



نگاهی به استفاده از شیشه در معماری دعوت نور به خانه

چیزی که شیشه را به عنوان یک مصالح ساختمانی در میان سایر موارد منحصر به فرد می‌کند، ویژگی‌های همه‌کاره آن است. شیشه، امکانات بی‌پایانی را در دگرگونی فضاها هم از نظر زیبایی‌شناختی و هم از نظر کاربردی ایجاد می‌کند. همان‌طور که تکنولوژی و ساخت شیشه همچنان در حال پیشرفت است، مزایای آن در حال حاضر فراتر از کاربرد رایج در معماری و طراحی داخلی است.



تیتراهای امروز

رئیس جمهور در همایش روز صنعت و معدن مطرح کرد

دولت برای رفع مشکلات رونق تولید، عزم جدی دارد

رئیس جمهور روز گذشته در بیست و هفتمین همایش روز «صنعت و معدن» از تلاش‌های صنعتکاران و معدنکاران که نتیجه تلاش آنان آغاز روند رشد تولید و رشد اقتصادی از شش ماهه دوم سال ۱۴۰۰ و تداوم آن تاکنون بوده است، قدردانی کرد.



سخنگوی سازمان انتقال خون اعلام کرد

رشد ۳ درصدی اهدای خون در بهار امسال



واکنش اتحادیه اروپا به هتک حرمت قرآن: قاطعانه رد می‌کنیم



همسان‌سازی حقوق بازنشستگان در کمیسیون برنامه و بودجه تصویب شد



فریمه فرجانی ستاره‌ای که خاموش شد

«فریمه فرجانی» نمونه تاریخ‌ساز بازیگری است که اگرچه می‌توانست سهم بیشتری در این سینما داشته باشد اما امضای پرنگی از خود در ضمیر سینمای ملی به یادگار گذاشت و با افتخار و همواره در محبوبیت، چهره در نقاب خاک کشید.



سفرهای تابستانی و چالش جدی بیماری‌های منتقله از آب و غذا

سازمان جهانی بهداشت درباره ابتلا به بیماری «وبا» در سال جاری به تمامی کشورها هشدار داده است



۲ شرط برای بخشش قاتل مادر

آبرسانی به مناطق محروم و آزادی چند زندانی، شرط خواهر و برادر برای بخشش قاتل مادرشان بود.



سهمیه بوکس در هانگژو شش تایی شد

موسوی: شرایط تیم در حال حاضر خوب است



مارگون

اینجا چشمه‌ها آبشار ساخته‌اند



عکس: عطا خلج / ایرنا

آبشار مارگون در سپیدان استان فارس و دهستان مارگون واقع است. این آبشار از بلندترین آبشارهای چشمه‌ای دنیاست. در حقیقت بالای کوه رودخانه‌ای نیست، بلکه آب چشمه‌هایی که در بدنه دیواره صخره‌ای کوه هستند، سرازیر شده و آبشار را ساخته‌اند. این مکان در تمام ایام سال میزبان گردشگران از شهرهای مختلف کشور است

تازه‌ها

دشت گل محمدی لایزنگان داراب ثبت جهانی می‌شود

رئیس کمیسیون کشاورزی، آب، منابع طبیعی و محیط‌زیست مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه بزرگترین دشت گل دیم جهان در روستای لایزنگان داراب واقع است، گفت: ثبت ملی و جهانی این دشت گل کلید خورده و بزودی عملیاتی می‌شود.

به گزارش ایرنا، محمدجواد عسکری روز گذشته افزود: لایزنگان داراب بیش از پنج هزار هکتار دشت گل محمدی دیم دارد که علاوه بر تولید، جاذبه گردشگری نیز به آن بخشیده است.

خرید تضمینی گندم از ۵ میلیون تن گذشت

وزارت جهاد کشاورزی اعلام کرد: براساس گزارش ۱۰۰ روزه عملیات سراسری خرید گندم از کشاورزان، بیش از ۵ میلیون تن گندم به صورت تضمینی از ۳۰۹ هزار کشاورز در سراسر کشور خریداری شد.

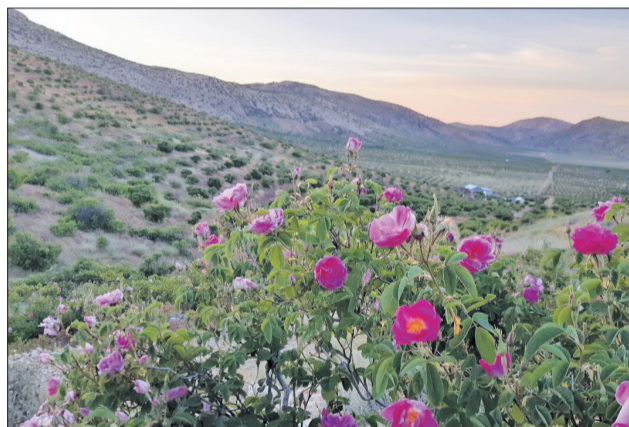
به گزارش ایرنا، از ابتدای فروردین ماه تا هفتم تیر سال جاری، بیش از ۵ میلیون تن گندم در قالب ۸۸۹ هزار محموله به صورت تضمینی از ۳۰۹ هزار

آب و هوا

وزش باد در تهران و استان‌های ساحلی خزر

کارشناس سازمان هواشناسی گفت: امروز در تهران و استان‌های ساحلی خزر، اردبیل، شمال آذربایجان شرقی، خراسان شمالی و ارتفاعات البرز مرکزی رگبار، رعد و برق، وزش باد شدید رخ می‌دهد.

به گزارش ایرنا، امین‌حسین نقشینه اظهارداشت: دوشنبه و سه شنبه برای ارتفاعات البرز مرکزی بارش پراکنده پیش‌بینی می‌شود. به گفته نقشینه امروز تا سه‌شنبه در شمال شرق و شرق باد شدید همراه



روستای لایزنگان قابلیت بالایی برای اشتغالزایی دارد و باید به صورت چند منظوره مورد استفاده قرار گیرد

که فعال شدن گردشگری و صنایع تبدیلی در این زمینه کمک کننده است.

با گرد و خاک پیش‌بینی شده است. نقشینه تصریح کرد: امروز دریای خزر و تا فردا دوشنبه شرق دریای عمان و خلیج فارس موج و متلاطم خواهد بود.

رکورد دمای هوا در زاهدان بعد از ۶۰ سال شکسته شد
مدیرکل هواشناسی سیستان و بلوچستان گفت: ظهر دیروز بیشینه دمای شهر زاهدان به ۴۴ درجه سلسیوس رسید که در ۶۰ سال اخیر این دما بی‌سابقه بوده است. محسن حیدری اظهارکرد: شکسته شدن رکورد هوا بعد از ۶۰ سال در زاهدان

در حالیست که بیشترین دمای ثبت شده مربوط به سال ۱۳۴۲ بوده است. وی بیان کرد: از لحاظ دمایی گرمای هوا امروز هم ادامه دارد و روند کاهشی دما از فردا با شدت گرفتن بادهای ۱۲۰ روزه شروع می‌شود. مدیرکل هواشناسی سیستان و بلوچستان افزود: شهروندان با توجه به افزایش محسوس دما از تردد‌های غیر ضروری در فضای باز به ویژه اواسط روز تا بعدازظهر خودداری کنند و تأمین، توزیع و مصرف بهینه آب و برق مدیریت شود.

سیاسی

همسان‌سازی حقوق بازنشستگان در کمیسیون برنامه و بودجه تصویب شد

رئیس کمیسیون برنامه و بودجه مجلس از تصویب موضوع همسان‌سازی حقوق بازنشستگان کشوری، لشکری و تأمین اجتماعی در کمیسیون متبوع خود خبر داد.

به گزارش مهر، حمیدرضا حاجی‌بابایی گفت: بر اساس تنفیذ مواد ۱۲ و ۳۰ برنامه ششم توسعه در برنامه هفتم، دولت مکلف است بدهی‌های خود را به تأمین اجتماعی در برنامه هفتم توسعه پرداخت کند.

رئیس کمیسیون برنامه و بودجه مجلس تأکید کرد: با استهلاک بدهی‌های دولت ضمن ایجاد عدالت در حقوق و مزایای کارکنان تأمین اجتماعی اعم از شاغلان و بازنشستگان، باید همسان‌سازی حقوق بازنشستگان اجرایی شود. از طرفی همسان‌سازی حقوق بازنشستگان کشوری و لشکری حقی است اجتناب‌ناپذیر که وظیفه مجلس و دولت انقلابی است.

واکنش اتحادیه اروپا به هتک حرمت قرآن: قاطعانه رد می‌کنیم

اتحادیه اروپا روز گذشته با صدور بیانیه‌ای، سوزاندن قرآن کریم در سوئد را قاطعانه رد و تصریح کرد: این اقدام به هیچ وجه انعکاس‌دهنده نظرات اتحادیه اروپا نیست.

به گزارش ایرنا، در این بیانیه که یک نسخه آن در تارنمای اتحادیه اروپا منتشر شده، آمده است: سوزاندن قرآن یا هر کتاب مقدس دیگری، توهین‌آمیز، بی‌احترامی و اقدامی تحریک‌آمیز است. تظاهرات نژادپرستی، بیگانه‌هراسی و عدم تحمل مرتبط با آن جایی در اروپا ندارد.

اتحادیه اروپا با ابراز تأسف از اینکه این اقدام شنیع همزمان با عید قربان صورت گرفته است، تصریح کرد که به دفاع از آزادی مذهب، عقیده و آزادی بیان در خارج و داخل از این بلوک، ادامه می‌دهد. یک افراطی در کشور سوئد روز چهارشنبه به وقت محلی تحت حمایت مقام‌ها و پلیس این کشور در مقابل چشمان حدود ۲۰۰ مسلمان، قرآن کریم را در بیرون مسجد اصلی استکهلم پایتخت سوئد سوزاند.

دو لایحه جدید سربازی در راه مجلس

سخنگوی وزارت دفاع با اشاره به تهیه و تدوین دو لایحه درباره سربازی از سوی این نهاد گفت: لوایح «مهارت‌آموزی سربازان» و «اصلاح قانون نظام وظیفه» هر دو در دستور کار دولت قرار دارد و در مدت یک یا دو ماه آینده به مجلس ارسال می‌شود.

به گزارش فارس، سردار رضا طلایی‌نیک با اشاره به اقدامات این نهاد در حوزه سربازی افزود: براساس این لایحه، قرار است امتیازاتی در حوزه آموزش و مهارت‌یابی در دوره خدمت با هدف استفاده بهینه از فرصت سربازی و همچنین، حمایت‌ها و تسهیلات ویژه‌ای به صورت قانونمند برای اشتغال سربازان پس از دوران خدمت وظیفه در نظر گرفته شود.

ناو جدید «دماوند» بزودی به نیروی دریایی ارتش ملحق می‌شود

به تازگی کلیبی از ناو جدید دماوند نیروی دریایی ارتش با عنوان «خبری در راه است» منتشر شده که نشان می‌دهد بزودی این ناو به ناوگان شمال نداجا ملحق می‌شود.

به گزارش تسنیم، ناوشکن دماوند نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران و دومین محصول پروژه موج اسفندماه سال ۱۳۹۳ در ناوگان شمال نداجا عملیاتی شد. این ناو سه سال بعد در دی ماه سال ۱۳۹۶ بر اثر برخورد با موج‌شکن بندرآنزلی دچار سانحه شد و چند روز بعد در همان محل غرق شد. از همان زمان بنا شد این ناو پس از بازایی از دریا دوباره احیا و وارد چرخه عملیاتی شود، این موضوع با جدیت دنبال شد تا اینکه تصاویری از ناو دماوند منتشر شد که نشان می‌داد کار ساخت سازه آن به اتمام رسیده است و ناو دماوند در مرحله نصب تجهیزات قرار دارد.

دستورالعمل تسهیلات مسکن فرزند سوم اصلاح شد

مدیر اداره اعتبارات بانک مرکزی اعلام کرد: دستورالعمل پرداخت «تسهیلات قرض‌الحسنه ودیعه، خرید و ساخت مسکن برای متقاضیان دارای فرزند سوم و بیشتر» برای خانواده‌هایی که ملکی به نام خود و تسهیلات فعال

جعاله و مسکن نداشته باشند، اصلاح و به ۵۵ بانک عامل ابلاغ شد.

به گزارش ایرنا، مهدی صحابی گفت: امسال بند(ج) مبنی بر استفاده نکردن متقاضی از امکانات دولتی، زمین، تسهیلات یارانه‌ای حذف و بانک‌های ملت، صادرات، تجارت، پست بانک و مسکن به عنوان بانک‌های عامل تعیین شدند. به متقاضیانی که فرزند سوم یا بیشتر آنها از اول خرداد ۱۳۹۹ به بعد متولد شده، تسهیلات تا سقف ۲۰۰ میلیون تومان پرداخت می‌شود.

رئیس جمهور در همایش روز صنعت و معدن مطرح کرد

دولت برای رفع مشکلات رونق تولید عزم جدی دارد

رئیس جمهور روز گذشته در بیست و هفتمین همایش روز «صنعت و معدن» از تلاش‌های صنعتکاران و معدنکاران که نتیجه تلاش آنان آغاز روند رشد تولید و رشد اقتصادی از شش ماهه دوم سال ۱۴۰۰ و تداوم آن تاکنون بوده است، قدردانی کرد.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی ریاست جمهوری، آیت‌الله سید ابراهیم رئیسی گفت: رفع مشکلات و موانع رونق تولید با جدیت دنبال می‌شود و دولت مردمی در این زمینه تصمیم جدی دارد.

رئیس جمهور یکی از عوامل رشد تولید را همراهی صنعت و معدن با دانشگاه، تحقیق و پژوهش برای روزآمد کردن شیوه‌های تولید و ارتقای ارزش افزوده دانست و بر ضرورت تأمین مالی و سرمایه در گردش بخش تولید تأکید کرد. دکتر رئیسی مشوق‌های مالیاتی را یکی دیگر از راهکارهای حمایت از تولید دانست و گفت: دولت با اعمال مشوق‌های مالیاتی سعی کرده از مالیات به عنوان



ثبت ۱۱ هزار و ۵۷۴ قرارداد اجاره در سامانه املاک و مستغلات

معاون مسکن وزیر راه و شهرسازی از نهایی شدن ثبت ۱۱ هزار و ۵۷۴ قرارداد اجاره در سامانه املاک و مستغلات بین موجران و مستأجران خبر داد.

به گزارش ایرنا، هادی عباسی‌اصل گفت: تعداد مراجعه‌کنندگان این سامانه ۲۱۶ هزار و ۴۹۹ نفر و تعداد کل قراردادهای ایجاد شده در این سامانه ۴۲ هزار و ۱۴۲ است که تاکنون ۱۱ هزار و ۵۷۴ قرارداد در آن نهایی شده است. موجران و مستأجران می‌توانند قرارداد خود را در این سامانه ثبت و کد رهگیری رایگان اخذ کنند به این ترتیب بخشی از هزینه‌های مربوط به تأمین مسکن کاهش می‌یابد.



به گزارش ایرنا، هادی عباسی‌اصل گفت: تعداد مراجعه‌کنندگان این سامانه ۲۱۶ هزار و ۴۹۹ نفر و تعداد کل قراردادهای ایجاد شده در این سامانه ۴۲ هزار و ۱۴۲ است که تاکنون ۱۱ هزار و ۵۷۴ قرارداد در آن نهایی شده است. موجران و مستأجران می‌توانند قرارداد خود را در این سامانه ثبت و کد رهگیری رایگان اخذ کنند به این ترتیب بخشی از هزینه‌های مربوط به تأمین مسکن کاهش می‌یابد.



عکس: مرتضی رنگه/ایسنا

وی با بیان اینکه رهبر معظم انقلاب چشم‌انداز صنعتی، معدنی و تجاری کشور را در دو جمله درون‌زایی و برون‌گرایی خلاصه کرده‌اند، افزود: در این دوره در تلاشیم تا از رویکرد قیمت‌گذاری و تنظیم بازار به تمرکز بر اقتصاد منطقه‌ای یا ژئو اکونومیک صنعتی چرخش داشته باشیم.

وی با تأکید بر اینکه وزارت صمت در مبارزه با فساد و رانت تردید ندارد، گفت: تأکید داریم که باید با اصلاح سیاست‌ها و نظارت هوشمندانه با انواع ویژه‌خواری از جمله وام‌های بدون حساب، واگذاری غلط، تعرفه‌های نادرست و یارانه‌های پیدا و پنهان ناعادلانه مقابله کرد.

به گزارش تسنیم، عباسی‌اصل افزود: مطابق اسناد بالادستی تصدی‌گری دولتی آفت است و باید به سمت سیاست‌گذاری و تنظیم‌گری حرکت کنیم. باید سیاست‌گذاری حکمرانی به نحوی باشد که در عین ایجاد ثبات اقتصادی تحولات دانش بنیان را نیز فراهم کند.

تمرکز دولت بر مهار تورم از طریق رشد تولید است. **باید به سمت تک نرخی شدن ارز حرکت کنیم** رئیس صمت با اشاره به اینکه معتقد به بازار رقابتی و دخالت نکردن دولت در قیمت‌گذاری‌ها هستیم، گفت: باید به سمت تک نرخی شدن ارز حرکت کنیم.

مالیات پزشکان و پلافرشان کمتر از کارمندان

اصناف برای عملکرد ۱۴۰۱، حدود ۵ میلیون و ۸۰۰ هزار تومان است که با مالیات پرداختی یک کارمند با حقوق ۱۱ میلیون تومان در ماه برابر است. مالیات ۵۰ درصد از صاحبان اصناف و مشاغل، صفر و میانگین مالیات مقطوع تبصره ۱۰۰ پزشکان ۳۵ میلیون تومان است.

بیش از ۵۰ میلیون تومان سالانه پرداخت می‌کنند. سخنگوی سازمان امور مالیاتی کشور در این باره گفت: عملکرد مالیاتی برای ۴ میلیون و ۶۰۰ هزار نفر از صاحبان اصناف و مشاغل برای سال ۱۴۰۱ مشخص شده است. مهدی موحدی بکنظر افزود: میانگین مالیات ابرازی

طبق آمارهای سازمان امور مالیاتی، مالیات پرداختی نیمی از اصناف کشور صفر است و میانگین مالیات پرداختی ماهانه پلافرشان، کمتر از یک میلیون تومان و حتی برای یک سوم آنها صفر است. مجموع مالیات پرداختی پلافرشان و پزشکان هم از کارمندان کشور کمتر است. به گزارش ایرنا، طبق

طبق آمارهای سازمان امور مالیاتی، مالیات پرداختی نیمی از اصناف کشور صفر است و میانگین مالیات پرداختی ماهانه پلافرشان، کمتر از یک میلیون تومان و حتی برای یک سوم آنها صفر است. مجموع مالیات پرداختی پلافرشان و پزشکان هم از کارمندان کشور کمتر است. به گزارش ایرنا، طبق



عکس: ترنیتی است



ایران نفت در ۵ ماه ۱۹ میلیارد دلار فروخت

اداره اطلاعات انرژی آمریکا از درآمد ۱۹ میلیارد دلاری ایران از فروش نفت در ۵ ماهه نخست سال جاری میلادی خبر داد و کل درآمد نفتی ایران در سال ۲۰۲۲ را ۵۴ میلیارد دلار اعلام کرد. به گزارش ایرنا، این اداره کل درآمد نفتی ۱۳ عضو اوپک در ۵ ماهه سال جاری میلادی را ۲۹۳ میلیارد دلار اعلام کرد. ایران در میان اعضای اوپک از نظر درآمد نفتی در ۵ ماهه ۲۰۲۳ در رتبه پنجم قرار داشته و عربستان صدرنشین بوده است.



