنطور که باید باشد نیست و این ناجوانمردانه‌ترین اتفاقی است که یک کودک در اولین سال‌های زندگی‌اش می‌تواند تجربه کند. آنها روزشان را با «سلام» و «قربانت بروم» و «صبحانه چه می‌خوری» شروع نمی‌کنند. خانه که جای خود! کودکان فلسطینی در محیط‌های با اهمیت و حساسی مانند بیمارستان و کمپ هم امنیت ندارند؛ جان‌شان تهدید می‌شود و هر لحظه ممکن است در و دیوار و ساختمان روی سرشان خراب بشود. این تازه اول راه است؛ آن‌ها اگر شانس بیاورند و از بمباران و آتش نجات پیدا کنند، ممکن است از گرسنگی و تشنگی، از نرسیدن دارو به دردها و زخم‌هایشان از بین بروند. بچه‌هایی که در شیرین‌ترین روزها و سال‌های زندگی‌شان، احتمالاً رنگ پارک و مهدکودک و بازی را ندیده‌اند.

اشک‌هایشان، بغض و سر و روی خاکیشان، شاید پرتکرارترین تصویری بود که در سال گذشته از کودکان غزه دیدیم. ترس و لرزشان هم! بهتی که وقت خواب، وقت سکوت و آرامش، وقت تنهایی، ناگهان احساس می‌کنند؛ که با صدای انفجار و بمبی، می‌پرند، چشم‌هایشان گرد می‌شود، که نفس‌های به شماره افتاده‌شان را از پشت قاب موبایل هم حس می‌کنیم. بی‌پناهی و بی‌کسی‌شان را هم زیاد دیده‌ایم؛ که یک عروسک خاکی با موهای افشان را بغل گرفته‌اند و یک گوشه دیوار تکیه داده‌اند و به جایی نامعلوم خیره شده‌اند؛ انگار که دارند به موضوع مهمی فکر می‌کنند. شاید مثلاً به اینکه این زندگی همان است که باید باشد!

یک تکه از آسمان

ای پروردگار خانه کعبه! ای مهربان! ای دوست! رهایم کن از بندهای تنگناها و هر غم و اندوه و تنگی را از من برگردان و شر آنچه را تا پیری تویم از من دور ساز و بر آنچه می‌توانم پاری آم ده.

فحای مشلول

... خبر فرهنگی

• خانه عروسک

«خانه عروسک: قسمت دوم» داستان بازگشت نورا به خانه پس از ۱۵ سال را روایت می‌کند؛ او که اکنون زنی مستقل و نویسنده‌ای موفق است، برای حل مشکل قانونی طلاق نهایی نشده‌اش با توما (توروالد) بازمی‌گردد. این دیدار، او را درگیر گفت‌وگوهای عمیق با توما (توروالد)، خدمتکار قدیمی و دخترش امی می‌کند که با تضاد میان ارزش‌های سنتی و باورهای نوین او همراه است. نمایش خانه عروسک به کارگردانی محسن علیخانی و بازی پردیس جلالی، حمیده رجب‌زاده، سارا علاقمند، محمود باقری و سجاد حسینی تا اول بهمن ماه در سالن استاد سمندریان واقع در خیابان ایرانشهر به روی صحنه می‌رود.



حتی در این سفر این شاه بی خبر از همه جا، رسم گل گذاشتن بر روی سنگ قبر را به نشانه بزرگداشت و یاد بود در گذشتگان، زمانی که در روسیه بود یاد گرفت! در پی این تجربیات و مشاهدات جناب مظفرالدین شاه به طور باور نکردنی یکصد تن خاک از هلند برای کاشتن و پرورش «سنبل هلندی» سفارش می‌دهد. البته این خودخواهی‌ها ادامه داشت تا جایی که سفارش تخم گل‌های بیلابلی و جنگلی هندوستان و آوردن آنها به تهران را هم می‌دهد. از طرفی جدای آنکه ۱۲۰ صندوق تخم گل‌های فرنگی را به ایران آورد، تخم کلی معروف به «ویکتوریای» را هم به روس‌ها سفارش داد. این گل را که بسیار زیبا بود به دستور مظفرالدین شاه در باغ‌های سلطنتی تهران کاشته شد اما باغبانان نتوانستند گل ویکتوریا را پرورش بدهند و همه آنها خشکیدند و از میان رفتند!

هدر دادن سرمایه با خریدن گل

جالب است بدانیم از میان گل‌هایی که این شاه سفارش داده بود «کلی پیازی» نامی بود که باغبان آمده از آلمان با خود آن را به تهران آورده و در کاخ گلستان کاشت. این گل که بسیار خوشبو بود و بوی دل‌انگیز آن تا دورها می‌رفت، چنان مظفرالدین‌شاه را ذوق زده کرد که در آن وقت، صد تومان به آن باغبان آلمانی پاداش داد. صد تومان در آن روزگاری که کشور از نظر وضعیت اقتصادی تحت فشار بسیار بحرانی بوده و خانواده‌ها در رنج و سختی زندگی می‌کردند پول بسیاری بود، تا جایی که شهرت این هدیه صد تومانی در میان مردم پایتخت چنان دهان به دهان پیچید و سر و صدا کرد که تهرانی‌ها از آن پس گل پیازی کاشته شده در کاخ شاه را «گل صد تومانی» نامیدند. از آنجا که در آن روزگار اطراف خانه‌ها تا تمام شهر تهران پر از باغ و درخت و گل و گیاه بود برای خانواده‌ها دیدن یا داشتن گل و گیاه مانند شاه قاجار هیجان‌انگیز نبود. از طرفی پایتخت نشین‌ها هم چندان علاقه‌ای به ویژه به هدیه دادن و گرفتن گل نداشتند چرا که باور داشتند گل زیاد دوام نمی‌آورد و زود پژمرده می‌شود، یا پول برای گل دادن هدر دادن سرمایه است در نتیجه هیچ خبری هم از مغازه‌های گل فروشی نبود.

خانواده‌های ثروتمند مشتریان گل فروشی

اما با گذر زمان شخصی از خانواده‌های ارمنی اولین گل فروشی را در تهران که دهه‌ای بود حدود ۹۰ سال پیش راه انداخت. بیشترین مشتریان این دکه کاردارهای سفارتخانه‌ها بودند. بعدها تهرانی‌ها هم به گفته نویسنده کتاب «طهران قدیم»: «... برای آنکه از قافله عقب نمانند دکه‌هایی را در اطراف منطقه شاه‌آباد، حد فاصل مخبرالدوله و بهارستان و قوام‌السلطنه، تأسیس کردند که اکثر مشتریانشان سران حکومتی و درباری بودند. اما سایر مردم به دلایلی چون فقر اقتصادی یا فرهنگی به گل‌فروشی‌ها روی خوش نشان نمی‌دادند...». با وجود آنکه هنوز خانواده‌ها مانند امروز شوق و ذوقی برای خرید گل و هدیه دادن آن نداشتند جدای از مشکلات مالی، کم کم مغازه‌های گل فروشی دیگری که باز مشتریان آن بیشتر از خانواده‌های طبقات بالای جامعه بودند به راه افتاد تا به امروز که خریدن دسته‌های گل تا هدیه دادن تک شاخه آن به مناسبت‌های مختلف از عروسی گرفته تا مراسم‌های سوگواری با وجود گران بودنش آنقدر میان خانواده‌ها رواج یافته است که کمتر توجهی به درک معنا و مفهوم این رسم که گذشتگانمان به آن آگاهی کامل داشتند، می‌شود.



