

شورای نگهبان «لیست مثلاً انگلیسی» را تایید کرده بود

صفحه ۳



از رسیدگی به مردم غافل شده ایم

غلامعلی حداد عادل رئیس فرهنگستان زبان و ادب فارسی در پاسخ به ... صفحه ۳



طبق قانون نیازی به استعفای نجفی نیست

دکتر محمد هاشمی، حقوقدان، در رابطه با محمدرضا نجفی که در تیرماه اسما ... صفحه ۲



عامل رای آوری لیست اصلاح طلبان

بیزن نویساوه گفت: اینکه چرا لیست دیگری بیشتر از ما رای آورد شاید ... صفحه ۲



تحریم و ایران هراسی به تاریخ پیوست

معاون وزیر امور خارجه با اعلام این که احتیاط بیش از حد بانک‌های اروپایی در مذاکرات با ایران بی‌پایه است، تاکید کرد که محافظه کاری و کلا و بخش حقوقی برخی بانک‌های اروپایی موجب عقب ماندن آنها از توسعه روابط با ایران خواهد شد. مجید تخت‌روانچی ضمن تشریح دستاوردهای اقتصادی در فضای پس‌اقدام به آمادگی ایران برای انجام مذاکرات با کشورهای خارجی به ویژه در حوزه اقتصادی در چارچوب اعتماد و احترام متقابل اشاره و اظهار کرد: در حوزه بانکی یکی از چالش‌های موجود احتیاط بیش از حد بانک‌های اروپایی است و در این مورد نگرانی دارند آن هم در شرایطی که با توجه به قانون ... صفحه ۲

مجید تخت‌روانچی:

چشم‌ها به خانم چیچیچ!

مادیا چیچیچ گزینه سرمربیگری تیم ملی والیبال بانوان ایران است و قرار است در مدت حضورش در ایران رد صورت جلب نظر مسئولان فدراسیون فعالیت رسمی خود را آغاز کند. کدنتی است تیم ملی زیر نظر چیچیچ در حال تمرین است. گزینه مربیگری ... صفحه ۷



شنبه ۱۵ اسفند ماه ۱۳۹۴ | ۲۵ جمادی الاول ۱۴۲۷ | ۵ مارس ۲۰۱۶ | اوقات شرعی: اذان صبح: ۵:۰۴ | اذان ظهر: ۱۲:۱۶ | غروب آفتاب: ۱۸:۰۳ | اذان مغرب: ۱۸:۲۱

آتش بس شکننده

پس از مدت‌ها کش و قوس در جریان مذاکرات صلح سوریه که به دلیل شدت اختلافات بی نتیجه ماند، در نهایت آمریکا و روسیه به صورت مشترک عملیاتی شدن طرحی موسوم به آتش بس را با هدف توفیق در مذاکرات آتی، از نیمه شب ۲۷ فوریه اجرایی کردند. اما به نظر می‌رسد این طرح علی‌رغم محاسن کوتاه مدت خود نظیر کاهش تنش‌ها، در بلند مدت به دلیل ایجاد فضای مناسب برای تقویت گروه‌های معارض و تروریستی، موج جدیدی از اختلافات و درگیری‌ها را در سوریه ایجاد کند ... صفحه ۴



بیکر آیت الله واعظ طبسی با حضور رهبر انقلاب و مسئولان و مردم تشییع شد

وداع با مرید صدیق انقلاب

صفحه ۲



تندرو و میانه‌رو ادبیات دشمن است

نماینده مردم تهران در مجلس نهم با بیان اینکه تندرو و میانه‌رو، ادبیات دشمن است، گفت: رئیس جمهور از ادبیات برگرفته از فرهنگ سیاسی غرب استفاده نکند. فاطمه آلیا نماینده مردم تهران در مجلس شورای اسلامی با اشاره به فرمایشات مقام معظم رهبری مبنی بر پرهیز از کلیه واژه‌های «افراطی»، تندرو و میانه‌رو اظهار داشت: سال‌هاست ما در ادبیات سیاسی غربی‌ها به واژه‌هایی مثل چپ، راست، میانه‌رو و تندرو آشنا هستیم ... صفحه ۳

انتقاد بی سابقه وزیر خارجه امارات از عربستان

در پی آشکار شدن اختلاف عربستان و امارات در یمن، عبدالله بن زاید، وزیر خارجه امارات، به شدت از عربستان سعودی انتقاد کرد. امارات عربی متحده و عربستان مدتی است درباره حمایت و دشمنی با گروه‌های یمنی دچار اختلاف شده‌اند و این اختلاف باعث شده است امارات از مشارکت در عملیات آزادسازی تعز خودداری کند. این اقدام امارات باعث بروز مشکل در مسیر حمله به تعز شده است. یکی از عوامل اختلاف میان ... صفحه ۴

حس نوع دوستی بشر از کجایم؟

بر اساس یافته‌های تحقیقات علمی جدید در حوزه عصب‌شناسی، حس نوع دوستی و بشر دوستی، پاسخی به گزاره‌های اخلاقی و دینی نیست بلکه ناشی از یک هوش ذاتی و مربوط به غریزه انسانی است. به گزارش «آی‌تابناک» بسیاری از دانشمندان در طول تاریخ ادعا کرده‌اند که نوع بشر به شکل ذاتی از نقایص اخلاقی فراوانی برخوردار است و بیش از هر چیز به خود و منافع خود فکر میکند. بر اساس این گفته‌ها، بدون وجود یک نظام اخلاقی و دینی ... صفحه ۵

جادوی قرص‌های لاغری چیست؟!

