



صفحه نازیبان

#من_ماسک_میزنم

I S F A H A N - E - Z I B A P E R

ماه رمضان شد می و میخانه برافتاد...

ماه رمضان ارزش ها و جذابیت های مادی و معنوی بسیاری دارد؛ جذابیت هایی چون مبارزه با نفس، همدردی با فقرا، خلوت با خدا و مهمان او شدن، شنیدن ربنا یا استاد شجریان (که این روزها جای خالی اش به شدت محسوس است)...

کرونا و تأخر فرهنگی!

امان اله قربایی مقدم، جامعه شناس
در گفت و گو با اصفهان زیبا رفتار مردم در قبال پروتکل های بهداشتی را تحلیل می کند

جامعه نظام جامع و تخصصی هنر می خواهد

رضا نصر اصفهانی از دلایل انتخاب
دانشگاه هنر اصفهان به عنوان برترین
دانشگاه هنر کشور می گوید

لبنیات باز هم گران می شود

نایب رئیس اتحادیه مواد غذایی و لبنیات
اصفهان **در گفت و گو با اصفهان زیبا**
از دلایل گرانی احتمالی می گوید

معمای سید حسن آقا

علی ناظم زاده، سخن گوی

جبهه اصلاحات اصفهان

در گفت و گو با اصفهان زیبا

با تحلیل ابعاد کناره گیری

سید حسن خمینی از

رقابت های انتخاباتی

می گوید هر دو جناح

انتخابات را ساده گرفته اند

« همه با هم »؛ او شعار کمپین انتخاباتی اش را با تکیه بر سخنرانی های بنیان گذار انقلاب آماده کرده بود. روزنامه های اصلاح طلب عکس بزرگ او را با همین شعار روی جلد خود کار کردند تا از اجماع بر « سید حسن خمینی » خبر دهند. « همه با هم » شعاری بود که حتی در بیانیه رسمی بیت سید حسن خمینی به آن اشاره شد و سید یاسر خمینی گفته بود: « بخشی از نخبگان کشور این تصور را داشتند که سید حسن می تواند کشور را با شعار " همه با هم " متحد کند. » احتمال کاندیداتوری خمینی جوان واکنش های مثبتی را در میان اهالی سیاست، طیف های مختلف گروه های اصلاح طلب و حتی میانه روها در پی داشت و شاید همین ...

۰۰۲۰



به دنیای هم و دو خوش آمدید

متصدیان هم و دو از شکل گیری و
پرداخت برنامه شان می گویند



امروزه وقتی پای دغدغه به میان می آید، ناخود آگاه فارغ از تمام مسائلی که بزرگ سالان با آن سروکار دارند، به یاد نوجوانانی می افتیم که به خصوص در این زمان کرونا دغدغه هایشان دو برابر شده است؛ مشکلاتی مثل کلاس های آنلاین و کاهش سطح یادگیری، دغدغه های فکری و درونی و خیلی چیزهای دیگر که روزهایشان را خسته و خسته کننده تر می کند. اما دغدغه های نوجوانان که در حساس ترین مرحله حیات خود قرار دارند و در عصری به نام عصر تکنولوژی زندگی می کنند، به اینجا ختم نمی شود و حتی بیشتر و بیشتر هم می شود. بالاخره باید در این وسط کسی گره کور این دغدغه ها را باز کند و اینجا ست که نام « هم و دو » به میان می آید.

هم و دو یک برنامه اینترنتی نوجوان محور است که پنجشنبه شب ها حوالی ساعت ۹ از پیج اینستاگرام هم و دو با حضور تعدادی از نوجوانان خلاق و با استعداد شهر پخش می شود. این برنامه در فصل اول خود که از پنجم فروردین پخش شد، به سواد رسانه ای پرداخت. مطالبی مثل فیشینگ، کسب و کار اینترنتی، شرط بندی اینترنتی و ... تنها بخشی از سلسله قسمت های هم و دو هستند. فصل اول شامل چهار قسمت است که قسمت چهارم همین پنجشنبه شب منتشر می شود. سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری اصفهان مشوق و سرمایه گذار اصلی هم و دو است؛ اما در فصل اول سازمان هایی چون خانه نوجوان اصفهان و فرهنگ سرای رسانه که وابسته به سازمان هستند نیز مشارکت دارند.

در گفت و گویی با سید صالح خوشی، رئیس سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری اصفهان و مجری طرح هم و دو از چگونگی شکل گیری این برنامه پرسیدیم. او گفت: دو سال پیش تصمیم گرفتیم طرحی به نام « به وقت نوجوانی » را در خانه نوجوان اصفهان با همکاری مناطق پانزده گانه شهر اجرا کنیم تا نوجوان ها بر اساس توانایی هایشان وارد کانون مورد نظر شوند. پس از تلاش های فراوان، یک سال بعد، این کار موفق به اجرا شد و هر کس با توانایی های خودش توانست در کانون ها سرگرم شود؛ اما سال گذشته ...

۰۰۱۱

جناب آقای ناظری رئیس محترم بانک شهر شعبه جهان نما

مصیبت وارده را به شما و خانواده محترمان تسلیت عرض نموده و از خداوند متعال آرزوی صبر و سلامتی برای شما و بازماندگان آن عزیز از دست رفته خواستاریم.
روزنامه اصفهان زیبا



آگهی دعوت سهامداران شرکت گروه صنایع گیتی پسند اصفهان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۳۸۷۶ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۳۴۸۸۹۴ جهت تشکیل مجمع عمومی عادی سالیانه

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت گروه صنایع گیتی پسند اصفهان (سهامی خاص) دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه که در روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۲/۰۹ ساعت ۰۹:۰۰ در محل اصفهان، خیابان توحید، چهارراه پلیس، روبروی مسجد خاتم الانبیا، پلاک ۸۳ تشکیل می گردد، حضور به هم رسانند.

موضوع جلسه:

۱- انتخاب مدیران

۲- انتخاب بازرسین

۳- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار

۴- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع می باشد

هیئت مدیره شرکت گروه صنایع گیتی پسند اصفهان

جشنواره فروش فوق العاده « رسانه پرداز سپاهان »

- | | |
|----|----------------------|
| 01 | ایترنت پرسرعت LTE |
| 02 | بدون نیاز به خط تلفن |
| 03 | سرعت اتصال ۴۰ مگابیت |

۰۳۱-۳۳۳۳۳۳۳۳ (☎) ۰۳۱-۳۳۳۳۳۳۳۳

۰۹۱۳ ۰۰۰ ۳۴۸۸

Resanehpardaz.ir

جهت اطلاع از سرویس ویژه ((LTE ۴G)) رسانه پرداز با ما در ارتباط باشید

۲۲

عضو رسمی شرکت گسترش ارتباطات آذین کیا به شماره مجوز ۳۷-۹۵-۱۰۰

esfzibanews
مادر کنارتان هستیم...

لبنیات بازهم گران می‌شود

نایب رئیس اتحادیه موادغذایی و لبنیات اصفهان در گفت‌وگو با اصفهان زیبا از دلایل گرانی احتمالی می‌گوید



در نخستین ماه سال گذشته ۲۴۵۰۰ تومان بود که در آخرین ماه سال گذشته به ۳۶۵۰۰ تومان رسید. قیمت شیر کم چرب یک لیتری پاک در فروردین ماه سال گذشته ۵۰۰۰ تومان بود که در اسفندماه به ۸۰۰۰ تومان رسید. از سوی دیگر، قیمت پنیر خامه‌ای ۳۰۰ گرمی رامک در فروردین‌ماه سال گذشته ۶۷۰۰ تومان بود که در اسفندماه به ۱۴۰۰۰ تومان رسید. این‌ها تنها نمونه‌ای از تغییرات قیمتی محصولات لبنی در سال گذشته هستند .

افزایش چندین و چندباره قیمت محصولات لبنی در سال ۹۹ درحالی اتفاق افتاد که از همان ابتدای سال گذشته دبیرانجمن صنایع لبنی کشور از عدم افزایش قیمت محصولات لبنی در سال ۹۹ خبر داده و اعلام کرده بود که نگرانی بابت افزایش قیمت محصولات لبنی نباید وجود داشته باشد.

*** کاهش مصرف لبنیات در سبد کم‌درآمد‌ها**

هرگونه تغییر قیمت این محصول پروتئینی رابطه مستقیمی با میزان مصرف خانواده‌ها دارد. محصولات لبنی از جمله مواد غذایی‌است که پایه سلامت را تأمین می‌کند و حذف آن از سبد غذایی خانوار موجب آسیب‌های فراوان دیگری خواهد شد. آمارها نیز از کاهش مصرف محصولات لبنی حکایت دارد و این کاهش مصرف در سبد غذایی کم‌درآمدها بیشتر نمود پیدا کرده است.

براساس اظهارات علی احسان ظفیری، مدیرعامل اتحادیه تعاونی‌های لبنی، متوسط سرانه مصرف لبنیات در دنیا ۱۸۰ کیلو در کشور ما ۵۰ تا ۶۰ کیلو بوده که متأسفانه نسبت به سال‌های اخیر کاهش داشته است. او سرانه مصرف لبنیات در سال ۸۹ را ۱۱۰٫۸۹ تا ۱۲۰ کیلوگرم اعلام کرده است.

*** تولیدکنندگان معترض شدند**

تولیدکنندگان عنوان می‌کنند که در حال حاضر آن دسته از تولیدات را که مشمول قیمت‌گذاری دستوری می‌شوند، بدون سود و بعضا با پرداخت ضرر عرضه می‌کنند. متولیان صنایع لبنی حالا معترض شده و اعلام کرده‌اند که با وجود افزایش هزینه‌های تولید، خواهان افزایش قیمت‌ها هستند. محمدرضابنی طبا، سخن‌گوی انجمن صنایع لبنی، به رسانه‌ها گفته است: « هشدار تولیدکنندگان مرغ از سوی مسئولان شنیده نشد و این نشنیدن باعث بروز وضعیت کنونی در بازار این کالا شد. صنایع لبنی نیز امروز نسبت به بروز وضعیت مشابه در این صنعت هشدار می‌دهند و به جد خواهان اصلاح قیمت کالاهای مشمول قیمت‌گذاری دولتی هستند.»

او گفته است: « در آذرماه سال ۹۹، ستاد تنظیم بازار قیمت مصوب ۴۱۵۰ تومان را برای خرید شیرخام از دامداران تعیین و براساس آن، قیمت ۱۰ محصول لبنی شامل قیمت‌گذاری را تعیین و به کارخانه‌ها ابلاغ کرد. در فاصله کوتاه

پس از تعیین قیمت مصوب لبنیات، ستاد بار دیگر نرخ خرید شیرخام از دامداران را افزایش داد؛ بدون اینکه تغییری در قیمت‌های مصوب ابلاغی محصولات لبنی ایجاد کند و این به معنی تحمیل زیان ۳ درصدی به تولیدکنندگان محصولات لبنی بود که با افزایش هزینه‌های تولید در ماه‌های گذشته این زیان به حدود ۱۰ درصد رسیده است.»

سیاست‌گذاری درخصوص قیمت شیرو محصولات لبنی اهمیت زیادی دارد؛ چون هرگونه نوسان قیمتی درخصوص لبنیات به طور مستقیم روی سطح رفاه خانوارها تأثیر می‌گذارد



*** تأثیر افزایش هزینه دستمزد روی قیمت لبنیات**

حالا نایب رئیس اتحادیه مواد غذایی و لبنیات اصفهان درخصوص هرگونه تغییر قیمت محصولات لبنی در سال جاری به اصفهان زیبا می‌گوید: ستاد تنظیم بازار باید قیمت شیر را تعیین کند؛ البته قیمت شیر به‌خاطر کاهش عرضه و شروع فصل گرما افزایش پیدا نمی‌کند، بلکه افزایش قیمت محصولات لبنی به خاطر افزایش هزینه‌های دستمزد خواهد بود که در سال جاری اعمال شده است. محمدرضا امین‌الرعا بیان می‌کند: احتمالش وجود دارد که قیمت شیر درصدی در ماه رمضان افزایش پیدا کند؛ ولی نمی‌توان درصد مشخصی اعلام کرد.

امین‌الرعا با تصریح می‌کند: قیمت هر کیلو شیر طبق ستاد تنظیم بازار ۴۵۰۰ تومان است؛ با ۳ درصد هزینه حمل و نقل که به ۴۹۰۰ تومان می‌رسد؛ ضمن اینکه در سال جاری هزینه تولیدکنندگان افزایش یافته است .