هشدار به بانک‌های خصوصی در زمینه اعطای تسهیلات

وزیر امور اقتصادی و دارایی با ارسال نامه‌ای به رئیس کل بانک مرکزی، در خصوص انحراف چشمگیر برخی بانک‌های خصوصی در «نسبت تسهیلات به سپرده» در استان‌ها هشدار داد. به گزارش تسنیم، سید احسان خاندوزی در این نامه پیشنهاد داده است به بانک‌هایی که در اسرع وقت برای ارتقای نسبت‌های تسهیلات به سپرده استانی خود به حداقل ۵۰ درصد اقدام نکنند، در مرحله نخست اخطار داده شود و در صورت تداوم روند ناصحیح گذشته، بانک خاطی ملزم به تعطیلی شعب ناکارآمد استانی خود شود.



واردات خودروهای لوکس بازیکنان تیم ملی در قالب مسافری

سرپرست سازمان توسعه تجارت با اشاره به برخی ابهامات درباره خودروهای وارداتی بازیکنان تیم ملی در بندر بوشهر گفت: طبق مصوبه هیأت دولت، این خودروها مشکلی برای ترخیص ندارند و نیازی هم به بررسی منشأ ارز نیست. به گزارش تسنیم، مهدی ضیغمی با اشاره به اینکه در مصوبه هیأت دولت مجوز ورود یک خودرو برای بازیکنان تیم ملی حاضر در مسابقات جام جهانی صادر شده است اظهار کرد: واردات این خودروها در قالب رویه مسافری انجام می‌شود.



چهره خبر

ایرنا/ رشد ۳ درصدی اهدای خون در بهار امسال



بشیر حاجی بیگی، سخنگوی سازمان انتقال خون با اعلام اینکه در بهار امسال ۵۹۳ هزار و ۸۶۲ واحد خون اهدا

شد، تصریح کرد: بررسی‌های آماری سه ماه نخست سال جاری در مقایسه با مدت مشابه سال ۱۴۰۱، افزایش سه درصدی میزان اهدای خون در کشور را نشان می‌دهد. در این مدت در مقایسه با مدت مشابه سال قبل از آن (۱۴۰۱)، استان لرستان با بیش از ۴۴ درصد، استان گلستان با بیش از ۱۷ درصد و خراسان شمالی با بیش از ۱۶ درصد، بیشترین میزان رشد اهدای خون را به خود اختصاص دادند.

فارس/ ۴ باشگاه آموزشی در «شاد» راه‌اندازی شد.



حمید یزدانی، مدیرکل دفتر آموزش دوره اول متوسطه وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه در حال راه‌اندازی

تعدادی باشگاه آموزشی در شاد هستیم، گفت: ۴ باشگاه به مناسبت عید سعید قربان راه‌اندازی شد که شامل «باشگاه آموزش خوشنویسی با قلم و دوات»، «باشگاه خوانش متون ادبی»، «باشگاه هنر نویسندگی» و «باشگاه کتابخوانی» است.

ایرنا/ ایجاد هنرستان در کنار صنعت یک ضرورت است.



محمد مهدی کاظمی، معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه ایجاد هنرستان در

کنار صنایع و کارخانه‌ها به عنوان یک گفتمان جدی در دستور کار معاونت آموزش متوسطه است و انتظار می‌رود استان‌ها با بررسی و اهتمام کامل در این خصوص اقدام لازم را انجام دهند، عنوان کرد: دانش‌آموزی که مسلط به مهارت است، تصویر روشنی از آینده برای خود دارد و این تحقق خودباوری و امید به آینده را ممکن می‌سازد.

ایسنا/ آلاینده‌های کارخانه‌های تولید آسفالت تهران در حد یک اتوبوس است.



علیرضا زاکنی، شهردار تهران در حاشیه افتتاح کارخانه تولید آسفالت شهرداری

تهران در قالب شصت‌مین پویش افتخار و امید با بیان این مطلب گفت: برای کارخانه‌ای که امروز به بهره‌برداری رسید تمام جنبه‌های محیط زیستی را در نظر گرفته‌ایم. با توجه به اینکه تهران نیازمند این است که حداقل سالانه ۱۰ درصد معابر آن ترمیم و آسفالت‌ریزی شود این کارخانه به بهره‌برداری رسیده است.

مهر/ تصحیح الکترونیکی امتحانات نهایی در مراحل پایانی است.



محسن زارعی، رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش گفت:

گزارش‌ها نشانگر تصحیح نزدیک به ۹۰ درصد از کل پاسخ برگ‌های شرکت کنندگان در آزمون نهایی خرداد سال جاری است.

ایسنا/ ثبت نام اولیه از آتش‌نشانان فاقد مسکن انجام می‌شود.



سوده نجفی، عضو کمیسیون سلامت، محیط زیست و خدمات

شهری شورای اسلامی شهر تهران با بیان اینکه آتش نشانان انتقادات متعددی به نادیده گرفتن قانون مشاغل سخت و زیان‌آور و برخی مسائل صنفی و رفاهی خود دارند، عنوان کرد: اخیراً با تلاش‌های صورت گرفته اقداماتی در خصوص مسکن کارکنان این سازمان انجام شده که در مرحله اولیه، اولویت ثبت نام با کارکنانی است که دارای مسکن نیستند.

ثبت ۳۰۰ اثر تاریخی در البرز



ایسنا/ مدیرکل میراث فرهنگی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی البرز گفت: بیش از ۳۰۰ اثر تاریخی و میراثی در البرز به ثبت رسیده که اگر ۹ هزار میلیارد تومان هم برای آنها هزینه شود، باز هم جای کار دارند.

رحیم خاکی اظهار داشت: متأسفانه وضعیت نگهداری و شرایط بناهای تاریخی استان مناسب نیست و این صرفاً محدود به آثار شاخص مثل کاخ مروریاد، پل خاتون، کاروانسرای ینگو امام و کاروانسرای شاه عباسی نیست.

وی افزود: در آخرین سفر رئیس‌جمهور به البرز ۹۰ میلیارد تومان برای حوزه میراثی استان تعلق گرفت که از این مبلغ تاکنون تنها سه میلیارد تومان جذب شده است.



شهر ملی گلیم بجنورد در آستانه جهانی شدن

ایسنا/ معاون صنایع دستی و هنرهای سنتی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی خراسان شمالی از نزدیک بودن زمان ثبت جهانی این شهر به‌عنوان شهر جهانی گلیم خبر داد و اظهار داشت: پتانسیل‌ها و شاخص‌هایی در شهر بجنورد

وجود دارد که می‌تواند این شهر را در لیست شهرهای جهانی صنایع دستی قرار دهد. با توجه به نزدیک شدن زمان حضور ارزیاب شورای جهانی صنایع دستی در استان، باید با هم‌افزایی تمام دستگاه‌های اجرایی، معیارهای لازم برای ثبت بجنورد به‌عنوان شهر جهانی گلیم فراهم شود. پروانه کلاته تأکید کرد: پیش‌تر شهر بجنورد بر اساس ارزیابی و داوری‌های انجام شده و مصوبات مربوط به شورای راهبردی انتخاب شهرها و روستاهای ملی در تاریخ ۱۱ تیرماه ۱۳۹۷ به‌عنوان شهر ملی گلیم سفره کردی، تأیید و ثبت شد.

سفرهای تابستانی و چالش جدی بیماری‌های منتقله از آب و غذا

سازمان جهانی بهداشت درباره ابتلا به بیماری «وبا» در سال جاری به تمامی کشورها هشدار داده است



بیماری در آنان با علائم شدیدتری بروز کند.

وی درباره راه‌های ابتلا به این بیماری‌ها اظهار می‌دارد: این بیماری‌ها از طریق آب یا ظروف آلوده، غذاهای نیمه‌پخته یا مواد غذایی خام نظیر میوه‌ها و سبزیجاتی که به درستی ضدعفونی و گندزدایی نشده یا با آب آلوده شسته شده باشند، قابل انتقال است.

شنا در آب‌های آلوده یا غیرایمن مثل گودال‌های آبی که مستولان حوزه بهداشت نظارتی بر آنها ندارند، همچنین محیط آلوده به مدفوع فرد مبتلا و حشرات از دیگر راه‌های انتقال است.

مسعودی‌فر می‌گوید: در جایی که محلول گندزدا وجود ندارد، حرارت دادن، بخارپز یا آب‌پز کردن می‌تواند به‌عنوان گزینه جایگزین باشد. همچنین نباید از «آب غیرآشامیدنی» برای شست‌وشوی خوراکی‌ها استفاده کرد.

نگهداری غذا در یخچال، حرارت دادن کامل غذاهای سرد شده، شست و شوی دست‌ها با آب و صابون (یا محلول ضدعفونی کننده دست یا الکل) قبل از غذا و هنگام تهیه مواد غذایی و همچنین دفع بهداشتی فاضلاب از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری

فصل تابستان، تعطیلی مدارس و افزایش مسافرت‌ها، با افزایش تعداد مبتلایان به بیماری‌های واگیر منتقله از آب و غذای آلوده در مقایسه با سایر ماه‌های سال مواجه می‌شویم.

دکتر مریم مسعودی‌فر، کارشناس مسئول اداره بیماری‌های واگیر منتقله از طریق آب و غذای مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت،

درمان و آموزش پزشکی کشور در این باره در گفت‌وگو با «ایران» می‌گوید: هر ساله در فصل تابستان و روزهای گرم سال، با افزایش مسافرت‌ها و حضور در اماکن پرتجمع، افزایش مصرف غذاهایی که شاید به‌طور کامل بهداشتی نباشد را شاهد هستیم. بنابراین انتظار می‌رود که آمار ابتلا به بیماری‌های قابل انتقال از طریق آب و غذا افزایش یابد.

مجموعه بیماری‌هایی که با علائم بالینی گوارشی نظیر اسهال (اسهال حاد آبکی یا خونی)، استفراغ، درد شکمی و بی‌اشتهایی بروز می‌کنند. بیشترین نگرانی برای ۲ گروه سنی کودکان بخصوص کودکان کمتر از ۵ سال و افراد سالخورده و همچنین افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای است که ممکن است دچار ضعف ایمنی شده باشند چون ممکن است،

است. وی تأکید می‌کند: اگر کم‌آبی بدن بیمارانی که با علائم اسهال و استفراغ مواجه می‌کنند، بموقع جبران نشود حتی می‌تواند منجر به مرگ و میر شود. باید برای جبران کم‌آبی از نوشیدنی‌ها و آبمیوه‌های طبیعی، دوغ و چای و در صورت لزوم محلول «او آر اس» استفاده کرد. در صورت علائم شدید باید سریعتر به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه شود. مسعودی‌فر می‌افزاید: این بیماری‌ها محدود به کشور ما نیست و به‌دنبال پدیده تغییرات آب و هوایی و جوی، افزایش و گسترش مسافرت‌ها در داخل کشور و حتی بین‌مرزی، افزایش صادرات و انتقال مواد غذایی از کشورهای مختلف، آمار آن افزایش یافته است. این عوامل موجب شده

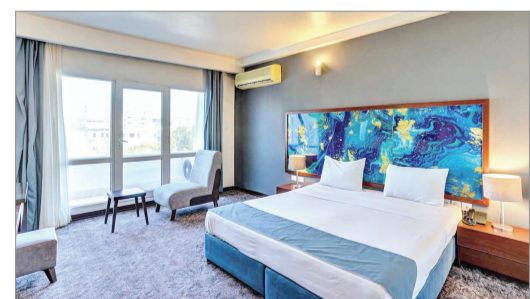
که این بیماری‌ها در دنیا به یک چالش جدی تبدیل شود. تأکید امسال سازمان جهانی بهداشت هم درباره این بیماری‌ها، این بوده که آمارها و روند این بیماری‌ها در دنیا، نشان از هشدار جدی برای ابتلا به بیماری وبا در سال پیش رو دارد که شامل تمام کشورهای جمله ایران می‌شود. وی با اشاره به

مدیرکل نظارت و ارزیابی گردشگری در آیین رونمایی از سامانه یکپارچه تطبیق و استانداردسازی تجهیزات گردشگری:

۴۰ درصد هتل‌های ۴ و ۵ ستاره گواهی استاندارد گرفته‌اند

مدیرکل نظارت و ارزیابی گردشگری در آیین رونمایی از سامانه یکپارچه تطبیق و استانداردسازی تجهیزات گردشگری با بیان اینکه بیش از ۸۰ درصد هتل‌ها در چرخه ارزیابی قرار دارند، گفت: ۴۰ درصد هتل‌های ۴ و ۵ ستاره کشور تاکنون گواهی استاندارد گرفته‌اند.

به گزارش مهر، یحیی نقی‌زاده، اظهارداشت: در حوزه ارزیابی هر چند سال یک بار به‌منظور به‌روزرسانی آن اقدام می‌کنیم در حال حاضر ضوابط هتل‌ها در مراحل نهایی قرار دارد. وی با بیان اینکه موضوع ارزیابی تأسیسات گردشگری در کشورمان جوان است، افزود:



۳۱ مردادماه آخرین فرصت ثبت نام دانش‌آموزان

تسنیم/ مدیرکل ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات وزارت آموزش و پرورش اظهار داشت: ثبت نام دانش‌آموزان در حال انجام است، البته ثبت نام پایه دهم بعد از انتخاب رشته تحصیلی از نیمه دوم تیرماه آغاز خواهد شد. مجتبی هاشمی با اشاره به اینکه فرصت خانواده‌ها برای ثبت نام مدارس تا ۳۱ مردادماه است، گفت: تعداد دانش‌آموزان پایه‌های اول دبستان، هفتم و دهم حدود ۳ میلیون نفر است. وی افزود: ثبت نام ۱۳ میلیون و ۵۰۰ هزار دانش‌آموز میان‌پایه، خودکار و به صورت الکترونیک انجام می‌شود.



متروباس‌ها وارد تهران می‌شوند

فارس/ عضو شورای اسلامی شهر تهران از ورود متروباس‌ها به تهران از مهر سال جاری خبر داد و گفت: متروباس‌ها ۳ اتوبوس به هم چسبیده هستند و می‌توانند حجم بالایی از مسافر را جابه‌جا کنند. محمد آقامیری افزود: مهر سال جاری اتوبوس‌های جدید و همچنین متروباس‌ها وارد خطوط می‌شوند. این اتوبوس‌ها ظرفیت بالای ۳۰۰ نفر را در جابه‌جایی دارند و به‌روزترین مدل اتوبوس هستند. این متروباس‌ها به نوعی طراحی شده‌اند که افراد سالخورده هم می‌توانند به راحتی از آن استفاده کنند.



امروز؛ آخرین مهلت ثبت تقاضای نقل و انتقالات معلمان

ایسنا/ با توجه به تمدید مهلت ثبت تقاضای نقل و انتقالات معلمان به کلان‌شهرها تا ۱۱ تیرماه، امروز آخرین مهلت ثبت تقاضای نقل و انتقالات فرهنگیان است. این مهلت با توجه به فراهم شدن امکان ثبت تقاضای انتقال موقت برای نیروهای مشمول قانون تعیین تکلیف معلمان و امکان ثبت تقاضای انتقال دائم نیروهای متقاضی به مقصد کلانشهر تا امروز ۱۱ تیرماه تمدید شد. بنابراین معلمان فقط امروز وقت دارند در سامانه مربوطه تقاضای انتقال خود را ثبت کنند.

گل شهری پر از جاذبه‌های گردشگری که گمنام مانده است

سرزمین چهار اقلیم

مرجان قندی
روزنامه‌نگار

گلپایگان اقلیمی کهن و باستانی با وسعتی حدود ۲ هزار و ۴۲۰ کیلومترمربع همچون نگینی در غرب استان اصفهان می‌درخشد. با سفر به گلپایگان علاوه بر لذت دیدن جاذبه‌های تاریخی و گردشگری دیاری کهن می‌توانید از شلوغی کلانشهرتان فاصله بگیرید و به این منطقه خوش آب و هوا پناه ببرید. گلپایگان با آثار تاریخی و طبیعی بسیاری، از جمله مسجد جامع گلپایگان، ارگ گوگد، مناره گلپایگان، کیوترخانه، تنگ غرقاب، غار قلعه جمال، روستای کوچری و... جلوه‌ای بی‌نظیر از تاریخ و فرهنگ ایران را برای گردشگران به نمایش می‌گذارد. گلپایگان این شهر نام آشنا و پرآوازه به شهر چهار اقلیم معروف است؛ چون از شمال و غرب به کوه‌های پوشیده از برف، از شرق به بیابان، از جنوب به دشت‌ها و باغ‌ها و از شمال شرقی به دشت‌های وسیع با پوشش گیاهی گسترده منتهی می‌شود. تاریخ زندگی در این سرزمین کهن به دوران پارینه سنگی میانی و نوسنگی می‌رسد. سنگ نگاره‌هایی که در گوشه و کنار این شهرستان وجود دارد، شواهدی بر این ادعاست، چراکه کهن‌ترین سازه‌های ایرانیان مثل تیر و کمان در این سنگ نگاره‌ها به تصویر کشیده شده است. گلپایگان همچنین از قدیم به‌عنوان قطب تولید شیر و فرآورده‌های دامی کشور شناخته شده به طوری که لبنیات و البته کباب این شهر همیشه زبانزد خاص و عام است.



کوچری؛ جایی مناسب برای کمپ و پیکنیک در طبیعت گلپایگان

دشت‌های فراخ و درختان سر به آسمان کشیده، بیشه‌زارهایی سرسبز و متراکم پر از درختان سپیدار، بید و نسترن، رودخانه‌های خروشان و... باعث به‌وجود آمدن اکوسیستم بی‌همتایی در گلپایگان شده است. رودخانه زیبای اناریار در ۸ کیلومتری جنوب غربی گلپایگان، سرچشمه حیات و سرزندگی در منطقه کوچری است. منطقه‌ای با طبیعتی چشم‌نواز که به دلیل داشتن هوایی پاک و مطبوع به مرکز تفریحی-توریستی تبدیل شده است و در تمام فصول سال گردشگران زیادی را به آنجا می‌کشاند. این منطقه بهترین موقعیت برای برپایی کمپ و گذراندن یک روز خوب در طبیعت گلپایگان است. فقط یادتان باشد که وسایل و ملزومات کمپ یا پیک نیک‌تان مثل خوراکی و آب آشامیدنی را همراه خودتان ببرید چون برخلاف توریستی بودن منطقه که باید امکانات رفاهی به راحتی در اختیار گردشگران قرار گیرد، به سختی می‌توانید به فروشگاه مواد غذایی دسترسی پیدا کنید.

