

اگر کتابخوان هستید و هنوز «کافکا در کرانه» را نخوانده‌اید، زودتر دست به کار شوید

په وقت خرق شدن در رقابلیسم چادویی موراکامی

دنیای ادبیات امروز بدون موراکامی چیزی کم دارد. او با کتاب‌هایش چیزهایی به دنیا اضافه کرده که هیچ‌کس دیگری جز او قادر به انجامش نبوده است. با وجود تعدد کارهای موراکامی، اما یک کار بیشتر از بقیه بر پیشانی‌اش می‌درخشد و شاه‌بیت تمام کتاب‌هایش به شمار می‌رود: «کافکا در کرانه».

سازمان ملل متحد به یاری تالاب «صالحیه» می‌آید

دستیار دبیرکل سازمان ملل متحد و رئیس دفتر توسعه ملل متحد در آسیا و اقیانوسیه با بیان اینکه این سازمان در تلاش برای حفظ سرمایه‌های طبیعی است، گفت: سازمان ملل متحد برای حل معضل تالاب صالحیه، با ایران همراه خواهد بود. به گزارش ایرنا، کانی ویگناراجا در حاشیه بازدید از آخرین وضعیت تالاب صالحیه اظهار کرد: سازمان ملل با معرفی تجربیات موفق کشورهای دیگر و همچنین انتقال کنار ایران است و برای رفع این مشکل تعهد می‌دهد. وی تصریح کرد: کنوانسیون مقابله با بیابان‌زایی یکی از کنوانسیون‌های مهم برای بسیاری از کشورها از جمله ایران است تا بتوانند مسائل مربوط به مدیریت آب، حفاظت از منابع طبیعی، احیای جنگل‌ها و حفاظت از تنوع زیستی را مدیریت کنند. برای تحقق این اهداف، باید سرمایه‌گذاری لازم توسط دولت‌ها صورت بگیرد و بعد از آن نهادهایی مثل سازمان ملل و سایر مکانیزم‌های مالی ورود می‌کنند. وسعت تالاب صالحیه ۴۸ هزار هکتار است که ۱۶ هزار هکتار آن در حوزه شهرستان نظرآباد و استان البرز و بقیه آن در استان قزوین قرار دارد.



قشم زیبا

جزیره قشم، هرچند برای بسیاری مقصدی برای ایام عید و فصول سرد سال و خرید، تعریف شده، اما زیبایی‌های طبیعی، تاریخی و معماری‌اش، حرف برای گفتن زیاد دارد؛ جنگل‌های حرا، تنگه چاه‌کوه، غارهای خربس، دره ستارگان قشم، روستای کاسه سلخ، روستای شیب دراز، جزایر ناز، قلعه پرتغالی‌ها، مقبره بی‌بی مریم و گورستان تاریخی تم سنتی، می‌تواند علاقه‌مندان به گردشگری را بارها به این مقصد بکشاند.

تیتراهای امروز

رئیس جمهور در دیدار رهبران ارشد جنبش حماس:

جبهه مقاومت در حال تغییر موازنه قدرت در صحنه جهانی است



با تصویب شورای پول و اعتبار

وام ساخت مسکن ۸۰۰ میلیون تومان شد

وزیر راه و شهرسازی از افزایش سقف میزان تسهیلات مسکن برای سازندگان که واحدهای مسکونی را به شکل صنعتی و با بهره‌مندی از روش‌های دانش‌بنیان می‌سازند، خبر داد.



اوقات فراغتی که گران تمام می‌شود

تابستان دوست داشتنی آموزشگاه‌ها



نیکبخت وزیر جهاد کشاورزی شد

محمدعلی نیکبخت با رأی موافق نمایندگان مجلس شورای اسلامی به عنوان وزیر جهاد کشاورزی انتخاب شد.



از هنرمندان پیشکسوت خردادماهی تجلیل شد

هنرمندان پیشکسوت متولدین خردادماه، ظهر روز سه‌شنبه طی آیینی در باغ زیبای تهران تجلیل شدند.



رئیس مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری‌های وزارت بهداشت خبر داد

ارتقای ۱۲.۲ درصدی شاخص اهدای عضو در کشور

۱۸ هزار بیمار نیازمند دریافت عضو در کشور وجود دارد.



جشنواره گیلان شمشیر برگزار می‌شود



محاکمه پدری که دخترش را سر به نیست کرد

مرد جوان که از ۴ سال قبل به اتهام قتل دختر ۷ ساله‌اش بازداشت شده بود در حالی برای دومین بار محاکمه شد که هنوز جسد دخترش پیدا نشده است.



نکونام، سرمربی استقلال شد



با اعلام حجت کریمی مدیرعامل استقلال، جواد نکونام به عنوان سرمربی جدید این تیم انتخاب شد.



تازه‌ها

ایران از سد آلمان گذشت

تیم ملی والیبال ایران در نخستین دیدار خود از هفته دوم لیگ ملت‌های والیبال به مصاف آلمان رفت و به پیروزی ۳-۰ رسید. به گزارش ایسنا، در هفته دوم لیگ ملت‌ها ۲۰۲۳ والیبال، ایران در روتردام هلند با تیم‌های آلمان، ایتالیا، آمریکا و هلند روبه‌رو می‌شود. ایران از ساعت ۱۴:۳۰ سه‌شنبه در نخستین دیدار به مصاف آلمان رفت و در یک بازی برتر به پیروزی ۳-۰ رسید. بهروز عطایی سرمربی تیم ملی والیبال ایران در هفته دوم تصمیم گرفت که ترکیب خود را تغییر دهد. عطایی در هفته دوم، میثم صالحی را به جای محمدجواد معنوی‌نژاد جایگزین کرد.

پروازهای آبادان- کویت «ایران ایر» پس از یک‌سال وقفه برقرار شد

سخنگوی هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران با اشاره به برنامه توسعه شبکه پروازی داخلی و خارجی هما، گفت: پروازهای آبادان- کویت و برعکس ایران ایر بعد از یک‌سال وقفه مجدداً برقرار شد. به گزارش ایرنا، حسام قربانعلی اظهارداشت: این پرواز که با هواپیمای ایرباس ۳۲۱ و با ظرفیت ۱۹۴ مسافر انجام می‌شود، به‌صورت برنامه‌ای در روزهای سه شنبه هر هفته در ساعت ۱۵ و ۳۰ دقیقه از آبادان به کویت انجام خواهد شد. به گفته وی، در صورت استقبال از این مسیر، پس از پایان عملیات حج تمتع، پروازها در این خط پروازی به سه پرواز در هفته افزایش می‌یابد. هما همچنین بنترگی با هدف گسترش پروازهای بین استانی خود در مسیرهای اهواز- شیراز و ارومیه- مشهد پروازهای برنامه‌ای برقرار کرده است.

آب و هوا

کاهش نسبی دما در نوار شمالی و گردوخاک در شرق کشور

کارشناس سازمان هواشناسی کشور از کاهش نسبی دما در نوار شمالی کشور و استان‌های دامنه‌های جنوبی البرز و وزش باد شدید و گرد و خاک در مناطق شرق و شمال شرق به‌ویژه منطقه زابل تا شنبه هفته آتی خبر داد. به گزارش ایرنا، کبری رفیعی گفت: امروز در استان‌های ساحلی خزر، شمال آذربایجان‌های شرقی و غربی، اردبیل و ارتفاعات البرز گاهی رگبار و رعدوبرق و وزش باد شدید موقتی رخ می‌دهد. علاوه بر این مناطق در مناطق جنوبی کشور از جمله جنوب سیستان و بلوچستان و شرق هرمزگان به‌ویژه در ساعات بعد از ظهر رگبار پراکنده پیش‌بینی شده است. طی چند روز آینده در مناطق غرب و جنوب غرب، بخش‌هایی از مرکز کشور و دامنه‌های جنوبی البرز، سرعت وزش باد موجب گرد و خاک و کاهش کیفیت هوا به‌ویژه در مناطق مستعد می‌شود.

شرکت پاکبوس

سایبریس

CARBONATED RED GRAPE DRINK

100% NATURAL FRUIT JUICE

1 لیتر

تولیدکننده: شرکت پاکبوس

سیاسی

رئیس جمهور در دیدار رهبران ارشد جنبش حماس:

جبهه مقاومت در حال تغییر موازنه قدرت در صحنه جهانی است

رئیس‌جمهور با بیان اینکه نشانه‌ها گواه آن است که امروز جریان مقاومت از هر زمانی قوی‌تر و دشمنان این جبهه در جایگاهی ضعیف‌تر از هر زمان دیگری هستند، اظهار داشت: پیروزی‌های جبهه مقاومت آشکار و اثبات کرده تصویری که صهیونیست‌ها تلاش می‌کردند از قدرت بازدارندگی ادعایی خود نمایش دهند، واقعی نیست.

به گزارش ایرنا، آیت‌الله «سیدابراهیم رئیسی» روز گذشته در دیدار «اسماعیل هنیه» رئیس و جمعی از اعضای بلندپایه دفتر سیاسی حماس، گفت: امروز جبهه مقاومت، نه فقط در سرزمین‌های اشغالی، بلکه در منطقه و حتی در عرصه بین‌المللی، در حال تغییر موازنه قدرت و شرایط به نفع خود و به زیان جریان سلطه است.

رئیس‌جمهور مهمترین مسأله جهان اسلام را آزادی قدس و هرگونه تلاش برای عادی‌سازی روابط با رژیم صهیونیستی را خیانت به آرمان فلسطین و خنجر زدن از پشت به جریان مقاومت دانست و گفت: حامیان رژیم صهیونیستی که به دنبال عادی‌سازی رابطه برخی کشورهای اسلامی با رژیم صهیونیستی هستند، بدانند که این کار برای آن رژیم امنیت‌آفرین نخواهد بود و این کشورها نیز بدانند که این کار برای آنها فقط باعث تولید نفرت از سوی مردم خودشان و ملت‌های مسلمان خواهد شد.

رئیس قوه قضائیه خبر داد

کاهش رفع توقیف حساب بانکی از ۲۰۰ روز به ۴ دقیقه با سامانه سیاق

رئیس قوه قضائیه از اقدامات «بانک مرکزی» و «مرکز آمار و فناوری اطلاعات قوه قضائیه» در ایجاد سامانه «سیاق» که میانگین توقیف و رفع توقیف برخط حساب بانکی در اجرای احکام را از حدود ۲۰۰ روز به ۴ دقیقه کاهش می‌دهد، قدردانی کرد.

به گزارش مرکز رسانه قوه قضائیه، حجت‌الاسلام والمسلمین محسنی اژه‌ای در ششمین جلسه شورای راهبری دادرسی الکترونیکی، اظهار کرد: برای سیاستگذاری و تدوین راهبردهای ملی، برنامه‌ریزی میان‌مدت و بلندمدت و تدوین آیین‌نامه‌های لازم برای توسعه و ارتقای دادرسی الکترونیکی و نظارت بر حسن اجرای آنها، «شورای راهبری دادرسی الکترونیکی» با حضور ۲۰ عضو که عمدتاً شخصیت‌های حقوقی هستند، تشکیل می‌شود. وی تصریح کرد: در حوزه مقوله‌های مرتبط با توسعه دادرسی الکترونیک و حرکت به سمت قوه قضائیه هوشمند پیشرفت‌های فراوانی داشتیم، ولی هنوز با نقطه مطلوب فاصله داریم و باید در این مسیر تلاش‌های مضاعفی داشته باشیم.

سخنگوی دولت:

ابلاغیه وزارت کشور

برای تضمین سلامت انتخابات بود

نشست غیرعلنی نمایندگان مجلس با حضور احمد وحیدی وزیر کشور با محوریت یکی از بخشنامه‌های معاون سیاسی وی برگزار شد. به گزارش فارس، در بخشی از این بخشنامه آمده بود که فرمانداران، بخشداران و معاونین فرمانداران، ضمن تداوم پیشبرد امور شهرستان در روابط با نمایندگان مجلس نسبت به همراهی نکردن و معیت نماینده شهرستان و در موضوعات و جلسات شائبه دار حساسیت لازم را داشته باشند. این بند از بخشنامه حساسیت برخی نمایندگان مجلس را به دنبال داشت و نمایندگان وزیر کشور را به جلسه غیرعلنی فراخوانده و خواستار توضیح وی درباره این بخشنامه شدند که وزیر کشور این بند از بخشنامه را لغو و بخشنامه را اصلاح کرد.

سخنگوی دولت درباره ابلاغیه وزارت کشور به نمایندگان و واکنش مجلس گفت: معاون سیاسی وزارت کشور ابلاغیه‌ای برای تأمین و تضمین سلامت انتخابات زده بود. به گزارش تسنیم، علی بهادری جهرمی در نشست خبری افزود: ضرورتی ندارد برای جلوگیری از تخلفات معدود انتخاباتی طوری عمل شود که همه زیر سؤال بروند و ابلاغیه عمومی ضرورتی نداشت.

مخالفت سازمان بازرسی کل کشور با عرضه خودرو در بورس



پس از مخالفت شورای رقابت با عرضه ۶۰۰ دستگاه دیگنیتی پرستیژ گروه بهمن موتور، رئیس سازمان بازرسی کل کشور هم با این اقدام مخالفت کرد. به گزارش ایرنا، ذبیح‌الله خدائیان افزود: اگر خودروسازان اقدام به ارائه خودرو در بورس کنند و با قیمتی بالاتر از نرخ مصوب به فروش برسد، گران‌فروشی است و سازمان تعزیرات با آن برخورد خواهد کرد. امسال با اقدامات دولت، قیمت خودرو کاهش پیدا کرده است اما برخی خودروسازان با هدف افزایش قیمت، تلاش می‌کنند که مجدد خودرو را در بورس ارائه کنند.

با تصویب شورای پول و اعتبار

تجویس چک‌های قدیمی با چک صیادی تا پایان شهریور



با تداوم روند جایگزین شدن چک‌های قدیمی با جدید، براساس اعلام قبلی، چک‌های قدیمی (چک‌های بدون نیاز به ثبت و تأیید در سامانه صیاد) تا پایان شهریور ماه سال جاری با چک‌های جدید جایگزین می‌شوند و پس از این تاریخ، چک‌های قدیمی فقط در بانک‌های صادرکننده دسته چک، قابلیت نقدشدن را خواهد داشت. به گزارش تسنیم، مشتریان شبکه بانکی می‌توانند طی ماه‌های آتی به شعب بانک‌های خود مراجعه کرده و دسته‌چک قدیمی خود را با دسته چک جدید تعویض کنند. چک‌های جدید بنفش‌رنگ که الزام ثبت و تأیید در سامانه صیاد دارند، مورد اقبال عمومی بوده و براساس آمار اردیبهشت‌ماه سال جاری، ۸۷/۵ درصد چک‌های وصول‌شده از چک‌های جدید بوده است.

وام ساخت مسکن ۸۰۰ میلیون تومان شد



وزیر راه و شهرسازی از افزایش سقف میزان تسهیلات مسکن برای سازندگانی که واحدهای مسکونی را به‌شکل صنعتی و با بهره‌مندی از روش‌های دانش‌بنیان می‌سازند، خبر داد. به گزارش ایرنا، مهرداد بذریپاش در یکی از شبکه‌های اجتماعی نوشت: با تصویب شورای پول و اعتبار، میزان تسهیلات ساخت مسکن به‌صورت صنعتی و دانش‌بنیان ۳۵ درصد افزایش پیدا کرد. یکی از رویکردهای دولت سیزدهم در تولید مسکن، استفاده از تکنیک‌های صنعتی‌سازی و بهره‌مندی از روش‌های گروه‌های دانش‌بنیان در تولید با کیفیت‌تر و سریع‌تر است و این افزایش مبلغ وام هم به منظور استفاده بیشتر از ظرفیت شرکت‌های دانش‌بنیان صورت گرفته است.

پیش از این برای ۱۲ شهر تهران، اصفهان، شیراز، مشهد، تبریز، کرج، اهواز، بندرعباس، بوشهر، قم، ساری و رشت سقف تسهیلات ساخت مسکن برای سازندگان حرفه‌ای که از فناوری نوین هم استفاده کنند، ۶۰۰ میلیون تومان به‌ازای هر واحد بود، با توجه به افزایش ۳۵درصدی سقف تسهیلات، به این ترتیب برای ۱۲ شهر ذکرشده، مبلغ وام به ۸۱۰ میلیون تومان افزایش می‌یابد. به سازندگان جرحرفه‌ای که از فناوری نوین ساخت در پروژه خود بهره بگیرند هم ۵۵۰ میلیون تومان تسهیلات به‌ازای احداث هر واحد مسکونی پرداخت می‌شود.

وام ساخت مسکن ۸۰۰ میلیون تومان شد

نرخ سود ۲۳ درصد، اقساط ماهانه ۱۲ میلیون تومان

نایب رئیس کمیسیون عمران مجلس با بیان اینکه با تصویب شورای پول و اعتبار، وام ساخت مسکن در شهرهای کوچک هم معادل کلانشهرها ۵۰۰ میلیون تومان شد، گفت: وام ساخت مسکن به روش صنعتی‌سازی به ۸۰۰ میلیون تومان افزایش یافت. اسماعیل حسین زهی درباره جزئیات این تسهیلات اظهار کرد: نرخ سود این تسهیلات معادل نرخ سود مصوب شورای پول و اعتبار یعنی ۲۳ درصد تعیین شده است. نرخ سود تسهیلات بانکی در سال‌های گذشته ۱۸درصد بود که اخیراً با تصمیم شورای پول و اعتبار به ۲۳ درصد افزایش یافته است.

وی رقم اقساط بازپرداختی این تسهیلات را ماهانه ۱۱ تا ۱۲ میلیون تومان دانست و اظهار کرد: شرط اعطای وام ۸۰۰ میلیون تومانی، ساخت مسکن به صورت صنعتی‌سازی بوده و برای سایر واحدهای مسکونی، این تسهیلات تا سقف ۵۰۰ میلیون تومان در نظر گرفته شده است.

وام ساخت مسکن ۸۰۰ میلیون تومان شد

نرخ سود ۲۳ درصد، اقساط ماهانه ۱۲ میلیون تومان

به گفته نایب رئیس کمیسیون عمران مجلس پیش از این، تسهیلات ساخت مسکن برای شهرهای کوچک ۳۰۰ میلیون تومان بود که در نشست با اعضای شورای پول و اعتبار، آنها را توجیه کردیم هزینه خرید مصالح ساختمانی در شهرهای کوچک تفاوتی با کلانشهرها ندارد لذا با افزایش سقف وام ساخت مسکن در شهرهای کوچک از ۳۰۰ میلیون به ۵۰۰

میلیون تومان موافقت شد. وی با تأکید بر اینکه برخی بانک‌ها در اعطای تسهیلات نهضت ملی مسکن همکاری نکرده‌اند، گفت: قرار شد بانک مرکزی به این بانک‌ها تذکر جدی بدهد. نماینده مردم خاش در مجلس یادآور شد: تسهیلات مذکور صرفاً برای ساخت مسکن ذیل نهضت ملی مسکن اعطا می‌شود

وام ساخت مسکن ۸۰۰ میلیون تومان شد

نرخ سود ۲۳ درصد، اقساط ماهانه ۱۲ میلیون تومان

و خطوط هوایی در این منطقه، با موانعی برای تجارت با این کشور مواجه هستیم. یکی از این موانع، استانداردهای در نظر گرفته شده برای محصولات کشاورزی است. تعرفه واردات بعضی محصولات به هند هم برای برخی است. به گزارش فارس، مهدی ضیغمی در همایش معرفی فرصت‌ها و ظرفیت‌های حضور در بازار هندوستان اظهار داشت: باوجود برخورداری از ظرفیت‌هایی مانند پتانسیل‌های بندر چابهار و خطوط دریایی

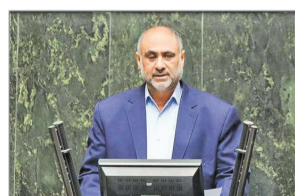
ولی برای ساخت مسکن در بافت‌های فرسوده و سکونتگاه‌های غیررسمی هم این تسهیلات تشویقی قابل دریافت است. شهرداری‌ها هم عوارض صدور پروانه در بافت فرسوده را با ۵۰ درصد تخفیف از متقاضیان دریافت می‌کنند تا بتوان در مدت کوتاه‌تری بحران مسکن را در کشور حل کرد.

