



۶

راه‌های ارتباط ذهن و بدن



۷

کنترل خشم ویرانگر در نوجوانان

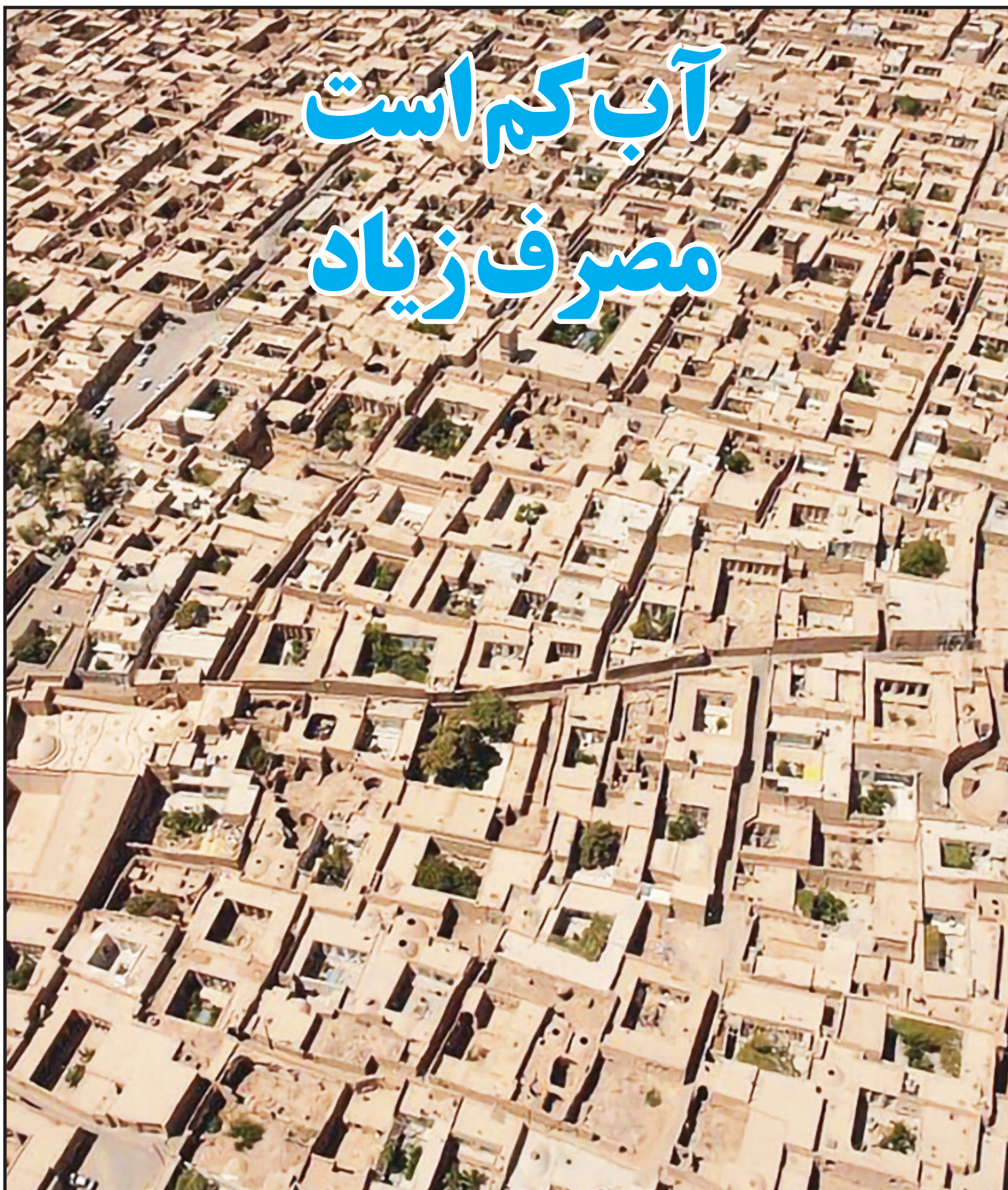


شنبه ۲۰ اردیبهشت ۱۴۰۴

سال نودونهم - شماره ۲۸۹۴۳

۶۶۸

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات



داده است تداوم این وضعیت باعث بروز بحران جدی خواهد شد.

این گفته وهشدار در وضعیتی اعلام می شود که هنوز هیچ طرح رسمی ومنسجم برای کنترل و کاهش استقرار جمعیت در کلانشهرها وجود ندارد؛ بخصوص جمعیت مهاجر از سایر شهرهای کوچک که جدیداً در تهران و کلانشهرها استقرار یافته وهمچنین اتباع بیگانه وافغانستانی ها.

صرفه جویی؛ تنها راه حل

تمام این آمار دلهره آور لزوم رعایت شدید صرفه جویی در مصرف آب را به خانواده های ایرانی گوشزد می کند. باید به خانواده ها هشدار داد که باید در انتظار کاهش فشار آب در ساختمان ها؛ بخصوص در طبقات بالا باشند. همچنین کمبود آب به کمبود تولید برق منجر می شود و وقتی برق برود حتی اگر برای رسیدن آب، پمپ هم نصب شده باشد از کار می افتد.

خانواده ایرانی اینک چاره ای ندارد جز آنکه برای جلوگیری از بدتر شدن وضعیت دست به کار شود و بپذیرد که باید سبک زندگی اش تغییر کند.

خانواده ها باید در ایجاد تحولی درونی، اعضا یش را به اجرای روش های متنوع صرفه جویی فرابخوانند و قوانین محکمی برای رعایت صرفه جویی وضع نمایند؛ از بستن دوش حمام در دقایقی از استحمام که به آب احتیاجی نیست تا بستن شیر روشویی هنگام مسواک زدن، خودداری از شستن ماشین با آب شهر، تعمیر شیرآلاتی که نشتی آب دارند، باز بسته کردن مدام شیرآب آشپزخانه هنگام ظرف شستن وخودداری از جریان داشتن مدام آب و اقداماتی جزئی اما مهم مانند این نمونه های گفته شده.

همچنین اهتمام شهروندان به ایفای مسئولیت اجتماعی و اخلاقی برای صرفه جویی در آب می تواند بسیار کمک کننده باشد. به عنوان مثال اگر کسی با آب شهر مشغول شستن فرش یا ماشین بود یا اگر لوله آب در منطقه ای ترکیده و آب در حال هدر رفتن است وموارد مشابه، می توان از شهروندان انتظار داشت از ارایه تذکر جدی دریغ نکرده ومقامات شرکت آب وفاضلاب شهر یا منطقه را با خبر کنند. خانواده باید بدانند که بی برقی را اگر بشود تحمل کرد، بی آبی را هرگز. بنابراین وقتی ایران در منطقه کم آب عالم است و آب در این سرزمین کم و تقاضا برای آن زیاد است، چاره ای نداریم جز آنکه در مصرف خود تجدید نظر کنیم. فراموش نکنیم که اوضاع با ۵۰ سال پیش که بدون محدودیت و کمبود، هر چه می خواستیم مصرف می کردیم به کلی فرق کرده است.



آب کم است؛ مصرف زیاد

سدها نسبت به سال گذشته است.

همچنین متوسط موجودی آب سدهای کشور هم اکنون ۵۲ درصد است و این بدان معنی است که بسیاری سدها ذخیره ای اندک و زیر ۲۰ درصد دارند. گذشته از تمام اینها، سازمان هواشناسی خبر بدتری هم دارد و آن این است که از ابتدای سال آبی جاری تا ۱۵ اردیبهشت ماه جاری میزان بارش ها در کشور نسبت به دوره بلندمدت ۳۸/۹ درصد کاهش یافته و میزان بارش در ۳۰ استان کشور منفی شده است.

کاهش منابع آبی بخصوص در شهرهایی چون تهران و کلانشهرها در حالی است که رشد جمعیت در این شهرها و افزایش تصاعدی مصرف ادامه دارد.

در این باره، عباس علی آبادی، وزیر نیرو خواستار تغییر شکل فعلی بارگذاری جمعیت در شهرهایی چون تهران، مشهد وسایر کلانشهرها شده وهشدار

آب های زیرزمینی مرتباً در حال کاهش است.