شاهکار معماری صفویان در بازار ۴۰۰ ساله گلپایگان

گلپایگان دیدنی‌های بسیاری دارد اما شاید مهمترین جایی که اغلب مسافران به آنجا می‌روند بازار سنتی این شهر باشد. این اثر ۴۰۰ ساله که معماری آن در دوره صفویان بازسازی شده، زمانی نبض حیات و امور بازرگانی این شهر بود. مرکزی پویا که حس همبستگی و اتحاد، انسجام و همکاری را بین مردم رواج می‌داد. اهمیت این بازار همیشه به لحاظ سبک معماری آن مورد توجه بوده؛ مثل استفاده از نور طبیعی که از طاق‌های آجری به درون فضای بازار تابیده می‌شود. این بازار که در سال ۱۳۸۴ در لیست آثار ملی ایران به ثبت رسیده است، از یک طرف به مناره گلپایگان و از طرف دیگر به مسجد جامع راه دارد. بنابراین گردشگران بعد از گشت‌وگذار در بازار، می‌توانند از این دو اثر تاریخی هم دیدن کنند.

ارگ گوگد، اقامتگاهی برای مسافران از قدیم تا حال

در این شهر بناهایی وجود دارد که به رغم قدمت زیادشان هنوز پابرجاست. قلعه‌های خشتی چند هزار ساله و دژهای کهن گلپایگان که با هر هجومی در تاریخ تخریب و دوباره در دوره آرامش و سکون بازسازی شده‌اند از این جمله‌اند. ارگ تاریخی گوگد یکی از این قلعه‌های خشتی و دیدنی گلپایگان است که از دیرباز سایه‌سار مسافران بوده است. برج و بارویی عظیم در گوشه‌ای از صحرا برای پذیرش کاروان‌های خسته که به شوق رسیدن به قلعه راه زیادی را طی می‌کردند تا در امنیت و آسایش این بنا غبار خستگی مسیری سخت را از تن به در کنند. البته به گفته قدیمی‌های گلپایگان ارگ تاریخی گوگد صرفاً یک کاروانسرا برای رفع خستگی و استراحت زائران، مسافران، تجار و... نبود بلکه محلی بود برای تبادل اطلاعات و اخبار، تا بتوانند بهترین مسیر را برای ادامه سفر انتخاب کنند. ارگ گوگد که حدود چهار قرن پیش ساخته شده، در زمان صلح و آرامش به‌عنوان کاروانسرا و در زمان جنگ، به‌عنوان دژ نظامی مورد استفاده قرار می‌گرفت. این بنا با مساحتی حدود ۵۰۰۰ مترمربع چهار برج در ۴ رأس خود دارد. این کاروانسرا در بعضی از قسمت‌ها از دو طبقه تشکیل شده است که براساس تاریخ نوشته شده درباره این مکان بزرگان و پادشاهان و افراد نامی در طبقات بالا و مقامات پایین‌تر در طبقات پایین ساکن می‌شدند. ارگ تاریخی گوگد به شکل مربع ساخته شده و دیوارهای سرخ رنگ آن ۱۲ متر ارتفاع دارد. یکی از جلوه‌های دیدنی این بنا حیاط میان است که با درختان سرسبز و زیبا تزئین شده است و حوض فیروزه‌ای وسط آن آرامشی وصف نشدنی را به مسافران تازه از راه رسیده هدیه می‌کند. یکی از راه‌های حفظ بناهای تاریخی و زنده نگه داشتن‌شان تغییر کاربری آنهاست. به‌همین منظور، ارگ گوگد بعد از مرمت و بازسازی به هتل و مجموعه اقامتی تبدیل شده است تا همچون موزه، پارک و پذیرای میهمانانی باشد که ضمن اقامت و رفع خستگی علاقه‌مند هستند بیشتر با فرهنگ و تمدن گلپایگان و معماری کهن این دیار آشنا شوند. در این مجموعه ۲۰ اتاق برای میهمانان در نظر گرفته شده که هرکدام به فراخور موقعیت و جایگاهشان تزئین شده‌اند. تعدادی از این اتاق‌ها مثل اتاق رویال صفویه، قاجاریه و شاهنشین با نقش و نگاری خوش، بیشتر از بقیه دلربایی می‌کنند؛ نقوش الهام گرفته از معماری کهن ایرانی با رنگ‌هایی چون طلایی، فیروزه‌ای، لاجوردی و لاک، چشمگیر است. سعی شده گردشگرانی که به این قلعه می‌آیند از امکانات رفاهی استفاده کنند؛ با توجه به موضوع این روزها بخشی از این قلعه به مراسم گلاب‌گیری و عرقیجات دیگر اختصاص داده شده است. همچنین برای نمایش و عرضه صنایع دستی گلپایگان که بخش مهمی از تاریخ، فرهنگ و هنر مردم این منطقه است، فضایی در این بنای تاریخی آماده شده تا گردشگران بتوانند از نزدیک با دستیافته‌های این ناحیه مثل گلیم و جاجیم آشنا شوند و بتوانند یادگاری ارزشمندی با خود به خانه ببرند.



«میل گلپایگان» راهنمای مسافران جاده ابریشم

درست در کنار بازار مناره‌ای بلند از جنس آجر سر برافراشته که قدمتی حدود ۱۰۰۰ سال دارد. مناره گلپایگان که به فانوس صحرایی جهان هم شناخته شده، راهنمای کاروان‌های جاده ابریشم بوده است. این مناره ۱۸ متری شهر گلپایگان که به آن «میل گلپایگان» هم گفته می‌شود، زمانی از بلندترین مناره‌های ایران بوده و در اصل به‌منظور هدایت کاروان‌ها در شهر ساخته شده بود. به این ترتیب که در بالای آن آتشی روشن می‌شد تا مسافران بتوانند در شب راه خودشان را پیدا کنند و با امنیت بیشتری سفر کنند.



خنک‌ترین شهرها برای سفرهای تابستانی

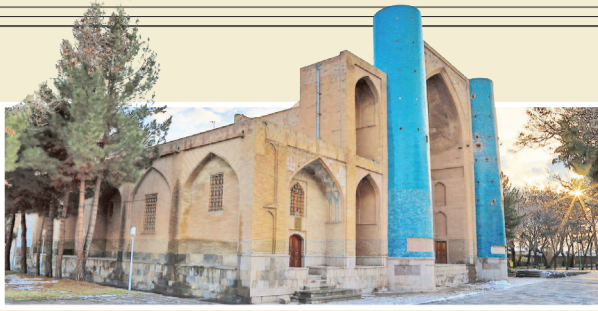
تابستان وقت سفر است. اولویت اغلب مسافران در این فصل، سفر به شهرهایی است که آب و هوایی خنک داشته باشند تا گرمی هوا مانعی برای گشت و گذارشان در زمان سفر نشود. شهرهایی مثل لرستان، کردستان، کرمانشاه، آذربایجان غربی و شرقی، اردبیل، چهارمحال و بختیاری، ارتفاعات گیلان و مازندران، زنجان و همدان که البته بجز آب و هوایی خنک، جاذبه‌های گردشگری فراوانی نیز دارند، هر سال مقصد بسیاری از گردشگران در روزهای تابستان هستند.



دریاچه گهر
لرستان

اولسینگاه
ماسال





عمارت تاریخی شهرداری اهر

عمارت تاریخی شهرداری اهر واقع در مرکز شهر، دارای معماری و سبک خاص بوده و ثبت ملی شده است. این اثر بیش از ۹۰ سال قدمت دارد و در دهه هفتاد شمسی بنای آن با حفظ سبک معماری سنتی، بازسازی شده است.

بازار تاریخی اهر دومین بازار مسقف

بازار زیبای شهرستان اهر، یکی از بهترین بازارهای آذربایجان شرقی بعد از تبریز است. این بازار دارای تزئیناتی است که در بازارهای شهرهای دیگر کمتر دیده می‌شود. این بازار بعد از ثبت جهانی بازار تبریز به عنوان بزرگ‌ترین بازار مسقف جهان، دومین بازار مسقف است. بازار تاریخی اهر (نصیربیگ) یک بازار سرپوشیده دارای چندین ورودی با نوشته سردر «نصیر بیگ»، تقریباً دست نخورده باقی مانده است. بازار مسگران (مسگرخانه)، بازار کلاه‌دوزان، راسته آهنگران، میدان دواب و میدان تره‌بار از بخش‌های بازار است.

سوغات اهر

کمتر شهری در ایران وجود دارد که شیرینی و نان مخصوص و به نام خود نداشته باشد. شهر اهر یک نوع شیرینی با نام «اهری» و نوعی نان به نام «نان اهری» (یتی قات) دارد که جزو سوغات این شهرستان محسوب می‌شود. در بازار تاریخی اهر می‌توانید خوراکی‌هایی از جمله شیرینی اهری، نان روغنی شیرین و فیتیر پخته شده با مغز گردو را به عنوان سوغاتی تهیه کنید. همچنین طعم لبینات خوشمزه طبیعی از شیر و خامه و پنیر را تجربه کنید. نان اهری به دلیل وجود پودر هل و زنجبیل بسیار معطر و خوش طعم است و با وجود اینکه به آن نان می‌گویند، در واقع نوعی کلوچه خوشمزه است و بافت آن مانند نان نیست. شیرینی اهری در سال ۱۳۹۴ از سوی سازمان میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی در فهرست آثار ملی ناملموس ایران به ثبت رسیده است.

خانه ورنی در خانه تاریخی دکتر قاسم خان

در شهر اهر خانه‌ای تاریخی که قدمت آن به دوره قاجار می‌رسد و متعلق به شخصی به نام دکتر قاسم خان اهری از پزشکان نامی در دوران خود بوده است، به نام خانه ورنی معروف است که محلی برای فروش و نمایش صنایع دستی است.

آثار تاریخی اهر

رئیس اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی اهر به دیگر آثار تاریخی شهر اهر اشاره کرد و گفت: مقبره شیخ شهاب‌الدین اهری با ۱۳ هکتار در قسمت جنوبی شهر واقع شده است که تنها موزه ادب و عرفان کشور است. بقعه تاریخی شیخ شهاب‌الدین اهری در دوره ایلخانی و اوایل دوره صفوی به احتمال زیاد در زمان شاه عباس اول ساخته شده است. این بقعه محل آرامگاه شیخ شهاب‌الدین اهری است. بنا، دربرگیرنده ساختمان‌های خود مسجد، ایوانی بلند، مناره‌ها و تعدادی غرفه است. مسجد شیخ شهاب‌الدین که در ضلع شرقی صحن این بقعه قرار دارد، دارای گچبری‌ها و تزئینات نقاشی است. دور تا دور دیوار مسجد دستخط‌هایی وجود دارد که بین آنها دست‌نوشته‌هایی از شیخ بهایی، شاه عباس سوم و ابوالقاسم نباتی را تشخیص داده‌اند. این بقعه از سال ۱۳۷۴ به موزه ادب و عرفان تبدیل شده است.

مختصات متفاوت مسجد جامع اهر

مسجد جامع اهر از قدیمی‌ترین آثار تاریخی در این شهر است که هزار سال قدمت دارد و به دوران سلجوقیان بر می‌گردد. این مسجد دارای ۲۱ گنبد است که البته در دوران حکومت‌های مختلف صفوی، قاجار و پهلوی به تعداد آن اضافه شده است. آنچه موجب منحصر به فرد شدن این بنای تاریخی شده، مختصات آن است که در هیچ‌کدام از مساجد تاریخی به جا مانده در ایران دیده نمی‌شود.

اهر شهر ورنی و شیرینی

منطقه گردشگری و بکر

ارتفاعات بکر و دیدنی روستای مزرعه و کوه شیور در شمالی‌ترین نقطه شهرستان اهر در فاصله ۲۰ کیلومتری از اهر در جهت شرقی - غربی کشیده شده است. منطقه گردشگری ارتفاعات روستای مزرعه و قله شیور علاوه بر داشتن مراتع، مزارع، بیلاقات عشایری، عشایر چلبیانلو و روستاهای آبی پیرزن، مزرعه، چوبند، حاج علی بیگ کندی، زندآباد، انجر و لامان، مکانی بکر و طبیعی با چشمه‌های گواراست از جمله «سویوخ بولاغ» و «چونوش گولی». منطقه گردشگری و بکر کوه شیور با داشتن دو قله شبیه گوش خرگوش و یک قله کوچک در کنار این دو قله، به مانند دیواری عظیم زمین‌های پست و بلند شمال و جنوب را از هم جدا کرده است. کوه شیور از قدیم بسیار مورد توجه بوده و به عنوان موزه زمین شناسی از جمله کوه‌های غنی از معادن مس و سنگ‌های باتولیتی است.



سعیده احسانی راد روزنامه‌نگار

اهر از شهرستان‌های قدیمی استان آذربایجان شرقی در ۸۵ کیلومتری تبریز است. این شهر بیش از ۱۰۰ اثر تاریخی ثبت شده دارد و به شهر ورنی شناخته می‌شود. اهر در کنار ورزقان، هریس، کلبر و خداآفرین در منطقه ارسباران، ظرفیت‌های گردشگری زیادی دارد. حسن باقرپور، رئیس اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی اهر در گفت‌وگو با خبرنگار «ایران» درباره جاذبه‌های شهر اهر گفت: در ۲۵ کیلومتری جاده اهر به مشکین شهر بر فراز کوه‌های سرسبز روستای انداب، منطقه نمونه گردشگری فندقلو با طبیعت بکر و درختان طبیعی فندق، محیطی گردشگر پسند است. این جنگل‌ها در دامنه کوه‌های بزرگوش در نزدیکی منطقه حفاظت شده پایگاری است. هر گردشگری که به جنگل‌های قره داغ (ارسباران) بخصوص پارک جنگلی فندقلو اهر می‌آید محو زیبایی‌های آن می‌شود و می‌خواهد چند روزی را در این منطقه سپری کند اما به دلیل نداشتن هتل و اقامتگاه، گردشگران مجبورند زمان کوتاهی را در جنگل‌های فندقلو بمانند. باقرپور درباره کمپ زدن و اقامت در پارک جنگلی فندقلو گفت: این منطقه جزو مناطق کمتر توسعه یافته است که نیاز به معرفی دارد و زیرساخت‌های معمولی و ابتدایی مثل آلاچیق، نمازخانه و سرویس‌های بهداشتی برای اقامت چادری دارد. وی اضافه کرد: خوشبختانه راه دسترسی به پارک جنگلی فندقلو آسفالت شده است. امیدواریم با افزایش امکانات رفاهی و ایجاد فضاهای مناسب برای گردشگران در این منطقه شاهد رونق گردشگری منطقه باشیم. باقرپور به جاذبه‌های گیاهی این جنگل اشاره کرد و گفت: در این جنگل گیاهان و درختچه‌های محلی از جمله فندق و بلوط فراوان است. پوشش گیاهی آن طوری است که به سختی می‌توان از لابه لای درختان عبور کرد و حتی مناطقی وجود دارد که عبور انسان از آنجا غیرممکن است. رئیس اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی اهر به گردشگران توصیه کرد اگر قصد اقامت شبانه در جنگل فندقلو را دارند حتماً چادر بزنند یا برای اقامت به روستاهای اطراف جنگل‌های فندقلو بروند.



جاذبه‌های نزدیک جنگل فندقلو

رئیس اداره کل میراث فرهنگی و گردشگری اهر درباره جاذبه‌های نزدیک جنگل فندقلو گفت: در مسیر دسترسی روستای انداب و جنگل طبیعی فندقلو، امامزاده معروف به سیدلر واقع شده که در اطراف چشمه و محور گیلان افیل علاوه بر رودخانه اهرچایی و باغ‌ها و جنگل‌های اطراف، تالاب یوسفلو و تالاب دیب سیز، چنارهای کهنسال یوزباشلو و زکلیگ، قلعه نوردوز و چمنزارها و بیلاقی‌های ارتفاعات همراه با چشمه‌ها و رودها و آبشارها وجود دارد.



رعایت موارد ایمنی در جنگل‌های فندقلو

رئیس اداره کل میراث فرهنگی و گردشگری اهر از گردشگران خواست در جنگل آتش بریا نزنند و نظافت را رعایت کنند. در آنجا سطل آشغال برای زباله‌های گردشگران تعبیه شده است.

اهر شهر ورنی

اهر در سال ۹۹ به عنوان شهر ملی ورنی شناخته شد. ورنی سوغات خاص شهر اهر به حساب می‌آید. رئیس اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی اهر درباره ورنی اهر گفت: ورنی زیراندازی مابین گلیم و فرش است و در ابعاد مختلف در دو نوع ابریشمی خالص و پشمی است و گاهی اوقات از ترکیب این دو نوع هم استفاده می‌شود. ورنی محصولی است میان گلیم و فرش که همچون سایر گلیم‌ها به صورت ذهنی و بدون نقشه از پیش تهیه شده به وسیله زنان و دختران عشایر و روستاییان منطقه ارسباران بافته می‌شود. تار و پود این فرش همانند قالی از نخ‌های پنبه‌ای، پشمی و ابریشمی فراهم شده و گاهی برای چله‌کشی از پشم گوسفند هم که در منطقه فراوان است، استفاده می‌شود. نقشه «ورنی» نشانگر اعتقادات، آداب و رسوم و باورهای مردم این منطقه است. در بافت آن همچنین از تخیلات ذهنی و شکل حیوانات و پرندگان استفاده می‌شود. معمولاً برای رنگ‌بندی ورنی از رنگ‌های لاک، کرم، آبی روشن، سفید و پیازی استفاده شده و در ابعاد مختلف به بازار عرضه می‌شود. «ورنی» به دلیل عدم استفاده از گرّه در بافت آن جزو گلیم و به دلیل طرح، نقشه و شکل ظاهری آن مشابه قالی به نظر می‌آید. باقرپور از تهیه مقدمات برای ثبت جهانی ورنی به نام اهر خبر داد و گفت: در حال حاضر ۱۵ آموزشگاه برای آموزش ورنی در اهر از سوی سازمان فنی و حرفه‌ای ایجاد شده و ۶ کارگاه برای آموزش ورنی در اهر فعال است.