*** نگرانی کاهش مصرف سرانه لبنیات**

افزایش چندین و چندباره قیمت محصولات لبنی سال گذشته صدای رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور را نیز درآورد. او درخصوص مصرف پایین سرانه شیر و لبنیات در کشور ایران نگرانی کرد و به خبرگزاری مهر گفت: یکی از دغدغه‌هایی که در کشور داریم، میزان سرانه مصرفی لبنیات کشوراست که در مقایسه با کشورهای توسعه یافته پایین است. جلال‌الدین میرزای رزاز در ادامه بیان کرد: سرانه مصرف شیر در ایران پایین است. این سرانه با وجود افزایش مشکلات اقتصادی، به طور طبیعی کاهش پیدا خواهد کرد و جای نگرانی دارد که می‌طلبید سیاست‌گذاران حوزه غذا و تغذیه و دولت‌مردان به فکر ارائه سبدهای سلامت به نهادهای ذی‌ربط به جای پرداخت‌های نقدی باشند که مردم در آن سبد خوراکی که دریافت می‌کنند، لبنیات هم جزو آن باشد. کاهش رفاه ناشی از افزایش قیمت موادغذایی در دهک‌های پایین هزینه‌ای بیشتر از دهک‌های میانی و دهک‌های بالا دارد. سیاست‌گذاری درخصوص قیمت شیر و محصولات لبنی اهمیت زیادی دارد؛ چون هرگونه نوسان قیمتی در خصوص لبنیات به طور مستقیم روی سطح رفاه خانوارها تأثیر می‌گذارد. باتوجه به شرایط کنونی کشور و روند صعودی افزایش قیمت‌ها سیاست‌گذاران باید برنامه‌های حمایتی مناسبی به منظور جبران کاهش رفاه خانوارها و گروه‌های کم‌درآمد و آسیب پذیر در نظر بگیرند.

میانبریدی خبرنگار

زمزمه‌ها از افزایش قیمت لبنیات حکایت دارد. فعالان صنعت لبنیات اصفهان می‌گویند به خاطر افزایش دستمزد‌ها در سال جاری قیمت لبنیات درصدی افزایش پیدا خواهد کرد؛ ولی هنوز آنالیز قیمتی و درصد مشخصی برای افزایش قیمت تعیین نشده است. اگرچه برخی متولیان همچون سید محمدرضا بنی طبا، سخن‌گوی انجمن صنایع لبنی، اعلام کرده‌اند که نگرانی بابت افزایش قیمت لبنیات در ماه مبارک رمضان وجود ندارد، اما از سوی دیگر، فعالان صنایع لبنی می‌گویند به خاطر افزایش هزینه‌ها در سال جاری همچون هزینه دستمزد، قیمت‌ها با درصدی افزایش روبه‌رو خواهد شد.

*** افزایش چندین و چندباره قیمت لبنیات در سال ۹۹**

قیمت لبنیات در سال گذشته نیز جریان ساز شد. افزایش قیمت لبنیات در سال گذشته بدون وقفه ادامه داشت. مقایسه قیمت لبنیات در فروردین ماه و اسفندماه سال گذشته نشان از افزایش چندین و چندباره قیمت لبنیات می‌دهد.

بررسی روند تغییر قیمت محصولات لبنی در سال گذشته نشان می‌دهد که قیمت ماست سون کاله ۲ کیلویی

واکنش رئیس کل بانک مرکزی به ادعای صندوق بین‌المللی پول

رئیس کل بانک مرکزی گفت: گزارش اخیر صندوق بین‌المللی پول از تخمین میزان ذخایر ارزی بانک مرکزی، یک خطای فاحش و گزارشی غلط و ناشی از اطلاعات ناقص آن‌هاست . عبدالناصر همتی طی یادداشتی در صفحه اینستاگرام خود ضمن تبریک فرارسیدن ماه مبارک رمضان درخصوص بازار ارز نوشت: بانک مرکزی به دوراز هیجان‌های غیرمنطقی و به‌صورت تدریجی متناسب با عوامل مؤثر بر عرضه و تقاضای ارز در بازار ثانویه، این بازار را به‌سمت تعادل راهبری و مدیریت خواهد کرد. او اضافه کرد: چند ماه است که بازار ارز ثبات نسبی به خود گرفته که حاصل تلاش مضاعف بانک مرکزی در این عرصه و نیز همراهی صادرکنندگان و چشم انداز بهتر اقتصاد ایران است.

او اظهار داشت: این روزها اشخاص مختلفی درباره ارزهای ایران در بانک‌های خارجی و سرنوشت آن‌ها اظهارنظر و اطلاع‌رسانی می‌کنند. از آنجایی که اطلاعات مربوط به این منابع و وضعیت آن‌ها در اختیار بانک مرکزی است، اظهارات افراد غیرمسئول در این مورد سندیت ندارد. همتی خاطرنشان کرد: بانک مرکزی سیاست‌ها و برنامه‌های تأمین ارز خود را همانند ماه‌های گذشته، بر مبنای ارزی‌های در دسترس و بدون تکیه بر منابع مسدودی تنظیم کرده است. طبعاً دسترسی به این منابع قدرت بازار سازی بانک مرکزی را افزایش خواهد داد.

رئیس کل بانک مرکزی گفت: انتشار یک تخمین اشتباه ازسوی صندوق، بدون اخذ تأیید از بانک مرکزی، همانند رفتار همراه با تبعیض آن‌ها، زیننده صندوق بین المللی پول نیست. صندوق بین‌المللی پول در تازه‌ترین گزارش خود از وضعیت اقتصادی شورهای خاورمیانه و آسیای مرکزی ادعا کرده بود که ذخایر ارزی قابل دسترس ایران به چهار میلیارد دلار در سال ۲۰۲۰ رسیده بود.

سند همکاری ایران و عراق نقشه راهی برای توسعه فعالیت‌های اقتصادی است

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با اشاره به امضای سند همکاری‌های پنج‌ساله ایران و عراق گفت: این سند، نقشه‌راهی برای همکاری‌های مشترک دو کشور در عرصه مسائل مربوط به بازار کسب‌وکار، آموزش‌های مهارتی و رفاه اجتماعی است که در توسعه فعالیت‌های اقتصادی دو کشور مؤثر خواهد بود. به گزارش وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، « محمد شریعتمداری » در پایان سفر دوازده خود به کشور عراق در تشریح دستاوردهای این سفر اظهار کرد: سند همکاری‌های مشترک دو کشور در حوزه روابط کار، رفاه اجتماعی و مهارتی به امضای دو طرف رسید. او از جمله مباحث مورد توافق را روابط کار، سه‌جانبه‌گرایی، مسائل کارگری و کارفرمایی، تشکیل اتحادیه‌ها و توسعه آن‌ها، ایمنی، حفاظت و بازرسی کار و استانداردهای مربوط به آن خواند و تصریح کرد: بدین ترتیب در طول پنج سال آینده، دو دولت در این زمینه‌ها همکاری و آموزش‌های مشترک خواهند داشت.

وزیر تعاون با اشاره به آموزش‌های فنی و حرفه‌ای اظهار کرد: با توجه به نقش مهارت در کسب و کار دنیا و تغییراتی که در بازار کار آرا آینده مشاهده می‌شود، طبیعی است که همه دولت‌ها به فکر همکاری مشترک برای آموزش مهارتی در عرصه‌های گوناگون باشند. شریعتمداری خاطرنشان کرد: با توجه به نقشی که علم و دانش در زمینه کسب فعالیت‌های اقتصادی دارد، مهارت از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. او تأکید کرد: در این سند، همکاری‌های گسترده‌ای در حوزه آموزش‌های فنی و حرفه‌ای، تأسیس مراکز تربیت مربیان و مراکزی که در تدوین استانداردها همکاری دارند، بین دو کشور مورد بحث و توافق قرار گرفت.

وزیر تعاون با بیان اینکه در این سند همکاری، عرصه‌های مشاغل جدید نیز پیش‌بینی شده که در پنج سال آینده صورت می‌گیرد، بیان کرد: برای اولین‌گام در نجف اشرف، ایجاد مرکز مشترک تربیت مربی و استفاده از مراکز آموزشی موجود به‌ویژه مرکز تربیت مربی در حوزه تربیت مربیان جهانگردی زیارتی و افزایش سطح استاندارد پذیرایی از زائرانی که از سراسر دنیا به نجف اشرف مشرف می‌شوند، مورد توافق قرار گرفت.

شریعتمداری همچنین با اشاره به نیروهای جوان از فراهم‌شدن زمینه‌ها برای تبادل نیروهای مهارت‌یافته و آغاز همکاری‌های مشترک در این زمینه خبر داد.

رونق اقتصادی به ایران بازمی‌گردد؟

اتاق بازرگانی ایران در جدیدترین ارزیابی خود از وضعیت اقتصادی بنگاه‌ها اعلام کرده که روند مثبت ماه‌های گذشته ادامه یافته است.

به گزارش ایسنا، در حدود ۱۸ ماه گذشته که اتاق بازرگانی ایران این گزارش را از وضعیت اقتصادی منتشر کرده، در اکثر قریب به اتفاق ماه‌ها، عدد شاخص در پایین‌تر از ۵۰ قرار گرفته، اما در ماه‌های اخیر این روند متوقف شده و انتظارات فعالان اقتصادی نسبت به شرایط کشور مثبت‌تر شده است.

این روند که در ماه‌های قبل خود را نشان داده بود، در شاخص جدید به رکوردی تازه بدل شده و بالاترین عدد در این دوره ۱۸ ماهه ران ثبت رسانده است. در این گزارش که به اسفندماه ۱۳۹۹ اختصاص دارد، رقم شاخص کل اقتصاد ۵۴۰٫۷۲ واحد اعلام شده که یک واحد بالاتر از بهمن‌ماه ۱۳۹۹ است.

همچنین این مرکز درسی‌امین گزارش طرح شاخص مدیران خرید بخش صنعت، شاخص این بخش را ۵۷٫۲۹ واحد اعلام کرده که نسبت به ماه قبل ۱۰٫۴ واحد کاهش را نشان می‌دهد؛ اما همچنان بر شرایط نسبتاً مساعد این بخش دلالت دارد.

زهره قندهاری

دیر سرویس مدیریت شهری

در اغلب مناطق پانزده گانه اصفهان بافت سنتی و قدیمی وجود دارد که در سال های اخیر مدیران شهری درصدد برآمدن این گونه مجموعه ها را احیا کنند.

به گفته منطقه علیرضا رفیعی، مدیر منطقه ۹ شهرداری اصفهان در حال حاضر فضاهایی در شهر اصفهان وجود دارد که دچار اغتشاشات بصری و فرسودگی شده است که باید با نگاه پیرایشی و رویکرد طراحی شهری به فضای حیات شهر بازگردانده شود. در این راستا منطقه ۹ توانسته است با اجرای طرح هایی در زمینه پیرایش شهری موفق عمل کند. به گفته او، از منطقه ۹ به دلیل سطح گسترده اشجار و باغ ها در اراضی و سبزیزنگی موجود در مجاورت رودخانه زاینده رود به عنوان ریه تنفسی شهر اصفهان یاد می شود؛ بنابراین از این پتانسیل و عرصه های اکولوژیک می توان برای تبدیل بخش هایی از این منطقه به باغ شهر اصفهان استفاده کرد.

*** بافت های ناکارآمد و فرسوده شهری از مهم ترین معضلات شهرها**
مدیر منطقه ۹ شهرداری اصفهان با بیان اینکه بافت های ناکارآمد و فرسوده شهری یکی از مهم ترین معضلات شهرهاست، تصریح کرد: فرسودگی بافت شهری در ابعاد مختلف برای مدیریت شهری و مسئولان مشکلات عدیده ای پیش آورده است.

فرسودگی کالبدی و ورود جمعیت مهاجر و نامهکن در این محل ها باعث گسترش ناهنجاری های اجتماعی، مشکلات فرهنگی و گاهی مشکلات سیاسی شده است. با توجه به امکان های بالقوه و بسیار وسیع محله های منطقه ۹ شهرداری اصفهان و ویژگی پوشش گیاهی آن باید این محله ها احیا و شهرسازی آن اصلاح شود.