بنابر آمارهای رسمی، میزان بارندگی های ایران طی ۴۰ سال اخیر نصف شده و از ۱۳۰ میلیارد متر مکعب در سال به ۶۶ میلیارد مترمکعب رسیده که این به تنهایی نشان از بحران دارد. به عبارت دیگر در حالی که طی ۵۰ سال اخیر جمعیت کشور بیش از ۲/۵ برابر شده میزان بارندگی کشور نصف شده است.

وزارت نیرو می گوید بخشی از چاههای کشور - حتی چاههای عمیق بیش از ۱۵۰ متری - در سالهای اخیر خشک شده اند میزان ورودی آب به سدهای کشور از ابتدای سال آبی جاری تاکنون، تنها ۱۸ میلیارد مترمکعب بوده است؛ این در حالی است که در مدت مشابه سال گذشته، ورودی آب به سدها ۲۹ میلیارد مترمکعب ثبت شده بود.

این موضوع نشان دهنده کاهش حدود ۱۰ میلیارد مترمکعبی یا به عبارتی ۳۷ درصدی در ورودی آب به

موضوع آب امسال خیلی زود به بحران تبدیل شده است. باینکه انتظار می رفت مثل سال گذشته وسال های قبل، از خرداد ماه شاهد هشدارهای کم آبی باشیم اما هنوز اردیبهشت به اتمام نرسیده نشانه های ملموس بحران آب در جای جای کشور، سدها وهمچنین زندگی روزمره قابل مشاهده است.

آمارهای رسمی می گوید میانگین دمای هوای کشور در اردیبهشت امسال نسبت به اردیبهشت سال قبل ۴/۵ درجه افزایش یافته است. این خود به تنهایی منجر به افزایش مصرف آب می شود. همچنین جمعیت کشور کماکان در حال افزایش است و سالانه حدود ۶۰۰ هزار نفر اضافه می شود. کفایت بدانییم جمعیت کشور طبق سرشماری رسمی سال ۱۳۵۵ حدود ۳۵ میلیون نفر بود و اکنون به مرز ۹۰ میلیون رسیده است. این رشد مصرف آب درحالی است که منابع آبی کشور اعم از میزان بارندگی ها، ذایر سدها و

یک تکه از آسمان

دروود بر فرشتگانی که همراه قطره باران، چون پیارد، فروز آیند؛ و درود بر آنان که سرپرست خزینتهای باندند و آنان که بر کوهها گماشته شده اند؛ بنابراین از انجام تکلیف کنارت نمی روند.

صحیفه سجاده

... خبر فرهنگی

• نمایشگاه کتاب



این روزها و در هوای دل انگیز تهران، جشنواره ای خوش رنگ و بو در پارک پرواز برقرار است. تهران جشنواره گلاب گیری کاشان را برای کسانی که شرایط سفر ندارند به پایتخت آورده و فرصت خوبی فراهم شده که پایتخت نشینان هم از عطر بهشتی گل و گلاب بهره مند شوند.

در این جشنواره، همه چیز واقعی و زنده است؛ از انواع عرق گیری های گیاهی گرفته تا تولید شربت های متنوع و عرضه قندهای طعم دار، در کنار غرفه های سنتی اقوام.

این جشنواره تا آخر اردیبهشت ماه از ساعت ۱۵ تا ۲۳ در پارک پرواز بر پا است.

بریدن پارچه در مراسم «رخت برون»

در نقاط دیگری از کشورمان برخی از خانواده ها روزی را به عنوان «رخت برون» انتخاب می کردند و عده ای از زنان فامیل را دعوت و با شربت و شیرینی و چای و میوه مناسب فصل از آنان پذیرایی می کردند. سپس مادر دختر قرآن و قیچی و ظرفی از شکلات یا نقل را در یک سینی می گذاشت و همراه پارچه هایی که خریده بود به میان جمع می آورد. همه با دیدن پارچه ها کل می کشیدند و دایره می زدند. بعد از آن قیچی را به یکی از بزرگ ترها یا سادات حاضر در جلسه می داد. او با نام خدا و صلوات گوشه ای از پارچه ای را می برید و به اصطلاح، «قیچی توی پارچه می گذاشت». خیاطی که کارهای خانوادگی بر عهده او بود، بقیه لباس ها را می برید. اگر موقع بریدن لباس نوزاد، مردی وارد خانه می شد، می گفتند نوزاد پسر است و اگر زنی (به جز دعوت شدگان) وارد خانه می شد، می گفتند نوزاد دختر است در ادامه خیاط شروع به دوختن می کرد و در همان موقع شیرینی و هدیه ای به او داده می شد.

بستن نخ هفت رنگ به بند ناف

خانواده ها برای در امان ماندن نوزاد چه پسر و چه دختر از چشم زخم و هر بلای دیگری، انواع طلسم ها و دعا هایی را هم تهیه می کردند. چنانکه نخ آبی و سفید یا هفت رنگ از لوازم اولیه سیسمونی به حساب می آمد چون به باور آنها شیاطین و جنیان از رنگ های درهم می گریزند. این نخ را به بند ناف نوزاد می بستند و با آن جان بچه را از خطر آل، جن و پری که می خواستند از راه بند ناف داخل بدنش شوند، حفظ می کردند. بعد از آن نوبت به تهیه قنداق و گهواره و ننو می رسید و اسباب بازی که برای نوزاد دختر عروسک های کوچک و بزرگ پنبه ای می دوختند و برای نوزاد پسر اسب چوبی، تپله، مهره و توپ نخ می گذاشتند. بعد از تهیه این لوازم تازه مادر عروس چندین کیسه کوچک سفید می دوخت و درون هر کیسه ای صابون رنده کرده، بارهنگ، خاکشیر، نبات کوبیده، اسفند و کندر می ریخت. خلاصه اینکه سیسمونی باید طوری تهیه می شد که تا موقع راه افتادن نوزاد و از شیر گرفتن او، همه چیز آماده باشد.

رضایت مادر شوهر با دادن انعام

با نزدیک شدن به آخرین ماه های زایمان، خانواده عروس تمام این وسایل را در صندوقچه هایی می چیدند با حضور یکی دو پیرزن به نمایندگی از خانواده داماد، به خانه داماد می فرستادند. با رسیدن صندوقچه ها مادر شوهر و خواهر شوهرها و چند زن از بستگان نزدیک تا در خانه به استقبال می رفتند و گوسفند یا خروسی را قربانی و اسپند و کندر دود می کردند. بعد از آن تمام وسایل را یک راست به اتاق مادر شوهر می بردند در این زمان بسیاری از زنان قوم و خویش داماد که برای تماشا دعوت شده بودند لحظه شماری می کردند تا هر چه زودتر در صندوقچه ها باز شود. پیر زن های گیس سفید کلید صندوقچه ها را دو دستی به مادر شوهر می دادند. مادر داماد با دست خودش در صندوقچه ها را باز می کرد و مهمانان رخت و لباس ها و خرده ریزها را بیرون می آوردند و کف اتاق می چیدند. اگر مادر داماد سیسمونی را می پسندید، از زیر تشکچاهش انعامی کف دست پیر زن هایی می گذاشت که سیسمونی را آورده بودند.



تهیه «رخت بچه» با خانواده عروس

۲۰ دست لباس تا هفت سالگی کودک

از مهم ترین کارها قبل از تولد تهیه وسایل مورد نیاز برای نوزاد بود یعنی همان «سیسمونی» خودمان که البته در بیشتر شهرهای ایران به جای این کلمه اصطلاح «رخت بچه» را به کار می برند. اینکه واژه سیسمونی از کجا ریشه گرفته است خود جای بحث بسیار دارد، اما اصل معنا همان رخت و لوازمی است که مادر و پدر عروس به وقت باردار شدن دخترشان وظیفه تهیه آن را برای اولین نوزاد دارند. در صد سال پیش سیسمونی همان رخت و لباس و لوازم مورد نیاز برای نوزاد اول که از خانه مادر عروس می آوردند، بود. خانواده هایی که بضاعتی داشتند، چون نمی دانستند که فرزند دختر است یا پسر، هم رخت و لباس دخترانه و هم پسرانه تهیه می کردند اما بی بضاعت ها فقط یک جور سیسمونی فراهم می کردند. حتی در بعضی مناطق کشورمان این لباس ها نباید از ۳ دست کمتر بود که گاهی اوقات در خانواده های متوسط به ۱۲ دست، و در میان اعیان به ۲۰ دست می رسید و طوری تهیه می شد که تا هفت سالگی کودک هم مناسب باشد. برای بریدن رخت بچه هم مراسم های خاصی در میان خانواده ها برپا می شد از جمله به نقل از روایتی در تهران خانواده داماد برای ناهار به خانه مادر عروس دعوت شده، و پیرزن ها مشغول دوختن و دوز لباس های سیسمونی می شدند.