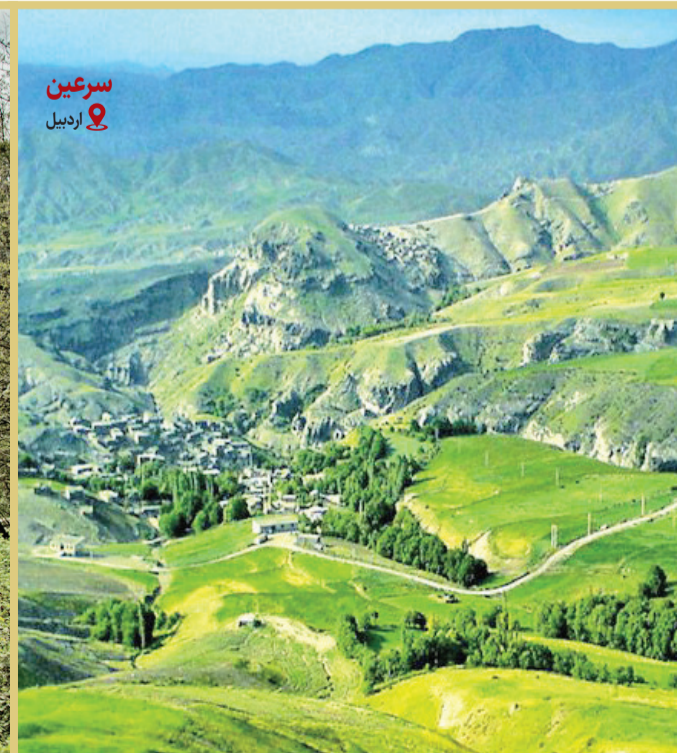
مازیچال



جنگل النگرده



سرعین



چند فیلم ورزشی که دیدنشان انگیزه رسیدن به هدف را در بیننده بیدار می‌کند

موفقیت و شکست معنا پیدا کردن زندگی با

احمد محمدتبریزی / زندگی ورزشکاران حرفه‌ای
یا چگونگی مدیریت یک تیم برای بسیاری از مردم جذابیت زیادی دارد. ورزشکاران حرفه‌ای با تمرین‌ها و مشقت‌های زیادی که متحمل می‌شوند، خودشان را از دیگران جدا می‌کنند و با تمرین زیاد به مراحل بالایی در ورزش می‌رسند. رسیدن به چنین جایگاهی ساده نیست و هر کسی توان دستیابی به آن را ندارد. فیلم‌های ورزشی با

معطوف کردن توجه‌شان به زندگی ورزشکاران و مسیری که می‌پیمایند، درون خودشان حسی از انگیزه، شوق و رسیدن به هدف را دارند. بعضی از این فیلم‌ها میل به رقابت و مبارزه را درون بیننده بیدار می‌کنند و بعضی دیگر انگیزه‌های شخص برای مدیریت و خودسازی را به تصویر می‌کشند. به همین خاطر تماشای فیلم‌های ورزشی وای لذت تماشای فیلم، نکات ریز و مهمی درباره زندگی به

ما می‌گویند. همچنین فیلم‌های ورزشی گاهی اوقات تنها به مضامین ورزشی بسنده نمی‌کنند و با به تصویر کشیدن داستان‌هایی عموماً واقعی و تأثیرگذار، روایت خود را به زندگی اجتماعی پیوند می‌زنند. پس بد نیست هر از چند گاهی در میان فیلم‌های ژانرهای مختلف، نگاهی به فیلم‌های ورزشی بیندازیم و انگیزه‌های مان برای رسیدن به اهداف مان را بالا ببریم.



Moneyball

تیم، بودجه کمی دارد و بین باید تیمش را بر اساس همین بودجه ببندد. پس او با توجه به محدودیت‌هایش، به جای اینکه سراغ بازیکنان مطرح و گرانبه‌تر برود، با کمک یک آنالیزور حرفه‌ای، سراغ بازیکنانی می‌رود که با وجود داشتن استعداد، دست‌کم گرفته شده‌اند و قیمت پایینی دارند. بین، تیمش را با استفاده از همین بازیکنان می‌بندد و در طول فصل به رکوردی شگفت‌انگیز در تاریخ بیسیال جهان می‌رسد. تیم اوکلند با ۲۰ برد پی‌درپی، تمام رقبا را از پیش رو برمی‌دارد و خودش را به فینال مسابقات می‌رساند. آوازه شگرد مدیریتی بین، در میان تیم‌های ورزشی می‌پیچد و او را به عنوان مدیری با استراتژی‌های خاص مشهور می‌کند.

مانیبال (Moneyball)
ستاره فیلم: برد پیت
کارگردان: بنت میلر

«مانیبال» نه تنها درباره ورزش، بلکه درباره مدیریت و کارآفرینی صحبت می‌کند. فیلم با یک جمله از قهرمان افسانه‌ای بیسیال امریکا شروع می‌شود: «باور کردنی نیست که درباره بازی که تمام عمرت کرده‌ای، چقدر کم می‌دانی.» این جمله، به مخاطبان فیلم می‌گوید، حتی دریاچه آنچه انجام داده‌اید و تصور می‌کنید در آن تجربه کافی دارید هم، شاید در اشتباه باشید. این فیلم نیز با اقتباس از زمانی بیوگرافی ساخته شد و خیلی زود پس از اکران در میان عموم مردم و علاقه‌مندان به ورزش‌های دیگر هم طرفدار پیدا کرد. فیلم، داستان مدیر یک تیم بیسیال را به تصویر می‌کشد که تمام تلاش خودش را می‌کند تا تیم را از بحران و ناکامی نجات دهد. آنچه که فیلم را بیش از اندازه تماشایی می‌کند، راهکار شخصیت اصلی فیلم به نام بیلی بین است. او مدیر تیم بیسیال اوکلند شده و این تیم نه تنها فصلی فاجعه‌بار را پشت سر گذاشته بلکه در انتهای فصل، سه بازیکن اصلی خودش را از دست می‌دهد. در چنین شرایطی یک مدیر برای موفقیت باید چه کار کند؟ بیلی بین نشان می‌دهد چگونه با استفاده از کوچکترین فرصت‌ها، بزرگترین موفقیت‌ها را رقم زد.

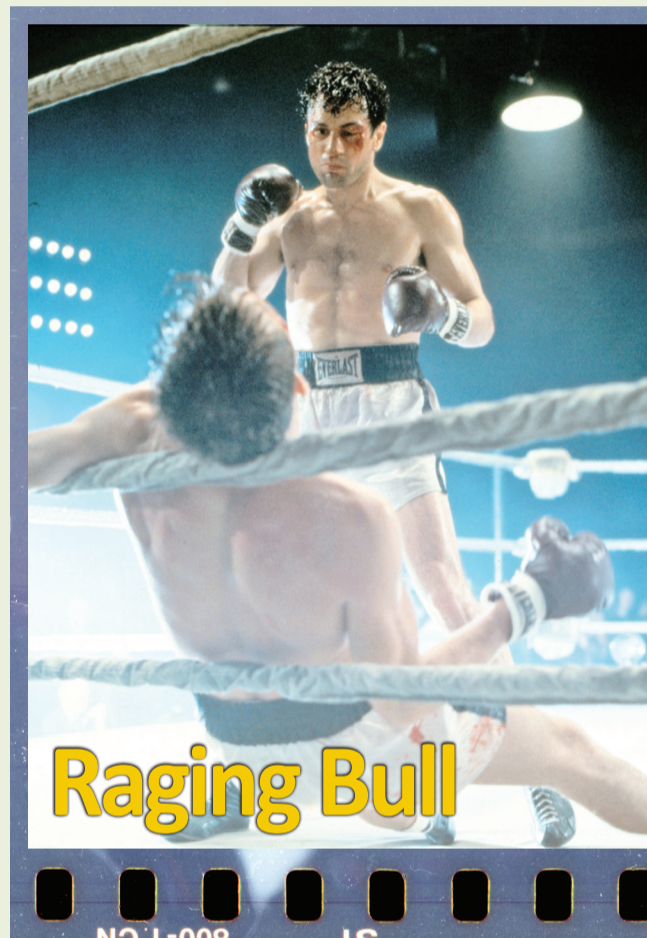


The Way Back

موفقیت در ورزش، باید ابتدا روی خودش کار کند. آغاز تغییرات در زندگی شخصی جک، او را در زمینه مدیریت تیم به موفقیت‌های زیادی می‌رساند. هراندازه که جک از الکل و زندگی ناسالم قبلی‌اش فاصله می‌گیرد، به همان اندازه در ورزش موفق می‌شود. او روحیه جنگندگی و مبارزه را بین بازیکنان مدرسه می‌آورد و آنها را از تیمی ضعیف به تیمی مدعی تبدیل می‌کند. جک، استعداد نهفته بازیکنان را کشف می‌کند، به آنها اعتماد به نفس می‌دهد و نظم و انضباط را به آنها می‌آموزد. هرچند جک در ادامه، اعتیادش به الکل را از سر می‌گیرد، ولی پیش آمدن چند اتفاق تلخ، باعث می‌شود تا برای همیشه به خودش بیاید و دوباره ورزش کردن را از سر بگیرد. «راه بی‌بازگشت» نشان می‌دهد موفقیت در ورزش به این راحتی به دست نمی‌آید و برای دستیابی به آن، باید سخت تمرین کرد، منضبط بود و زندگی سالمی داشت.

راه بازگشت (The Way Back)
ستاره فیلم: بن افلک
کارگردان: کاوین اوکانر

چه چیزی بهتر از ورزش می‌تواند زندگی از هم فروپاشیده یک بازیکن قدیمی را دوباره جمع و جور کند و او را به زندگی برگرداند؟ جک کانینگهام در دوران دبیرستان، ستاره بسکتبال مدرسه بوده و برای تیم مدرسه‌اش افتخارآفرینی کرده است؛ اما زندگی جک پس از مدرسه، با مواد و مشروب درآمیخته می‌شود و او را از زندگی حرفه‌ای و سالمش دور می‌کند. در این میان حادثه‌های تلخ و ناگوار مثل مرگ فرزند هم کافی است تا جک را به یک دائم‌الخمر تبدیل کند. شخصیت افسرده و معتاد به الکل جک، هیچ راه‌گشایی به خود نمی‌بیند تا اینکه به او پیشنهاد می‌شود مربیگری تیم بسکتبال مدرسه را برعهده بگیرد. او ابتدا با کمال بی‌میلی این پیشنهاد را می‌پذیرد ولی در ادامه، کار با بچه‌های دبیرستان به بخش مهمی از زندگی‌اش تبدیل می‌شود. جک در شروع مربیگری، تغییری در زندگی‌اش به وجود نمی‌آورد. اعتیاد به الکل همچنان در زندگی‌اش نقش دارد و همین باعث می‌شود تا در کار مربیگری‌اش نیز نتواند موفقیت خاصی به دست بیاورد. او متوجه می‌شود برای



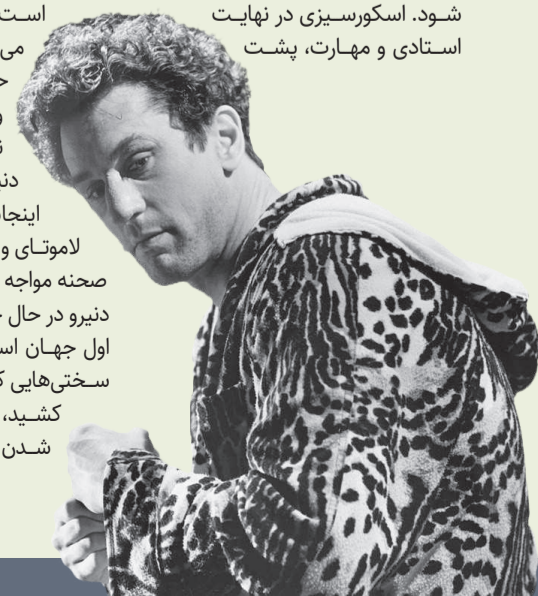
Raging Bull

دوربین قرار گرفت و یکی از بهترین فیلم‌هایش را کارگردانی کرد. «گاو خشمگین» با ظرافت زیادی وارد زندگی یک ورزشکار حرفه‌ای می‌شود و چالش‌ها و روابط او را به تصویر می‌کشد. فیلم نشان می‌دهد رسیدن به عنوان قهرمانی در ورزش به این سادگی‌ها نیست و ورزشکار باید سختی‌های زیادی را متحمل شود. تحمل فشارهای ناشی از تمرین‌ها و مبارزه‌ها، تأثیرش را روی زندگی شخصی ورزشکار هم می‌گذارد و از او انسانی پرخاشگر و خشمگین می‌سازد.

گاو خشمگین (Raging Bull)
ستاره فیلم: رابرت دنیرو
کارگردان: مارتن اسکورسیزی

این فیلم بر اساس کتاب «گاو خشمگین» که زندگینامه جیک لاموتا، مشت‌زن میان‌وزن آمریکایی است، ساخته شد. رابرت دنیرو پس از مطالعه کتاب، ایده اقتباس و ساخت فیلمی بر اساس کتاب را به مارتین اسکورسیزی پیشنهاد داد و پس از تأیید آقای کارگردان، پل شیریدر و مادریک مارتین در دو هفته فیلمنامه «گاو خشمگین» را نوشتند. از نگاه بسیاری از منتقدان، «گاو خشمگین» بهترین فیلم ورزشی تاریخ سینما به شمار می‌رود. رابرت دنیرو برای بازی در این فیلم، ۲۵ کیلوگرم وزنش را افزایش داد تا به لحاظ فیزیکی بیشتر به یک بوکسور شبیه شود. اسکورسیزی در نهایت استادی و مهارت، پشت

است که ارزش فیلم را زیاد می‌کند و بیننده را وارد زندگی حرفه‌ای و خصوصی یک ورزشکار حرفه‌ای می‌کند. نکته جالب درباره بازی دنیرو در «گاو خشمگین» اینجاست که وقتی جیک لاموتای واقعی با دنیرو در پشت صحنه مواجه می‌شود، ادعا می‌کند که دنیرو در حال حاضر یکی از ۲۰ بوکسور اول جهان است. همین تمرینات و سختی‌هایی که دنیرو برای این فیلم کشید، تأثیر مهمی در باورپذیر شدن داستان فیلم داشت.





درباره کتاب «برگ ریزان»، آخرین اثر ویل دورانت
که ۳۲ سال پس از مرگش کشف شد

سفری از نوزادی تا مرگ همراه با طبیعت و هنر

احمد محمدتیریزی
روزنامه‌نگار

بیشتر ما ویل دورانت را با اثر سترگ و معروفش به نام «تاریخ تمدن» به یاد می‌آوریم و این نویسنده بزرگ را با کتاب‌های تاریخی‌اش می‌شناسیم. اما ویل دورانت در کنار آثار تاریخی‌اش، در حوزه‌های دیگری هم قلم زده بود و کتاب «برگ‌ریزان» یکی از آن کتاب‌هاست. این کتاب آخرین و شخصی‌ترین اثر این نویسنده شهیر به شمار می‌رود و او در آن به موضوعات مختلفی پرداخته است. این کتاب ۳۲ سال پس از مرگ خالقش کشف شد و به قول نویسنده‌اش، کلام آخر او درباره زندگی، عشق، خدا و جنگ است.

و سرمستی مدام است و تجربه زندگی هنوز با روزمرگی و سرخوردگی تلخ نشده است. برای بسیاری از ما، جوانی تنها دوره‌ای از زندگی است که به واقع زندگی‌اش می‌کنیم. اما این دوران زیبا و دل‌انگیز یک تراژدی بزرگ دارد: «تراژدی زندگی این است که تنها زمانی خرد را به ما می‌دهد که جوانی‌مان را رها کرده است. آه، اگر در جوانی دانا بودیم و در پیری توانا.» پس از کودکی و جوانی، سرور و کینه میانه‌سالگی پیدا می‌شود. دوره‌ای که در آن انسان محافظه‌کارتر و خردمندتر شده و با ناباوری متوجه می‌شود مخزن نیروهایش دیگر پر نخواهد شد. در این دوره ما بیشتر از هر زمان دیگری، متوجه کوتاهی عمر می‌شویم و انگار بر فراز کوهی ایستاده‌ایم و بی‌آنکه نیاز باشد به دوردست بنگریم، آن پایین، مرگ را می‌بینیم. با تمام توان و بیشتر از قبل کار می‌کنیم تا فراموش کنیم که مرگ در انتظار ماست. نگاهمان را به خاطرات روزهایی برمی‌گردانیم که بوی مرگ در آن راه نداشت. در نهایت سالخورگی از راه می‌رسد و پس از آن مرگ: «در تاریخ تنها یک چیز قطعی است، و آن زوال است؛ تنها یک چیز زندگی قطعی است و آن مرگ است. این می‌تواند تراژدی بزرگ کهنسالی باشد.» ما می‌میریم و بر زمین می‌افتیم تا زندگی جوان و قدرتمند بماند. اگر قرار بود تا ابد زنده باشیم، رویش باز می‌ماند و عضو جوان‌تر جایی روی زمین نمی‌یافت.

طغیانی علیه زیبایی

ویل دورانت پس از بررسی موضوع و مفاهیم مهمی مثل جوانی و میانسالی و مرگ، به سراغ دیگر مفاهیم تعیین‌کننده زندگی بشر می‌رود. اخلاق، نژاد، زنان، جنسیت، جنگ، سیاست، هنر، علم و آموزش. همه مضامین مهمی هستند که از نظر دورانت دور نمانده‌اند. هنر یکی از مباحثی است که ویل دورانت به آن ورود می‌کند. او خودش را یک هوادار هنر کلاسیک معرفی می‌کند و نگاه خوشبینانه‌ای به هنر مدرن ندارد. از دیدگاه او، با انقلاب صنعتی و مدرن شدن جوامع، حس زیبایی‌شناسانه انسان به سطحی مشترک و همگانی تقلیل پیدا کرده است. برای هنرمند امروز، هیچ قانون، معیار و نمونه‌ای وجود ندارد و او می‌تواند هر چیزی را بدون توجه به فرم به عنوان هنر ارائه کند. چنین هنرمندی می‌گوید که نیازی به آموختن ندارد و با درهم‌آمیختگی رنگ‌ها، می‌تواند چشم‌های عادی مردم را برانگیزد و میلیونرها را فریفته کند. به همین خاطر بسیاری از تولیدات هنری، هیچ معنایی را منتقل نمی‌کند و شکوه و عظمت درون آدمی بیدار نمی‌شود: «هنر بدون علم فقر است و علم بدون هنر بربریت است. باشد که همه علوم بکوشند تا در زیبایی و خرد به تکامل برسند و باشد که ما شادمان شویم آنگاه که علمی به هنر تبدیل می‌شود.»



ویل دورانت پس از بررسی موضوع و مفاهیم مهمی مثل جوانی و میانسالی و مرگ، به سراغ دیگر مفاهیم تعیین‌کننده زندگی بشر می‌رود. اخلاق، نژاد، زنان، جنسیت، جنگ، سیاست، هنر، علم و آموزش. همه مضامین مهمی هستند که از نظر دورانت دور نمانده‌اند. هنر یکی از مباحثی است که ویل دورانت به آن ورود می‌کند. او خودش را یک هوادار هنر کلاسیک معرفی می‌کند و نگاه خوشبینانه‌ای به هنر مدرن ندارد.



برای خواندن «برگ‌ریزان» نباید همانند دیگر کتاب‌های دورانت، توقع اثری تاریخی با روندی پیوسته را داشت. در «برگ‌ریزان» ما با خرده جستارهایی در موضوعات مختلف طرف هستیم و قرار است نظر نویسنده‌ای یا به سن گذاشته و با تجربه را بخوانیم که دنیا را گشته و با آدم‌های مختلفی نشست و برخاست داشته است. خواندن چنین کتابی باید تجربه هیجان‌انگیزی باشد چون شخصی مانند ویل دورانت که سال‌های زیادی از عمرش را در سفر و در حال مطالعه بوده، حرف‌های مهمی برای گفتن دارد.