با انبوه تبلیغاتی که در خصوص قرص‌های لاغری می‌بینیم، ممکن است برای شما هم این سوال بوجود آمده باشد که برآستی جادوی قرص‌های لاغری چیست و چگونه می‌توان همه چیز خورد و دست‌آخرا خوردن یک ترکیب جادویی، تناسب اندام را هم حفظ نمود و از شر اضافه وزن خلاص شد؟ بگذارید پاسخ به این سوال را در همین ابتدا بدهیم: برخلاف همه تبلیغاتی که به شما می‌گویند، هیچ قرص جادویی ... صفحه ۶

سودای نفتی حاج حسین

حسین هدایتی نیازی به معرفی ندارد. آقای عابربانک که علاقه خاصی به خریدن باشگاه آن هم از نوع لیگ برتری دارد. وی در این سالها تلاش زیادی برای اینکار داشته اما آنچنان موفق نبوده است. تلاش هدایتی در سالهای اخیر برای حضور در هیات مدیره پرسپولیس هم نتیجه نداده است. تلاش برای بازگشت به پرسپولیس حسین هدایتی در یکسال گذشته تلاش زیادی داشته که به هیات مدیره باشگاه پرسپولیس وارد شود اما موفق نبوده است ... صفحه ۷

بین الملل

نہنک

انتقاد بی سابقه وزیر خارجه امارات از عربستان

در پی آشکار شدن اختلاف عربستان و امارات در یمن، عبدالله بن زاید، وزیرخارجه امارات، به شدت از عربستان سعودی انتقاد کرد. امارات عربی متحده و عربستان مدتی است در باره حمایت و دشمنی با گروه‌های یمنی دچار اختلاف شده‌اند و این اختلاف باعث شده است امارات از مشارکت در عملیات آزادسازی تعز خودداری کند. این اقدام امارات باعث بروز مشکل در مسیر حمله به تعز شده است. یکی از عوامل اختلاف میان این دو هم‌پیمان، درخواست عبدربه منصورهادی، رئیس‌جمهوری سعودی و فراری یمن از ترکیه به عنوان حامی اخوان المسلمین برای پیوستن به ائتلاف متجاوزان بود که این درخواست با خشم و ناخرسندی امارات روبرو شد. به گزارش پایگاه «اخبارالساعه»، عبدالله بن زاید این بار با باز نشر پیام توتیتزی «فرحان المالکی»، فعال سیاسی مخالف رژیم آل سعود به شدت هم‌پیمان‌های سعودی خود را هدف حمله قرار داد. فرحان المالکی در یک پیام توتیتزی، جامعه عربستان را جامعه‌ای تربیت شده بر فرهنگ کشتار و تشییع جنازه دانست که فقط از تکفیر و تحریم سخن می‌گویند. بن زاید نیز نوشت: «این فرهنگ، مخالف زندگی است؛ انسان را تحقیر و از تروریسم حمایت می‌کند». این اقدام وزیر خارجه امارات، خشم سعودی‌ها را برانگیخت و آن‌ها نیز به تحقیر امارات و توانایی ملت آن پرداختند. کاربران سعودی در شبکه‌های اجتماعی نیز اماراتی‌ها را «عیال دحلان» نامیدند؛ زیرا از محمد دحلان از مسئولان سابق حرکت فتح مشورت می‌گیرند. انتقاد وزیر خارجه امارات از عربستان یک انتقاد تصادفی و یا ناگهانی نبود؛ بلکه انعکاس به تنگ آمدن امارات از تکروی‌های عربستان در یمن است. امارات معتقد است که عربستان، ائتلاف متجاوزان به یمن را بی توجه به خواست متحدانش اداره می‌کند.

آتش بس شکننده

ابهام در روند صلح سوریه به واسطه ضعف‌های طرح آتش بس



پس از مدت‌ها کش و قوس در جریان مذاکرات صلح سوریه که به دلیل شدت اختلافاتی بی نتیجه ماند، در نهایت آمریکا و روسیه به صورت مشترک عملیاتی شدن طرحی موسوم به آتش بس را با هدف توقیف در مذاکرات آتی، از نیمه شب ۲۷ فوریه اجرایی کردند. اما به نظر می‌رسد این طرح علی رغم محاسن کوتاه مدت خود نظیر کاهش تنش‌ها، در بلند مدت به دلیل ایجاد فضای مناسب برای تقویت گروه‌های معارض و تروریستی، موج جدیدی از اختلافات و درگیری‌ها را در سوریه ایجاد کند. در حقیقت، برخلاف خواسته اصلی بازیگران خارجی از جمله آمریکا و روسیه از اجرای طرح آتش بس یعنی توقیف در روند مذاکرات صلح، شرایط جدید که در قالب آن همه کشورها ملزم به رعایت اصول ویژه‌ای نظیر ممانعت از جمله به گروه‌های شورشی و معارض شده‌اند، فضای مناسبی برای تقویت گروه‌های معارض و تروریستی ایجاد کرده است و بیم آن می‌رود که شرایط موجود در بلند مدت موج جدیدی از اختلافات و درگیری‌ها را در سوریه ایجاد کند.

روزنامه «اینپندنت» در گزارشی با محوریت این موضوع نوشت گزارش‌های رسیده نشان می‌هد که شرایط پیش آمده پس از آغاز طرح آتش بس، موجب شکل گیری موج جدیدی از اعتراضات گروه‌های معارض و شورشی علیه دولت قانونی سوریه شده است که با توجه به مصونیت بین‌المللی ایجاد شده، فضا را برای طرح اعتراضات خودمناسب می‌بینند. این گزارش اضافه می‌کند که شرایط فعلی، فضایی مناسب را برای گروه‌های معارض فراهم کرده است تا با حضور مجدد در خیابان‌ها و طرح اعتراضات خود، اوضاعی شبیه به موج‌های اولیه اعتراضات در سال ۲۰۱۱ ایجاد کنند و به نوعی بازگشت به گذشته را به جای تلاش برای ساخت آینده بهتر تداعی کنند. در همین رابطه، برخی از معارضین به روزنامه «اینپندنت» گفتند ما از اهداف خود دست نمی‌کشیم و اعتراضات و مخالفت را تا رسیدن به یک انقلاب ادامه خواهیم داد.