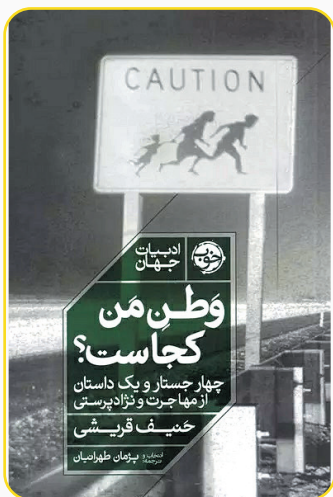
• زهره شریفی

قسمت یکصد و شصت و پنجم

«پیش از آنکه نخستین کودک خانواده ای به دنیا بیاید، مادر زن قنداق و گهواره ای تهیه می کند و با تشریفات تمام به خانه داماد می فرستد. یکی از قطعات ارسالی چلوار بریده ای است که آن را پیرهن قیامت می نامند. کودک به دنیا آمده را پس از شست و شو در آن می نهند. پس از یک شبانه روز، او را در قنداق سفیدی می پیچند و در ننوی می گذارند که آن را در بالای اجاق آویخته اند. کمی برنج نیز در ننو می ریزند و بعدها این برنج را به گدا می دهند». این روایت کوتاه از حال و هوای خانه های صد سال پیش به وقت تولد یک نوزاد که توسط یک ایران شناس معروف فرانسوی به ثبت رسیده است، تنها بخش کوچکی از آداب و رسمی است که خانواده های ایرانی در زمان تولد کودکشان در انجام آن کوتاهی نکرده و با شوق و ذوق به قولی سنگ تمام می گذاشتند.

... کتاب بزرگسال

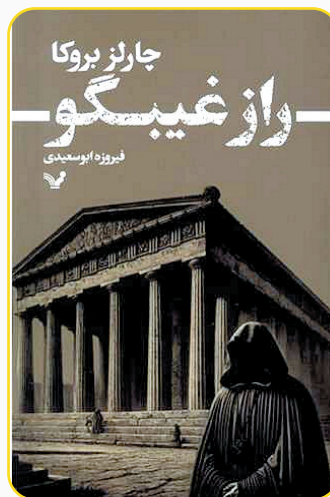
• وطن من کجاست؟



حنیف قریشی در کتاب وطن من کجاست به مشکلات و معضلات مهاجرین بخصوص رنگین پوستان مهاجر در اروپایی که نژادپرستی ریشه ی عمیقی در ذهن و زبان آنها دارد پرداخته است. او (زاده ۵ دسامبر ۱۹۵۴) نمایشنامه نویس، فیلمنامه نویس، فیلمساز و کارگردان بریتانیایی از تبار پاکستانی و انگلیسی است و موضوعات اغلب آثارش درباره نژاد، ملی گرایی، مهاجرت و جنسیت است. این کتاب با ترجمه پژمان طهرانیان را انتشارات خوب منتشر کرده است.

... کتاب کودک و نوجوان

• راز غیبگو



مشهورترین و قابل احترام ترین مقبره ای امپراتوری روم که برای سالیان متمادی توسط ژولیوس سزار، کلتوباترا، اکتاوین و بسیاری از مشاهیر دیگر تقدیس می شد، قرن ها در قلب محوطه ای مقدس، به وسعت بزرگ ترین شهرهای یونان، قرار داشت. با این حال بدون هیچ اثری ناپدید و به اسرار آمیز ترین معماری باستان شناسی جهان تبدیل شد. راز غیبگو نوشته چارلز بروکا و ترجمه فیروزه ابوسعدی را انتشارات کتابسرای تندیس منتشر کرده است.



غذای اصلی

خورش تره کوردی

• فرشته قربانی

- مواد لازم برای ۱۰ الی ۱۲ نفر:
گوشت خورشی: ۱ کیلو (چند تکه استخوان هم داشته باشد لعاب و طعم بهتری پیدا می کند)
تره خرد شده: ۵۰۰ گرم
لوبیا سفید: ۴۰۰ گرم
رب گوجه: ۲ قاشق غذاخوری
پیاز: ۱ عدد بزرگ
پرک لیمو امانی: مقداری
آبغوره: مقداری
نمک، زردچوبه و فلفل قرمز: کمی
گوجه گیلاسی

طرز تهیه:

برخلاف خیلی از خورش های ایرانی که چند مدل سبزی دارند این خورش فقط با تره درست می شود. تره را ریز خرد کنید و بگذارید کنار. لوبیا سفید را هم جدا از قبل بپزید و بگذارید کنار. حالا گوشت تکه ای را با پیاز و زردچوبه در کمی روغن تفت بدید. سپس آب جوش و کمی نمک اضافه کنید و بگذارید با حرارت ملایم بپزد. تره های خرد شده را هم با یک ذره روغن تفت بدهید فقط در حدی که آتش کشیده شود. حالا رب گوجه، کمی فلفل قرمز و پرک لیمو امانی را به تره ها اضافه کنید و هم بزنید، این ترکیب را به گوشت نیم پز اضافه کنید، در قابلمه را بگذارید و اجازه بدهید خورش کم کم جابیفند.

نیم ساعت آخر پخت، لوبیای پخته شده و کمی آبغوره را هم اضافه کنید تا خورش طعم خوشمزه و دلچسب تر بگیرد. یادتان باشد این خورش حتماً جا افتاده و غلیظ باید درست شود. تره نباید خیلی ریز خرد شود. من گوجه گیلاسی استفاده کردم شما می توانید گوجه خشک هم بریزید. نیم ساعت آخر هم لوبیا سفیدها را اضافه کنید. کنار این خورش نیز باید سیب زمینی سرخ شده باشد. طعم خورش باید تند، ملایم و ترش باشد.

دسر...

کیک کاستارد

- مواد لازم:
تخم مرغ: ۳ عدد
آرد سفید قنادی: ۱ پیمانه
شکر: ۳/۴ پیمانه
روغن مایع: ۱/۲ پیمانه
پودر کاستارد: ۴ قاشق غذاخوری
شیر: ۱/۲ پیمانه
بیکینگ پودر: ۱ قاشق مربا خوری
وانیل: ۱ قاشق چای خوری
- مواد لازم برای کرم کاستارد:
شیر: ۱ و ۱/۲ پیمانه
پودر کاستارد: ۲ قاشق غذاخوری
شکر: ۳ قاشق غذاخوری
وانیل: ۱/۲ قاشق چای خوری
کره: ۱ قاشق مربا خوری

طرز تهیه:

تخم مرغ، وانیل و شکر را با هم زن برقی بزنید تا حجیم، روشن و کش دار بشود. روغن مایع و شیر را اضافه کرده و هم بزنید. مواد خشک را ترکیب و سه مرتبه الک کنید و به مایع اضافه و از یک جهت مخلوط کنید. داخل قالب چرب شده به قطر بیست سانت بریزید و بگذارید در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه به مدت ۳۵ الی ۴۰ دقیقه تا بپزد. از قالب جدا کرده بگذارید خنک شود. برای درست کردن کرم تمام مواد به جز کره با هم ترکیب و روی حرارت بگذارید. مدام هم بزنید وقتی به غلظت رسید کره را اضافه و یکدست که شد بریزید روی کیک و با برگ گل محمدی و خلال پسته تزئین و نوش جان کنید.



پیش غذا...

رول سوخاری

- مواد لازم:
نان تست
سوسیس
پنیر ورقه ای چدار
نمک، پاپریکا، پودر سیر و فلفل سیاه: به مقدار لازم

طرز تهیه:

لبه های نان تست را با چاقو ببرید و داخل غذاساز بریزید و پودر کنید. به آن نمک و ادویه ها را اضافه کنید و کنار بگذارید. نان تست را به کمک وردنه باز کنید تا نازک بشود. حتماً لای پلاستیک بگذارید که خشک نشود.