آموزگاری به نام طبیعت

آموزش، موضوع مهم دیگری است که نویسنده به آن می‌پردازد. دورانت بهترین روش آموزش در مدارس را از طریق هنرهای دستی و خانگی می‌داند. پسرها باید استفاده از ابزار عادی، نجاری و لوله‌کشی را بیاموزند و تعمیرات سطحی در خانه و موتور برخی ماشین‌ها، آلات را انجام دهند و دختران باید روش‌های آشپزی، مدیریت خانه و مهر و مراقبت مادری را فرا بگیرند. آموختن حرفه مسأله مهمی است که در آموزش‌های امروزی کمتر به آن توجه می‌شود. دورانت عقیده دارد اگر دختران، نتوانند خانه، همسر و فرزند را مدیریت کنند دانستن زبان خارجی، باستان‌شناسی و مثلثات هیچ سودی برایشان نخواهد داشت. او از طبیعت نیز غافل نیست و بزرگترین سرچشمه رنج و شادی را بعد از آدم‌های اطرافمان، طبیعت می‌داند: «دوست دارم کودکان همانگونه که زیبایی‌های طبیعت را می‌شناسند، با ترس‌های آن نیز آشنا شوند و طبیعی بودن کوشش، رنج، خطر و مرگ را بپذیرند.» در نگاه دورانت، طبیعت معلم خوبی برای آموختن خیلی چیزهاست و باید از طبیعت درس‌های تلخ و شیرینش را یاد گرفت: «یقیناً دوست دارم فرزندانمان گوناگونی بی‌انتهای طبیعت را به خوبی درک کنند؛ که نه تنها شکوفا شدن و سرسبزی‌هایش، بلکه مه‌های اسرارآمیز و فرسوده شدن تدریجی‌اش را نیز دوست داشته باشند. شناختن خوشه پروین در آسمان و باغبانی کردن باغچه را یاد بگیرند.» از دیدگاه دورانت، به جای خسته کردن بچه‌ها با آموختن زبان‌های بیگانه، جان‌شان را با ادبیات زنده پر کنیم. آشنایی با هرودوت، خیام، دانتی، یا خواندن دن کیشوت و بینواییان و آثار بالزاک و فلوربر بیش از هر چیز دیگری در آموزش بچه‌ها و بهتر زندگی کردن‌شان نقش دارد. همچنین فلسفه را نباید از نظر دور داشت چرا که راه خوشایندتر برای درک زندگی به شمار می‌رود.

منتقد جنگ‌طلبی امریکا

یکی از نکات جالب توجه کتاب، حرف‌های انتقادی ویل دورانت به جنگ و بویژه جنگ امریکا در ویتنام برمی‌گردد. او در فصلی جداگانه توضیح می‌دهد جنگ ریشه در انگیزه‌های طبیعی انسان دارد و نفس انسان اصلی‌ترین خاستگاه جنگ بوده است. او با نگاهی تاریخی، جنگ و نزاع بر سرزمین و غذا را که به بقا می‌انجامیده پیش می‌کشد و معتقد است این ویژگی همچنان در وجود انسان‌ها ریشه دارد. پرداختن به ریشه‌های تاریخی جنگ از سوی ویل دورانت جزئیات زیادی در خود دارد. اما ماجرا وقتی جالب‌تر می‌شود که او لبه تیز انتقاد را به سمت سیاست‌های جنگ‌طلبانه امریکا می‌کشد. دورانت به عنوان یک امریکایی، منتقد سرسخت سیاست‌های جنگ‌طلبانه کشورش است و با نگاهی بدبینانه، وضعیت جنگی کشورش در ویتنام را نقد می‌کند. حرف‌هایی که نویسنده در این بخش می‌زند جای تأمل بسیار دارد. این تاریخدان امریکایی معتقد است سیاستمداران کشورش به جای وعده برپاسازی یک امپراطوری امریکایی، با پایگاه‌های نظامی و انبارهای اسلحه در کشورهای هزاران کیلومتر دورتر، می‌توانست به شکلی ارزان‌تر و انسانی‌تر به مناطق فقیر و محروم دنیا، غذا و فناوری صادر کند.

دنیای معصومانه کودکان

دورانت «برگ‌ریزان» را در شرایطی نوشت که امریکا و غرب همچنان درگیر تبعات جنگ‌های جهانی قرن بیستم بودند و سلطه سرمایه‌داری در جهان در حال گسترش و ارزش‌های اجتماعی در حال تغییر و دگرگونی بود. به نوعی این کتاب را نقطه پایانی بر شصت و چند سال تجربه ویل دورانت می‌دانند که ثمره سال‌ها تحقیق او درباره تاریخ، ادیان، فلسفه و هنر در آن آمده است. برای خواندن «برگ‌ریزان» نباید همانند دیگر کتاب‌های دورانت، توقع اثری تاریخی با روندی پیوسته را داشت. در «برگ‌ریزان» ما با خرده جستارهایی در موضوعات مختلف طرف هستیم و قرار است نظر نویسنده‌ای یا به سن گذاشته و با تجربه را بخوانیم که دنیا را گشته و با آدم‌های مختلفی نشست و برخاست داشته است. خواندن چنین کتابی باید تجربه هیجان‌انگیزی باشد چون شخصی مانند ویل دورانت که سال‌های زیادی از عمرش را در سفر و در حال مطالعه بوده، حرف‌های مهمی برای گفتن دارد.

کتاب از چندین فصل درباره مسائل مختلف تشکیل شده است و نویسنده در هر بخش درباره موضوع مهمی درباره زندگی صحبت می‌کند. فصل اول کتاب درباره شروع زندگی آدم‌هاست. ویل دورانت خیلی شیرین این مبحث را باز می‌کند و با نگاهی به دنیای معصومانه کودکان از سادگی و زلالی در کارهایشان می‌نویسد و صداقت و صراحت بی‌پرده آنان را ستایش می‌کند: «نوزادی را نگاه کن، ممکن است کثیف باشد اما حیرت‌انگیز است، واقعیتی مضحک دارد و امکانی بی‌نهایت، در خود بذر آن معجزه غایی را دارد: رشد. آیا می‌توانی تصور کنی که این ملغمه عجیب و ننگ و تَنگ و درد، روزی توان درک عشق، اضطراب، نیایش، رنج، آفرینش، متافیزیک و مرگ را خواهد داشت؟» ویل دورانت کودکان را شروع و پایان فلسفه می‌داند که در رشدشان اسرار تمام مسائل متافیزیکی را دارند.

سرمستی مدام جوانی

او سپس سری به دوره جوانی می‌زند و از دوره بازی، به کار و از دوران وابستگی به خانواده تا وابستگی به خود می‌رود. جوانی دوره خطرپذیری، ماجراجویی



درخشش در میان نقش‌ها و رنگ‌ها

ترندهای مد دخترانه و پسرانه برای تابستان

راضیه خوئینی / دنیای مد برای کودکان در تابستان امسال، ایده‌های فراوانی را راهی بازار کرده است! سبک‌ها، رنگ‌ها، چاپ‌ها و جنس‌های مرغوبی که امسال سبک لباس پوشیدن فرزندان شما را متفاوت کرده تا آنها را در کانون توجه قرار دهد. از آنجا که روزهای آفتابی‌تر در راهند و مدرسه‌ها به پایان رسیده لباس‌ها و اکسسوری‌های زیادی برای تفریح و لذت بردن هر چه بیشتر فرزندان از تعطیلات تابستانی روانه فروشگاه‌های بچگانه شده است.

انتخاب مهم
در درجه اول سعی کنید به طرح‌ها و جنس‌هایی روی بیاورید که مسئولیت پذیری بیشتری نسبت به محیط زیست داشته باشند ولی در عین حال راحتی بیشتری را برای فرزندان در روزهای داغ به ارمغان بیاورند.



روند مد دخترانه امسال

از رنگ‌های مرسوم برای دختران کوچولوی شما می‌توان به شلوارک آبی آسمانی، لباس‌های ارغوانی، تی‌شرت صورتی پاستلی با یقه گلدوزی شده، لباس صورتی فوشیا و بندینگ‌خور اشاره کرد. شلوارک بندینگ‌دار آجری و نارنجی، تی‌شرت آبی با یقه گرد چین‌دار، لباس میهمانی طلایی رنگ با کمر کشی باریک، پیراهن بندی زرد، شلوار سبز کم‌رنگ هم می‌تواند توجه دختران کوچک را جلب کند.

مدل‌های پسرانه

از مدل لباس‌های پسرانه که این روزها مد شده است، می‌توان به شلوارهای گرمکن سبز، کلاه‌های طرح‌دار هواپیما، شلوار ورزشی خاکستری کدر و تی‌شرت بنفش پرنرنگ اشاره کرد.



الهام از دو دهه پیش

مدل‌های ۲۰۰۰ یک بار دیگر در سال ۲۰۲۳ در کانون توجه قرار گرفته است. طراحان مد زنانه، مردانه، بچگانه و نوجوان امسال بیش از همیشه از آن الهام می‌گیرند. روندی که تیبی مشابه لباس‌های ورزشی یا موج سواری برای کودکان شما به ارمغان می‌آورد؛ جنس‌های خنک و راحت در رنگ‌های شاد و الگوهای بامزه که بچه‌ها آن را دوست خواهند داشت. قطعات کلیدی این گرایش برای کودکان شامل گرمکن یا سویشرت‌هایی با کلاه یا ساده، شلوارک برمودا، تی‌شرت نخ با طرح‌های اصلی، شلوار جین، کفش ورزشی یا اسپرت، پیراهن‌هایی گشاد برای پوشیدن به‌عنوان یک کت، شلوارهای گشاد و راحت، لباس‌های طرح‌دار، پیراهن‌های بلند، کیف، کلاه، جوراب‌های ورزشی، کفش‌های شیری رنگ و صندل‌هایی با بند پهن است.

اکسسوری‌های پسرانه

اکسسوری‌های پسرانه که به دو دهه قبل باز می‌گردد شامل کلاه آبی با لبه‌ای از طرح چوب پنبه‌ای، کیف کمری آبی، کفش کتان و کفش اسپرت پارچه‌ای آبی با طرح چهارخانه است.



مدل‌های دخترانه

از مدل لباس‌های دخترانه، می‌توان به تی‌شرت‌های یاسی، عینک آفتابی مدل قلبی بنفش، شلوار پاستلی، تی‌شرت‌هایی با طرح‌های چاپی اشاره کرد.

رنگ‌های کودکان، مد روزهای تابستانی

رنگ‌های مد روز را از روی بسیاری از لباس‌ها، دامن‌ها، شلوارها و تی‌شرت‌ها می‌توان حدس زد! برخی رنگ‌های مد روز و طرح‌های زیبا برای مدل‌های دخترانه شامل رنگ‌های پاستلی از جمله آبی آسمانی، ارغوانی، هلوبی، صورتی ملایم، سبز روشن و زرد قناری است. این رنگ‌ها برای فصل تابستان ضروری بوده و لطافت و درخشندگی را به هر لباسی می‌بخشند!

بازگشت به دو دهه پیش

لباس‌هایی زیبا که با الهام از طرح‌های ۲۰۰۰ بازطراحی شده‌اند، طرح‌هایی که در آنها رنگ‌های مد روز در بهار و تابستان امسال موج می‌زند، گاهی هم نقش‌ها و چاپ‌هایی زیبا روی رنگ‌های مد روز افزوده می‌شوند تا مدل‌هایی باب میل دختران کوچک شما باشند. در برخی طرح‌ها، چاپ‌هایی جذاب روی لباس‌ها می‌نشینند تا تبدیل به مدل‌هایی پسر پسند شوند و گاهی لمسی کوچک و یکپارچه از طرح‌های بوهمی به این سبک‌های کودکانه افزوده شده است تا شادتر جلوه کنند.

روند مد پسرانه امسال

سبز و آبی، رنگ اصلی برای تابستان امسال در روند مد پسرانه است. درخشش دوباره سبز و آبی در نسخه‌هایی کلاسیک مانند خاکی و سرمه‌ای و در ترکیب با نسخه‌های امروزی‌تر آبی خاکستری، فیروزه‌ای و سبز تیره خواهد بود. رنگ‌های تند همچون بنفش، شتری، زرد و قرمز به ظاهر پسران شما جذابیت بیشتری می‌بخشد. رنگ‌های روشن مانند سفید، استخوانی و خاکستری برای پوشیدن در هر شرایطی ایده‌آل به شمار می‌آید. رنگ‌های پاستلی شامل ارغوانی، آبی آسمانی، سبز روشن، اصالت و جنبه‌ای خنک را به لباس‌های پسرانه می‌بخشند.



اکسسوری‌های دخترانه

اکسسوری‌های جذاب دخترانه شامل کلاه گلدار، دمپایی صورتی با گل‌هایی سفید، دستبند و گردنبند موج سواری رنگارنگ است.

نقش‌های چاپی مد روز برای دختران

طرح‌های مد روز: سویشرت سبزیابی به رنگ دریا، طرح‌های گلدار، تی‌شرت آبی با گل‌های درشت، تی‌شرت قرمز، پیراهن مرجانی با چاپ طرح‌های میوه‌ای، شلوارهایی با طرح گل‌های سبز، کلاه صورتی، تی‌شرت طرح گیلاسی، کفش‌های کلاسیک بندخور که با نقش گل‌های صورتی به روز شده همگی می‌توانند ظاهری به روز به کودکان ببخشند.

چهارخانه و ترکیب رنگ‌ها به سبک ۲۰۰۰!

چاپ پیام: نوشته‌های چاپی، ستاره مد در میان لباس‌های پسرانه امسال هستند! روی تی‌شرت‌ها و سویشرت‌ها می‌توان جملاتی مانند «زندگی رنگی»، «نسل لبخند» و واژه‌های پرمعنی مشابه خواند. در برخی طرح‌ها چاپ‌های بزرگ روی مدل‌های XXL یا خیلی گشاد تکرار می‌شود. عینک‌های آفتابی پسرانه آبی رنگ، تی‌شرت‌های سبز روشن و قرمز، بادگیر خاکی خنک، کفش‌های کتان به رنگ آبی سرمه‌ای و خاکی، آبی تیره، شلوارک سبز تند و بژ، همگی از رنگ‌های چشمگیر پشت وپترین فروشگاه‌های بچگانه است.

چاپ‌های مد روز برای پسران

طرح‌های چاپی مد روز برای پسران شامل سویشرت و

تی‌شرت‌های طرح ساحلی، مدل‌هایی به رنگ خاکی و رنگارنگ است. راه راه زرد و لیمویی یا سفید با طرح لیمو از دیگر ترندهای مدل بچگانه است.

انتخاب لباس راحتی

این یک روند مد است که سال به سال روی آن تأکید می‌شود. سویشرت، تی‌شرت، شلوار گرمکن، شلوارک برمودا، کتان و کفش‌های اسپرت، صندل‌های راحتی و ژاکت‌های نخ به رنگ روشن هرگز در مجموعه‌های کودکانه اینقدر زیاد نبوده‌اند. این مدل‌ها اغلب به‌عنوان لباس‌های روزمره استفاده می‌شود و در طرح و جنس‌هایی طراحی شده‌اند که راحتی و نشاط بیشتر برای کودکان به ارمغان بیاورند. این مدل‌ها اغلب مورد پسند افرادی با تیپ‌های کژوال و شیک است.

نگاهی به استفاده از شیشه در معماری

دعوت نور به خانه

شیشه، جداکننده‌ای که فضاها را به هم پیوند می‌دهد

آرزو کیهان
روزنامه‌نگار

شیشه یکی از مهمترین اکتشافات بشر است. حدود ۷۵۰۰ سال است که از کشف آن می‌گذرد و کاربردهای زیادی برای انسان داشته است. با این حال، اولین سوابق شیشه‌سازی به مصر و بین‌النهرین بازمی‌گردد. از آن زمان، تسلط بر تکنیک ساخت در تمدن‌ها و ملل مختلف رو به رشد بوده تا اینکه انقلاب صنعتی این ماده را رواج و اجازه تولید آن را در مقیاس وسیع داد. شیشه برای اولین بار در معماری حدود ۱۰۰ سال پس از میلاد به عنوان عنصر آب‌بندی مورد استفاده قرار گرفت. این عنصر شفاف شاید جزو اولین انتخاب شما برای شکل دادن به دکوراسیون فضای داخلی مورد نظرتان نباشد اما بدون شک یکی از جذاب‌ترین گزینه‌هاست. این متریال شفاف قادر است فضای سنگینی را که به خاطر حضور دیگر مصالح ایجاد شده، سبک کند و اگر به درستی به کار برده شود قادر است فضا را روشن‌تر و بزرگ‌تر جلوه دهد. شیشه از زمان توسعه اولیه فناوری ساخت، راهی طولانی را پیموده است. چیزی که شیشه را به عنوان یک مصالح ساختمانی در میان سایر موارد منحصر به فرد می‌کند، ویژگی‌های همه‌کاره آن است. امکانات بی‌پایانی را در دگرگونی فضاها هم از نظر زیبایی‌شناختی و هم از نظر کاربردی ایجاد می‌کند. همان‌طور که تکنولوژی و ساخت شیشه همچنان در حال پیشرفت است، مزایای آن در حال حاضر فراتر از کاربرد رایج در معماری و طراحی داخلی است. امروزه فناوری‌هایی مانند چاپ شیشه‌ای دیجیتال محبوبیت پیدا کرده و در مهندسی و معماری مورد توجه است.

حس فضای بزرگ‌تر

مواد شیشه‌ای مانند آینه‌ها عمل می‌کنند. شیشه در نخستین نگاه، توهم فضای بیشتر را ایجاد می‌کند و به ویژگی‌های بیرونی اجازه می‌دهد تا بخشی از ترکیب طراحی داخلی باشند. همچنین موجب اتصال فضای بیرون و درون به هم می‌شود. برای مثال، پنجره‌های شیشه‌ای از کف تا سقف، امکان انتقال دید بصری بین فضاهای داخلی و خارجی را فراهم می‌کنند.

زیبایی‌شناسی بصری

میزان علاقه بصری که یک ویژگی شیشه‌ای می‌تواند به یک ساختمان بیفزاید، بدون شک چشمگیر است. شیشه نه تنها در میان خانه‌های مدرن و معاصر، بلکه در پروژه‌های جدید طراحی معماری خلاقانه نیز محبوب شده است و تصویری از ظرافت و پیچیدگی را بدون دکوراسیون بیش از حد تداعی می‌کند.

مقاومت در برابر عوامل محیطی

یکی دیگر از مزایای استفاده از شیشه در طراحی داخلی جدا از زیبایی بصری، خواص و مقاومت آن در برابر عوامل محیطی است. شیشه در برابر آب و هوا مقاوم و یک عایق حرارتی عالی است.

نور طبیعی

شیشه اجازه می‌دهد تا نور طبیعی وارد اتاق شود و محیطی باز و دلپذیر ایجاد کند. استفاده

می‌توان آن را به اشکال و انواع مختلف تغییر و توسعه داد. شیشه می‌تواند دو فضای مختلف را بدون دیوار به یکدیگر متصل کند. نوع خاصی از شیشه می‌تواند یک عنصر تزئینی باشد یا می‌تواند حریم خصوصی بصری یک فضا را فراهم کند. در حالی که شیشه به احتمال زیاد با لعاب و جنبه‌های ساختاری اتاق مرتبط است، اما به همین جا ختم نمی‌شود. می‌توان از شیشه به عنوان یک میز قهوه خوری کوچک هم استفاده کرد زیرا قادر است جذابیت بصری کلی در فضای داخلی چه در نشیمن و چه دیگر نقاط خانه ایجاد کند. سطوح شیشه‌ای زیبا و ظریف هستند و طراحان می‌توانند با استفاده از شیشه، راحت‌تر زیبایی را در معماری به نمایش بگذارند. شیشه‌ها در اندازه‌ها و ابعاد متفاوت می‌توانند کاربردهای جالبی داشته باشند. گاهی اوقات به جای پارتیشن‌ها جداکننده فضا خواهند بود و گاهی نقش پلکان را بازی می‌کنند.