به جز این گزارش، «رادیو اروپای آزاد» نیز در وبگاه اینترنتی خود در رابطه با اوضاع فعلی سوریه در دوران آتش بس نوشت شرایط فعلی به گونه‌ای است

که اگرچه حملات نظامی علیه گروه تروریستی داعش باعث عقب‌نشینی این گروه تروریستی از برخی مناطق تحت تصرف نظیر مرز سوریه عراق می‌شود، اما از آن سو، برخی گروه‌های معارض و تروریستی از فرصت به دست آمده استفاده می‌کنند و مناطق خالی را به تصرف خود در می‌آورند. گروه موسوم به «دیدبان حقوق بشر سوریه» نیز در این رابطه اعلام کرد، پس از عقب‌نشینی‌های صورت گرفته توسط گروه تروریستی داعش در جریان حملات جدید، یک گروه از معارضین مناطق مشرف به مرز عراق در سوریه را به تصرف خود در آورد. این گزارش اضافه کرد، موج حملات ائتلاف آمریکایی به مواضع گروه تروریستی داعش منجر به فرار نیروهای این گروه از منطقه مرزی عراق سوریه شده است، اما از سوی دیگر، برخی معارضین مسلح از مرز اردن خود را به این مناطق رساندند و مناطق خالی شده را به تصرف خود در آوردند.

رصدخانه



یک پناهنده سوری خارج از اردوگاهی در مرز یونان و مقبولیه در انتظار صدور روادید نشسته است.

آتشفشان فیگو فوران می‌کند. این نمایی از این آتشفشان از آلودت‌انگ‌واقع در حومه گواتمالاسیتی در کشور کواتمالاست.



افسران نظامی جدید کره جنوبی در مراسم رژه نظامی برای ورود به ارتش این کشور شرکت کردند.



interfax



وزیر انرژی روسیه به ایران می‌آید

آلکساندر نوواک، وزیر انرژی روسیه، از تصمیم برای سفر به ایران در آینده نزدیک خبر داده است. وی اظهار داشته: «در دیدار با مقام‌های ایرانی در خصوص توسعه همکاری‌های اقتصادی – بازرگانی و مبادلات تجاری و عرصه‌های مختلف روابط ایران و روسیه گفت‌وگو و مذاکره می‌کنم». وزیر انرژی روسیه جزئیات بیشتری از مذاکرات خود با مقام‌های ایرانی و اینکه آیا در چارچوب کمیسیون مشترک همکاری‌های اقتصادی ایران و روسیه گفت‌وگو می‌کند یا موضوعات دیگر، بیان نکرد.

THE JERUSALEM POST



پادشاه بحرین: تل‌آویو می‌تواند از ما دفاع کند!

حمد بن عیسی آل خلیفه، پادشاه بحرین، گفته رژیم اسرائیل قادر است از خودش و همچنین «کشورهای عربی معتدل» در منطقه دفاع کند. وی در دیدار با دیدار با مارک اشتایر، خامخ صهیونیستی، تأکید کرده است: «اسرائیل نه تنها قادر به دفاع از خوداست، بلکه می‌تواند از دیدگاه‌های اعتدال‌گرایان و کشورهای عربی در منطقه دفاع کند». وی در این دیدار تأکید کرده است که توازن قدرت در خاورمیانه بین این عناصر معتدل و افراط‌گرا به اسرائیل تکیه دارد. اشتایر می‌گوید که بن‌خلیفه تأکید کرده بازگشایی کانال‌های دیپلماتیک با اسرائیل تنها به زمان نیاز دارد.

REUTERS



دستور کار اصلی داووداوغلو در سفر به تهران

دیدار نخست وزیر ترکیه از ایران می‌تواند موجب تقویت مناسبات تجاری به دنبال لغو تحریم‌ها علیه تهران شود؛ چرا که دستاوردهای سیاسی انتخابات می‌تواند راه رونق تجاری را هموار کند. ترکیه به عنوان یک قدرت اقتصادی منطقه می‌تواند یکی از سودبرندگان عمده از این جریان باشد باشد؛ زیرا حسن روحانی که به لطف دستاوردهای انتخابات اخیر در ایران تقویت شده، طرح‌هایی را برای ارتقای بخش خصوصی و استقبال از سرمایه‌گذاران خارجی دنبال می‌کند.

ALJAZEERA



حمله مجدد ارتش ترکیه به شمال سوریه

ارتش ترکیه مواضعی را در حومه شمالی حلب واقع در شمال سوریه هدف قرار داده است. الجزیره مدعی است این حمله، علیه مواضع داعش انجام گرفته است. با وجود این، خبرگزاری رویترز تصریح کرده که حمله مذکور، علیه مواضع کردهای سوریه بوده است. بر این اساس، تانک‌های ترکیه به مواضع «یگان‌های دفاع مردمی» (YPG) در شهر «عفرین» حمله و آن‌ها را گلوله‌باران کرده‌اند. این اقدام ترکیه، در صورت تأیید، نقض قطعنامه ۲۲۶۸ شورای امنیت سازمان ملل متحد به شمار می‌رود.

اشتباهات بزرگ در شست‌وشوی صورت

شفاآنان‌ین - شست و شوی صورت به نظر ساده‌ترین قسمت مراقبت روزانه از پوست به نظر می‌رسد ولی عادت‌های نادرست مثل استفاده از صابون برای شستن صورت باعث یکسری اختلالات در پوست می‌شود؛ مانند: خشکی، التهاب و جوش. با ۱۰ اشتباه بزرگ در شستن صورت که اغلب ما مرتکب می‌شویم و روش‌های برطرف کردن آنها آشنا شوید. **کشنیدن حوله روی پوست:** برای خشک کردن صورت پوست‌تان را با حوله نوازش کنید و ضربه‌های آرام بزنید نه اینکه محکم روی صورت بکشید.

- استفاده از دمای نامناسب آب: آب داغ ممکن است احساس خوبی به پوست شما دهد اما می‌تواند چربی‌های طبیعی و محافظت‌کننده پوست را از بین ببرد و باعث خشکی بیش از حد پوست یا تولید بیش از اندازه سبوم (چربی پوست) شود. آب ولرم بهترین گزینه برای پاک کردن آرام و موثر پوست است.

- ترس از روغن‌ها: به گفته کارشناسان انواع پوست‌ها می‌توانند از فواید پاک کردن پوست با روغن بهره ببرند حتی پوست‌های چرب و آسیب دیده. یک روغن خوب منافذ پوست را از کثیفی و باکتری پاک و به التیام و تعادل پوست کمک می‌کند. به دنبال یک محصول پاک‌کننده روغنی باشید که از چربی‌های گیاهی و طبیعی تشکیل شده است. خیلی ساده روغن را روی پوست خود بمالید، ماساژ دهید و سپس با یک پارچه تمیز آغشته به آب ولرم صورت خود را پاک کنید.