«بله» عروس با هدیه دادن دسته گل

• زهره شریفی

قسمت یکصد و پنجاه و یکم

چنانکه فردوسی به وجود رسم هدیه دادن گل، در شاهنامه آنهم به رسم پیشکش که در زمان خواستگاری میان ایرانیان معمول ویژه بود اشاره می‌کند: «گشتاسپ، پنجمین شهریار کیانی «کتابونه» دختر امپراتور روم را می‌پسندد و از او خواستگاری می‌کند. کتابون به نشانه میل به این ازدواج، دسته کلی به او می‌دهد و در برابر، دسته کلی دریافت می‌کند».

جالب تر آنکه به روایت دیگری در آن روزگار گل فروشی به عنوان شغلی در میان ایرانیان باستان رواج داشته است. آنجا که تاریخ نویسی مشهور به وقت نوشتن از شادمانی مردم به دلیل بخشیدن مالیات توسط یکی از پادشاهان ساسانی آورده است: «... همه مردم کشور شاد شدند و به خوشگذرانی پرداختند. آن چنان که، کرایه اسب برای اسب دوانی در یک روز به بیست درهم، و ارزش یک دسته گل به یک درهم رسید...».

سفارش ۱۲۰ صندوق تخم گل‌های فرنگی

اما ادامه حکایت مظفرالدین شاه قاجار و ذوق زدگی‌اش از گل‌های رنگین، و مهم تر از همه آداب فرنگی‌ها در استفاده از گل‌ها در مراسم‌های مختلف، که باعث شد بدون در نظر گرفتن وضعیت اقتصادی کشور در آن زمان، گل و گیاه‌های بسیاری از فرنگ خریداری کرده و با خود به تهران بیاورد.

«امروز عید گل است و ما را دعوت به تماشا نمودند. رفتیم به تماشا. بسیار عید باتماشایی بود. تمام کالسه‌ها را با گل مزین کرده و توی کالسه‌ها و چرخ‌ها را پر از گل نموده بودند که کالسه‌ها پیدا نبود و خانم‌ها سوار کالسه شده، با دسته‌های گل در جلوی ما عبور کردند و عکاس‌باشی هم مشغول عکس‌اندازی بود». این چند جمله روایتی کوتاه از «جشن گل» در کشور بلژیک است که حدود صد سال پیش توسط مظفرالدین شاه قاجار که چند ماهی را در کشورهای اروپایی به گشت و گزار مشغول بود، به ثبت رسیده است. در این سفر بود که این شاه با رسم گل هدیه دادن و گرفتن اروپایی‌ها آشنا شد و کنار علاقمند شدن به باغ‌های گل در محوطه بیرونی کاخ‌های سلطنتی فرنگی‌ها تصمیم گرفت از امپراتور آلمان آن زمان بخواهد تا یکی از باغبان‌های زبردست و حرفه‌ای خود را به تهران بفرستد، تا گل‌های فرنگی را در ایران کاشته و پرورش بدهد.

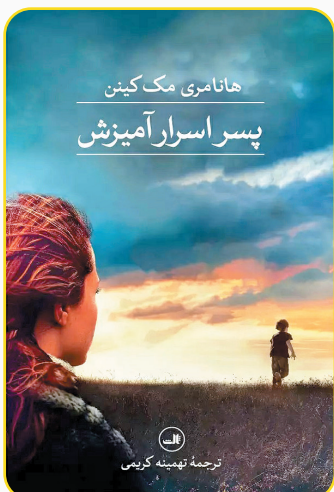
هدیه دادن دسته‌های گل سرخ به مهمانان

البته تاریخ علاقه و توجه خانواده‌های ایرانی به گل و گیاه و پرورش و بنا کردن باغ‌هایی زیبا که شهرت جهانی دارد، به دوره باستان برمی‌گردد. در آن روزگار حتی رسم هدیه دادن گل میان خانواده‌ها مرسوم بود تا جایی که دسته‌های گل سرخ یا گل‌های معطر در مراسم عروسی به مهمانان هدیه داده می‌شد.

... کتاب بزرگسال

• پسر اسرار آمیزش

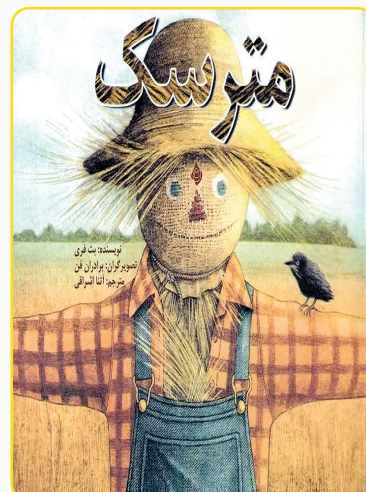
«پسر اسرار آمیزش» کتابی نوشته هانا مری مک‌کینن، نویسنده آمریکایی است. این اثر در دسته ادبیات داستانی معمایی-روان‌شناختی قرار می‌گیرد. داستان از جایی آغاز می‌شود که مرد میانسالی به نام جاش که راوی رمان است نامزد خود گریس را در تصادف از دست می‌دهد. او مجبور می‌شود تا حضانت پسر هفت‌ساله گریس را که لوگان نام دارد برعهده بگیرد. جاش پدر بیولوژیکی لوگان نیست اما از هر نظر برای پسر هفت‌ساله پدری کرده است و... کتاب پسر اسرار آمیزش با ترجمه تهمینه کریمی را نشر ثالث منتشر کرده است.



... کتاب کودک

• مترسک

هیچ‌کس جرئتش را نداشت که پایش را توی مزرعه بگذارد. مترسک تک‌وتنها وسط مزرعه ایستاده بود و کارش ترساندن روباه‌ها، گوزن‌ها، موش‌ها و کلاغ‌ها بود. او حتی یک دانه دوست هم نداشت، چون همه موجودات جنگل فهمیده بودند راهی برای دوستی با مترسک پیر وجود ندارد. تا اینکه روزی از روزها بچه کلاغ کوچکی از دل آسمان فرود آمد و درست کنار پای مترسک روی زمین افتاد کتاب مترسک نوشته بت فری با ترجمه آتنا اشراقی را نشر نیستان به چاپ رسانده است.





غذای اصلی

پاستای پنه آلفردو با مرغ

• سمیه کریمی

• مواد لازم:

- پاستا پنه: ۲۰۰ گرم
- فیله مرغ خرد شده: ۲۰۰ الی ۳۰۰ گرم
- پنیر پارمزان: ۱۰۰ گرم
- شیر: ۱ لیوان
- خامه: ۲۰۰ گرم
- کره: ۵۰ گرم
- قارچ ورقه شده: ۳۰۰ گرم
- سیر: ۳ حبه بزرگ
- نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

• طرز تهیه:

داخل تابه قارچ‌های خرد شده را با استفاده از نیمی از کره و یک قاشق روغن تفت می‌دهیم تا کمی طلایی شوند. قارچ را همیشه با حرارت بالا تفت دهید و هم بزیند، قارچ آب درون بافتی زیادی دارد و حرارت بالا از آب انداختن آن جلوگیری می‌کند. قارچ‌ها را پس از رنگ گرفتن از تابه خارج کنید، فیله مرغ خرد شده را با مابقی کره به تابه اضافه کنید و با حرارت بالا تفت دهید. تفت دادن مرغ با حرارت بالا از آب انداختن مرغ جلوگیری می‌کند و اجازه می‌دهد که مرغ آبدار و نرم باقی بماند. مرغ‌ها را از تابه خارج و سیر له شده یا رنده شده را برای مدت کوتاهی در روغن باقی مانده در تابه تفت دهید و با ۲ قاشق غذاخوری تفت دهید. تا عطر سیر بلند شود و کمی تغییر رنگ بدهد.