رفیعی اضافه کرد: دامنه فرسودگی برخی از این محله ها به گونه ای است که با وقوع یک زلزله متوسط، وقوع فاجعه دور از انتظار نیست. بافت های فرسوده نوعی بیماری در ساختار مناطق شهری محسوب می شوند که عوامل بسیاری در آن ها دخیل هستند که از آن میان می توان به عدم پیروی از یک برنامه منسجم، عوامل کالبدی، عملکردی، زیست محیطی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و غیره اشاره کرد. تأثیر مخرب هریک از عوامل فوق سبب کاهش ارزش های کمی و کیفی محیط زیست در محدوده هایی از شهر شده و بآنزول ارزش های سکوتی عملکردی در این قبیل محدوده ها، امر بهسازی و نوسازی متوقف و فرسودگی و ناکارآمدی بر آن ها مستولی می شود. بدین ترتیب بافت های فرسوده و ناکارآمد شهری بازتابی از تأثیر عوامل مخرب هستند که برای

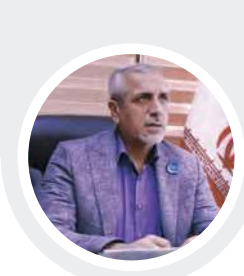


مدیرعامل سازمان میادین میوه و تره بار و ساماندهی مشاغل شهری شهرداری اصفهان گفت: فروش ویژه کالاهای ضروری به مناسبت ماه مبارک رمضان در بازارهای روز کوثر آغاز می شود. محمد مجیری اظهار کرد: فروش ویژه ۱۵ قلم کالای اساسی به مناسبت ماه مبارک رمضان از تاریخ ۲۵ لغایت ۲۸ فروردین ماه از ۱۶ تا ۵۴ درصد تخفیف در بازارهای روز کوثر شهرداری اصفهان آغاز می شود.

او ادامه داد: شهروندان می توانند از این تخفیف در ۱۴ بازار روز کوثر شهرداری اصفهان بهره مند شوند. مجیری با اشاره به شیوع ویروس کرونا در اصفهان خاطرنشان کرد: همچنین شهروندان می توانند از طریق سایت kowsar.market.ir به صورت مجازی خرید خود را ثبت و در کمترین زمان ممکن آن را تحویل بگیرند.

علیرضا رفیعی

اجرای فاز اول خیابان میرزا طاهر از میدان سقاخانه تا درمانگاه زهران است که شامل ساماندهی تابلوها و تأسیسات و نمای بدنه خیابان خواهد بود



برخی از ساکنان غیر قابل سکونت و باعث گریز آن ها از این مناطق می شود.

او افزود: بافت های فرسوده اگرچه به خودی خود به عنوان یک معضل شهری مطرح می شوند، اما در حقیقت پتانسیل بالقوه ای دارند که می توان با شناسایی، برنامه ریزی و اجرای دقیق آن ها را به یک فرصت خوب تبدیل کرد.

* اجرای پیرایش شهری منطقه ۹ در سه فاز

مدیر منطقه ۹ شهرداری اصفهان در ادامه گفت: در سال های اخیر رشد بی رویه و شتابان شهرها مشکلات شهری بسیاری ایجاد کرده و اجرای طرح پیاده راه میرزا طاهر در جهت پیرایش شهری انجام شده است.

رفیعی با اشاره به اینکه پیرایش شهری منطقه ۹ در سه فاز در حال انجام است، تصریح کرد: اجرای فاز اول خیابان میرزا طاهر از میدان سقاخانه تا درمانگاه زهران است که شامل ساماندهی تابلوها و تأسیسات و نمای بدنه خیابان خواهد بود و هدف افزایش زیبایی بصری به منظور ارتقای کیفیت زندگی است.

بخش دیگر خیابان میرزا طاهر روبه روی شهرداری منطقه ۹ است که در دو فاز در حال اجراست. فاز دوم و سوم به ترتیب از دنباله فاز اول اجرا می شود. فاز اول به طول ۷۰ متر، فاز دوم به طول ۲۰۰ و فاز سوم ۱۵۰ متر است. فاز چهارم هم به زودی آغاز می شود.

او، درباره هدف از ایجاد طرح پیاده راه سازی خیابان میرزا طاهر گفت: هدف از اجرای فاز های دوم تا چهارم، بهبود فضای بصری دیوارهای مشرف به خیابان میرزا طاهر است که به دلیل قرار گرفتن در بافت نازوان در

وضعیت بسیار نامناسبی قرار داشت و باعث ایجاد فضای نامطلوبی برای پیاده روی شهروندان پیرامون مادی و فضا سبز موجود شده بود. به صورت کلی هدف بهبود فضای بصری به منظور ارتقای کیفیت زندگی اهالی محل است، چون فاز های بعدی هم دنباله فاز اول و در حقیقت ادامه و تکمیل کننده فاز اول هستند.

مدیر منطقه ۹ شهرداری اصفهان تصریح کرد: تاکنون بیش از یک میلیارد تومان برای اجرای فاز های اول تا سوم هزینه شده است. همچنین پیش بینی می شود برای اتمام پروژه در محور مشخص شده بیش از یک میلیارد تومان هزینه لازم است.

رفیعی با اشاره به اینکه اجرای طرح پیاده راه سازی خیابان میرزا طاهر از تیر سال ۱۳۹۹ آغاز شده و تا تیر سال ۱۴۰۰ به اتمام خواهد رسید، گفت: اجرای این طرح یک مشاور دارد که با همکاری معاونت شهرسازی و معماری شهرداری اصفهان انجام شده است و پیمانکاران پروژه از بخش خصوصی هستند.

او اظهار کرد: سعی شده است تا بافت سنتی و قدیمی این محدوده با اجرا و ترمیم دیوارهای چینه ای و گلی سرتاسر آن و همچنین ساماندهی و مرمت سردر های باغ های موجود در محل حفظ شود تا بافت سنتی و نوستالژیک در این محدوده

صفحات زیبا

* مدیریت شهری *



اجرای پیرایش شهری در منطقه ۹

علیرضا رفیعی مدیر منطقه ۹ از نوسازی بافت فرسوده بدنه میرزا طاهر می گوید

پدید آید.

* جلوگیری از هدر رفتن سرمایه مالی و میراثی شهری

در ادامه مدیر ارتباطات منطقه ۹ شهرداری اصفهان درخصوص احیای فضای محیطی منطقه گفت: پدیده آشنای توسعه شهرنشینی در شرایط رشد سریع جمعیت و گسترش مهارنا پذیر شهرها در مقاطع تاریخی

حمید باربازان

احداث خیابان های جدید همچون خیابان بهستان، خیابان کوهانستان و خیابان بهشت در این منطقه، نخستین نموده های شهرسازی جدید است



مختلف بروز کرده است.

در سال های اخیر جمعیت بافت های مرکزی بسیاری از شهرها همانند شهر اصفهان جابه جا شده و روند فرسودگی بافت های تخلیه شده شدت گرفته است و این بافت ها به مامن ناهنجاری های اجتماعی تبدیل شده اند. حمید باربازان افزود: سیاست گذاری و برنامه ریزی جامع و پایدار برای بهسازی، نوسازی و بازسازی بافت های قدیم شهری ضمن حفاظت از میراث تاریخی فرهنگی و توجه به سازگاری و انطباق آن ها با ساختارهای محیط زیست و ساختارهای فرهنگی موجب توسعه پایدار شهری می شود. به گفته او، نوسازی و بهسازی یک بار برای همیشه رخ نمی دهد؛ بلکه امری است مداوم که در نهایت باید به سیستمی خودجوش تبدیل شود. این امر آنی و سریع نیست بلکه فرایندی حساس و پیچیده است که نیاز به طراحی برنامه های هدفمند کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت دارد. مدیر ارتباطات منطقه ۹ شهرداری اصفهان با اشاره به اینکه برای دستیابی به ساماندهی و احیای موفقیت آمیز، به شناخت دقیق بافت قدیمی و همه سیستم شهری و نظام منطقه ای نیاز است، تصریح کرد: برنامه ریزی منطقه ۹ شهرداری اصفهان برای پیرایش شهری در سال ۱۴۰۰ منطبق با این اهداف بوده و در این منطقه با توجه به پوشش گیاهی و اکسیژن شهر اصفهان درصددیم با اجرای طرح پیرایش شهری برای حفظ فضای سبز و درختان و توسعه آن ها وارد عمل شویم. باربازان افزود: جلوگیری از هدر رفتن سرمایه مالی و میراثی شهری و پوشش گیاهی که میراث درون بافت های شهری است از اقداماتی است که در منطقه ۹ اجرا می شود. او گفت: هم زمان با رشد و گسترش شهرها، تغییرات کالبدی جدیدی در بخش قدیمی شهرها رخ داد. احداث خیابان های جدید همچون خیابان بهستان، خیابان کوهانستان و خیابان بهشت در این منطقه، نخستین نمونه های شهرسازی جدید است. به دنبال آن، حاشیه خیابان ها تغییر شکل داده و بناهای تازه ای ساخته شد، اما بخش درونی کمتر دچار تغییر و تحول شد. مرحله تخریب بافت قدیمی با ایجاد میدان هایی در مرکز شهرها و خیابان های عمود بر هم است و این منطقه با پیرایش شهری درصدد احیا و توسعه ویژگی های نوین محیط شهر برآمده است. مدیریت ارتباطات منطقه ۹ شهرداری اصفهان خاطرنشان کرد: متعادل کردن زیست محیطی بین شهر و روستاهای اطراف کشتزارها و باغ ها از خصوصیات بارز بافت میانی شهرها در منطقه ۹ شهرداری اصفهان است. باربازان اظهار کرد: جلوگیری از ساخت و سازهای غیربومی، عریض کردن کوچه ها، درخت کاری، پیاده روسازی و نما سازی مدرن در حاشیه خیابان های این منطقه از اهداف شهرداری منطقه ۹ در سال ۱۴۰۰ است.

شهرانه ها |

رشد ۵۰ درصدی تعداد متوفیان اصفهان در سال گذشته



مدیرعامل سازمان آرامستان های شهرداری اصفهان گفت: تعداد متوفیان در سال ۹۹ نسبت به سال ۹۸ رشد حدود ۵۰ درصدی داشته است.

احمد رضا مرادی، اظهار کرد: درست در زمانی که شعله های کرونا رو به خاموشی می رفت، متأسفانه شیوع و افزایش مجدد این بیماری، زنگ خطر را برای همه ما به صدا درآورد و این موضوع آرزوهای پریخطر، در ناک و غم انگیز دیگری حکایت دارد.

او تصریح کرد: هنوز داغ و غم از دست دادن بسیاری از عزیزانمان در سال گذشته فراوش نشده و صدمات روحی، روانی و اجتماعی آن همچنان گریبانگیر مردم است که خیرچهارم ویروس کرونا، روزهای سخت، تلخ و اندوهناک دیگری را فراروی ما قرار خواهد داد. مدیرعامل سازمان آرامستان های شهرداری اصفهان ادامه داد: فارغ از این که سهم هر کدام ما در ایجاد شرایط به وجودآمده فعلی چقدر است، جدی ترین توصیه به همشهریان این است که با رعایت دستورالعمل های بهداشتی و فاصله گذاری اجتماعی و استفاده از ماسک و دقت و اهتمام در رعایت توصیه های ارائه شده در مراقبت از هم نوعان خود تلاش ویژه کرده و سلامتی را به یکدیگر هدیه کنند.

او گفت: خانواده های بسیاری هستند که هنوز در غم فقدان عزیزان خود در بهت و حیرت هستند و با این رنج و اندوه دست و پنجه نرم می کنند، خانواده هایی که هیچ گاه پیش بینی نمی کردند در این برهه از زمان داغدار عزیزان خود باشند و آمادگی برای چنین تحمل روزهایی را در ذهن نمی پروراندند، اما متأسفانه ویروس کرونا همچنان ناباورانه جان می گیرد و در این مسیر زن و مرد، پیر و جوان نمی شناسد و با سرعت به پیش می تازد.

مرادی با بیان این که تعداد متوفیان در سال ۹۹ نسبت به سال ۹۸ رشد حدود ۵۰ درصدی داشته است، افزود: پیش بینی می شود در موج جدید ویروس کرونا، وضعیتی به مراتب سخت تر و ناراحت کننده تر و غیرقابل پیش بینی را شاهد باشیم.