وام ساخت مسکن ۸۰۰ میلیون تومان شد

نرخ سود ۲۳ درصد، اقساط ماهانه ۱۲ میلیون تومان

سرپرست سازمان توسعه تجارت با بیان اینکه سال گذشته روابط تجاری بین ایران و هند به ۵ میلیارد دلار رسید، گفت: رویکرد سازمان توسعه تجارت، افزایش صادرات گروه‌های کالایی و تمرکز بر صادرات خدمات فنی و مهندسی است. به گزارش فارس، مهدی ضیغمی در همایش معرفی فرصت‌ها و ظرفیت‌های حضور در بازار هندوستان اظهار داشت: باوجود برخورداری از ظرفیت‌هایی مانند پتانسیل‌های بندر چابهار و خطوط دریایی

نیکبخت وزیر جهادکشاورزی شد



محمدعلی نیکبخت با رأی موافق نمایندگان مجلس شورای اسلامی به عنوان وزیر جهاد کشاورزی انتخاب شد. به گزارش ایرنا، در جلسه علنی روز گذشته مجلس شورای اسلامی، بررسی برنامه و صلاحیت محمدعلی نیکبخت برای تصدی وزارت جهاد کشاورزی و اخذ رأی اعتماد در دستور کار قرار گرفت و پس از ارائه گزارش کمیسیون جهاد کشاورزی و نمایندگان موافق و مخالف وزیر پیشنهادی، نیکبخت با ۱۹۸ رأی موافق، ۴۰ رأی مخالف و ۰ رأی ممتنع از مجموع ۲۴۸ رأی به عنوان وزیر جهاد کشاورزی انتخاب شد.

لزوم تغییر ریل نظام آموزشی



وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی در نخستین نشست کمیته ساماندهی اشتغال فارغ‌التحصیلان دانشگاهی گفت: نظام آموزشی باید تغییر ریل پیدا کند و آموزش عملی در اولویت قرار بگیرد. به گزارش ایرنا، صولت مرتضوی افزود: باید نخبگان در داخل کشور تربیت‌کننده نسل بعدی باشند نه اینکه مهاجرت کنند. وی پیشنهاد کرد در دانشگاه‌ها، آموزش را منطقه به منطقه کنیم، مثلاً فرد با مدرک کاردانی سرکار بود و اگر کارخانه، نیاز به ادامه تحصیل نیروی کار خود داشت، با دانشگاه قرارداد ببندد تا هزینه‌ها کاهش یابد.

افزایش آپارتمان‌های زیر یک میلیارد تومان در تهران



در حالی که سال گذشته به دو میلیارد تومان هم به‌سختی می‌شد در تهران آپارتمان خرید، با آغاز روند نزولی قیمت مسکن در سال جاری، این روزها آگهی فروش آپارتمان‌های زیر یک میلیارد تومان در مناطق مختلف تهران زیاد شده است. به گزارش تسنیم، بررسی میدانی و سایت‌های فروش مسکن حاکی است یک واحد ۶۰متری در برخی مناطق شهری را می‌توان با بهای ۷۵۰ تا ۹۵۰ میلیون تومان خریداری کرد. ثبات بازارهای اقتصادی و کاهش تورم‌های انتظاری در کشور بویژه در یکی دو ماه اخیر به‌خصوص در بازار مسکن باعث ریزش قیمت‌ها شده است.



چهره خبر

ایسنا/ تالاب صالحیه با دستور رئیس جمهور احیا می شود.

علی محمد پهماسبی، دبیر ستاد ملی مقابله با گرد و غبار خبر داد: به

دستور رئیس جمهور تالاب صالحیه باید احیا شود و تمام دستگاه‌های درگیر مکلف به اقدام در این زمینه شده‌اند.

ایسنا/ با کمبود نیروی مشاور در مدارس مواجه هستیم.

مهدی کاظمی، معاون آموزش متوسطه وزیر آموزش و پرورش گفت:

پیگیری‌هایی از سوی وزارت آموزش و پرورش و همراهی‌هایی از سازمان اداره استخدامی انجام شده تا مجوزهایی را برای جذب نیروی مشاوره و تربیتی دریافت کنیم.

تسنیم/ ۲۳ درصد از تصادفات فوتی تهران مربوط به ۶۰ ساله‌ها است.

معاون آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور

تهران بزرگ با اعلام این خبر گفت: بررسی‌ها نشان می‌دهد بیشترین سن تصادفات مربوط به افراد ۶۰ سال به بالا و کمترین گروه سنی زیر ۲۰ سال است، همچنین گروه سنی زیر ۲۰ سال ۷ درصد و سنین بین ۲۰ تا ۳۰ سال ۲۴ درصد از تصادفات شهر تهران را به خود اختصاص می‌دهند.

ایسنا/ افزایش باران‌های پاییزه و زمستانه در ایران پیش‌بینی می‌شود.

بهزاد لایقی، سرپرست معاونت توسعه پیش‌بینی مدیریت مخاطرات جوی

سازمان هواشناسی کشور ضمن تأکید بر افزایش دما و تغییرات اقلیمی به تغییرات جریان جوی اشاره کرد و از افزایش بارندگی‌ها طی پاییز و زمستان در نقاط مختلف کشور خبر داد.

ایرنا/ ساخت و سازهای غیرمجاز پایتخت در شورای شهر بررسی می‌شود.

پرویز سروری، نایب‌رئیس شورای شهر تهران در واکنش به تذکر اعضای شورا پیرامون ساخت و ساز غیرمجاز گفت: ساخت و ساز غیرمجاز در هر سطحی که باشد باید تخریب شود.

مهر/ یک قلاده پلنگ ایرانی در پارک ملی توران مشاهده شد.

بهرامعلی ظاهری، مدیرکل محیط زیست استان سمنان با اعلام این خبر اظهار داشت: این پلنگ زیبای ایرانی توسط محیطبانان پارک ملی توران در شهرستان شاهرود مشاهده شده است.

فارس/ کمبودهای دارویی به بیش از ۲۰۰ قلم رسید.

محمد عبده‌زاده، رئیس سندیکای صاحبان صنایع داروهای انسانی ایران اعلام کرد: تعداد کمبودهای

دارویی به بیش از ۲۰۰ قلم دارو رسیده است که علل عمده آن تأمین نشدن بموقع ارز و ریال و نبود قیمت‌گذاری و پرداخت نشدن بموقع تسهیلات به شرکت‌های دارویی و مشکلات حواله ارز بوده است.



جشنواره گیلای شمیران برگزار می‌شود

میراث آریا/ رئیس اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی شهرستان شمیرانات از برگزاری جشنواره گیلای چند منطقه از شهرستان خبر داد و گفت: برداشت گیلای در بیشتر

روستاهای شهرستان نظیر امامه، فشم، لواسان بزرگ و میگون از ابتدای تیرماه آغاز می‌شود. مرتضی نیکرو تصریح کرد: برداشت محصول گیلای و آلبالو در باغ‌های شهرستان یکی از نقاط مهم در توسعه گردشگری کشاورزی در منطقه است. وی خاطرنشان کرد: این جشنواره‌ها با برنامه‌ریزی و هماهنگی انجام شده به صورت محلی و منطقه‌ای از تاریخ اول الی ۲۰ تیرماه برگزار می‌شود.



سرمایه‌گذاری طرح‌های گردشگری جدید در مازندران

ایرنا/ مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی مازندران از صدور ۳۵ موافقت اصولی طرح‌های سرمایه‌گذاری در استان، در سه ماهه نخست سال جاری خبر داد. صادق بزرگر در جلسه کمیته فنی

سرمایه‌گذاری استان گفت: سرمایه‌گذاری در این طرح‌ها بیش از دو هزار و ۱۱۷ میلیارد تومان پیش‌بینی شده است و با بهره‌برداری از آن‌ها ۹۴۴ فرصت اشتغال در منطقه ایجاد می‌شود. وی خاطرنشان کرد: سرمایه‌گذاری در حوزه گردشگری در استان مازندران با توجه به ظرفیت‌های بالقوه از نظر میزان بازدهی توجیه پذیر است. بنابراین توصیه می‌کنیم که با در نظر گرفتن برنامه‌ریزی‌های لازم، در این زمینه سرمایه‌گذاری کنند.

رئیس مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری‌های وزارت بهداشت خبر داد

ارتقای ۱۲.۲ درصدی شاخص اهدای عضو در کشور

۱۸ هزار بیمار نیازمند دریافت عضو در کشور وجود دارد



رئیس مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از ارتقای شاخص اهدای عضو (PMP) در کشور از ۷.۸ درصد در سال ۹۹ به ۱۲.۲ درصد در سال گذشته خبر داد.

به گزارش ایرنا، امیرحسام علیرضایی گفت: سال ۹۹ تعداد اهدای عضو در کشور ۶۴۵ مورد بود که در سال ۱۴۰۰ به ۹۲۸ مورد رسید و در سال ۱۴۰۱ به ۱۰۱۶ مورد ارتقا یافت.

هم اکنون در کشور ۳۰ بخش پیوند کلیه، ۱۱ بخش پیوند کبد، ۳ بخش پیوند ریه، ۴ بخش پیوند پانکراس، ۱۸ بخش پیوند مغز استخوان، ۲۲ مرکز فراهم‌آوری و ۳۵ مرکز شناسایی پیوند، فعال است.

وی اظهار داشت: پیوند کلیه با ۴۰ هزار و ۹۵ مورد بیشترین میزان پیوندها در کشور از ابتدا تاکنون را داشته است. علیرضایی با بیان اینکه

هم اکنون در کشور ۳۰ بخش پیوند کلیه، ۱۱ بخش پیوند کبد، ۳ بخش پیوند ریه، ۴ بخش پیوند پانکراس، ۱۸ بخش پیوند مغز استخوان، ۲۲ مرکز فراهم‌آوری و ۳۵ مرکز شناسایی پیوند، فعال است



رتبه ۴۶ ایران در گردشگری سلامت در جهان

سرپرست مرکز نظارت و اعتباربخشی امور درمان وزارت بهداشت اعلام کرد: در رده‌بندی جهانی رتبه گردشگری سلامت ایران ۴۶ است.

به گزارش تسنیم، سیدهاشم درباری در اجلاس معاونان درمان دانشکده و دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور اظهار داشت: تعداد بیمارستان‌ها و مراکز دارای بخش بیماران بین‌الملل در این دولت با رشد قابل ملاحظه تا سال ۱۴۰۱ به ۲۳۳ مرکز و در سه ماهه اول ۱۴۰۲ به عدد ۲۴۷ مرکز رسیده است.



فعال هستند. همچنین در ۵۵ دانشگاه علوم پزشکی ۳۶ مرکز درمان ناباروری سطح ۲ ارائه خدمت می‌کنند. وی تصریح کرد: این خدمات در سطح یک شامل ویزیت، معاینه و انجام اقدامات پاراکلینیک اولیه، در سطح دو ارزیابی زوج نابارور، تشخیص علت ناباروری و انجام IUI و در سطح سه خدمات فوق‌تخصصی ناباروری (IVF) و ICSI و جراحی‌های پیشرفته آندومتریوز می‌شود.

وی گفت: تعداد مراجعه‌کنندگان غیرایرانی در سامانه سپاس از یک میلیون و ۱۳۶ هزار و ۶۳۵ نفر در سال ۱۴۰۰ به یک میلیون و ۲۳۳ هزار و ۸۹۶ نفر در سال ۱۴۰۱ رسیده است که نشانگر اعتماد گردشگران سلامت در منطقه به جمهوری اسلامی ایران است.

بیشترین ملیت‌ها در زمینه گردشگری سلامت که به ایران مراجعه می‌کنند به ترتیب از کشورهای افغانستان، عراق، عمان، بحرین، پاکستان، کویت، جمهوری آذربایجان، هندوستان، تاجیکستان و عربستان سعودی هستند.



۳۰ میلیون هکتار از کشور «فرسایش بادی» تحت تأثیر باد

ایسنا/ رئیس سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری گفت: براساس مطالعات بازنگری شناسایی کانون‌های بحرانی فرسایش بادی کشور به طور کلی در کل کشور مساحت مناطق تحت تأثیر فرسایش بادی در ۲۲ استان کشور حدود ۳۰ میلیون هکتار تعیین شد. عباسعلی نوبخت در مراسم روز جهانی مقابله با بیابان‌زایی و خشکسالی تصریح کرد: محدوده کانون‌ها که به آن بخش از مناطق تحت تأثیر فرسایش بادی اطلاق می‌شود که به منابع زیستی و اقتصادی آن منطقه خسارت وارد می‌کند، در کشور ۱۴ میلیون هکتار ارزیابی شده است.



آموزش مهارت به دانش‌آموزان از قاب تلویزیون

تسنیم/ مدیرکل دفتر آموزش متوسطه اول وزارت آموزش و پرورش با اشاره به طرح «تابستانه مهارت‌آموزی» برای دانش‌آموزان دوره اول متوسطه گفت: برنامه‌های آموزش مهارت از اول تیرماه از طریق شبکه آموزش پخش خواهد شد. حمید یزدانی اظهار داشت: تلاش می‌کنیم با آموزش بیش از ۳۰ مهارت متنوع در گام اول بتوانیم به کشف استعداد، توانایی و علائق دانش‌آموزان کمک کنیم. وی افزود: دانش‌آموزان برای انتخاب رشته آگاهانه باید با مهارت‌های مختلف آشنا شوند و بدانند به چه رشته‌هایی علاقه دارند.



آخرین مهلت ثبت‌نام «وام» ۲۰ میلیون بازنشستگان

ایسنا/ مهلت ثبت‌نام وام قرض‌الحسنه ۲۰ میلیونی بازنشستگان تأمین اجتماعی که از ۲۷ خردادماه آغاز شده امروز (۳۱ خردادماه) به پایان می‌رسد.

مبلغ وام از ۱۲ میلیون تومانی که در سال گذشته پرداخت می‌شد، به ۲۰ میلیون تومان افزایش یافته است که این تسهیلات در این مرحله، به ۴۰ هزار بازنشسته و مستمری‌بگیر تأمین اجتماعی پرداخت می‌شود. بعد از انجام این مرحله و مشخص شدن افراد واجد شرایط، پرداخت مرحله اول وام قرض‌الحسنه بازنشستگان در دستور کار قرار می‌گیرد.

دسترسی آسان به دریاچه شورابیل

دریاچه شورابیل در ضلع جنوبی شهر اردبیل قرار دارد. پیدا کردن آن هم بسیار آسان است چون مسافران و گردشگران از هر قسمتی که وارد اردبیل شوند تابلوهای راهنمایی که آنها را به سمت این دریاچه راهنمایی کند، به تعداد کافی دیده می‌شود. اگر ۲۰۰ متر از ورودی اردبیل به این دریاچه یا از دورترین نقطه اردبیل هم تصمیم بگیرید که برای گردش به سمت دریاچه بیاید در کمترین زمان و طی ۱۵ دقیقه به این منطقه خواهید رسید. با وجود این از ظرفیت‌های جالب این منطقه، داشتن مسیر پیاده‌روی آن است که طولانی‌ترین جاده تندرستی کشور هم محسوب می‌شود. مجموعه گردشگری شورابیل ۳ ورودی دارد که در ضلع‌های مختلف آن احداث شده است تا گردشگران برای ورود به این مجموعه پشت ترافیک معطل نشوند.



احیای شورابیل

به جریان زندگی در منطقه رنگ داد

احیای دریاچه شورابیل در سال‌های کم‌آبی موجب شده این منطقه قطب گردشگری کشور و حتی آب آن برای کشاورزی استفاده شود

زهره توکلی
روزنامه‌نگار

هرچه به دمای هوا افزوده می‌شود و گرمای طاقت فرسا، تحملمان را کاهش می‌دهد، بیشتر به دنبال مناطق گردشگری می‌رویم تا راهی پیدا کنیم که شاید بتوانیم حداقل برای چند روز از این گرما فرار کرده و به مکانی پناه ببریم که نسیم خنک را در این روزهای گرم حس کنیم. دریاچه شورابیل یکی از همین مکان‌هاست که ۲۹ خردادماه امسال هم مسئولان از ثبت ملی آن خبر دادند. دریاچه شورابیل، بزرگترین دریاچه طبیعی داخل شهری در کشور است که گفته شده در گذشته تالابی بزرگ در شمال غربی ایران به شمار می‌رفت. در حال حاضر حوزه استحفاظی این دریاچه ۴۰۰ هکتار است که ۱۸۰ هکتار آن دریاچه و ۲۲۰ هکتار بقیه در حوزه طرح جامع منطقه گردشگری شورابیل واقع شده است. در پایتخت کشور هم دریاچه خلیج فارس (چیتگر) در داخل شهر تهران واقع شده اما با وجود اینکه ۱۳۰ هکتار مساحت دارد، برخلاف دریاچه شورابیل، مصنوعی است.