در این لحظه خامه را در شیر حل و به سیرهای تفت داده شده اضافه کنید حرارت شعله را کم و صبر کنید تا ترکیب شیر و خامه شروع به جوشیدن کند. بعد از این که مخلوط شیر خامه و سیر چند قول جوشید به آرامی پنیر پارمزان را به همراه نمک و فلفل سیاه به ترکیب اضافه کنید و اجازه دهید تا به آرامی شروع به جوشیدن کند. وقتی سس شما شروع به جوشیدن کرد فیله‌های مرغ و قارچ تفت داده شده را به آن اضافه کنید تا سس آلفردو حاضر شود. سپس ماکارونی آبکش شده را به مواد اضافه کنید. من نصف مواد را کمی اسفناج خرد شده ریختم در این صورت می‌شود پنه اسفناج.

دسر...

چیز کیک شکلاتی

• مواد لازم:

- پنیر خامه‌ای بدون نمک: ۲۵۰ گرم
- خامه قنادی: ۳۵۰ گرم
- خامه صبحانه: ۱۰۰ گرم
- کره پسته: ۱ قاشق غذاخوری
- پودر پسته: ۲ قاشق غذاخوری
- پودر ژلاتین: ۱۲ گرم (که با یک لیوان شیر سرد ده دقیقه خیس کنید بعد روی حرارت کمی گرم کنید تا ژلاتین ذوب شود)
- برای لایه آخر:
- شکلات تلخ: ۸۰ گرم
- خامه صبحانه: ۸۰ گرم

• مواد لازم برای لایه اول:

- شکلات تلخ یا شیری: ۱۰۰ گرم
- روغن مایع: ۲ قاشق غذاخوری
- برای لایه دوم:
- تل کادایف خشک: ۲۰۰ گرم
- کره: ۱۰۰ گرم
- شیر عسلی: ۱۰۰ گرم
- کره پسته: ۲ قاشق غذاخوری
- خلال پسته: ۱ قاشق غذاخوری
- برای لایه سوم:

• طرز تهیه:

ابتدا برای لایه اول شکلات و روغن را بن ماری آب کرده و کف قالب ۲۳ سانتی بریزید بگذارید یخچال تا خودش را بگیرد. برای لایه دوم تل کادایف را ریز خرد کنید و با کره آب شده تفت بدهید تا رنگش کمی طلایی بشود. از روی حرارت بردارید، به آن شیر عسلی و کره پسته و پسته خرد شده اضافه کنید. حالا این لایه کادایف بی‌نیابت خوشمزه را روی لایه شکلاتی ریخته و یکدست پخش کنید و خوب پرس کنید. برای لایه سوم پنیر خامه‌ای و خامه قنادی و خامه صبحانه را کمی ترکیب کنید تا یکدست بشود، به آن کره پسته و ژلاتینی که بن ماری آب کرده‌اید اضافه کنید و هم بزیند تا یکدست شود. می‌توانید چند قطره رنگ سبز برای رنگ بهتر اضافه کنید، حالا این مواد را روی لایه کادایف ریخته و روی آن را صاف کنید

و بگذارید یک شب تا صبح داخل یخچال تا خودش را بگیرد. برای لایه آخر شکلات تلخ و شکلات صبحانه را با هم ترکیب کنید و بگذارید روی بخار کتری تا ذوب بشوند، روی لایه قبلی ریخته و روی آن را سریع صاف کنید. برای تزئین روی آن کره پسته را بن ماری آب کرده چند سکه شکلات سفید روی هم با نصف قاشق روغن بن ماری آب کنید و آن را تزئین کنید. خلال پسته هم برای تزئین نهایی بسیار مناسب است. یک ساعت می‌گذاریم داخل یخچال تا خودش را بگیرد سپس با چاقوی گرم برش بزیند و نوش جان کنید.

پیش غذا...

ناگت مرغ خانگی

• مواد لازم:

- مرغ چرخ شده: ۱ کیلو
- نان تست: ۴ عدد
- شیر یا آب: نصف لیوان
- سیر: چند حبه ریز رنده شده
- پیاز: ۲ عدد ریز رنده شده
- تخم مرغ زده شده: ۲ عدد
- پودر سوخاری: ۲ لیوان
- نمک، فلفل، پودر سیر و پاپریکا:
- به مقدار لازم

• طرز تهیه:

سینه مرغ را چرخ کرده سپس پیاز، ادویه و نمک و سیر رنده شده را به آن اضافه می‌کنیم و یا داخل غذاساز یا با همزن برقی می‌زنیم. من ورز دادم، فقط نان تست را دور گیری کنید و با نصف لیوان شیر خیس کنید. من آب پیاز را هم به آن اضافه کردم تا نرم‌تر شود. با دست آتش را بگیرد ادویه‌ها و نصف لیوان پنیر پیتزا هم می‌توانید اضافه کنید. پوره نان تست و مرغ خرد شده همه را با هم ورز دهید و در ظرف سربسته ریخته به مدت یک ساعت در یخچال بگذارید. کف سینی را ارد سوخاری ریخته و مواد را روی آن پهن کنید. روی آن پودر سوخاری بپاشید و صاف کنید بعد قالب بزیند. من شب تا صبح گذاشتم داخل یخچال یا یک ساعت بگذارید فریزر به مدت یک ساعت جدا از قالب در دست به صورت گرد یا هر شکلی خواستید شکل دهید. ناگت‌ها را ابتدا در تخم مرغ زده شده بزیند و سپس در پودر سوخاری بغلتانید و در روغن زیاد سرخ کنید.



به صورت گرد یا هر شکلی خواستید شکل دهید. ناگت‌ها را ابتدا در تخم مرغ زده شده بزیند و سپس در پودر سوخاری بغلتانید و در روغن زیاد سرخ کنید.



آلودگی هوا و بیماری های روانی

درد پیش از این، تحقیقات نشان داده بود افرادی که دوران کودکی خود را در مناطقی با سطوح بالای آلودگی هوا می گذرانند ممکن است بعداً به اختلالات روانی مبتلا شوند.

مطالعه ای دیگر که توسط محققان در ایالات متحده و دانمارک انجام شده نیز نشان داده است که بین آلودگی هوا و افزایش خطر ابتلا به مشکلات روانی از جمله اختلال دوقطبی، اسکیزوفرنی و اختلالات شخصیت ارتباط وجود دارد. بر این اساس، پژوهشگران این مرکز تاکید کردند که وضع محدودیت های سختگیرانه زیست محیطی، به نفع میلیون ها نفر خواهد بود.