- استفاده از مواد تحریک‌کننده پوست: یک لطفی در حق پوست‌تان بکنید و از موادی که به آن آسیب می‌زنند، دوری کنید مانند عطرها، رنگ‌ها و همچنین مواد نگهدارنده مثل پارابن و سدیم لوریل سولفات. همیشه برچسب روی محصولات بهداشتی را مطالعه کنید تا از مواد تشکیل‌دهنده آن مطلع شوید.

- انتظار برای رطوبت پوست: برای افزایش میزان جذب رطوبت، مرطوب‌کننده را بلافاصله بعد از شست‌وشوی صورت و وقتی هنوز پوست مرطوب است، بمالید. برای سرم‌ها و دیگر محصولات محافظت از پوست هم این روش را به کار بگیرید. اگر منتظر بمانید تا پوست‌تان کاملاً خشک شود، عناصر فعال مرطوب‌کننده سخت‌تر جذب پوست می‌شوند و پوست را چرب و چسبناک می‌کنند.

- افراد در شست‌وشو: در اکثر موارد یک یا دو بار در روز شست‌وشوی صورت مناسب است و بیشتر از این باعث تحریک پوست و حتی تولید بیش از حد چربی می‌شود. اگر در طول روز آرایش نکرده‌اید، کرم ضد آفتاب بیش از حد نزنید و عرق زیاد نکرده‌اید، شب از پاک‌کننده استفاده نکنید و فقط صورت‌تان را با آب ولرم بشویید. به پوست‌تان اجازه دهید گاهی اوقات از چرخه محصولات آرایشی‌رهای پیدا کند.

- لایه برداری بیش از حد: لایه‌بردارهای دانه‌دار انتخاب‌های بهتری هستند. برای این کار اسکراب شکر و اسیدهای میوه را انتخاب و حداکثر دو یا سه بار در هفته از آنها استفاده کنید. در لایه برداری از انگشت خود به جای لیف استفاده کنید تا مانع کشیده شدن پوست و آزار آن شوید.

عوارض خطرناک افراط در مصرف نمک



سلامت نیوز- دکتر محمدرضا عباسی متخصص نفرولوژیست گفت: متأسفانه میزان مصرف نمک در جامعه افزایش و میزان مساله بسیار نگران‌کننده است. بر اساس مطالعات کاهش مصرف نمک و افزایش پتاسیم در بدن می‌تواند متعادل کننده باشد. در سس‌ها و مواد افزودنی مقدار قابل توجهی نمک وجود دارد که این مسئله بسیار نگران‌کننده است. وی افزود: بحث

آگاهی و اطلاع‌رسانی در خصوص عوارض مصرف نمک در کشورهای دیگر مدت طولانی است که آغاز شده است و به همین علت ضرورت دارد که کشور ما نیز در این زمینه اطلاع‌رسانی‌های خود را به صورت وسیع آغاز کند. زندگی مدرن و امروزی منجر به تغییر عادت‌های غذایی افراد شده است. بنابراین میزان مصرف نمک در جامعه افزایش و میزان مصرف پتاسیم کاهش یافته است.

بهبود هضم غذا با ریحان و رب نارنج



دکتر من- مهرداد میرکرمی متخصص طب سنتی گفت: سبزی خوردن در واقع مربوط به گیاهان دارویی هستند که فواید بسیار زیادی دارند. تخم ریحان یا تخم شربتی بسیار برای هضم مفید است و برای همه مزاج‌ها مفید است. بهترین شیوه مصرف تخم شربتی به این صورت است که مقداری آبلیمو یا آب نارنج همراه با تخم شربتی و عسل مخلوط شده و ۲ ساعت بعد از غذا مصرف شود. آبلیمو به عنوان طعم‌دهنده غذا بسیار رایج است ولی

توصیه می‌کنیم که از آب نارنج نیز در غذاها استفاده کنند چرا که هر ماده غذایی ترش دارای طبع سرد بوده و آب نارنج تنها ماده غذایی ترش بوده که دارای طبع گرم است. بهتر است که به جای رب از رب نارنج در غذاها استفاده کرد چرا که به هضم غذا کمک می‌کند و موجب بهبود طعم غذایی می‌شود. سوپ جو بسیار رطوبت بخش است و همراه با سبزی‌هایی مانند ریحان، نخود سبز برای فصل گرما غذای مناسبی است.

جادوی قرص‌های لاغری چیست؟!

کنکاش درباره سوآلی که انبوه تبلیغات لاغری به ذهنمان متبادر می‌کنند



بیشتر به چشم می‌خورند که تولیدکننده‌گان این داروها ادعا می‌کنند که ترکیبات آنها چربی سوز است و متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد و همچنین از لحاظ پزشکی اثبات شده هستند و هیچگونه اثرات جانبی ندارند. هر چند این داروها از پشتهوانه Doctor.Oz برخوردارند اما کیلن گوترا صاحب کلینیک Cleveland بیان می‌کند که همه این ادعاها راجع به این داروها جعلی می‌باشند. دکتر کیلن همچنین می‌گوید که هیچکدام از این ادعاها بیهوده است. در مورد این داروها هیچ محقق مستقلی تأیید نمی‌شوند اما چون هیچکدام از این مکملها توسط سازمان غذا و دارو کنترل نمی‌شوند تولیدکننده‌گان آنها بدون هیچگونه نگرانی به کار خود ادامه می‌دهند.

از همه مصیبت‌بارتر این است که تولیدکننده‌گان آنها مجبور نیستند ترکیبات استفاده شده در آنها را فاش کنند. گوترا می‌گوید: معمولاً ترکیباتی در این داروها وجود دارند که در لیست برچسب ترکیبات دارو اسمی از آنها برده نشده است. ممکن است بر روی محصولی کلمه "فاقد کافئین" درج شده باشد ولی در عین حال حاوی کافئین باشد. حتی اگر ترکیبات فعال آن دارو دارای هیچگونه اثرات جانبی نباشند ممکن است محتوای آن دارای اثرات جانبی باشد.

