





## پیام‌دهی

## در مافرتوی

**دیپلمات** **صرا** ل **امیل** به مقارن **تبش قابل تون** **ه** **لاز ایرانیایک** **مقا** **ه** **متعدد نصا** **ر شل** **و انگار** **ندرها** **ه** **منگاو** **د** **ل** **دی‌میبل** **شان** **است.**

**در** **مین** **هکته‌ما** **ناخبر خیره‌ای** **لشیتل‌ایم** **از تقا** **شا** **مقارن** **ه** **یش** **از** **ه** **ر** **و** **نیسم** **میون** **نگر** **برا** **انقامت** **در** **کانادا** **و** **اسمترالیا** **همین** **مور** **خیره‌ای** **لشیتل‌ایم** **از** **خرو** **بسرما** **یه** **سه** **می‌یازد** **ر** **ناز** **که** **آور** **ه** **که** **البته** **در** **شراو** **ل** **که** **هر** **موقد** **هر** **موسوخو** **هر** **کار** **شناسه** **ل** **آمار** **و** **ارقا** **لد** **ارئا** **م** **ر** **م** **لکنه** **خو** **لها** **از** **خو** **نه** **نقابتل** **نه** **دلاند** **کدام** **ر** **و** **اقدمه** **منوع** **ل** **ود** **قدیم** **اسمکت** **و** **کداند** **نیست** **ه** **به** **عنوان** **ب** **ر** **نومه** **و** **برا** **شاهاد** **د** **یغاصه** **رهبند** **اند** **و** **لارئا** **ا** **ب** **ه** **تی** **از** **لما** **کاخرا** **وزیر** **ک** **لمماور** **ز** **دولت** **احمد** **خا** **د** **ب** **ا** **راحت** **ه** **اد** **کری** **که** **ایران** **ه** **لنومه** **به** **راحت** **لنیزها** **ن** **ا** **لج** **ه** **میون** **اکور** **را** **ت** **مین** **کنند** **انراو** **ل** **که** **هر** **موقد** **هر** **شراو** **ل** **که** **هر** **دیور** **شاهد** **تران** **ایران** **هستیم** **و** **بر** **نص** **و** **لکارشناسان** **خ** **لاز** **شورور** **ه** **خدا** **خدا** **ل** **ا** **ب** **کانتش** **برده** **ه** **ل** **تصرف** **و** **آ** **ر** **ب** **لود** **واردا** **دیبرخ** **ل** **تصو** **ه** **ه** **م** **ک** **ماور** **ز** **د** **ه** **ل** **زند** **که** **از** **ابن** **ب** **ه** **تی** **در** **گرم.**

**گ** **شمته** **ذا** **درسد** **ل** **یا** **نادرست** **بسمیاسم** **ناز** **آمار** **های** **لکه** **به** **مقارن** **تخ** **قاب** **با** **امیل** **به** **مقارن** **ه** **گسمتربی** **وانان** **اشال** **دارک** **آه** **ه** **که** **بدون** **اشال** **یا** **تیاز** **به** **استاده** **به** **آمار** **هم** **عیان** **است** **و** **شاهد** **فاخته** **ل** **لخواهنگا** **امیش** **امیل** **به** **مقارن** **ه** **تدم** **بسمیاسم** **ناز** **ونان** **است** **که** **از** **خو** **ه** **آفتاب** **سیار** **ناز** **تخ** **قاب** **ن** **را** **هم** **شامل** **م** **شود.** **اما** **عزت** **آنحضرت**

**به** **لزید** **دی** **اشاع** **ایرانیان** **و** **سموح** **زندگ** **و** **مع** **مات** **آنان** **نه** **مصیبت** **بار** **اسمت** **و** **نه** **این** **لکنه** **که** **لاز** **گرسنه** **ل** **که** **لمیرد** **و** **نه** **شاخ** **ه** **و** **فر** **و** **پرخوران** **ناز** **موا** **هاد** **زندگ** **ل** **ابن** **است.** **مصر** **و** **نوع** **مصر** **در** **کاممور** **ه** **م** **ناز** **م** **دهد** **که** **از** **سیار** **ه** **از** **کوره** **ه** **نه** **که** **افزاد** **و** **موتیر** **یچکه** **از** **متوس** **نخا** **لام** **با** **یتر** **است** **از** **ن** **خو** **امید** **به** **زندگ** **ل** **د** **مایش** **صه** **ام** **مقیر** **نداشته** **و** **برخوردار** **ناز** **امکان** **ه** **ل** **ندیر** **بقداشت** **کردماکت** **تصی** **ه** **تمقد** **مات** **ل** **و** **دا** **قاه** **که** **آ** **کیر** **ک** **گاک** **و** **کیر** **ایتر** **نکنتمو** **ه** **لمسکود** **لامکان** **ه** **زندگ** **لدر** **سوح** **مزود** **لاست** **و** **از** **سیار** **ناز** **مرد** **دیبا** **یتر** **ناشنک** **کمتر** **نیست.** **در** **امد** **ناخالص** **ز** **ل** **ما** **هم** **رقم** **نقران** **کننتل** **ه** **نیست.**

**براسما** **آمار** **سوم** **زندگ** **ایرانیان** **و** **میامن** **مصر** **انقا** **هم** **که** **گونه** **ه** **نیست** **که** **د** **نقران** **کننتل** **باشند** **تا** **مرد** **را** **به** **مقارن** **ه** **ت** **ا** **و** **ه** **عزت** **آنحضرت** **البته** **بیکار** **نیز** **وانا** **کن** **نداشتن** **ر** **ت** **کنک** **ل** **امناس** **که** **اک** **ه** **اقتصاد** **و** **موارد** **ناز** **ابن** **دست** **نیو** **ند** **دارنکنصانکه** **در** **سیار** **ناز** **مرد** **دارنکه** **اما** **مفتزمین** **لکنه** **ه** **که** **باید** **بدان** **اشال** **کرک** **د** **نقر** **ا** **نسبت** **به** **ایتل** **و** **به** **قرار** **ه** **ن** **نشماع** **لاست** **که** **شاید** **یک** **ناز** **مفتزمین** **ب** **بیل** **آن** **را** **باید** **در** **ناپیل** **اتشمامت** **موالیا** **ل** **ز** **لمرد** **و** **ل** **ز** **هد** **د** **ما** **تو** **می** **مرد** **ب** **د** **د** **ما** **ه** **نمو** **ین** **و** **دولت** **مردان** **و** **هم** **این** **بقاد** **و** **نقر** **ا** **نسبت** **به** **حل** **ه** **اک** **تا** **و** **ش** **موند** **توس** **موت** **بن** **در** **ایتل** **دانت** **و** **کنکه** **در** **مو** **مو** **بنا** **ناز** **نیو** **مورد** **سوق** **لاست** **و** **از** **سیار** **ناز** **مرد** **نیو** **دست** **عدد** **ر** **اک** **ه** **موند** **ود** **است.** **نقر** **ا** **نسبت** **به** **ایتل** **هم** **ب** **مغزو** **نیو** **د** **ارالی** **کا** **ل** **التقبا** **نونوسانا** **ل** **ت** **ناگون** **ل** **نشماع** **ل** **و** **اقتصاد** **ناست** **که** **موسو** **ب** **یاد** **ل** **آن** **م** **امت** **نیست.** **به** **عنوان** **فاخرگل** **دربلی** **ه** **که** **اقتصاد** **عز** **ت** **ایجاد** **ن** **ت** **ب** **اقتصاد** **ک** **اور** **در** **دست** **دولت** **اسکتلا** **اولد** **نه** **ن** **ل** **نواند** **است** **ق** **و** **د** **اک** **ه** **اقتصاد** **ناشماع** **نه** **منع** **باشد** **و** **ج** **ندر** **د** **اختیار** **دست** **دیقران** **است.** **در** **نقران** **مورد** **اشال** **هم** **دولت** **ار** **متمم** **به** **را** **کنه** **ل** **اکندتد** **و** **این** **بقانه** **ه** **ل** **لخوند** **و** **در** **ابن** **میان** **که** **که** **ل** **ر** **کن** **ریان** **کن** **ناح** **ل** **و** **...** **حاش** **نیست** **مسوولیت** **و** **ش** **موند** **و** **را** **به** **عقل** **ب** **قیرد.** **در** **حال** **ل** **که** **ح** **لا** **اگر** **ابن** **ر** **حق** **درست** **باشد** **که** **ایش** **دولت** **ه** **تدود** **است** **که** **در** **موارد** **تحصین** **اسمت** **کهمه** **آفتا** **که** **بخش** **دیقر** **اختیار** **را** **در** **دست** **دا** **کنیاید** **مسوولیت** **خویش** **را** **به** **یرند** **و** **است** **ق** **باشند.**

**همین** **مور** **نومید** **نسبت** **به** **ایتل** **هم** **ه** **لشود** **که** **سه** **با** **ابن** **و** **ش** **ه** **هر** **قلیه** **محل** **نه** **لشمند** **کنکه** **دیقر** **بفرار** **ن** **نشماع** **ل** **است.** **ن** **ام** **امساع** **بمزنم** **اراشوخ** **با** **ت** **ه** **لا** **وس** **مت** **روا** **لاست.** **در** **ک** **اور** **اما** **تسنا** **که** **له** **و** **از** **خو** **ه** **رسانه** **ه** **بویل** **رسانه** **و** **ل** **در** **ایجاد** **و** **انتقاخ** **ه** **اکل** **و** **مس** **ل** **در** **نقر** **ا** **کننتل** **و** **تیل** **و** **تار** **ن** **ان** **دادن** **نیل** **سایه** **که** **ا** **رل** **انند** **ح** **ل** **مقاما** **و** **ز** **موی** **ن** **کاممور** **هم** **گفت** **ل** **در** **مقا** **و** **وزیسون** **گام** **ه** **لشود** **و** **ا** **ز** **ترا** **نا** **هم** **ب** **ست** **تیم** **ه** **کنند** **که** **از** **کیمو** **ه** **درست** **هم** **هست** **و** **سیار** **هم** **مس** **له** **مقد** **لاست** **ه** **اما** **کار** **بخریش** **نه** **کنند.** **در** **کیمود** **بون** **ه** **تیم** **ه** **کنند** **اما** **مقد** **لرا** **کناش** **ه** **هیمنهمما** **بز** **ان** **تورد** **گ** **ه** **و** **کنند** **و** **از** **بیکار** **ناح** **ل** **از** **حاشا** **تساخن** **ندر** **اقتصاد** **را** **کیرد** **نه** **لزیم.** **ا** **ترا** **ه** **یکه** **ت** **ل** **ل** **زو** **کوتولید** **م** **و** **...** **سمتم** **ن** **لگویم** **و** **از** **ب** **نود** **ب** **تران** **ریاد** **یرم** **لاستمسکوا** **م** **ت** **ه** **و** **ع** **م** **م** **کار** **و** **کنشک** **و** **لا** **برداشت** **را** **بخریش** **ن** **سمتخ** **ونه** **کنند** **و** **ان** **قار** **متدیرم** **تا** **ز** **کل** **دیقر** **ه** **عقل** **دیقر** **ه** **بیایند** **و** **این** **ه** **که** **ترا** **ح** **کنندین** **امعا** **که** **ق** **خبرها** **خید** **و** **نقر** **ا** **کننتل** **ه** **لشود** **و** **ح** **ل** **ا** **کل** **از** **زبان** **موی** **ن** **و** **تخ** **نشان** **و** **رسانه‌ها** **مید** **در** **میان** **خیره** **ذید** **و** **نقران** **کننتل** **ه** **تا** **لی** **ه** **لشود** **و** **در** **عین** **حاشا** **رزا** **و** **راهکار** **ز** **از** **زبان** **متولیان** **و** **مسمو** **ین** **بر** **ا** **ن** **هل** **حل** **ای** **ن** **ترا** **ه** **نه** **ه** **ل** **بیلایک** **ه** **موز** **اشکار** **بخریش** **و** **نازاد** **و** **از** **ان** **بدرت** **نالاید** **م** **لشود.** **برا** **این** **مع** **ل** **باید** **کر** **نکرد.** **ن** **امعا** **که** **امید** **را** **از** **دست** **بدهلک** **شد** **ناسی** **پر** **است.**

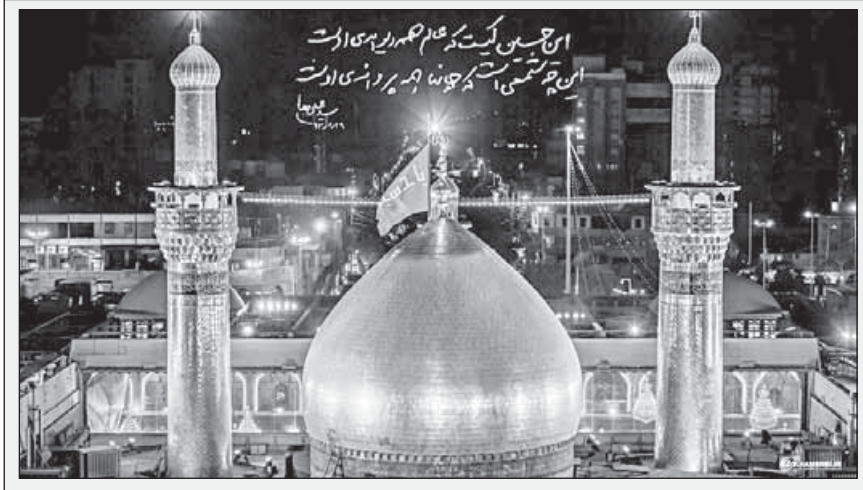
**خا** **راز** **متربه** **به** **رسمم** **قدرشناس** **لبر** **خود** **ر** **ه** **دلتم** **از** **عمود** **دیگر** **کنند** **که** **دقر** **تسیمست** **تا** **بوانند** **این** **بادشت** **را** **در** **بند.** **ه** **موکه** **بیس** **ه** **از** **بادشتها** **ه** **ن** **قابتل** **را** **با** **سرعت** **و** **قد** **لنفاخ** **زد** **و** **لو** **کل** **ح** **ل** **بناقل** **و** **یراستارانه** **ه** **ا** **مانندها** **لاکرا** **درست** **و** **مهل** **با** **زیان** **د** **و** **هر** **خیول** **کیر** **که** **متاثر** **و** **کش** **ه** **ل** **زد** **که** **لامه** **که** **در** **کنار** **م** **ه** **ل** **است** **م** **در** **جین** **کاکا** **ز** **نرسع** **و** **عزت** **و** **نکنه** **بیله** **ل** **لا** **تم** **لرود.** **هممال** **صل** **و** **بر** **وتش** **را** **که** **یا** **ن** **همه** **دیگر** **ل** **از** **احسا** **موسولیت** **م** **ن** **کتر** **که** **لشود** **و** **به** **هست** **بورگ** **کل** **دات** **و** **کت** **و** **وگیکه** **شناس** **ل** **اربن** **م** **لاکنتم** **دست** **آخر** **ه** **نه** **الته** **اکرسو** **و** **بانه** **ل** **رام** **لویسید.** **یاد** **شادروان** **رحیم** **ه** **ان** **لعمومهم** **ه** **ا** **باماست.** **خدایش** **رحمت** **کنند** **و** **با** **اولیا** **دالله** **د** **اور** **گردانید**

## پیام‌دهی

**وزیر** **اطلاعات** **در** **پی** **دیروز** **و** **ر** **دواز** **چهارشنبه**

**وزیر** **و** **کارکنان** **وزارت** **اطلاعات** **با** **حضر** **ت** **آینه** **الله** **خانم** **ه** **ای** **پیام** **تشکری** **را** **خطاب** **به** **مقام** **معلم** **رهبری** **منتشر** **کرد.**

**حجت‌الاسلام** **والمسلمین** **سید** **محمد** **علوی** **نوشت:** **دیدار** **و** **میاق** **مجید** **فرزندان** **منتظاب** **عالی** **در** **وزارت** **اطلاعات** **دگر** **یاره** **ر** **امید** **را** **در** **بین** **فرزندانان** **چندین** **برابر** **کرد** **و** **با** **تایش** **ناب** **آن** **خوشیود** **پرفروخ** **اشک** **شسوق** **بر** **دیده** **جمع** **مشفقان** **و** **خیل** **سربازان** **گمنام** **امام** **زمان** **(عج)** **نشت.** **خداوند** **بزرگ** **را** **شا** **کریم** **که** **فرزندان** **شما** **که** **مدال** **مقدس** **سربازی** **گمنام** **امام** **زمان** **(عج)** **را** **از** **امام** **بزرگوار** **مان** **دریافت** **کردند** **و** **پارها** **و** **پارها** **مورد** **تقدف** **و** **عنایت** **حضرت** **منتظاب** **عالی** **قرار** **گرفته** **اند** **و** **عدای** **جیران** **بدرقه** **راهشان** **بوده** **هست** **و** **امروز** **هم** **جناب** **عالی** **آن** **را** **سرباز** **گمنام** **به** **معنی** **واقعی** **کلمه** **و** **مصداق** **مهین** **شکر** **شده** **در** **آیه**  **مبارکه** **قرآن** **کریم** **معرفی** **کردید** **که** **ب** **ع** **افتخار** **و** **خوشحالی** **ما** **است** **و** **هم** **بار** **مسئولیت** **را** **بر** **ما** **افزون** **می** **نماید.**



**این حسین(ع) کیست که عالم همه دیوانه اوست!**
شعبان و بهمناسبت لوزهٔ ولادت حضرت ابا عبدالله الحسین علیه‌السلام، روز «این حسین(ع) کیست که عالم همه دیوانه اوست.» را منتشر کرد.