دکتر مری عابد الاحد از دانشگاه سنت اندروز که این تحقیق را رهبری کرده نیز گفت: «بر اساس این یافته ها، می توان امیدوار بود که سیاست های مقابله با آلودگی هوا همچنین حرکت به سمت استفاده بیشتر از انرژی های تجدیدپذیر بتواند در درازمدت به کاهش بار بیمارستان ها برای افراد مبتلا به بیماری های جسمی و روانی کمک کند.»



پژوهشگران دریافته اند که میان قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا با افزایش خطر بستری شدن در بیمارستان به دلیل بیماری های روانی ارتباط وجود دارد. این تحقیق که پس از بررسی پرونده های پزشکی بیش از ۲۰۰ هزار فرد ساکن اسکاتلند انجام شد، نشان می دهد که قرار گرفتن در معرض آلودگی هایی مانند دی اکسید نیتروژن آنهم برای مدت زیاد، با افزایش شمار بیماران بستری شده در بیمارستان ها به دلیل اختلالات رفتاری و بیماری های روانی، ارتباط مستقیم وجود دارد.

این تحقیق جدید با اتکا به داده های جمع آوری شده از بخش بهداشت عمومی اسکاتلند انجام شد و پژوهشگران به کمک آن ها، وضعیت چهار آینده کلیدی را بین سال های ۲۰۰۲ تا ۲۰۱۷ میلادی و تاثیر آنها بر سلامت ساکنان منطقه بررسی کردند. آنها از این مسیر، داده های پزشکی ۲۰۲ هزار و ۳۳۷ فرد ۱۷ سال و بالاتر را بررسی کردند: از جمله داده های مربوط به وضعیت بیماری های قلبی-عروقی، تنفسی، عفونی، بیماری های روانی یا اختلالات رفتاری این افراد در دوره زمانی ۲۰۰۲ تا ۲۰۱۷ میلادی بررسی شد.

چهار آینده کلیدی که در این تحقیق مورد بررسی قرار گرفتند و عمدتاً ناشی از ترافیک جاده ای و فعالیت های صنعتی هستند نیز عبارتند از: دی اکسید نیتروژن، دی اکسید گوگرد، ذرات معلق موسوم به پی ام ۱۰ و در نهایت ذرات معلق با اندازه ۲/۵ میکرون.

پژوهشگران میزان غلظت این مواد را، تا مسافت ۱ کیلومتر مربع کدپستی مسکونی هر فرد شرکت کننده در این تحقیق اندازه گیری کردند و بر اساس نتایج این تحقیق که گزارش آن در مجله «OpenBMJ» منتشر شد، آنها دریافته اند که میان قرار گرفتن در معرض این آلودگی ها در هوای آن بالاست و نرخ بالای بستری شدن ساکنان این مناطق در بیمارستان هم برای بیماری های روانی و هم برای بیماری های جسمی، ارتباط مستقیمی وجود دارد.

با ترک پوست دست ها در زمستان

خداحفاظی کنید

با فرا رسیدن فصل زمستان و کاهش دما ممکن است پوست دست ما هم تحت تاثیر سرما قرار بگیرد و دچار قرمزی، ترک خوردگی و ... شود. مقصر اصلی این عارضه کمبود رطوبت است.



در طول زمستان، رطوبت هوای بیرون کاهش می یابد. در داخل، به لطف گرمایش داخلی، همه چیز حتی خشک تر می شود. اگر برای جلوگیری از سرماخوردگی یا آنفلوآنزا دست های خود را مرتب می شویید، احتمالاً هر روز چربی های طبیعی باقی مانده در پوست خود را هم از بین می برید. این وضعیت می تواند دست های شما را چنان کم آب کند که ترک بخورد، پوست آن کنده شود و خونریزی کند. همچنین به گفته متخصصان، اگرچه نوشیدن آب به تنهایی کار زیادی برای پوست نمی کند، مطالعات نشان داده که مصرف آب کافی می تواند باعث آبرسانی سطحی و عمقی پوست مخصوصاً در افرادی که پوست کم آب دارند شود.

مرطوب کردن

برای درمان دست های خشک و پوسته پوسته شده، باید رطوبتی را که پوست تشنه شما از دست می دهد، جایگزین کنید. کارشناسان خاطر نشان می کنند که آب آشامیدنی این کار را نمی کند. این کار مرطوب کننده ای است که مستقیماً روی پوست اعمال می شود که از تبخیر آب جلوگیری می کند و به پوست شما ظاهری سالم و با طراوت می دهد.

قبل از اینکه مشکلی ایجاد شود شروع به مرطوب کردن پوست خود کنید. بهترین پیشگیری این است که قبل از اینکه دستان شما علائم خشکی را نشان دهند، از مرطوب کننده استفاده کنید. استفاده از مرطوب کننده یک بار در روز کافی نیست. پنج یا شش بار استفاده در روز، محافظت شبانه روزی را فراهم می کند. برای رسیدن به این هدف، همراه داشتن مرطوب کننده مورد علاقه تان در حمام، کیف، کیف بدنسازی و روی میز را توصیه می کنیم تا استفاده از آن به یک عادت تبدیل شود. به یاد داشته باشید که کرم یا لوسیون دست را روی کوتیکول ها و ناخن های خود بمالید. ناخن ها می توانند مانند پوست دست ها خشک شوند.

چگونگی شستن دست ها

برای محافظت از پوست دستان خود در حالی که با شستن مکرر دست از سلامت خود محافظت می کنید، یک صابون ملایم انتخاب کنید، از آب گرم نه داغ استفاده کنید، دستان خود را خشک کنید و فوراً از مرطوب کننده استفاده کنید. اگر دست های تان به شدت خشک است یا دست های تان را ده ها بار یا بیشتر در روز می شویید، ژل یا دستمال های ضد عفونی کننده دست را جایگزین برخی از دفعات استفاده از آب و صابون کنید. استفاده از دستکش در هوای سرد نیز در سلامت دست ها موثر است.

حقایق درباره زایمان سزارین که زنان بالای ۳۵ سال باید بدانند

مشکلات بعد از عمل جراحی که به دلیل سن بالا ایجاد می شوند، می تواند در این زمینه مؤثر باشد.

توصیه می شود که پزشکان زنان باردار بالای ۳۵ سال را از خطرات احتمالی زایمان سزارین آگاه کنند. زنانی که در این گروه سنی قرار دارند، اغلب شاغل هستند و می توانند به صورت شفاف و صادقانه درباره نیازها و خواسته های خود با پزشک صحبت کنند. اما گاهی اوقات بهتر است به جای اینکه صرفاً بر دانش خود متکی باشند، به توصیه های افراد متخصص و پزشک توجه کنند و خطرات سزارین را از نظر دور نگه ندارند.



زایمان سزارین در دهه های اخیر مورد استقبال اکثر زنان باردار بوده و به آنها کمک می کند تا بتوانند برنامه ریزی تقریباً دقیقی برای موعد به دنیا آوردن فرزندشان داشته باشند. زنانی که درخواست زایمان سزارین برنامه ریزی شده را دارند، اغلب شاغلین هستند که می خواهند بین زندگی کاری و مادر بودن هماهنگی برقرار کنند. اغلب به آنها گفته می شود که زایمانشان بدون خطر یا با خطر پایین همراه است و آنها هم از این فرآیند استقبال می کنند. اما می دانیم که زنان بالای ۳۵ سال، در مقایسه با زنان جوان تر، بیشتر در معرض مواجه شدن با خطرات زایمان قرار دارند و این هم برای همه آشکار است که خطر زایمان سزارین، بیشتر از زایمان طبیعی است.