۴۰۰

دریاچه شورابیل، بزرگترین دریاچه طبیعی داخل شهری در کشور است که گفته شده در گذشته تالابی بزرگ در شمال غربی ایران به شمار می‌رفت. در حال حاضر حوزه استحفاظی این دریاچه ۴۰۰ هکتار است که ۱۸۰ هکتار آن دریاچه و ۲۲۰ هکتار بقیه در حوزه طرح جامع منطقه گردشگری شورابیل واقع شده است. در پایتخت کشور هم دریاچه خلیج فارس (چیتگر) در داخل شهر تهران واقع شده اما با وجود اینکه ۱۳۰ هکتار مساحت دارد، برخلاف دریاچه شورابیل، مصنوعی است

+

آب دریاچه «شورابیل» همان‌طور که از نامش پیداست، در قدیم شور بوده است. آب این دریاچه از چشمه‌های اطراف و رودخانه‌های منتهی شده به این دریاچه تأمین می‌شد، اما کم‌آبی چشمه‌های اطراف و ساخت‌وسازهای غیرمجاز، این دریاچه را هم تحت تأثیر قرار داد و آب آن بسیار کم شد. مجتبی لاله، مدیر توسعه گردشگری شورابیل درباره این دریاچه می‌گوید: در دهه ۷۰ برای اینکه دریاچه خشک نشود، کانال آبی را از سد اطراف شهر اردبیل به این دریاچه متصل کردند. به طوری که زمستان‌ها دریاچه این کانال آب باز می‌شود تا با ورود آب به دریاچه، کم‌آبی آن جبران شود. از آب این دریاچه که دیگر شوری سال‌های قبل را ندارد، در تابستان برای آبیاری کشاورزی

استفاده می‌شود. وی می‌افزاید: در قدیم که هنوز این دریاچه دچار کم‌آبی نشده بود، زمستان‌ها یخ نمی‌زد اما طی سال‌های اخیر، کل دریاچه در زمستان یخ می‌زند که جاذبه زمستانی و خاص خود را ایجاد کرده است. لاله با بیان اینکه قبلاً آب این دریاچه جاری نبوده ولی هم اکنون آب دریاچه از یک سمت وارد و از سمت دیگر تخلیه می‌شود، می‌افزاید: از محسنات باز شدن دریاچه و جاری شدن آب، این است که موجب شده دریاچه شورابیل همانند دریاچه ارومیه خشک نشده و از بین نرود. این درصورتی است که قدمت دریاچه شورابیل از قدمت دریاچه ارومیه بیشتر است. ورود آب به این دریاچه موجب احیای آن شده است. حتی باعث شده این منطقه، قطب گردشگری کشور

امکانات تفریحی دریاچه شورابیل

امکانات گردشگری منطقه شورابیل فقط به دریاچه محدود نمی‌شود بلکه در اطراف آن، جاذبه‌های گردشگری هم ایجاد شده و قرار است بزودی کمپ چادر هم احداث شود. به گفته مدیر توسعه گردشگری شورابیل، در این منطقه ۲ مجموعه اقامتی وجود دارد که یکی از هتل‌ها به اسم خود منطقه نامگذاری شده است. یک مجتمع تفریحی، گردشگری و اقامتی هم در شورابیل فعال است که مشرف به دریاچه قرار گرفته است. همچنین یک هتل ۵ ستاره هم به تازگی در اردبیل و در نزدیکی دریاچه احداث شده است. منطقه شورابیل هنوز اقامتگاه بومگردی ندارد اما احداث آن جزو برنامه‌های اجرایی این منطقه است. لاله در این باره تصریح می‌کند: در حال بررسی و طراحی برای ایجاد اقامتگاه بومگردی در این منطقه هستیم چون با توجه به آب و هوای اردبیل باید همه ملاحظات را در نظر گرفت. لذا این طرح به مشاور تحویل داده شده که در صورت اتمام طراحی و بررسی مشاور اجرا خواهد شد. یکی از مهم‌ترین تفریحات در منطقه‌ای که در آن دریاچه قرار گرفته، تفریحات آبی است که اتفاقاً علاقه‌مندان بسیاری هم دارد. قایق، جت اسکی، قایق‌های موتوری و پدالی، بازی‌ها و تفریحات آبی از جمله امکانات تفریحی این دریاچه است که البته به گفته لاله، قرار است به این تفریحات پاراگلایدر هم اضافه شود تا گردشگری در این منطقه رونق بیشتری بگیرد.

زیپ‌لاین موتوری از دیگر امکانات تفریحی این منطقه گردشگری است که برخلاف زیپ‌لاین‌های ثقلی که با وزن جسمی فرد به‌صورت یکطرفه، از سمتی به سمت دیگر حرکت می‌کند، افراد با انرژی موتور از یک طرف دریاچه به سمت دیگر دریاچه جابه‌جا و بار دیگر به مکان اولیه باز گردانده می‌شوند. لاله با بیان اینکه شورابیل شهر بازی مدرن روباز و شهر بازی سرپوشیده هم دارد، می‌گوید: در حال رایزنی هستیم که «دوچرخه سواری روی سیم» را در بالای دریاچه راه‌اندازی کنیم. با راه‌اندازی آن، دوستاناران این ورزش می‌توانند با رکاب زدن دوچرخه مسافت ۱۲۵ متری بالای دریاچه را به‌صورت رفت و برگشت تجربه کنند. امیدواریم این امکان تفریحی- رفاهی، اواخر مرداد ماه راه‌اندازی شود. یکی از زیبایی‌های مناطق گردشگری این است که سنت‌های قدیمی در آن حفظ شده باشد؛ یکی از این

سنت‌ها، پوشش‌های محلی است. وی در این باره اظهار می‌دارد: برای زنده نگه‌داشتن پوشش سنتی و قدیمی هم مکانی را در اطراف دریاچه ایجاد کرده‌ایم که این پوشش‌ها به نمایش گذاشته می‌شود. در این مکان که به‌صورت چادر، کپر یا آلاچیق‌های عشایری است، تعدادی از عشاير ملبس به پوشش سنتی، به پخت غذاهای محلی نظیر آش دوغ و نان محلی مشغول هستند.

لاله می‌گوید: با وجود این همه امکانات تفریحی و آبی، اولویت اصلی گردشگران برای انتخاب این منطقه، آب و هوای بسیار مطلوب در روزهای گرم سال است. آب و هوای این منطقه حتی در روزهای گرم سال به گونه‌ای است که نیازی به استفاده از کولر نیست به همین علت مردم این منطقه کولر ندارند. همچنین علاوه بر زیبایی‌هایی که این منطقه دارد، قرار داشتن این دریاچه در داخل شهر هم جاذبه‌ای است که گردشگران را برای سفر به این منطقه ترغیب می‌کند. در حالی که در یک سوی این منطقه گردشگری، ساختمان‌های مسکونی قرار گرفته‌اند، در سوی دیگر با قرارگیری دریاچه شورابیل، علاوه بر زیبایی‌های بصری، دسترسی به این دریاچه بسیار آسان شده است. درباره زیبایی این منطقه همین بس که عکاسانی که برای ثبت مناظر گردشگری به این منطقه سفر می‌کنند، می‌توانند کوه سیلان و دریاچه شورابیل را در یک قاب به تصویر بکشند.

پرنندگان مهاجر را در شورابیل ببینید

طبیعی بودن دریاچه شورابیل موجب شده این منطقه زیستگاه خوبی برای پرنندگان مهاجری باشد که طبق گرمسیر یا سردسیر بودن، در تابستان و زمستان به این منطقه سفر کنند. به گفته لاله، اردک چشم طلایی، سیاه و پلیکان خاکستری از معروفترین گونه‌های مهاجر این منطقه هستند. البته قرقاول و مرغابی جزو پرنندگان بومی منطقه بودند که امروز به دلیل کاهش شوری دریاچه منقرض شده‌اند. به طور کلی اطراف دریاچه زیستگاه محافظت شده وجود دارد که شرایط طبیعی آنها حفظ شده است.



بهترین زمان سفر به این منطقه گردشگری اواسط اردیبهشت ماه تا اواخر شهریورماه یا نیمه مهرماه است. از شهر اردبیل به‌عنوان بیلاق ایران یاد می‌شود، دمای هوای شورابیل هم در تابستان حدود ۵ درجه خنک‌تر از داخل این شهر است



غار رودافشان
جاده فیروزکوه
روستای رودافشان



غار بورنیک
جاده فیروزکوه، روستای هراند

غارها، جایی برای سفرهای ماجراجویانه

غارهای ایران با ویژگی‌های منحصر به فردی که دارند همیشه برای گردشگران جذاب و دیدنی هستند. پایتخت ایران جاذبه‌های طبیعی و تاریخی بسیاری دارد اما خیلی از این جاذبه‌ها برای گردشگران ناشناخته مانده است. غارهای اطراف تهران جزو مکان‌های کمتر شناخته شده و البته جذاب برای ماجراجویان به حساب می‌آید. در این سفر ماجراجویانه بهتر است کلاه ایمنی و دستکش با خود ببرید و در صورتی که تجربه غارنوردی ندارید حتماً با کمک راهنما به غار وارد شوید.



دزفول دستکندهای خنک

در انتظار مسافران تابستانی

سعیده احسانی‌راد
روزنامه‌نگار

دزفولی‌ها در تابستان گرم به تفریحگاه‌های کنار رودخانه دز پناه می‌برند. یکی از محبوب‌ترین مکان‌های تفریحی رود دز، کت‌های دزفول است. در گویش دزفولی کت به معنای دستکند و حفره‌های غارمانندی است که به دست انسان‌ها یا به طور طبیعی در دیواره‌های سنگی حاشیه رودخانه دز حفر شده‌اند. دزفولی‌ها با شروع تابستان، کت‌ها را خانه‌تکانی و برای پذیرایی از مسافرانی که از خوزستان و شهرهای دیگر می‌آیند، مهیا می‌کنند. مهدی چناری معاون گردشگری اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی دزفول در گفت‌وگو با خبرنگار «ایران» درباره کت‌هایی که در کنار ساحل رود دز حفر شده است، گفت: کت‌های کنار رودخانه دز از جاذبه‌های تفریحی منحصر به فرد برای گردشگران علاقه‌مند به تفریحات آبی است. این دستکندها در دل صخره‌ها کنار رودخانه به چشم می‌خورند و از جنس سنگ کانگولومرا هستند.



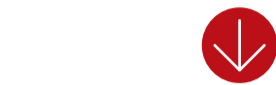
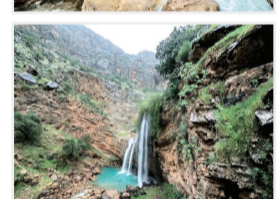
دزفول شهرآب و آجر

دزفول یکی از شهرهای تاریخی استان خوزستان است که دارای ۱۰۰ تپه تاریخی است و ۱۵۰ اثر در بافت تاریخی‌اش دارد. دزفول به دلیل داشتن تزئینات آجری به شهر آجر معروف است و تزئینات خاص آجرکاری در این شهر نمود زیادی دارد. به همین دلیل طرح‌های خورون چینی دزفول از آیتم‌های تزئینات آجری است که ثبت ملی شده. از شاخصه‌های دیگر دزفول تپه‌های تاریخی و باستانی است که معروف‌ترین آن پغامیش است. اولین نت موسیقی و سند دریانوردی، در کاوش‌های انجام شده در این تپه کشف شده است که بعضی از این آثار در موزه ملی نگهداری می‌شود. کیو از مهم‌ترین صنایع دستی دزفول است که بزودی جهانی می‌شود.

وی ادامه داد: کت‌ها در مناطقی مثل گلال، کوپیته، تالخانی و دووه و در بالای رودخانه دز قرار دارند. شبیه بودن فضای درون کت‌ها به غار و نزدیکی به رود باعث شده اقامت در این کت‌ها در طول گرمای روز برای مردم بدون استفاده از هیچ‌گونه وسایل برقی و خنک‌کننده، مطبوع و لذتبخش باشد. ارتفاع کت‌ها بین دو تا چهار متر است و سقف آنها با سنگ‌های ریز و درشت، تزئین می‌شود. مساحت کت‌ها بسته به امکان توسعه و کاربرد آنها از ۵ مترمربع تا بیش از ۱۰۰ مترمربع است. وی بهترین زمان رفتن به کت‌ها را خردادماه تا زمان اوج گرما بیان کرد و گفت: معمولاً تا مهر شاهد حضور گردشگران در کت‌ها هستیم. قایق و جت اسکی از وسایلی است که گردشگران از طریق آنها به کت‌ها می‌آیند. آشنایی با شنا و استفاده از جلیقه نجات در زمان حضور در کت‌ها ضروری است. قایق سواری و انواع ورزش‌های آبی نظیر جت اسکی و ماهی‌گیری در کنار استفاده از کت‌ها خاطره‌انگیز و شادآور است. چناری بعضی از کت‌ها را دارای مالک خصوصی دانست و اظهار داشت: بعضاً این کت‌ها مالک خصوصی داشتند و به نام آن مالک معرفی می‌شوند یا به اسم منطقه‌اند مثل: گلال، کوپیته، تالخانی، دووه و در بالای رودخانه دز قرار دارند. یکی از معروف‌ترین کت‌های دزفول که در مثل‌های دزفولی آورده می‌شود «کت حاج فرج» است. دهانه کت حاج فرج



باشید. چند نفری سفر کنید. اگر مشکلی پیش بیاید و تنها باشید، بعید است کسی آن اطراف باشد و کمک‌تان کند. اگر با مسیر آشنا نیستید، حتماً از یک راهنما کمک بگیرید. کفش مناسب بپوشید. چند ساعت باید در مسیره‌های سخت پیاده‌روی کنید. حواستان باشد که خیلی به آبشار نزدیک نشوید. صدای آب بسیار بلند است و ممکن است بعضی‌ها را اذیت کند. به علت طولانی بودن مسیر، سالمندان و بچه‌ها نمی‌توانند همراه شما بیایند. در راه باید از صخره‌ها بالا بروید و چند ساعت پیاده‌روی کنید. این کار برای همه راحت نیست. پس حتماً قبل از حرکت شرایط جسمی و سنی همراهان‌تان را در نظر بگیرید.



آبشار شوی بزرگترین آبشار خاورمیانه

چناری، آبشار شوی را از دیگر مناطق گردشگری تابستانی در دزفول نام برد و توضیح داد: آبشار تله‌زنک که به آبشار دزفول هم معروف است با ارتفاع ۹۰ متر و عرض ۸۵ متر، از بزرگترین آبشارهای خاورمیانه است که با پیوستن به رودخانه دز به سد دز سرزیر می‌شود. آبشار شوی که به آن لقب نیابگاری ایران را داده‌اند، ۴۵۰ متر از سطح دریا ارتفاع دارد. حجم این آبشار با توجه به فصول مختلف سال متغیر است و در فصل بهار به حداکثر خود می‌رسد. این آبشار تا دزفول ۱۰۰ کیلومتر فاصله دارد و باید برای رسیدن به آن یک ساعت و نیم پیاده‌روی کرد. زمستان و بهار بهترین زمان برای دیدن این آبشار است. اقامتگاه بوم‌گردی در محل آبشار در حال راه‌اندازی است و اقامت برای گردشگران فعلاً در منطقه عشایری ممکن است.

نکته‌های سفر به آبشار

بهرتر است دو ساعت قبل از طلوع آفتاب حرکت کنید. در روشنایی روز سفر کنید تا به تاریکی نخورید. وسایل ضروری را فراموش نکنید. کوله‌پشتی و آب‌معدنی و غذا به اندازه کافی همراهتان باشد. در مسیر جایی برای خرید کردن نیست. لباس مناسب همراه داشته

از این غذاها ننگرید

نان چرب و خمیس توله از غذاهای سنتی دزفول است. نان چرب محلی، در گذشته پای ثابت مجالس عروسی بود. مواد اصلی این غذا را روغن حیوانی، گوشت، زعفران دم‌کرده و نخود تشکیل می‌دهند که در عین سادگی، بسیار لذیذ و اشتها برانگیز است. خمیس توله یک غذای کاملاً گیاهی است. برای درست کردن این غذا، ساقه‌ها و برگ‌های خرد شده گیاه توله را در مقداری آب می‌پزند. سپس آن را از یک صافی رد کرده و در یک ماهیتابه با پیاز و سیر سرخ شده، زردچوبه، نمک، فلفل و بودر لیمو عمانی تفت می‌دهند. پس از مدتی، رب انار را نیز به مواد اضافه می‌کنند. برای زیباتر و خوشمزه‌تر شدن این غذا می‌توان از دانه‌های انار هم استفاده کرد. خمیس توله از نظر رنگ و ظاهر، شبیه قرمه‌سبزی است. در استان خوزستان، این غذا را اغلب به همراه نان و گاهی با پلو سرو می‌کنند.

کت‌های کنار رودخانه دز از جاذبه‌های تفریحی منحصر به فرد برای گردشگران علاقه‌مند به تفریحات آبی است. این دستکندها در دل صخره‌ها کنار رودخانه به چشم می‌خورند و از جنس سنگ کانگولومرا هستند

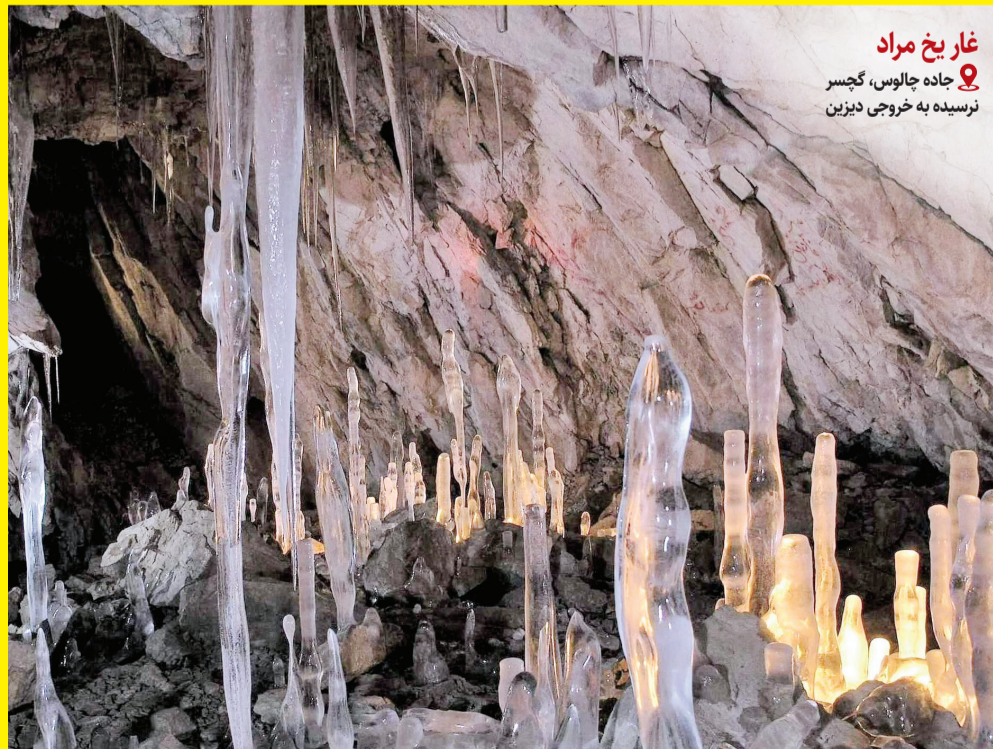


غار یخ مراد

جاده چالوس، گچسار
رسیده به خروجی دیزین

غارگل زرد

۶۵ کیلومتری جاده هراز، ۴ کیلومتر
بعد از جاده خاکی زردگل



فقط فیلم‌های کم‌دی نیستند که خوب می‌فروشند!

سینمای ایران تشنه ژانرهای مختلف

داشتن تنوع ژانری در سینما امری ضروری است و تکیه کردن به یک یا دو ژانر ثابت، باعث دوری مردم از سالن‌های سینما خواهد شد. سینمای ایران در سال‌های اخیر با تکیه بر ژانر کم‌دی، به مسیرش ادامه داده و توانسته بخشی از هزینه‌هایش را در بیابرد ولی ادامه این روند، خوشایند بخش زیادی از سینمادوستان نخواهد بود. باید ترکیب چینی فعلی سینما را ترکیبی ایده‌آل از ژانرهای مختلف دانست. همین چینش هوشمندانه تأثیرش را خیلی زود نشان داده و آمار فروش فیلم‌ها در چند هفته اخیر حکایت از استقبال مردم دارد. در حال حاضر ۱۰ فیلم در حال اکران هستند و به لحاظ کمی و کیفی آمار خوبی را رقم زده‌اند. «فسیل» به عنوان اتفاق خوب این روزهای سینما، توانسته یک تنه ۴ میلیون مخاطب را به سینما بکشاند و فروشی ۱۸۰ میلیاردی را ثبت کند. این فیلم کم‌دی از نوروز به روی پرده رفته و فروش خیره‌کننده‌اش عاملی شده تا همچنان روی پرده سینماها بماند. فسیل با گذشت سه ماه، همچنان بیننده دارد و می‌تواند تا چند روز دیگر رکورد فروش ۲۰۰ میلیارد تومانی را بزند.