### عباه ی‌ادشارشامی امط از استادسبره‌تر با بایی

**حجت‌الاسلام** **والمسلمین** **حاج** **سید** **حسن** **حسینی** **همزمان** **با** **شب** **میلاد** **امام** **حسین(ع)** **با** **حضور** **در** **بیت** **حجت‌الاسلام** **والمسلمین** **سید** **مه‌دی** **طباطبایی** **از** **ایشان** **عبادت** **کرد.**



**در** **ابن** **عبادت** **آیت** **الله** **موسوی** **بجنوردی** **حضور** **داشت.** **سید** **حسن** **حسینی** **در** **ابن** **دیدار** **ضمن** **جویا** **شدن** **آخرین** **وضع** **جسمانی** **این** **استاد** **برخیز** **اخلاق** **شفا** **عاجل** **و** **را** **از** **خداوند**



























## اختصاصاً ۴۵۰ میلیون یورو برای تسریع در ساخت سد هراز آمل

آمل: رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور از فراهم شدن شرایط تامین مالی طرح‌های تولیدی ۲۵۰ میلیون یورویی برای تسریع در روند ساخت سد مخزنی هراز آمل خبر داد.

دکتر حمدی‌نظر نوین‌خ در حاشیه بازدید از سد مخزنی هراز شهرستان آمل افزود: مجوز سرمایه‌گذاری از شورای اقتصاد گرفته شده و سازمان برنامه و بودجه کشور به عنوان ذمه‌دار شریک‌های سرمایه‌گذار با نظر مثبت، این طرح را مطرح و مجوز آن اکنون برای پیگیری مراحل اداری و گرفتن آن در حال انجام است.

معاون رئیس جمهوری با بیان اینکه برای پشتیبانی از این اقدام، از همه منابع مالی تسهیلات و تسریع در روند ساخت این سد مخزنی استفاده خواهد شد افزود: تاکنون سرمایه‌گذاران خارجی از جمله کشور چین اعلام آمادگی کرده‌اند که با ۲۵۰ میلیون یورو پیش‌بینی شده، در کمترین زمان با اختصاص منابع مالی جدید شاهد پیشرفت‌های این سد باشیم. نوین‌خ، با اشاره به اینکه سد مخزنی هراز آمل به عنوان یکی از سدهای بزرگ و مهم درمیان‌دوران می‌تواند ۱۲ درصد از آب‌های سطحی و رودخانه‌ها برآورد هراز را پیش از هدر به دست دریا مهار کند گفت: برای تکمیل ساخت این سد با اقدامات جانبی در قالب یک مجموعه بزرگ که در حال انجام است، به بیش از ۱۷۰۰ میلیارد تومان اعتبار نیاز است. سخنگوی دولت افزود: بخشی از این هزینه‌ها مربوط به حدود ۹ کیلومتر از جاده هراز (آمل به تهران) که در دو سبب سد در حال ساخت و حدود ۱۰ کیلومتر از جاده هراز در جاده جابگیرین آن به طول ۱۱ کیلومتر

یک نوبت به طول ۱۶۰۰ متر در دست ساخت است. معاون رئیس جمهوری، به دو اولویت مهم دولت‌اسمال در حوزه راه‌آهن اشاره کرد و گفت: یکی از این اولویت‌ها تکمیل طرح‌های حوزه راه‌آهن مواصلاتی و بزرگراه‌ها بوده که در همه کشور اجرائی شده است. همچنین جاده فیروزکوه به قائم‌شهر و جاده هراز نیز در کانن ۶۶ کیلومتری در مسیر ۱۰۱ کیلومتری آن ترمیم و چهار خطه شده است. رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور از برنامه‌های دولت برای اجرای کم‌آبی

و خشکسالی در کشور خبر داد و گفت: گروه ویژه آب به صورت سه‌جانبه شامل وزارتخانه‌های جهاد کشاورزی، نیرو و سازمان برنامه و بودجه تشکیل شده که با سازمان‌ها منابع مالی، تامین لازم را بر عهده دارد.

نوین‌خ افزود: پیشینگی ۱۲۶ هزار میلیارد تومان برای طرح‌های عمرانی (آب و دیگر بخش‌ها) در نظر گرفته شده و تلاش داریم تا تا پایان آبان ماه منابع با همکاری بخش خصوصی و سرمایه‌گذاران خارجی به شکل فاینانس برخوردار شویم.

سد مخزنی هراز از نوع خاکی با هسته رسی به ارتفاع ۱۷۰ متر و ۳۷۳ متر طول واقع و ظرفیت نهایی ۶۵۰ میلیون مترمکعب بر روی رودخانه هراز در ۲۲ کیلومتری جنوب شهرستان آمل در حال ساخت است.

**افزایش اوزارت برای اجرای طرح‌های آب‌رکز**

معاون رئیس جمهوری در جلسه شورای برنامه ریزی و توسعه استان در محل اجرای سد هراز گفت: دولت‌اسمال برای اجرای طرح‌های عمرانی ۱۲۶ هزار میلیارد تومان هزینه خواهد کرد.

رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور گفت: دولت در سال ۹۶ پیش از ۵۰ هزار میلیارد تومان برای طرح‌های عمرانی هزینه کرد که سبب رشد میزان سرمایه‌گذاری کشور در مقایسه با سال ۹۵ یک و نیم درصد افزایش داشته باشد. نوین‌خ افزود: از این رقم ۲۲ هزار میلیارد تومان برای طرح‌های عمرانی از خزانه دولت، ۱۲۰۰ میلیارد تومان از محل مدیریت بحران و ۹ هزار و ۳۰۰ میلیارد تومان برای مهار آب‌های مرزی از محل صندوق توسعه ملی هزینه شد.

سخنگوی دولت گفت: دولت‌اسمال ۳۲۰ هزار میلیارد تومان در اعتبارات هزینه‌ها و اعتبارات ملکی دارای عملکرد و هزینه داشت که ۱۳ درصد نسبت به سال ۹۵ افزایش داشت. وی با بیان اینکه نظام بانکی نیز پارسل ۱۸ هزار میلیارد تومان تسهیلات و ۲۶ هزار میلیارد اعتباری داد، افزود: این میزان اسمال به ۱۱ هزار و ۲۰۰ میلیارد تومان افزایش یافت.

معاون رئیس جمهوری در موضوع افزایش اعتبارات گفت: ۸۳۶ هزار نفر پارسل به جمعیت کشور اضافه شدند که از این تعداد ۱۲۲ هزار نفر مشغول بکار شدند. نوین‌خ با بیان اینکه با اشتغال این افراد نرخ بیکاری از ۱۲٫۷۱ به ۱۲٫۷۱ یافت‌افزود: ۲ میلیون و ۲۰۰ هزار نفر در کشور هنوز بیکار هستند که باید اسمال تبیینی برای اشتغال آنها اندیشیده شود.

سرویس شهرستان‌ها: جشن آبرسانی به تمامی روستاهای شهرستان کارون با حضور وزیر نیرو برگزار شد. اردکانیان در این مراسم با گرمیهاست و تبریک اهدای شهابیه افزود: توفیقی نصیب شد که در این جشن به یادمانندنی شرکت کند با بدین قدر ملت و مردم خوب و وفادار خود را بدانیتم.

وزیر نیرو با اشاره به اینکه حدود ۹۹ درصد جمعیت شهری و بالای ۹۳ درصد جمعیت روستایی کشور تحت پوشش آب آشامیدنی قرار دارند، گفت: سطح پوشش جمع آوری در تصفیه فاضلاب در بخش شهری زیر ۷۰ درصد و در بخش روستایی نزدیک به ۵۰ درصد است که برای افزایش آن باید تلاش بیشتری

ارذکانیان افزود: از جمله مقام معظم رهبری از صندوق توسعه ملی برای سرعت بخشیدن به طرح‌های آبرسانی روستایی اعتبار در نظر گرفته شده و اسمال برای تکمیل ۱۰۰ پروژه آبرسانی روستایی برنامه ریزی شده است.

وزیر نیرو با اشاره به اینکه حدود ۹۹ درصد جمعیت شهری و بالای ۹۳ درصد جمعیت روستایی کشور تحت پوشش آب آشامیدنی قرار دارند، گفت: سطح پوشش جمع آوری در تصفیه فاضلاب در بخش شهری زیر ۷۰ درصد و در بخش روستایی نزدیک به ۵۰ درصد است که برای افزایش آن باید تلاش بیشتری

ارذکانیان افزود: از جمله مقام معظم رهبری از صندوق توسعه ملی برای سرعت بخشیدن به طرح‌های آبرسانی روستایی اعتبار در نظر گرفته شده و اسمال برای تکمیل ۱۰۰ پروژه آبرسانی روستایی برنامه ریزی شده است.

## وزیر بهداشت: د فارقیت آا ربمدر کارهیز باد تدهاک

تبریز: وزیر بهداشت گفت: باید همه‌هت کنیم تا کشور با علم و دانش سازیم و تحقیق این موضوع فقط با شعار و حرف میسر نخواهد شد.

دکتر حسن‌هاشمی در مراسم تکریم‌هفته‌هاست سالگرد تأسیس دانشگاه پزشکی تبریز افزود: امروز دچار بی‌سوادی مدرن هستیم یعنی مدرک زیاد داریم ولی از سود غفلت شده‌ا‌ست و اینگونه افراد در آینده مسئولیت می‌گیرند و موجب ناکارآمدی در نظام مدیریتی کشور می‌شوند.

وزیر بهداشت اضافه کرد: برای آبادانی کشور باید عالم تربیت کنیم و برای تربیت عالم باید در جرگه حرکت جهانی قرار بگیریم و نمی‌توانیم خودمان را جزیره جدا در نظر بگیریم و فکر کنیم موفق می‌شویم.

وی افزود: علم با سرعت چشمگیری در حال پیشرفت است و کشوروی موفق است که وقت بیشتری برای علم بگذارد.

هاشمی به نقش تبریز در توسعه حوزه پزشکی کشور اشاره کرد و گفت: انتظار داریم آذربایجان شرقی که دومین قطب دانشگاهی طب کشور بوده به این جایگاه برسد و برای این منظور وزارت بهداشت هر آنچه در توان دارد در اختیار دانشگاه این استان قرار خواهد داد.

نایب رئیس اول مجلس شورای اسالهی هم با اشاره به سابقه علمی تبریز در دوران‌های گذشته گفت: ۷۵۰ سال پیش از این در این استان دانشگاهی به نام ریح رشیدی فعالیت می‌کرد که در آن به دانشجویان به ۷ زبان زنده دنیا آموزش داده می‌شد و علم از این مرکز به بسیاری از کشورها صادر می‌شد.

دکتر مسعود پزشکیان افزود: در آن دوران مدیریت علمی به صورت فرآیندی بود و دانشگاه با تولیدات دولتی، هزینه خود را تامین می‌کرد. اما هم‌اکنون بسیاری نمی‌دانند مدیریت فرآیندی چیست.

نماینده ولی فقیه در آذربایجان شرقی هم در این مراسم با بیان اینکه در آیین مقدس اسلام علم پزشکی همتای دین، ارزشمند شمرده شده است گفت: از نظر اسلام، پزشکی، بخشی از علم است که باید برای رفح آن در جامعه فرهنگ سازی

مجدید خدابخش ادامه داد: بعد از طرح تحول نظام سلامت امکانات بهداشتی و درمانی در استان متحول شد و درمان ارزان با امکانات خوب در اختیار مردم آذربایجان شرقی قرار گرفته است.

به گفته وی خدمات درمانی ارائه شده مخصوص مردم این استان نیست و به ساکنان استان‌های شمال غرب و کشورهای همجوار هم ارائه می‌شود.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی تبریز نیز گفت: هم‌اکنون ۱۸ شبکه بهداشت و درمان و ۲۵۰ مرکز سلامت با ۲۲

## اجرای طرح‌های ۴۱۶ میلیون یورویی آه و برق در خوزستان

ساخته شده است. ششمی‌اسامی افزود: این نیروگاه با ظرفیت ۱۵۰ مگاوات و مجهز به ۲ عدد توربین فرانسس است و سالانه قادر به

مدیر عامل سازمان آب و برق خوزستان گفت: این سد در پایین دست سد مخزنی مارگون و در تگه رودخانه مسارون (کنک و تکاب) با هدف تامین نیازهای آبی این بیش از ۵۰ هزار و ۲۶۰ هکتار اراضی شبکه‌های آبیاری چهار

شمی‌اسامی افزود: ارتفاع سد از بی‌طرف متر تا ۵۷۷ متر تا ۵۳۱ متر، طول تونل ۹۹ متر و حجم مخزن در تراز نرمال بهره‌برداری بیش از ۹۹ میلیون متر مکعب است.

افزایش ۲۸۰ گیگاوات ساعت برق در شبکه سراسری کشور و در ساعت‌های پیک مصرف است.

وزیر نیرو با اشاره به اینکه حدود ۹۹ درصد جمعیت شهری و بالای ۹۳ درصد جمعیت روستایی کشور تحت پوشش آب آشامیدنی قرار دارند، گفت: سطح پوشش جمع آوری در تصفیه فاضلاب در بخش شهری زیر ۷۰ درصد و در بخش روستایی نزدیک به ۵۰ درصد است که برای افزایش آن باید تلاش بیشتری

ارذکانیان افزود: از جمله مقام معظم رهبری از صندوق توسعه ملی برای سرعت بخشیدن به طرح‌های آبرسانی روستایی اعتبار در نظر گرفته شده و اسمال برای تکمیل ۱۰۰ پروژه آبرسانی روستایی برنامه ریزی شده است.

## وزیر بهداشت: د فارقیت آا ربمدر کارهیز باد تدهاک

جمعی از مسئولان استان از ابتدای جاده اهل گولی تا محوطه تفرجگاه اهل گولی پداده روی کردند.

**سکوت‌عامیانه** **بات مرگلابر ایرانیان** وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: شش‌هت‌ترین علت مرگ و میر در کشور علوم پزشکی قلیبی و مغزی است.

دکتر هاشمی در تبریز افزود: شریع‌ترین علت مرگ و میر ایرانیان به بیماری‌های غیر واگیر مربوط می‌شود که ناشی از پر خوری، مصرف زیاد نمک، شکر و روغن و بی‌توجهی به آزمایش‌های سالیانه است.

وی با بیان اینکه ارتقای شاخص سلامت با مشکلات فرهنگی گریبانگیر است، افزود: عمده مشکل ما مراقبت‌های مردم از خود بهداشت است که ریشه در مسائل فرهنگی دارد.

**افزاح طرح‌های بهلنلز کردم‌اکدر تبریز** ۳ طرح بهداشتی درمانی با حضور وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در تبریز بهره‌برداری شد.یکی از این طرح‌ها مرکز سلامت آله به زیر بنای ۶۰۰ متر مربع در سه طبقه با پوشش خدماتی برای ۱۵ هزار نفر است، که شامل ۲ پزشک عمومی، ماما، دندان‌پزشک و ۹ مراقب سلامت است.