به گفته وبسایت مرکز پزشکی یوتا در ایالات متحده، پژوهش ها نشان می دهند که زنان بالای ۳۵ سالی که برای به دنیا آوردن فرزندشان به روش سزارین برنامه ریزی کرده اند، بیشتر در معرض درگیر شدن با عوارض زایمان قرار دارند. از جمله این عوارض می توان به مرگ ناگهانی بافت مغزی، سکتة مغزی، لخته خون در ریه، نقص عملکرد کلیه، کبد، قلب، بستری شدن در بخش مراقبت های ویژه اشاره کرد.

با اینکه دلیل اصلی درگیر شدن زنان بالای ۳۵ سال با این عوارض هنوز مشخص نیست، ولی پژوهشگران معتقدند که شرایط پیش زمینه ای یا

نان، کاملش خوب است

نان کامل، خطر ابتلا به دیابت را کاهش می دهد. نان کامل که با حفظ سیبوس و جوانه گندم تولید می شود، سرشار از ویتامین های گروه B و مواد مغذی است. این نان به کنترل قند خون کمک کرده، خطر ابتلا به دیابت را کاهش می دهد و حتی می تواند از سکتة های قلبی و مغزی پیشگیری کند. مصرف نان کامل مقاومت بدن را در برابر بیماری های مزمن، به ویژه سرطان، افزایش می دهد.

نان کامل، به دلیل داشتن فیبر و مواد مغذی بیشتر، رنگی تیره تر از نان سفید دارد.

مصرف نان کامل گامی مؤثر در ارتقای سلامت فردی و پیشگیری از بیماری های مزمن است. استفاده از محصولات غلات کامل باید به یک فرهنگ عمومی تبدیل شود تا جامعه ای سالم تر داشته باشیم.

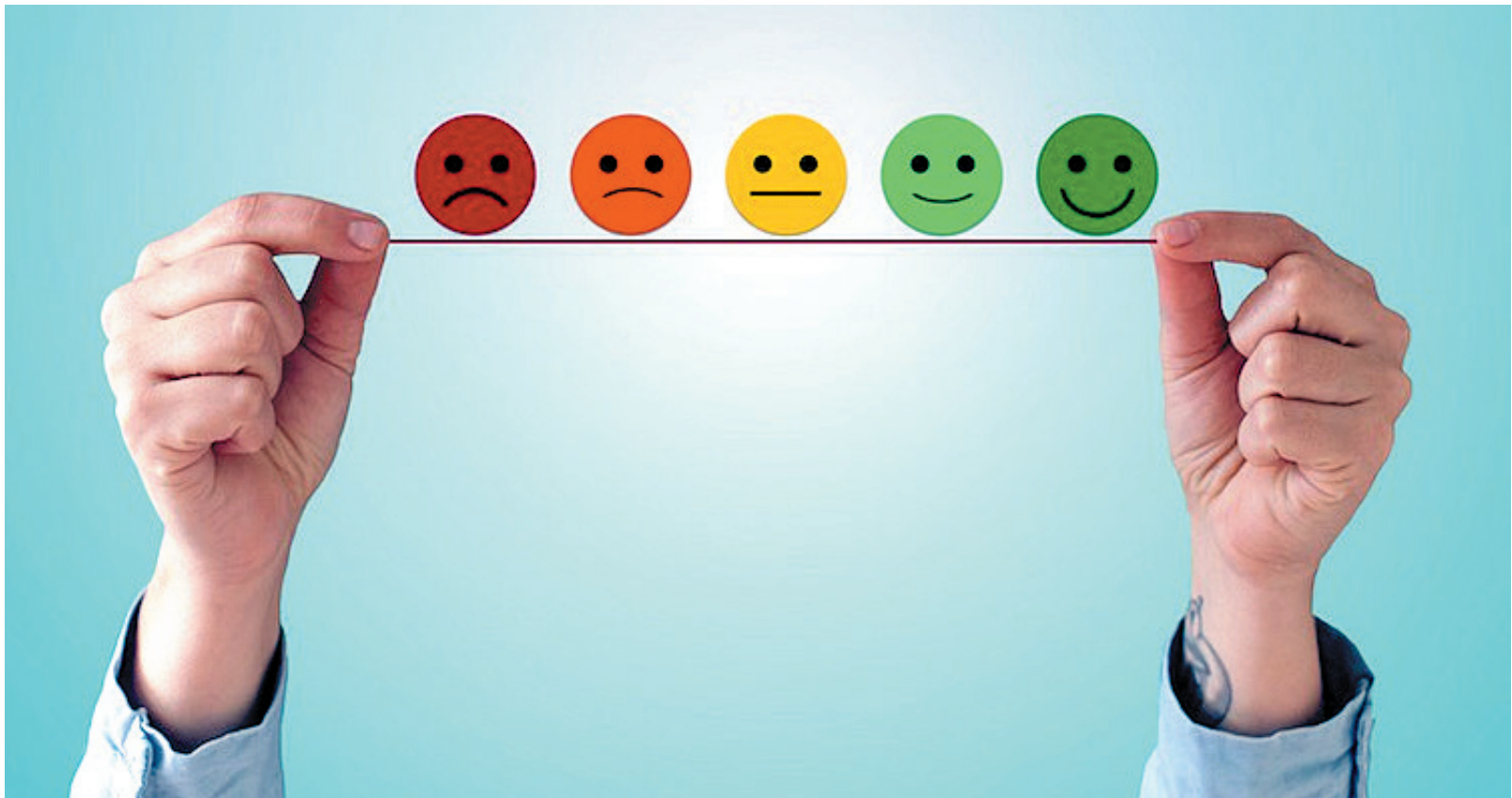


سال هاست کارشناسان با تأکید بر اهمیت مصرف نان کامل به جای نان سفید، خواستار ترویج فرهنگ استفاده از محصولات غلات کامل برای ارتقای سلامت عمومی هستند.

با اشاره به تفاوت های نان کامل و نان سفید، اهمیت مصرف نان کامل مورد تأکید قرار گرفته است.

نان سفید فاقد سیبوس و جوانه گندم است و به همین دلیل از نظر ویتامین های گروه B بسیار فقیر است.

مصرف این نوع نان می تواند خطر ابتلا به دیابت را افزایش داده و با ایجاد سیری کوتاه مدت، منجر به گرسنگی زودرس شود. همچنین ارزش تغذیه ای پایین نان سفید می تواند در افزایش وزن و چاقی نقش داشته باشد.