برچسب نزن در بروی محصولات ممکن است بسیار خطرناک باشد. مطالعه‌ای که سال گذشته در ژورنال پزشکی BMC به چاپ رسید نشان داد که یک سوم از ۴۴ نوع دارویی مکملی که عنوان کرده بودند دارای ترکیبات فعال می‌باشند در حقیقت حاوی هیچ ترکیب فعالی نبودند. بعضی از انواع آنها هم حاوی تقلبات بودند که این می‌تواند برای کسانی که نسبت به آنها حساسیت دارند بسیار کشنده باشد. کریستوفر اوچتر می‌گوید: بسیاری از این محصولات در تبلیغاتشان از واژه "طبیعی" استفاده می‌شود تا کسانی را که از داروهای شیمیایی می‌ترسند را وادار به استفاده از آنها کنند. مردم می‌خواهند باور کنند که در اعماق طبیعت دارویی وجود دارد که چربیهای آنها را می‌سوزاند. اما اگر واقعاً چنین دارویی وجود دارد شرکت‌هایی که سالانه میلیونها دلار صرف مطالعه در این مورد می‌کنند باید اول موفق به شناسایی آنها شوند. حتی داروهای شیمیایی که تا به امروز ساخته شده اند هیچ کدام کار نمی‌کنند.

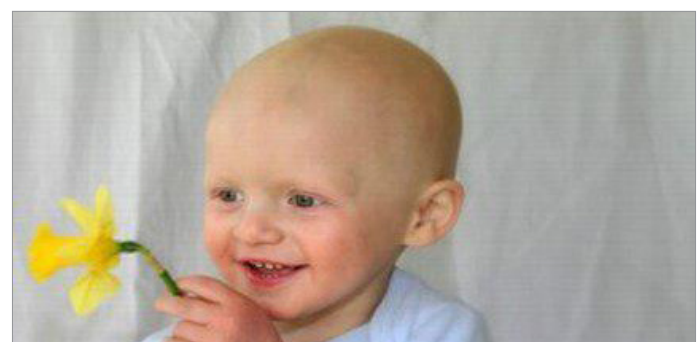
بنابراین اگر این قرصها دارای اثرات اثبات شده اندکی هستند و اینکه مصرف آنها خطرناک است چرا مردم باز هم به سمت آنها می‌روند؟ اوچتر می‌گوید: مردم به دنبال راهی کوتاه هستند. واقعیت این است که کاهش وزن نیاز به زمان و انرژی دارد. چه کسی حاضر است زمان و انرژی خود را صرف کند؟ پس ساده‌ترین راه این است که به جای ورزش و مراقبت از رژیم غذایی روزانه با قرص کارمان را راه بیندازیم.

چه چیزی این مسأله را دشوارتر می‌کند؟ اوچتر می‌گوید: جواب بسیار ساده است «تکامل». بدن ما در مقابل کم کردن وزن از خود مقاومت نشان می‌دهد زیرا برای سالهای متمادی قحطی یکی از بزرگترین مشکلات بشر بود اما برای اولین بار می‌بینیم که بشر با مشکل پرخوری مواجه است و خیلی سخت است وزنی را که بدست آورده‌ایم به راحتی از دست بدهیم. تنها با انجام کارهای سخت می‌توانیم وزنمان را کم کنیم و هر چقدر زودتر به این مطلب پی ببرید زودتر می‌توانید به آن اندازه‌ای که می‌خواهید برسید. عادت‌های غذایی‌تان را تغییر بدهید شکر و کربوهیدرات کمتری مصرف کنید، بطور منظم ورزش کنید و این نکته را مدنظر داشته باشید که در کوتاهترین زمان به نتیجه نخواهید رسید. هیچ قرص جادویی وجود ندارد تنها با تلاش می‌توانید به آن چیزی که می‌خواهید برسید.

علل بروز سرطان در دوران کودکی

فارس - امیررضایی، متخصص آنکولوژی گفت: شایع‌ترین علت مرگ ناشی از تومور در کودکان زیر ۱۵ سال، سرطان خون و لنفوم است، با این وجود، به علت پیشرفت‌هایی که در درمان سرطان به دست آمده است، بیش از ۸۰ درصد کودکان بیمار بقای ۵ سال یا بیشتر داشته‌اند. علت ژنتیکی تا حدود ۵ تا ۱۵ درصد و علت‌های محیطی شناخته شده ۵ تا ۱۰ درصد در بروز سرطان در کودکان نقش دارد.

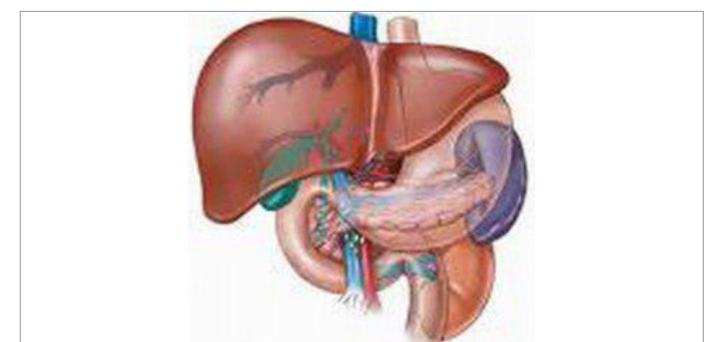
وی افزود: عوامل سرطان زای فیزیکی مثل اشعه‌ها و عوامل سرطان‌زای زیستی مثل آلودگی و عفونت‌ها در بروز این سرطان‌ها مؤثر است. تغذیه نامناسب و عوامل سرطان‌زای شیمیایی مثل استعمال سیگار توسط مادر در دوران بارداری یا قرار گرفتن در معرض سموم آفت کش و آرسنیک یا مصرف داروهای خاص در دوران بارداری، از دیگر موارد مؤثر در بروز سرطان در کودکان است.



هیپاتیت D را جدی بگیرد

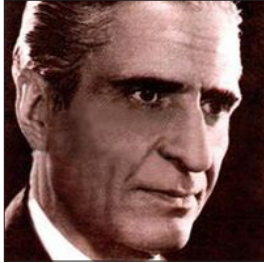
دکتر من - دکتر حسین فروتن گفت: در اکثر موارد به تنهایی ممکن است در حالت‌های خاصی ایجاد بیماری کبدی نماید ولی معمولاً یا به طور هم‌زمان همراه هیپاتیت B بوده یا بر روی هیپاتیت B ناقل می‌باشد. با توجه به شیوع هیپاتیت B در کشورهای مختلف، مسئله مهمی در بیمارهای مزمن کبدی ناشی از هیپاتیت B محسوب می‌شود.