او ادامه داد: خادمان مردم در آرامستان ها که ایثارگرانه و در گمنامی در حال ارائه خدمت به همشهریان هستند با اتخاذ تمهیدات لازم خدمت گزار همشهریان خواهند بود و با اعمال محدودیت های جدید از جمله برگزاری مراسم ها و مجالس ترحیم و توصیه به حضور حداقلی بستگان برای خاکسپاری اموات و زیارت اهل قبور و جلوگیری از بیروازدحام و تجمع در آرامستان ها تلاش می کند که جان همشهریان گرمای به مخاطره نیفتد. مدیرعامل سازمان آرامستان های شهرداری اصفهان اظهار کرد: تسلیت تنها و ازه ای است که این روزها بیشتر شنیده می شود، اما همه ما می توانیم با مراقبت و جدیت و اهتمام ویژه در رعایت دستورالعمل های بهداشتی در این مشارکت عمومی نقش مؤثر و سازنده ای داشته باشیم و با همکاری در مقابله با این ویروس، سلامتی و شادی را به هم هدیه بدهیم و با سهل انگاری زمینه ابتلا و احیاناً فوت اعضای خانواده، پدر و مادر و سایر هم وطنان را فراهم نکنیم.

مرادی خاطرنشان کرد: شهروندان می توانند اخبار و اطلاعات مربوط به سازمان آرامستان های شهرداری اصفهان را از طریق شبکه های مجازی به آدرس aramestan_csf یا سایت aramestan.isfahan.ir دنبال کنند.

سال گذشته به شهروندان متخلف ۱۳ هزار و ۵۶۳ اخطار داده شد



سال گذشته برای رفع و پیشگیری از تخلف سد معبر ۳۷ هزار و ۶۳۰ تذکر، ۱۳ هزار و ۵۶۳ اخطار به صادر شده و ۳۴ هزار و ۴۹۳ متصدی صنف رفع تخلف شده است. این خبر را حسن محمد حسینی، مدیر کل پیشگیری و رفع تخلفات شهری شهرداری اصفهان اعلام کرد و در ادامه گفت: براساس تبصره یک بند دو ماده ۵۵ قانون شهرداری ها سد معابر عمومی و اشغال پیاده روها و استفاده غیرمجاز از فضای میدان ها، پارک ها و باغ های عمومی برای کسب، سکنی یا هر عنوان دیگری ممنوع بوده و شهرداری مکلف است از آن جلوگیری کرده و در رفع موانع موجود و آزاد کردن معابر و اماکن توسط مأموران اقدام کند.، این موضوع شهروندان را به رعایت قانون ملزم می کند، چرا که سد معبر علاوه بر تخلف باعث تضییع حقوق شهروندان می شود. محمد حسینی اظهار کرد: تخلف سد معبر بیشتر از سوی متصدیان مشاغل همچون فروشندگان موتورسیکلت و میوه فروشان انجام می شود؛ چرا که برخی از کسبه به اشتباه تصور می کنند که اگر اجناس خود را در معرض دید مردم قرار دهند، فروش بهتری خواهند داشت. به گفته او، ناهمخوانی بین رست شغلی و مترا واحد های صنفی قایل دیگر سد معبر است و به همین دلیل کسبه اجناس خود را بیرون از مغازه ها قرار داده و باعث تضییع حقوق شهروندان می شوند و فرهنگ سازی چاره ای برای رفع این مشکل است.

دکترامان اله قزایی مقدم براین باوراست که «مسئله رعایت نکردن پروتکل های بهداشتی ، مسئله‌ای کاملاً فرهنگی است و ریشه در تاریخ ما، حتی به قدمت هزار سال دارد.» او معتقد است که «ما دربرابر مواجهه با تکنولوژی و پدیده های دنیای مدرن دچار «تأخیریاپس افتادگی فرهنگی» هستیم .

کرونا و تأخر فرهنگی!

امان اله قزایی مقدم، جامعه‌شناس، در گفت وگو باصفهان زیبا رفتار مردم در قبال پروتکل های بهداشتی را تحلیل می کند



نگاره: محمدصادق کرمی

براساس تئوری بزرگ تری قرار دارد که از آن تحت عنوان تئوری «تکنوکراسی» یاد می شود که درابتدا لویییس هنری مورگان بیست سال ماتریالیست ها، تکنولوژیست ها و حتی کشورما نیزبه این موضوع متمایل بوده اند. به طور مثال، مقام معظم رهبری در۹۷/۱/۹درسخنرانی نوروزی خود براین نکته تأکید کردند و فرمودند: فناوری فرهنگ، رفتار، سبک زندگی، تجمل گرایی، اشرافیگری و... می آورد.» این تئوری درست است و به وسیله ما هم مطرح نشده، بلکه به وسیله جامعه شناسان بزرگی نظیرمارکس، انگلس، آلتوسر، آدورنر، لوراکورن و... مطرح شده است. به همین خاطرپرسش اولیه این است که انسان چگونه به اینجا رسید؟ یک تئوری مطرح می شود واین است که «انسان ابزار ساز، به وسیله ابداع ابزار، از آن تکه استخوانی که درزمین فرو کرد تا کشف آتش و اختراع ماشین های صنعتی، باعث شد که فکر تغییر کند و ماهیت او نیز به «انسان اندیشه ورز» تغییر یابد. برهمین اساس، کسانی که در گذشته یخچال، گرامافون، ضبط صوت، لباس شویی و ... را ندیده و نمی شناختند، رفتارمتناسبی درمواجهه با این وسایل نداشتند؛ یعنی این تکنولوژی و ابزارو وسایل باعث شد که خود به خود فرد راه استفاده از وسایل و فناوری های جدید را فرا بگیرد؛ اما کسی که این ها را ندیده، مانند شخصی که از روستایی دورافتاده آمده و درشهر

هم زمان با بروز موج چهارم کرونا و

بالافتن آمارابتلا و مرگ و میرمردم کشور، درصد رعایت پروتکل ها بنا بر شواهد موجود بسیار افت کرده است. پروژه واکسیناسیون کادر درمان و نه حتی کل کشور نیز بنا به اعلام مقامات بهداشتی شکست خورده و به نظر می رسد راهی جز رعایت شدید پروتکل های بهداشتی وجود ندارد. ستاد ملی مبارزه با کرونا اقدامات شدید پیشگیرانه ای را برای مواجهه با این وضعیت وضع و به همه استان های کشور ابلاغ کرده است؛ امادیده می شود که به عنوان مثال در شهرهای اصفهان و تهران با این موضوع به صورت کامل سلیقه ای در سطح نهادهای دولتی و حاکمیتی و به صورت ولنگارانه ای در سطح جامعه برخورد می شود. همین مسئله دستمایه گفت وگویی تحلیلی اصفهان زیبا با دکتر امان اله قزایی مقدم، جامعه شناس شده است. او براین باور است که «مسئله رعایت نکردن پروتکل های بهداشتی، مسئله ای کاملاً فرهنگی است و ریشه در تاریخ ما، حتی به قدمت هزار سال دارد.» او معتقد است که «ما در برابر مواجهه با تکنولوژی و پدیده های دنیای مدرن دچار تأخیر یا پس افتادگی فرهنگی» هستیم و به همین خاطر نتوانسته ایم کرونا را در طول این مدت مدیریت کنیم.»

|| چرا رعایت پروتکل ها به صورت گسترده توسط اقشار مختلف جامعه نقض می شود؟

در جامعه شناسی بحثی داریم که به وسیله دو جامعه شناس بزرگ مطرح شده و به آن می گویند «تأخرفرهنگی» یا «پس افتادگی فرهنگی». به این معنا که مردم دنیا از نظر فرهنگی یا متناسب بودن رفتار، کردار، سبک زندگی و رعایت بهداشت و خواسته ها و امیال روی یک خط مورب بالا رونده قرار دارند. آن کسانی که به اصطلاح از نظر فکری، تحصیلاتی، فرهنگی، خانوادگی، سطح سواد والدین و... برخورد زودتری با پدیده های جدید تکنولوژی داشته اند، انطباق پذیری، هماهنگ سازی و رفتار مناسب آن پدیده را بهتر رعایت می کنند. اما عده ای که به طور مثال بایسبازی از تکنولوژی های روز و قواعد زندگی مدرن برخورد نکرده و هنوز سنتی هستند، از نظر فرهنگی رفتار مناسب مواجهه با این پدیده ها را نمی دانند. این مسئله باز



|| در برابر رعایت پروتکل های بهداشتی با سه رویکرد مواجهیم. یک: افرادی که میزان امید به زندگی شان بنا بر شاخص های فرهنگی، اقتصادی و طبقاتی بالاتر از متوسط جامعه است. دو: طبقه متوسط که به تعبیری پنجاه پنجاه رعایت می کنند و سه: کسانی که باور ندارند و از لحاظ این شاخص ها در قسمت پایین تری قرار می گیرند؟

بله. این همان تأخرفرهنگی است. آقای رئیس جمهور، استاندار اصفهان و... نیز تأخرفرهنگی دارند؛ اما آیا لیگان می کنند که این مسئله اثری یا نژادی است؟ خیر، زیرا آن ها نیز در همین فرهنگ رشد کرده و بزرگ شده اند.

|| وجود کرونا در کشور از اواخر ۱۳۹۸ تأیید شد و اکنون در فروردین ۱۴۰۰ قرار داریم؛ اما به نظری می رسد آن گونه که باید آن فرهنگ مواجهه ایجاد

نشده است، چرا؟ چون فرهنگ آمپول نیست که آن را زلفافش دریابوری و شروع به کار کنی. یک تئوری جامعه شناسی تحت عنوان «رسوبات و مشتقات» وجود دارد. براساس این تئوری که واضع آن ویلفرد و پارتو است، فرهنگ در خون شمارسوب کرده، مثل ماسه بادی کنار دریا. بالای این رسوبات مایعات قرار دارد یا همان مشتقات. بنابراین وقتی سنگی را در آن تنگ بلوری که انسان باشد بیندازیم، این رسوبات بلند شده و برمی آشوبند و خود را نمایان می سازند؛ اگر این رسوبات فرهنگی از فهم و فراست و شاخص های فرهنگی انسان اندیشمند تشکیل شده باشد، مشتقات (یعنی رفتار مناسب) را انجام می دهند. اما اگر این رسوبات بد ساخته شده باشد نیز به همین گونه برمی خیزد و خود را نشان می دهد و در جان آدمی می نشیند. از همین روست که برخی با روش های علمی با کرونا مواجه می شوند و برخی با روش های دیگر. پس باید توجه اکید داشته باشیم که اینها تئوری های جامعه شناسی است و حرف وحدیث نیست، ما تأخرفرهنگی داریم. البته در همان آمریکا و آلمان و فرانسه هم همه یک جور نیستند. عده ای خوب تربیت شده و وقتی با چنین بیماری ای روی روه می شوند، رفتار مناسب را از خود بروز می دهند. رفتاری که دیگر ارتباطی به طبقات بالا، میانی و پایین جامعه ندارد. هرکس تأخرفرهنگی کمتری دارد، رفتار مناسب تری انجام می دهد و هرکس تأخرفرهنگی بیشتری دارد، رفتار مناسبی انجام نمی دهد و در نتیجه قوانین را زیر پا می گذارد.

|| گفته می شد که رعایت نکردن پروتکل ها از لایه های پایین جامعه شروع شد؛ اما اکنون می بینیم به موضوعی فراگیر تبدیل شده است، این مسئله را چگونه تحلیل می کنید؟

بله. کاملاً درست است. به نظر می رسد که همه اقشار جامعه اعتمادشان را از دست داده اند؛ زیرا اعتماد هم به فرهنگ مربوط است. فرهنگ سازی انجام نشده و افراد به صورت متناسب رشد نیافته و نبالیده اند، از سویی ما جهان سوم محسوب می شویم. حتی می بینیم که مثلاً در فرانسه و آلمان میزان مرگ و میر بالاست؛ اما باید به این نکته توجه داشته باشیم که این باور افراد است که باید درباره یک پدیده تغییر کند؛ بنابراین در مقابل، کشورهای موقتی مثل انگلیس و آمریکا را داریم که توانسته اند این بیماری را تا حدود

بسیاری نسبت به دیگر کشورها مهار کنند. مثلاً افراد تحصیل کرده کمتر قوانین راهنمایی و رانندگی را نقض می کنند، پروتکل های بهداشتی را اجرا این کشور سیر نزولی پیدا کرده و مطمئن باشید که تا دو هفته دیگر آمریکا آمار بسیار پایینی خواهد داشت؛ زیرا امکانات دارد. بستگان بنده که آنجا اقامت دارند همه واکسینه شده اند، به همین خاطر است که آمار سیر نزولی پیدا می کند. اما ما چه کار کرده ایم؟ برای همین است که نظریه پس افتادگی فرهنگی درباره ما صدق می کند. این تئوری بیان می دارد که «هرکس زودتر با پدیده ای روبه روشد، مثلاً با یخچال، زودپز، سل، ویا و واکسن های سه گانه، زودتر می پذیرد و هر که دیرتر برخورد کرده و آشنا نیست، به اهمیت رعایت آن واقف نیست؛ بنابراین عقب تر و عقب تر می ماند.»