باز خورد؛ کلید پیشرفت

• ریحانه دوستدار

باز خورد گرفتن به شما کمک می‌کند تا نقاط قوت و ضعف خود را بشناسید و مسیر پیشرفت را بهتر ترسیم کنید. چرا نباید از درخواست باز خورد بترسیم؟

چرا باز خورد اهمیت دارد؟

در زندگی شخصی و حرفه‌ای، همواره به دنبال رشد و بهبود هستیم. اما چگونه می‌توان مطمئن شد که در مسیر درست قرار داریم؟ باز خورد ابزاری قدرتمند است که می‌تواند در این راهنمایی ما موثر باشد. این ابزار با ارائه دیدگاهی جدید نسبت به رفتارها، عملکردها و تأثیراتمان بر دیگران، به ما کمک می‌کند تصمیمات بهتری بگیریم. با این حال، بسیاری از ما از درخواست باز خورد خودداری می‌کنیم. آیا ترس از قضاوت یا شنیدن انتقاد دلیل اصلی این موضوع است؟

چرا باز خورد گرفتن سخت است؟

دریافت باز خورد، به‌ویژه باز خورد منفی، ممکن است ناخوشایند باشد. ترس از شنیدن انتقاد، حس ضعف، یا نگرانی درباره نظرات دیگران می‌تواند ما را از پرسیدن نظر باز دارد اما حقیقت این است که باز خورد منفی همواره فرصتی برای یادگیری و رشد فراهم می‌کند. آنچه اهمیت دارد، نحوه برخورد ما با این باز خوردهاست. آیا آن را یک تهدید می‌دانیم یا فرصتی برای پیشرفت؟

چگونه باز خورد به ما کمک می‌کند؟

باز خورد دو نقش کلیدی ایفا می‌کند:

- شناخت نقاط قوت: دریافت باز خورد مثبت می‌تواند تأیید کند که در کدام زمینه‌ها عملکرد خوبی داریم و چه مهارت‌هایی را باید تقویت کنیم.
 - شناسایی نقاط ضعف: باز خورد منفی به ما نشان می‌دهد که کجاها نیاز به بهبود داریم.
- برای مثال، در محیط کار، باز خورد می‌تواند به ما کمک کند تا مهارت‌های حرفه‌ای خود را تقویت کنیم. در زندگی شخصی نیز، باز خورد روابط ما را با دیگران بهبود می‌بخشد و به ایجاد درک متقابل کمک می‌کند.

چگونه باز خورد را بخواهیم؟

اگر می‌خواهید باز خورد مفیدی دریافت کنید، به نکات زیر توجه کنید:
 • سوالات مشخص بپرسید: به جای کلی‌گویی، سوالات خاص مطرح کنید. برای مثال، بپرسید: «چطور می‌توانم در جلسات بهتر مشارکت کنم؟»
 • از منابع مختلف استفاده کنید: از دوستان، خانواده یا همکاران باز خورد بگیرید تا دیدگاه‌های متنوعی به دست آورید.

• زمان و مکان مناسب انتخاب کنید: محیطی آرام و مناسب برای دریافت باز خورد انتخاب کنید تا طرف مقابل بدون نگرانی نظر خود را بیان کند.

باز خورد منفی: دشمن یا دوست؟

باز خورد منفی اغلب به‌عنوان انتقاد سازنده مطرح می‌شود. اگرچه ممکن است در لحظه باعث ناراحتی شود، اما اگر آن را با ذهنی باز بپذیریم، می‌تواند یکی از مؤثرترین ابزارهای رشد ما باشد. به‌جای اینکه باز خورد منفی را حمله شخصی بدانید، آن را فرصتی برای تغییر و یادگیری تلقی کنید.

هنر پذیرش باز خورد

- پذیرش باز خورد نیازمند مهارت است. نکات زیر به شما کمک می‌کند:
- گوش دهید: بدون قطع کردن صحبت‌ها، به دقت به باز خورد گوش دهید.
 - سؤال بپرسید: اگر نکته‌ای واضح نبود، درخواست توضیح کنید.
 - تشکر کنید: باز خورد یک هدیه است. از فردی که نظر داده است قدردانی کنید، حتی اگر باز خورد منفی باشد.

باز خورد منفی اگرچه ممکن است در لحظه

باعث ناراحتی شود، اما اگر آن را با ذهنی

باز بپذیریم، می‌تواند یکی از مؤثرترین

ابزارهای رشد ما باشد

چگونه باز خورد را به عمل تبدیل کنیم؟

باز خورد زمانی مفید است که به اقدام منجر شود. پس از دریافت باز خورد:

• تحلیل کنید: باز خورد را به‌طور دقیق بررسی کنید.

• برنامه‌ریزی کنید: اقداماتی برای بهبود طراحی کنید.

• ارزیابی کنید: نتایج تلاش‌های خود را بسنجید و در صورت نیاز، مسیر خود را اصلاح کنید.

برای مثال، اگر در باز خوردی اشاره شد که باید مهارت‌های ارتباطی خود را تقویت کنید، می‌توانید با شرکت در دوره‌های آموزشی یا مطالعه کتاب‌های مرتبط، این مهارت را بهبود دهید.

چگونه باز خورد دهیم؟

باز خورد دادن نیز مهارتی است که نیاز به دقت و تمرین دارد. اگر می‌خواهید باز خورد سازنده‌ای ارائه دهید:

• مشخص و واضح باشید: به جای کلی‌گویی، به جزئیات بپردازید.

• لحن مثبت و حمایتی باشد: لحن مناسب، باز خورد شما را تأثیرگذارتر می‌کند.

• متعادل عمل کنید: باز خورد مثبت و منفی را در کنار هم بیان کنید.

باز خورد، راهی به سوی موفقیت

باز خورد یکی از ارزشمندترین ابزارهای رشد شخصی و حرفه‌ای است. با درخواست باز خورد، دیدگاه‌های جدیدی درباره خود پیدا می‌کنید و می‌توانید مسیر بهبود خود را روشن‌تر ببینید. باز خورد، چه مثبت و چه منفی، همواره فرصتی برای پیشرفت است. پس با ذهنی باز و روحیه‌ای قوی، آن را به ابزاری برای موفقیت تبدیل کنید.

شما چطور؟

تا به حال چه تجربه‌ای از باز خورد گرفتن یا دادن داشته‌اید؟ آیا باز خوردی که دریافت کردید، تغییری در مسیر زندگی شما ایجاد کرده است؟ نظرات و تجربیات خود را با ما در میان بگذارید.



راه‌هایی برای افزایش هوش هیجانی فرزندانمان

تو مهم هستی

● عاصفه الهوردی

دکترای تخصصی روانشناسی
روان‌درمانگر خانواده و زوجین

فرزندان در حال نوشتن مشق‌هایش است، به ناگاه حل یک تمرین یا نوشتن یک خط‌املا، برایش سخت جلوه می‌کند. زیر گریه می‌زند. در این لحظه اغلب پدر و مادرها گیج و سردرگم می‌شوند و دقیقاً نمی‌دانند باید چه کنند. اگر به گریه‌اش بی‌توجهی کنند، بسیاری وقتها حتی شدت گریه و ابراز هیجانی بیشتر می‌شود و از طرفی این روزها دیگر پدر و مادرها می‌دانند که باید به احساسات فرزندشان احترام بگذارند و او را مجبور به انکار و حبس احساس نکنند. اما راه حل جایگزین چیست؟ پژوهش‌ها نشان می‌دهند که پدر و مادرها برای آگاهی از احساسات فرزندشان باید اول از هیجانهای خود و آنها با خبر شوند.

آگاهی هیجانی

در واقع وقتی از هیجانهای خود باخبر هستیم که بدون انکار یا سرکوب آنها، بشناسیمشان و نسبت به بروز آنها در دیگران هم هشیار و آگاه باشیم. راحتی فرد در بیان هیجان‌ها تا حد زیادی تحت تأثیر عوامل فرهنگی قرار می‌گیرد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افراد در بعضی فرهنگ‌ها راحت‌تر احساس خود را بروز می‌دهند و البته در بعضی فرهنگ‌ها ابراز احساسات چندان هنجار شمرده نمی‌شود.