تشخیص هیپاتیت D بر اساس بررسی آنتی بادی‌های ناشی از ویروس در سرم و خون و روش جدید تر بررسی آنتی ژن، خود ویروس در بافت بیوپسی شده از کبد بیمار است. آمار ابتلا به این بیماری در کشورهای مختلف متفاوت است. در حال حاضر بررسی‌های خیلی جدیدی در عرصه درمان این بیماری انجام شده بیشتر در مرحله تحقیقاتی قرار دارند خاطر نشان کرد: در مان استاندارد این بیماری اینترفرون آلفا است که در کشور موجود بوده و در مطالعات مختلف پاسخ درمانی ۲۰ تا حدود ۵۰ درصد گزارش شده است.



از آن همه دیروز / بازخوانی تاریخ

خواننده‌ای که نام واقعی اش رانمی دانستند



حسین قوامی در اردیبهشت ۱۲۸۸ در تهران متولد شد. او از دوران کودکی به موسیقی علاقه‌مند بودند. حسین‌خان اسماعیل‌زاده، همان کسی که ابوالحسن صبا، مرتضی محجوبی، رضا محجوبی، حسین یاحقی و حسین تهرانی را آموزش داده بود در همین‌ایگی وی زندگی می‌کرد. هنگامی‌که اسماعیل‌زاده صدای حسین قوامی را در سنین ۱۰–۱۲ سالگی شنید از پدر او خواست تا به وی اجازه دهد آموزش آوازی او را

عهددار شود که با مخالفت پدر محمود قوام مواجه شد. در آن زمان با دید خوبی به موسیقی نگریسته نمی‌شد و دلیل مخالفت پدر حسین قوامی نیز همین بود. اما از آنجا‌که حسین قوامی به خوانندگی علاقه داشت و حسین‌خان اسماعیل‌زاده نیز مشوق او بود دل سرد نشد. وی به آهستگی با گوش گرفتن آثار خوانندگان آن زمان و تقلید از ایشان به تجربه‌اندوزی پرداخت. با رسیدن به سن بلوغ، به شکل همراهانه نزد عبدالله حجازی آموزش دید. عبدالله حجازی به ردیف‌های آوازی مسلط بود. در سال ۱۳۲۵ از سوی حسینقلی مستعان، رئیس رادیو به او پیشنهاد کار در رادیو داده شد. حسین قوامی به دلیل شرایط خانوادگی و مخالفت ایشان و نیز محدودیت‌های محل کارش (ارتش) این پیشنهاد را به این شرط قبول کرد که در رادیو به عنوان ناشناس معرفی شود. پس از مدت شش ماه روح‌الله خالقی نام مستعار «فاخته» را برای وی برگزید. این نام تا زمان بازشنستگی از ارتش با او بود و پس از آن توانست با نام اصلی خویش برنامه اجرا کند. او مجموعاً ۲۹ سال از سال ۱۳۲۵ تا سال ۱۳۴۴ در رادیو مشغول به کار بود. او در سن ۸۰ سالگی نیز همچنان آواز می‌خواند.

خودزنی / محیط زیست

سین هشتم در بندرعباس

چهارمین دوره جشنواره سین هشتم (شهرتکانی و پاکسازی ساحل) با حضور مدیرکل آموزش و مشارکت‌های مردمی سازمان محیط زیست کشور و سایر مسئولان استانی در پارک غدیر بندرعباس با حضور خیل عظیم دوستداران محیط زیست برگزار شد. محمد درویش با اشاره به اینکه مردم بومی و محلی این منطقه به سطحی از آگاهی محیط زیستی رسیده‌اند که اگر در دریا مشاهداتی از حیات وحش دریایی داشته باشند و یا لاک‌پشت یا پرنده صدومی را مشاهده کنند سریعاً مشاهدات را به اطلاع محیط زیست می‌رسانند، اظهار کرد: مردم بندرعباس در حدی عالی به اهمیت محیط زیست، دریا و سواحل پاک اعتقاد دارند.

مدیرکل آموزش و مشارکت‌های مردمی سازمان محیط زیست کشور در این همایش با تقدیر از بانیان برگزارای این همایش، اظهار کرد: توجه به امر ساحل و رسیدگی به وضعیت ظاهری آن باید در اولویت‌های کاری مسئولین استان هر م‌زگان قرار گیرد. وی با تقدیر از خدمات مسئولین شهری بندرعباس در زیبایی شهر، اظهار کرد: شهر بندرعباس در طول سواحل جنوبی کشور به‌عنوان نگین خلیج فارس می‌درخشد و باید بیش از پیش به این ساحل بکر توجه کرد، چون این موضوع نشان‌دهنده اهمیت دادن ما به محیط زیست و محلی است که در آن زندگی می‌کنیم.