با فصل شروع اکران‌ها، «شهر هرت» دیگر فیلم کم‌دی‌ای بود که خیلی زود مخاطبانش را پیدا کرد و در مدت زمان کوتاهی بیش از ۸ میلیارد فروش کرد. «آهنگ دو نفره» نیز فیلم کم‌دی دیگری است که همچنان تماشاگر خودش را دارد و بد نمی‌فروشد. فروش بالای فیلم‌های کم‌دی در چند وقت اخیر، بحث‌های زیادی را درباره تک ژانری شدن سینمای ایران مطرح کرده بود. بسیاری از کارشناسان و منتقدان با ابراز نگرانی از نادیده گرفتن ژانرهای دیگر، می‌گفتند که سینما فقط ژانر کم‌دی نیست و باید بتوانیم مردم را با تمامی ژانرها آشنا کنیم. این حرف، حرف درستی است ولی در تمام دنیا، بعضی فیلم‌ها شاید به لحاظ محتوایی خیلی غنی نباشند اما وجه سرگرم‌کننده‌شان، می‌تواند مخاطب زیادی را به سینما بکشاند. در سینمای ایران فیلم‌های کم‌دی چنین کارکردی دارند و سود خوبی را نصیب سازندگان می‌کنند. البته سینمای ایران نشان داده اگر فیلم‌های غیرکم‌دی خوش‌ساخت و جذاب در آن ساخته شود، مردم علاقه‌مند به دیدنش هستند. در حال حاضر فیلم «سه کام حبس» یک درام اجتماعی است که با توجه به تلخی سوژه‌اش، توان کشاندن مردم را به سینما دارد. این فیلم با بهره‌گیری از کارگردانی درست و داستان پرتعلیقش، مخاطبش را ناراضی به خانه نمی‌فرستد. «کت چرمی» به عنوان آخرین ساخته محمدحسین مهدویان نیز در ژانر پلیسی و معمایی اکران شده و با وجود اینکه در قد و قواره‌های فیلم‌های قبلی مهدویان نیست و مردم همچنان علاقه‌مند به دیدنش هستند، مخاطبش را ناراضی به خانه نمی‌فرستد. «کت چرمی» به عنوان آخرین ساخته محمدحسین مهدویان نیز در ژانر پلیسی و معمایی اکران شده و با وجود اینکه در قد و قواره‌های فیلم‌های قبلی مهدویان نیست ولی مردم همچنان علاقه‌مند به دیدنش هستند. در بخش منتقدان جشنواره فیلم کن به نمایش درآمده و می‌تواند نظر مخاطبان خاص‌پسند سینما را تأمین کند. با وجود اتفاقات متفاوت در سال‌ها اخیر، سینمای ایران روزهای پرفراز و نشیبی را پشت سر گذاشته است. حال به نظر می‌رسد با گذر از روزهای نه چندان خوب، می‌توان به آینده سینمای ایران امیدوار ماند. سینمایی که برای پیشرفتش، باید مدیریت درست را هم به ساخت فیلم‌های باکیفیت ضمیمه کرد.



در حال حاضر فیلم «سه کام حبس» یک درام اجتماعی است که با توجه به تلخی سوژه‌اش، توان کشاندن مردم را به سینما دارد. این فیلم با بهره‌گیری از کارگردانی درست و داستان پرتعلیقش، مخاطبش را ناراضی به خانه نمی‌فرستد. «کت چرمی» به عنوان آخرین ساخته محمدحسین مهدویان نیز در ژانر پلیسی و معمایی اکران شده و با وجود اینکه در قد و قواره‌های فیلم‌های قبلی مهدویان نیست ولی مردم همچنان علاقه‌مند به دیدنش هستند.



رضا میرکریمی و نگهبان شب خبری از شگفت‌زده شدن نیست

«به همین سادگی» و «زیر نور ماه» با شخصیت‌هایی با درون‌یاتی پیچیده طرف هستیم که هر کنش و واکنش او برای تماشاگر جذابیت زیادی دارد. هیچ‌کدام از شخصیت‌های آخرین فیلم میرکریمی سمپاتیکی نیستند و اجازه همراهی به مخاطب را نمی‌دهند. حتی گاهی سادگی و انفعال بیش از اندازه آنها حرص‌آور می‌شود.

به نظر می‌رسد میرکریمی قصد داشته است با استفاده از اتفاقات روز جامعه فیلمی متناسب و همراه با روح زمانه‌اش بسازد ولی سادگی و رو بودن بیش از اندازه فیلم در داستان، جایی برای مانور دادن بیشتر نمی‌گذارد. تقابل کارگر ساده‌دل با سرمایه‌داران کلاهبردار یا تقابل اخلاقی و بی‌اخلاقی، مسائلی رو و آشکار در جامعه هستند که برای پردازش آن در سینما، فیلمساز باید دست پرتی داشته باشد.

شخصیت رسول در نقش کارگر و نگهبان ساختمان پتانسیل زیادی برای پرداخت داشت ولی نگاه محافظه‌کارانه کارگردان اجازه فعلیت به او نداد. در هیچ‌کدام از موقعیت‌های مختلف زندگی رسول که شاهدش هستیم، از غم و شادی‌اش به وجد نمی‌آییم و فقط از دور نظاره‌گر کارهایش هستیم؛ کارهایی بشدت معمولی که از حدی مشخص فراتر نمی‌رود. تغییر و تحولات درونی رسول از ابتدا تا پایان فیلم چیزی نیست که بتواند به موتور محرکه فیلم تبدیل شود. پرهیز از پیچیدگی در روایت، تمهیدی از سوی کارگردان برای ساخت فیلم بوده ولی این جنس از سادگی برخلاف فیلم‌های قبلی میرکریمی چیزی نیست که پر از جزئیات پرکشش باشد.

با وجود نقدهای مرتبط با «نگهبان شب» نباید این فیلم را ضعیف قلمداد کنیم. شاید اگر یک کارگردان فیلم‌اولی این فیلم را می‌ساخت، می‌شد از بعضی ضعف‌های فیلم گذشت اما این فیلم در کارنامه میرکریمی، عقب‌تر از دیگر فیلم‌هایش می‌ایستد.



احمد محمدتبریزی / برای ما که رضا میرکریمی را با فیلم‌های معناگرایانه و مهمی مثل «زیر نور ماه»، «خیلی دور، خیلی نزدیک» و «یه حبه قند» می‌شناسیم، تماشای «نگهبان شب» تجربه خوشایندی نخواهد بود. نه اینکه «نگهبان شب» فیلم بدی باشد، بلکه روح تشنه مخاطبی که انتظار دیدن فیلمی سطح بالا را دارد، ارضا نمی‌کند. کارنامه فیلمسازی میرکریمی در چند سال اخیر کارنامه‌ای پرفرازونشیب بوده است. او پس از درخشیدن با «زیر نور ماه»، «خیلی دور، خیلی نزدیک»، «به همین سادگی» و «یه حبه قند» انکار دچار رخوت و ضعف در فیلم‌هایش شده است. «امروز» و «دختر» فیلم‌های متوسط و معمولی‌ای بودند که کمتر نشانه‌های قبلی سینمای میرکریمی را می‌شد در آنها مشاهده کرد.

میرکریمی با چند فیلم اولش به نامی با اعتبار در سینمای ایران تبدیل شد و در ادامه مسیر فیلمسازی‌اش به دست‌انداز افتاد. این اتفاق خوبی برای میرکریمی به شمار نمی‌رود. یک فیلمساز اگر می‌خواهد همیشه در اوج بماند، باید فرازونشیب‌هایش را به حداقل برساند. داشتن روند سینوسی می‌تواند بیشترین ضربه را به اعتبار یک فیلمساز بزند.

میرکریمی با توجه به ضعف‌های فیلم‌های اخیر برای ساخت «قصر شیرین» تصمیم گرفت برای نوشتن فیلمنامه به سراغ فیلمسازی جوان و با ایده‌ای به نام محسن قرایی برود. در نهایت «قصر شیرین» یک فیلم جاده‌ای خوش‌ساخت و سرحال‌درآمد و بار دیگر درک بالای کارگردانش از سینما را به رخ کشید، اما این اوج گرفتن میرکریمی بار دیگر با سکنه همراه شد تا «نگهبان شب» برخلاف انتظارها، آن چیزی نباشد که طرفداران سینما از این کارگردان انتظار داشته باشند.

«نگهبان شب» بیش از اندازه فیلم ساده‌ای است و آن پیچیدگی‌های آشنا



میرکریمی با توجه به ضعف‌های فیلم‌های اخیر برای ساخت «قصر شیرین» تصمیم گرفت برای نوشتن فیلمنامه به سراغ فیلمسازی جوان و با ایده‌ای به نام محسن قرایی برود. در نهایت «قصر شیرین» یک فیلم جاده‌ای خوش‌ساخت و سرحال‌درآمد و بار دیگر درک بالای کارگردانش از سینما را به رخ کشید، اما این اوج گرفتن میرکریمی بار دیگر با سکنه همراه شد تا «نگهبان شب» برخلاف انتظارها، آن چیزی نباشد که طرفداران سینما از این کارگردان انتظار داشته باشند.





شخص می‌شود. این رفت و برگشت‌های کتاب در فصل‌ها، جذابیت خاصی به کتاب بخشیده است و در بخش‌هایی پیچیدگی روایت و اتفاقات و درهم آمیختگی خیال و واقعیت، تعلیق رمان را نفسگیر می‌کند.

تلفیق خیال و واقعیت

رنالیسم جادویی موراکامی، به کتاب، قدرت و جذابیتی عجیب داده است. نویسنده چنان تخیل، رؤیا، واقعیت و خیال را با هم درآمیخته که خواننده نمی‌تواند آنها را از هم تفکیک کند و مرزی برایش قائل شود. شاید در ابتدا این موضوع کمی گیج‌کننده به نظر برسد اما در ادامه و با شناختن دقیق‌تر شخصیت‌ها، خواننده فضای خلق شده در کتاب را باور می‌کند و به شخصیت‌ها نزدیک و نزدیک‌تر می‌شود. اگر در طول داستان، کافکا را نماد خودآگاه و ناکاتا را نمادی از ناخودآگاه و شهود بدانیم، آن وقت فضای ذهنی نویسنده و شخصیت‌هایش را در طول داستان بهتر درک می‌کنیم. شخصیت‌های کتاب همانند تمام دیگر انسان‌ها، در دو بعد خودآگاه و ناخودآگاه تعریف می‌شوند و زندگی‌شان را بر اساس این دو بعد پیش می‌برند. جهان موازی شکل گرفته در رمان که زندگی کافکا و ناکاتا را همزمان با هم پیش می‌برد، از این قاعده مستثنی نیست و آنها به شکلی پیچیده در حال اثرگذاری بر زندگی همدیگر هستند. زندگی و رؤیاهای کافکا به نحوی با ناکاتا گره خورده است. شخصیت‌های کتاب نیز تک بعدی و معمولی نیستند. آنها در دایره‌ای از اتفاقات قرار دارند و غیرقابل پیش‌بینی بودن سیر اتفاقات، حالتی پر از تعلیق و رمز به داستان داده است.

درونمایه اصلی و جانمایه بزرگ داستان‌های موراکامی، فقدان، فراموشی، گمگشتگی و جست‌وجوگری است. مفاهیمی که در رمان‌هایش رنگ و بویی فلسفی می‌گیرند و خواننده را به جهانی پرمعنا و عمیق می‌برند. ایده لابیرنت یا پیچ در پیچ بودن و هزارتویی داستان، یکی از دغدغه‌های موراکامی است که در «کافکا در کرانه» به وضوح دیده می‌شود. موراکامی درباره این مفاهیم در کتابش خیلی موضوع را باز نمی‌کند ولی حرف خیلی عمیقی می‌زند: «این راز است. راستش نمی‌دانم این حس فقدان از کجا می‌آید. شاید بگویند باشد، خیلی چیزها را به عمرم از دست داده‌ام. مثلاً دارم پیر می‌شوم و روز به روز از عمرم می‌کاهد. مدام وقت و امکاناتم را از دست می‌دهم. جوانی و جنب‌وجوش رفته یعنی به یک معنا همه چیز، گاه حیرانم که در پی چیستم. فضای اسرارآمیز خاص خودم را در درونم دارم. این فضای تاریکی است. این پایگاهی است که هنگام نوشتن پا به آن می‌گذارم. این در مخصوصی برای من است.» نوشتن از «کافکا در کرانه» همانند خود رمان سخت و پیچیده است. بیش از گفتن و توضیح و تفسیر درباره کتاب، بهتر آن است که کتاب را خواند و به قول نویسنده‌اش «راز درک کتاب کافکا در کرانه، چندین بار خواندن آن است.» «کافکا در کرانه» کتابی پیچیده و جذاب است که قدرت ذهنی خواننده‌اش را به بازی می‌گیرد و او را به دنیاهای کشف نشده می‌برد.

از کنار ترجمه خوب، ساده نگذیرد

از کنار ترجمه خواندنی کتاب ساده عبور نکنیم. قطعاً ترجمه چنین اثری ساده نبوده و مهدی غبرائی، از مترجمان باسابقه کشورمان، با تسلط و دانش زبانی خود، کتاب را شیرین و شیوا ترجمه کرده است. بخش زیادی از لذت خوانش «کافکا در کرانه» به ترجمه روان غبرائی برمی‌گردد که با استادی تمام انجام شده است.



اگر کتابخوان هستید و هنوز «کافکا در کرانه» را نخوانده‌اید، زودتر دست به کار شوید

به وقت غرق شدن در رنالیسم جادویی موراکامی

احمد محمدتبریزی
روزنامه‌نگار

هاروکی موراکامی برای علاقه‌مندان به ادبیات نامی آشناست. کتاب‌های زیادی نوشته، جوایز زیادی برده و آثارش در سراسر دنیا خوانندگان پروپا قرصی دارد. او قطعه پازلی مهم در تاریخ ادبیات است. دنیای ادبیات امروز بدون موراکامی چیزی کم دارد. او با کتاب‌هایش چیزهایی به دنیا اضافه کرده که هیچ‌کس دیگری جز او قادر به انجامش نبوده است. با وجود تعدد کارهای موراکامی، اما یک کار بیشتر از بقیه بر پیشانی‌اش می‌درخشد و شاهبیت تمام کتاب‌هایش به شمار می‌رود. «کافکا در کرانه» کتابی خواندنی از نویسنده ژاپنی است که همه آن را بهترین اثر او می‌دانند و شناسنامه کاری موراکامی محسوب می‌شود.

لذت خوانش رمانی نسبتاً حجیم

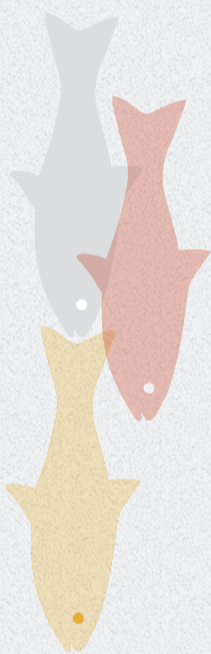
موراکامی تا پیش از نوشتن «کافکا در کرانه»، چندین و چند رمان خوب و خواندنی نوشته و جایزه هم گرفته بود، اما انتشار «کافکا در کرانه» در سال ۲۰۰۲، نویسنده ژاپنی را بر قله ادبیات دنیا نشانده. موراکامی با این کتاب، قدرت و تسلطش بر داستان‌پردازی و پرداختن به نمادها، نشانه‌ها و اسطوره‌ها را نشان داد. کتابی پرمرمز و راز که بشدت ذهن خواننده‌اش را درگیر می‌کند، او را به جهانی دیگر با شخصیت‌هایی متفاوت می‌برد و مجبور به مکاشفه در رابطه با شخصیت‌ها و سرگذشت‌شان می‌کند. «کافکا در کرانه» رمان نسبتاً حجیمی است و کسانی که کتاب را خوانده‌اند از اینکه چطور چنین کتاب حجیمی را در مدت زمان کوتاهی خوانده‌اند، متعجب می‌شوند. دلیل خوانش سریع کتاب، تعلیق در داستان و سیر اتفاقات است. این کتاب را باید معمایی ادبی دانست که پر از سفر در زمان، تاریخ‌های پنهان و دنیاهای زیرزمینی است. برای کسانی که کتاب را تا به حال نخوانده‌اند، شاید این سؤال پیش بیاید که نام کافکا بر عنوان کتاب از کجا می‌آید. برخی آن را دلیلی بر فروش کتاب عنوان کردند ولی در اصل انتخاب نام کافکا که از شخصیت اصلی کتاب می‌آید، به ارتباط معنادار شخصیت با نویسنده نامدار چک برمی‌گردد. نشانه‌های زیادی تامورا را که نام مستعار کافکا را برای خود انتخاب کرده، به فرانتس کافکا می‌رساند.

روایت‌هایی تودرتو

«کافکا تامورا» شخصیت اصلی کتاب، همچون نویسنده مورد علاقه‌اش، انسانی منزوی و درونگراست: «هرچه گوشه‌گیرتر و ساکت‌تر می‌شدم، عضلاتم محکم‌تر و سخت‌تر می‌شد. تمام تلاشم این بود که احساساتم را به کسی بروز ندهم، چه هم‌کلاسی باشد و چه معلم، تا سرنخی از افکارم به دست نیاورند. بزودی وارد دنیای پرفراز و نشیب بزرگسالان می‌شدم و می‌دانستم که برای بقا لازم است پوست‌کلفت‌تر از دیگران باشم.» کافکای نوجوان پدري مستبد دارد و خواهر و مادرش در کودکی او را رها کرده و رفته‌اند. پیرنگ اصلی داستان به جست‌وجوی او برای پیدا کردن مادر و خواهرش برمی‌گردد ولی این جست‌وجوگری به این سادگی‌ها اتفاق نمی‌افتد. کافکا در طول رمان تنها نیست و ما با شخصیت عجیب دیگری به نام «ساتورو ناکاتا» طرف هستیم که به‌خاطر حادثه‌ای که در کودکی برایش اتفاق افتاده، ویژگی عجیبی پیدا کرده است: او زبان گربه‌ها را می‌فهمد. او به خاطر بمباران محل زندگی‌اش در کودکی، به کمایی طولانی می‌رود و پس از به هوش آمدن، سواد خواندن و نوشتن را از دست می‌دهد و به جایش با گربه حرف می‌زند. او حالا مردی سالخورده و تنه‌است که با اندک پولی که از دولت می‌گیرد، روزگار می‌گذراند. موراکامی دو شخصیت کافکا و ناکاتا را همزمان با هم پیش می‌برد. در هر فصل با یکی از شخصیت‌ها طرف هستیم. هر دو سفری را به سمت مقصدی نامعلوم شروع کرده‌اند و به دنبال پیدا کردن سؤال‌هایی در مورد خود و هویت حقیقی‌شان هستند و با اینکه داستان زندگی‌شان هیچ ارتباطی به همدیگر ندارد، ولی در طول داستان، سرنوشت‌شان به طرز شگفت‌آوری به هم مرتبط می‌شود و بدون اینکه بدانند روی زندگی هم تأثیر می‌گذارند.

تودرتو بودن روایت‌ها و تغییر کردن زبان داستان، نه تنها خواننده را گیج نمی‌کند بلکه او را وارد فضایی ماورایی و هیجان‌انگیز می‌کند. خواننده در فصل‌های زوج کتاب با ناکاتا روبه‌روست، در این فصل‌ها با زاویه دید سوم شخص یا دانای کل طرف هستیم ولی در فصل‌های فرد که همراه کافکا می‌شویم، زاویه دید کتاب اول

→ موراکامی تا پیش از نوشتن «کافکا در کرانه»، چندین و چند رمان خوب و خواندنی نوشته و جایزه هم گرفته بود، اما انتشار «کافکا در کرانه» در سال ۲۰۰۲، نویسنده ژاپنی را بر قله ادبیات دنیا نشانده. موراکامی با این کتاب، قدرت و تسلطش بر داستان‌پردازی و پرداختن به نمادها، نشانه‌ها و اسطوره‌ها را نشان داد. کتابی پرمرمز و راز که بشدت ذهن خواننده‌اش را درگیر می‌کند، او را به جهانی دیگر با شخصیت‌هایی متفاوت می‌برد و مجبور به مکاشفه در رابطه با شخصیت‌ها و سرگذشت‌شان می‌کند.