شیشه، دیوار شفاف جداکننده‌ها

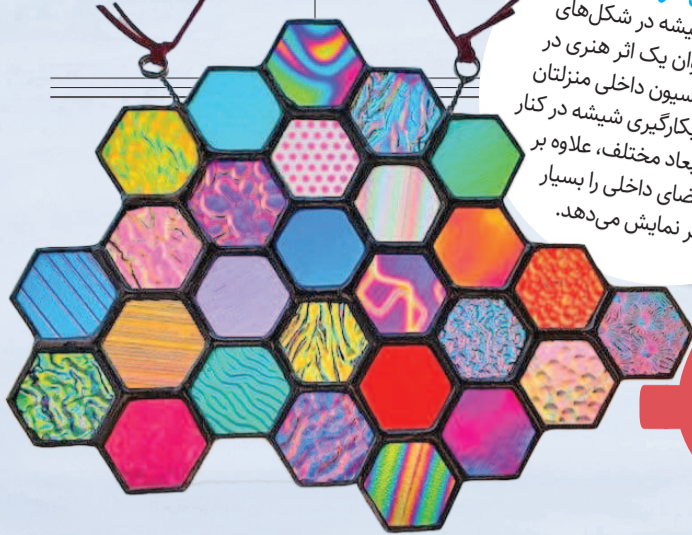
سالیهاست که طراحان در دیزاین داخلی از شیشه‌ها به عنوان دیوارهای جداکننده استفاده می‌کنند. شکل این دیوارهای جداکننده می‌تواند متفاوت باشد یا به صورت کاملاً شفاف و تخت یا به شکل مشبک. در حالت دیگر می‌توان شیشه‌های ضخیم جداکننده را به صورت تاشو طراحی کرد و در زمان لازم می‌توان آن را تا کرد و به فضای خود بعد بیشتری داد.

وقتی قرار است دو فضا از یکدیگر جدا شود گزینه‌های متعددی پیش روی شماست. این گزینه‌ها از دیوارکشی گرفته تا انتخاب مصالح، به کاربرد رنگ‌های گوناگون، ایجاد اختلاف سطح و البته استفاده از پارتیشن هر کدام مزایای خاص خود را دارند. در چنین شرایطی استفاده از پارتیشن‌های شیشه‌ای بسیار کارآمد خواهد بود. پارتیشن‌های شیشه‌ای به نور امکان عبور از فضایی به فضای دیگر را می‌دهند و درعین حال پیوستگی بین دو بخش جدا شده را حفظ می‌کنند. استفاده از پارتیشن‌های شیشه‌ای در فضاهای کوچک بسیار مناسب خواهد بود.

شیشه در نقش اثر هنری

می‌توانید از شیشه در شکل‌های مختلف به عنوان یک اثر هنری در طراحی و دکوراسیون داخلی منزلتان استفاده کنید. بکارگیری شیشه در کنار آینه‌ها در ابعاد مختلف، علاوه بر زیبایی، فضای داخلی را بسیار بزرگ‌تر نمایش می‌دهد.

خوش بلیقه



درهای شیشه‌ای

تقریباً هر بخش ساختمان را می‌توان با درهای شیشه‌ای از هم جدا کرد. اما بیشترین کاربرد شیشه در ساخت درهای کشویی یا همان اسلایدی است.



کفپوش‌های شیشه‌ای

کفپوش‌های شیشه‌ای شاید به اندازه دیگر کفپوش‌ها محکم و مقاوم نباشند اما زیبایی و جذابیتی که استفاده از آنها به دکوراسیون یک فضا می‌دهد مثال زدنی است. این گونه کفپوش‌ها عموماً در فضاهای لوکس مثل لابی هتل‌ها و رستوران‌های شیک بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد.



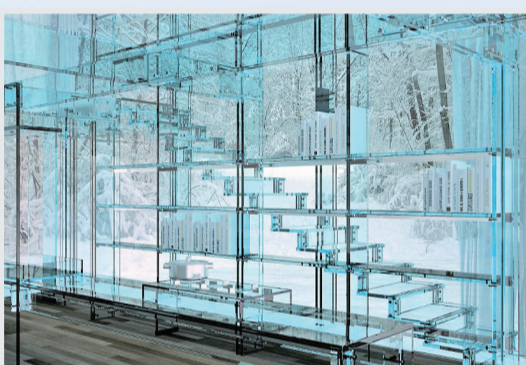
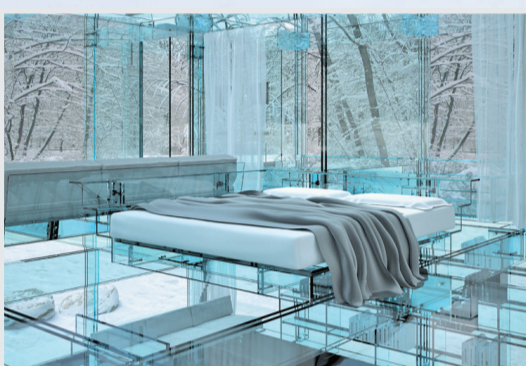
کتابخانه و دکوراسیون شیشه‌ای

شاید مهم‌ترین استفاده از شیشه در دکوراسیون داخلی به شکل میلمان شیشه‌ای یا کتابخانه شیشه‌ای باشد. میلمان و وسایل شیشه‌ای به ما در طراحی داخلی کمک خواهند کرد و چه تمایز را در طراحی بوجود آوریم. استفاده از میز، صندلی، قفسه‌ها، گلدان‌ها و مجسمه‌ها می‌توانند ظاهری زیبا به فضای داخلی ما بدهند.



باکس پله شیشه‌ای

اغلب باکس پله‌های شیشه‌ای در دیزاین داخلی استفاده می‌شود. این باکس‌ها از شیشه مقاوم ساخته شده و به فضای داخلی ظاهری زیبا می‌دهد. باکس پله‌های شیشه‌ای مواقعی به کار می‌آید که پلکان به جای قرار گرفتن در گوشه فضا در بخش میانی فضای داخلی قرار می‌گیرد و قصد داریم تا زیبایی بیشتری بین دو طبقه درون ساختمانی بوجود آوریم.



استفاده از شیشه در طراحی داخلی

چه معمار در حال ساخت یک ساختمان جدید باشید و چه به دنبال بازسازی دفترتان، به احتمال زیاد در مورد عناصر طراحی مختلف تحقیق کرده‌اید تا امکانات خود را در کنار هم قرار دهید. یکی از عناصر رایج طراحی که ممکن است در نظر بگیری استفاده از شیشه است. شیشه را می‌توان روی پنجره‌ها، درها، دیوارها، سقف‌ها، جداکننده‌های اتاق و دیگر عناصر طراحی منحصر به فرد استفاده کرد.





آرزو کیهان / زود بیدار شدن از خواب شاید چالش بسیاری از ما باشد. اما بیشتر روزهای هفته لازم است صبح زود از رختخواب بیرون بیایید و سرکار بروید، بنابراین باید یاد بگیرید که چطور هر صبح بموقع از خواب بیدار شوید. بدن برخی از ما مستعد عملکرد بهتر در شب است و همچون جغدها شب‌ها را برای فعالیت انتخاب می‌کند اما روال زندگی عادی به صورتی است که باید هر صبح بموقع در محل کارمان حضور داشته باشیم. پس بهتر است سبک زندگی مان را تغییر دهیم زیرا شیوه زندگی و میزان بهره‌وری با نوع از خواب بیدار شدن مان ارتباط مستقیم دارد. این نکات تخصصی مطمئناً به شما کمک می‌کند تا سحرخیز شوید.

به راحتی می‌توانید هر صبح خورشید را در آغوش بگیرید

چند راه برای اینکه سحرخیز شویم



زود بیدار شدن به شما زمان می‌دهد تا یک صبحانه سالم درست کنید. لازم نیست مفصل باشد. اسموتی‌ها، سالادها و کاسه‌های میوه فقط به چند دقیقه وقت نیاز دارند تا آماده شوند. افراد سحرخیز این زمان را دارند تا یک صبحانه ساده و سالم برای خود و خانواده‌شان تهیه کنند. اگر دیر از خواب بیدار شوید، این احتمال وجود دارد که برای همه چیز وقت کم داشته باشید. وقتی دیر می‌کنید، اغلب یک صبحانه آسان مانند پیراشکی یا کلوچه می‌خورید، یا اصلاً صبحانه را حذف می‌کنید

به زمان خوابتان توجه کنید

داشتن یک صبح شاد و سالم، از همان صبح نه بلکه از شب قبل شروع می‌شود. تعداد ساعات ایده‌آلی را که برای خوابیدن در شب نیاز دارید تا در صبح احساس بهتری داشته باشید، بدانید. سپس یک ساعت یا بیشتر به خود فرصت دهید تا خود را برای خواب شبانه آماده کنید؛ ساده به نظر می‌رسد. مطمئن شدن از هر کاری که می‌توانید برای خواب راحت انجام دهید، ارزشش را دارد و صبح روز بعد متوجه این موضوع خواهید شد. بنا بر تحقیقات نور سفید - آبی تلفن همراه می‌تواند هورمون خواب را به مدت ۹۰ دقیقه سرکوب کند پس بهتر است یک ساعت و نیم قبل از خواب از تلفن همراهتان استفاده نکنید. این موضوع را در نظر داشته باشید و برنامه‌ای برای تنظیم زمان استفاده از تلفن همراهتان در نظر بگیرید.

هر شب کارهای صبح روز بعد را یادداشت کنید

مشخص کنید که می‌خواهید صبح چه کاری انجام دهید و برای انجام هر کاری بدون عجله چقدر زمان نیاز دارید. به این ترتیب، زنگ ساعت خود را برای زمانی تنظیم می‌کنید که به شما امکان می‌دهد قبل از رفتن به محل کار یا شروع روز، کمی ورزش کنید، دوش بگیرید، صبحانه بخورید، در صورت داشتن فرزند به کارهای آنها رسیدگی کنید و غذای حیوان خانگی‌تان را بدهید و در نهایت آماده شوید.

زمان خوابتان را مشخص نگه دارید

آنی میلر، درمانگر و متخصص خواب رفتاری می‌گوید: بیدار شدن هر روزمان در یک زمان مشخص ضروری است. (بله، ما در مورد تعطیلات آخر هفته نیز صحبت می‌کنیم) زیرا تغییر ساعت خواب و بیدار شدن می‌تواند بر عادات خواب و بیدار شدن تأثیر نامطلوب بگذارد.

فوراً از رختخواب خارج شوید

چرت زدن یا دراز کشیدن در رختخواب پس از بیدار شدن و نگاه کردن به تلفن برای بیداری و هوشیاری، خوب نیست و می‌تواند اضطراب بیشتری ایجاد کند.

سعی کنید کمتر از تلفن همراهتان استفاده کنید

اگر با زنگ هشدار تلفن همراهتان از خواب بیدار می‌شوید تلفن همراه را در

جایی قرار دهید تا مجبور شوید برای خاموش کردن صدای هشدارش از جاپتان بلند شوید و تا تلفن همراه حرکت کنید. بنابراین باید از رختخواب بلند شوید تا در ابتدای روز تحرک داشته باشید؛ البته به هیچ وجه نباید خود را با تلفن همراهتان مشغول کنید.

در دست گرفتن تلفن و نگاه کردن به فهرست کارهایتان می‌تواند استرس و اضطراب را افزایش دهد. اگر می‌توانید قبل از شروع روزتان کمی زمان بگذارید و به انجام فعالیت‌های آرامش بخشی مانند ورزش یا مدیتیشن بپردازید، این کار میزان استرس شما را کاهش می‌دهد و ذهن‌تان را مثبت می‌کند.

به خودتان زمان بدهید

یک روتین صبحگاهی ایده‌آل نیاز به تمرکز و تنفس دارد. هر صبح می‌تواند زمانی باشد که بسیاری از ما احساس اضطراب، خستگی و بی‌انگیزگی داریم. بنابراین حرکات خود را آگاهانه و با آرامش بیشتر انجام دهید. سعی کنید برای خود زمان کافی بگذارید تا احساس تعجیل یا احتمال فشار بر خود را نداشته باشید.

هر صبح کمی ورزش کنید

اگر می‌خواهید صبحی دلپذیر داشته باشید، هر صبح کمی ورزش کنید. اجرایی کردن این کار یک تمرین و عادت خوب است و می‌تواند ریتم ساعات شبانه روزی شما را تنظیم کند. با این روش هر صبح احساس هوشیاری بیشتری می‌کنید.

خود را در معرض نور قرار دهید

اولین کاری که باید انجام دهید این است که نور خورشید را پس از بیدار شدن دریافت کنید. این نور در بدن هورمون ملاتونین تولید می‌کند و به بدن‌تان هشدار می‌دهد «هی وقت بیدار شدن

است.» این کار هوشیاری شما را افزایش می‌دهد و ساعت بدن‌تان را تنظیم می‌کند. نور صبح، خوابیدن در شب را برای شما آسان‌تر می‌کند، بنابراین برای افزایش انرژی بیشتر، بهتر است تمرین و ورزش صبحگاهی را بیرون از خانه به طور مثال پارک یا حیاط انجام دهید.

کاری را انجام دهید که از آن لذت می‌برید

تنظیم زنگ ساعت به گونه‌ای که هر روز زودتر از خواب بیدار شوید، کار آسانی نیست. پس می‌توانید برنامه‌ای برای صبح در نظر بگیرید که از آن لذت می‌برید. به این ترتیب راحت‌تر و با انگیزه بیشتری از خواب بیدار می‌شوید. روزتان را با نوشیدن یک لیوان قهوه آغاز کنید تا سرحال‌تر شوید. خوردن یک صبحانه خوشمزه هم می‌تواند برای آغاز روزی خوش، مفید باشد؛ در صورتی که وقت بیشتری دارید و شاغل نیستید می‌توانید روتین صبحگاهی خوبی شامل ورزش کردن، خواندن روزنامه و حل کردن جدول قبل از آغاز کارهای روزمره را در برنامه صبحگاهی داشته باشید.

صبحانه سالم بخورید

برای داشتن روزی مفید که با احساس بهتری آغاز شود بهتر است سوخت و ساز بدن‌تان را تنظیم کنید به همین دلیل به هیچ عنوان صبحانه را از وعده‌های غذایی تان حذف نکنید. بنا بر اطلاعات دانشگاه هاروارد، یک صبحانه ایده‌آل انرژی زا، شامل کربوهیدرات‌های پرفیبر، پروتئین و برخی میوه‌ها یا سبزیجات است. بلغور، جو دوسر با شیر و نان تست با میوه و آجیل یا کره بادام زمینی، گزینه خوبی است. زود بیدار شدن به شما زمان می‌دهد تا یک صبحانه سالم درست کنید. لازم نیست مفصل باشد. اسموتی‌ها، سالادها و کاسه‌های میوه فقط به چند دقیقه وقت نیاز دارند تا آماده شوند. افراد سحرخیز این زمان را دارند تا یک صبحانه ساده و سالم برای خود و خانواده‌شان تهیه کنند. اگر دیر از خواب بیدار شوید، این احتمال وجود دارد که برای همه چیز وقت کم داشته باشید. وقتی دیر می‌کنید، اغلب یک صبحانه آسان مانند پیراشکی یا کلوچه می‌خورید، یا اصلاً صبحانه را حذف می‌کنید. صبحانه یک وعده غذایی مهم است که انرژی لازم برای شروع روز به شما می‌دهد. نادیده گرفتن این وعده غذایی باعث می‌شود بدن شما به انرژی نیاز داشته باشد و در نهایت چیزی سرشار از قند یا چربی می‌خورید تا فوراً خود را سیر کنید.





نگاه عکاسانه به روایت‌های روزانه

هیچ چیز جالب
تر از منظره چهره
انسان نیست.
اروین کوشنر

تهیه و تنظیم: کاوس صادقلو

▲ آئین زیارت پیر داغی در روستای کیوی / عکس: علی حامد حق دوست / خبرگزاری ایرنا



▲ منطقه گردشگری سد شاه قاسم در یاسوج / عکس: عیسی فتاحی / خبرگزاری ایسنا



▲ رو در روی طوفان شن در سیستان و بلوچستان / عکس: حامد غلامی / خبرگزاری ایرنا



▲ نمایشگاه سراسری صنایع دستی ایران در یزد عکس: بهارک روشن بخش خبرگزاری ایسنا



▲ بازار دام گنبدکاووس عکس: راحله حساری خبرگزاری ایرنا

► پل فرهادآباد قروه عکس: محمد فجر خبرگزاری ایسنا





فرجام شوم میهمانی دوستانه برای زوج جوان

کامران علمدهی / زن میانسال با چهره‌ای نگران به اداره پلیس رفت و در حالی که اضطراب در چهره‌اش موج می‌زد رو به افسر نگهبان کرد و گفت: دخترم مژگان ناپدید شده است همه جا دنبالش گشتم، اما خبری از او نیست. مطمئنم گم شدن دخترم زیر سر شهرام است.

توجهم را جلب کرد و احساس کردم عاشقش شده‌ام. چند روز بعد شهرام به من زنگ زد و گفت که مژگان شام دعوت کرده و من هم از دعوتشان استقبال کردم و به خانه آنها رفتم. کم‌کم با مژگان گرم گرفتیم و من هفته‌ای چند شب به خانه آنها می‌رفتم و آنها هم به خانه‌ام می‌آمدند تا اینکه یک روز شهرام به تنهایی به خانه‌ام آمد و گفت مژگان قهر کرده و می‌خواهد از من جدا شود. من همان موقع فهمیدم که آنها اختلافات زیادی دارند و من می‌توانم از این فرصت به نفع خودم استفاده کنم. به همین خاطر به بهانه حل اختلاف میان او و شهرام با مژگان تماس گرفتم که بعد از چند دقیقه موضوع صحبت از شهرام به سمت من و خودش کشیده شد و توانستم نظرش را جلب کنم بعد هم ارتباطمان صمیمی‌تر شد تا اینکه شهرام به ماجرای ارتباط ما پی برد و طلاق گرفتند. بعد از آن دیگر من و مژگان با هم بودیم و می‌خواستیم صیغه‌اش کنم که شنیدم شهرام او را کشته است.

به دنبال اظهارات این مرد و تکمیل تحقیقات برای شهرام به اتهام قتل همسرش کیفرخواست صادر و پرونده برای رسیدگی به شعبه دوم دادگاه کیفری یک استان تهران فرستاده شد.

مادر و پدر مژگان برای داماد سابقشان قصاص خواستند، این در حالی است که پدر متهم به عنوان کفیل فرزندان مقتول که هنوز به سن قانونی نرسیده‌اند باید برای پسرش درخواست مجازات کند.