طرح دیگر نخستین مرکز مهارت‌های بالینی در کشور به عنوان مرکز بیمارستانی مصنوعی است که در آن آموزش‌های لازم به جسای اینکه بر روی بیمار انجام شود بر روی مولاز یا ماکت آنست انجام می‌شود. انواع مولاز جراحی، خون‌گیر، تشخیص فشارخون و مولاز احیا در این مرکز وجود دارد و دانشجویان بر روی مولاز آموزش‌های لازم را خواهند دید. طرح سوم کلینیک تخصصی اسدآبایی به عنوان نمونه کلینیک‌های تخصصی با زیر بنای ۳۵۰۰ متر مربع است که تمام تخصص‌ها هم در قلب داخلی، کودکان در آن مستقر خواهد بود و هدف آن کاهش بار ترافیکی در محدوده کلینیک‌های تخصصی آریس است.

برای اجرای این طرح‌ها در مجموع ۱۹ میلیارد تومان هزینه شده است. قرار است در طول هفته جاری به مناسبت هفته‌های سلامت دانشگاه‌های علوم پزشکی تبریز و سفر رئیس‌جمهور به استان‌های شمال غرب و کشورهای همجوار، رئیس‌جمهور و وزیر بهداشت و درمان و آموزش پزشکی در مجموع با هزینه ۱۵۰ میلیارد تومان در این استان افتتاح شود.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی تبریز با بیان این که در آذربایجان شرقی ۲۵۰ هزار نفر دیابت دارند، افزود: مردم این استان ۴ برابر حد مجاز نمک و ۳ برابر بیشتر از میزان مجاز شکر مصرف می‌کنند.

**برگ‌ت‌کردم آایش پیاده‌ای خانوادگک** همایش پیاده روی خانوادگی صبح دیروز با حضور وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در تبریز برگزار شد. در این مراسم به مناسبت ایجاد شبکه‌های ویزیت‌های گرامی‌داشت هفته سلامت اجرا شد. قش‌رهای مختلف مردم و

مارون در سال ۱۳۸۳ به بهره‌برداری رسید. **آبرسانکه مناظر آل‌الترق خوزستان**

فاضلاب دزفول به ۲۵۰ میلیارد تومان اعتبار نیاز دارد. معاون رئیس اجرای این طرح‌ها حدود ۵۵۰ میلیارد ریال است که قرار است تا سال ۹۹ به بهره‌برداری برسد.

**دیدارلازیر نیل‌با ن‌آاینده** وزیر نیرو در سفر به خوزستان با نماینده ولی فقیه در این استان دیدار کرد.

وزیر نیرو نیز در این دیدار گفت: مرگ و میر در استان خوزستان، از آغاز بهره‌برداری از ۱۱ طرح در حوزه آب و برق استان در این سفر خبر داد و افزود: این طرح‌ها با اعتبار ۲۱۶ میلیون یورو اجرا شده و با بهره‌برداری سالیانه ۱۰۰ خانوار صاب‌رسانی، استاندارد

خوزستان نیز در این دیدار گفت: ۱۰۰ میلیون دلار از منابع ۵۰۰ هکتاری با هماهنگی‌های انجام شده به موضوع شادگان اختصاص یافته و قرار است در جلسه ستاد اقتصاد مقاومتی مطرح

شده است. قرار است در طول هفته جاری به مناسبت هفته‌های سلامت دانشگاه‌های علوم پزشکی تبریز و سفر رئیس‌جمهور به استان‌های شمال غرب و کشورهای همجوار، رئیس‌جمهور و وزیر بهداشت و درمان و آموزش پزشکی در مجموع با هزینه ۱۵۰ میلیارد تومان در این استان افتتاح شود.

رئیس‌جمهور و وزیر بهداشت و درمان و آموزش پزشکی در تبریز و سفر رئیس‌جمهور به استان‌های شمال غرب و کشورهای همجوار، رئیس‌جمهور و وزیر بهداشت و درمان و آموزش پزشکی در مجموع با هزینه ۱۵۰ میلیارد تومان در این استان افتتاح شود.

رئیس‌جمهور و وزیر بهداشت و درمان و آموزش پزشکی در تبریز و سفر رئیس‌جمهور به استان‌های شمال غرب و کشورهای همجوار، رئیس‌جمهور و وزیر بهداشت و درمان و آموزش پزشکی در مجموع با هزینه ۱۵۰ میلیارد تومان در این استان افتتاح شود.

## شماره نمابر نیاز مندیها ۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

## نیاز مندیها تلفنی آه می‌پذیرد ۰۲۱-۲۲۲۲۵۳۳۳

سرویس شهرستان‌ها: جشن آبرسانی به تمامی روستاهای شهرستان کارون با حضور وزیر نیرو برگزار شد. اردکانیان در این مراسم با گرمیهاست و تبریک اهدای شهابیه افزود: توفیقی نصیب شد که در این جشن به یادمانندنی شرکت کند با بدین قدر ملت و مردم خوب و وفادار خود را بدانیتم.

وزیر نیرو با اشاره به اینکه حدود ۹۹ درصد جمعیت شهری و بالای ۹۳ درصد جمعیت روستایی کشور تحت پوشش آب آشامیدنی قرار دارند، گفت: سطح پوشش جمع آوری در تصفیه فاضلاب در بخش شهری زیر ۷۰ درصد و در بخش روستایی نزدیک به ۵۰ درصد است که برای افزایش آن باید تلاش بیشتری

ارذکانیان افزود: از جمله مقام معظم رهبری از صندوق توسعه ملی برای سرعت بخشیدن به طرح‌های آبرسانی روستایی اعتبار در نظر گرفته شده و اسمال برای تکمیل ۱۰۰ پروژه آبرسانی روستایی برنامه ریزی شده است.

وزیر نیرو با اشاره به اینکه حدود ۹۹ درصد جمعیت شهری و بالای ۹۳ درصد جمعیت روستایی کشور تحت پوشش آب آشامیدنی قرار دارند، گفت: سطح پوشش جمع آوری در تصفیه فاضلاب در بخش شهری زیر ۷۰ درصد و در بخش روستایی نزدیک به ۵۰ درصد است که برای افزایش آن باید تلاش بیشتری

ارذکانیان افزود: از جمله مقام معظم رهبری از صندوق توسعه ملی برای سرعت بخشیدن به طرح‌های آبرسانی روستایی اعتبار در نظر گرفته شده و اسمال برای تکمیل ۱۰۰ پروژه آبرسانی روستایی برنامه ریزی شده است.

وزیر نیرو با اشاره به اینکه حدود ۹۹ درصد جمعیت شهری و بالای ۹۳ درصد جمعیت روستایی کشور تحت پوشش آب آشامیدنی قرار دارند، گفت: سطح پوشش جمع آوری در تصفیه فاضلاب در بخش شهری زیر ۷۰ درصد و در بخش روستایی نزدیک به ۵۰ درصد است که برای افزایش آن باید تلاش بیشتری

ارذکانیان افزود: از جمله مقام معظم رهبری از صندوق توسعه ملی برای سرعت بخشیدن به طرح‌های آبرسانی روستایی اعتبار در نظر گرفته شده و اسمال برای تکمیل ۱۰۰ پروژه آبرسانی روستایی برنامه ریزی شده است.

وزیر نیرو با اشاره به اینکه حدود ۹۹ درصد جمعیت شهری و بالای ۹۳ درصد جمعیت روستایی کشور تحت پوشش آب آشامیدنی قرار دارند، گفت: سطح پوشش جمع آوری در تصفیه فاضلاب در بخش شهری زیر ۷۰ درصد و در بخش روستایی نزدیک به ۵۰ درصد است که برای افزایش آن باید تلاش بیشتری

ارذکانیان افزود: از جمله مقام معظم رهبری از صندوق توسعه ملی برای سرعت بخشیدن به طرح‌های آبرسانی روستایی اعتبار در نظر گرفته شده و اسمال برای تکمیل ۱۰۰ پروژه آبرسانی روستایی برنامه ریزی شده است.

وزیر نیرو با اشاره به اینکه حدود ۹۹ درصد جمعیت شهری و بالای ۹۳ درصد جمعیت روستایی کشور تحت پوشش آب آشامیدنی قرار دارند، گفت: سطح پوشش جمع آوری در تصفیه فاضلاب در بخش شهری زیر ۷۰ درصد و در بخش روستایی نزدیک به ۵۰ درصد است که برای افزایش آن باید تلاش بیشتری

ارذکانیان افزود: از جمله مقام معظم رهبری از صندوق توسعه ملی برای سرعت بخشیدن به طرح‌های آبرسانی روستایی اعتبار در نظر گرفته شده و اسمال برای تکمیل ۱۰۰ پروژه آبرسانی روستایی برنامه ریزی شده است.

وزیر نیرو با اشاره به اینکه حدود ۹۹ درصد جمعیت شهری و بالای ۹۳ درصد جمعیت روستایی کشور تحت پوشش آب آشامیدنی قرار دارند، گفت: سطح پوشش جمع آوری در تصفیه فاضلاب در بخش شهری زیر ۷۰ درصد و در بخش روستایی نزدیک به ۵۰ درصد است که برای افزایش آن باید تلاش بیشتری

ارذکانیان افزود: از جمله مقام معظم رهبری از صندوق توسعه ملی برای سرعت بخشیدن به طرح‌های آبرسانی روستایی اعتبار در نظر گرفته شده و اسمال برای تکمیل ۱۰۰ پروژه آبرسانی روستایی برنامه ریزی شده است.

وزیر نیرو با اشاره به اینکه حدود ۹۹ درصد جمعیت شهری و بالای ۹۳ درصد جمعیت روستایی کشور تحت پوشش آب آشامیدنی قرار دارند، گفت: سطح پوشش جمع آوری در تصفیه فاضلاب در بخش شهری زیر ۷۰ درصد و در بخش روستایی نزدیک به ۵۰ درصد است که برای افزایش آن باید تلاش بیشتری

ارذکانیان افزود: از جمله مقام معظم رهبری از صندوق توسعه ملی برای سرعت بخشیدن به طرح‌های آبرسانی روستایی اعتبار در نظر گرفته شده و اسمال برای تکمیل ۱۰۰ پروژه آبرسانی روستایی برنامه ریزی شده است.

وزیر نیرو با اشاره به اینکه حدود ۹۹ درصد جمعیت شهری و بالای ۹۳ درصد جمعیت روستایی کشور تحت پوشش آب آشامیدنی قرار دارند، گفت: سطح پوشش جمع آوری در تصفیه فاضلاب در بخش شهری زیر ۷۰ درصد و در بخش روستایی نزدیک به ۵۰ درصد است که برای افزایش آن باید تلاش بیشتری

ارذکانیان افزود: از جمله مقام معظم رهبری از صندوق توسعه ملی برای سرعت بخشیدن به طرح‌های آبرسانی روستایی اعتبار در نظر گرفته شده و اسمال برای تکمیل ۱۰۰ پروژه آبرسانی روستایی برنامه ریزی شده است.

## نیاز مندیها تلفنی آه می‌پذیرد ۰۲۱-۲۲۲۲۵۳۳۳

## شماره نمابر نیاز مندیها ۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

## نیاز مندیها تلفنی آه می‌پذیرد ۰۲۱-۲۲۲۲۵۳۳۳

## شماره نمابر نیاز مندیها ۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

## نیاز مندیها تلفنی آه می‌پذیرد ۰۲۱-۲۲۲۲۵۳۳۳

## شماره نمابر نیاز مندیها ۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

## نیاز مندیها تلفنی آه می‌پذیرد ۰۲۱-۲۲۲۲۵۳۳۳

## شماره نمابر نیاز مندیها ۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

## نیاز مندیها تلفنی آه می‌پذیرد ۰۲۱-۲۲۲۲۵۳۳۳

## شماره نمابر نیاز مندیها ۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

## نیاز مندیها تلفنی آه می‌پذیرد ۰۲۱-۲۲۲۲۵۳۳۳

## شماره نمابر نیاز مندیها ۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

## نیاز مندیها تلفنی آه می‌پذیرد ۰۲۱-۲۲۲۲۵۳۳۳

## شماره نمابر نیاز مندیها ۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

## نیاز مندیها تلفنی آه می‌پذیرد ۰۲۱-۲۲۲۲۵۳۳۳

## شماره نمابر نیاز مندیها ۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

## نیاز مندیها تلفنی آه می‌پذیرد ۰۲۱-۲۲۲۲۵۳۳۳

## شماره نمابر نیاز مندیها ۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

## نیاز مندیها تلفنی آه می‌پذیرد ۰۲۱-۲۲۲۲۵۳۳۳

## شماره نمابر نیاز مندیها ۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

## نیاز مندیها تلفنی آه می‌پذیرد ۰۲۱-۲۲۲۲۵۳۳۳

## شماره نمابر نیاز مندیها ۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

## نیاز مندیها تلفنی آه می‌پذیرد ۰۲۱-۲۲۲۲۵۳۳۳

## شماره نمابر نیاز مندیها ۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

## نیاز مندیها تلفنی آه می‌پذیرد ۰۲۱-۲۲۲۲۵۳۳۳

## شماره نمابر نیاز مندیها ۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

## نیاز مندیها تلفنی آه می‌پذیرد ۰۲۱-۲۲۲۲۵۳۳۳

## شماره نمابر نیاز مندیها ۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

## نیاز مندیها تلفنی آه می‌پذیرد ۰۲۱-۲۲۲۲۵۳۳۳

## شماره نمابر نیاز مندیها ۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

## نیاز مندیها تلفنی آه می‌پذیرد ۰۲۱-۲۲۲۲۵۳۳۳

## شماره نمابر نیاز مندیها ۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

## نیاز مندیها تلفنی آه می‌پذیرد ۰۲۱-۲۲۲۲۵۳۳۳

## شماره نمابر نیاز مندیها ۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

## نیاز مندیها تلفنی آه می‌پذیرد ۰۲۱-۲۲۲۲۵۳۳۳

## شماره نمابر نیاز مندیها ۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

## نیاز مندیها تلفنی آه می‌پذیرد ۰۲۱-۲۲۲۲۵۳۳۳

## شماره نمابر نیاز مندیها ۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

## نیاز مندیها تلفنی آه می‌پذیرد ۰۲۱-۲۲۲۲۵۳۳۳

## شماره نمابر نیاز مندیها ۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

## نیاز مندیها تلفنی آه می‌پذیرد ۰۲۱-۲۲۲۲۵۳۳۳

## شماره نمابر نیاز مندیها ۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

## نیاز مندیها تلفنی آه می‌پذیرد ۰۲۱-۲۲۲۲۵۳۳۳

## شماره نمابر نیاز مندیها ۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

## نیاز مندیها تلفنی آه می‌پذیرد ۰۲۱-۲۲۲۲۵۳۳۳

## شماره نمابر نیاز مندیها ۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

## نیاز مندیها تلفنی آه می‌پذیرد ۰۲۱-۲۲۲۲۵۳۳۳

## شماره نمابر نیاز مندیها ۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

## نیاز مندیها تلفنی آه می‌پذیرد ۰۲۱-۲۲۲۲۵۳۳۳

## شماره نمابر نیاز مندیها ۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

## نیاز مندیها تلفنی آه می‌پذیرد ۰۲۱-۲۲۲۲۵۳۳۳

## شماره نمابر نیاز مندیها ۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳































زبان خود را به نر مدوی و سلام  
کردن عادت ده، تا دوستانت زیاد و  
دشمنانت کم شوند.

## خانه خالی از فرزند



تجربه زندگی خانوادگی با حضور فرزندان با همه فراز و نشیب‌هایش خیلی زود می‌گذرد. ناگهان می‌بینید که فرزندان که روزی کوچک و وابسته بود مرد یا زن مستقل و متفاوتی است که برای رسیدن به هدف‌هایش راهش را از شما جدا کرده است و خانه را از حضور گرم و شیرینش خالی کرده است.

خانه‌ای که روزی پر از سروصدای فرزندان بود از صدا تهی می‌شود. چشم‌هایتان را که ببندید می‌توانید همه مسیر ۲۰ ساله‌ای که به نظر طولانی می‌رسد را در چشم بر هم زدن مرور کنید.