|| گمان می کنید که جامعه می خواهد از قید رعایت پروتکل ها رها باشد؟

بله. می بینند که رفقا هم مثل خودشان هستند! یعنی آقای وزیر بهداشت التماس و خواهش و تمنا می کند، وزیر کشور حرف دیگری می زند، رئیس جمهور چیز دیگر می گوید و... به همین خاطر مردم می گویند چه را باور کنیم؟ آقای رئیس جمهور گفتند که ما یک ستاد تشکیل داده ایم! خوب که چه؟ وقتی همه چیز را هر کرده و به مردم گفته اند که می توانند به سفر نوروزی بروند، نتیجه اش می شود همینی که می بینید! در جامعه ای که سبک زندگی و فرهنگ مناسبی وجود ندارد، کنترل و نظارت هم وجود ندارد. به این معنی که حتی پلیسی هم که قرار است مواردی را کنترل کند، آن را رها می کند. می بینید که فرهنگ این قدر قوی است؛ زیرا آن پلیس هم در همین فرهنگ پرورش یافته و می گوید «وقتی برای کسی مهم نیست چرا من بیهوده تلاش کنم؟! عده ای دیگر هم می گویند همه این ها خرافات است و ما به آن باور نداریم! به همین خاطر اوضاع این گونه می شود؛ چون ما این گونه پرورش

یافته ایم. در نتیجه کنترل و نظارت ضعیف می شود، رفتارهای نامناسب انجام شده و فراگیر می شود، آمار مرگ و میر بالا می رود، رعایت پروتکل ها به پایین ترین حد ممکن می رسد و ... این مسئله اثری و نژادی نیست، بلکه دلیزش تربیت، پرورش و فرهنگ نادرست یا هر آنچه بخوانید است.

|| مسئله ای اکتسابی است؟ کاملاً. اصلاً از نظر جامعه شناسی مسائل فکری، اثری و غریزی وجود ندارد مگر غرایز جنسی، ششگی و گرسنگی.

|| در یک بازه زمانی میزان تلفات انسانی کرونا در اروپا و آمریکا بسیار بالا بود؛ ولی پس از فروکش کردن موج های اولیه و آغاز واکسیناسیون، توانستند این مسئله را جبران کنند.

بله آن ها امکانات داشتند؛ اما ما نداریم. ما چه داریم؟ واکسن آورده اند، حالا هفتصد هزار تا یا دو میلیون، به که به زنند؟ حتی رئیس مجلسان هم سخن گفتن به قاعده را نمی داند. من هند را دیده ام و همان اوایل هم می دانستم که به همراه بریزل در آمار ابتلا و مرگ و میر از دیگر کشورها جلو می زنند، برای اینکه دچار فقر حاشیه ای گسترده، حلی آباد ها و ... بوده اند. در آمریکا هم که انواع نژادها وجود دارد؛ ولی عنوان «رسوبات و مشتقات» وجود دارد. به اهمیت رعایت آن واقف و مطمئن باشید که تا دو هفته دیگر آمریکا آمار بسیار پایینی خواهد داشت؛ زیرا امکانات دارد. بستگان بنده که آنجا اقامت دارند همه واکسینه شده اند، به همین خاطر است که آمار سیر نزولی پیدا می کند. اما ما چه کار کرده ایم؟ برای همین است که نظریه پس افتادگی فرهنگی درباره ما صدق می کند. این تئوری بیان می دارد که «هرکس زودتر با پدیده ای روبه روشد، مثلاً با یخچال، زودپز، سل، ویا و واکسن های سه گانه، زودتر می پذیرد و هر که دیرتر برخورد کرده و آشنا نیست، به اهمیت رعایت آن واقف نیست؛ بنابراین عقب تر و عقب تر می ماند.»

|| پس باید ریشه رعایت نکردن این دست از قوانین را در پیش از دوران کرونا جست و جو کنیم؟

کامل. از هزار سال قبل این بی اعتمادی وجود داشته است. سبب چهار صد سال قبل، شته سلطان حسین در اصفهان چه گفت؟ گفتند محمود افغان دارد می آید چه کار کنیم؟ گفت طوری نیست، اتفاقی نمی افتد، بروید رمل واسطه را بپندارید. گفتند به دروازه اصفهان رسیده است! گفت طوری نیست، خدا در دستش می کند. پس مسئله فرهنگ و تأخرفرهنگی است. از وقتی به دنیا می آید فرهنگ آغاز می شود و اسم و رسم شما را در بر همین فرهنگ انتخاب می کنند، نه بنا بر فرهنگ و تمدن یک کشور دیگر.

|| در یک جمع بندی، چون مسئولان هم از همین فرهنگ برخاسته اند نتوانسته اند آن کنترل و نظارت و اعتماد را وجود آورند؟

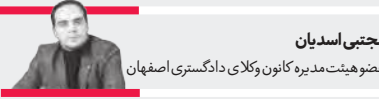
آفرین، از کوزه همان برون تراود که در اوست. من در یک جمع بندی به تأخرفرهنگی و کرونا اشاره و بر آن تأکید دارم. اصل این است. فرهنگ دو قسمت است، مادی و معنوی. فرش اصفهان و مسجد شاه و چهلستون نمادهای فرهنگ مادی هستند و فرهنگ معنوی، مغز اصفهانی هاست. به همین دلیل در همین استان بزرگ اصفهان ما با لحاف یک تکه ای از خرده فرهنگ های مختلف روبه رو هستیم؛ از همین رویک عده به رعایت پروتکل ها باور دارند و عده ای دیگر، نه. همه مکاتفی هم که داریم، ریشه در این مسئله دارد.

صفهان زیبا

* جامعه *

انگاه دیگر |

وکالت در سرانشیب تسهیل مجوز!



مجتبی اسدیان عضو هیئت مدیره کانون وکلای دادگستری اصفهان

در وضعیت کنونی، در صورت افزایش بی رویه تعداد وکلای دادگستری بدون وجود بستر اقتصادی و آموزشی لازم، زمینه برای ظهور و بروز فساد در امور قضایی ایجاد خواهد شد. این امور مصلحت جامعه و اقتضانات اجتماعی و حقوقی ایجاب می کند تا نمایندگان محترم مردم در مجلس شورای اسلامی، با آینده نگری و فارغ از جریانات گروهی و سیاسی در تصویب این طرح، نتایج اجرای آن را بررسی و از حقوق مردم و سلامت قضایی کشور مواظبت کنند.

بر اساس قانون کیفیت اخذ پروانه وکالت دادگستری مصوب فروردین ۱۳۷۶، هر سال کمیسیونی متشکل از رؤسای دادگستری، محاکم انقلاب و کانون وکلای دادگستری مربوط با در نظر گرفتن شرایط، امکانات و جمیع جهات مؤثر، تعداد کارآموز وکالت مورد نیاز آن منطقه را تعیین می کنند و برای جذب این تعداد، همه ساله آزمون ورودی کانون های وکلای دادگستری توسط سازمان سنجش آموزش کشور برگزار می شود.

در سال های اخیر، به دلیل افزایش بی رویه و بی برنامه فارغ التحصیلان رشته حقوق و فعالیت های مؤسسه های آمادگی آزمون وکالت و بر اثر تبلیغ های واهی، تب وکالت بالا گرفت و رقابت شدیدی برای قبولی در آزمون وکالت بین فارغ التحصیلان رشته حقوق شکل گرفت، که البته رؤیای کسب درآمد آنچنانی و «راه صدساله را یک شبه پیمودن» بر آتش آن دمید و تصویری غیرواقعی از وضعیت وکالت در کشورمان ایجاد کرد.

قبول نشدن تعدادی از شرکت کنندگان در سال های متمادی به دلیل تسلط داشتن کافی به مباحث حقوقی، در رقابت با کسانی که دود چراغ خورده بودند لذت مطالعه و علم آموزی را درک کرده بودند، زمزمه های تغییر مکانیزم پذیرش و آموزش وکالت را ایجاد کرد؛ تا اینکه پس از پایان عمر مجلس دهم و عدم تصویب طرح جامع پذیرش و آموزش وکالت، محتوای آن طرح در ماده ۳ طرح فعلی «تسهیل صدور برخی مجوزهای کسب کار» گنجانده و در دستور کار کمیسیون ویژه چشم و رونق تولید قرار گرفت که در صورت تصویب، آن دسته از شرکت کنندگان آزمون وکالت که ۶۰ درصد میانگین نمره یک درصد اول شرکت کنندگان هر آزمون را به دست بیاورند، پذیرفته محسوب و به جرگه کارآموزان وکالت خواهند پیوست؛ معیارى مشاور که اجرای آن ضرات سختی به نظام دادگستری کشور وارد خواهد کرد.

اجرای معیار مشاور، بدون تعیین نصاب قبولی، آسیب های متعددی را به حقوق مردم و نظام دادرسى کشور وارد خواهد کرد که توجه نمایندگان مردم در مجلس شورای اسلامی و مدیران قضائى را به خود می طلبد که ذیلاً به تعدادی از آن ها اشاره می شود:

الف) با یک محاسبه آماری معلوم می شود که در صورت اجرای این قانون در شرایط فعلی و با استاندارد موجود در آزمون های برگزار شده شرکت کنندگان دارای معدل کمتر از هفت از بیست به خیل کارآموزان وکالت دادگستری خواهند پیوست.

در هیچ یک از مقاطع تحصیلی و آزمون های شغلی، چنین وضعیتی قابل قبول نیست و در نتیجه اجرای چنین قانونی، سطح علمی و فنی وکالت در محاکم دادگستری تا حد زیادی تنزل پیدا خواهد کرد و این موضوع باعث طرح دعوی اشتباه واهی، تضییع حقوق مردم و افزایش اطاله دادرسی و افزایش تراکم پرونده ها در محاکم دادگستری خواهد شد.

آیا نمایندگان موافق این ماده، سرنوشت پرونده مربوط به امور شخصی و خانوادگی خود را به دست وکیلی می سپارند که حداقل سطح علمی را به دست نیاورده است؟!

ب) افزایش تعداد کارآموزان بدون توجه به ظرفیت آموزشی محاکم دادگستری و کانون های وکلای خود به خود به تنزل سطح فنی و علمی وکلای دادگستری خواهد افزود و در نتیجه اعتماد مردم به نظام دادگستری آسیب خواهد دید و تعداد زیادی از وکلای کارنابلد، تبدیل به معضل و مشکل لاینحل دستگاه قضا خواهند شد؛ چرا که معیار در نظر گرفته شده برای قبولی در آزمون وکالت حداقل سطح علمی قابل قبول را برای ورود به وکالت دادگستری تعیین نمی کند و توان احراز صلاحیت علمی داوطلب را ندارد. علی الخصوص که با اجرای معیار مشاور در هر دوره، سطح علمی آزمون دهندگان نسبت به دوره قبل با فوقل مواجه خواهد شد و رقابت علمی میان شرکت کنندگان از بین خواهد رفت.

ج) در حال حاضر به غیر از تعداد انگشت شماری از وکلای خاص در هر شهر، اکثریت وکلای دادگستری در شرایط نامسامان اقتصادی به سر می برند؛ بعضی از وکلایز تمهید پروانه های خود امتناع کرده و تعدادی به فعالیت های دیگری روی آورده اند. به دلیل رکود تورمی و کاهش قدرت خرید مردم، مراجعه به وکلای دادگستری تا حد زیادی کاهش پیدا کرده است و بسیاری از وکلا عملاً بیکار یا کم کار هستند و توان اعاشه از مهر درآمد وکالت دادگستری را ندارند.

در وضعیت کنونی در صورت افزایش بی رویه تعداد وکلای دادگستری بدون وجود بستر اقتصادی و آموزشی لازم، زمینه برای ظهور و بروز فساد در امور قضایی ایجاد خواهد شد و ادعاهای واهی نفوذ و تضمین نتیجه پرونده های مراجعان، راهی خواهد شد برای کسب درآمد و جذب موکل!

این امور و مصلحت جامعه و اقتضانات اجتماعی و حقوقی ایجاب می کند تا نمایندگان محترم مردم در مجلس شورای اسلامی، با آینده نگری و فارغ از جریانات گروهی و سیاسی در تصویب این طرح، نتایج اجرای آن را بررسی و از حقوق مردم و سلامت قضایی کشور مواظبت کنند و ضمن ارجاع موضوع های حقوقی به کمیسیون امور قضایی مجلس، به نظرات مدیران و کارشناسان نهاد وکالت و دستگاه قضایی توجه ویژه کنند.