ترس از ناراحت کردن

نکته مهم آنکه گاهی والدین به خاطر ترس از ناراحت کردن و راندن فرزند خود کنترل احساساتشان را از دست می‌دهند و از اقرار به خشم و به ویژه ترس اجتناب می‌کنند تا خود را بهتر مهار کنند.

والدینی که می‌ترسند از کوره در بروند باید بدانند که اگر رفتار فرزندتان شما را خشمگین می‌کند، ابراز چنین احساسی یک امری طبیعی است. اما باید تلاش کنید تا این ابراز برای رابطه شما و فرزندتان آسیب‌زا نباشد.

تو مهم هستی

با ابراز حد و مرزدار اولاً می‌توانید به فرزندتان نشان بدهید که احساسات شدید را می‌توان مدیریت کرد و دوم اینکه رفتار او واقعاً برای شما اهمیت دارد.

بپذیریم که گاهی وقتها ممکن است از کوره در برویم یا مرتکب اشتباه شویم. با گفتن کلمه ببخشید در اولین فرصت رابطه را بهبود بخشید و به فرزندتان بگویید که در آن لحظه چه احساسی داشتید. همین شیوه می‌تواند الگوی مثبت برای فرزندتان باشد تا روش برخورد با احساس پشیمانی را از شما بیاموزند.

فرصت و بحران

چینی‌ها در فرهنگ نشانه‌ای خود فرصت را با بحران هم‌تراز می‌دانند و این چه تمثیل خوبی برای فرزندپروری است.

برای والدین شناختن هیجان‌های منفی کودکان به عنوان فرصت‌هایی برای آموزش است که می‌تواند رهایی آرامش و درک عمیق را به دنبال داشته باشد.

فقط کافی است که به موضوع از بعد دیگری نگاه کنید. وقتی فرزندتان خشمگین شده است این خشم را به چیزی غیر از مبارزه طلبی با قدرت خودتان تفسیر کنید.

به رسمیت بشناسید

نه فقط خشم بلکه ترس کودک هم گواهی برای عدم شایستگی ما برای فرزند پروری نیست. اگر او برای نوشتن مشق‌هایش بهانه‌گیری می‌کند و شما را تا سرحد عصبانیت خشمگین می‌سازد، نیازی نیست که پروتکل‌های نهایی صادر کنید. درست در همان لحظات است که بیشترین نیاز را به پدر و مادر دارد. توانایی کمک کردن به کودکی که غمگین است و آرام کردن او چیزی است که بیشتر از هر چیز سبب می‌شود تا احساس پدر و مادری داشته باشیم.

احساسات منفی در کودک زمانی از بین می‌روند
که او بتواند در مورد آنها صحبت کند. آنها را
نامگذاری کند و احساس کند که درک شده است

درک متقابل

در واقع احساسات با نادیده گرفتن از بین نمی‌روند. احساسات منفی زمانی از بین می‌روند که کودک بتواند در مورد آنها صحبت کند. آنها را نامگذاری کند و احساس کند که درک شده است.

گوش دادن همدلانه

برای اینکه بتوانید سیر منطقی درک را پیش ببرید نیاز دارید که به صورت همدلانه به احساسات کودک گوش دهید. برای گوش دادن در چنین لحظاتی بیشتر از گوش‌های خود به مشاهده دقیق نشانه‌های بدنی هیجان‌های فرزندتان بپردازید. می‌توانید برای محکم‌کاری آن چیزی را که می‌بینید یا می‌شنوید با شیوه‌ای آرامش بخش و بدون انتقاد یا سرزنش انعکاس بدهید یعنی کلمه به کلمه بیان کنید.

نامگذاری هیجان‌ها

پس از گوش دادن به کودک و درک کامل او در آن لحظه همراه با بیان آنچه که دارد اتفاق می‌افتد، به او کمک کنید تا بتواند هیجان‌های خود را نامگذاری کند.

گاهی وقتها کودکان از ما می‌پرسند: «حسرت یعنی چه؟» یا «حسادت چه معنایی دارد؟» گاهی وقتها در حسرت یا حسادت یک موقعیت یا شی که دوستش دارند، ولی آن را ندارند، مضطرب، نگران، آزرده، عصبانی و ناراحت می‌شوند.

چطور می‌شود نام گذاشت؟

نامگذاری هیجان‌ها کار بسیار راحتی است فرض کنید فرزند شما در حال گریه کردن است به راحتی می‌توانید به او بگویید: «ناراحتی مگه نه؟» او می‌داند که شما درکش کرده‌اید و واژه‌ای برای توصیف احساس شدید خودش به او داده‌اید.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که وقتی هیجان‌ها را نامگذاری می‌کنیم، تأثیر آرامش بخشی بر سیستم عصبی برای بهبود سریع یک پیشامد ناخوشایند دارد.

سعی کنید همان قدر که با او تمرین‌های ریاضی را انجام می‌دهید یا برای دیکته یا روخوانی تمرین می‌کنید، احساساتش را هم معتبر بشمارید و هر لحظه از او بپرسید که چه حسی دارد.

چهل سال پیش در همین روز

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز شنبه ۲۲ دی ماه ۱۳۶۳ (برابر با ۲۰ ربیع الثانی ۱۳۴۵ تا ۱۲ آبان ۱۹۸۵) نقل شده است.

بر خورده قاطع با افرادی که از خانواده‌های زندانیان یا متهمین، اخاذی می‌کنند

جلسه پریروز شورای عالی قضایی به ریاست آقای موسوی اردبیلی رئیس دیوان عالی کشور تشکیل شد.

آقای مقتدایی در پایان جلسه گفت: بر اساس برخی از گزارش‌های رسیده به شورا، افرادی با عناوین مجهول جهت رفع مشکلات خانواده‌های زندانیان یا متهمین که در محاکم دادگستری یا انقلاب دارای پرونده هستند، مراجعه و اخاذی می‌کنند. لذا شورای عالی قضایی از عموم مردم تقاضا دارد این افراد را به دستگاه‌های قضایی معرفی کنند و از کلیه مراجع قضایی اعم از دادگستری و دادگاه‌های انقلاب خواست تا به شدت و قاطعیت با این گونه افراد برخورد کنند.

بزرگترین و کم‌نظیرترین فرش جهان، در اردستان بافته می‌شود

۲۰۰ مترمربع از بزرگترین و بی‌نظیرترین فرش در ایران و دنیا در روستای «کجان» اردستان تاکنون بافته شده است.

یکی از دست‌اندرکاران بافت این فرش، با اعلام این مطلب گفت: کار بافتن این فرش که ۴۰ متر طول، ۲۵ متر عرض و یکهزار مترمربع مساحت دارد، از ۸ ماه قبل آغاز شده است.

وی افزود: نقشه این فرش که تریخ و لچک می‌باشد، در شهرستان نائین تهیه شده و روزانه بیش از ۲۰ نفر بافته روی آن کار می‌کنند.

جنس این فرش، پشم و ابریشم است و پیش‌بینی می‌شود تا ۳ سال آینده، کار بافت این فرش به اتمام برسد. بر اساس این گزارش، قیمت تمام شده بزرگترین فرش جهان، ۱۵۰ میلیون ریال پیش‌بینی شده است.