بچه‌ها بزرگ شده‌اند و رفته‌اند. زندگی ناگهان تغییر کرده است و حالا شما باید خود را با شرایط تازه زندگی هماهنگ کنید. در که نتوانید



برای همدیگر وقت بگذارید



پیشنهاد سراسر: پسته پلو یا مولا



سن واقعی‌تان را کمتر از شناسنامه فرض کنید



مرهمی بر زخم‌های کودکی

## بگ بگ بگ استمنان



### خداوند

از تو می‌خواهم همچون خواهش کسی که نیازش سخت، و نیرویش سست است، و گناهانش افزایش یافته، همچون خواهش کسی که برای نیاز خود فریادرسی، و برای ضعفش نیروی ندهندی، و برای معصیتش آموزنده‌ای جز تو نمی‌یابد، ای صاحب جلال و اکرام، از تو درخواست عملی دارم که هر که آن را بجای آورد دوستش داری، و یقینی که هر کس در مسیر قضای تو به آن آراسته به حق یقین گردد او را بدین خاطر نفع رسانی...

جان مرا در حال ثبات و استواری بگیر، و نیازم را از دنیا قطع کن، و رغبتم را به رحمت برانگیز تا شوق لقای تو در سر داشته باشم، و مرا صدق توکل بر خودت مرحمت فرما.

از تو بهترین سرنوشت گذشته را مسئلت دارم، و از بدترین سرنوشت گذشته به تو پناه می‌برم.

دعا: نخل وصقارد تیکه سخ‌ادیه

خبرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید  
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده  
ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (وبه خوانندگان)  
khanevadeh@ettelaat.com  
شماره تاج: ۰۲۱۱۱۱۱۱  
تجهیز:



تأثیرات منفی چهره‌های مشهور شبکه‌های اجتماعی روی بچه‌ها

## افراک پی شتری که معروف می‌شوند

### پنج‌چرخه

#### شرکت سود شفق

چند سالی بود که جایزه مرغوب ترین شرت شهر به کشاورز پیری می‌رسید. همه می‌خواستند راز پرورش این محصول با کیفیت را بدانند.

پس از اعلام اسامی برندگان خبرنگار سراغش رفت و پس از صحبت با او موضوعی متوجه شد که حسابی شگفت زده اش کرد: «کشاورز از بذره‌های مرغوبشتر به همسایه هایش هم داده بود. «خبرنگار پرسید تو چطور می‌توانی دانه‌های مرغوب را با کسانی شریک شوی که خودشان هم قرار است در مسابقه شرکت کنند»

پیرمرد پاسخ داد: «چرا نباید این کار را انجام دهم شاد بذره‌های شرت را از یک مزرعه به مزرعه دیگر منتقل می‌کند. اگر همسایه‌های من شرت‌های خوبی نداشته باشند باد آن بذره‌های نامرغوب را به زمین من می‌آورد. پس اگر محصول مرغوب می‌خواهم باید به آنها کمک کنم تا کشت خوبی داشته باشند»  
آری کشاورز پیر به خوبی درک کرده بود زندگی انسانها به هم ارتباط دارد و می‌دانست اگر همسایه‌هایش محصول خوبی نداشته باشند او نیز نمی‌تواند محصول خوبی بدست بیاورد. زندگی ما هم همینطور است. اگر بخواهیم زندگی شاد سرخوش و آرامی داشته باشیم باید به آشنایان و دوستانمان کمک کنیم تا آنها هم شاد و خوش و آرام زندگی کنند.

#### یوشف

یوسف را برای فروش به بازار شهر برده بودند. ثروتمندان از نقاط مختلف با بارهای پر از سکه، خود را رسانده بودند.

پیرزنی میان صف ایستاده بود و تمام دارایی خود، یعنی دو جورابی را که بافته بود برای خرید یوسف آورده بود. مردی پیرزن را مورد خطاب قرار داد که با این دارایی در برابر این همه ثروتمند، حرفی برای گفتن نخواهی داشت. پیرزن پاسخ داد: «مهم نیست که نتوانم یوسف را بخرم؛ مهم آن است که من نیز در صف خریداران یوسف به حساب آیم»

#### حکمت خداوندی

سعدی در بیان حکایتی می‌گوید: موسی، درویشی را دید از برهنگی به رید ح اندر شده. گفت‌ای موسی! دعا کن تا خدا عزوجل مرا کفافی دهد که از بی‌طاقتی به جان آمدم. موسی دعا کرد و برفت. پس از چند روز که از مناجات باز آمد، مرد را دید گرفتار و خلقی انبوه برو گرد آمده. گفت: این چه حالت است؟ گفتند: خمر خورده و عریضه کرده و کسی را کشته. اکنون به قصاص فرموده‌اند.  
«وَلَوْ بَسَّلَ اللَّهُ الرَّزْقَ لِعِبَادِهِ لَبَعَثَ فِي الْأَرْبَعِ؛ اگر خداوند در هر نوع روزی را بر بندگانش می‌گشود، در زمین ستم پیشه می‌کردند» (شورا: ۲۷) موسی، به حکمت جهان آفرین اقرار کرد و از تجاسر خویش استغفار.

## بازار قیه



بازار قیه، یاده‌ی یادگار باشکوه صومیان در اصفهان؛ عکسها: تسنیم



## • یگانه خدماتی

حتماً خبر دارید که چند روز پیش یک زن ایرانی تبار به دفتر یوتیوب، شبکه به اشتراک گذاری ویدئو، حمله و تیراندازی و در نهایت خودکشی کرد. او گفته بود یوتیوب ویدئوهایش را در رده بندی های پایین قرار داده و دیگر نمی تواند تبلیغات بگیرد. این خبر خیلی ها را متعجب کرد و بسیاری از کاربران شبکه های اجتماعی شروع به کندوکاو در صفحه او کردند که یکی از افراد معروف اینستاگرام بود. هر چند که بلافاصله این شبکه اجتماعی صفحه او را مسدود کرد. با این اتفاق بار دیگر این مساله مطرح شد که چرا چنین افرادی معروف می شوند؟!

## • تورشر اوقی

نسیم اقدم کسی بود که در دفتر یوتیوب تیراندازی کرد. او یکی از معروف ترین کاربران ایرانی اینستاگرام بود و ۱۳۷ هزار فالوور داشت. خیلی ها ویدیوهای او را تماشا می کردند. ویدئوهایی که عجیب و غریب بود و در واقع هیچ چیز نبود! مانند بسیاری از افرادی که این روزها در این شبکه اجتماعی معروف می شوند و ویدئوهای و عکس هایشان لایک های بالا می گیرد و پای هر کدام شان کاربران نظر می دهند و با هم دعوا می کنند. کاربرانی که پیش از این هیچ کس جز افراد خانواده و دوستان شان آنها را نمی شناختند در مدت کوتاهی آقندر مشهور می شوند که بسیاری از شرکت ها و کسب و کارها برای تبلیغات فعالیت ها و محصولات شان به آنها مراجعه می کنند. این افراد پول های کلانی برای تبلیغات می گیرند و باز هم در مدت کوتاهی ثروتی عجیب بهم می زنند بدون اینکه هنر، تحصیلات، شغل مناسب و قابلیت خاصی داشته باشند. کسانی مثل تتلو، وحید خزایی، پسر بچه ای که به زبان ماندرانی صحبت می کرد و به کچلیک معروف شد و... که اگر عضو اینستاگرام باشید حتما آنها را می شناسید.

دیدن ویدئوهای این افراد هیچ دانشی به کاربران اضافه نمی کند و بیانگر هیچ چیز نیست و فقط برای مطرح کردن آنهاست. فرمولی که هر روز افراد بیشتری به آن برای مشهور و پولدار شدن آن را اجرا می کنند.

اما کسانی که برای رسیدن این افراد به هدف شان به آنها کمک می کنند کاربران این شبکه های اجتماعی هستند که از سر تفریح و خنده و وقت گذرانی صفحات این افراد را می بینند و با لایکها و پیام هایشان هر روز آنها را برای ادامه دادن به رفتارهای عجیب شان تحریک و تشویق می کنند. البته این مساله فقط محدود به ایران و کاربران ایرانی این شبکه اجتماعی نیست و مساله ای جهانی است. به این افراد بچه معروف ها و شاخ های اینستاگرام هم می گویند اما یک عنوان خاص هم

## تأثیرات منفی چهره های مشهور شبکه های اجتماعی روی بچه ها

## لترهک پی شهری که معروف می شود



به آنها داده می شود؛ اینفلوئنسرها. یعنی افراد شناخته شده و تأثیر گذار در شبکه های اجتماعی. حالا اینکه با کدام قابلیت به این عنوان دست پیدا کرده اند گویا چندان مهم نیست! آنها مشهور می شوند، تبلیغ می کنند، پولدار می شوند و شرکت تبلیغ دهنده فروشش را بالا می برد!

آنها آقندر به این شرایط عادت می کنند که وقتی فالوورها و تبلیغات شان کم می شود واکنش های منفی نشان می دهند. با کاربران مشهور دیگر دعوا می کنند و بقیه را متهم به آمار سازی و داشتن فالوورهای فیک می کنند. یا حتی مانند نسیم اقدم کاری می کنند که جهان را حیرت زده می کند؛ تیراندازی به عوامل یک شبکه اجتماعی و خودکشی!

## • لارول شایق قریم

مشهور شدن افراد این چنینی در اینستاگرام آقندر غیر منطقی و ناراحت کننده است که مدتی پیش مساله «معروف شدن احمق ها» مطرح شد و در مقابل آن کمپینی به نام «احمق ها را معروف نکنیم» ایجاد شد. این کمپین از کاربران اینستاگرام می خواهد از دنبال کردن صفحات افرادی که هویت مشخصی ندارند و با به نمایش گذاشتن رفتار ناشایست در فضای مجازی مشهور شده اند، خودداری کنند. کمپینی که ابتدا در اروپا و آمریکا شکل گرفت و بعد به ایران هم رسید و کاربران با هشتگ «احمق ها را معروف نکنیم» تلاش کردند این وضع را تغییر دهند. این کمپین هشتاد می دهد که این افراد با به

چشم شان است. شما نمی دانید در صفحه فرزندان و زمان وقت گذرانی او در این شبکه ها چه می گذرد و ممکن است یک دفعه با آسیبی مواجه شوید که زندگی فرزندان را گرفته است. افراد نامناسبی که پای پست های این چنینی کامنت می گذارند و ممکن است برای پیام خصوصی دادن هم اقدام کنند و حرف های نامناسبی که زده می شود برای کودکان و نوجوانان بسیار خطرناک است.

از سوی دیگر اگر حتی فرزندان قصد پیوستن به خیل افراد معروف شبکه های اجتماعی را نداشته باشند، دنبال کردن این افراد برایشان تأثیر مثبتی ندارد. کارهای غیر منطقی آنها می تواند الگویی حتی نامحسوس برای بچه ها شود و ممکن است ادبیات بد آنها رویشان تأثیر بگذارند. در میان این افراد مشهور کسانی هستند که ویدئوهای غیر اخلاقی و حتی مستهجن منتشر می کنند که به سرعت بین کاربران پخش می شود و تماشای آنها جز آسیب روحی برای بچه ها هیچ چیز ندارد. از سوی دیگر ممکن است بچه ها با دیدن شرایط زندگی این افراد و ثروتی که به دست آورده اند دچار افسردگی شوند.

به همین دلایل باید بسر فعالیت و حضور فرزندان در شبکه های مجازی نظارت کنید. البته به شکلی که باعث لجبازی آنها و گرایش بیشتر به این شبکه ها نشود.

باید راه های دوستانه و موثر و تأثیر گذار را پیدا کنید. البته ابتدا باید با فضای مجازی آشنا باشید. اگر تسلطی بر این فناوری فراگیر نداشته باشید حرف های تان هم موثر نخواهد بود چون نظرات تان شباهت و انطباقی با شرایط و فضای این شبکه ها ندارد و در واقع نه شما حرف ها و دلایل علاقه فرزندان تان را به این فضا درک می کنید و نه آنها از دلایل نگرانی تان چیزی می فهمند!

برای نظارت و کنترل حضور بچه ها در این شبکه ها مثلاً می توانید ارتباطات عاطفی و منطقی را در خانواده تقویت کرده و تفریح های سالم خانوادگی را بیشتر کنید. تنهایی فرزندان و نبود ارتباطات خوب در خانواده یکی از دلایل گرایش بیش از حد بچه ها به شبکه های اجتماعی چون اینستاگرام است. گذراندن اوقات بیشتری با فرزندان در فضای بیرون از خانه به طوری که فرزندان از نظر عاطفی، احساسات خلأ نکنند و برای جبران این کمبود به فضای مجازی پناه نبرند، حتما مؤثر است!

راه هایی مثل ایجاد محدودیت زمانی یا معرفی صفحات مثبت و خوب به فرزندان هم موثر است. با آنها درباره این صفحات حرف بزنید و تلاش کنید آنها هم درباره صفحاتی که می بینند با شما صحبت کنند.

شما با این کار هم نشان می دهید با این فضا بیگانه نیستید و هم می توانید آنها را به دیدن صفحات خوبی سوق دهید.

نمایش گذاشتن انواع بی بند و باری، تبدیل به الگو می شوند و این خطرناک است. افرادی که به این کمپین پیوستند می گویند: «احمق ها حتی ارزش ندارند، شما ثابتهای وقت بگذارید و صفحه آنها را دنبال کنید. فالو و لایک کردن آنها یعنی شما شخصیتان به اندازه آنها پایین است و هم عقیده آنها هستید.»

اما با فالوورهای بالای این افراد به نظر می رسد این کمپین تأثیر آنچنانی نداشته است.

## • خطر تبه ها و آتور می تور

این مسائل بار دیگر اهمیت نظارت بر فعالیت کودکان، نوجوانان و جوانان در شبکه های اجتماعی را نشان می دهد. افرادی که بیشترین تأثیر را از این شبکه ها می گیرند و البته آسیب ها هم بیشتر متوجه آنهاست.

حضور چهره های مشهور اما بی هنر در اینستاگرام از دو جهت برای بچه ها آسیب رسان است. اول اینکه آنها با دیدن این افراد دوست دارند شبیه آنها شوند. تلاش می کنند مشهور شوند و ممکن است به هر کاری برای رسیدن به این هدف دست بزنند. کارهایی که گاهی بسیار خطرناک است! راهی مثل اقدام به خودکشی که در این شبکه ها کم هم دیده نشده است.

نوجوانان و جوانان به عواقب این فعالیت ها فکر نمی کنند و فقط دوست دارند مشهور شوند و پول در بیاورند و این الگوهای نامناسب مقابل

## • تئاتر

## • مرد شده



تالار مولوی این روزها در سالن اصلی خود میزبان نمایشی به نام «مرد شده» است که تا ۱۴ اردیبهشت ماه هر شب ساعت ۲۱ روی صحنه می رود و اجرایی ۸۰ دقیقه ای دارد.

این نمایش کاری است به نویسندگی و کارگردانی آسو بهاری که بازیگرانی مثل مجتبی فلاحی، نسیم میرزاده، بهزاد خلج و دنا تاروفی در آن نقش آفرینی می کنند.

نمایش «مرد شده» روایتی مستند از زندگی ریحانه، دختر تک تیرانداز گرد کوبانی است که به فرشته کوبانی شهرت دارد و برای سرش جایزه ۲ میلیون دلاری تعیین شده بود.

برای دیدن این نمایش باید به خیابان انقلاب، ابتدای خیابان شانزده آذر، شماره ۱۶ مراجعه کنید. بهای بلیت نمایش ۲۵ هزار تومان است.

## • سینما

## • لاتاری



پیشنهاد بعدی ما برای سینما دوستان، فیلم لاتاری است؛ فیلم جدید و خوش ساختی از محمد حسین مهدویان که بازیگرانی مثل حمید فرخ نژاد، ساعد سهیلی، هادی حجازی فر، نادر سلیمانی، مهدی زمین پرداز، علیرضا استادی،

جواد عزتی، زیبا کرمعلی و مهسا باقری در آن نقش آفرینی می کنند. لاتاری به موضوع قاچاق دختران ایرانی به کشورهای حاشیه خلیج فارس می پردازد و ماجرای امیرعلی و نوشین را روایت می کند که قرار است با هم ازدواج کنند، اما خانواده نوشین دچار ورشکستگی شده اند.