مدیرکل آموزش و مشارکت‌های مردمی سازمان محیط زیست کشور ادامه داد: در بسیاری کشورها از ساحل استفاده مناسبی می‌شود و برای ساحل برنامه و طرح دارند و ما نیز باید اقدامات مناسبی در ساحل انجام دهیم و باید برای پاکسازی ساحل فرهنگ‌سازی شود. درویش با بیان اینکه برای اجرای برنامه پاکسازی ساحل باید همه امکانات فراهم شود تا مردم در طول روز بتوانند در این برنامه مشارکت کنند، خاطر‌نشان کرد: نباید پاکسازی ساحل به یک روز خاص خلاصه شود بلکه باید آحاد جامعه با فرهنگسازی صحیح این اقدام را در طول سال انجام دهند. وی خاطر‌نشان کرد: وجود شور و نشاط و انگیزه حاضران در مراسم پاکسازی ساحل، نشانگر علاقه شدید مردم به محیط زیست و درک زیاد آنها از این مقوله است. درویش در پایان تصریح کرد: بندرعباس در تعطیلات آخر سال و همچنین ایام نوروز آماده‌پذیری از گردشگران داخلی و خارجی باشد و امیدوارم شهروندان و مهمانان در آن ایام نیز اقدامات خودانگیزه در حفظ محیط زیست انجام دهند. همچنین عضو شورای شهر بندرعباس که برای حاضرین سخنرانی می‌کرد، تصریح کرد: ساحل بندرعباس جاذبه طبیعی و منحصر به فرد شهر بندرعباس است که همه‌اشار جامعه و وظیفه حفاظت و حراست از آن را دارند. کیانوش جهانبخش اظهار کرد: سالانه میلیون‌ها گردشگر از سراسر ایران بزرگ به قصد اُمن‌ن به بندرعباس و استان هر م‌زگان سفر می‌کنند و همین مطلب نیز اهمیت استراتژیک بندرعباس را در بحث گردشگری دوچندان می‌کند. وی اضافه کرد: یکی از جاذبه‌های منحصر به فردی که گردشگران در سفر به بندرعباس به صورت ویژه به قصد بازدید از آن به بندرعباس می‌آیند، ساحل کیم‌نظیر بندرعباس در ایران است. وی با تقدیر از حضور قشرهای مختلف در این آیین فرهنگ ساز ادامه داد: مردم شهر بندرعباس به ساحل این شهر حساسیت بسیار زیادی دارند و فعالان زیست محیطی این شهرستان نیز همواره در تلاش برای حفاظت از این نعمت گرانبهای خدادادی هستند.



یادداشت روز

چراغ عقلانیت را دوباره برافروزیم

یحیی یثربی |تعهد و نداشتن تعهد دو موضوع کاملاً مهم در پرداختن به فلسفه است. قداما بر این اعتقاد بودند که فلسفه دانش نردیک به واقعیت است پس برای تحلیل آن نباید تعهد و جانبداری همراه با محققان و شارحان باشد. هنر اینجاست که بتوانیم در عین بی‌تعهدی به فلسفه، علوم را در جهان اسلام بومی کنیم. حرکت تجدد و روشن اندیشی در قرون گذشته از ایران (جهان اسلام) و از بین فیلسوفان اسلامی مانند «ابن‌سینا» و «ابن‌رشد» آغاز شد. آثار این دو فیلسوف نشان داد که ایرانیان و مسلمانان دارای استعداد شگرفی در تجدد و روشن اندیشی هستند. آنها چراغ روشن اندیشی را روشن کردند اما متأسفانه ما انسان‌های معاصر آن را خاموش کردیم اما غربی‌ها به خوبی توانستند از این چراغ مسیری روشن برای عقلانیت خود باز کنند.

ابن سینا و ابن‌رشد در قرن پنجم هجری آثاری رایبه دادند که غربی‌ها در همان زمان آن‌ها را ترجمه و دنیای اسلام را «دنیای جدید» خواندند. آثار ابن‌سینا و ابن‌رشد روش آموزش عقلانیت و خودرزی بود که متأسفانه این دو روش با روشن شدن چراغ تصوف و عرفان در جهان اسلام