سوسیس ها را داخل روغن سرخ کنید خام هم می توانید استفاده کنید ولی بهتر است آن سرخ شود. آرد را با آب مخلوط کنید بگذارید کنار. روی نان ابتدا یک ورقه پنیر چدار بگذارید و ابتدای نان سوسیس بگذارید و رول کنید. مخلوطی که با آب و



آرد درست کردیم را با فرچه بزنید به انتهای نان رول کرده تان که نان به هم چسبید و باز نشود. تخمه مرغ را داخل ظرفی بریزید و با همزن خوب هم بزنید تا از لختگی در بیاید سپس رول ها را که پیچیده اید داخل تخم مرغ بزنید بعد داخل پودر سوخاری و داخل روغن داغ دو طرفش را خوب سرخ کنید بعد از سرخ شدن روی دستمال آشپزخانه قرار دهید. روغن اضافه گرفته شده با سس کچاپ یا هر سس دیگری که دوست دارید نوشه جان بکنید.

• نرگس جاجرودی

منبع: ایندیندنت فارسی

با این ۴ میوه به جنگ با سرطان روده بزرگ برو!



هندوانه

هندوانه می‌تواند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را تا ۲۶ درصد کاهش دهد، زیرا حاوی لیکوپن است؛ آنتی‌اکسیدانی که از آسیب سلولی محافظت می‌کند و از آنجا که هندوانه حاوی آب زیادی است، به تنظیم عملکرد روده هم کمک می‌کند.

هندوانه منبع قدرت برای آبرسانی به بدن و دریافت آنتی‌اکسیدان‌ها است و فراتر از تقویت سلامتی روده، ویتامین ث و آ هم دارد که به قوی‌تر شدن سیستم ایمنی و حمایت از پوست سالم کمک می‌کند.

سیب

خوردن یک سیب در روز می‌تواند سرطان روده بزرگ را از شما دور نگه دارد یا دست‌کم خطر ابتلا به آن را تا ۲۵ درصد کاهش دهد. سیب‌ها فیبر بالایی دارند. این خاصیت به سلامت حرکت روده کمک می‌کند و تماس بافت روده را با مواد سرطان‌زا کاهش می‌دهد. از طرفی سیب حاوی انواع پلی‌فنول‌ها است که آثار آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارند.

کیوی

کیوی‌ها هم منبع عالی فیبرند که به سلامت دستگاه گوارشی کمک می‌کنند و احتمالاً به همین دلیل به کاهش ۱۳ درصدی خطر سرطان روده بزرگ مرتبطند. همچنین غنی از ویتامین ث و دیگر آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که از سلول‌ها در برابر استرس اکسیداتیو که می‌تواند منجر به سرطان شود، محافظت می‌کند.

مرکبات

انواع پرتقال، گریپ‌فروت و لیموترش علاوه بر طعم خوشی که دارند، می‌توانند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را هم ۹ درصد کاهش دهند. اینجا هم بخش زیادی از این حفاظت به محتوای بالای ویتامین ث آن‌ها برمی‌گردد، اگرچه حاوی فلاونوئیدها هم هستند که خواص ضدالتهابی و ضدسرطانی دارند.

به‌عنوان یک مزیت دیگر اضافه می‌کنیم که یک مطالعه اخیرا نشان داده است که مصرف پرتقال می‌تواند خطر افسردگی را هم تا ۲۰ درصد کاهش دهد.

یک مطالعه نوآورانه جدید این نظریه را مطرح کرده که عامل افزایش اخیر ابتلا به سرطان روده بزرگ با شروع زودهنگام، ممکن است یک باکتری ساکن در روده انسان باشد. هرچند عواملی چون عادات غذایی، التهاب و ژنتیک هم از دیگر عوامل موثر محسوب می‌شوند.

مزیت نور خورشید برای کودکان

۲۰ دقیقه ماندن زیر نور آفتاب، نیاز روزانه بدن انسان به این ویتامین را تامین می‌کند. کمبود این ویتامین همچنین باعث پوکی استخوان در کهنسالی می‌شود.

تماس طولانی با نور آفتاب خطرناک است

بعضی از کودکان رنگدانه طبیعی پوست را بطور ارثی یا کم دارند یا اصلاً ندارند این کودکان حساسیت فوق‌العاده شدیدی به اشعه ماوراء بنفش خورشیدی دارند و باید از همان دوران کودکی محافظت در مقابل اشعه خورشید برای جلوگیری از ایجاد سرطان پوست را اعمال کرد. پیری زودرس پوست و سرطان پوست دو عارضه مهم تماس طولانی با نور آفتاب در سنین کودکی است.

آفتاب سوختگی یکی از عوارض نور خورشید

آفتاب سوختگی می‌تواند منجر به کم آبی، درد و تب شود. بهتر است بدانید تنها یک آفتاب سوختگی در طول دوران کودکی می‌تواند خطر ابتلا به ملانوم یا سرطان پوست در آینده را افزایش دهد. به همین دلیل کارشناسان توصیه می‌کنند تا آنجا که امکان دارد نوزاد تا قبل از ۶ ماهگی در معرض نور خورشید قرار نگیرد.

بویژه در گرم‌ترین ساعات روز، یعنی بین ۱۰ تا ۴ بعد از ظهر که اشعه‌های آفتاب از شدت خاصی برخوردار است. دستورالعمل‌های لازم در خصوص محافظت از پوست کودکان در آفتاب عبارتند از: پوشاندن لباس مناسب فصل گرما، استفاده از کلاه، کرمهای ضد آفتاب و عینک مخصوص کودکان.

منبع: بیوتوه

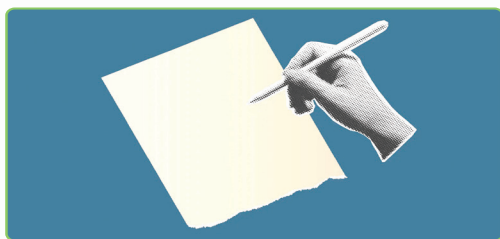


کودکان به لحاظ نیاز بیشتر به ویتامین دی برای رشد استخوانها و دندانها در اثر کمبود آفتاب، بیشتر مشکل پیدا می‌کنند. پس ضرورت دارد که بطور متناوب در طول هفته در معرض نور مستقیم خورشید قرار گیرند، ولی این نور آفتاب به دلیل لطافت و ظرافت زیاد پوست کودک ممکن است حساسیت شدید ایجاد کند، قسمت عمده اشعه خورشید برای پوست مضر است. بنابراین به لحاظ حساسیت بیشتر پوست اطفال در برابر نور آفتاب ممکن است محافظت پوست نیز انجام شود. ابتلا به حملات افسردگی یا اختلالات روانی در بین کودکانی که در معرض اشعه خورشید بیشتری قرار دارند، کمتر از ۱۰ درصد است.

نور خورشید به همراه ماهی و اسیدهای چرب امگا ۳ منابع سرشار ویتامین D هستند ویتامین D یکی از ویتامین‌های لازم برای بدن و محلول در چربی است که به رشد و استحکام استخوان‌ها از طریق کنترل تعادل کلسیم و فسفر کمک می‌کند. این ویتامین با ایجاد افزایش جذب فسفر و کلسیم از روده‌ها و کاهش دفع از کلیه، به متابولیسم استخوان‌ها کمک می‌کند.

راهکارهایی برای تقویت حافظه

دیگران کمک می‌کند که هر روز چیزهایی یاد بگیرند. مهارت شنیدن هم در این میان اهمیت دارد و اگر نتوانید به حرف‌های دیگران گوش کنید، حتماً با پزشک باید مشورت کنید. / **همه چیز را بنویسید:** اگر همه چیز را بنویسید، بعدها بهتر می‌توانید آن را به یاد بیاورید. / **مرتب و منظم باشید:** دقت کنید که روی میز کارتان چقدر وسیله دارید و سعی کنید آن را همیشه تمیز و خلوت نگه دارید. اگر روی دیوار منزل یا محل کارتان تصاویر زیادی نصب کرده‌اید، تمرکز کردن برایتان سخت می‌شود زیرا هر بار حواستان پرت تصویری خواهد شد. / **مشکلات مالی را هرچه سریع‌تر حل کنید:** حل کردن مسائل مالی، استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد. برای خرج کردن درآمدتان برنامه داشته باشید و همیشه برای آینده پس‌انداز کنید تا دغدغه‌های مالی کمتری برای شما پیش بیاید. اضطراب مالی می‌تواند میزان آبی‌کوبی افراد را کاهش دهد.