پدر دختر مخالف ازدواج است و از طرفی فردی به نام سامی، نوشین را برای کار در یک شرکت حسابداری انتخاب می کند و به دویی ترانسفر می کند. چند روز پس از عزیمت نوشین به دبی خبر خودکشی او می رسد و امیرعلی دیوانه وار به دنبال حقیقت می رود.

## پیشنهاد هفته

برای آنکه از روزهای عمرتان خاطره داشته باشید نباید منتظر اتفاقی بمانید که خودش را در خاطر شما ثبت کند. خاطرات ساختنی اند؛ همین امروز دست عزیزانتان را بگیرید و به یک تفریح جدید دعوتشان کنید. کاری کنید که امروز در ذهن خانواده تان ماندگار شود. کاری متفاوت کنید؛ نه پیچیده، سخت یا گران قیمت. فقط کاری کنید که شاد شوید و در خاطر عزیزانتان بماند. ما هم برای شما پیشنهادی داریم که ممکن است ایده ساخت این روز خوب را برایتان فراهم کنند.



کارگل داستان شنبه‌ها برگزیده است و ورقه لکنده علیا شمیم‌نیه به کمال لوند در بابل و علیا ندر تفران صقار شنبه‌ها. علیا ندر خانه دارند و علیا ندر داد اخو و به لاهر روز هکته ست

کار م لکنده همه شان دلد ه نوشتن دارند و همین کا یست برا ن این که ناد کارگاه ان را عو کنند و بده ارنده داستان‌ها از شنبه تصقار شنبه. رودابه کمال

### شویندزگ هلئیه لارابی

دختر نیمه‌نشسته در تخت فلزی ابروهایش را در هم کشید، لیوان آب و قرص را با دست پس زد. زن روپوش سفید مقنعه سیاهش را کمی عقب کشید و گفت: «باید بخوری، دردت رو آروم میکنه.»

دختر موهای آشفته مشک‌اش را از جلوی چشمانش محکم کنار زد و گفت: «نمی‌خوام، تا خبری از خونواده‌ام نرسه هیچی نمی‌خورم.» زن گفت: «چرا لاج میکنی؟ بالاخره بی‌خبر نمی‌مونی، ببین بقیه هم مثل تو اند، همه از خونواده‌هاشون خبر ندارن.»

دختر به سختی پای چپش را به سمت پایین تخت سر داد و پتو را روی صورتش کشید، زن کمی ایستاد بشقاب آب و قرص را پایین تخت گذاشت و به آبدارخانه رفت.

\*\*\*

مژده در شیشه‌ای مشبک را باز کرد و بلند گفت: «سلام». چند سسر به طرفش برگشت و جواب سلام دادند. مژده به اطراف چشم چرخاند. ساعت ده صبح بود تمام ۹ نفری که در این خوابگاه اسکان شده بودند، روی تخت‌ها دراز کشیده بودند. تنها نیلوفر پتو را روی صورتش کشیده بود.

لبه اولین تخت نشست و کیف بزرگش را روی زمین گذاشت. زن جوان سبزه رو به پشت دراز کشیده بود، عروسک نوزادی را که به سینه‌اش چسبانده بود کنارش گذاشت.

مژده با لبخند گفت: «شکر خدا، خیلی بهتری» کف دست‌هایش را به هم کوبید و گفت: «حالا هم از شوهر و بچه‌ها خبر داری.» زن جوان لبخندی زد و گفت: «همه‌شون اینجان!» برق خوشحالی در چشمان مژده درخشید و گفت: «راست می‌گی؟! اینکه عالی! کجان؟! زن جوان پای گچ گرفته‌اش را آرام تکان داد و خودش را کمی بالا کشید و گفت: «پدرشون اونارو برده حمام.» مژده دست راست زن را آرام فشار داد و گفت: «خیلی خوشحالم، بهتر از این نمیشه دیگه خیالت راحت شد، مهم اینه که شوهر و بچه‌ها سالمند، ایشا... به زودی به خونه نومی‌سازین ولی محکم‌ها! که دیگه آجرهاش مثل بارون نریزه رو سرتون!» چشمکی زد و خندید. زن جوان هم خندید.

یک مرتبه لبخند زن جوان با گره ابروهایش



نیمه شد و قطره‌های اشک بر گونه‌هایش سرازیر شد. مژده گونه زن جوان را خشک کرد، دستی روی شانه‌اش کشید و گفت: «حق داری. خیلی سخته، ولی جوونی، به زودی یکی دیگه...» با شنیدن سر و صدا از تخت نیلوفر، سرها به آن طرف چرخید. مژده فوری بلند شد. به زن جوان بیخشد گفت، کیفش را برداشت و به طرف نیلوفر رفت.

نیلوفر لباس‌های روی تختش را کنار زد و گفت: «نمی‌خوام.» زنی که مانتوی سورمه‌ای به تن داشت گفت: «خب این چطوره؟ مانتوش خوبه. کلفت!» نیلوفر مانتو را پس زد و با چهره درهم گفت: «این بهترند، مثل نوانده... نیلوفر سرش را که هاله‌ای از موی مشک‌ی به اطراف پراکنده شده دور سرش را فرا گرفته بود، گفت: «نمی‌خوام، این آشغال رو نمی‌پوشم... صدایش را بلند کرد: «همین لباس‌های تم که...» مژده فوری از کیفش کیسه نایلون سفید کلفتی بیرون آورد و جلوی نیلوفر گذاشت و گفت: «مال تو، نوبت من...»

مژده بلوز و شلوار شیری رنگی را در آورد. نیلوفر آرام شد.

«ببین خوشت میاد؟» بلوز و شلوار تا شده را

باز کرد و روی تخت پهن کرد. روی نیمه بلوز طرح گل‌های اطلسی بنفش و صورتی بود که مثل آبشار از یک طرف بلوز تا نیمه دیگر شلوار و ریخته شده بودند. نیلوفر به لباسها چشم دوخت. کاملاً آرام شده بود. دو زن لباس‌ها را جمع کردند و به سمت تخت دیگری رفتند. چند نفری که بیدار شده بودند از در بیرون رفتند، دو نفر لب تخت‌هایشان نشستند و ساک‌های راه راه نایلونی را به طرف خودشان می‌کشیدند.

مژده آرام پرسید: «خوشت میاد؟» نیلوفر لبخند زد، سرش را بالا آورد و نگاهش روی صورت مژده لغزانه شد. گفت: «خیلی قشنگه...» بعد اشکها بی‌اختیار بر صورتش فرو ریختند.

مژده دستپاچه شد، در جیب‌های مانتویش دنبال دستمال گشت. دستمال کاغذی را به نیلوفر داد، نیلوفر به حق افتاد. دستمال را جلوی بینی و دهانش گرفت، شانه‌هایش می‌لرزیدند. مژده کنارش نشست.

دستش را دور شانه‌هایش حلقه کرد. نیلوفر همچنان گریه می‌کرد. مژده دست چپش را آرام بالا آورد و موهای نیلوفر را روی سرش خواباند و نوازشش کرد. لرزش شانه‌های نیلوفر جایش

را به حق حق گریه داد. همانطور که سرش روی شانه مژده بود، قطره‌های اشک با حق حق سینه از چشم‌هایش فرو میریختند. مژده او را بیشتر به خودش فشرد. نیلوفر اشک‌هایش را پاک کرد و زیر لب گفت: «گل‌های حیاط خاله‌ام همینطوری بود...» بعد از چند بار بالا و پایین رفتن سینه‌اش، نفس عمیقی بیرون داد و گفت: «عیدها می‌رفتیم اونجا با مامان و بابا و...» شدت گریه مانع ادامه صحبتش شد. با دست‌هایش چشم‌هایش را پوشاند و سخت گریه کرد. صدای گریه اش مثل چادر شب روی تخت‌ها را پوشاند. صدای گریه زیر و بلند بقیه به سختی به گوش می‌رسید.

مژده همانطور که بی حرکت لبه تخت نشسته بود. به تک تک زنها نگاه کرد. آنها که به پهلو دراز کشیده بودند شانه‌هایشان می‌لرزید و چند نفر نشستند اشک‌هایشان را پاک می‌کردند.

مژده نفس عمیقی کشید و به سقف نگاه کرد. بازوی نیلوفر را فشاری داد و گفت: «تو نیلواکی! صبرت زیاده...» ناگهان نیلوفر بی حرکت نشست. سرش را راست کرد و به چشمان مژده خیره نگاه کرد و گفت: «از مادرم خبر دارین؟!»

چشمان مژده در حدقه سرگردان شد نمی‌دانست به کدام سمت نگاه کند. فوری پرسید: «چطور؟! نیلوفر صورتش را با آستین بلوزش خشک کرد و گفت: «فقط مامانم منو اینطوری صدا می‌کرد!» مژده گره روسری اش را سفت کرد و آب دهانش را به سختی قورت داد. نیلوفر با نگاه منتظر چشم از دهان او بر نمی‌داشت، دوباره پرسید: «باهاش حرف زدین؟! مگه نه؟» مژده کیفش را برداشت.

نیلوفر بی‌وقفه سؤال می‌کرد: «حالش خوبه؟ بابام چی؟» مژده زیب کیفش را باز کرد و دستش را داخلش کرد. نیلوفر همچنان چشم به دهان مژده دوخته بود: «از خواهرها و برادرها خبر داری؟»

مژده داخل کیفش را به هم ریخت. نیلوفر آب دهانش را قورت داد و بازوی مژده را گرفت و گفت: «همه زنده‌ان؟» مژده دفتر یادداشت و خودکاری از کیفش در آورد و گفت: «شماره تماسون رو بده.»

«خونه مون خراب شده.»

«شماره تلفن، فامیل، همسایه، کسی یادت هست؟»

«نمی‌دونم، یادم نیست. مگه خونه‌هاشون سالم موندن؟ من رو از زیر آوار در آوردن.»

مژده دفتر یادداشتش را باز کرد، ته خودکارش را فشار داد و گفت: «اسم مامان و بابات رو بگو، برات خبر می‌گیرم، فامیلی‌ات چی بود؟»

نیلوفر بازوی مژده را رها کرد و خیره نگاهش کرد.

### گشت و گذار



**دریای ایمالام**  
در مسیر جاده چمستان به نور، دریاچه‌ای قرار دارد که برای خیلی از توریست‌ها، یادآور مناظر زیبای سوئیس است. دریاچه‌ای که ایماالات نام داشته و برای رسیدن به آن، باید از قلب جنگلی مملو از درختان تنومند هزار رنگ گذر کرد. دریاچه ایماالات را باید نگین نور دانست که درختان تنومندش، او را همچون نگین در آغوش گرفته اند. انعکاس فوق العاده رنگ‌های پاییزی در آب، تصویری متفاوت را برای شما به نمایش می‌گذارد. ایماالات در ۸ کیلومتری نور در مسیر جاده نور - چمستان قرار دارد و فاصله آن از جاده اصلی نور به چمستان حدود ۳ کیلومتر است. به عبارتی دریاچه ایماالات در مسیر جاده ارتباطی نور به چمستان قرار دارد و در قسمت جنوبی دوراهی روستای کارگر کلا جای گرفته است. فاصله آن از جاده اصلی نور به چمستان حدود سه کیلومتر برآورد می‌شود.

### موزیک و شوها



موزیک و شوها  
منزل منطقی نژاد در شیراز به موزه آرشیو آوا و نواها معروف است. این بنا که متعلق به اواخر دوره قاجار است در گذر مجاور ضلع جنوبی مسجد شهدا در میدان احمدی واقع شده است

تزییناتی از آینه کاری مقرنس کاری شده و گچ بریهای بسیار زیبا و نقاشی‌هایی در بدنه و سقف با طرح‌های گل و بوته و همچنین تابلوهای متعدد از چهره زنان و تصاویر قصرها به سبک اروپایی از ویژگی‌های این بنا است. این منزل پس از مرمت جهت کاربری موزه موسیقی مناسب تشخیص و آماده سازی شد. قسمت اصلی موزه اتاق شنیداری دیداری و آرشیو صوتی و تصویری است و بخشهای دیگر شامل گالری ساز گالری اسناد و دست نوشته‌های استادان موسیقی کارگاه ساخت ساز سنتی تالار موسیقی ملل مرکز آموزش موسیقی و... است.

### کتابخانه



هرس  
رمان هرس دومین اثر نسیم مرعشی است؛ نویسنده جوان و خوش ذوقی که قبل‌تر با اولین رمانش یعنی «پاییز فصل آخر سال است» برنده جایزه ادبی جلال آل احمد شد و این بار در رمان هرس روایتی از جنگ طولانی ایران و عراق را نوشته است. هرس آن طور که در پشت جلد کتاب آمده، رازهایی را روایت می‌کند که سرنوشت پسران و مادرانی را رقم زد که در لایه‌های تاریخی غلیظ گم شدند... داستان این رمان در مورد زندگی مشترک زوج خرمشهری به نام‌های رسول و نوال است که با شروع جنگ و مرگ اولین فرزندشان هیچگاه به شکل عادی خود باز نمی‌گردند. با اینکه جنگ تمام شده اما نوال هنوز آن را نپذیرفته و در بهت روزهای جنگ به سر می‌برد. هرس در ۱۸ فصل کوتاه نوشته شده و توسط نشر چشمه در ۱۸۵ صفحه به قیمت ۱۶ هزار تومان منتشر شده است.



۱۰۰۰ دنیای شیرین

چیز کیک نوتلا



مواد لازم

- شفاقی فیله و نوتلا ۳ قاشق
- قربما سقارقه ۴ قاشق
- خامه فیه ۴ قاشق
- بیسقوبت شقاتی ترمار ۱۳ عدد
- تر ۱ قاشق
- قودر ژلاتین ۱ قاشق
- آب و روغ ۱ قاشق
- شفاقی تلخ برا صفتین

رز تبه

بیسکویت‌ها را در میکسر ریخته و پودر کنید. سپس کره را که در دمای اتاق نرم شده به مواد بیفزایید و با همزن هم بزنید تا کاملاً مخلوط شوند. این مخلوط را کف قالب کمر بندی ریخته و با پشت قاشق صاف و فشرده کنید. قالب را سلفون بکشید و در فریزر بگذارید. پودر ژلاتین را روی آب ولرم بپاشید و ۵ دقیقه صبر کنید تا آرام آرام حل شود. در این مدت ظرف آب را روی بخار آب کتری قرار دهید. سپس خامه، پنیر و نوتلا را با یکدیگر ترکیب کرده و به خوبی مخلوط کنید و ژلاتین حل شده را به آن بیفزایید. این مخلوط را روی لایه بیسکویتی در قالب بریزید و در یخچال بگذارید تا کاملاً سفت شود. سپس آن را با شکلات تلخ یا انواع میوه‌ها تزئین کرده و سرو کنید.

۱۰۰۰ آشپزی روزی

خوراک دال عدس بو شهری

دال عدس یک غذای سالم، ساده و بسیار خوش طعم است که به عنوان یک شام سبک می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

مواد لازم

- دال عدس ۱ کیلوگرم
- سیر ۱ کیلوگرم
- قباذ ۱ کیلوگرم
- سبزی ۱ کیلوگرم
- رب ۱ کیلوگرم
- تمبرهر ۱ کیلوگرم
- ی‌مک و ادویه به‌مقدار لازم

رز تبه

ابتدا عدس را پاک کرده و خیس کنید. پس از گذشت ده دقیقه عدس را با سبزی‌مینی خرد شده به همراه ۲ تا ۳ لیوان آب بپزید. تمبر هندی را نیز خیس کرده و کنار بگذارید. در این هنگام پیاز را سرخ کرده و سیر کوبیده شده را به آن اضافه کنید. سپس به مقدار لازم رب گوجه‌فرنگی و همچنین نمک و فلفل و زردچوبه را به مواد بیفزایید. در این مرحله تمبر هندی را از صافی رد کرده و به باقی مواد اضافه کنید. در مرحله آخر مواد را به عدس و سبزی‌مینی که در ابتدا پخته بودید اضافه کنید. پس از اینکه غذا جوش خورد و آب آن گرفته شد، غذای شما آماده است.



به صورت لایه لایه در قابلمه بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید تا آب آن غلیظ شود.