اعلام شده رفتند و جسد مژگان را کشف و با دستور قضایی به پزشکی قانونی منتقل کردند. در ادامه مأموران سراغ دوست شهرام رفتند و او بازداشت شد. مرد جوان پس از دستگیری سعی کرد خودش را بی‌خبر نشان دهد اما وقتی با مدارک معتبر روبه‌رو شد به ناچار اعتراف کرد و گفت: دو سال قبل همراه شهرام و مژگان به جشنی دعوت شده بودم اولین بار بود که همسر شهرام را می‌دیدم، نمی‌دانم چه شد که زیبایی او

روز حادثه با مژگان به سمت فیروزکوه رفتیم و کمی صحبت کردیم بعد هم چون داروی اعصاب می‌خورد گفت خسته است و سرش را روی صندلی گذاشت و خوابید، من هم از فرصت استفاده کردم و تلفنش را برداشتم تا بررسی کنم اما در کمال ناپاوری عکس‌های دوست صمیمی خودم را با مژگان دیدم. آنقدر عصبانی شدم که بدون هیچ مقدمه‌ای چاقویم را از داخل داشبورد درآوردم و با چند ضربه او را کشتم و بعد هم جسدش را در یکی از باغ‌های فیروزکوه دفن کردم. پس از آن هم تعدادی قرص مخدر گرفتم و بدون هیچ فکری آنها را خوردم تا به زندگی‌ام پایان دهم، اما وقتی بیهوش شده بودم رهگذری با اورژانس تماس گرفته بود و مرا به بیمارستان رساندند و زنده ماندم. کاش مرده بودم. وقتی یاد آن فیلم‌ها و عکس‌ها می‌افتم حالم بد می‌شود.

پس از اعتراف‌های شهرام، مأموران با تیم تشخیص هویت راهی محل

نجات یافته بود بازجویی از او را آغاز کردند، اما پیش از بازجویی، پلیس با لکه‌های خون در داخل خودروی شهرام هم مواجه شد. شهرام در ابتدا تلاش کرد تا با سکوت از پاسخ دادن طفره برود اما وقتی در برابر مستندات مأموران قرار گرفت به ناچار لب به اعتراف گشود و گفت: پس از ۴ سال زندگی مشترک با مژگان و در حالی که به او اعتماد کامل داشتم چند پیامک ناشناس مرا به او مشکوک کرد و چند هفته‌ای او را زیر نظر گرفتم و به نظرم رسید او با مرد غریبه‌ای در ارتباط است. در نهایت یک روز از او خواستم تا واقعیت را به من بگوید، اما مژگان ارتباط با مرد غریبه را کتمان کرد و در آخر هم گفت که اگر به او اعتماد ندارم بهتر است از هم جدا شویم. اختلاف‌های ما تا جایی پیش رفت که از هم جدا شدیم، اما چند وقت به خاطر دو دخترمان با هم رفت و آمد می‌کردیم.

شهرام نفس عمیقی کشید و افزود:

قرص‌های مخدر در بیمارستانی در شرق تهران بستری است. از سوی دیگر مأموران با بررسی تلفن‌های همراه مژگان و شهرام پی بردند که آخرین بار تلفن همراه هر دو آنها در محدوده فیروزکوه آنتن‌دهی داشته است. این موضوعات که همزمان با ناپدید شدن مژگان رخ داده بود ارتباط این دو نفر را قوت بخشید و مأموران بلافاصله به بیمارستان اعزام شدند و پس از ساعت‌ها انتظار و در زمانی که شهرام از مرگ حتمی



یک روز مژگان به خانه ما آمد و گفت که درخواست طلاق داده و بزودی از شهرام جدا می‌شود. ما خیلی شوکه شدیم

وقتی به توصیه افسر پلیس دقایقی روی صندلی نشست تا آرام‌تر شود، ادامه داد: دخترم ۴ سال قبل با پسری به نام شهرام ازدواج کرد و صاحب دو دختر شدند. بعد از مدتی اختلاف‌های آنها زیاد شد و هرچقدر من و همسرم تلاش کردیم تا مشکل آنها را حل کنیم، موفق نشدیم تا اینکه یک روز مژگان به خانه ما آمد و گفت که درخواست طلاق داده و بزودی از شهرام جدا می‌شود. ما خیلی شوکه شدیم و خواستیم با شهرام صحبت کنیم، اما مژگان خیلی قاطع جلوی ما ایستاد و عنوان کرد، ما تصمیم‌مان را گرفته‌ایم و می‌خواهیم به صورت توافقی از هم طلاق بگیریم.

زن در حالی که اشک می‌ریخت، ادامه داد: بعد از حرف‌های دخترم تا چند ساعت همه سکوت کرده بودیم و فکر می‌کردیم او عصبانی است اما هر بار صحبتی از زندگی مشترکش می‌شد به یکباره به هم می‌ریخت، به همین خاطر ترجیح دادیم حرفی نزنیم تا اینکه یک روز آمد و گفت بالاخره از دست شهرام راحت شدم و طلاق گرفتیم.

ما به خواسته او احترام گذاشتیم و اعتراضی نکردیم. دخترم صبح‌ها سرکار می‌رفت و شب‌ها به خانه برمی‌گشت، زندگی عادی شده بود تا اینکه ناپدید شد. حتی به شهرام و خانواده‌اش هم تلفن کردیم و جویای دخترمان شدیم اما آنها مدعی شدند خبری ندارند.

پس از اظهارات زن میانسال و در حالی که مأموران پلیس ردیابی مژگان را در دستور کارشان قرار داده بودند به پلیس گزارش رسید که شهرام به خاطر سوءصرف

نگاهی به علل همسرکشی

همسر خود استفاده کرده و نقش معاونت و مشارکت نیز داشته‌اند. در نهایت باید گفت اگر بتوانیم فشارهای روانی و اجتماعی و اقتصادی را کاهش دهیم و انتخاب بهتری در زندگی برای ازدواج داشته باشیم بی‌تردید شاهد قتل‌های خانوادگی و همسرکشی کمتری خواهیم بود.

راه‌های قانونی فرار و اجتناب از موقعیت‌هایی که در آن گرفتار شده بودند، دلسرد شده‌اند. همچنین در این پژوهش آمده، مردان در تمام موارد، خود به تنهایی و بدون کمک فرد یا افراد دیگر، دست به قتل همسران خود زده‌اند، درحالی که زنان از کمک فرد یا افراد دیگر در قتل

دوستان بزهکار رابطه داشته و یا خود سابقه بزهکاری قبل از قتل داشته‌اند. بنابراین، در زمان بروز مشکلات و فشارهای زندگی نیز از حمایت‌های اطرافیان، خانواده و دوستان و همچنین سازمان‌ها و شبکه‌های حمایتی سالم و بهنجار محروم بوده و در نتیجه، پس از تلاش‌های بسیار، از یافتن

سوی همسر و بعد از آن حسادت، درگیری فیزیکی، مشکلات مالی، افسردگی، الکل و مواد مخدر و خیانت بوده است در ۲۶ درصد از موارد نیز، قاتل بعد از ۲۴ ساعت خودکشی کرده است. نکته دیگر اینکه، اکثر زنان و مردان همسرکش از شبکه حمایتی سالم برخوردار نبوده و برعکس با

جدی مورد توجه قرار گرفته و محققان زیادی، علل و عوامل این پدیده را مورد بررسی و مطالعه قرار داده‌اند. بر اساس یک پژوهش جهانی فشارهای روانی، اجتماعی و اقتصادی از عمده‌ترین عوامل در ایجاد خشونت است. مهم‌ترین و بیشترین انگیزه قتل‌ها، پایان و ترک رابطه از

قتل‌های خانوادگی، بخصوص همسرکشی، برخلاف قتل‌های دیگر، خشونتی تصادفی نیست بلکه نتیجه سال‌ها خشونت خانوادگی، فشارها و پیامدهای زیانبار فردی و اجتماعی را در خود پنهان دارد. پدیده همسرکشی و خشونت در خانواده در تمام جوامع دنیا به عنوان معضلی



حوادث جهان

تصادف مرگبار با ۲۵ کشته در غرب هند



تصادف یک دستگاه اتوبوس مسافربری در غرب هند دست کم ۲۵ کشته برجا گذاشت.

به گزارش الجزیره، مقامات پلیس هند به رسانه‌های محلی اعلام کردند که انفجار لاستیک باعث شد تا یک دستگاه اتوبوس مسافربری کنترل خود را از دست بدهد و پس از برخورد با جداکننده جاده، طعمه حریق شود. در این حادثه دست کم ۲۵ نفر جان خود را از دست دادند. یکی از مقامات پلیس ایالتی هند درباره جزئیات این حادثه گفت: این اتوبوس ۳۳ سرنشین داشت و حوالی ساعت ۱:۳۰ بامداد شبانه در بزرگراهی در ایالت «مهاراشترا» دچار سانحه شد. همچنین گفته می‌شود که هشت نفر دیگر نیز به بیمارستان منتقل شدند. تصادفات جاده‌ای مرگبار در هند رایج است که اغلب به دلیل بی‌احتیاطی در رانندگی، جاده‌های نامناسب و وسایل نقلیه قدیمی است.

انفجار هولناک

کارخانه مواد شیمیایی در چین

رسانه‌های دولتی چین از وقوع انفجار در یک کارخانه مواد شیمیایی در استان «جیانگشی» در جنوب شرقی این کشور خبر دادند. به گزارش «بی ان ان»، این کارخانه، مواد شیمیایی برای صنایع نساجی و کاغذ تولید می‌کند. رسانه‌های دولتی چین گفتند که علت این انفجار در دست بررسی است. همچنین تاکنون مصدومیت یا فوت ناشی از این حادثه گزارش نشده است.

افزایش مرگ‌های ناشی از گرما در آمریکا

کارشناسان در ایالات متحده نسبت به افزایش موج‌های گرما که منجر به مرگ و میر انسان‌ها می‌شود، هشدار دادند. به گزارش یورونیوز، این کارشناسان افزودند که در آینده وقایع آب و هوایی مرگبار همچون طوفان و گردباد نیز بیشتر رخ خواهد داد. در حال حاضر یک گنبد حرارتی در ایالت‌های تگزاس و لوئیزیانا حاکم است و دست کم ۱۳ کشته برجا گذاشته و کارشناسان هشدار می‌دهند که تا چند روز دیگر دما در کالیفرنیا به ۴۴ درجه سانتیگراد برسد. همچنین در آخر هفته شهر «فینیکس»، داغ‌ترین شهر بزرگ آمریکا خواهد بود و پیش‌بینی می‌شود که هفته آینده دما در برخی مناطق ایالت آریزونا تا ۴۶ درجه سانتیگراد افزایش یابد.

بارندگی سیل آسا در غرب ژاپن



مقامات ژاپن اعلام کردند که بارندگی‌های شدید در بخش‌هایی از این کشور یک کشته برجا گذاشته است.

به گزارش «ژاپن تایمز»، هشدار تخلیه منازل برای بیش از دو میلیون سکنه صادر شده است. به گفته یک مقام پلیس محلی، در استان «یاماگوچی» این کشور، جسد مردی در داخل خودرویی که به داخل یک رودخانه سقوط کرده بود، پیدا شده است. همچنین رانش زمین منجر به تخریب خانه‌ای شده و در پی آن یک مرد ۷۰ ساله نیز ناپدید شده است.

انهدام باند جعل کارت پایان خدمت



گروه حوادث/ ۵ عضو یک باند که با جعل کارت پایان خدمت کلاهبرداری می‌کردند، در شهرستان خرم‌آباد دستگیر شدند. سردار یحیی الهی فرمانده انتظامی استان لرستان در تشریح جزئیات این خبر گفت: با

شکایتی مبنی بر جعل کارت پایان خدمت از لرستان و استان‌های همجوار به پلیس آگاهی استان، موضوع به صورت ویژه در دستور کار مأموران پلیس قرار گرفت و با هماهنگی قضایی و اشراف اطلاعاتی و اقدامات پلیسی، ۵ جاعل در این رابطه شناسایی و در عملیاتی ضربتی در شهرستان خرم‌آباد دستگیر شدند. فرمانده انتظامی استان لرستان گفت: متهمان در تحقیقات صورت گرفته و در مواجهه با دلایل و مستندات پلیس، به جعل ۲۲ فقره کارت پایان خدمت اعتراف کردند.



۲ شرط برای بخشش قاتل مادر

گروه حوادث/ آبرسانی به مناطق محروم و آزادی چند زندانی، شرط خواهر و برادر برای بخشش قاتل مادرشان بود.

دختر مقتول که همسر سابق متهم بود، در گفت‌وگو با خبرنگار ما گفت: وقتی ۱۰ سالم بود، پدرم فوت کرد و مادرم برای ما هم مادری کرد هم جای پدرم بود. اما زمانی که متوجه شدم متهم که شوهر سابقم بود، در زندان بیماری ام‌اس گرفته است و رفتار خوبی هم با زندانیان داشته، تصمیم گرفتیم او را ببخشیم. دختر مقتول که خارج از ایران زندگی می‌کند، ادامه داد: ما از همان ابتدا درخواست قصاص دادیم ولی با وساطت نیکوکاران در نهایت او را بخشیدیم. شرط ما این بود که با مبلغ دیه‌ای که در نظر گرفته‌ایم، چند زندانی آزاد شوند و به مناطق محروم مثل سیستان و بلوچستان و جنوب کرمان هم آبرسانی شود.

بازسازی صحنه قتل و تکمیل شدن تحقیقات، پرونده به دادگاه کیفری استان فارس ارسال شد. با توجه به درخواست دو فرزند مقتول، قضات دادگاه کیفری حکم قصاص را صادر کردند. با تأیید این حکم در دیوان عالی کشور، پرونده به اجرای احکام دادسرای شیراز ارجاع شد. مرد جوان ۴ بار برای اجرای حکم پای چوبه دار رفت اما هر بار با تلاش واحد صلح و سازش دادسرا و آذر شهبواری، مسئول کمیته سفیران صلح و دوستی انجمن حمایت از زندانیان کشور، مرد جوان موفق شد از اولیای دم مهلت بگیرد. در نهایت نیز تلاش‌ها به نتیجه رسید و دو فرزند مقتول به شرط دریافت دیه که صرف امور خیریه شود، از قصاص قاتل گذشتند.

به گزارش خبرنگار حوادث «ایران»، ۸ سال قبل زن میانسالی در شیراز با ۶ ضربه چاقو به قتل رسید. طبق اظهارات دختر مقتول و شاهدان ماجرا، عامل این جنایت که داماد خانواده بود، دستگیر شد. متهم در تحقیقات به قتل مادرزنتش اعتراف کرد و گفت: بعد از مدتی که از زندگی مشترکمان گذشت، همسرم درخواست طلاق داد. من که عامل این جدایی را مادرزنتم می‌دانستم، کینه او را به دل گرفتم. روز حادثه از ساعت ۶ صبح در مقابل خانه‌اش کشیک دادم و زمانی که مادرزنتم از خانه بیرون آمد، به او حمله کردم و با چاقو او را زدم و بعد از آن متواری شدم. با اعتراف متهم به جنایت،

مرد بوتیک‌دار شوهر مشتری‌اش را کشت

گروه حوادث/ مرد مغازه دار که متهم است شوهر یکی از مشتریانش را به قتل رسانده در دادگاه کیفری یک استان تهران محاکمه شد.

به گزارش خبرنگار «ایران»، رسیدگی به این پرونده از آذر سال ۱۴۰۱ با مراجعه مردی به اداره پلیس مبنی بر ناپدید شدن برادر ۳۷ ساله‌اش به نام سعید آغاز شد. در ادامه مأموران با بررسی‌های بیشتر دریافتند سعید و همسرش مریم چند سالی است که باهم اختلاف شدیدی داشته‌اند.

پس از آن مأموران به سراغ مریم رفتند و از او خواستند درباره اختلافات میان او و همسرش توضیح بدهد که او مدعی شد اختلافی با سعید نداشته و زندگی‌شان خیلی خوب بوده است.

تناقض گویی مریم سبب شد تا مأموران او را به طور نامحسوس تحت نظر بگیرند و با بررسی تماس‌های او معلوم شد که مریم از مدت‌ها قبل با مرد بوتیک‌داری به نام خسرو در ارتباط بوده است. به این ترتیب خسرو بازداشت شد اما

اتهام ارتباط پنهانی با مریم را رد کرد و گفت: مریم مشتری‌ام بود و می‌دانستم متأهل است و یک فرزند دارد و به پرستاری مشغول است. گاهی به صورت اینترنتی از من خرید می‌کرد و ارتباط تلفنی ما هم به همین خاطر بوده است. در ادامه تحقیقات و از آنجایی که مأموران به او مظنون شده بودند بازجویی ادامه پیدا کرد و متهم پس از ۲ ماه و نیم لب به اعتراف گشود: مریم مشتری‌ام بود و بعد از چندبار خرید باهم آشنا شدیم و او از بدرفتاری‌های همسرش سعید گفت. هر بار که برایم درد دل می‌کرد اشک می‌ریخت و من دلم خیلی سوخت و از سعید کینه به دل گرفتم و تصمیم گرفتم او را تنبیه کنم. وی افزود: یک روز به بهانه اینکه کاپشنی که همسرش برای پسرشان خریده در مغازه من جا مانده با سعید تماس گرفتم و او را به زیرزمین خانه‌ام کشاندم و بعد با تهدید اسلحه دست و پایش را بستم و با شلیک ۳ گلوله کشتم و بعد هم در گودال ۲ متری که از قبل کنده بودم دفنش کردم. با اظهارات متهم مأموران به زیرزمین خانه وی رفتند و جسد

را کشف کردند. این در حالی بود که مریم پس از افشای ماجرای جنایت ادعا کرد از نقشه خسرو اطلاعی نداشته است. با مشخص شدن موضوع پدر و مادر قربانی علاوه بر خسرو از عروسشان هم شکایت کردند. به این ترتیب برای خسرو به اتهام قتل و برای مریم به اتهام زنا کیفرخواست صادر و پرونده‌شان برای رسیدگی به شعبه هفتم دادگاه کیفری یک استان تهران فرستاده شد.

در دادگاه چه گذشت؟

در ابتدای این جلسه اولیای دم درخواست قصاص کردند و برای همسر قربانی خواهان اشد مجازات شدند. سپس خسرو به جایگاه رفت و با تکرار اظهارات در مراحل بازجویی گفت: درددل‌های مریم من را قاتل کرد و گرنه من نه سعید را دیده بودم و نه خصومتی با او داشتم. پس از آن مریم به جایگاه رفت و با رد اتهامش گفت: من فقط مشتری خسرو بودم و هیچ‌گاه هم از او نخواستم تا سعید را به قتل برساند. با پایان جلسه قضات برای صدور رأی وارد شور شدند.

مرد متجاوز در یک قدمی چوبه دار

گروه حوادث/ پرونده مرد جوان که ۷ زن را قربانی نقشه شوم خود کرده بود برای اجرای حکم به دادسرا ارجاع شد.

به گزارش خبرنگار «حوادث ایران»، رسیدگی به این پرونده از سال ۹۸ و بدنبال شکایت‌های سریالی زنان از مرد موتورسوار آغاز شد.

در بررسی‌ها مشخص شد مرد جوان، زانی را که سوار بر خودرو شخصی هستند در بزرگراه‌های شلوغ به دام می‌اندازد و پس از پیاده شدن زنان از خودروشان آنها را در حاشیه بزرگراه آزار می‌دهد.