حافظه انسان با بالا رفتن سن دچار تغییراتی می‌شود و البته این تغییرات امری طبیعی هستند. هر چه سن بالاتر برود، ممکن است به سختی یا با سرعت کمتری چیزها را به یاد بیاورید اما دکتر دنیل لیسلی، عصب‌شناس در مرکز درمانی بیماری‌های شناختی «رمو» در ایالات متحده، در گفتگو با نشریه «تایم» راهکارهایی را برای کمک کردن این روند معرفی کرده‌است. به گفت دکتر لیسلی، هر فرد و در هر سنی ممکن است تحت تأثیر استرس، به دلیل بی‌خوابی، کمبود ویتامین ب ۱۲ یا بر اثر برخی عفونت‌ها و تورم‌ها، دچار مشکلات شناختی و ضعف حافظه شود. مثلاً برخی بیماری‌های خودایمنی از جمله لوپوس باعث ایجاد مه مغزی شده و در نتیجه یکسری مسائل شناختی از جمله مشکل در تمرکز یا به یاد آوردن کلمات را ایجاد می‌کنند. دکتر لیسلی برای برطرف کردن این دسته از مشکلات شناختی راهکارهای زیر را پیشنهاد می‌کند: **داشتن برنامه روزانه منظم:** اگر برنامه روزانه شما مدام تغییر می‌کند یا آشیا را هر بار در یک جای جدید قرار می‌دهید، بنابراین هر روز باید از اول برنامه بریزید یا جای اشیاء را به‌یاد آورید. پس بهتر است برنامه روزانه شما هر روز یکسان باشد و دسته‌کلید و عینکتان را همیشه یک جای یکسان قرار دهید و فهرستی از کارهایی که باید انجام شود، داشته باشید. / **تمرین مغزی:** بازی‌های فکری کمک می‌کنند که مغز شما عملکرد بهتری داشته باشد. / **صحبت کردن با دیگران:** بهترین کاری که برای بهتر کردن وضعیت حافظه و مهارت‌های تفکر می‌توان انجام داد، داشتن حلقه‌های اجتماعی است. انسان‌ها برای فعالیت اجتماعی ساخته شده‌اند و صحبت کردن با

زنجبیل بخور تا قلبت سالم بماند

فواید زنجبیل

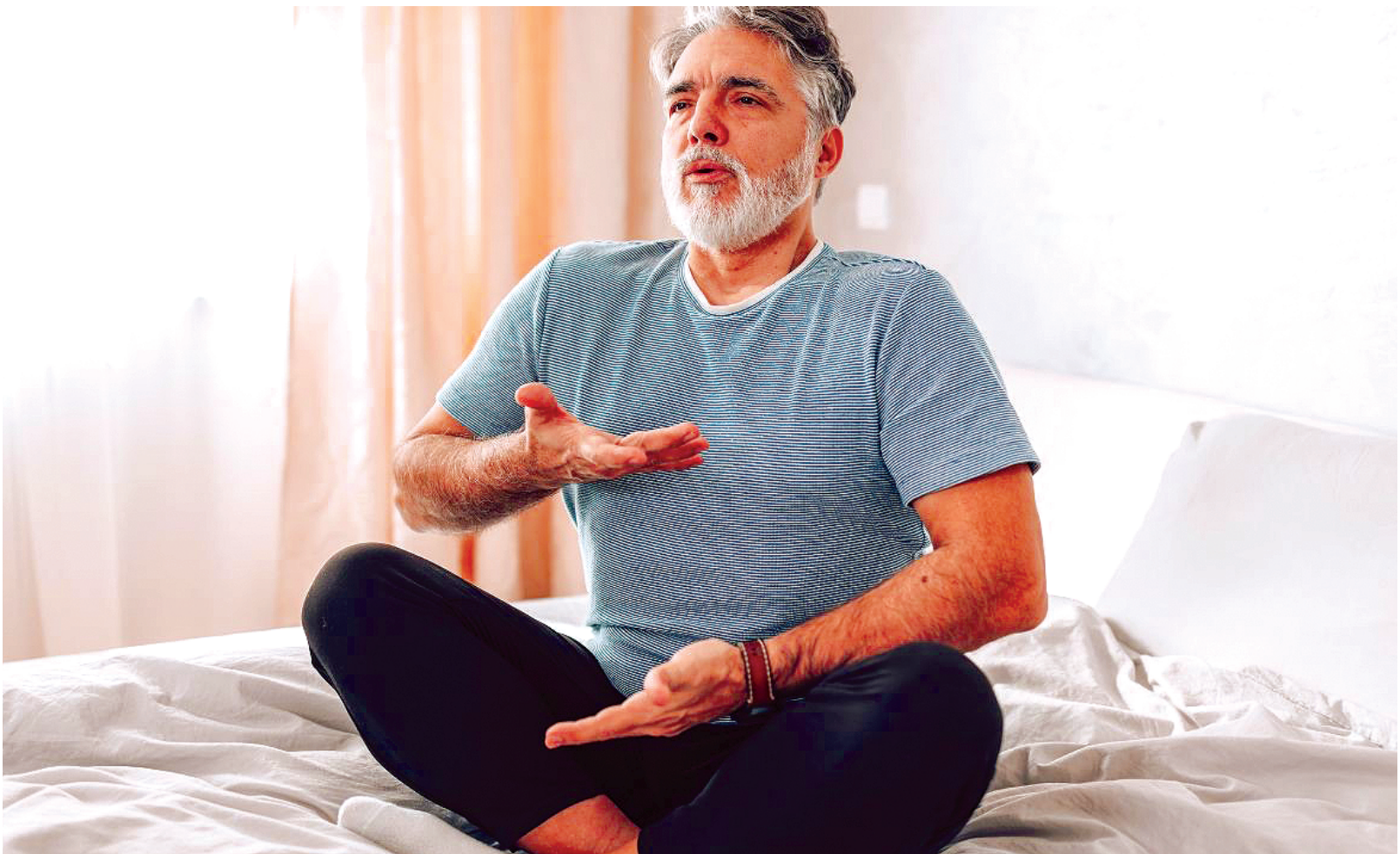
محققان مصرف روزانه ۵۰۰ میلی‌گرم تا دو گرم زنجبیل را توصیه می‌کنند، اما تأکید می‌کنند که مصرف روزانه را در دوز پایین‌تر یعنی ۵۰۰ میلی‌گرم در روز نگه دارید، زیرا دوزهای بالاتر عوارض جانبی گوارشی مانند دردهای شکمی و تولید گاز به همراه دارند و ممکن است به‌خصوص برای کسانی که رقیق‌کننده‌های خون مصرف می‌کنند خطر خونریزی به دنبال داشته باشد. توصیه کتابخانه ملی پزشکی آمریکا این است که بیش از چهار گرم در روز زنجبیل مصرف نکنید. در برخی افراد زنجبیل باعث سوزش سر دل یا ناراحتی معده می‌شود و مصرف منظم آن در هر دوزی برای افرادی که زخم معده دارند مضر است، مگر اینکه به توصیه پزشک باشد. با این همه فواید زنجبیل بسیار است و علاوه بر خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی و مراقبت از سلامت قلب، در هضم غذا هم تأثیرگذار است. «جینجرول» روده‌ها را تحریک می‌کند و عملکرد دستگاه گوارش را بهبود می‌بخشد.



زنجبیل حاوی انواع ترکیباتی است که التهاب و فشار خون را پایین می‌آورد و سلامت عروقی و چربی خون را بهبود می‌بخشد. در مجموع دانشمندان با توجه به خواص متعدد زنجبیل نتیجه گرفته‌اند که زنجبیل به دلیل عملکردهای بیولوژیکی و خواص محافظتی که برای قلب دارد، می‌تواند در کمک به بهبود بیماری‌های مختلف قلبی و عروقی موثر باشد.