هنگام سرو غذا، روی برنج زعفران ریخته و مرغ را لایه لایه برنج توی دیس بچینید یا به صورت جداگانه سرو کنید.

۱۰۰۰ پیشینه‌ها و سر آشپزی

پسته پلو با مرغ

پسته پلو غذایی بسیار خوشمزه و تشریفاتی است که می‌توانید با مرغ یا گوشت ماهیچه طبخ کنید. این غذا هم با پسته تازه و هم با پسته‌های باقی مانده از آجیلستان امکان پذیر است و حالا که حتما بخشی از آجیل عیدتان اضافه آمده بهتر است این غذا را بپزید و از طعم متفاوت آن لذت ببرید. در این جا شما را با شیوه طبخ پسته پلو با مرغ آشنا می‌کنیم.

مواد لازم

- پنج ۳ قبهله
- قسته و فشط
- مرغ ۴ تکه
- شورخ ک ی قبهله
- روغن ی قبهله
- زقرا ۱ به‌مقدار لازم
- ی‌مک و قفل به‌مقدار لازم

رز تبه

پسته را پوست گرفته و چند ساعتی خیس کنید تا نرم و تازه شود. سپس آب آن را گرفته و در کمی روغن تفت دهید.

برنج را از قبل با کمی نمک خیس کرده آبکش کنید. کف قابلمه روغن بریزید و ته دیگ دلخواهتان را بچینید.

سپس برنج، پسته و شوید خشک را

۱۰۰۰ خانه‌های طاری

۱۱ روش خانگی برای رفع لکه‌ها

۱. لکه‌های جواهر خود جذب کرده و از انتقال لکه به قسمت‌های دیگر جلوگیری شود. سپس با دستمال کاغذی خشک کنید بگذارید پارچه خشک شود و بعد آن را با آب داغ بشویید اگر رنگی روی پارچه باقی ماند آن را مجدداً با مواد سفیدکننده شستشو دهید.

۲. بهترین راه حل برای شستشو و لکه‌گیری لباسی که به سس گوجه‌فرنگی آغشته شده این است که ابتدا آن را در آب سرد با ماده پاک‌کننده فراوان بخیسانید سپس طبق معمول آن را با یک ماده سفیدکننده شسته و آبکشی کنید.

۸. چربی غذا و یک خورچ

برای برطرف کردن لکه خورش، پارچه را با پودر لباسشویی بشوئید و چنانچه رنگی روی پارچه باقی ماند می‌توانید آن را با محلول دو درصد پرمنگنات دو پتاسیم و اسید اگزالیک برطرف کنید. لکه‌های چربی هم با محلول آب گرم و پودر لباسشویی به آسانی برطرف می‌شوند. چربی حیوانی، روغن سالاد، کره، مایونز، روغن آشپزی، روی لکه‌های کوچک را اسپری مخصوص لکه‌زدا بپاشید سپس با یک مایع پاک‌کننده در بالاترین دمای آب که برای پارچه مضر نباشد آن را شستشو دهید.



۹. رنگی‌نار چه

برای پاک کردن رنگی که از پارچه دیگر سرایت کرده است ابتدا لباس رنگ گرفته را با مواد آنزیم‌دار بشوئید سپس با مواد سفیدکننده کلر دار بشوئید.

۷. عی‌وار چسب آداه ل و چ مسما ج

سطح ماده چسبنده را با مالش یک تکه یخ سفت کرده و سپس با پشت کارد بترائید با الکل پاک کنید؛ سپس آن را با آب گرم بشوئید.

۱۰. طکی‌اخن

پاک کردن بعضی از لکه‌های به جا مانده از لاک ناخن امکان‌پذیر نیست. در این موارد باید با احتیاط از مواد پاک‌کننده لاک استفاده کنید. ترجیحاً این مواد را در گوشه کوچکی از پارچه یا سطح رنگ گرفته امتحان کنید و اگر رنگ اصلی را از بین نبرد یا باعث تغییر بافت سطح لکه دار شده نشد، از آن روی لکه بمالید و به سرعت با آب بشوئید.

۷. وقه ۴ وهر

لکه‌های جواهر به سختی پاک می‌شوند یا معمولاً پاک نمی‌شوند. سعی کنید این لکه‌ها را با آب بشوئید و این عمل را چندین بار تکرار کنید تا زمانی که لکه باقی نماند. چنانچه پاک نشد آن را در مخلوطی از نصف استکان آمونیاک خانگی و دو لیتر آب گرم به مدت یک شب بخیسانید و مجدداً با آب داغ بشوئید.

۱۱. اوواظ آرای ی

زیاد پیش می‌آید که لباس خانم‌ها با مواد آرایشی به ویژه کرم پودر و پنکک و رژلب کثیف شود. در چنین مواردی ابتدا لکه را با یک اسفنج یا پنبه حاوی محلول پاک‌کننده تمیز کنید. سپس آن را بشوئید در صورتی که پاک نشده بود مجدداً این عمل را تکرار کنید.

۳. وقه آب مبو

ميوه‌هایی که رنگین هستند مثل گیلاس، انار، شاه‌توت و این قبیل لکه‌ها را می‌توانید با محلول ده درصد هیدروسولفیت دو سود برطرف کنید. اما لکه‌هایی که از میوه‌های بی‌رنگ ایجاد می‌شود، مانند سیب، گلابی و امثال اینها، با شستن معمولی با آب و پودر لباسشویی برطرف می‌گردد. پارچه را در آب سرد بخیسانید و آن را با مواد سفیدکننده بشوئید.

۴. چا و قوتو

بهترین راه حل شستشوی چای و قهوه از روی لباس یا پارچه، این است که ابتدا پارچه را با آب سرد خیس کنید. سپس آن را به یک ماده لک برنده یا سفیدکننده شسته و بعد آن را همراه با ماده لکه‌زدا یا سفیدکننده بشوئید ضمناً توجه داشته باشید که چنانچه لکه‌ها قدیمی است از مواد آنزیم دار استفاده نکنید. اگر لکه خشک است می‌بایست ابتدا حدود نیم ساعت در آب سرد بخیسانید سپس لکه را با مواد پاک‌کننده بشوئید.

۵. وقه شج

اگر بر اثر ریختن مواد شمع، لکه ایجاد شود ابتدا موم یا مواد شمعی را با یخ سفت کنید و بعد قشری را که روی لباس یا پارچه بوجود آمده با پشت کارد پاک کنید. روی لکه و زیر آن را بین دو عدد دستمال کاغذی سفید قرار داده و روی آن اتوی داغ بکشید. دستمال کاغذی‌ها را چند بار عوض کنید تا موم بیشتری را به



## دلایل موجه برای گریه کردن



این ادعا که گریه راه حل رفع مشکلات نیست ادعای درستی محسوب می‌شود. با این حال باید بدانید به سه دلیل که در ادامه مطرح می‌شوند گریه کردن می‌تواند فوایدی هم داشته باشد.

### گریه شما را به خود واقعی‌تان متصل می‌کند

گریه کردن صرفاً نتیجه غم و ناراحتی نیست بلکه می‌تواند نوعی بیان تجربیات یک فرد باشد. ممکن است شما احساسات مختلفی را تجربه کنید که می‌توانند ناراحتی، تنهایی یا عصبانیت باشند. با این حال اگر شما به طور ناخودآگاه این احساسات را انکار کنید و آنها را نادیده بگیرید، اشک‌ها می‌توانند آنها را رو بیاورند و باعث

شوند شما پیگیر این احساسات شوید. بنابراین اشک ریختن می‌تواند شما را به تجربیات زندگی و خود واقعی‌تان متصل کند.

### گریه کردن یکدلی را تقویت می‌کند

زمانی که مقابل دیگران، یعنی همان افرادی که به شما اهمیت می‌دهند اشک می‌ریزید، احساسات آنها نسبت به شما نرم می‌شود و به نوعی برای ایشان دری به روی تجربیات شما باز می‌شود. آنها در این مواقع با مهربانی در برابر شما واکنش نشان می‌دهند که این خود نوعی حس اعتبار و پشتیبانی برای شما محسوب می‌شود و در نتیجه سبب پیوند و تقویت ارتباط می‌شود.

### گریه کردن تنش‌ها را از بین می‌برد

گریه کردن همواره به دلیل شوق تجربیات خوشایند نیست؛ گریه می‌تواند تنش‌ها را از بین ببرد. بنابراین بعد از گریه کردن شما احساس آرامش و سبکی بیشتری می‌کنید و این در حالیست که بدن‌تان نیز آرامش بیشتری دارد. اینکار نه تنها احساس شما را تغییر می‌دهد بلکه کمک می‌کند تا شهنش‌تان از درگیری فکری موقعیتی که دارید آزاد شود.

## ورزش‌های ممنوع و مجاز برای مبتلایان به صرع



ق پیاده روی  
ق دو و میدانی سبک  
ق آمادگی جسمانی با تمرینات منظم  
البته اگر بیمار از محدوده زمانی حملات صرعی خود با خبر است و می‌داند که چه زمانی دچار تشنج می‌شود در آن زمان نباید ورزش کند. ورزش‌هایی هم وجود دارند که در مواقعی که فرد دچار حملات صرعی نمی‌شود برای او مجاز و مفید هستند اما چنانچه فرد از زمان وقوع حملات صرعی خود خبر دارد نباید به این ورزش‌ها بپردازد. این ورزش‌ها عبارتند از:

ق سوارکاری (ترجیحاً جمعی)  
ق دوچرخه سواری در حد ۲۰ دقیقه  
ق شنای آزاد  
ق ژیمناستیک در حد سبک  
با این حال برخی ورزش‌ها در هر شرایطی برای مبتلایان به صرع ممنوع هستند. چون بر اثر فشار وارده ممکن است انعکاسات عصبی سلول‌های مغزی و اعصاب سلول‌های مغزی تحریک شود در نتیجه فرد دچار تشنج شود.  
مشت زنی، وزنه برداری، فوتبال، هاکی و ورزش‌های پربرخورد از این دست هستند.

ورزش برای مبتلایان به صرع نه تنها ممنوع نیست که بسیار هم مفید است. چرا که باعث بازبانی توان بدنی، افزایش اعتماد به نفس و از بین رفتن تنش‌ها می‌شود. اما بیماران مبتلا به صرع باید در حدی ورزش کنند که دچار خستگی نشوند چرا که خستگی باعث تجمع اسید لاکتیک در عضلات بدن می‌شود و رمق فرد را می‌گیرد. این خستگی به مغز می‌رسد و عملکرد سلول‌های مغزی را مختل می‌کند و زمینه ساز بروز حمله صرع می‌شود. مبتلایان به صرع می‌توانند بدون هیچگونه نگرانی این ورزش‌ها را در برنامه روزانه خود جای دهند:

## ارتباط شاخص چاقی با خطر ابتلا به زوال عقل

حاوی اکسیژن را برای مغز فراهم می‌کنند عملکردشدهنی را تقویت می‌کنند

کاهش جریان خون به مغز یکی از فاکتورهای بالقوه در بروز زوال عقلی است هرچند مکانیزم‌های دیگری نیز وجود دارد. همچنین دیابت که پیامد شایع چاقی است با مشکلات متعدد متابولیکی همراه است که می‌تواند به کاهش جریان خون به مغز و بروز اختلال در واکنش پذیری عروقی منجر شود.

همچنین سال گذشته مطالعه دیگری در دانشگاه کمبریج انجام گرفت که نشان داد داشتن اضافه وزن در دوره میانسالی باعث می‌شود مغز ۱۰ سال فرسوده شود.

علاوه بر این، حجم ماده سفید که بخش‌های مغز را به یکدیگر مرتبط می‌کند در افرادی که شاخص توده بدنی‌شان بالاتر از ۳۰ است، کوچک‌تر است.



مغز انسان به طور طبیعی با افزایش سن کوچک می‌شود اما چاقی که با بیماری‌های دیابت، سرطان و بیماری قلبی مرتبط است بر زمان شروع و میزان پیشرفت فرسودگی مغز تأثیر می‌گذارد. در یک بررسی به ارتباط بین شاخص توده بدنی در دهه ۲۰ سالگی و خطر ابتلا به زوال عقلی پرداختند. در این بررسی آمده است: افرادی که در دهه ۲۰ سالگی شاخص توده بدنی بالاتری دارند بیشتر احتمال دارد در دو دهه بعدی زندگی‌شان دچار زوال عقلی شوند.

محققان انگلیسی با مطالعه روی ۱٫۳ میلیون نفر به این نتیجه رسیدند که داشتن اضافه وزن به کاهش جریان خون در مغز منجر می‌شود.

همچنین چربی مازاد در بدن برای سیستم مغز و عروق مرتبط با آن که خون را به مغز منتقل می‌کند، مضر است. عروقی که خون

## سن واقعی‌تان را کمتر از شناسنامه فرض کنید



اگر می‌خواهید به زندگی‌تان کمک کنید، درباره سن واقعی‌تان به خودتان دروغ بگویید. یعنی سستان را کمتر از واقعیت موجود در گواهی تولدتان بپذیرید!

در یک تحقیق جدید مشخص شده میزان مرگ و میر بین افرادی که نسبت به سن واقعی خود احساس جوان‌تر بودن می‌کنند کمتر است. در این تحقیق روی اطلاعات ۶۴۸۹ نفر با میانگین سنی ۶۸٫۸ سال تمرکز شده است.

این افراد احساس می‌کردند کمتر ۱۰ سال از سن واقعی خود جوان‌تر هستند. وقتی محققان دانشگاه کالج لندن برای هشت سال این افراد را دنبال کردند تنها کمی

بیش از ۱۴ درصد افرادی که احساس می‌کردند از سن خود جوانتر هستند فوت کردند. این عدد در مقایسه با ۲۴ درصدی که احساس می‌کردند از سن واقعی خود پیرتر هستند یا همان سن را حس می‌کردند و طی این سالها فوت شدند قابل توجه است. در عین حال ۱۸ درصد از کسانی که سن واقعی خود را احساس می‌کردند در این دوره زمانی فوت شدند.

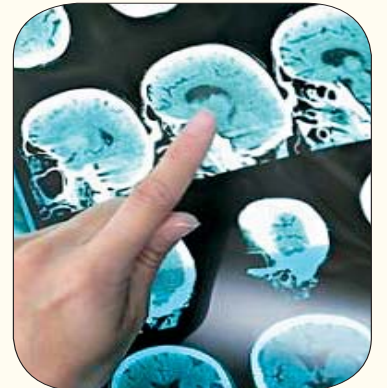
## اسکن مغز کودک و تشخیص خطر ام‌اس

و بدون علائم بیماری را RIS (سندروم جداشده رادیولوژیکی) می‌گویند.

به گفته محققان دانشکده بیل آمریکا، کودکان مبتلا به RIS نماینده گروهی از کودکان با ریسک بالا هستند که باید از لحاظ ابتلا به ام‌اس بالینی به دقت تحت نظر باشند.

در این مطالعه محققان کودکان را در شش کشور جهان بررسی کردند و دریافتند اسکن MRI می‌تواند تغییرات موجود در مغز را در ارتباط با ام‌اس و قبل از ظهور علائم بالینی بیماری آشکار سازد. کودکان در این مطالعه به خاطر سایر عوامل نظیر سردرد تحت اسکن MRI قرار گرفتند، اما این اسکن به شکل غیرمنتظره‌ای علائم ام‌اس را آشکار ساخت.

محققان دریافتند کودکان دارای نشانگر خاص در مایع نخاعی یا تغییرات MRI در نخاع با بالاترین خطر ابتلا به علائم بالینی ام‌اس مواجه بودند.



یافته‌های جدید نشان می‌دهد MRI مغز به تشخیص کودک در معرض ریسک بالای ابتلا به ام‌اس قبل از بروز علائم کمک می‌کند. علائم ام‌اس در کودکان دیر تشخیص داده می‌شود، اما پیشگیری از ناتوانی‌های ناشی از بیماری و عود بیماری دشوار است. تشخیص ام‌اس با استفاده از یافته‌های MRI



# مرهمی بر زخم‌های کودکی



## • ریحانه دوستدار

تروما برآمده از احساسات است. اگر ما ندانیم چگونه با احساسات تلخ ناشی از تجربه‌های دردناک خود مواجه شویم، زخم‌های عمیقی بر روح و روان ما برجای خواهد ماند. تروما زخم درمان نشده‌ای است که انرژی جسمی و توان روحی را کم می‌کند و زندگی را عمیقاً تحت تأثیر قرار می‌دهد. هرچند یادآوری خاطرات سخت کودکی دشوار است اما روند طبیعی و سالم احساسات ناخوشایند مانند خشم، اندوه، ترس و شرم برای شفای تروماهای کودکی برای یک بزرگسال لازم است.