دوره‌های فوق‌لیسانس تحقیقاتی تأسیس می‌شود

طرح ایجاد دوره فوق‌لیسانس تحقیقاتی به تصویب شورای بازگشایی و نوگشایی وزارت فرهنگ و آموزش عالی رسید. بر اساس این طرح دانشگاه‌ها با همکاری مؤسسات تحقیقاتی و صنعتی دوره فوق‌لیسانس تحقیقاتی دایر خواهند نمود. کلیه امور آموزشی مربوط به این طرح زیر نظر دانشگاه و امور تحقیقاتی آن با همکاری مؤسسه پژوهشی تعیین شده خواهد بود و دانشجویان پروژه‌های خود را در مراکز تحقیقاتی به اتمام خواهند رسانید.

رزمندگان داوطلب شهر بانی عازم جبهه‌ها شدند

در پی عزم اقشار مختلف مردم مسلمان و متعهد کشورمان به جبهه‌های نبرد صبح امروز طی مراسمی گروهی از دانش‌آموزان مرکز آموزش قزل‌حصار و تعدادی از پرسنل پلیس تهران از محل دانشگاه پلیس رهنسپار جبهه‌های نور علیه ظلمت شدند.

در این مراسم سرپرست دایره عقیدتی سیاسی دانشگاه پلیس طی سخنانی ضمن تقدیر از امت ایثارگر که لحظه‌ای جبهه‌ها را خالی نگذاشتند، اظهار داشت: ما باید در راه خدا بدون کمترین هراس جان و مال خود را فدا کنیم.

کشف بیش از ۵ هزار تن ذخایر اورانیوم

دکتر بانکی وزیر برنامه و بودجه و سرحدی‌زاده وزیر کار و امور اجتماعی از ذخایر جدید اکتشاف اورانیوم بازدید کردند.

بنا به گزارش‌های رسیده، پس از ۳ سال جستجو کارشناسان سازمان انرژی اتمی ایران در منطقه ساغند یزد بیش از ۵ هزار تن ذخایر اورانیوم کشف کردند.

آقای امراللهی رئیس سازمان انرژی اتمی ایران که به همراه تنی چند از کارشناسان این سازمان، وزرای کار و برنامه و بودجه راهمراهی می‌کنند نیز طی گفتگویی با اشاره به ۵ هزار تن ذخایر شناسایی شده این معدن اظهار داشت:

با وجود ۳ سال تلاش برای کشف اورانیوم در این منطقه هر چه زمان به پیش می‌رود به ذخایر تازه‌تری دست می‌یابیم.

قاب امروز



اولین کنسرت زمستانی ارکستر سمفونی تهران - تالار وحدت - عکس: محمد مهدی پور عرب - ایرنا

سرایه

دیدم به سر عمارتی مردی فرد

کو گل به لگد می‌زد و خوارش می‌کرد

وان گل به زبان حال با او می‌گفت

ساکن که چو من بسی لگد خواهی خورد

خیام

پند بزرگان

ما در بین کسانی که با ما هم عقیده‌اند،

احساس خوبی داریم، اما زمانی بزرگ

می‌شویم که در بین کسانی باشیم که با ما هم

عقیده نباشند.

فرانک

امروز در تاریخ

انصراف اردشیر پاپکان از تغییر پایتخت ایران

اردشیر پاپکان، ۱۲ ژانویه سال ۲۲۵ میلادی تصمیم گرفت که شهر غور پارس (فیروزآباد امروز) را پایتخت ایران کند، به این شهر رفت و دستور ساختن یک کاخ سلطنتی، یک دژ نظامی و تأسیسات اداری را صادر کرد. وی قبلاً در نظر داشت که کرمان را پایتخت کند که زادگاه کیانیان بود. بعد که تغییر نظر داد، اصفهان (سپاهان) را برای پایتختی مدنظر قرار داد که پس از دیدار از این شهر، انصراف داد. در سال ۲۲۶ و سرکوب شورشیان در غرب خلیج فارس و رفتن به تیسفون، اعلام کرد که تا امپراتوری روم از هدف خود که تصرف مناطق واقع در شرق مدیترانه است دست برد ندارد مصلحت در این است که پایتخت تغییر داده نشود و تیسفون کماکان شاه‌نشین ایران باشد.

پادشاه سامانی ترور شد

۱۲ ژانویه ۹۱۴، در ساعات بعد از نیمه شب، تنی چند از مستخدمین امیراحمد سامانی به خوابگاه او در شهر بخارا ریختند و وی را کشتند. شهر بخارا پایتخت سامانیان بود.

بسیاری از مورخان نوشته‌اند: از روزی که امیراحمد منع سخن گفتن به عربی در دربار سلطنتی را لغو کرد، اطرافیان او از دلخور و بیزار شده بودند. در پی کشته شدن امیراحمد، پسرش به نام امیر نصر دوم بر جایش نشست.

در گذشت ابوسعید ابوالخیر

صوفی و سخنور پارسی‌گوی خراسانی، ابوسعید ابوالخیر در ۸۱ سالگی در ۱۲ ژانویه سال ۱۰۴۹ درگذشت. اشعار، گفته‌ها و عقاید او در «اسرار التوحید» گردآوری شده است. وی از مروجان دوستی و مهربانی و از نهی‌کنندگان کینه‌جویی و عناد بود. ابوسعید در «میهنه» خاوران به دنیا آمده بود.

www.iranianshistoryonthistoday.com

سودکوکو

۴۰۱۴

۹			۷		۴		۵
	۵	۹		۱			۸
	۷		۴				۲
			۵	۶			
		۴			۸		
			۲	۴			
	۱			۲			۶
۲			۵	۹	۳		
۵		۷		۶			۹

غلامحسین باغبان

طراح جدول

پاسخ

۴۰۱۲

۵	۲	۶	۷	۸	۴	۳	۹	۱
۳	۹	۱	۵	۲	۶	۷	۸	۴
۷	۸	۴	۳	۹	۱	۵	۲	۶
۶	۵	۲	۴	۱	۷	۸	۳	۹
۸	۷	۳	۶	۵	۹	۴	۱	۲
۴	۱	۹	۲	۳	۸	۶	۵	۷
۹	۶	۵	۸	۴	۲	۱	۷	۳
۲	۳	۷	۱	۶	۵	۹	۴	۸
۱	۴	۸	۹	۷	۳	۲	۶	۵

شرح لغتین

۶۵۲۷

نوعی هنرنامی	دارالایام	هزینه	آزواره	غ	کف	دستی
ش	ش	رها و آزاد	گاز مهنایی	نو	نوعی غذای	
جلوه گری و				نمو	پرنجی	
دیداری				تنگانگ		
بعد از آذر		ضربه بوکس		خط کش رسم		
		ظرف کود		به دنیا آوردن		
ع		سلاح پرنایی				طایفه انصار
		شهر خوردنی				
از روی قصد		پدر فرنگی ها				
کاو آهن		پوی حساب				
با خیر		و کتاب!				
رود اروپایی		سطل آبکشی				
و		با دیده تر دید				
		می نکرد				
بخشنده						
ستارگان						
ک						
ج						
ماه فرنگی						
فلز سکه زنی						