نوشتن از «کافکا در کرانه» همانند خود رمان سخت و پیچیده است. بیش از گفتن و توضیح و تفسیر درباره کتاب، بهتر آن است که کتاب را خواند و به قول نویسنده‌اش «راز درک کتاب کافکا در کرانه، چندین بار خواندن آن است.» «کافکا در کرانه» کتابی پیچیده و جذاب است که قدرت ذهنی خواننده‌اش را به بازی می‌گیرد و او را به دنیاهای کشف نشده می‌برد



جزایر چند طبقه آشپزخانه

ایده‌های تازه برای همنشینی کاربردها

چند طبقه آشپزخانه یک ویژگی جالب توجه دارند که نقش ناهارخوری، انباری کوچک، فضای کاری و حتی عنصری برای دیزاین زیباتر آشپزخانه‌های اوپن به شمار می‌روند.

داخلی استفاده بهینه کنیم. به گفته طراحان، این شکل از دیزاین آشپزخانه قادر است تا فضای کاری و اجتماعی بی‌شماری را در یک مبلمان داخلی نشان دهد. جزایر دو یا

از راه‌حل‌های طراحی مؤثر را ارائه می‌دهد. در آینده‌ای نه چندان دور استفاده از جزایر دو طبقه، ما را به دنیای راحت‌تری سوق می‌دهد تا بتوانیم از این ابزار برای چیدمان

آرزو کیهان / داشتن جزیره دو یا چند طبقه در خانه‌هایمان چندان متداول نیست، اما برای طراحان داخلی، این شکل از جزایر منحصر به فرد آشپزخانه، طیف وسیعی



نورپردازی منسجم را انتخاب کنید

برای نورپردازی آشپزخانه می‌توانید از چراغ‌های برنجی یا چراغ‌هایی با فلزی به رنگ طلایی استفاده کنید. باید بدانید تنظیم میزان روشنایی روی پیشخوان، نقش اساسی برعهده دارد و علاوه بر زیبایی دورنما می‌تواند فضایی دلنشین را برای اعضای خانواده به وجود آورد.

ظریف و محتاط فکر کنید

طراحی طبقات کشویی در جزایر آشپزخانه‌ها بسیار مهم است. سیستم قفسه‌های کشویی به سبک صنعتی مانع از درهم و برهمی و به هم ریختگی هنگام آشپزی خواهد شد و ترکیبی از آشپزخانه‌های سنتی را در کنار آشپزخانه مدرن امروزی به‌وجود می‌آورد.

بیش از یک ماده را انتخاب کنید

هنگام طراحی و ساخت جزیره نیازی نیست که از یک بلوک کامل یکپارچه استفاده شود. امروزه طراحان از مواد مختلفی مثل چوب، گرانیت، سنگ مرمر و تخته سنگ استفاده می‌کنند تا مرزهای متفاوتی روی جزیره ایجاد کنند. به طور مثال ترکیب یک سطح چوبی در کنار سنگ، هدف هر منطقه را متمایز می‌کند. نشستن پشت میز آشپزخانه چوبی برای صرف غذا، بسیار جذاب‌تر است. همچنین اگر جنس بخشی از جزیره آشپزخانه، چوب خام باشد برای اعضای جوان‌تر خانواده در نظر گرفته می‌شود و این فضا کاملاً از منطقه شست‌وشو که با سنگ سفید طراحی شده مجزا خواهد شد.



برای داشتن یک آشپزخانه شیک و مدرن می‌توان در خانه‌هایی که میهمان زیادی دارند، از سنگ گرانیت بزرگ سفید روی جزیره دوطبقه استفاده کرد. در کنار هر بخش جزیره و در دیواره آن طبقاتی از جنس چوب یا سنگ تعبیه می‌شود که نقش دکوری را داشته و برای زیباتر جلوه کردن آشپزخانه از وسایل تزئینی در این بخش‌ها استفاده خواهد شد. حتی می‌توان با تبدیل بخشی از آن به کتابخانه‌ای کوچک، مجلات و کتاب‌های آشپزی یا سایر کتاب‌های مورد علاقه را در آن قرار داد.

یک کارشناس دیزاین در این باره می‌گوید: آشپزخانه‌های محبوب می‌توانند طراحی‌های پیچیده‌ای داشته باشند اما تلاش تمامی آنها تمرکز بر زیبایی و به‌کارگیری از فضای مناسب است تا بر جذابیت روال زندگی روزمره خانوادگی بیفزاید. هنگام تغییر چیدمان آشپزخانه، معماران و طراحان اغلب فضای دو یا چند اتاق را برای ایجاد یک محوطه بزرگ برای آشپزخانه باز می‌کنند. هنگامی که این چیدمان جدید ایجاد شد، طراحی جدید نحوه ارائه پیشنهادی برای تقسیم بین آشپزخانه و غذاخوری بدون مانع فیزیکی را در نظر می‌گیرد. اینجا جایی است که یک جزیره آشپزخانه در سطح تقسیم شده و تبدیل به جزایر دوطبقه می‌شود و راه‌حل‌های طراحی زیادی را ارائه می‌دهد.

مزایای یک جزیره آشپزخانه دوطبقه چیست؟

یک جزیره آشپزخانه دوطبقه یا چندمنظوره، یک قطعه مبلمان سفارشی است که نیاز به توجه و طراحی ضروری دارد؛ طراحی با تمرکز بر جزئیاتی مثل میزان ارتفاع، عملکرد و فرم‌های متنوع صورت می‌گیرد تا جزیره چهره‌ای مدرن به آشپزخانه بدهد. طراحان اغلب یک جزیره چند سطحی را برای مصارف مختلف انتخاب می‌کنند، تا کاربردهای مختلفی از مخفی کردن مناطق آشسته برای آماده‌سازی غذا گرفته تا ایجاد مناطق جداگانه برای صرف غذا داشته باشند. یک جزیره آشپزخانه دوطبقه، لایه دیگری از جذابیت بصری را به فضای شما اضافه می‌کند و همچنین مزایای عملکردی زیادی را ارائه می‌دهد. ارتفاع‌های مختلف می‌تواند تضمین کند که مناطق آماده‌سازی غذا به طرز هوشمندانه‌ای پنهان و از فضاهای اجتماعی جدا شده است. به طور مثال بخشی از آن برای دورهمی یا هنگامی که می‌خواهید یک شام معمولی داشته باشید یا وقتی کودکان می‌خواهند تکالیف خود را کنار والدین در آشپزخانه انجام دهند، به کار می‌رود و در عین حال، در طبقه‌ای دیگر والدین در حال آماده کردن وعده‌های غذایی هستند. طبقات سطح پایین جزیره می‌تواند با صندلی‌های ناهارخوری یک ضیافت را برای ارائه تجربه غذاخوری در خانه مانند یک رستوران مجلل فراهم کند.



هنگام طراحی و ساخت جزیره نیازی نیست که از یک بلوک کامل یکپارچه استفاده شود. امروزه طراحان از مواد مختلفی مثل چوب، گرانیت، سنگ مرمر و تخته سنگ استفاده می‌کنند تا مرزهای متفاوتی روی جزیره ایجاد کنند





انهم

ترندهای عینک آف — تابی مردانه ۱۴۰۲ — هم برای کلاس و هم برای مراقبت از چشم‌ها



راضیه خونی / عینک‌های آفتابی طی یک دهه گذشته تغییرات زیادی به خود دیده و به یک اکسسوری ضروری تبدیل شده‌اند. امروزه همه چیز به لطف ترندهای مد، تغییر گرایش‌ها و البته نوآوری تولیدکنندگانی که به نوعی توانسته‌اند این اکسسوری را بسیار جذاب جلوه دهند، تغییر کرده است. می‌توان گفت دیگر کسی نیست که نخواهد از عینک آفتابی استفاده کند. مدل‌های جدید عینک آفتابی مردانه برای سال ۱۴۰۲ به طور قابل توجهی دارای تنوع است و همان‌طور که انتظار می‌رود، محبوب‌ترین آنها گران‌ترند. با این حال قیمت‌ها برای بسیاری از خریداران نگران‌کننده نیست و به دنبال آپشن‌های بیشتری از این اکسسوری هستند. اغلب فکر می‌کنیم که برخی از برندها بدون هیچ دلیل خاصی گران‌تر از بقیه‌اند. اما مدل‌هایی که قصد معرفی آنها را داریم نه به دلیل قیمت، بلکه به خاطر طراحی، کیفیت لنز، مواد استفاده شده و نظرات خریداران، رده‌های برتر را به خود اختصاص داده‌اند.

بهبود عینک‌های آفتابی مردانه

در حقیقت عینک آفتابی وظیفه مراقبت از یک عضو فوق‌العاده مهم بدن، یعنی چشم‌ها را برعهده دارد، اما این اکسسوری در عین حال که از چشمان شما در برابر اشعه ماوراء بنفش محافظت می‌کند، اگر درست انتخاب شود، ظاهر خوشایندتری هم به شما خواهد داد. از آنجا که هیچ ترتیب خاصی درباره برتری برندها وجود ندارد، به بهترین مدل‌ها که بیشتر به چهره آقایان می‌آید اشاره می‌کنیم.



کلاسیک اما جذاب

برندهای مطرح عینک آفتابی به طور تصادفی تبدیل به یک نماد مد و ترند نشده‌اند. چرا که هر سال مدل‌های جدید خود را با روندهای مد سازگار می‌کنند. آنها می‌دانند که مدل‌های اصلی و رنگارنگ یا کلاسیک را چطور هوشیارانه با ذائقه خریداران خود به روز کنند تا باب میل هر سلیقه‌ای باشد. مثلاً یک مدل کلاسیک در نسخه کمی به روز شده (ری‌بن) که شامل لنزهای غیر پلاریزه، قاب پلاستیکی با کیفیت، در سایز کمی کوچک با ظاهری ساده است، جزو پرمخاطب‌ترین مدل‌های ۱۴۰۲ به شمار می‌آید. در عین حال لنزهای گرادیان به ارائه وضوح بهتر و دید طبیعی‌تر کمک می‌کنند. رنگ‌های مختلفی از این مدل با توجه به سلیقه‌های متفاوت در بازار عرضه شده است.

یک مدل برای همه چهره‌ها

عینک آفتابی «مری یونیسکس» از جنس آلومینیومی و شیشه پلاریزه، طوری طراحی شده که هم برای مردان و هم زنان مناسب است. لنز پلاریزه این عینک‌ها برای کاهش تابش خیره‌کننده از سطوح و هنگام بارش باران، برف و مه در جاده، ایده آل است. همچنین برای بازگرداندن رنگ‌های واقعی، محافظت کامل از چشم‌ها و از بین بردن بازتابش و پراکندگی نور، انتخابی عالی به شمار می‌آید. این عینک زیبا برای ایجاد راحتی بیشتر و وضوح دید عالی، انتخابی ویژه است و از دیگر ویژگی‌هایش، طراحی جدید آن است؛ طوری که روی هر مدل چهره‌ای (مرد یا زن) به راحتی می‌نشیند و ظاهری باکلاس‌تر به ارمغان می‌آورد. از این عینک آفتابی، در هنگام فعالیت‌هایی مانند دویدن، ماهیگیری، رانندگی، پیاده روی، کوهنوردی و اسکی استفاده می‌شود.

نیم فریم با آپشن پلاریزه

«ورمی پرو» عینک آفتابی مردانه مدل نیم فریم، به لطف قاب پلی کربنات محکم، لنزهای آینه‌ای رنگی، پدهای بینی سلیکونی نرم و لولاهای فلزی بزرگ، کیفیت و دوام بی‌نظیری را ارائه می‌دهد. قاب این مدل عینک‌ها که فقط بخش بالایی شیشه را دربر می‌گیرد آنقدر سبک است که اصلاً روی صورت حس نمی‌شود. دسته‌های براق و استحکام قاب آن تضمینی بر استفاده طولانی مدت از آن است! این مدل در شش رنگ مختلف با قابلیت پلاریزه، نهایت محافظت را برای چشم به ارمغان می‌آورد.

چوبی دست ساز

فریم چوبی دست ساز، مهمترین ویژگی برخی از عینک‌های آفتابی جدید «AndWood» است؛ قاب چوبی، مناسب برای همه چهره‌ها، با لنزهای پلاریزه که محافظت ۱۰۰ درصدی از چشمان شما در برابر اشعه‌های مضر UVA/UVB را انجام می‌دهد. از آپشن‌های برجسته این عینک مردانه و زنانه بودن آن است. عینک‌های آفتابی چوبی برای تمام فصول و هر موقعیتی مناسبند؛ به خصوص برای رانندگی، خرید، عکس گرفتن و ساحل. جنس چوب بامبوی این عینک‌های آفتابی از نظر ماندگاری و کیفیت مانند چوب‌های سخت افرا، آبنوس و گردو است. در عین داشتن دوام و استحکام، سبک و راحتند و لولاهای و مواد به کار رفته در آنها از مواد طبیعی و ارگانیک با قابلیت تجدیدپذیری و عاری از عناصر مضر و سمی است. کیفیت همه اجزای این عینک آفتابی به قدری بالاست که سال‌ها می‌توان از آن استفاده کرد. شیشه‌های این عینک آفتابی با طراحی ویژه، هم پلاریزه و هم تیره‌اند. بنابراین حتی اگر در شرایط نور شدید از آن استفاده کنید، محافظت حداکثری در برابر UVA/UVB خواهید داشت.

عینکی نه چندان گران

عینک‌های آفتابی مد روز در سال ۱۴۰۲ در برخی برندهای نه چندان مشهور مثل وردیکت هم، دارای ویژگی‌های زیادی است؛ از اهمیت دادن به گرایش و سلیقه شخصی گرفته تا مد روز و هماهنگی با استایل فرد. هر سلیقه و هر نیازی که داشته باشید به هر حال یک عینک آفتابی با کیفیت باید بخشی از کمد لباس شما را اشغال کند. بیشتر برندهای محبوب عینک آفتابی در مقایسه با مارک‌های کمتر شناخته شده گران‌ترند. با این حال، اکثر عینک‌ها چه برند شناخته شده باشند و چه مارک‌های کمتر شناخته شده، با شیشه‌هایی درجه یک عرضه می‌شوند، چرا که برای محافظت از چشمان شما یک وسیله ضروری به شمار می‌آیند.

مدل هوانوردی؛ هم باکلاس، هم بادوام

یکی از برندهای مطرح عینک آفتابی یعنی «دودوما» به تولید مدل کلاسیک هوانوردی روی آورده است. عینک‌های هوانوردی از ترندهای مناسب برای مردان و زنان در سال ۱۴۰۲، محافظ کامل چشمان شما در برابر اشعه‌های مضر خورشید همچون UVB و UVA و حتی UV۴۰ به شمار می‌آید. به این معنی که می‌تواند اشعه‌های نور مضر به کوچکی ۴۰ نانومتر را مسدود کند. این عینک از شیشه‌های پلی کربنات با کیفیتی بالا ساخته شده که وضوح دید کاملی به ارمغان می‌آورد. علاوه بر این، شیشه‌های آن از «رئو-وو» (REVO) ضدضربه و ضدخش است. قاب این عینک‌ها از مواد مرغوب فلزی و با تکنیک‌های خاص طراحی شده که آن را بادوام و نشکن ساخته است.

تقسیم مناسب فضاها

اینگونه جزایر به ما این امکان را می‌دهد که طراحی و عملکرد را در کنار هم پیوند بزنیم. مثلاً وسایل آشپزی را می‌توان به زیبایی در سمت غیر آشپزی جزیره پنهان کرد تا خانواده و میهمانان مجبور نباشند وارد فضای کاری آشپزخانه شوند. به این شکل، فضای اجتماعی و ناهارخوری به خوبی از هم تفکیک خواهد شد.

شارژرها و پرزهای مخفی برای تلفن، لپ‌تاپ‌ها و دستگاه‌های آشپزی مثل پلوپز با دقت در جزیره چند منظوره ادغام می‌شوند. برای انتخاب متریا این بخش از خانه می‌توان با ترکیب به طور مثال چوب و سنگ دو فضای مجزا ایجاد کرد.



آشپزخانه مدرن

برای داشتن یک آشپزخانه شیک و مدرن می‌توان در خانه‌هایی که میهمان زیادی دارند، از سنگ گرانیب بزرگ سفید روی جزیره دوطبقه استفاده کرد. در کنار هر بخش جزیره و در دیواره آن طبقاتی از جنس چوب یا سنگ تعبیه می‌شود که نقش دکوری را داشته و برای زیباتر جلوه کردن آشپزخانه از وسایل تزئینی در این بخش‌ها استفاده خواهد شد. حتی می‌توان با تبدیل بخشی از آن به کتابخانه‌ای کوچک، مجلات و کتاب‌های آشپزی یا سایر کتاب‌های مورد علاقه را در آن قرار داد.

طبقه بالایی محلی برای چیدمان ظروف



گاهی اوقات طراحان از جزایری با جنس «ام دی اف» یا چوب برای دیزاین آشپزخانه و جزایر دوطبقه‌ای استفاده می‌کنند. در این شکل از طراحی، طبقه بالاتر کمی کم عرض‌تر و کوچک‌تر از طبقه پایین انتخاب می‌شود و برای استفاده بهینه از فضا در دیواره آن کسوهایی طراحی می‌شود تا محلی برای قرار دادن ظروف و کارد و چنگال باشد. در اصل اعضای خانواده از طبقه پایین‌تر به عنوان ناهارخوری استفاده کنند. در عین حال می‌توان از گازی که درون جزیره تعبیه شده نیز استفاده کرد.

یک فضای اجتماعی ایجاد کنید



در موقعیت‌های اجتماعی، میهمان‌ها و خانواده همیشه به این امید به آشپزخانه می‌آیند که یک نوشیدنی یا یک لقمه غذا بخورند و با صاحبخانه گپ بزنند. در چنین شرایطی استفاده از جزایری با دو پیشخوان می‌تواند کارآمد باشد تا مرزهای واضحی ایجاد کند اما شیک هم به نظر برسد. در چنین فضایی بخش برآمده از جزیره جایگاهی برای آماده‌سازی خوراکی‌هاست و بقیه پیشخوان جزیره، نقش میهمان‌پذیر و نشیمن را بازی می‌کند.

عصبانیت چرا وقت‌ساز می‌شود؟



گاهی اوقات خشم زیاد باعث بروز سکنه‌های قلبی شده و حتی جان ما را به خطر می‌اندازد. برای شناخت بهتر این حس و کنترل آن، باید بدانیم وقتی عصبانی می‌شویم چه اتفاقی در بدن ما می‌افتد.

درست بالای ساقه مغز داخل مخچه ساختارهای پیچیده‌تری از جمله آمیگدال وجود دارد. واقع شده است، این بخش در موقعیت مناسبی برای تفسیر محرک‌ها و سپس ارتباط مستقیم آن با عملکردهای بدن شما قرار دارد



چرا در زمان خشم بی‌محابا حرف می‌زنیم؟

« هانتسینگر » متخصص علوم روانشناسی، در تحقیقات خود بیان کرده است که خشم در مقایسه با حالت‌های خنثی یا غم‌انگیز منجر به تجلی صریح‌تری از نگرش‌های ضمنی می‌شود. او معتقد است خشم مانند شادی است و تأثیری مشابه دارد، به این معنا که هم شادی و هم خشم اعتماد به نفس ما را افزایش می‌دهند. افرادی که از حالات عاطفی خود مطمئن هستند، نسبت به کسانی که کمتر از خود اطمینان دارند، تمایل بیشتری به ابراز عقاید واقعی و احساسات درونی خود دارند. از این‌رو افراد خشمگین صادقانه‌تر سخن می‌گویند و بی‌محابا با طرف مقابل با لحن بد حرف می‌زنند. خشم باعث افزایش انزجارهای لحظه‌ای می‌شود و به مغز ما فرمان می‌دهد تا صادقانه حس انزجار را به طرف مقابل نشان دهیم تا زمانی که خشم ما فروکش کرده و کنترل مغزمان را بار دیگر به دست بگیریم. به همین دلیل است که زوجها هنگام بروز دعوا از کلماتی استفاده می‌کنند که گاهی اوقات می‌تواند بسیار ناراحت‌کننده و مخرب باشد و با پایان خشم و پس از ادای کلمات ناراحت‌کننده رابطه زوجین مثل سابق نخواهد بود. اما راه‌هایی برای کنترل خشم وجود دارد. با کنترل خشم می‌توان از بروز دردهای بعدی و مخرب جلوگیری کرد.