قلب چگونه با زنجبیل سالم می‌ماند

زنجبیل اثر ضد التهابی دارد و التهاب را در سراسر بدن کاهش می‌دهد و کاهش التهاب عروق خونی بر بهبود تنظیم فشار خون و جلوگیری از تجمع پلاک در شریان‌ها تأثیر مثبت دارد. زنجبیل سبب رقیق شدن خون نیز می‌شود، بنابراین از لخته‌شدن خون جلوگیری می‌کند و در نهایت خطر بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی را کاهش می‌دهد. مصرف منظم زنجبیل تری‌گیلیسیرید و «کلسترول ال‌دی‌ال» را، که «کلسترول بد» نامیده می‌شود، به‌شکل قابل توجهی کاهش می‌دهد و در عین حال «کلسترول خوب» یا «چ‌دی‌ال» را افزایش می‌دهد و این نکته برای سلامت قلب بسیار مهم است. زیرا بالا بودن کلسترول بد خطر بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد. کاهش سطح تری‌گیلیسیرید سلامت لایه داخلی رگ‌های خونی (اندوتلیوم) را، که در عملکرد کلی قلب و عروق نقش دارد، بهبود می‌بخشد.



کشف درمان سوماتیک و چگونگی اتصال بخش‌های مختلف بدن خودتان

راه‌های ارتباط ذهن و بدن

• ریحانه دوستدار

بسیاری از تجربه‌های ما در فرایند بهبود ذهن و بدنمان را به عنوان موجودیت‌های جداگانه در نظر می‌گیرند. این سنت که به این شکل به موضوع نگاه می‌کند، «دوگانگی دکارتی» نامیده می‌شود؛ نام آن برگرفته از فیلسوف فرانسوی، رنه دکارت است که معتقد بود ذهن ما هیچ شکل فیزیکی ندارد و بنابراین کاملاً از بدن فیزیکی ما جداست.

اگرچه این دوگانگی برای سال‌ها تفکر علمی و پزشکی را هدایت کرده، در چند دهه‌ی اخیر، تعداد بیشتری از ارائه‌دهندگان خدمات سلامت متوجه شده‌اند که بهبود ذهن و بدن در واقع وظایفی بسیار مرتبط و همپوشان هستند. برخی از این درمانگران از درمان سوماتیک استفاده می‌کنند تا همزمان به درمان ذهن و بدن بپردازند و به هر دو کمک کنند تا با هم التیام یابند.

درمان سوماتیک به دنبال این است که به افراد کمک کند تا درک کنند چگونه افکار، احساسات و رفتارهایشان با تجربه‌های فیزیولوژیکی‌شان در بدن مرتبط است. با استفاده از فعالیت‌هایی که بر نامیدن و درک احساسات بدنی تمرکز دارند و مرتبط ساختن آنها با افکار و احساساتی که فرد تجربه می‌کند درمان سوماتیک آنچه را که در بدن اتفاق می‌افتد در مرکز توجه قرار می‌دهد و آن را نقطه شروعی برای یادگیری و درک سایر جنبه‌های تجربه‌ی فردی می‌سازد. این رویکرد می‌تواند ابزاری مفید برای افزایش رفاه روانی ما باشد.

بدن ما مانند مغزمان، خاطرات هر آنچه برای ما اتفاق افتاده است را حمل می‌کند. این خاطرات فعال و هر روز در تجربیات بدنی ما ظاهر می‌شوند، درست مانند خاطرات ذهنی. درمان سوماتیک با تمرکز بر آنچه این احساسات بدنی درباره واکنش‌های ما به لحظه حاضر می‌گویند، ما را شفا می‌دهد. این تجربه بدنی به ما چه چیزی درباره خواست‌ها یا نیازهای کنونی‌مان می‌گوید؟

برخی از رایج‌ترین انواع درمان سوماتیک

تجربه سوماتیک (Somatic Experiencing) نوعی درمان است که در اصل برای افرادی طراحی شده که دچار آسیب‌های روانی شده‌اند و اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) دارند.

لویس (۲۰۱۰) مشاهده کرد زمانی که افراد با رویدادهای ناراحت‌کننده مواجه می‌شوند، اغلب واکنش آنها «یخ زدن» است. انرژی که می‌توانست برای واکنش به موقعیت به شیوه‌ای متفاوت استفاده شود، در بدن گیر می‌کند و به صورت ناسالمی همچون اضطراب، استرس یا بیماری بروز می‌یابد.

هدف از تجربه سوماتیک این است که به طور آگاهانه وارد آن حالت «یخ‌زدگی» شده و سپس راه‌هایی برای ابراز انرژی منفی (مثلاً از طریق حرکات بدنی یا فریاد زدن) پیدا کند تا این انرژی آزاد شود. با گذر زمان، افرادی که تجربه سوماتیک را تمرین می‌کنند، می‌آموزند که در مواجهه با موقعیت‌های ناراحت‌کننده جدید، به شیوه‌ای سالم‌تر واکنش نشان دهند.

حساسیت‌زدایی و بازپردازش حرکات چشمی (EMDR)

حساسیت‌زدایی و بازپردازش حرکات چشمی که معمولاً به اختصار EMDR نامیده می‌شود، تکنیکی درمانی است که در آن درمانجو حرکات خاصی با چشمانش انجام می‌دهد (اغلب حرکات جانبی چشمی)، در حالی که بر خاطره‌ای ناراحت‌کننده تمرکز دارد. این روش به پردازش مجدد آن خاطرات کمک می‌کند، طوری که بار عاطفی منفی آن‌ها کاهش می‌یابد. EMDR امروزه به طور گسترده برای درمان PTSD و سایر اختلالات مرتبط با آسیب روانی استفاده می‌شود.

سایر شکل‌های درمان سوماتیک

اشکال دیگری از درمان‌های سوماتیک نیز وجود دارند، مانند یوگا درمانی،

درمان سوماتیک به دنبال این است که به افراد

کمک کند تا درک کنند چگونه افکار، احساسات

و رفتارهایشان با تجربه‌های فیزیولوژیکی‌شان

در بدن مرتبط است

حرکت آگاهانه، مدیتیشن بدن‌آگاهی (Body Scan Meditation)، و رقص درمانی. همه این روش‌ها هدف مشابهی دارند: تقویت ارتباط بین ذهن و بدن، و بهبود سلامت روان از طریق توجه به احساسات بدنی.

چرا درمان سوماتیک اهمیت دارد؟

با اینکه بسیاری از ما بیشتر از ذهن خود برای درک دنیای اطرافمان استفاده می‌کنیم، تجربیات بدنی ما می‌توانند منابعی بسیار قدرتمند برای بینش و شفا باشند. بدن ما اطلاعاتی را ذخیره می‌کند که ممکن است ذهن آگاه ما به آن دسترسی نداشته باشد یا آن را نادیده بگیرد.

با یادگیری گوش دادن به بدن خود، می‌توانیم نیازهای برآورده‌نشده، مرزهای نقض‌شده، یا تجربیات آسیب‌زایی که هنوز به طور کامل پردازش نشده‌اند را بهتر درک کنیم. در نهایت، این فرایند می‌تواند به ما کمک کند احساساتمان را بهتر تنظیم کنیم، روابط سالم‌تری بسازیم و در زندگی روزمره احساس حضور و ارتباط بیشتری داشته باشیم.

چگونه درمان سوماتیک را امتحان کنیم؟

اگر به درمان سوماتیک علاقه‌مند هستید، می‌توانید یکی از این راه‌ها را امتحان کنید:

• **یافتن درمانگر آموزش‌دیده در درمان سوماتیک:** درمانگران آموزش‌دیده می‌توانند شما را در مسیر کشف احساسات بدنی‌تان هدایت کنند و محیطی امن برای اکتشاف این تجربیات فراهم کنند.

• **تمرین مدیتیشن آگاهی بدنی:** می‌توانید با تمرین‌هایی مانند اسکن بدن (body scan) شروع کنید. در این تمرین شما به آرامی از بالای سر تا نوک پا پیش می‌روید و به احساسات موجود در هر قسمت بدن توجه می‌کنید، بدون اینکه قضاوتی داشته باشید.

• **یادگیری تکنیک‌های تنفس آگاهانه:** تمرینات تنفسی ساده می‌توانند شما را به بدن خود متصل و به آرام کردن سیستم عصبی‌تان کمک کنند.