جراحان عمومی رتبه اول قصور پزشکی

همسرآزاری گفت: از کل پرونده‌های بررسی شده ۱۴ هزار و ۸۶۷ پرونده مربوط به همسرآزاری بوده که نسبت به سال ۱۴۰۰، ۹.۳ درصد کاهش داشته است. فروزش درباره آمارهای مربوط به مسمومیت با الکل در استان تهران گفت: در ۲ ماه نخست سال ۱۴۰۱ مجموعاً ۱۹ نفر به دلیل مسمومیت ناشی از مصرف الکل جان خود را از دست داده‌اند که ۶ نفر به دلیل مصرف اتانول و ۱۳ نفر نیز به دلیل مصرف متانول بوده است. وی ادامه داد: در ۲ ماه نخست سال جاری این آمار با افزایش ۳۶.۸ درصدی در تهران مواجه بوده و ۲۶ مورد فوتی ناشی از مصرف الکل به ثبت رسیده است.

گروه حوادث/ مدیرکل پزشکی قانونی استان تهران گفت: سال گذشته از مجموع پرونده‌هایی که قصور پزشکی داشتند، جراحی عمومی رتبه اول را در میان شکایت‌ها داشته است.

مهدی فروزش روز شنبه در نشست خبری افزود: دندانپزشکی نیز دومین رتبه قصور پزشکی را در استان تهران داشته که ۵ درصد نسبت به سال ۱۴۰۰ کاهش داشته است. همچنین جراحی زنان، زایمان و نازایی رتبه سوم، پزشکان عمومی رتبه چهارم، جراحی ارتوپدی در جایگاه پنجم و ششمین رتبه نیز در خصوص قصور پرستاران بود. مدیرکل پزشکی قانونی استان تهران درباره



فرزانی نایب قهرمان تور جهانی تنیس شد



آخرین روز رقابت‌های تور جهانی تنیس کمتر از ۱۸ سال (سطح ۳) دیروز در زمین‌های تنیس باشگاه استقلال برگزار شد و دختران در فینال بخش انفرادی به مصاف یکدیگر رفتند. به گزارش مهر، آناستازیا لیزونوا از روسیه موفق شد با نتیجه (۶-۳ و ۶-۱) مقابل ماندگار فرزانی به برتری رسیده و عنوان قهرمانی را از آن خود کند. بانوی تنیسور کشورمان، صاحب عنوان نایب قهرمانی شد و ورزشکاران ترکیه نیز به مقام سومی مشترک رضایت دادند.

قاسم‌پور درباره رقم‌های نجومی شنیده شده از قراردادهای این فصل فوتبالیست‌ها عنوان کرد

اگر چنین مبالغی رد و بدل می‌شود، یک جای کار می‌لنگد

یک کارشناس فوتبال کشور، درباره رقم‌های نجومی که درباره قراردادهای این فصل فوتبالیست‌ها شنیده می‌شود، اظهار کرد: اگر ارقام قراردادهای ۵۰، ۴۰، ۳۰ میلیاردی بازیکنان برای یک فصل صحت داشته باشد، بطور حتم در پشت پرده این قرارداد مسائل وجود دارد و قطعاً رد زد و بند و دلالی در آن دیده می‌شود. سطح فوتبالیست‌های ایرانی و ارزشی که آنها دارند، کاملاً مشخص است و اگر چنین مبالغی رد و بدل می‌شود، یک جای کار می‌لنگد.

به گزارش ایرنا، ابراهیم قاسم‌پور تصریح کرد: البته قراردادهای نجومی برای امسال و سال گذشته نیست و سال‌ها است که در فوتبال ایران چنین اتفاقاتی می‌افتد. سازمان بازرسی تا امروز چه برخوردی کرده است؟ دلالی در فوتبال ایران یک واقعیت است و کسی نمی‌تواند آن انکار کند. البته این تنها مختص بازیکنان نیست و در بین مربیان هم رواج دارد، مشاهده می‌کنید یک چرخه ثابت از مربیان در حال چرخیدن بین باشگاه‌ها هستند، مربیانی هستند که با وجود اینکه در تیم قبلی‌شان کارنامه موفق نداشته‌اند و ناکام بوده‌اند اما از یک تیم به تیم دیگری منتقل می‌شوند.

دعوت از ۳۰ فرنگی کار به اردوی تیم ملی

پنجمین مرحله از اردوی تیم ملی کشتی فرنگی بزرگسالان روزهای ۱۷ لغایت ۲۸ تیرماه در محل کمپ تیم‌های ملی کشتی شهید حاج قاسم سلیمانی برگزار می‌شود. به گزارش «ورزش سه»، در این اردو در هر وزن ۳ کشتی‌گیر حضور خواهند داشت تا مشخص شود هنوز حسن رنگرز (سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی) و همکارانش برای انتخاب ترکیب نهایی تیم ملی به منظور شرکت در بازی‌های آسیایی و مسابقات جهانی به جمع بندی نرسیده‌اند و در حال ارزیابی همه فرنگی‌کاران حتی ستاره‌هایی همچون برادران گرابی هستند.

قهرمان لیگ برتر اسکیت اینلاین هاکی بانوان مشخص شد

مرحله سوم لیگ برتر اسکیت اینلاین هاکی بانوان برگزار شد که در پایان تیم امدات آر شهری مقام اول را از آن خود کرد و قهرمان این رقابت‌ها شد. به گزارش ایرنا، همچنین تیم‌های فرمانیه تهران و شریفی اصفهان نیز عناوین دوم و سوم را کسب کردند. در این دوره از مسابقات، حدیثه پورهاشمی از تیم ام دات آر شهری به عنوان فنی‌ترین و بهترین پاسور معرفی شد.



تاج: برای ورود بانوان به ورزشگاه‌ها جلسه می‌گذاریم

رئیس فدراسیون فوتبال درخصوص بحث حضور زنان در ورزشگاه‌ها برای تماشای مسابقات فوتبال گفت: شورای امنیت ملی کشور مصوبه‌ای دارد که دستگاه‌ها و نهادهای ذیربط مثل

وزارت ورزش و جوانان، فدراسیون فوتبال و... پیش‌نویس جامعی برای ورود بانوان به ورزشگاه‌ها انجام دهند. باید جلساتی در این زمینه گذاشته شود. ورزشگاه‌هایی همچون نقش جهان، سیرجان و اهواز می‌توانند میزبان بانوان باشند. ورزشگاه آزادی در حال مرمت است که البته مشکلاتی هم دارد. بعضی از ورزشگاه‌های ما از لحاظ ساختاری قابلیت ورود بانوان را ندارند چرا که ورودی مجزا و سرویس بهداشتی جدا باید وجود داشته باشد.



سجادی: تلاش ما اثربخشی برای توسعه ورزش در زندان‌ها است

تفاهمنامه وزارت ورزش و جوانان با سازمان زندان‌ها و اقدامات تأمینی و تربیتی کشور، دیروز با حضور سیدحمید سجادی وزیر ورزش و جوانان و غلامعلی محمدی رئیس سازمان زندان‌ها به امضا رسید. به گزارش ایرنا، سجادی با تأکید بر اینکه تلاش مجموعه وزارت ورزش و جوانان اثربخشی برای توسعه ورزش در سازمان زندان‌ها است، اظهار داشت: عزم مدیران وزارتخانه براین است که در خدمت سازمان زندان‌ها و این قشر جامعه که به هرعلتی باید مدتی از زندگی خود را در زندان سپری کنند باشیم و بتوانیم در راستای تعلیم و تربیت آنها گام برداریم. این افراد قرار است دوباره به جامعه برگردند و از این‌رو خوشحال می‌شویم که به عنوان متولی ورزش کشور کاری برای این قشر انجام دهیم.

سهمیه بوکس در هانگژو شش تایی شد

موسوی: شرایط تیم در حال حاضر خوب است



فائزه زمانی / سهمیه تیم ملی بوکس در بازی‌های آسیایی هانگژو به ۶ رسید، در حالی که قبل از این ۵ سهمیه به بوکسورها تعلق گرفته بود. جلسه ابراهیم موسوی مدیرفنی تیم‌های ملی و حسین نهرودی سرمربی تیم ملی بوکس با نصرالله سجادی مشاور کمیته ملی المپیک، همه چیز را تغییر داد تا در میان روزهای نه‌چندان خوش بوکس از جمله برگزار نشدن انتخابات و نرسیدن بودجه، خبری خوش به دست فدراسیون برسد تا با یک مسافر بیشتر عازم هانگژو شود.

به گفته موسوی، دلیل اختصاص نگرفتن سهمیه هفتم، نداشتن پتانسیل کافی در سبک‌وزن است: «دیروز من و سرمربی تیم ملی جلسه ای با نصرالله سجادی داشتیم، خوشبختانه به لطف ایشان یک سهمیه به سهمیه‌های ما در بازی‌های آسیایی هانگژو اضافه شد تا

اما با توجه به درگیری این دو تیم در بازی‌های اروپایی، منتظر پاسخ آنها هستیم تا اگر شرایط مهیا شد، بوکسورها را در این اردوهای تدارکاتی محک بزنیم و با آمادگی بیشتری راهی گرجستان را مدنظر داریم»

۲۷ تیرماه برگزاری شود یعنی بودجه تازه بعد از این به دست ما می‌رسد که با توجه به نزدیکی بازی‌های آسیایی، عملاً دیگر به درد ما نمی‌خورد، این وسط هم دودش فقط در چشم بوکسورهایمان می‌رود.

همه چوره به ضرر بوکسورها می‌داند: «بودجه به سرپرست تعلق نمی‌گیرد و باید حتماً به رئیس داده شود، بنابراین برگزار نشدن مجمع انتخاباتی همه چوره به ضرر ما بود و تا الان هم کج دار و مریز جلو رفتیم، متأسفانه مجمع

بازداشت عوامل حمله به هواداران استقلال

و تحقیقات از آنان درباره چرایی این اقدام و دیگر افراد احتمالی مرتبط با این اقدام در دستور کار قرار دارد. به دنبال این ماجرا، به گزارش ایسنا، تعدادی از لیدرهای باشگاه استقلال، شنبه ۱۰ تیر برای ارائه توضیحات در ارتباط با ضرب و شتم برخی از هواداران به دادسرا احضار شدند.

اشاره به هماهنگی با مقام قضایی برای دستگیری این افراد، گفت: پس از انجام هماهنگی‌های لازم، صبح شنبه ۱۰ تیر، این فرد و سه نفر از نوچه‌ها و همدستانش که اقدام به ضرب و شتم هواداران تیم فوتبال استقلال کرده بودند، دستگیر شدند. در حال حاضر این افراد در اختیار پلیس اطلاعات تهران بزرگ قرار داشته

این تیم، رسیدگی به موضوع در دستور کار تیمی از مأموران پلیس اطلاعات تهران بزرگ قرار گرفت و آنان با انجام بررسی‌های لازم علاوه بر شناسایی این اوباشگر معروف، سه نفر دیگر از نوچه‌های این فرد را که در این درگیری حضور داشتند، مورد شناسایی قرار دادند. سرهنگ بابک نمک‌شناس با

عوامل درگیری در تمرین تیم فوتبال استقلال در کمتر از ۴۸ ساعت از سوی کارآگاهان پلیس پایتخت بازداشت شدند. رئیس مرکز اطلاع‌رسانی پلیس پایتخت در این باره گفت: به دنبال انتشار تصاویری از درگیری یکی از اراد و اوباش سطح یک پایتخت با شماری از هواداران تیم فوتبال استقلال در تمرین



طارمی؛ لیگ برتری‌ها پیشنهاد

فارس / «اکرم کونور» خبرنگار رسانه‌های بین‌المللی نظیر اوچوگو و گل شنبه، ۱۰ تیر، خبر داده تیم‌های وستهام یونایتد و اورتون انگلیس و همچنین میلان علاقه‌مند به جذب «مهدی طارمی» مهاجم ملی‌پوش ایرانی تیم پورتو هستند. طارمی پیش از این پیشنهاد اورتون را تأیید کرده بود و حالا تیم لندن وستهام نیز برای رقابت بر سر به خدمت گرفتن مهاجم گلزن تیم پورتو وارد میدان شده است.



بیرانوند؛ در پرسپولیس ماندنی شد

ایسنا / در پس جلسه علیرضا بیرانوند با رضا درویش، مدیرعامل پرسپولیس، این دروازه‌بان فصل آینده هم در پرسپولیس خواهد ماند و خبری از فسخ قرارداد نخواهد بود. بیرانوند برای فصل دوم قراردادش، خواهان افزایش مبلغ قرارداد بود که درویش زیر بار این موضوع نرفت. همین مسأله باعث شد تا او دو اخطار به باشگاه بفرستد و حتی تهدید به فسخ قرارداد کرد اما حالا گویا طرفین شروط همدیگر را پذیرفته‌اند.



رادو؛ به شهادت پیوست

فارس / با اعلام مدیریت باشگاه فرهنگی ورزشی شهادت یزد و پس از بررسی‌های دقیق فنی انجام شده از سوی سرمربی باشگاه، رادوسلاو پاراپانوف، قطر پاسور ۲۶ ساله بلغارستانی که در چند سال گذشته پشت خطزن اول و ثابت تیم ملی بلغارستان بوده است، با عقد قراردادی رسمی به عضویت تیم والیبال شهادت یزد درآمد. قرارداد رادوسلاو پاراپانوف پس از حضور در ایران و تأیید در تست‌های پزشکی مد نظر باشگاه، نهایی و رسمی خواهد شد.



Iran handicrafts

Iran's renowned handwoven carpet from Bijar, famously known as the "Iron Carpet of Iran," has achieved global recognition and protection as an enduring human heritage and an esteemed international brand. This significant milestone was officially documented at the World Intellectual Property Organization (WIPO) in Switzerland.

Historical watermills of Dezful urgently in need of renovation



eneshat.com



eneshat.com



eneshat.com

Iranica Desk

The city of Dezful in the southwestern province of Khuzestan hosts a number of historical watermills, some of which were built concurrent with the establishment of the city during the Sassanid period, 1,700 years ago.

Roman Grishman, a French archaeologist, listed the mills among the oldest

irrigation systems established worldwide.

Close to 60 watermills were built in various parts of the city, such as under the old and new bridges and in Alikaleh neighborhood.

The watermills, some of which were still in use until the Safavid and Qajar eras, helped improve the economy of the city throughout history.

Some of the watermills on the Dez riverside were destroyed due to the river flooding; thus, only 20 still remain. The watermills of Dezful were registered on Iran's National Heritage List in 2001; however, with respect to their great significance, new studies are underway to prepare conditions for the inscription of the mills and other

water structures of the city on the UNESCO World Heritage List.

Mohammad Azarkish, a cultural heritage expert, told ISNA that the historical watermills of Dezful have been left unattended in recent years, which is why the structures are in need of renovation.

He added that 25 watermills stand between the ancient and new bridges

of Dezful, pointing out that the structures which were registered on Iran's National Heritage List should be taken care of very carefully and effectively.

Azarkish noted that the flooding of the river at the beginning of every spring causes damage to the watermills, so they are in need of continuous restoration.

Referring to measures un-

dertaken to preserve the watermills, he said that strengthening them should be placed on the Cultural Heritage Ministry's agenda.

He said that with numerous historical attractions, Dezful can be recognized as an important tourist destination in the country, and the watermills can play a significant role in this respect.

Khuzestan Province is home to three UNESCO World Heritage sites, namely Susa, Chogha Zanbil, and Shushtar Historical Hydraulic System, yet it is a region of raw beauty where visitors could spend weeks exploring.

The province is also a cradle for arts and handicrafts which artisans have inherited from preceding generations.

Fars Province eyes promotion of tourism industry

Iranica Desk

Fars Province attracts a large number of foreign and domestic tourists annually. The religious, historical and cultural properties of the province along with medical and therapeutic potentials, as well as four-season weather play a key role in flourishing its tourism industry.

Shiraz holy shrine

Shah Cheragh Shrine is a major tourist destination and pilgrimage site in the provincial capital of Shiraz.

The mausoleum is where one of the brothers of Imam Reza, the eighth Shia Imam, is laid to rest. It boasts architectural elements and motifs from various centuries. The mausoleum has undergone various restoration projects over time. It was registered on the National Heritage list in 1939.

Historical monuments

In addition, the province boasts ancient sites. Pasargadae is among these ancient sites located near Shiraz. It was the capital of the Achaemenid Empire under Cyrus the Great (559-530 BC), who had issued its construction as well as the location of his tomb. Presently, it is an archaeological



Shah Cheragh Shrine
apochi.com

The earliest remains of Persepolis date back to 515 BC.

Famous poets

The provincial capital of Shiraz is also home to the tombs of Hafez and Sa'di.

Hafez was a 14th century poet whose works can be found in almost every Iranian home. His tomb is usually crowded with visitors. The tomb is raised up on a beautifully decorated dais, surrounded by fragrant rose gardens, water channels and orange trees.

Sa'di, a 13th century poet, is one of the greatest figures in classical Persian literature. His best-known works are: Bustan (The Orchard) and Golestan (The Rose Garden).

Shiraz ranks among Iran's

medical and therapeutic hubs. It provides high quality medical services not only for Iranians, but also for a large number of patients from neighboring countries. According to Shiraz University of Medical Sciences, about 1,500 foreigners receive medical treatment in the city every month.

Fars Province, with its 37 cities and towns and four-season weather, also provides great opportunities for promoting agricultural tourism and ecotourism, according to IRNA. All these attractions along with its intangible cultural heritage, have paved the ground for turning the province into a unique tourism hub. During his trip to the province in Octo-

ber 2021, President Ebrahim Raeisi called for promoting the tourism industry in Fars Province.

Minister of Cultural Heritage, Handicrafts and Tourism Ezzatollah Zarghami also announced that the government has allocated financial aid to develop the Pasargadae Complex.

Moslem Baqeri, a faculty member of the tourism department of Shiraz University, has touched upon distinguishing features of the tourism industry in Fars Province.

"Many tourists travel to Isfahan and the holy cities of Mashhad and Qom to visit historical places. Fars not only provides opportunities for tourists to visit historical, cultural, religious and natural sites, but also enables them to become familiar with food tourism and enjoy bird watching," he said.

Baqeri added that the tourism industry in Fars has not fully developed due to insufficient investments in the tourism infrastructure.

He said deficiencies such as weakness in hosteling, marketing and lack of direct flights from neighboring countries have adversely impacted the province's tourism.

The caretaker of Cultural Heritage, Handicrafts and Tourism of Fars Province also said officials are pursuing plans to boost tourism there.

Ruhollah Ravanshad said developing health tourism and organizing nomadic tours are among these plans.

Iran to bolster Farsi courses at Syrian, Lebanese universities



Arts & Culture Desk

IRNA - Allameh Tabataba'i University of Iran entered into agreements with universities in Syria and Lebanon to enhance the quality of Persian language courses offered in these two Arab nations, as stated by the university's chancellor.

Under these agreements, Iran committed to facilitating the opportunity for ten outstanding Persian language students from Syrian and Lebanese universities to study in Iran for one semester. In reciprocity, Iranian students pursuing Arabic language studies will have the chance to study at universities in both Syria and Lebanon for one semester as well.

Abdollah Mo'tamedi, during his visit to the two Arab countries, emphasized the positive impact of the trip in strengthening the teaching of Persian language at universities in Syria and Lebanon.

This visit included visits to prominent Syrian universities in Damascus, Aleppo, and Homs, along with several academic institutions in Lebanon.