هر انسانی در ابتدای ایجاد زخم‌های احساسی همواره احساس می‌کند که خشونت بر او روا داشته شده است و احساسات طبیعی ناشی از آن جریان را احساس می‌کند اما پس از مدتی متوجه می‌شود آن خشونت شخصی نبوده است بنابراین دیدگاه و برداشت منفی خود را کنار می‌گذارد و آن را رها می‌کند.

اما این روند سالم و طبیعی در برابر زخم‌های احساسی گاهی به طور خودکار اتفاق نمی‌افتد. در واقع به ندرت پیش می‌آید که فردی به زخم‌ها واکنش درست و سالمی نشان بدهد. این مساله شاید به این دلیل باشد که احساساتی مانند خشم و اندوه، آزاردهنده هستند و گریه کردن و ابراز آن در مواردی قابل قبول نیست بنابراین فرد زخم خورده به جای طی کردن فرآیند سالم احساسات خود را سرکوب می‌کند.

این موضوع برای کودکان پررنگ‌تر است.

تحقیق ظاهر یک کودک می‌تواند او را به شدت خرد و کوچک کند و این مساله برایش به یک زخم درمان نشده تبدیل می‌شود که تا ابد همراه او باقی می‌ماند. مازخم‌های کودکی را با خود به دوران بزرگسالی می‌آوریم و آنها بر روابط، شغل، شادی، سلامت روحی و جسمی مان اثر می‌گذارد. اما واقعیت این است که تا وقتی به زخم‌های عمیق کودکی نپردازیم و با احساس کردن عواطف مان آنها را درمان نکنیم هرگز رهایمان نخواهند کرد.

### چرا نمی‌توانیم عواطف را احساس کنیم؟

حتی دوست‌داشتنی‌ترین و بهترین والدین دنیا نیز می‌توانند به عواطف کودک صدمه بزنند. آنها بخاطر نیت‌های خوب خود و ترس از آسیب و رنج کودک در موقعیت‌های ناراحت‌کننده و دردناک با عجله از کنار آن می‌گذرند و اجازه نمی‌دهند که یک موقعیت ناخوشایند به درستی ادراک شود. پدر و مادرهای خوب به محض گریه کودک نگران می‌شوند و از آن می‌گذرند. اما حقیقت آن است که حال بد برای هر آدمی چه کودک و چه بزرگ مفید است. حال بد به ما کمک می‌کند تا به چرایی آن فکر کنیم.

از سوی دیگر برخی از والدین چندان عاشق و متوجه نیستند و فقط می‌خواهند به هر طریقی از موقعیت بد بگذرند. به همین دلایل است که ما نیاموخته‌ایم احساسات و عواطف خود را ادراک کنیم. ما نیاموخته‌ایم که احساسات گذرا هستند و شروع و پایانی دارند و بعد از هر احساسی بالآخره زنده می‌مانیم. ما تا زمانی عواطف خود را احساس نکنیم از آنها گریزان خواهیم بود.

برای رهایی از ترومای کودکی باید روند درک احساسات را کامل کنید برای این کار باید تمرینی را آغاز کنید که در نهایت شما را به سوی شفا پیش می‌برد.

### قدم اول: اتصال به زمین

برای شروع تمرین شفا باید یک مکان ساکت و بدون مزاحمت را پیدا کنید. طوری که راحت هستید بنشینید. چشمان خود را ببندید و چند نفس عمیق بکشید و خودآگاهی را به بدن دعوت کنید. بدن خود را رها کنی. فشار را از روی عضلات بر دارید. طوری که سنگینی بازوهای خود را احساس کنید. اجازه بدهید اتصال خود با زمین زیر پا احساس شود. جریان انرژی را تصور کنید که به سمت مرکز زمین می‌رود. وقتی به این نقطه برسید یعنی در بدن خود متمرکز شده‌اید و می‌توانید به مرحله دو بروید.

### قدم دوم: یادآوری

به موقعیتی فکر کنید که اخیراً شما را ناراحت کرده است. چیزی را پیدا کنید که واکنش احساسی خفیف تا قوی در شما ایجاد کند. سعی کنید تمام جزئیات اتفاق افتاده را به یاد بیاورید و خود را در همان زمان و مکان تصور کنید و آن را دوباره تجربه کنید. وقتی احساسات شما دوباره غلیان کرده به مرحله بعد بروید.

### قدم سوم: احساس کردن

به نفس عمیق ادامه بدهید و چند لحظه‌ای را در آرامش سپری کنید. به طور ذهنی بدن خود را اسکن کنید تا احساسات‌های خود را بیابید. این مرحله نفوذ است. چون احساسات شما مانند حباب در شما ایجاد می‌شوند. هرگونه پاسخ فیزیکی را مشاهده کنید. مانند سوزن سوزن شدن و سوختن و خفگی.

جزئیات این احساسات به شما برای شناخت و تجربه کمک می‌کند. پس از درک جزئیات به مرحله بعد بروید.

### قدم چهارم: نامیدن

هر احساسی را با واکنش‌ها مرتبط کنید. آیا تنگی نفس با اضطراب مرتبط است؟ آیا تعرق از خشم است؟ سعی کنید در یافتن احساسات جزئی نگر باشید و احساسات مشابه را از هم تمییز دهید.

### قدم پنجم: عشق ورزیدن

یکی از مراحل شفای تروما قبول تمام احساسات است. مهم نیست که حالا در موردش چه فکر می‌کنید. باید بگویید «من از اینکه نگران شدم، ترسیدم و غمگین شدم خوشحالم». وقتی می‌پذیرید که همه این احساسات انسانی و طبیعی هستند از احساس خود در آن دوران ناراحت نخواهید شد.

### قدم ششم: احساس و تجربه

به احساسات و حساسیت‌های خود اجازه جریان بدهید. آنها را پنهان نکنید و به راحتی پذیرای آن باشید. شناخت احساسات برای اینکه آنها گذرا باشند و بروند بسیار مهم است. به بدن‌تان اجازه بدهید هرگونه می‌خواهد و احتیاج دارد با این احساسات رود رو شود. اگر لازم است گریه کنید. اگر نق زدن آرام‌تان می‌کند این کار را انجام بدهید. شاید هم لازم باشد به چیزی مشت بزنید. بیان احساسات کلید حرکت و خروج آنها از وجود شماست.

### قدم هفتم: درک پیام و پختگی

آیا احساسات و حساسیت‌هایی که شما در حال حاضر دارید با تجربه‌های گذشته مرتبط است؟ آیا می‌توانید ریشه تروما و یا باور منفی محدود کننده نسبت به خودتان را پیدا کنید؟ از خودتان پرسید اگر این احساسات و عواطف بخوانند چیزی بگویند پیام آنها چیست؟ وقتی توانستید تمام پیام را درک کنید به مرحله بعد بروید.

### قدم هشتم: اشتراک

اگر برایتان مشکل نیست که احساساتتان را با دیگران در میان بگذارید این کار را انجام بدهید در غیر این صورت می‌توانید آنها را یادداشت کنید. از اینکه در ابتدای ایجاد زخم تجربه کرده‌اید بگویید و اینکه چگونه با آن برخورد کرده‌اید و حالا چه چیزی در مورد آن فکر می‌کنید. این مهم‌ترین بخش در روند درمان است. نوشتن نامه یا گفتگو با کسانی که به شما آسیب زده‌اند می‌تواند مفید باشد. این کار به جریان احساس در شما کمک می‌کند.

### قدم آخر: بگذار برود

تخلیه انرژی از ترومای کودکی را تجسم کنید و با عمل فیزیکی به آن کمک کنید. مثلاً می‌توانید نامه‌ای که به شما آسیب زده است که بسوزانید. یا شئی‌ای که تجمع آن برایتان دردناک است را دور بیندازید و کاری کنید که اندوه از میان برود. فرآیند آسیب زخم‌های باقی‌مانده کاری دشوار و دردناک است اما شک نداشته باشید که تلاش برای رهایی از آن نتیجه خواهد داد. با آزاد کردن انرژی‌ای که با تروما در شما ایجاد شده است جابجایی انرژی‌های بهتر باز می‌شود.

## پایان‌های روانشناسی

### تأثیر آلرژی فصلی بر افسردگی

آلرژی فصلی که میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد، علاوه بر علائم جسمی آزاردهنده بر خلق و خوی فرد نیز تأثیر مهم دارد. مطالعات نشان می‌دهد احتمال افسردگی در افرادی که آلرژی فصلی دارند در حدود ۵۰ درصد بیشتر از دیگر افراد است. همچنین اگر شدت این آلرژی به حدی باشد که مجبور به مراجعه به یک متخصص شوید، این



احتمال سه برابر خواهد شد. اگرچه مطالعات علمی وجود این ارتباط را نشان می‌دهند اما با این حال آلرژی به طور مستقیم باعث افسردگی بالینی نمی‌شود بلکه در عمل آلرژی منجر به تغییرات خلقی می‌شود که معمولاً علائم افسردگی خفیف، مانند احساس اندوه، رخوت و خستگی را به همراه دارد. در برخی افراد نیز آلرژی باعث گریه‌های بیشتر در طول فصل می‌شود. همچنین کارشناسان می‌گویند که آلرژی در یک فرد مبتلا به افسردگی بالینی باعث تشدید علائم افسردگی می‌شود. در مطالعه دیگر متخصصان دریافته‌اند که گرده افشانی برخی از گیاهان باعث خستگی مفرط و تغییرات خلقی در برخی از افراد می‌شود که چنین واکنش‌های آلژیکی می‌تواند موجب کاهش سرعت پردازش فکری نیز شود.

## توصیه‌های عاشقانه

### برای همدیگر وقت بگذارید

در زندگی مشترک هیچ چیز به اندازه توجه به یکدیگر و وقت گذاشتن برای هم، به استحکام رابطه شما کمک نمی‌کند. اگر از قصد تلاش می‌کنید که بخش زیادی از وقت آزادتان را به چیزهایی اختصاص بدهید که هیچ ربطی به همسرتان ندارند، زنگ خطری جدی برای رابطه شما به صدا درآمده است. هیچ رابطه‌ای نمی‌تواند بدون وقت گذاشتن طرفین برای همدیگر دوام بیاورد و موفق باشد.



پرداختن بیش از حد به اموری که باعث می‌شوند همسرتان هیچ انرژی‌ای برای شما نگذارد، از دیگر نشانه‌های به بن‌بست رسیدن رابطه هستند. این امور می‌توانند هر چیزی باشند، از تفریح و ورزش گرفته تا بازی‌های کامپیوتری. هر روز برای همدیگر وقت بگذارید. این قضیه نمی‌تواند خودبه‌خود پیش برود، بلکه به برنامه‌ریزی نیاز دارد. اگر شما یا همسرتان مساله را جدی نمی‌گیرید، یعنی رابطه شما به بن‌بست رسیده و باید از مشاور کمک بگیرید اما اگر از ما می‌شنوید قبل از این که به چنین مرحله‌ای برسید رابطه‌تان را با مراقبت، توجه و وقت گذاشتن مستحکم کنید و از عشقتان لذت ببرید.



حفت شود. او هرگز از اینکه روزانه یک پیام محبت‌آمیز از شما دریافت کند ناراحت نمی‌شود. هر از چندگاهی دیدارهایی داشته باشید. اگر در یک شهر زندگی می‌کنید دیدارهای هفتگی داشته باشید. برای حفت یک رابطه خوب با فرزندان نباید او را کنترل کنید، نباید انتظار داشته باشید که او دائم در دسترس تان باشد و توقع نداشته باشید او شما را در جریان همه چیز قرار بدهد.

### حمایت‌ها را بپذیرید

کنار آمدن با شرایط تازه واقعاً دشوار است. بسیاری از افراد نمی‌توانند به طور مستقل با این شرایط سازگار شوند اما حمایت‌های اطرافیان در بهبود اوضاع واقعاً مهتر است. اگر نمی‌توانید با اندوه جدایی کنار بیایید و احساس فقدان شدید می‌کنید و زندگی روزمره‌تان مختل شده است شما به حمایت اطرافیان، کمک مشاور و دوستانتان احتیاج دارید. درمان‌هایی از طریق شناخت هویت، درمان‌های ویژه افسردگی و برنامه‌ریزی‌های تازه برای زندگی برای تغییر این شرایط مهتر هستند. چیزی که شما به آن نیاز دارید تمرین زندگی مستقل، لذت بردن از زندگی تازه و پیدا کردن انگیزه‌های تازه است. در عین حال شما باید این وابستگی شدید را در درمان کنید و این فکر که همیشه باید مراقب یک نفر باشید و هویت خود را از طریق حضور دیگران تعریف کنید تغییر بدهید. اندوهتان را بشناسید و به فکر درمان خودتان باشید. بی‌توجهی و نادیده گرفتن حال‌تان را بهتر نمی‌کند چیزی که حال روحی‌تان را بهتر می‌کند لذت بردن از زندگی است. برای اینکه از زندگی‌تان لذت ببرید باید به خودتان توجه کنید.

رویکرد تازه‌ای در زندگی‌تان بنا کنید. من نام آن را رویکرد «بگذار برو» می‌گذارم. وقتی چنین رویکردی در زندگی‌تان داشته باشید تعلق خاطر شدید را کنترل خواهید کرد و احساس خوشایندی خواهید داشت. این نوع نگاه به زندگی به شما کمک می‌کند در برابر از دست دادن مقاومت بیشتری داشته باشید، رهاتر باشید و ترس‌هایتان کمتر باشد.

در خاطرات گذشته نمایانده. هر چند که یادآوری دوران شیرینی که با فرزندان گذرانده‌اید خوشایند است اما اگر می‌بینید که در خاطرات غرق می‌شوید اما به جای احساس میبت و رضایت ناشی از یک تجربه دچار تپش قلب، حسرت، اندوه از دست دادن و نگرانی می‌شوید این به معنای آن است که یادآوری خاطرات آسیب‌زننده هستند. افکار تان را به دست بگیرید و در مرور خاطرات تا جایی پیش بروید که باعث حال خوبتان می‌شود.

علاوه بر این لازم است دوره تازه زندگی بدون فرزندان آماده بشوید. اکنون بدون شک فرصت‌های فراوانی در اختیار دارید که می‌توانید از آنها برای ایجاد روابط تازه، یادگیری و آموزش چیزهای جدید استفاده کنید. ماندن در خانه و درگیر خاطرات شدن و گوش سپردن به سکوت خانه آزار دهنده است. از این وضعیت بیرون بیایید و هر کار میبتی که می‌توانید را آغاز کنید و دوران تازه‌ای را برای زندگی‌تان رقم بزنید.

# خانه خالی از فرزند



## • ریحانه دوستدار

تجربه زندگی خانوادگی با حضور فرزندان با همه فراز و نشیب‌هایش خیلی زود می‌گذرد. ناگهان می‌بینید که فرزندان که روزی کوچک و وابسته بود مردان مستقل و متفاوتی است که برای رسیدن به هدف‌هایش راهش را از شما جدا کرده است و خانه را از حضور گرم و شیرینش خالی کرده است. خانه‌ای که روزی پر از سروصدای فرزندان بود از صدا تهی می‌شود. چشم‌هایتان را که ببندید می‌توانید همه مسیر ۲۰/۳۰ ساله‌ای که به نظر طولانی می‌رسد را در چشم بر هم زدن مرور کنید. بچه‌ها بزرگ شده‌اند و رفته‌اند. زندگی ناگهان تغییر کرده است و حالا شما باید خود را با شرایط تازه زندگی هم‌امان کنید.