مدیریت خشم: ۱۲ نکته برای مهار خشم کنترل خلق و خو می‌تواند چالش برانگیز باشد. برای کنترل خشم می‌توان از این نکات ساده استفاده کرد. برای کنترل خشم خود آماده‌اید؟ با تمرین این ۱۰ نکته شروع کنید. دانستن این نکات خوب است اما فقط تمرین این نکات است که موجب نهادینه شدن آنها و کارآمدی‌شان می‌شود.

۱ قبل از صحبت کردن فکر کنید. گفتن چیزی که بعداً از آن پشیمان می‌شوید، آسان است. قبل از گفتن هر چیزی چند لحظه وقت بگذارید و افکار خود را جمع و جور کنید. به دیگران هم که درگیر این موقعیت هستند اجازه دهید همین کار را انجام دهند.

۲ هنگامی که آرام شدید، نگرانی‌های خود را بیان کنید. پس از آنکه کمی آرام شدید نگرانی‌های خود را بیان کنید، ناامیدی خود را به شیوه‌ای قاطعانه اما بدون تقابل مطرح کنید. نگرانی‌ها و نیازهای خود را واضح، مستقیم و بدون آسیب رساندن به دیگران بیان کنید.

۳ کمی ورزش کنید. فعالیت بدنی می‌تواند به کاهش استرسی که باعث عصبانیت شما شده کمک کند. اگر احساس می‌کنید عصبانیت‌تان در حال افزایش است، به پیاده‌روی یا دویدن سریع بروید. یا مدتی را صرف انجام سایر فعالیت‌های بدنی لذت بخش کنید.

۴ تایم اوت بگیرید. تایم اوت فقط برای بچه‌ها نیست. در ساعاتی از روز که معمولاً استرس‌زا هستند، به خود استراحت دهید. چند لحظه سکوت ممکن است به شما کمک کند که آمادگی بیشتری داشته باشید تا بدون عصبانی شدن از عهده کارهای پیش رو بآیید.

۵ راه‌حل‌های ممکن را شناسایی کنید. به جای تمرکز بر چیزی که شما را عصبانی کرده، روی حل و فصل موضوع کار کنید. آیا اتاق نامرتب فرزندتان شما را ناراحت می‌کند؟ در را ببندید. آیا شریک زندگی شما هر شب برای شام دیر می‌کند؟ وعده‌های غذایی را با بعدازظهر برنامه‌ریزی کنید یا موافقت کنید که چند بار در هفته خودتان غذا بخورید. این مهم است که بدانید برخی چیزها به سادگی خارج از کنترل شما هستند. سعی کنید درباره آنچه می‌توانید تغییر دهید و آنچه نمی‌توانید تغییر دهید واقع بین باشید. به خودتان یادآوری کنید که عصبانیت چیزی را درست نمی‌کند و ممکن است آن را بدتر کند.

۶ از جملات «من» استفاده کنید. انتقاد یا سرزنش کردن تنها ممکن است تنش را افزایش دهد. در عوض، از عبارات «من» برای توصیف مشکل استفاده کنید. محترمانه و خاص باشید. به‌عنوان مثال، به جای «شما هیچ وقت کار خانه انجام نمی‌دهید»، بگویید: «از اینکه میز را ترک کردی بدون اینکه به من درجمع‌آوری غذا کمک کنی، ناراحتم.»

۷ کینه به دل نگیرید. بخشش یک ابزار قدرتمند است. اگر به خشم و سایر احساسات منفی اجازه دهید احساسات مثبت را از بین ببرند، ممکن است در تلخی احساس بی‌عدالتی بلعیده شوید. بخشیدن کسی که شما را عصبانی کرده ممکن است به شما کمک کند تا هم از موقعیت درس بگیرید و هم رابطه خود را تقویت کنید.

۸ از شوخ طبعی برای رهایی از تنش استفاده کنید. روشن شدن موضوع می‌تواند به پراکندگی تنش کمک کند. از شوخ طبعی استفاده کنید تا به شما کمک کند با چیزی که شما را عصبانی می‌کند و یا هر اتفاق غیرواقعی بینانه‌ای که احتمال می‌دهید رخ دهد، روبه‌رو شوید. با این حال از طعنه زدن به طرف مقابل پرهیز کنید زیرا می‌تواند به احساسات آسیب برساند و اوضاع را بدتر کند.

۹ مهارت‌های تمدد اعصاب را تمرین کنید. وقتی عصبانیت شما شعله ور شد، مهارت‌های مربوط به کسب آرامش را به کار بگیرید. تمرینات تنفس عمیق را انجام دهید، یک صحنه آرامش بخش را تصور کنید، یک کلمه یا عبارت آرامش بخش را تکرار کنید، مانند «آرامش داشته باش»، همچنین می‌توانید به موسیقی گوش دهید، چیزی بنویسید یا چند حرکت ورزشی کششی انجام دهید، هر کاری که برای پیدا کردن آرامش لازم است انجام دهید.

۱۰ بدانید چه زمانی باید کمک بگیرید. یادگیری کنترل خشم گاهی می‌تواند چالش برانگیز باشد. در هر صورت، اگر عصبانیت شما خارج از کنترل به نظر می‌رسد و باعث می‌شود کارهایی انجام دهید که پشیمان می‌شوید، بهتر است از یک متخصص، کمک حرفه‌ای بگیرید.

۱۱ کمی قدم بزنید. قدم زدن می‌تواند به آرام کردن اعصاب شما و کاهش خشم کمک کند. پیاده روی یا دوچرخه سواری کنید یا هر کاری که احساس می‌کنید قادر است شما را به حالت عادی بازگرداند، مثل شیرینی پزی یا آشپزی یا رسیدگی به گل‌دان‌ها یا باغچه.

۱۲ صحبت کردن را متوقف کنید. هنگامی که عصبانی هستید، ممکن است وسوسه شوید که کلمات خشنی را به زبان آورید، اما این کار فقط به شما آسیب می‌رساند. صحبت نکردن هنگام عصبانیت به شما زمان می‌دهد تا افکار‌تان را جمع کنید.

راهکارهایی برای کنترل عصبانیت قبل از اینکه کار دست‌مان بدهد

آرزوکیهان / آیاتا به حال به حدی عصبانی شده‌اید که مثل شخصیت‌های کارتونی از گوش‌هایتان دود بیرون بزنند و حرکت پرچوش و خروش خون‌تان را زیر پوستتان احساس کنید؟ تصور کنید که در یک بزرگراه در حال رانندگی هستید و شخصی به سرعت و به‌صورت خطرناک از شما سبقت می‌گیرد. شما به احتمال زیاد عصبانی می‌شوید و اعتراض خود را با بوق زدن نشان می‌دهید. خشم یک احساس رایج و حتی سالم است، اما مهم است که با آن به شیوه‌ای مثبت برخورد کنید. عصبانیت کنترل نشده می‌تواند بر سلامت جسم و روابط ما تأثیر بگذارد. گاهی اوقات خشم زیاد باعث بروز سکنه‌های قلبی شده و حتی جان ما را به خطر می‌اندازد. برای شناخت بهتر این حس و کنترل آن، باید بدانیم وقتی عصبانی می‌شویم چه اتفاقی در بدن ما می‌افتد. درست بالای ساقه مغز داخل مخچه ساختارهای پیچیده‌تری از جمله آمیگدال وجود دارد. آمیگدال در مرکز مغز واقع شده است، این بخش در موقعیت مناسبی برای تفسیر محرک‌ها و سپس ارتباط مستقیم آن با عملکردهای بدن شما قرار دارد. بنابراین، ابتدایی‌ترین احساسات که برنقاطی مانند نفس و ضربان قلب شما تأثیر می‌گذارند همه توسط آمیگدال کنترل می‌شود. این شامل عصبانیت هم می‌شود. در این پروسه هورمون «نوراپی نفرین» وارد جریان خون می‌شود. این هورمون باعث افزایش فشارخون و تعداد ضربان قلب می‌شود. به این ترتیب در حالی که خون به دست و پای شما هجوم می‌آورد صورتتان نیز از شدت عصبانیت قرمز می‌شود. ما در زمان عصبانیت بسیار صادقانه سخن می‌گوییم چون میزان اعتماد به نفس ما به شدت افزایش می‌یابد.





نگاه عکاسانه به روایت‌های روزانه

من بیشتر سیاه
و سفید می بینم و
انتزاع آن را دوست
دارم.
مری الن مارت

تهیه و تنظیم: کاوس صادقلو

▲ دختر نجار دامغانی / عکس: میترا ناظمی / خبرگزاری ایسنا



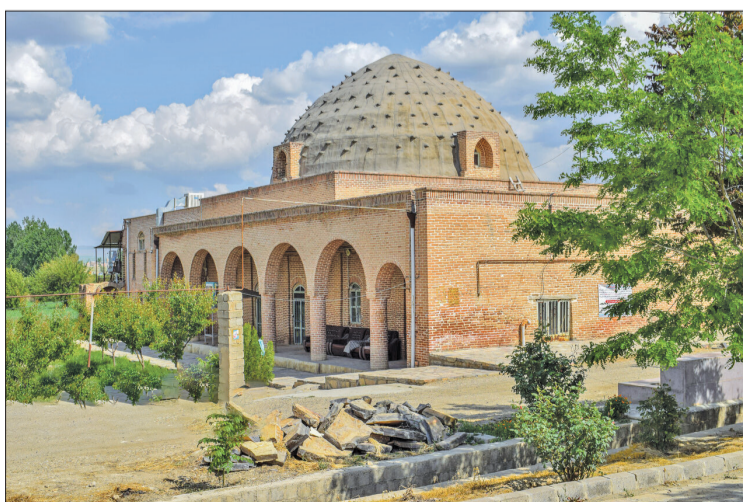
▲ بادهای فصلی سیستان
عکس: محمد دهدست
خبرگزاری ایرنا



▲ در مسیر چابهار
عکس: علی ارسلانی / خبرگزاری ایرنا



▲ طبیعت اسلام به خلخال
عکس: محمد رنجبر / خبرگزاری تسنیم



▲ مسجد تاریخی حمامیان بوکان
عکس: ابراهیم باشرافت / خبرگزاری مهر



▲ باشگاه کاوه مسجد سلیمان
عکس: منا صیافی‌زاده / خبرگزاری ایسنا

اوقات فراغتی که گران تمام می شود

تابستان دوست داشتنی آموزشگاه‌ها



با تمام شدن فصل مدرسه دغدغه والدین برای ثبت نام کلاس‌های تابستانی و آموزشی و پر کردن اوقات فراغت بچه‌ها آغاز می شود. اما تابستان امسال قرار نیست فقط برای بچه‌ها خاطره ساز باشد. والدین هم با پرداخت شهریه‌های هنگفت تا سال‌های سال از پول‌هایی که برای این کلاس‌ها پرداخت می کنند و به قول خودشان هیچ فایده‌ای هم ندارد می گویند. سامان یکی از آنهاست.



یوسف حیدری / زن با وسواس خاصی لیست کلاس‌های تابستانی را بالا و پایین می کند. به لیست قیمت‌ها که برای هر جلسه نوشته شده می رسد سری تکان می دهد و ادامه لیست را نگاه می کند. پسر گوشه‌ای از سالن بی حوصله می نشیند و رفت و آمد بچه‌ها را تماشا می کند. یکی از بچه‌ها با گیتاری که روی دوش انداخته از پله‌ها بالا می رود و پسر بچه‌ای بوم نقاشی‌اش را بسختی زیر بغل می گیرد و یکی از درهای سالن را با پا باز می کند. بازار کلاس‌های تابستانی داغ است و خانواده‌ها درحالی که دست بچه‌ها را محکم گرفته‌اند از پله‌های آموزشگاه بالا می آیند. مسئول ثبت نام چشم از مانیتور بر نمی دارد. سؤالات والدین برایش تکراری شده و قبل از اینکه سؤال کنند جواب می دهد. کم کم صدای اعتراضات بلند می شود. مرد سرش را تا زیر درپچه شیشه‌ای خم می کند و می گوید: چرا این قدر شهریه کلاس‌های آموزشی بالاست. مگه در کلاس نقاشی قراره بچه‌ها ما پیکاسو بشوند که برای ۵ جلسه دو میلیون تومان باید برداریم؟ اصلاً مربی وقت می کند نقاشی این همه بچه را بررسی و نکات لازم را به آنها بگوید. مسئول ثبت نام شانه هایش را بالا می اندازد و می گوید: من قیمت تعیین نمی کنم و به هر حال یاد گرفتن هنر هزینه دارد.

با تمام شدن فصل مدرسه دغدغه والدین برای ثبت نام کلاس‌های تابستانی و آموزشی و پر کردن اوقات فراغت بچه‌ها آغاز می شود.

اما تابستان امسال قرار نیست فقط برای بچه‌ها خاطره ساز باشد. والدین هم با پرداخت شهریه‌های هنگفت تا سال‌های سال از پول‌هایی که برای این کلاس‌ها پرداخت می کنند و به قول خودشان هیچ فایده‌ای هم ندارد می گویند. سامان یکی از آنهاست. ساک ورزشی پسرش را به دوش می گیرد تا او کفش‌های ورزشی‌اش را زودتر بپوشد. می گوید این کلاس‌های فوتبال فقط وقت پر کن هستند. تا حالا شما دیدی از این کلاس‌ها فوتبالیست در پایه‌های ملی بیرون بیاید؟ من که ندیدم. این بچه‌ها هم که عشق فوتبال هستند. پسر ۹ ماه تحصیلی فقط به عشق تابستان و کلاس فوتبال درس می خواند. هر کلاس فوتبال هم که می روی اسم یکی از بازیکنان سابق تیم ملی را سردر کلاس می نویسند و شهریه‌های زیاد می گیرند. الان برای ۱۲ جلسه در ماه ۵ میلیون تومان دادم. البته فقط شهریه کلاس نیست. پول لباس ورزشی، کفش، توپ و خیلی چیزهای دیگر هم هست. این دو ساعت هم خیلی از والدین زیر آفتاب می نشینند و بچه‌ها را تماشا می کنند. باور کنید خیلی از این فوتبالیست‌ها از زمین‌های خاکی وارد باشگاه و تیم ملی شده‌اند. با هر کدام هم صحبت می کنی از بازی در کوچه و خیابان و زمین‌های خاکی می گویند. ولی الان تهران کجا زمین خاکی پیدا می شود؟ هرجا زمینی باشد بلافاصله برج‌سازها سراغش می روند. خیلی از والدین مثل من فقط برای پر کردن اوقات فراغت بچه‌ها دست به جیب می شوند. شهریه این کلاس‌ها هم هیچ حساب و کتابی ندارد و هر قیمتی

که بخواهند تعیین می کنند. نوای ویولن از پشت در اتاق شنیده می شود. مسئول آموزشگاه لیخندی می زند و رو به مادرانی که سرگرم پرکردن فرم ثبت نام هستند می کند و می گوید: این صدای ویولن نازگل جان است. ۶ سال دارد و یک سالی می شود به این آموزشگاه می آید. با آموزش‌هایی که اینجا دید الان از روی نت ویولن می زند. شما هم خیالتان راحت ما کاری می کنیم بچه‌ها خودشان به موسیقی علاقه‌مند شوند. حرف‌های مسئول آموزشگاه که تمام می شود زن برگه ثبت نام دخترش را با کارت بانکی‌اش تحویل می دهد. به زنی که کنارش نشسته می گوید: «سال قبل هم دخترم را در همین آموزشگاه ثبت نام کردم ولی چیزی زیادی یاد نگرفت. پارسال می خواست پیانو یاد بگیرد. نیم ساعت آموزش پیانو ۳۰۰ هزار تومان بود که پرداخت کردیم. فکر می کردیم با سه ماه آموزش پیانو، دخترم می تواند آهنگ‌های کلاسیک بتهوون را بنوازد اما ما که چیزی ندیدیم. حالا امسال به دف علاقه‌مند شده است. امروز ثبت نام کردم و برای هر نیم ساعت آموزش دف باید ۴۰۰ هزار تومان پردازم. البته فقط شهریه کلاس نیست. این دف را ۳ میلیون تومان خریدم. باور کنید از هزینه‌های زندگی می‌زنیم تا بتوانیم شهریه کلاس موسیقی دخترمان را تأمین کنیم. البته می دانم موسیقی را باید در کل سال پیگیری کرد اما ۹ ماه تحصیلی آن قدر درگیر مدرسه و کلاس زبان و کامپیوتر می شود که دیگر علاقه‌ای به موسیقی نشان نمی دهد. زمان کودکی

ما شرایط مثل امروز نبود و تابستان ما فقط به بازی می گذشت.» حرف‌های زن که تمام می شود مسئول آموزشگاه رسید بانکی پرداخت شهریه را می دهد و زمان کلاس‌ها را هماهنگ می کند. جلسه آموزش شنا ۲ میلیون تومان. اگر هم آموزش خصوصی باشد ۳ میلیون تومان. مسئول ثبت نام استخر برگه‌ها را دست والدین بچه‌ها می دهد و می خواهد با دقت متن داخل آن را بخوانند. تأکید می کند تهیه وسایل مورد نیاز استخر با والدین است و باید شهریه یک ماه را کامل واریز کنند. مرد نگاهی به پسرش که از پنجره سالن هیاهوی بچه‌ها دراستخر را تماشا می کند می اندازد. نمی خواهد با روی علاقه پسرش بگذارد. کارت بانکی‌اش را دست مسئول ثبت نام می دهد و سراغ آموزشگاه لوازم ورزشی را می گیرد. می گوید: «الان با زمان کودکی ما فرق می کند. آن موقع‌ها از آموزش شنا و کلاس خبری نبود. ۵ تومن می دادیم و دو ساعت در استخر شنا می کردیم. اما الان باید ۲ میلیون تومان برای ۱۰ جلسه برداریم. البته خیلی توقع نداریم که بچه‌های ما قهرمان کشور یا آسیا شوند. همین که انرژی‌شان در شنا خالی شود کفایت می کند. باور کنید هزینه‌های کلاس‌های آموزشی تابستانی آن قدر بالا است که ترجیح می دهیم در یک یا دو کلاس بیشتر ثبت نام نکنیم.»