• **حرکت آگاهانه یا رقص آزاد:** حرکت بدن بدون قضاوت، فقط برای احساس و لذت، می‌تواند راهی برای برقراری ارتباط با احساسات ذخیره‌شده در بدن باشد.



روش‌های خاموش خودتخریبی

کنترل خشم ویرانگر در نوجوانان

چرا خانواده‌ها اغلب مسأله را تشدید می‌کنند؟

بسیاری از والدین در مواجهه با این رفتارها به جای جستجوی دلیل، بر اصلاح ظاهر رفتار تمرکز می‌کنند. ممنوعیت، تنبیه یا نصیحت، بدون توجه به دلیل واقعی خشم، معمولاً نتیجه معکوس می‌دهد. نوجوان به جای تغییر، بیشتر از محیط فاصله می‌گیرد و رفتار خودتخریبی تثبیت می‌شود.

نکته این نیست که نوجوانان نباید مسئول رفتارشان باشند؛ مسأله این است که بدون درک ریشه‌های خشم، اعمال فشار تنها ظاهر رفتار را تغییر می‌دهد، نه معنای پشت آن را.

کمک واقعی به نوجوانان چه شکل دارد؟

- * ایجاد فضا برای بیان احساسات: نه با تشویق‌های سطحی، بلکه با حضور واقعی و بدون قضاوت.
- * پذیرفتن خشم به عنوان بخشی از تجربه انسانی: نه سرکوب آن، نه تشویق به فوران بی‌قاعده.
- * آموزش شیوه‌های سالم مدیریت خشم: نوجوان باید ابزارهایی برای مدیریت خشم یاد بگیرد، نه فقط یاد بگیرد که آن را پنهان کند.
- * حمایت از مراجعه به درمانگر: مشاوره باید یک انتخاب عادی باشد، نه نشانه شکست یا مشکل بزرگ.
- * بازنگری در انتظارات خانوادگی: بسیاری از فشارهای تحصیلی، اجتماعی و شخصی که نوجوانان را تحت فشار قرار می‌دهد، قابل تعدیلند.
- * خشم حل‌نشده در نوجوانان به ندرت ناپدید می‌شود. معمولاً یا به سمت دیگران هدایت می‌شود، یا به خود فرد بازمی‌گردد. رفتارهای خودتخریبی راه‌های خاموش ابراز این خشم‌اند.
- * مداخله واقعی از جایی شروع می‌شود که به جای تمرکز روی مهار ظاهری رفتار، به خود درد پرداخته شود.

باشد، می‌تواند به خشم درونی منجر شود. این خشم فروخورده اغلب به شکل انزوا، افراط در ظاهرگرایی، یا ترک تلاش برای پیشرفت ظاهر می‌شود. در چنین شرایطی، خودتخریبی نه به عنوان یک تصمیم آگاهانه، بلکه به عنوان راهی برای خاموش کردن فشاری عمل می‌کند که نوجوان راه دیگری برای مقابله با آن نمی‌شناسد.

رفتارهای خودتخریبی چه شکلی دارند؟

رفتارهای خودویرانگر در نوجوانان می‌توانند علنی یا پنهان باشند. برخی از آنها عبارتند از:

- * شکست تحصیلی بدون دلیل روشن
- * دوری از روابط اجتماعی
- * بی‌توجهی به سلامت جسمی یا روانی
- * مصرف سیگار، الکل یا مواد مخدر
- * وارد شدن به روابط آزاردهنده یا کنترل‌کننده
- * آسیب فیزیکی به بدن، حتی در سطح‌های خفیف
- هر یک از این رفتارها، مسیری است که خشم سرکوب‌شده برای بیرون آمدن پیدا می‌کند.

خشم در نوجوانان همیشه آشکار نیست. اغلب اوقات، نوجوانان خشمشان را به جای ابراز مستقیم، به صورت رفتارهای خودتخریبی بروز می‌دهند. این رفتارها نشانه‌ی ناتوانی در مواجهه مستقیم با احساسات سرکوب‌شده‌اند، نه صرفاً نشانه سرکشی یا بی‌مسئولیتی.

خودتخریبی ممکن است با افت تحصیلی شروع شود، با انزوا ادامه پیدا کند، و به استفاده از مواد یا رفتارهای پرخطر منتهی شود. اغلب، این مسیر نه از روی میل به ویرانی، بلکه به دلیل نداشتن راهی بهتر برای مقابله با تنش‌های درونی طی می‌شود.

خشم سرکوب‌شده چگونه به خود نوجوان آسیب می‌زند؟

خشم احساسی طبیعی است، اما نوجوانان اغلب یاد نگرفته‌اند چگونه آن را بشناسند یا ابراز کنند. در بسیاری از خانواده‌ها، خشم یا با مجازات پاسخ داده می‌شود یا نادیده گرفته می‌شود. نوجوانی که نمی‌تواند در محیط امن احساساتش را بیان کند، ممکن است به این نتیجه برسد که احساساتش بی‌ارزش یا خطرناک‌اند.

نتیجه‌ی این سرکوب، انتقال انرژی خشم به درون خود است. نوجوان ممکن است به طور ناخودآگاه علیه خودش عمل کند: با عقب‌نشینی از فعالیت‌های معمول، پذیرش روابط آسیب‌زا یا حتی رفتارهای پرخطر بدنی. این اعمال بیشتر از آنکه تصمیم‌های آگاهانه باشند، واکنش‌های دفاعی‌اند.

فشار اجتماعی و نقش آن در خودتخریبی نوجوانان

در دنیایی که نوجوانان دائماً در معرض مقایسه‌های بی‌پایان از طریق شبکه‌های اجتماعی قرار دارند، حس ناکافی بودن به راحتی شکل می‌گیرد. نوجوانانی که مدام با تصاویر ایده‌آل از موفقیت، زیبایی و سبک زندگی روبرو می‌شوند، ممکن است احساس کنند هرگز به اندازه کافی خوب نیستند.

این احساس ناکامی، اگر همراه با محدودیت در ابراز خشم و ناامیدی

در دنیایی که نوجوانان دائماً در معرض مقایسه‌های بی‌پایان از طریق شبکه‌های اجتماعی قرار دارند، حس ناکافی بودن به راحتی شکل می‌گیرد



چهل سال پیش در همین روز

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۱۹ اردیبهشت ماه ۱۳۶۴ (برابر با ۱۸ شعبان ۱۴۰۵، ۹ مه ۱۹۸۵) نقل شده است.

قیمت تضمینی خرید محصول برنج آمل ۲ و ۳ در سال جاری اعلام شد

وزارت کشاورزی طی اطلاعیه‌ای تضمین خرید محصول برنج آمل ۲ و ۳ کشاورزی در سال جاری را اعلام کرد. در این اطلاعیه آمده است: خرید برنج‌های آمل ۲ و ۳ به صورت تضمینی با ۱۵ درصد خرده برنج به نرخ هر کیلو ۲۰۰ ریال، مشترکا توسط سازمان مرکزی تعاون روستائی و شرکت سهامی گسترش خدمات بازرگانی از کشاورزان داوطلب خریداری خواهد شد. به منظور ایجاد تسهیلات و سرعت لازم در امر تحویل برنج از کشاورزان علاوه بر مراکز خرید شرکت سهامی گسترش خدمات بازرگانی، تا ۷۲ شعبه خرید از سوی سازمان مرکزی تعاون روستائی متناسب با حجم عرضه برنج تاسیس می‌شود. همچنین به منظور تقویت بنیه مالی برنج‌کاران در کمک به تامین هزینه‌های کشت و تولید برنج آمل ۲ و ۳ وزارت کشاورزی با توجه به سطح زیر کشت برنج، حداکثر تا میزان ۱۰۰ هزار ریال قرض الحسنه به کشاورزان متقاضی پرداخت می‌کند.

اجاره و دریافت وجه بابت مراتع کشور ممنوع است

روابط عمومی وزارت کشاورزی، دیروز (چهارشنبه) طی اطلاعیه‌ای اعلام کرد:

بر اساس گزارشاتاصله در بعضی مناطق، افرادی سودجو و فرصت طلب تحت عناوین مختلف مبالغی به صورت «اجاره» یا حق «علف چر» از دامداران اخذ می‌کنند. بدین وسیله به اطلاع کلیه سهامداران می‌رساند که چون مراتع جزء انفال و بیت‌العمال مسلمین می‌باشند، و هرگونه اجاره و بهره‌برداری بی‌رویه خلاف شرع و قانون است، لذا لازم است کلیه دامداران، اولاً رعایت موارد مندرج اجاره مرتع خودداری نمایند.