اندر فواید روغن های خوراکی (۲)

* روغن هسته پالم

دومین روغن نباتی جهان از نظر تولید روغن پالم است. هسته پالم حاوی اسیدهای اشباع بسیار مضری است و جامد بودن این روغن موجب تمایل به رسوب چربی در جدار عروق می شود و مصرف آن در درازمدت باعث بالا رفتن کلسترول خون می شود.

روکش های کاکائویی مواد غذایی (بستنی، کیک، تافی، پیراشکی و...) که بر پایه روغن نارگیل و هسته پالم تولید می شوند، جزء مضرترین و بی کیفیت ترین روغن ها هستند.

* روغن زیتون

روغن زیتون از بهترین روغن هاست و از سال ها پیش مزایای این روغن برای سلامتی انسان شناسایی شده است. زیتون به خودی خود دارای خواص بسیاری است و زمانی که به شکل صصاره و روغن درمی آید هم خواص خود را حفظ می کند. روغن زیتون چربی اشباع نشده تک زنجیره ای دارد که برای سلامتی بدن بسیار مفید است و می تواند خطر ابتلا به بیماری های مزمن مثل امراض قلبی و سرطان را کاهش دهد و به افزایش طول عمر و بهبود کیفیت زندگی ما کمک کند.

روغن زیتون در انواع بکر (با بو) و تصفیه شده (بی بو) تولید و عرضه می شود. روغن زیتون فرابکر که در واقع روغن زیتون تصفیه نشده است حاصل از اولین مرحله پرس یا سایبروش های مکانیکی از میوه زیتون بدون استفاده از حرارت و حلال بوده و بوی واقعی زیتون و بالاترین کیفیت و بیشترین میزان ویتامین ها و مواد معدنی را دارد و به رنگ طلایی سبز دیده می شود و عطر مشخصی دارد. روغن زیتون بدون بو تصفیه شده است و در این فرایند تصفیه و خالص شدن میزان زیادی از موارد ترکیبات اصلی و عطران از بین می رود و بسیاری از چربی های مفید برای سلامت قلب را از دست می دهد. مقاومت روغن زیتون در دماهای بالا، کم است و از آنجا که روغن زیتون روغن ضدسرطانی است، وقتی درجه حرارت زیاد ببیند مواد مفید و مغذی آن از بین می رود و برای مصارف سرخ کردنی با دمای بالا مجاز نیست و بهتر است بیشتر برای سالاد و پخت و پز از آن استفاده شود. اگر می خواهید از روغن زیتون برای مصارف سرخ کردنی استفاده کنید، باید به دنبال روغن زیتون خالص باشید. هرچه میزان خلوص روغن زیتون بیشتر باشد، احتمال بالاترین نقطه دود آن هم بیشتر است.

دود اولیه حاصل از داغ شدن روغن زیتون به معنی سوختن روغن نیست، هنگامی که از روغن زیتون برای سرخ کردن استفاده می شود، پس از گرم شدن روغن، شاهد بلند شدن دود مختصری از سطح روغن می شویم که بعد از چند لحظه از بین می رود و این سؤال و شبهه را ایجاد می کند که روغن زیتون دارای نقطه دود پایین بوده و برای هیچ نوع سرخ کردنی مناسب نیست، درحالی که این دود حاکی از سوختن سبزینه یا کلروفیل زیتون است که همان ماده ای است که باعث رنگ سبز زیتون می شود ولی پس از مدت کوتاهی این دود از بین می رود، لذا نباید این دود را با نقطه دود اشتباه گرفت و منحرف شد. در خصوص روغن کنجد نیز تاحدودی این موضوع اتفاق می افتد، در حالی که می توانید از روغن زیتون و بهتر از آن از روغن کنجد برای سرخ کردن مواد غذایی با دمای پایین استفاده کنید.

* روغن کنجد

روغن کنجد در بین روغن های خوراکی به ملکه روغن ها مشهور است؛ زیرا چربی غیر اشباع این روغن زیاد است و از پایداترین و بهترین روغن های خوراکی است. روغن کنجد هم مانند روغن زیتون فرابکر در فرایند شیمیایی به وجود نمی آید. روغن کنجد سرشار از آنتی اکسیدان ها و املاح معدنی مثل منیزیم، مس، آهن و کلسیم است. از آنجا که رنگ این روغن تیره تر است، خاصیت آنتی اکسیدانی بیشتری دارد.

روغن کنجد غنی از ویتامین E بوده و معمولا برای پخت و پز و سالاد استفاده می شود، البته امروزه می توانید روغن کنجد های خالص را هم در بازار پیدا کنید و از آنجایی که تا حدودی می تواند دمای بالا را تحمل کند، برای سرخ کردن های با حرارت ملایم نیز می توان از آن استفاده کرد.

* روغن ارده کنجد بهتر است یا روغن کنجد؟

روغن کنجد و روغن ارده کنجد تفاوت دارند. کیفیت روغنی که از ارده استخراج می شود، بیشتر از روغنی است که مستقیم از خود کنجد گرفته می شود و قیمت بالاتری هم دارد. به نظر برخی کارشناسان طب سنتی، در گذشته روغن مستقیم کنجد بیشتر برای کارهای درمانی و روغن ارده کنجد برای مصرف خوراکی استفاده می شده است. امروز نیز طرفداران طب سنتی، روغن ارده کنجد را سالم تر و مناسب تر می دانند. روغن ارده به دلیل اینکه طبع گرم تری دارد، آلودگی اش کمتر است و مدت زمان بیشتری می توان آن را نگهداشت.

* روغن سرخ کردنی

در این بین روغن های مخصوص سرخ کردن هم با ورودشان به بازار، به ما یادآور شدند که روغن های مایع معمولی هم برای سرخ کردن و حرارت بالا تولید نشده اند. با وجود اینکه هنوز هم خیلی ها اعتقاد دارند روغن های نباتی مزه غذا را لذیذ تر می کنند، اما دیگر کمتر کسی است که برای سرخ کردن از روغن معمولی استفاده کند. مدت زمان زیادی از تولید روغن های مخصوص سرخ کردن نگذشته است و هنوز هم ابهام های زیادی در مورد نحوه مصرف، مواد تشکیل دهنده و کیفیت این روغن وجود دارد. هر روز نیز ابعاد جدیدتری از مضرات این روغن ها مشخص می شود. در آینده نه چندان دور هم باید منتظر افزایش بیماریانی باشیم که همچون روغن نباتی جامد دیروز دلیل اصلی بیماری شان در اثر مصرف سال ها روغن های سرخ کردنی امروزی است.

ادامه دارد...

دکتر رسول حیدری ، محقق و مشاور تغذیه و رئیس انجمن محافظان طبیعت

صحف ان زیبا

* سلامت *

لیلا کهلانی

دبیر سرویس سبک و سلامت

I در حال حاضر درمان اختصاصی برای

بیماری کرونا وجود ندارد. از این رو، همراه با اقداماتی نظیر فاصله گذاری اجتماعی و واکسن های مؤثر، داشتن یک سیستم ایمنی سالم بهترین دفاع مادر برابر عفونت ویروس کروناست.
الگوهای سالم غذاخوردن عملکرد سیستم ایمنی بدن را بهبود بخشیده و در جلوگیری از بیماری های مزمن که ارتباط زیادی با خطر بالاتر مرگ ناشی از کرونا دارند، مؤثر هستند. به همین منظور بر آن شدیم تا نظر دکتر الهام حسینی، متخصص علوم بهداشتی و عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات امنیت غذایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان را درباره تغذیه مناسب در این دوره بدانیم.
I

مطالعات اخیر نشان داده اند که رژیم غذایی نامناسب یا بد می تواند بیشتر از مصرف سیگار یا فشار خون باعث مرگ شود. در سال ۲۰۱۷ میلادی، مطالعه ۱۹۵ کشور، رژیم غذایی نامناسب را با ۱۱ میلیون مرگ در جهان مرتبط دانست که ۲۲ درصد از مرگ در میان بزرگ سالان در آن سال را شامل می شد. بنابر این، رژیم های غذایی برای وضعیت سلامت مردم در سراسر جهان بسیار مهم هستند.

در شرایط پاندمی موجود، غذا یک دغدغه جانبی نیست و شواهد نشان می دهند افرادی که از قبل تحت شرایط مرتبط با رژیم غذایی مانند چاقی، بیماری های قلبی و دیابت قرار دارند، در خطر بیشتر ابتلا به کرونا و بیماری های عفونی همراه با آن هستند. از طرف دیگر، سوء تغذیه و دریافت ناکافی انرژی، پروتئین و انواع ویتامین ها و مواد معدنی باعث تضعیف سیستم ایمنی می شود. مطابق انجمن رژیم های غذایی بریتانیا، هیچ ماده غذایی یا مکملی به تنهایی قادر به تقویت سیستم ایمنی و جلوگیری از ابتلا به کرونا نیست.

افرادی که از رژیم های غذایی متعادل و متنوع استفاده می کنند، سیستم ایمنی قوی تر و در نتیجه، آمادگی بیشتری در پیشگیری یا مبارزه با ویروس کرونا دارند. رژیم غذایی متعادل و متنوع به معنی مصرف تمام گروه های غذایی شامل نان و غلات، سبزی ها، میوه ها، شیر و محصولات لبنی، گوشت و حبوبات و تخم مرغ، چربی ها و روغن های سالم به اندازه مورد نیاز بدن است.

* نکات تغذیه ای لازم

در باره الگوهای سالم غذا خوردن و تغذیه سالم، سازمان بهداشت جهانی در دوران پاندمی کرونا نکات زیر را توصیه می کند.

***** در هنگام خرید مواد غذایی اقلام ضروری را از نظر بگیرید. نگرانی در مورد کمبود مواد غذایی در دوران بحران باعث زیاده روی در خرید مواد غذایی می شود. این کار نه تنها باعث لطمه اقتصادی به خانواده می شود بلکه مصرف بی رویه مواد غذایی را به دنبال دارد.

***** از غذایی که در خانه تهیه شده است، میل کنید. شرایط قرنطینه و درخانه ماندن فرصت بیشتری را نسبت به قبل برای تهیه غذا در منزل فراهم می آورد. بیرون غذا خوردن علاوه بر اینکه شما را در معرض تماس و احتمال آلودگی با ویروس کرونا قرار می دهد ممکن است با عدم رعایت بهداشت هنگام تهیه غذا شما را دچار مسمومیت غذایی کرده و سلامتی شما را مختل کند.

... ..

از منابع غذایی سرشار از ویتامین A شامل منابع غذایی گیاهی از جمله انواع سبزی های برگ سبز مانند اسفناج، هویج، کدو حلواپی، طالبی و آب پرتقال و منابع غذایی حیوانی استفاده کنید

***** در هنگام خرید مواد غذایی اقلام ضروری را از نظر بگیرید. نگرانی در مورد کمبود مواد غذایی در دوران بحران باعث زیاده روی در خرید مواد غذایی می شود. این کار نه تنها باعث لطمه اقتصادی به خانواده می شود بلکه مصرف بی رویه مواد غذایی را به دنبال دارد.

الگوهای سالم غذاخوردن عملکرد سیستم ایمنی بدن را بهبود بخشیده و در جلوگیری از بیماری های مزمن که ارتباط زیادی با خطر بالاتر مرگ ناشی از کرونا دارند، مؤثر هستند.

سال هفتم * شماره ۳۹۹۷ * چهارشنبه * ۲۵ فروردین ۱۴۰۰

... ..

الگوهای سالم غذاخوردن عملکرد سیستم ایمنی بدن را بهبود بخشیده و در جلوگیری از بیماری های مزمن که ارتباط زیادی با خطر بالاتر مرگ ناشی از کرونا دارند، مؤثر هستند. به همین منظور بر آن شدیم تا نظر دکتر الهام حسینی، متخصص علوم بهداشتی و عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات امنیت غذایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان را درباره تغذیه مناسب در این دوره بدانیم.
I

مطالعات اخیر نشان داده اند که رژیم غذایی نامناسب یا بد می تواند بیشتر از مصرف سیگار یا فشار خون باعث مرگ شود. در سال ۲۰۱۷ میلادی، مطالعه ۱۹۵ کشور، رژیم غذایی نامناسب را با ۱۱ میلیون مرگ در جهان مرتبط دانست که ۲۲ درصد از مرگ در میان بزرگ سالان در آن سال را شامل می شد. بنابر این، رژیم های غذایی برای وضعیت سلامت مردم در سراسر جهان بسیار مهم هستند.