منشی آموزشگاه با حرارت خاصی روش آموزش نقاشی را توضیح می دهد و تأکید می کند اینجا بچه‌ها با نقاشی قدرت ذهن‌شان را تقویت می کنند و می توانند

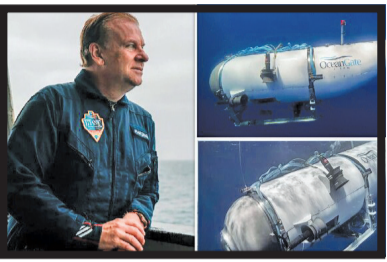
خلاقیت‌شان را به تصویر بکشند. قیمت کلاس‌های نقاشی هم جلسه‌ای ۱۲۰ هزار تومان است. چند جلسه اول با مداد رنگی شروع می کنیم و در ادامه بچه‌ها با پاستل و رنگ روغن و آبرنگ نقاشی می کنند. توضیحات منشی آموزشگاه که تمام می شود یکی از مادران برگه لوازم مورد نیاز کلاس نقاشی و مارک آنها نوشته شده را می گیرد و به فروشگاه لوازم التحریر که کنار آموزشگاه است می رود. می گوید: «در این شرایط اقتصادی که زن و شوهر باید کار کنیم فرصت سفر رفتن و این چیزها را نداریم. از طرفی با تعطیل شدن مدارس هیچ برنامه‌ای برای تفریح بچه‌ها نداریم. فقط به همین کلاس‌های آموزشی یا ورزشی بسنده می کنیم. شهریه این کلاس‌ها هم هر سال بیشتر می شود و خیلی از والدین هم مجبورند به خاطر سرگرم شدن بچه‌ها هزینه‌ها را پرداخت کنند. الان قیمت همین لوازمی که برای کلاس نقاشی دخترم روی این برگه نوشته شده ۳ میلیون تومان است. متأسفانه هیچ نظارتی هم روی شهریه آموزشگاه‌ها نیست و هر کدام هر مقداری که بخواهند تعیین می کنند. زمان کودکی ما مساجد محل کلاس‌های تابستانی برگزار می کردند و همه این کلاس‌ها هم رایگان بود. خیلی از بچه‌ها در این کلاس‌ها شرکت می کردند و در کنار آموزش قرآن و خط تفریحات سالم هم داشتیم. اما الان برای هر کلاس آموزشی و تفریحی باید هزینه‌های زیادی بدهیم.»





حوادث جهان

غواص زیردریایی گمشده زنده است



یکی از غواصان زیردریایی گمشده در اعماق اقیانوس اطلس موفق به تماس با امدادگران شد.

به گزارش اسپوتنیک، روزنامه ایرلندی آیریش سان اطلاع داد که «روری گلدن»، کاشف ایرلندی، یکی از خدمه زیردریایی‌ای که طی سفری برای بازدید از لاشه کشتی تایتانیک ناپدید شد، تماس گرفته است. گلدن اولین غواص ایرلندی بود که در سال ۲۰۰۰ میلادی به لاشه کشتی تایتانیک دسترسی یافت. این زیردریایی از روز یکشنبه با پنج سرنشین در اقیانوس اطلس ناپدید شده و این اتفاق به یک عملیات گسترده جست‌وجو منجر شده است. گفته می‌شود «همیش هاردینگ» تاجر، خلبان، کاوشگر و گردشگر فضایی بریتانیایی و «شهزاده داوود»، تاجر پاکستانی و پسرش «سلیمان داوود»، «پل - هنری نازتولت»، کاشف فرانسوی و «استاکتون راش»، مدیر اجرایی و بنیانگذار کمپانی «OceanGate» دیگر سرنشینان زیردریایی ناپدیدشده «تیتان» هستند. زیردریایی متعلق به شرکت «اوشن گیت اکسپدیشن» و دارای ۵ سرنشین بوده و از هر نفر برای دیدن بقایای کشتی تایتانیک در سفری هشت روزه ۲۵۰ هزار دلار می‌گیرد.

آتش‌سوزی

در بزرگترین شهربازی آلمان



پلیس آلمان اعلام کرد که پس از وقوع آتش‌سوزی گسترده در بزرگترین پارک تفریحی این کشور، حدود ۲۵ هزار نفر تخلیه شدند.

به گزارش آنا‌تولی، این حادثه در ساعت ۴:۴۰ بعدازظهر دوشنبه به وقت محلی در شهربازی «اروپا-پارک» در «روست» در نزدیکی مرز فرانسه رخ داده است. به گفته مقامات، آتش‌سوزی در موتورخانه منطقه‌ای از این شهربازی موسوم به «دنیای جادویی الماس‌ها» رخ داده است. پلیس آلمان همچنین اعلام کرد که در این حادثه دو نفر دچار مصدومیت جزئی شدند. اروپا-پارک یکی از بزرگترین شهربازی‌های آلمان و قاره اروپا و معروف به دیزنی لند آلمان است.

۵ کشته

در تصادف اتوبوس و کامیون

پلیس ژاپن از برخورد یک دستگاه اتوبوس بین شهری با یک کامیون در استان «هوکایدو» خبر داد که در این حادثه دست‌کم پنج نفر جان خود را از دست داده‌اند.

به گزارش «ان اچ کی»، این حادثه ظهر یکشنبه به وقت محلی در شهر «یاکومو» اتفاق افتاد. پلیس می‌گوید: این تصادف پس از انحراف کامیون به لاین مقابل رخ داده است. به گفته پلیس، اتوبوس ۱۵ سرنشین داشته و علاوه بر سه مسافر، راننده‌های هر دو خودرو نیز در این حادثه کشته شده‌اند. همچنین یک زن ۸۰ ساله با جراحات شدید در بیمارستان بستری شده و ۱۱ نفر دیگر نیز جراحات جزئی داشتند.



سقوط ۴ زن و مرد از پله برقی مترو

سرپرست اورژانس تهران از مصدوم شدن چهار نفر در پی سقوط از پله برقی در ایستگاه متروی امام خمینی (ع) خبر داد. محمداسماعیل توکلی در این باره گفت: حوالی ساعت ۱۱ سه‌شنبه حادثه سقوط

از پله برقی در ایستگاه متروی امام خمینی (ع) به مرکز فوریت‌های ۱۱۵ اورژانس تهران اطلاع داده شد که در پی آن دو دستگاه آمبولانس به محل اعزام شد. یک آقا و یک خانم برای دریافت خدمات درمانی بیشتر به بیمارستان منتقل شدند و دو نفر دیگر نیز خدمات درمانی را در محل دریافت کردند. روابط عمومی مترو اعلام کرد: عدم تعادل یکی از مسافران هنگام حرکت پله برقی و افتادن روی سایرین، علت این حادثه بوده است.



کشف ۵۴۲ میلیارد تومان کالای قاچاق در طرح پلیس

رئیس پلیس امنیت اقتصادی فراروا از اجرای طرح سراسری مبارزه با قاچاق کالا و ارز با اولویت مقابله با قاچاق کالای ممنوعه خبر داد.

سردار حسین رحیمی اظهار کرد: در این طرح بیش از ۳۹۳ تن کالای اساسی از جمله آرد، گندم، برنج، روغن خوراکی، شکر و فرآورده‌های گوشتی، همچنین لوازم آرایشی، دارو، خودرو و موتورسیکلت و حدود ۹۱ هزار لیتر فرآورده‌های نفتی در مجموع به ارزش بیش از ۵۴۲ میلیارد تومان کشف و یک‌هزار و ۶۱ فقره پرونده برای متهمان تشکیل و تحویل مرجع قضایی شد.

محاكمه پدری که دخترش را سر به نیست کرد



کامران علمدهی / مرد جوان که از ۴ سال قبل به اتهام قتل دختر ۷ ساله‌اش بازداشت شده بود در حالی برای دومین بار محاکمه شد که هنوز جسد دخترش پیدا نشده است.

به گزارش خبرنگار «ایران»، خرداد سال ۹۸ زن جوانی به اداره پلیس رفت و مدعی شد همسر سابقش دختر ۷ ساله‌شان را سر به نیست کرده است.

وی در تشریح ماجرا گفت: شوهرم قبل از ازدواج با من، دو بار ازدواج کرده و جدا شده بود. یک سال بعد از ازدواج صاحب دختری به نام سحر شدم. وقتی دخترمان یک‌ساله بود به خاطر اختلاف از هم جدا شدیم و سرپرستی دخترم به من سپرده شد. وقتی دخترم به سن ۷ سالگی رسید شوهرم از من خواست سرپرستی بچه را به او واگذار کنم اما چون با زن دیگری ازدواج کرده

بود قبول نکردم تا اینکه قرار شد در ازای ۱۰۰ میلیون تومان با دخترم کاری نداشته باشد، اما مدتی قبل او دخترم را از مدرسه با خود برد و دیگر خبری از او ندارم. در ادامه سعید ۴۰ ساله بازداشت شد و در بازجویی‌ها گفت: وقتی دخترم را از همسرم گرفتم و او را به خانه بردم همسر چهارم با حضور او مخالفت کرد و از من خواست دخترم را به مادرش تحویل دهم. همسرم به من فشار می‌آورد و دیگر روز خوش در خانه نداشتم، به همین خاطر به خیابان ناصرخسرو رفتم و قرصی خریدم. یک روز به بهانه تفریح دخترم را سوار موتورم کردم و با هم به پاکدشت رفتیم. در آنجا قرص را با آمپوی به دخترم دادم و در راه بازگشت به تهران در منطقه خاورشهر وقتی بیهوش شده بود کنار جاده رها کردم و به خانه

برگشتم و از آن روز به بعد دیگر خبری از دخترم ندارم. با اظهارات تکان‌دهنده مرد سنگدل و در حالی که ردی از دختر کوچولو به دست نیامده بود، برای سعید به اتهام قتل و برای همسر چهارم به اتهام معاونت صادر و پرونده برای رسیدگی به شعبه ۱۱ دادگاه کیفری یک استان تهران فرستاده شد.

در دادگاه چه گذشت

در ابتدای جلسه دادگاه، پدر سعید خواهان اشد مجازات برای پسرش، مادر سحر و همسر چهارم پسرش شد. مادر سحر نیز از شوهرش و همسر چهارم او شکایت کرد. سپس سعید به جایگاه رفت و گفت: باور کنید قصدم کشتن دخترم نبود. اگر فشارهای همسر چهارم نبود هیچ‌گاه دست

نجات خانم ورزشکار از مرگ خودخواسته

بازپرس جنایی دستور ورود به خانه را صادر کرد. مأموران پس از هماهنگی‌های قضایی وارد خانه شده و با بدن نیمه‌جان زن جوان در اتاق خواب مواجه شدند. زن جوان که به‌واسطه مصرف مقدار زیادی قرص نیمه‌هوش بود، بلافاصله به بیمارستان منتقل شد و با دستور به موقع بازپرس جنایی از مرگ نجات یافت. این در حالی است که این زن جوان مدتی قبل نیز در یکی از مصاحبه‌های خود اظهار داشته بود که خیلی به مرگ فکر می‌کند و به دلیل نداشتن وابستگی به این زندگی مرگ برایش ترسناک نیست.

گروه حوادث / دستور به موقع بازپرس کشیک ویژه قتل، جان نایب رئیس یکی از فدراسیون‌های ورزشی را نجات داد. به گزارش خبرنگار حوادث «ایران»، ساعت سه بعدازظهر دوشنبه گذشته، زن جوانی با پلیس ۱۱۰ تماس گرفت و گفت: با دوستم که خانمی ۳۷ ساله و نایب رئیس یکی از فدراسیون‌های ورزشی است صحبت می‌کردم و او از مشکلاتش می‌گفت درنهایت هم گفت تصمیم گرفته خودکشی کند و با خوردن قرص به این زندگی پایان دهد چون دیگر تحمل مشکلات را ندارد. بعد از آنکه تلفن را

کلاهبرداری مردم محکوم به مرگ از داخل زندان

گروه حوادث / زندانی محکوم به قصاص با هم بندی‌هایش باند کلاهبرداری پیامکی تشکیل داده بود و از داخل زندان حساب مردم را خالی می‌کرد. به گزارش خبرنگار حوادث «ایران»، چندی پیش فردی به اداره پلیس مراجعه کرد و گفت: روز گذشته با من تماس گرفتند و گفتند در یک مسابقه برنده شده‌ام، اما حسابم را خالی کردند. با پیگیری پلیس مشخص شد مشخص شد که تماس‌ها از داخل زندان انجام شده است، بدین ترتیب در نهایت اعضای این باند که همگی زندانی بودند شناسایی و برای تحقیقات به اداره آگاهی منتقل شدند.

انفجار مرگبار تانکر سوخت در کارگاه



انفجار تانکر سوخت در یک کارگاه تانکرسازی در کرمان منجر به مرگ یک کارگر و مصدوم شدن ۲ کارگر دیگر شد. این حادثه حوالی ظهر دوشنبه ۲۹ خرداد در بلوار شهید صدوقی کرمان رخ داد و براساس اعلام رئیس اورژانس و فوریت‌های پزشکی کرمان، این حادثه به‌دنبال تجمع گاز و بخارات حاصل از مواد سوختی باقی‌مانده در این تانکر و در نهایت انفجار بر اثر گرمای ناشی از فرزکاری و جوشکاری رخ داده است. به گفته سیدمحمد صابری؛ در این حادثه یک کارگر جان خود را از دست داد و دو کارگر دیگر که دچار مصدومیت شده بودند، برای درمان به بیمارستان انتقال داده شدند.

شکایت اداره کل هنرهای نمایشی از افترازندگان به جامعه تئاتری کشور

ایرنا/ اداره کل هنرهای نمایشی، ضمن تقبیح انتشار چند عکس از دو نمایش قدیمی مربوط به سالهای ۹۴ و ۹۷ در فضای مجازی و دستمایه قرار دادن آنها برای بی‌اعتبار کردن فضای فرهنگی این روزهای کشور، اعلام کرد از طریق مجاری قانونی، با این دروغ‌پراکنی‌ها و تهمت‌ها مقابله خواهد کرد.

روابط عمومی اداره کل هنرهای نمایشی، با انتشار بیانیه‌ای و در واکنش به افتراهای چند اکانت در شبکه‌های اجتماعی به جامعه تئاتری کشور، شکایت از این افراد را حق خود دانست. در این راستا، اداره کل هنرهای نمایشی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، برای دفاع از عملکرد نیروها و کارمندان دلسوز خود و به‌منظور مقابله با توهین به هنرمندان، شکایت از این افراد اندک را که با جعل، دروغ و انتشار خبرهای کذب، جامعه تئاتری را هتک حرمت می‌کنند، حق خود می‌داند.

هنرمندان اتیسم، سندروم دان و سی‌پی کنسرت برگزار می‌کنند

مهر/ گروه «مهر و ما» متشکل از هنرمندان اتیسمی، سندروم دان و سی‌پی اواخر شهریور سال جاری در قالب یک اجرای ویژه به صحنه می‌روند.

عالم نتاج، موسس گروه «مهر و ما» گفت: هم اکنون در تدارک و برنامه‌ریزی برای برگزاری کنسرت در تهران هستیم. ما سال گذشته اجرایی در سالن شهنشاه خانه هنرمندان داشتیم که با استقبال مخاطبان مواجه شدیم. هم‌اکنون اعضای گروه در حال تمرین هستند و قرار است با یک رپرتوار جدید به اجرای برنامه بپردازیم. وی تأکید کرد: این هنرمندان از لحاظ آمادگی به حدی رسیده‌اند که فقط دو ماه برای هر کنسرت تمرین می‌کنند و هر روز که می‌گذرد بیشتر به توانایی‌های آن‌ها پی می‌بریم.

حضور فرهاد فخرالدینی در تمرین ارکستر ملی ایران



ایرنا- استاد فرهاد فخرالدینی رهبر سابق ارکستر ملی و آهنگساز برجسته کشورمان با حضور در تمرین ارکستر ملی ایران به تماشای تمرین قطعه «کنسرتو برای ویلن و ارکستر» نشست.

نوازندگان ارکستر ملی ایران در این تمرین به رهبری آرش امینی که در تالار دهلوی برگزار شد، قطعه «کنسرتو برای ویلن و ارکستر» ساخته فخرالدینی را اجرا کردند که مورد تشویق بنیانگذار و رهبر سابق ارکستر ملی و آهنگساز برجسته کشورمان قرار گرفت. ارکستر ملی ایران روزهای پنجشنبه و جمعه (یکم و دوم تیر) ساعت ۲۱:۳۰ با اجرای آثاری از بزرگان موسیقی ایران با رهبری آرش امینی در تالار وحدت روی صحنه می‌رود.

«خاکخونی» پس از جایزه برتر آمریکا راهی جشنواره ایتالیا شد



ایرنا- فیلم «خاکخونی» به کارگردانی حجت حسینی پس از موفقیت در جشنواره آستوریا در آمریکا و کسب جایزه بهترین فیلم کوتاه و در ادامه حضور جهانی خود، به دوازدهمین دوره جشنواره جایزه کارپینو ویسیانو ایتالیا نیز راه یافت. جشنواره فیلم جایزه کارپینو ویسیانو ایتالیا با هدف آگاهی‌بخشی و بازیابی شأن و هویت انسان در معضلات جمعی و در کل رقابتی ملی و بین‌المللی با مضمون اجتماعی است که از ۱۵ تا ۱۸ تیرماه ۱۴۰۲ در شهر ویسیانو ایتالیا برگزار می‌شود. «خاکخونی» پیش از این جشنواره‌ها، موفق به کسب جوایز متعدد بین‌المللی شده است.

از هنرمندان پیشکسوت خردادماه‌ی تجلیل شد

هنرمندان پیشکسوت متولدین خردادماه، ظهر روز سه‌شنبه طی آیینی در باغ زیبای تهران تجلیل شدند. به گزارش ایرنا، سیدعباس عظیمی مدیرعامل جدید مؤسسه هنرمندان پیشکسوت در ابتدای این نشست هنرمندان را به بهبود وضعیت و امید در بین دوستان خود و دیگران ترغیب کرد و گفت: قطعاً ما روی جوانان اثرگذار هستیم و بهتر است که به آنها امید بدهیم چراکه همه ما در جوانی سختی‌هایی را از سر گذرانده‌ایم. در ادامه داریوش ارجمند رئیس هیأت مدیره بیان کرد: بدقولی در مملکت ما طبیعی است. ما مملکت دوهزار سال تاریخ و دو ساعت تأخیر هستیم. وعده‌های زیادی به ما داده شده اما اغلب زیر قولشان زدند. اما، ما هنرمندان هیچ‌وقت زیر قولمان نزدیک که اگر می‌زدیم هنرمند نبودیم. ما وزیر را دوست داریم چون تلاش می‌کند و کار انجام می‌دهد اما خواهش داریم که به قولش عمل کند چون عمر نوح نداریم. نگران نباشید همه ما بالای هفتاد سال هستیم و گله از کسی نداریم.



وی افزود: اگر با چیزی مخالفیم باید اصولش را دنبال کنیم. همچنان که خود ما هم در مؤسسه هنرمندان پیشکسوت به مشکلاتی که هست از طریق قانون شکایت می‌کنیم و مدت‌ها برای چیزهایی که خواستیم از سمت مجلس و وزیر و قانون دنبال خواسته مان بوده‌ایم. در ادامه سپند امیر سلیمانی در کنار پدر و مادرش روی سن آمد به بهانه تقدیر از ۵۰ سال زندگی مشترک این زوج در سالروز ازدواج امیرالمؤمنین(ع) و فاطمه زهرا(س). سپند امیر سلیمانی در این مراسم شعری از حامد عسگری را خواند و گفت: گاهی عاشق را نگاه می‌کنی که به معشوق با افتخار نگاه می‌کند من در چنین خانه‌ای به دنیا آمدم و در این خانه و خانواده، سمنان که بالاتر رفت احترام‌ها بیشتر شد، در خانه ما هم درگیری بوده اما با دلبری بوده است افتخار می‌کنم که فرزند این پدر و مادر هستم. پس از آن عنایت بخشی روی صحنه آمد و سخنانی کوتاه مبنی بر اهمیت برگزاری کلاس تئاتر در شهرستان‌ها بیان کرد. در ادامه بیژن بنفشه‌خواه و پدر و مادرش و سایر هنرمندان روی صحنه آمدند و مورد تقدیر قرار گرفتند.