کلیه بیمه‌شدگان به صورت کاملاً رایگان از خدمات

پزشکی استفاده می‌کنند

* سرویس اجتماعی - کلیه بیمه‌شدگان تحت پوشش سازمان تامین اجتماعی با دریافت دفترچه جدید بیمه درمانی می‌توانند بدون پرداخت فرانشیز به درمانگاه‌ها و پزشکان بخش خصوصی طرف قرارداد سازمان تامین اجتماعی مراجعه کنند.

یکی از مسئولان سازمان تامین اجتماعی در گفتگوئی با خبرنگار ما گفت: هدف کلی ما از اجرای این طرح یکنواخت کردن سیستم درمانی و حمایت از بیمه‌شدگان در زمینه درمان است.

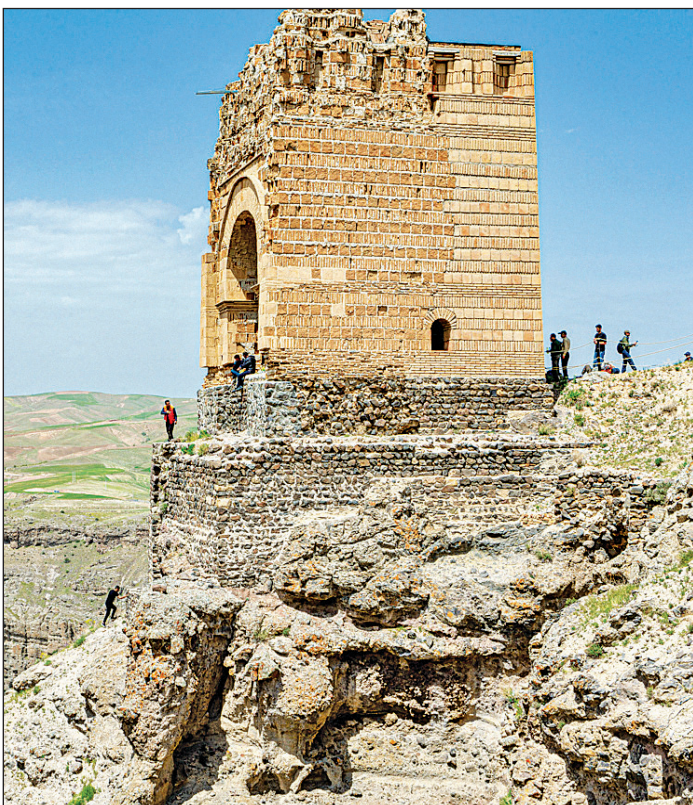
وی افزود: با دفترچه‌های جدید دیگر نیازی به پرداخت فرانشیز نیست و کلیه بیمه‌شدگان می‌توانند با در دست داشتن دفترچه بطور رایگان به پزشکان و مراکز درمانی خصوصی طرف قرارداد به سازمان تامین اجتماعی مراجعه و نیازهای درمانی خود را برطرف نمایند.

فعالیت مهندسی دشمن در جبهه‌های ایلام و باختران متوقف شد

* با آتش سنگین توپخانه نیروهای ایران تعدادی از خودروهای سنگین دشمن که در مناطق عملیاتی جنوب در حال تخلیه مهمات بودند منهدم شدند و همچنین در تبادل آتش مناطق عملیاتی والفجر ۲ و سردشت تعدادی از سنگرهای اجتماعی دشمن نابود شد و به یک پایگاه دشمن بعضی در این منطقه نیز صدمات فراوانی وارد آمد.

در اطلاعیه شماره ۲۰۹۷ ارتش جمهوری اسلامی ایران که عصر دیروز انتشار یافت، آمده است: در نتیجه آتش یگان‌های ما روی مواضع، تانک‌ها و توپخانه دشمن در جبهه‌های مرزی باختران و ایلام آتش صدامیان خاموش شد و فعالیت خودروهای مهندسی آنان متوقف گردید. ضمناً در این منطقه عده‌ای از نفرت‌عراقی کشته و یا زخمی شدند.

قاب امروز



استان آذربایجان شرقی، «قلعه ضحاک» در ۲۰ کیلومتری جنوب شرقی شهر «هشتروند»/عکس: علی حامد حق دوست - ایرنا

سرایه

اندیشه کند قبله شکیبایی ما را

آینه کند آینه رسوایی ما را

تا عشق رمیدن کند از یاد نگاهی

وحشت زخدا خواسته تنهایی ما را

بی رخصت دل جرأت نظاره حرام است

باور نکنی شهرت خود را می ما را

هر سایه مژگان به نظر قبله‌نما شد

حیرت ندرد پرده بینایی ما را

هر کس که اسیر از سر خود باک ندارد

آینه کند حال تماشایی ما را

اسیر شهرستانی

امروز در تاریخ

نبرد سلطان سنجر و سلطان محمود

دهم می سال ۱۱۱۹، جنگ ساوه میان سلطان سنجر سلجوقی و برادرزاده‌اش سلطان محمود روی داد که در این نبرد، نیروهای سنجر (پادشاه سلجوقی وقت) پیروز شدند. با وجود این، سنجر، سلطان محمود را بخشید ولی از اختیارات او که حاکم مناطقی از ری تا موصل و از جمله شهر بغداد بود کاست و «بهروز» را که توسط سلطان محمود سلجوقی از سمت کلانتر بغداد برکنار شده بود به این مقام بازگردانید که نوعی تحقیر سلطان محمود تلقی شد ولی واکنش نشان نداد.

جشن مرد به خاطر لغو کاپیتولاسیون

بیستم اردیبهشت ۱۳۰۷، ایرانیان نخستین سالگرد لغو کاپیتولاسیون را در سراسر کشور جشن گرفتند. کاپیتولاسیون یک ضعف بزرگ ایران در اواخر سلطنت قاجارها بود که از فرط ضعف نظامی، شعور سیاسی و بی‌خبری از قضاوت تاریخ حاضر شده بودند اجازه دهند که اتباع قدرت‌های بزرگ وقت در صورت ارتکاب جرم در سفارتخانه‌های مربوط محاکمه شوند، نه دادگاه‌های ایران.

انحلال پارلمان و احیای جبهه ملی

بیستم اردیبهشت ۱۳۲۰، پارلمان ایران منحل شد، جبهه ملی پس از ۸ سال و در پی تشکیل جلسه سران آن در خانه دکتر صدیقی کار خود را از سرگرفت و اعلام کرد که بدون تحکیم حس وطن دوستی در ایرانیان، مسائل کشور حل نخواهد شد.

تشکیل خانه‌های انصاف و شوراهای داوری

۲۰ اردیبهشت ۱۳۴۴، قانون تشکیل خانه‌های انصاف در روستاها و قصبات به منظور رسیدگی به حل اختلافات قضایی روستائیان کشور و رفع نیاز آنان از مراجعه به مراکز قضایی در شهرها تصویب شد. متعاقب آن قانون ایجاد شوراهای داوری برای انجام همین امور در شهرها (اختلافات جزئی مردم که وقت دادگاه‌ها را می‌گرفت) نیز به تصویب رسید.

مقاله این ستون، هر روز از سایت: www.iranianhistoryontheday.com و به قلم نویسنده کیهانی زاده نقل می‌شوند.

۴۰۹۷

سودوکو *

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

غلامحسین باغبان

طراح جدول

۴۰۹۶

پاسخ *

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

۶۶۱۰

شرح دوتن *

نوعی ستاره	اولین کسی که روی ماه قدم زد	زنبیل	میوه مربایی	اسم	علامت جذر
د		الف	کشور طرابلس	کشاورز	در ریاضی
ل	پیشی گرفتن سگرت	اهل یمن	برنده سعادت آرزوها	کمبایی	د
ت	گودال	قلیل	راه بی پایان	مهمانخانه	
آواز خوانی		مایلخته تجاری			
سرگرم					
متحرک					
هواپیمای مجول					
نقش هنرپیشه	موتور لاسیتیکی	بلدرچین			
عروس پردگان	موزه باریس				
نگارش کرد					
چین پیشانی					
سی					