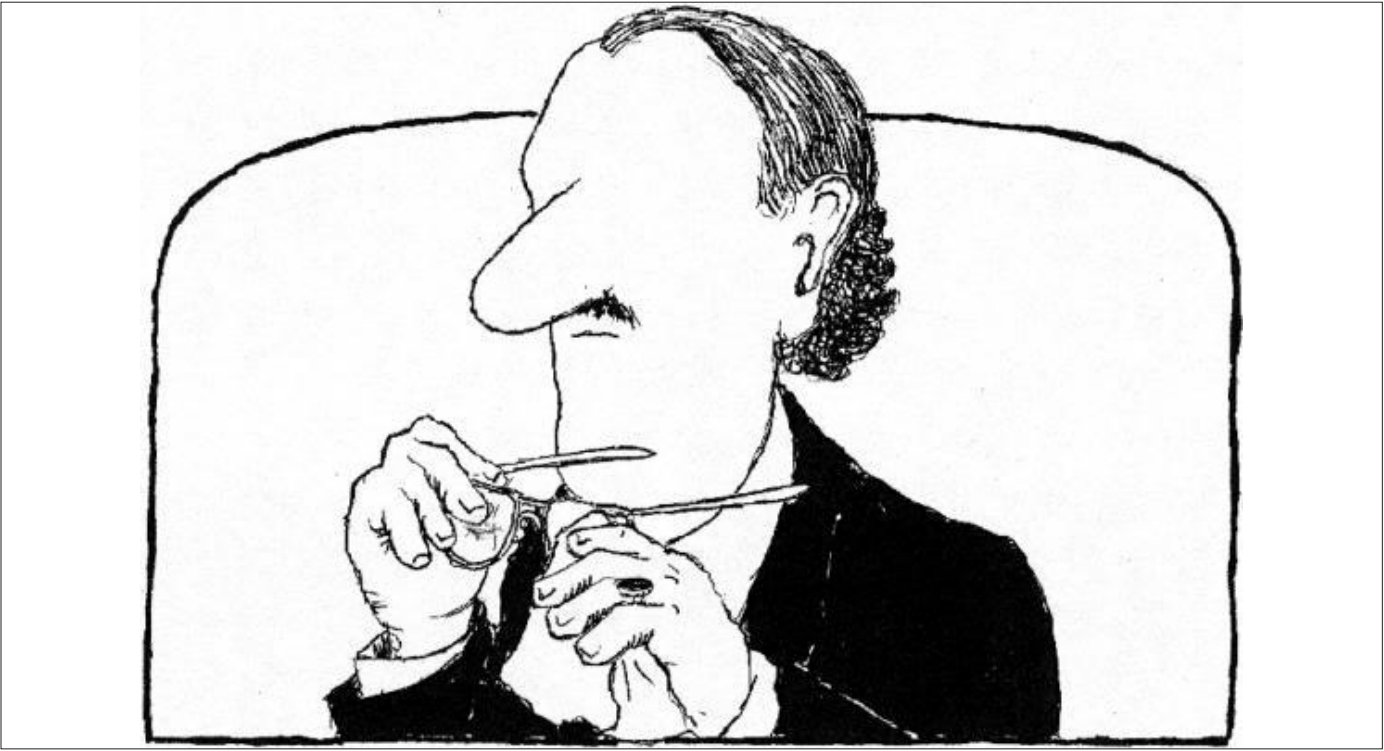
نان داغ کباب داغ / تازه‌های نشر

نویسنده‌ای که برای فرار از گرسنگی نویسنده شد

نگاهی به کتاب «دست از این مسخره‌بازی بردار اوستا» اثر مویان

در کودکی آنقدر حرف می‌زد که مادرش را به وحشت می‌انداخت، اگر کسی دم دستش نبود با درخت یا کوه سر صحبت را باز می‌کرد؛ این عادت کودکی در نوجوانی و حتی جوانی هم از سرش نیفتاد. وقتی یک‌ریز حرف بزنی امکان دارد چیزهایی بگویی که نباید گفت. آن هم در سرزمینی که نمی‌شود هر حرفی را هر جایی زد. در میان‌سال‌نی همچنان پرحرف است، پرحرفی وقتی با روراستی همراه باشد، می‌تواند موجب رنجش دیگران شود. این پرحرفی را هنگام دریافت جایزه نوبل ادبیات نیز نشان داد و یکی از طولانی‌ترین سخنرانی‌های تاریخ نوبل را از خود به یادگار گذاشت. این آدم پرحرف نامش چیست؟ در زبان محلی به او می‌گویند مویان یعنی «حرف‌زن»! خیلی از نویسنده‌های بزرگ، کودکی و نوجوانی پر فراز و نشیبی داشته‌اند، همین باعث شده مصالح بسیار جالبی برای خلق داستان‌هایشان در اختیار داشته باشند. مویان یکی از همین نویسنده‌هاست و تا دل‌تان بخوابد از تجربه‌های دوران کودکی و نوجوانی‌اش در داستان‌هایش استفاده کرده‌است. در چن به دنیا آمده، در یک منطقه روستایی در شمال شرقی این کشور، در روزگاری که اهالی گرسنه روستای آنها به خیال اینکه زغال سنگ شفاف نوعی خوردنی ست به سمت آن هجوم می‌آوردند و جمیعاً مشغول خوردن آن می‌شوند. چنین تجربه‌ای واقعاً در مخیله ما نمی‌گنجد، شاید خیلی سورتال به نظر برسد اما زندگی مویان پر بوده از این تجربه‌های واقعی هولناک که بسیاری از آنها در داستان‌هایش نیز مورد استفاده قرار گرفته‌اند. برای تصویر کردن چنین لحظه‌هایی باید قفر و گرسنگی در وجود نویسنده درونی شده باشد، چنانکه مویان نیز همین‌گونه است و با اینکه سال‌ها از آن روزگار می‌گذرد و امروز می‌تواند لذیذترین غذاها را بخورد، هنوز مزه زغال سنگ‌ها را زیاد نبرده. چنین نویسنده‌ای وقتی از گرسنگی می‌نویسد می‌داند ارزش غذا برای فرد گرسنه واقعاً چقدر است. ماجرای نویسنگی او نیز همین قدر جالب و جذاب

گردش روزگار برعکس است



بدون شرح!

طرح: فرناندو کراهن / شیلی

با کاروان حله / اخبار هنر

رقابت رامبد جوان با فردوسی پور



برنامه «سه ستاره» با محوریت انتخاب برگزیدگان تلویزیون در سال ۹۴، از امشب ساعت ۲۰ روزی آنتن شبکه سه سیما می‌رود. کاندیداهای بخش مجری و گزارش از رامبد جوان و عادل فردوسی‌پور تا علی ضیاء و محمد حسین میناقلی امشب هم‌زمان با آغاز برنامه «سه ستاره» معرفی خواهند شد. این برنامه با اجرا و تهیه‌کنندگی احسان علیخانی هشت شب به صورت زنده کاندیداهای برترین‌های تلویزیون در سال ۹۴ را اعلام می‌کند که شامل بخش‌هایی چون بهترین مجری، برنامه‌های ورزش و سرگرمی، گزارشگران برنامه‌ای، مجموعه‌های داستانی و نمایشی و دو بخش جنبی متشکل از ورزشکاران برتر زن و مرد می‌شود. در نهایت این مخاطبان هستند که با ارسال نظر‌اتشان به سامانه پیامکی برنامه، برگزیده را معرفی می‌کنند و در برنامه تحویل سال با جمع‌بندی پیامک‌های مخاطبان، برگزیده معرفی و تندیسش در حضور مخاطبان مردمی که در استودیو حاضر هستند به او اهدا می‌شود. در برنامه امشب «سه ستاره» کاندیدای دو بخش برترین مجریان و گزارشگران تلویزیونی معرفی می‌شوند؛ کاندیداهایی که در مرحله اول از طریق مدیران هر شبکه نامشان برای انتخاب در اختیار داوران برنامه قرار گرفته است. کاندیداهایی که در بخش مجریان معرفی شده‌اند به شرح زیر است: رامبد جوان، محمد جعفر خسروی، علی ضیاء، عادل فردوسی‌پور، داریوش فرضیایی، نجم‌الدین شربیعی و ندا ملکی.

گفتم که چرا صورتت از دیده نهان است
گفتا که بری را چه کم‌رسم چنان است
گفتم که نقاب از رخ دلخواه برافکن
گفتا مگرت آرزوی دیدن جان است...؟
(خواجوی کرمانی، قرن هفتم، غزلیات)

سوت بمان



دست از این مسخره‌بازی بردار اوستا

نویسنده: مویان
مترجم: بابک تیرایی
نشر چشمه
قیمت: ۱۴ هزار تومان
صفحه ۱۹۳

مسخره‌بازی بردار اوستا» که به همت نشر چشمه و با ترجمه بابک تیرایی به فارسی در آمده‌نخستین کتابی است که از این نویسنده به فارسی در آمده است. البته مترجم و ناشر مجبور شده‌اند برای اینکه کتاب امکان انتشار پیدا کند دو تا از داستان‌های آن را کنار بگذارند و از قضایکی از آنها، از مهم‌ترین داستان‌های کوتاه مویان محسوب می‌شود که عنوان کتاب نیز از آن گرفته شده است. از این مسئله که گریزناپذیر بوده اگر بگذریم شش داستان دیگر کتاب از هشت داستان آن با ترجمه‌ای مقبول به فارسی در آمده‌اند.