جدول روزنامه ایران دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

یک جدول با دو شرح. Includes a grid for solving a puzzle and a list of 15 clues in Persian.

جدول سودوکو. Includes a 9x9 grid and a list of 15 clues in Persian for a Sudoku puzzle.

حل جدول سودوکو شماره ۸۲۱۲. Includes a solved 9x9 grid and a list of 15 clues in Persian.

جدول سودوکو. ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود.

جدول سودوکو. Includes a 9x9 grid and a list of 15 clues in Persian for a Sudoku puzzle.

جدول سودوکو شماره ۸۲۱۲. Includes a solved 9x9 grid and a list of 15 clues in Persian.

حل جدول سودوکو شماره ۸۲۱۲. Includes a solved 9x9 grid and a list of 15 clues in Persian.



مقام سوم مسابقات بسکتبال با ویلچر ایران

تیم ملی بسکتبال با ویلچر ایران برای نخستین بار در تاریخ، با عبور از سد هلند در رده‌بندی به مقام سوم رقابت‌های قهرمانی جهان دست یافت. به گزارش فارس، دیدار رده‌بندی رقابت‌های بسکتبال



با ویلچر قهرمانی جهان، صبح روز گذشته در شهر دویبی کشور امارات، بین تیم‌های ایران و هلند برگزار شد که در پایان تیم ایران با نتیجه ۷۲ بر ۵۴ مقابل این حریف به برتری رسید و به مقام سوم دست یافت تا برای نخستین بار در تاریخ، روی سکوی جهانی قرار بگیرد. شکست‌های تیم ایران در این دوره مقابل بریتانیا و آمریکا، تیم‌های فینالیست بود و تیم کشورمان توانست عراق، فرانسه، آلمان و هلند را مغلوب کند.

پیروزی بانوان والیبال در چلنجر کاپ آسیا

تیم ملی والیبال زنان ایران مسابقات چلنجر کاپ آسیا را با پیروزی آغاز کرد و مقابل هنگ‌کنگ به برتری رسید تا صعودش به هشت تیم برتر قطعی شود. به گزارش خبرگزاری



فارس، تیم ملی والیبال زنان ایران دوشنبه ۲۹ خرداد در نخستین بازی خود در رقابت‌های چلنجرکاپ آسیا به مصاف هنگ‌کنگ رفت و سه بر دو به پیروزی رسید. تیم ملی والیبال زنان ایران با کسب این پیروزی موفق به صعود به جمع هشت تیم برتر مسابقات شد و سه‌شنبه ۳۰ خرداد در دومین دیدار، ملی‌پوشان کشورمان برای صدرنشینی به مصاف چین‌تایپه می‌روند.

سرپرست فدراسیون ورزش‌های دریایی و ساحلی، جزئیات بازی‌های جزیره مرجانی را بیان کرد

مسابقات ورزشی، راهی برای رونق گردشگری در ماه‌های گرم سال



مرضیه همایونی / برای

اولین بار برگزاری مسابقات هیجانی کیش گیمز در جزیره مرجانی کیش رقم خورد. مسابقاتی که علاوه بر ورزش، برنامه و اهداف بلند مدت دیگری در چشم‌انداز خود دارد: گردشگری و ارزآوری. مسابقات گیمز که از ۱۶ اردیبهشت کلید خورد، تا نخستین روز تیر، پایان می‌یابد. بیش از یک هزار و ۲۰۰ ورزشکار، مربی و داور در این دوره از بازی‌ها حضور داشتند. نخستین دوره بازی‌های ساحلی کیش گیمز با رشته ماهیگیری ورزشی آغاز شد و با سوت پایان مسابقه در رشته کلیستنیکس و مشخص شدن فینالیست، این مسابقات تمام خواهد شد. رضا شجیع، سرپرست

حضور داشتند که همین مسأله باعث رونق کسب و کار مغازه‌داران شده است. همان‌طور که می‌دانید ماه‌های خرداد، تیر، مرداد و شهریور، ماه‌هایی هستند که به علت گرمای هوا، کمترین گردشگر را در این جزیره داریم. این رویداد باعث می‌شود گردشگران برای تماشای بازی‌ها در این ماه‌ها به کیش سفر کنند و ۵ هزار جامعه بازاری که در تابستان رونق بازار کمی دارند، سرمایه‌گذاری‌شان با حضور این تماشاچیان، کم‌کم رونق بگیرد. از طرفی با توجه به حضور ورزشکاران و گردشگران خارجی ما با کمک اقتصاد ورزشی می‌توانیم جذب توریست و ارزآوری داشته باشیم.

وی افزود: در این مارتن ۳۵ روزه، رشته‌هایی که برگزار شد شامل ماهیگیری ورزشی و چهار رشته ورزشی تنیس ساحلی، والیبال ساحلی، فوتبال ساحلی، سیک تاکرا و مسابقات شطرنج را داخل بازار را برگزار کردیم. این ورزش را به داخل بازارها و اماکن

فدراسیون ورزش‌های دریایی و ساحلی در گفت‌وگو با «ایران» درباره جزئیات این مسابقات و اهدافی که دارند، گفت: از نظر گردشگری این مسابقات خیلی خوب است، در این دوره به غیر از حضور ورزشکاران، خانواده‌ها نیز در جزیره

عمومی بردیم. هدف این بود که مردم وقت نگذارند تا برای تماشای مسابقه به ورزشگاه‌ها بیایند و ورزش را به میان مردم آوردیم. همچنین مسابقات پارکور، بولینگ، صخره‌نوردی، رشته کلیستنیکس، آخرین رشته در حال برگزاری است.

شجیع گفت: یکی از مشکلاتی که داشتیم پرواز

بود؛ ما با مشکل کمبود پرواز مواجه بودیم اما با وجود این موفق شدیم این مسابقات را برگزار کنیم. از طرفی چون قصد داریم این مسابقات را در سطح بین‌المللی ادامه دهیم، باتوجه به اینکه شرکت‌کنندگان دوره بعدی، کشورهای حاشیه خلیج فارس هستند، اگر پرواز ثابت از دویبی به کیش

داشته باشیم، به جذب گردشگر و حضور ورزشکاران خارجی در این مارتن کمک زیادی خواهد کرد. برنامه‌ای که پیش رو داریم برگزاری مسابقات در تراز جهانی است و نیازمند برنامه‌ریزی است چرا که بدون برنامه‌ریزی به موفقیت بلند مدت دست نخواهیم یافت. باتوجه به اینکه در این رویداد حامیان بخش

خصوصی تمایل زیادی نشان دادند و با کمک آنها این مسابقات برگزار شد و اکثریت احساس رضایت داشتند، برای دوره بعدی مشارکت بخش خصوصی بیشتر خواهد شد و ما تمایل داریم این مسابقات را بین‌المللی کرده و کشورهای حاشیه خلیج فارس را برای سال آینده در این مسابقات جذب کنیم.

ایران، نایب قهرمان آسیا در شمشیربازی

تیم ملی شمشیربازی سابر کشورمان در فینال مسابقات قهرمانی آسیا مقابل کره جنوبی نتیجه را واگذار کرد و نایب قهرمان شد.

به گزارش فارس، دیدار نهایی مسابقات شمشیربازی قهرمانی آسیا که در چین جریان دارد، بین دو قدرت اول قاره کهن یعنی ایران و کره جنوبی برگزار شد که ملی‌پوشان کشورمان در این بازی ۴۵ بر ۲۸ نتیجه را واگذار و عنوان نایب قهرمانی را از آن خود کردند.

شاگردان امین قربانی در دیدار نیمه نهایی مقابل ژاپن به پیروزی رسیده بودند. پیش از این و در بخش انفرادی علی پاکدامن صاحب مدال طلا شده بود.

برتری والیبال‌های نوجوانان ایران مقابل ازبکستان

تیم والیبال نوجوانان ایران در نخستین دیدارش در لیگ ملت‌های آسیای مرکزی از سد تیم ملی بزرگسالان ازبکستان گذشت.

به گزارش سایت فدراسیون والیبال، رقابت‌های والیبال لیگ ملت‌های آسیای مرکزی از یکشنبه ۲۸ خرداد به میزبانی شهر چولیان قرقیزستان آغاز شد.

تیم نوجوانان کشورمان که به نمایندگی از ایران در این مسابقات شرکت کرده است پس از استراحت در روز نخست، از ساعت ۱۳:۳۰ دوشنبه ۲۹ خرداد و در نخستین دیدار خود به مصاف تیم ملی بزرگسالان ازبکستان رفت و ۳ بر صفر با امتیازهای ۲۵ بر ۱۸، ۲۵ بر ۱۷ و ۲۵ بر ۲۰ به پیروزی رسید و ۳ امتیاز به دست آورد.

این رقابت‌ها با حضور ۷ تیم قرقیزستان (الف و ب)، نپال، مغولستان، ازبکستان، ایران و ترکمنستان به صورت گروهی پیگیری می‌شود. ملی‌پوشان نوجوان ایران خود را برای حضور در رقابت‌های قهرمانی جهان در آرژانتین آماده می‌کنند.

از نماد جذاب یورو ۲۰۲۴ رونمایی شد



نماد رسمی مسابقات جام ملت‌های اروپای ۲۰۲۴ که یک خرس تدی کوچک است رونمایی شد.

به گزارش «ورزش سه»، رقابت‌های جام ملت‌های اروپا در فاصله کمتر از یک سال دیگر به میزبانی آلمان برگزار خواهد شد. مسئولان برگزاری این مسابقات از نماد جذاب این مسابقات که به شکل اسباب بازی خرس تدی که مورد علاقه اکثر کودکان در سراسر دنیاست رونمایی کردند. آنها همچنین همزمان با این رونمایی، کمپینی را افتتاح کردند که در تلاش برای جذب بیشتر کودکان به فوتبال به راه افتاده است.

بسیاری از کاربران در شبکه‌های اجتماعی بشدت از این نماد استقبال کردند و از طرح یوفا برای ترغیب کودکان به استفاده از این خرس تدی و جلب توجه آنها به اهمیت داشتن فعالیت بدنی تمجید کردند.

رقابت‌های جام ملت‌های اروپا قرار است از تاریخ ۱۴ ژوئن ۲۰۲۴ (۲۵ خرداد ۱۴۰۲) آغاز شود و اولین بازی در مونیخ برگزار خواهد شد. برلین هم میزبان دیدار پایانی این مسابقات است که ۱۴ جولای ۲۰۲۴ (۲۴ تیر ۱۴۰۳) انجام می‌شود.

فروغی و کیانی پرچمداران ایران در بازی‌های آسیایی

پرچمداران مرد و زن ایران در مراسم افتتاحیه بازی‌های آسیایی هانگژو انتخاب شدند. به گزارش ایسنا، در جلسه هیات اجرایی کمیته ملی المپیک، در مورد انتخاب پرچمداران ایران در بازی‌های آسیایی هانگژو

صحبت شد و در نهایت جواد فروغی از تیراندازی به عنوان پرچمدار مرد و ناهید کیانی از تکواندو به عنوان پرچمدار زن انتخاب شدند. در دوره قبل بازی‌های آسیایی، الهه احمدی، ملی‌پوش تیراندازی، پرچمدار

ایران بود. کمیته بین‌المللی المپیک از بازی‌های المپیک توکیو تصویب کرد، برای برابری جنسیتی، کشورها یک پرچمدار مرد و یک پرچمدار زن در مراسم افتتاحیه بازی‌ها داشته باشند. همچنین برای مراسم حمل



نکونام؛ سرمربی استقلال شد

با اعلام حجت کریمی مدیرعامل استقلال، جواد نکونام به عنوان سرمربی جدید این تیم انتخاب شد. به گزارش «ورزش سه»، با صدور مجوزهای لازم برای حضور جواد نکونام در رأس کادر فنی استقلال، مشخص بود که این سرمربی امروز رسماً به عنوان سکاندار هدایت آبی‌ها انتخاب می‌شود. کریمی رسماً از انتخاب نکونام به عنوان سرمربی استقلال خبر داد.



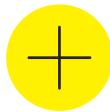
امبایه؛ رکورد تاریخی زد

کیلیان امبایه، ستاره پاری سن ژرمن، در پیراهن تیم ملی فرانسه به دستاوردی استثنایی رسید. به گزارش ورزش سه، کیلیان امبایه تک گل پیروزی بخش تیم ملی فرانسه مقابل یونان را در مرحله مقدماتی جام ملت‌های اروپا ۲۰۲۳ به ثمر رساند تا در سن ۲۴ سالگی و در شرایطی که در ۷۰ بازی ملی حضور داشته، به رکورد ۴۰ گل برسد. امبایه، اولین بازیکنی محسوب می‌شود که قبل از ۳۰ سالگی به ۴۰ گل رسیده است.



کامران قاسم پور؛ مسابقات جهانی را از دست داد

کشتی‌گیر وزن ۹۲ کیلو کشورمان به دلیل آسیب دیدگی مسابقات جهانی بلگراد را از دست داد. به گزارش فارس، کامران قاسم پور ستاره کشتی آزاد کشورمان فروردین ماه در تمرینات خود در مازندران از ناحیه کشاله ران دچار آسیب دیدگی شد. روز دوشنبه در اردوی تیم ملی مصدومیت او تشدید شد. با این شرایط قاسم پور مسابقات جهانی را از دست می‌دهد.



• Wednesday
• June 21, 2023
• Vol. 8213

IRAN

Every Morning

ISSN 1027-1449
Keytitle: IRAN (Tehran)
irannewspaper.ir



Iranian film shines at Transylvania Int'l Film Festival

ISNA – Iranian feature film 'Like A Fish on the Moon,' directed by Dornaz Hajiha, won the Best Film Award at the 22nd edition of the Transylvania International Film Festival, held in Romania from June 9 to 18. According to the festival's website, for the first time during the event's history, the first prize of the festival goes to a film directed by a woman.

Golestan Province's Turkmen carpets reflect colorful culture and history



• arahancarpet.com



• ghalin.com

Iranica Desk

Turkmen carpets, woven in the northeastern province of Golestan, are a mirror reflecting the rich culture, history and civilization of the region passed down from one generation to the next for centuries. The oldest discovered Turkmen carpet dates back 1,800 years; however, this doesn't indicate whether a carpet-weaving industry in the region existed before that, or not, because some Turkmen carpet designs existed hundreds of years BCE. The theory that has been confirmed for a long time is that in the beginning, Turkmen considered their carpets merely as practical objects; however, over time, they became

aware of their artistic value. Turkmen carpet designs arise from the local women's creativity. Thousands of people are presently active in the fields of carpet weaving, marketing and sales across the province. Hajar Keramat, a carpet weaver, told IRNA that Turkmen girls learn the traditional art of carpet weaving from childhood. There is no Turkmen girl who is not familiar with the craft. Turkmen give newly-married couples a hand-woven rug as a gift. In addition, a genuine carpet must be included in the dowry of all girls. "After I got married I decided to develop the business of my father-in-law, who was a carpet salesman. We

opened a small shop and gradually developed this business." "Now, after a few years, we have a shop selling natural threads for carpet weaving. Moreover, we have established a carpet-weaving workshop, in which 80 Turkmen women are active." The artisan said thanks to their various size, unique features and long historical backgrounds, Turkmen rugs have many customers both across Iran and the world. Her husband, Khalil Aqatabai, said, "I was a music player when I was young, but due to my wife's great enthusiasm for developing the traditional profession of Turkmen, I changed my job after marriage and, with the help of each other, we have

managed to achieve great success over time." He noted that the exquisite carpets, as a main symbol of Turkmen, are still produced in the province without any major change in the design. The number of patterns of Turkmen carpets is close to 811. Turkmen mostly use broken geometric patterns, known as akhal, in their rugs decorated with rhombus frames, connected to each other with cross lines. The size of Turkmen carpets is between one to 12 square meters. They are woven in various colors, including lacquered red, navy blue, dark green, white and beige. Turkmen carpets were registered on Iran's National Heritage List in 2011.



• IRNA

Mazandaran to set up first-ever environmental protection conservatory

Social Desk

A memorandum of understanding (MoU) has been signed to establish the first environmental protection conservatory in northern Iran, marking a significant step in the country's commitment to environmental education and preservation. The MoU was signed by the Director General of the Department of the Environment of Mazandaran, Kavian, and the Director General of Education of the province, Kamali. The news was reported IRIB News agency, citing the Department of the Environment's information base. Ziauddin Almasi, the head of the Environmental Education and Training Center of the Department of the Environment, outlined the conservatory's objectives. He emphasized that students would be recruited based on the needs of the organizations, with targeted training provided according to job requirements. Almasi highlighted that the graduates would have em-



• BORNA

ployment opportunities in various sectors, including tourism, relief, rescue, and the Red Crescent. He also noted the Department of the Environment's move towards incorporating new technologies, such as drones, into their operations and training programs.

"If the students are successful in the training courses, the recruitment process is also considered," Almasi said. Kavian, the Director General of the Department of the Environment of Mazandaran, underscored the educational focus of the environmental protection

efforts. He revealed that 15 students have already begun studying environmental protection at the Shahid Beheshti Academy Center in Sari since the last fall semester. "The training of skilled environmental workers is one of the goals of setting up an environmental conservatory," Kavian said. Kamali, the Director General of Education in Mazandaran, expressed optimism about the future of the environmental protection field. He suggested that with proper design, more students could be enrolled in the field of environmental protection in the coming years. "The executive agreement of the field of environmental protection is a step in the development of cooperation between technical fields and the environment," Kamali said. The establishment of the conservatory represents a significant milestone in Iran's environmental protection efforts, demonstrating a commitment to education and training in this critical field.

Rich metallic ore deposits in Iran

The extraordinarily rich metallic ore deposits in Iran have favoured the early development of specialised crafts, especially metallurgy, since Chalcolithic times. Poly-metallic ore deposits are found in abundance throughout the plateau. Among the best known are the copper and silver deposits of Anarak-Talmessi in the Dasht-e Kavir Desert, which were systematically exploited since Sassanid times and probably already much earlier. Pyrotechnology – the use of fire to alter the physical properties of a material – was used since the 5th millennium BCE to transform oxidic copper ores, such as malachite, into malleable metallic materials. The use of sulphidic ores, which are somewhat more difficult to process, as they require an additional procedure in the reduction of the ore, dates only slightly later. Arsenic copper is the most widely used metal in this time and was probably made from arsenical copper ore. A more uncommon procedure was the systematic extraction of silver from silver-lead ore by means of a refinement process known as cupellation, which first appeared on the Iranian Plateau in the 4th millennium BCE. Some of the best-known archaeological evidence for the processing of copper comes from a small workshop area in Layer 9 of Tappeh Ghabristan in the Qazvin Plain. It consists of a two-room house in the centre of the settlement, whose larger room was furnished with two hearths. A crucible with a pierced foot – a type now known as Type Ghabristan – was standing next to the larger hearth. On the other side, a workbench or plat-



Open hearth-mould of a shaft-hole axe with core-holder in clay



Crucible with a base

form made of mudbrick had been set up. Pieces of copper ore were found inside a large bowl within the same building, and several casting moulds for tools were scattered across the floor. The copper workshop of Ghabristan is a textbook example of the so-called "cottage industry", where all production steps, from the smelting of the ore to the final reworking of the finished artefact, are completed within one area. The industrial settlement of Arisman is a good example for the systematic processing of copper towards the end of the 4th millennium BCE. The smelting of the ore now took place outside the actual settlement, and the construction of draft furnaces that utilised the locally prevalent winds to process enormous amounts of ore led to the accumulation of large slag heaps in the vicinity. During this time, only the casting and finishing processes took place within residential buildings.