در شرایط پاندمی موجود، غذا یک دغدغه جانبی نیست و شواهد نشان می دهند افرادی که از قبل تحت شرایط مرتبط با رژیم غذایی مانند چاقی، بیماری های قلبی و دیابت قرار دارند، در خطر بیشتر ابتلا به کرونا و بیماری های عفونی همراه با آن هستند. از طرف دیگر، سوء تغذیه و دریافت ناکافی انرژی، پروتئین و انواع ویتامین ها و مواد معدنی باعث تضعیف سیستم ایمنی می شود. مطابق انجمن رژیم های غذایی بریتانیا، هیچ ماده غذایی یا مکملی به تنهایی قادر به تقویت سیستم ایمنی و جلوگیری از ابتلا به کرونا نیست.

افرادی که از رژیم های غذایی متعادل و متنوع استفاده می کنند، سیستم ایمنی قوی تر و در نتیجه، آمادگی بیشتری در پیشگیری یا مبارزه با ویروس کرونا دارند. رژیم غذایی متعادل و متنوع به معنی مصرف تمام گروه های غذایی شامل نان و غلات، سبزی ها، میوه ها، شیر و محصولات لبنی، گوشت و تخم مرغ، چربی ها و روغن های سالم به اندازه مورد نیاز بدن است.

***** از غذایی که در خانه تهیه شده است، میل کنید. شرایط قرنطینه و درخانه ماندن فرصت بیشتری را نسبت به قبل برای تهیه غذا در منزل فراهم می آورد. بیرون غذا خوردن علاوه بر اینکه شما را در معرض تماس و احتمال آلودگی با ویروس کرونا قرار می دهد ممکن است با عدم رعایت بهداشت هنگام تهیه غذا شما را دچار مسمومیت غذایی کرده و سلامتی شما را مختل کند.

***** مصرف نمک و غذاهای چرب (انواع تنقلات شور، کنسروها و غذاهای چرب و سرخ شده و فست فود) و شکر (انواع شیرینی، قند و شکر و مربا، نوشابه، شربت ها و نوشیدنی های صنعتی) را محدود کنید.
***** وعده های غذایی را به همراه خانواده میل کنید. این کار علاوه بر اینکه فرصت در کنار هم بودن و صمیمیت با اعضای خانواده را به شما می دهد، باعث تقویت روحیه شده و سبب ماندن سبزی خوردن، پیاز خام، انواع کلم، کوجه فرنگی و جوانه های گندم و ماش و شبدر مصرف کنید.
***** منابع غذایی سرشار از ویتامین های گروه B شامل انواع سبزی های برگ سبز، شیر و لبنیات، انواع گوشت ها، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، باقلا، لپه و ماش) و مغزا (پسته، گردو، بادام و فندق) مصرف کنید.
***** از منابع غذایی سرشار از ویتامین A شامل منابع غذایی گیاهی از جمله انواع سبزی های برگ سبز مانند اسفناج و برگ چغندر، هویج، کدو حلواپی، طالبی و آب پرتقال و منابع غذایی حیوانی از جمله زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات استفاده کنید.
***** از منابع غذایی حاوی ویتامین E به عنوان آنتی اکسیدان و کمک کننده به عملکرد سیستم ایمنی بدن شامل روغن های گیاهی دانه آفتابگردان،

* پیشگیری کننده های غذایی

رعایت توصیه های زیر به داشتن تغذیه سالم، تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا کمک خواهد کرد:

***** روزانه منابع غذایی سرشار از ویتامین C شامل انواع میوه ها (۲-۳ عدد میوه متوسط) و سبزی ها (حدافل ۳ لیوان سبزی خام یا سه نیم لیوان سبزی پخته) از جمله انواع مرکبات، کیوی، توت فرنگی، سبزی های برگ سبز مانند سبزی خوردن، پیاز خام، انواع کلم، کوجه فرنگی و جوانه های گندم و ماش و شبدر مصرف کنید.

***** منابع غذایی سرشار از ویتامین های گروه B شامل انواع سبزی های برگ سبز، شیر و لبنیات، انواع گوشت ها، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، باقلا، لپه و ماش) و مغزا (پسته، گردو، بادام و فندق) مصرف کنید.

***** از منابع غذایی سرشار از ویتامین A شامل منابع غذایی گیاهی از جمله انواع سبزی های برگ سبز مانند اسفناج و برگ چغندر، هویج، کدو حلواپی، طالبی و آب پرتقال و منابع غذایی حیوانی از جمله زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات استفاده کنید.
***** از منابع غذایی حاوی ویتامین E به عنوان آنتی اکسیدان و کمک کننده به عملکرد سیستم ایمنی بدن شامل روغن های گیاهی دانه آفتابگردان،

***** به مقدار نیاز غذا مصرف کنید. زیاده روی در مصرف غذا نه تنها سیستم ایمنی شما را تقویت نکرده بلکه با افزایش وزن و چاقی، شما را در معرض بیماری های متابولیک از جمله بیماری های قلبی و دیابت قرار می دهد.

***** وعده های غذایی را به همراه خانواده میل کنید. این کار علاوه بر اینکه فرصت در کنار هم بودن و صمیمیت با اعضای خانواده را به شما می دهد، باعث تقویت روحیه شده و سبب ماندن سبزی خوردن، پیاز خام، انواع کلم، کوجه فرنگی و جوانه های گندم و ماش و شبدر مصرف کنید.

***** مصرف نمک و غذاهای چرب (انواع تنقلات شور، کنسروها و غذاهای چرب و سرخ شده و فست فود) و شکر (انواع شیرینی، قند و شکر و مربا، نوشابه، شربت ها و نوشیدنی های صنعتی) را محدود کنید.

***** وعده های غذایی را به همراه خانواده میل کنید. این کار علاوه بر اینکه فرصت در کنار هم بودن و صمیمیت با اعضای خانواده را به شما می دهد، باعث تقویت روحیه شده و سبب ماندن سبزی خوردن، پیاز خام، انواع کلم، کوجه فرنگی و جوانه های گندم و ماش و شبدر مصرف کنید.

... ..

| تندرستی |

روزه گیری آسان برای روزه نگیرها

چگونه بیماران از فواید امساک بهره ببرند؟

اگر شما از آن دسته افرادی هستید که به خاطر تشنگی، گرسنگی، ضعف و بدحالی از روزه گرفتن و فواید بی شمار آن محروم مانده اید، دکتر سیامک علیان، پژوهشگر خودمراقبتی و سبک زندگی سالم پیشنهادی مفید و کاربردی دارد که می تواند کمبود آب و غذا را در شما برای چندین ساعت به راحتی جبران کند و آن این است که سحرگاه به جای خوردن غذا، یک یا دو لیوان شربت آب، عسل و چهار تخم میل کنید.

*** فواید چهار تخم**
زیرا بذرهای ملیح مانند تخم شربتی، اسپرزه، قدومه، تخم ریحان و... نه تنها دارای ارزش غذایی بالایی هستند، بلکه به دلیل داشتن لعاب و موسیلاز زیاد می توانند میزان زیادی آب را در خود ذخیره کرده و در طول روز آرام آرام این آب را به بدن بازگردانند و همچنین مانع یبوست و خشکی مزاج شوند.

تجربه نشان می دهد افرادی که این شربت بسیار مغذی و سالم را جایگزین غذاهای معمول سحری می کنند، در روزه داری از احساس تحمل بیشتری برخوردار بوده و طی یک ماه روزه داری به سلامت دستگاه گوارش و همچنین پاکسازی کبد و کیسه صفرا دست پیدا می کنند.

نیم نگاه



۱۰

قلوه، غذاهای دریایی، گوشت بدون چربی، ماکیان و زرده تخم مرغ و همچنین روی در گوشت، حبوبات، غلات کامل و مغزا استفاده کنید.

***** غلات کامل (نان های سبوس دار، ماکارونی سبوس دار، برنج قهوه ای، جو و گندم کامل) مصرف کنید. چرا که با تأمین ویتامین های گروه B و منیزیم (این مواد غذایی باعث افزایش نشاط و تقویت سیستم ایمنی می شوند. همچنین ویتامین های گروه B ابتلا به عفونت های دستگاه تنفسی را کاهش می دهند).

***** از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل گوشت، حبوبات و تخم مرغ استفاده کنید.

در شرایط پر استرس کرونایی، دریافت روزانه کافی از منابع غذایی پروتئینی از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

مصرف مقادیر کافی (۳-۲ واحد) از مواد غذایی این گروه به صورت روزانه توصیه می شود.

هر واحد از این گروه شامل مصرف انواع گوشت یا پیر به اندازه یک قوطی کبریت (۳۰ گرم)، یا نیم لیوان حبوبات پخته یا یک عدد تخم مرغ است.

***** حبوبات را به همراه غلات مصرف کنید. غذاهایی مانند عدس پلو، ماش پلو، لوبیا پلو، عدس یا نان یا خوراک لوبیا با نان ترکیب کاملی از انواع اسیدهای آمینه ضروری را فراهم می کنند که در ساخت پروتئین های مورد نیاز بدن لازم هستند.

***** فیبر مصرف کنید. مواد غذایی پر فیبر مانند سبزی ها، میوه ها (به ویژه انجیر، کیوی، برگه آلو و برگه زردآلو)،

غلات کامل و حبوبات باعث بهبود عملکرد دستگاه گوارش شده و از یبوست ناشی از کم تحرکی در شرایط قرنطینه می کاهد.

علاوه بر این، مصرف مواد غذایی پر فیبر احساس سیری طولانی مدت به شما داده و از پرخوری جلوگیری می کند.

***** سیر، زنجبیل و پیاز هر روز در غذاهای مصرفی استفاده کنید. این سه ماده غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی هستند.

* توصیه های نهایی

***** از غذاهای آبیکی مثل سوپ و آش که در تهیه آن شلغم، جو و سبزی به کار رفته همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم در صورت وجود علائم سرماخوردگی استفاده کنید.

***** در شرایط کرونایی از سرخ کردن گوشت پرهیز کرده و آن را به طور کامل آب پز یا کبابی کنید.

***** هیچ کدام از وعده های غذایی را حذف نکنید. چرا که این اقدام سیستم ایمنی شما را تضعیف می کند.

***** در شرایط کرونایی خوب بخوابید و ورزش را هم مدنظر داشته باشید. داشتن خواب کافی و با کیفیت، فعالیت بدنی منظم و ورزش در منزل به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند.

امروزه وقتی پای دغدغه در میان می‌آید، ناخودآگاه به یاد نوجوان‌ها می‌افتیم. نوجوانانی که مخصوصاً در این زمان کرونا دغدغه‌هایشان دو برابر شده است. مشکلاتی مثل کلاس‌های آنلاین و کاهش سطح یادگیری، دغدغه‌های فکری و درونی و خیلی چیزهای دیگر که روزهایشان را خسته و خسته‌کننده‌تر می‌کند.

سال هفدهم * شماره ۳۹۹۷ * چهارشنبه ۲۵ فروردین ۱۴۰۰	۱۱
--	-----------

سجادیان وریحانه هاشمی

خبرنگاران نوجوان

سجادیان وریحانه هاشمی

خبرنگاران نوجوان

امروزه وقتی پای دغدغه به میان می‌آید، ناخودآگاه فارغ از تمام مسائلی که بزرگ سالان با آن سروکار دارند، به یاد نوجوانانی می‌افتیم که مخصوصاًدر این زمان کرونا دغدغه‌هایشان دوبرابر شده است؛ مشکلاتی مثل کلاس‌های آنلاین و کاهش سطح یادگیری، دغدغه‌های فکری و درونی و خیلی چیزهای دیگر که روزهایشان را خسته و خسته‌کننده‌تر می‌کند. اما دغدغه‌های نوجوانان که در حساس‌ترین مرحله زندگی خود قرار دارند و در عصری به نام عصر تکنولوژی زندگی می‌کنند به اینجا ختم نمی‌شود و حتی بیشتر و بیشتر هم می‌شود و بالاخره باید دراین وسط کسی گره گوراین دغدغه‌ها را باز کند و اینجااست که نام «هم‌ودو» به میان می‌آید.