کنار آمدن و سازگاری با تغییرات ناشی از جدایی فرزندان از خانواده برای همه والدین آسان نیست. پدر و مادرهای زیادی هستند که به دشواری با غیبت فرزندان خود کنار می‌آیند و جدایی و دوری از فرزندان که با افزایش سن و احتمالاً بازنشستگی همراه می‌شود سخت و طاقت‌فرساست. افسردگی، تغییر خلق و خو، ترس از آینده و تنها ماندن، مرور دائمی خاطرات و عدم پذیرش واقعیت و ناتوانی در سازگاری با شرایط جدید فقللاً بخشی از عوارض جدا شدن فرزندان از خانواده است؛ چیزی که به آن سندرم آشیانه خالی می‌گویند. سندرم آشیانه خالی علاوه بر احساس اندوه،

یاس و غم از دست دادن با احساس بیماری، خستگی و درماندگی، احساس بی‌ارزشی و عدم اطمینان همراه است. این سندرم وضعیتی روانی است که زنان را بیشتر از مردان درگیر می‌کند. اما به طور کلی هر کس دیگر که بیشترین مسئولیت را در نگه‌داری از کودک داشته باشد دچار این نوع بی‌ثباتی روانی و فکری می‌شود. سندرم آشیانه خالی زندگی روزمره را مختل می‌کند و والد توانایی برقراری ارتباط سالم با محیلاً زندگی‌اش را از دست می‌دهد.

### چگونه واقعیت را بپذیریم

پذیرش واقعیت همواره بهترین ایده برای کنار آمدن با موقعیت‌های دشوار زندگی است. واقعیت این است که فرزندان روزی خانه را ترک خواهند کرد و والدین از روزی که مسئولیت یک کودک را می‌پذیرند باید این حقیقت را به یاد داشته باشند. اگر هنوز فرزندان خانه را ترک نکرده اکنون زمان مناسبی است که پذیرش واقعیت را تمرین کنید و خود را برای آن توانمند کنید. سعی کنید از نظر احساسی خودتان را آماده کنید تا ناگهان این واقعیت برایتان دردناک و غیرقابل تحمل به نظر نرسد. گاهی در این مورد با هم حرف بزنید و به فرزندان در این دوره یاد بدهید که چگونه یک زندگی مستقل بدون شما را مدیریت کنند. شستن لباس، پختن غذا، تعمیر ماشین، تعمیر خانه، کنار آمدن با همسایه‌ها، اجاره کردن خانه، خرید ضروریات و تفریص‌های سالم را به فرزندان یاد بدهید. این تمرین اولاً به خود شما کمک می‌کند که برای آینده چشم‌اندازی داشته باشید و ثانیاً فرصتی برای آموزش

استقلال به کودک است. هم شما و هم فرزندان احساس بهتری خواهید داشت اگر به این دوره از زندگی و به این تغییر مهم به عنوان یک سفر هیجان‌انگیز نگاه کنید. شما باید دائماً به خودتان یادآوری کنید که فرزندان یک انسان آزاد و مستقل است که حق انتخاب‌های فردی دارد. او نمی‌تواند بخاطر احساس شما راه زندگی‌اش را تغییر بدهد و به عنوان والدی که همیشه خیر و خوشی فرزندان را خواسته‌اید باید آن را عملاً هم نشان بدهید. فرزندان را برای تصمیم‌های مهم‌اش تحسین کنید و اجازه بدهید او در این مسیر تجربه‌های خودش را داشته باشد. ترس شما از زندگی بدون او ترسی خودساخته است. برای اینکه باور کنید این واقعیت ترسناک نیست جوانی خودتان را به یاد بیاورید؛ روزی که خانه را برای شروع زندگی مستقل خود ترک کردید.

### راه‌های ارتباط را از دست ندهید

یکی از راه‌های کنار آمدن با سندرم آشیانه خالی پیدا کردن راه‌های مناسب و سالم برای حفت ارتباط صمیمانه با فرزند است. شما به شدت احساس تنهایی و خلا می‌کنید چون فرزندان میل همیشه در کنارتان نیست، صدایش را از اتاقش نمی‌شنوید، وقت غذا تنها هستید و دیگر دغدغه‌های شما برای مراقبت از او بی‌معناست. چیزی که واقعاً در این شرایط برایتان مهتر است داشتن یک ارتباط سالم و درست با فرزندان است. با فرزندان تماس بگیرید و صدا و تصویرش را ببینید. از راه‌های ارتباط اینترنتی بیشتر استفاده کنید تا صمیمیت رابطه‌تان

## ۱۰۰ نشانه‌های تشخیص

### فرزندان را «حرف گوش کن»

#### بار بیاورید

مطیع نبودن بچه‌ها و نادیده گرفتن دستورات والدین یکی از بزرگترین مشکلات پدر و مادرها است. اما گاهی اوقات خود والدین هستند که کار را دشوار می‌کنند. والدینی که زیاد حرف می‌زنند و مرتب به فرزندان نشان‌شان امر و نهی می‌کنند، با می‌شوند حرفشان خریدار نداشته باشد. به جای «بکن،



نکن»های مکرر، یک بار حرفتان را بزنید و منتظر نتیجه باشید. بعد از آن، فقللاً وقت عمل به تنبیه یا تشویق است. خواسته تان را به کودک بگویید و به او زمانی برای اجرا بدهید. در این زمان مرتب او را نپایید و چک نکنید که ببینید آیا کارش را انجام داده یا نه.

اگر در صورت بی‌توجهی کودک، پیامد رفتارش را نشان نمی‌دهید، یا خودتان دست به کار انجام آن خواسته می‌شوید، اشتباه تربیتی بزرگی مرتکب می‌شوید. فرزند شما باید بداند که متعاقب بی‌توجهی به حرف شما، یک تنبیه، یک محرومیت یا نتیجه بد انتظارش را می‌کشد و از این گذشته قرار نیست شما جور بی‌توجهی و سرپیچی او را بکشید.

## ۱۰۰ بچه‌ها و یافته‌ها

### آسیب مغزی کودکان و ابتلا به HD

محققان می‌گویند آسیب مغزی شدید در کودکان در پی بروز ضربه، می‌تواند تا هفت سال پس از آسیب، منجر به ابتلا به آن‌ها به اختلال نقص توجه بیش‌فعالی یا ADHD شود. در مطالعه‌ای محققین آمریکایی، ایجاد ADHD ثانویه را پنج تا ده سال پس از آسیب در کودکانی که ضربه مغزی داشته‌اند با گروهی از کودکان که صرفاً آسیب‌های از توپدیک داشته‌اند، مقایسه کردند.

در این تحقیق ۱۸۷ کودک بین ۳ تا ۷ سال ارزیابی شدند و محققان دریافتند ۲۷٪ درصد این کودکان نشانه‌های ADHD ثانویه را نشان دادند. نتایج همچنین حاکی از آن بود که ضربه مغزی شدید با افزایش خطر ابتلا به ADHD ارتباط دارد. محققین می‌گویند چنین ضربه‌هایی در اوایل کودکی با افزایش ریسک ADHD ارتباط دارد.

به گفته مجریان این پژوهش، توجه به عواملی که می‌توانند با مشخصه‌های آسیب، تعامل داشته باشند، مانند عملکرد خانواده، برای برنامه‌ریزی پیگیری‌های بالینی برای کودکان دچار ضربه‌های مغزی، امری بسیار مهم است و بایستی توسط پزشکان به‌خوبی در نظر گرفته شود.



چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۳۱ فروردین ماه ۱۳۵۷ (برابر با ۱۲ جمادی الاول ۱۳۹۸، ۲۰ آوریل ۱۹۷۸) نقل شده است.

برنامه خانه سازی برای کارگران ۷ شهر

برنامه احداث خانه های سازمانی برای کارگران در شهرهای تبریز، اراک، گیلان، مازندران، اراک، بندرعباس و لوشان اعلام شد. براساس این برنامه طی سال جاری ۸ میلیارد و ۸۸۰ میلیون ریال اعتبار صرف احداث واحدهای مسکونی برای کارگران شهرهای فوق خواهد شد.

بالاخره قلیچ خانی هم به تیم ملی آمد!

در حالی که فدراسیون فوتبال ایران قبلاً اعلام کرده بود نام ۳۸ بازیکن خود را، برای انتخاب تیم ایران جهت حضور در مسابقات جام جهانی ۱۹۷۸ آرژانتین، بفدراسیون بین المللی فوتبال (فیفا) داده است، روز گذشته خبر گزار به نقل از «فیفا» اسامی ۴۰ بازیکن ایران را مخایره کردند! دو بازیکن اضافه شده «پنهانی» فدراسیون فوتبال ایران، پرویز قلیچ خانی و کمال خلیلیان میباشند که لیست ایران را تکمیل کرده اند!

خطر عملیات خرابکارانه امنیت منطقه مارا تهدید میکند

عباسعلی خلعتبری وزیر امور خارجه ایران دیروز در کنفرانس سنتو که در لندن تشکیل شد اعلام کرد: خطراتی بصورت مختلف و بطور مستقیم و غیر مستقیم و بشکل عملیات خرابکارانه امنیت ناحیه مارا تهدید میکند.

ایران مراقب این اوضاع است و تصمیم دارد که در مقابل آن بهر نحویکه لازم بداند عمل نماید.

سنتو خواستار خروج قوای نظامی شوروی و گویا از شاخ آفریقا شد

لندن - خبرگزاری فرانسه - پنج کشور عضو سازمان سنتو خواستار خروج کلیه نیروهای نظامی روسی و کویائی از شاخ آفریقا شدند.

وزیران خارجه کشورهای پیمان سنتو، ایالات متحده آمریکا - انگلیس، ترکیه و پاکستان که در اجلاس سه جانبه شورای وزیران این پیمان در لندن شرکت دارند در سخنرانی های افتتاحیه خود حضور نیروهای بیگانه را برای امنیت و ثبات منطقه یادآور شدند.

سفر ولیعهد عربستان سعودی به ایران

بنا به گزارش روزنامه السیاسه چاپ کویت امیر مهدین عبدالعزیز ولیعهد و معاون اول نخست وزیر عربستان سعودی در آینده بایران سفر میکند. این سفر فهد با مقام های ایرانی درباره اوضاع منطقه مذاکره خواهد کرد.

به نوشته السیاسه که از قول منابع دیپلماتیک کاملاً آگاه نقل شده، این دیدار با دیداری که امیر سلطان بن عبدالعزیز وزیر دفاع سعودی از تهران و بغداد به عمل آورد، ارتباط دارد.

**مأمور شوروی بجرم جاسوسی از ایران اخراج شد**  
گزارش رسیده حاکی است که به «آلمان شامیروف ابراهیم اوغلی» بازرس قانونی شرکت حمل و نقل ایران و شوروی ابلاغ شده در تاریخ ۳۱/۱/۳۷ (امروز) ایران را ترک کند.

«آلمان شامیروف ابراهیم اوغلی» که دستور اخراج او از ایران صادر شده و باید تا امشب تهران را ترک کند واسطه عملیات جاسوسی سر تیپ سابق علی اکبر درخشانی بود.

**۲ بمب در خانه و اداره دو وکیل دادگستری منفجر شد**  
خبرنگار «بی بی سی» از تهران گزارش داد که پریش در خانه و اداره دو تن از وکلای دادگستری بمب هایی منفجر شده است.

سازمانی بنام «کمیته انتقام» خود را مسئول گذاشتن این بمب ها اعلام کرد.

یک بمب در خانه هدایت الله متین دفتری و دیگری در دفتر کار منوچهر مسعودی منفجر شد. در اثر انفجار این دو بمب آسیب کمی وارد آمد ولی تلفاتی نداشته است.

۷۰ دانشجوی ایرانی در آستانه اخراج از آمریکا

بی ویل، تکساز، یونایتد پرس - یک دادگاه محلی ۷۰ دانشجوی ایرانی که روز ۹ مارس بطور نشسته در کالج بی کانتی جونور دست به تظاهرات زده بودند را هر کدام به جریمه ای برابر با ۲۸ دلار و نیم محکوم کرد. مقامات کالج در حال حاضر در حال انجام اقدامات لازم برای اخراج این دانشجویان هستند ولی وکلای دانشجویان از یک دادگاه عالی خواسته اند جلوی اخراج آنان را بگیرد.

قاب امروز



اولین روزهای خوب سال ۹۷ دریاچه ارومیه

سرایه

کار من بد شده است و بدتر ازین چه نشینم که فتنه بر پای است  
رایت عشق پای برجای است  
صبر با این بلا ندارد پای  
بگریزد نه بند بر پای است  
بیخ امید من ز بن برکند  
آنکه شاخ زمانه پیرای است

هم شود، تا فلک بر این رای است  
از که نالم بگو ز کار گزار  
یسا از آن کس که کار فرمای است  
خیز خاقانی از نشیمن خاک  
که نه بس جای راحت افزای است  
خاقانی

امروز در تاریخ

وجود کودکان دبستان در زمان کوروش

«فردریک فروبل» آموزشگر بلند آوازه آلمانی ۲۱ اپریل ۱۷۸۲ به دنیا آمد و در تالیف خود «تاریخ عمومی آموزش و پرورش» نوشت که ایرانیان در قرن ششم پیش از میلاد مبتکر ایجاد کودکان دبستان و دبستان برای کودکان و نوجوانان پسر بودند.

فروبل نوشته است: کوروش بزرگ پیش از ساختن تالار پذیرایی در پاسارگاد، خواسته بود که در این شهر (پایتختش)، نخست و ترجیحا به حد کافی کودکان دبستان بسازند.

افشارتوس رئیس شهربانی دکتر مصدق ربوده شد

یکم اردیبهشت ۱۳۳۲ در تهران رسماً اعلام شد: سر تیپ افشارتوس رئیس شهربانی ایران (پلیس) ربوده شده و ناپدید است. مقامات دولت وقت، ربودن افشارتوس را کار ژنرلهایی که به تصمیم دکتر مصدق باز نشسته شده بودند از جمله مزین و زاهدی و نیز چند سیاستمدار مخالف از جمله دکتر مظفر بقایی نماینده مجلس اعلام کرده بودند تا این مقامات باور نمی کردند که افشارتوس کشته شود که ششم اردیبهشت جسد او در غارتلو (ارتفاعات لشکرک) به دست آمد.

نگاهی به نظریه های اقتصادی کینز

جان ام. کینز اقتصاددان بزرگ و پدر مکر و اکونومیکس ۲۱ آوریل ۱۹۴۶ پس از ۶۳ سال زندگی کردن در گذشت. دکتر کینز در سال ۱۹۳۶ فرضیه عمومی اشتغال، بهره و پول را نوشت و آن را در کتابی تحت همین عنوان منتشر ساخت و اصل «بیزنس سایکل» را به دست داد. وی بود که مداخله دولت برای رساندن کشور به مرحله اشتغال کامل (بسه هر بها) و جلوگیری از رکود را امری لازم و ضروری اعلام کرد.

در گذشت شاعر پارسی گوی شرق - علامه محمد اقبال

یکم اردیبهشت سالروز درگذشت محمد اقبال (علامه اقبال) فیلسوف، سیاستمدار و شاعر فارسی سرای شبه قاره هندوستان است که بسال ۱۹۳۸ وفات یافت. علامه اقبال که نهم نوامبر سال ۱۸۷۷ در سیالکوٹ به دنیا آمده بود در دانشگاه لاهور و دانشگاه های انگلستان تحصیل کرده و از دانشگاه منیخ آلمان دکترا گرفته و تز دکترای خود را درباره «متافیزیک از دیدگاه اندیشمندان و فلاسفه ایران» نوشته بود. اقبال عمیقاً تحت تاثیر افکار مولوی و جامی بود و «نیچه» آلمانی را متفکری بزرگ می پنداشت و از کارهای «گوته» تمجید می کرد.

www.iranianshistoryonthistoday.com

سودوکو ۲۱۶۶

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

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

حل ۲۱۶۵

جدول شرح در متن ۴۶۷۹

منوی عرفانی از عطار	رمان «پاتریک وایت»	اندازه فرنگی نقش هنریشه	نابودی فال بین	ستون بدن نام اسب نایلون	وسيله را توجه نمي کند
مهمانی و جشن	توشه سفر اشتباهی	خواب کود کانه کناره	دریای اروپا درخت انگور	نام ترکی	ساز دایره ای گنگ
تبل	مخفف بونه	ضربه بابا	از درختان	پتتر از بودن	
وقت چیزی	از روزنامه ها	بله آلمانی	موزونی نرده کنار ایوان	مخفف بونه	
ادوات	نشنه فریب	فراولتی	چاپرا	حل ۴۶۷۸	