هم‌ودو یک برنامه اینترنتی نوجوان محور است که پنجشنبه‌شب‌ها حوالی ساعت ۹ از پیچ اینستاگرام هم‌ودو با حضور تعدادی از نوجوانان خلاق و بااستعداد شهرپخش می‌شود. این برنامه در فصل اول خود که از پنجم فروردین پخش شد به سواد رسانه‌ای پرداخت. مطالبی مثل فیشینگ، کسب‌وکار اینترنتی، شرط‌بندی اینترنتی و... تنها بخشی از سلسله‌قسمت‌های هم‌ودو هستند. فصل اول شامل چهار قسمت است که قسمت چهارم همین پنجشنبه‌شب منتشر می‌شود. سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری اصفهان مشوق و سرمایه‌گذار اصلی هم‌ودو است؛ اما در فصل اول سازمان‌هایی چون خانه نوجوان اصفهان و فرهنگ سرای رسانه که وابسته به سازمان هستند نیز مشارکت دارند.

*** انتخاب عوامل از بین نوجوان‌ها**
در گفت‌وگویی با سید صالح خوشروی، رئیس سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری اصفهان و مجری طرح هم‌ودو؛ چگونگی شکل‌گیری این برنامه پرسیدیم. او گفت: دو سال پیش تصمیم گرفتیم طرحی به نام «به وقت نوجوانی» را در خانه نوجوان اصفهان با همکاری مناسقات پانزده‌گانه شهرداری انجام دهیم تا نوجوان‌ها براساس توانایی‌هایشان وارد کانون مورد نظر بشوند. پس از تلاش‌های فراوان، یک سال بعد این کار موفق به اجرا شد و هرکس با توانایی‌های خودش توانست در کانون‌ها سرگرم شود؛ اما سال گذشته که با ویروس کرونا روبه‌رو شدیم، عملاً امکان برگزاری حضوری نداشتیم. پس تصمیم گرفتیم برنامه‌ای جذاب در فضای مجازی تولید کنیم. از طرفی در حوزه اطلاعات سواد رسانه‌ای برای نوجوان‌هایی که به شدت درگیر هستند، خلاش‌دیدی را احساس می‌کردیم و این‌طور شد که من پیشنهاد هم‌ودو را به سازمان دادم و سازمان هم استقبال کرد. کارگردان را با سابقهٔ آشنایی که از او در برنامه تک‌کس نوجوان و منظومه ستارگان درخشان داشتیم، انتخاب کردم. حسن عابدی نوجوانی نیست؛ اما به عنوان یک جوان کارش بسیار حرفه‌ای است و ذهنی خلاق و دغدغه‌مند دارد. برای همین فهمیدم تفکراتمان با هم خیلی نزدیک است و همان کسی است که من دنبالش می‌گردم. پس از انتخاب کارگردان از طریق مربی‌های کانون‌های

به وقت نوجوانی بقیه به‌ها دعوت شدند. بعضی‌ها هم از طریق فعالییشان در فضای مجازی انتخاب شدند.

*** کار رایه‌کاران باید سپرد**

خشوعی همچنین در این جواب که چرا نوجوان‌ها را برای این کار انتخاب کردید و کار را دست بزرگسالان نسپردید گفت: یکی از مسائل و فاکتورهای مهم در شهرهای دوستدار کودک مشارکت واقعی کودکان و نوجوانان است. تصمیم ما بر این بود که خارج از شعار و نمایش‌های ساختگی مشارکت واقعی نوجوان‌ها را داشته باشیم. اما سعی کردیم در عین حال استانداردها را هم رعایت کنیم. اتفاقاً خلاقیت

برای همراهی با نوجوانان باید ذهنمان را وسیع‌تر از قضاوت در موردشان کنیم و وارد اتمسفر هوایی شویم که آن‌ها در آن نفس می‌کشند و زندگی می‌کنند

این نسل اگر بیشتر از بزرگسالان نباشد کمتر هم نیست. اگر چه در حوزه فنی مثلاً تصویربرداری و صدا برداری و... از بزرگ سالان استفاده می‌کنیم؛ چون نوجوان‌ها قاعدتاً در این زمینه‌ها تخصصی ندارند، اما در جلساتی که برگزار می‌شود نظراتشان را می‌شنویم و به آن‌ها اهمیت می‌دهیم. و اینجا بود که رئیس سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری تمجیدی نیز از ما کرد؛ حتی نویسنده‌هایمان نیز نوجوان هستند و از این مسئله بسیار راضی هستیم.

و اما بخش چالش‌برانگیز کار، ما از ایشان سؤال پرسیدیم که برنامه هم‌ودو با ممیزی‌هایی که سازمان به آن می‌زند چه می‌کند، او پاسخ داد: خیلی از برنامه‌ها از طرف وزارت فرهنگ و ارشاد یا خود صداوسیما می‌وزنی می‌خورند. نوجوان‌ها در آن پروژه باید با واقعیت‌های جامعه کنار بیایند؛ واقعیت‌هایی که ممیزی هم یکی از آن‌هاست هر چند باب میل ما نباشد. او همچنین اضافه کرد: در آخر سخنی دارم با مسئولان فرهنگی کشور. ما باید مشارکت کودکان و نوجوانان را در برنامه‌های آن‌ها بی‌بیزیریم. پذیرفتن مشارکت آن‌ها به معنای پذیرفتن ابزارهای آن‌هاست. وقتی به نوجوانان اعتماد می‌کنیم باید قبول کنیم که ممکن است اشتباه هم بکنند. همان‌طور که گاهی خودمان هم اشتباه می‌کنیم. برای نوجوان‌ها با نوجوانان باید ذهنمان را وسیع‌تر از قضاوت در موردشان کنیم و وارد اتمسفر هوایی شویم که آن‌ها در آن نفس می‌کشند و زندگی می‌کنند. باید آن‌ها را با خط‌کش‌های خودشان بسنجیم نه تصورات ذهنی خودمان که زاینده باورهای غلطمان هستند.

ا چی بخوانیم ؟ |



از اعتیاد نوشته باشد. ژاکلین وودسون، نویسنده کتاب، برای نوشتن این داستان مدت زیادی تحقیق کرده و وقت زیادی با نوجوان‌ها، در مراکز ترک اعتیاد گذرانده است. او به خوبی حالت‌های بعد مصرف را توصیف کرده و ما را با احساسات یک نوجوان گرفتار اعتیاد آشنا کرده است.

داستان کتاب از زبان لورل روایت می‌شود. نویسنده خیلی آرام گره‌های زندگی او را می‌گشاید و از زبان او تعریف می‌کند که چگونه از آنده، به اینجا رسیده است. لورل در شهر ساحلی پس‌کرستین بزرگ شده بود و کودکی شادی داشت. تا اینکه به‌تر

به دنیای هم‌ودو خوش آمدید

متصدیان «هم‌ودو» از شکل‌گیری و پرداخت برنامه‌شان می‌گویند

*** هم‌ودو، واژه‌ای عجین شده با فرهنگ اصفهان**

هم‌ودو واژه‌ای است که در فرهنگ اصفهان به معنای با هم بودن استفاده می‌شود. هدف اصلی برنامه هم‌این است که در زمان کرونا هوای یکدیگر (هم‌ودو) را داشته باشیم. مهم‌ترین عنصر برنامه کارگردان آن محسوب می‌شود که ما پس از ساعات‌ها تلاش سخت‌کوشانه توانستیم کارگردان پر مشغله را پیدا کنیم تا چند کلمه‌ای هم از او بشنویم.

حسن عابدی همان جوان پردغدغه که پیش‌تر با او آشنا شدیم، هم‌ودو را بهترین و جدی‌ترین کاری دانست که تا به حال انجام داده است. او در جواب سؤال کلیشه‌ای که کار کدام یکی از بچه‌ها بهتر است جواب کلیشه‌ای تری داد و گفت که همه عالی هستند و آینده‌ای درخشان را برای بچه‌های جلوی صحنه و پشت‌صحنه دید. کارگردان با نسل نوجوان از نظر او انرژی زیادی می‌طلبید؛ چون آن‌قدر همه نوجوان‌ها انرژی دارند که عمل کردن به تمام ایده‌هایشان بسیار سخت است. حسن عابدی علاوه بر کارگردانی هم‌زمان تلویزن، بازی در پروژه و خوانندگی هم‌ودو را هم برعهده دارد که به گفته خودش چون برنامه هفتگی است و سطح کار هم بالاست با کمبود زمان و انرژی زیادی همراه است. او افزود: از کار بسیار راضی هستیم اما مشکلاتی وجود دارد که در تیم فنی درگیرش هستیم و مخاطب از خیلی‌هایش بی‌اطلاع است. اما خدا را شکر خیلی‌هایشان را با کمک همدیگر حل کرده‌ایم. باید توجه کنیم که هیچ‌کاری بدون نقص نمی‌شود. برنامه بیشتر از این جای دیده شدن دارد، اما این را از نوجوان‌ها و کسانی که کار را دیده‌اند نشنیدم که کار را دوست داشته‌اند و ما یک جورهایی جا پایمان را در دل نوجوان‌ها

باز کرده‌ایم. ولی در بحث فرهنگ‌سازی نباید از یک فصل چهار قسمتی انتظار رفع دغدغه‌های بزرگ را داشته باشیم. و در آخر هم تشکری دارم از جناب آقای خوشی که چنین برنامه‌ای را برای جوانان و نوجوانان در چنین سطحی ایجاد کردند.

*** لابی برای هم‌ودو**

این هم از صحبت‌های کوتاه و مفید کارگردان، والآن می‌رویم سراغ چالشی‌ترین بخش گزارشمان. فائزه گوهری و سامان امیری دو نوجوان هستند که در هم‌ودو اجرا کرده و به نمایندگی از بچه‌های دیگر با ما مصاحبه می‌کنند. فائزه دانشجوی سال اول طراحی دوخت است و جزو اعضای کانون فن بیان و گویندگی است و سامان

از نظر فائزه و سامان بازی در هم‌ودو حس نویی دارد. سامان می‌گوید همه بچه‌ها تمام انرژی‌شان را برای عالی شدن کار می‌گذارند و بدون ادعا کار می‌کنند و سر صحنه‌ها با ماجراهای بامزه‌ای که اتفاق می‌افتد خنده بر لب‌های همه نقش می‌بندد. اما مثل اینکه فائزه از زندان رفتن، آن چنان ناراحت نبود. چون گفت: بخش بازجویی بهترین و بامزه‌ترین بخشی بود که کار کردم. آن‌ها اعتراف کردند؛ با وجود تداخل برنامه با کلاس‌ها آنلاین گاهی شده که از درس و مشق زده‌ایم یا اینکه سر ضبط امتحان داده‌ایم و مجبور شده‌ایم که در کلاس حضوری زده و به دنبال کار خود برویم. موضوعات متفاوت برای آن‌ها مؤثر بوده و گفتند ما تا قبل از هم‌ودو با بعضی چیزها مثل فیشینگ آشنا نبودیم و این جالب بود که مطلبی جدید به اطلاعاتمان اضافه می‌شود.

در صحبت‌هایی که با کارگردان داشتیم پرسیدیم اگر از دست بچه‌ها عصبانی بشود چه کار می‌کند و او در جواب گفت: سعی می‌کنیم مسائل را حل کنیم و خوب هم از پیش‌پس برمی‌اییم. اما بچه‌ها کمی نظراتشان متفاوت بود. آن‌ها کارگردان را فردی با صبری فولادین دانستند و گفتند: او بسیار صبور است و کمتر کارگردانی با این خصوصیت پیدا می‌شود. مخصوصاً وقت‌هایی که برنامه‌هایی از تماشان را حفظ نمی‌کنیم و اوسعی می‌کند خونسرد باشد.

*** و اما حرف آخر...**
اینجا بود که سامان گفت نه حرفی ندارم ولی فائزه تیری به ما زد و گفت: می‌تونیم روی متن بیشتر از این کار کنیم چون خیلی از بخش‌ها را سرتیمین اضافه می‌کردیم. می‌تونیم کمی آن را بهتر کنیم. (البته ما این را می‌دانیم که این هم یکی شوخی بود).

ما یعنی سببا سجادیان وریحانه هاشمی نویسنندگان برنامه هم‌ودو هستیم که در تله پاتی هم که در شماره پیش این صفحه کارش شد، با ما آشنا شدید و دیگر نمی‌خواهد سه ساعت فکر کنیم و از خودمان برایتان بگوییم پس به خداحافظی اکتفا کرده و دست از سر نوشتن برای این نسخه برمی‌داریم. تا درودی دیگر بدرود.

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

سجادیان وریحانه هاشمی

