

حکمت

امام حسن (ع)

احسان آن است که تأخیری در پیش و متنی در پس نداشته باشد.

بهارالانوار

نکته روز

خوراکی هایی که مغز را زایل می‌کند!

بسیاری نگران زوال عقل و بیماری آلزایمر هستند، زیرا هنوز هیچ درمانی برای آن وجود ندارد. اگر بیش از ۲۰ سال دارید، احتمالاً حداقل یک بار ترس ابتلا به زوال عقل به ذهن تان خطور کرده است. در حالی که علم نمی‌تواند جلوی این بیماری ویرانگر

را بگیرد، یک مطالعه جدید می‌گوید برخی خوراکی ها و غذاها ممکن است خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش دهند. شواهد بیشتر به خطرات سلامتی مصرف غذاهای فوق فراوری شده اشاره می‌کند. به عبارت دیگر یکی از راهکارهای جلوگیری از کاهش خطر ابتلا به زوال عقل، کاهش مصرف خوراکی های فوق فراوری شده است؛ خوراکی هایی چون نوشابه، چیپس، سوسیس و کالباس، دونات، همبرگر، سبب زمینی سرخ کرده، نان سفید، پیتزا و البته کیک فنجانی!

در این پژوهش که اخیرا در مجله «جاما نورولوژی» منتشر شده، بیش از ۱۰ هزار نفر را در دره سنی ۳۵ تا ۷۴ سال در شش شهر برزیل مورد مطالعه قرار داده است. برزیلی‌ها مانند آمریکایی‌ها فست فود زیادی می‌خورند و حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد کالری روزانه آنها از غذاهای فوق فراوری شده تامین می‌شود.



محققان دانشکده پزشکی دانشگاه ساوپائولو در ابتدا و انتهای این پژوهش ۱۰ ساله به شرکت‌کنندگان تست‌های شناختی دادند و نتایج را با رژیم‌های غذایی گزارش شده توسط آنها مقایسه کردند. این تجزیه و تحلیل نشان داد که مردان و زنانی که بیشترین مصرف مواد غذایی فوق فراوری شده را داشتند، در مقایسه با افرادی که کمترین غذاهای ناسالم را مصرف می‌کردند، ۲۸ درصد سریع‌تر از کاهش قدرت شناختی جهانی و ۲۵ درصد کاهش سریع‌تر عملکرد اجرایی در مغز را نشان دادند. عملکرد جهانی مغز به فعالیت در مقیاس بزرگ در سراسر مغز اشاره دارد، در حالی که عملکردهای اجرایی، شامل پردازش اطلاعات در قشر پیش‌پیشانی، شامل حافظه، حل مساله، توجه، خودکنترلی و سایر موارد دیگر است.

نتایج این پژوهش تعجب‌آور نیست، زیرا می‌دانیم رژیم‌های غذایی غنی از غذاهای فوق فراوری شده با نرخ بالاتر چاقی، دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی – عروقی مرتبط است و تمامی این بیماری‌های عنوان شده خود از عوامل خطر و مرتبط با ابتلا به زوال شناختی هستند. مهم است که توجه داشته باشید هر غذای فراوری شده‌ای که در قوطی یا جعبه عرضه می‌شود برای مغز مضر نیست. فراوری غذاها تا حدی مطمئناً مشکلی ندارد؛ مانند شیر و لبنای کنسرو شده که کاملاً خوب هستند. این خوراکی‌های فوق فراوری شده هستند که مضر محسوب می‌شوند. تشخیص غذاهای فوق فراوری شده آسان است. اگر به‌سختی بندی آن نگاه کنید، فهرست مواد تشکیل دهنده آنها معمولاً بسیار طولانی است و حاوی مواد نگهدارنده، رنگ‌کننده و مواد شیمیایی غیرقابل تلفظ است. سپس غذاهای بسیار فراوری شده وجود دارند که تشخیص آنها سخت‌تر است؛ مانند نان‌ها و محصولات پخته شده غیر سبوس دار، ماست‌هایی که شکر افزوده دارند، سوپ‌های کنسرو شده و انواع سس‌های شیشه‌ای.

عکس روز

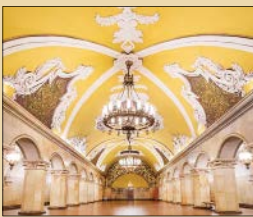


شاهکار رنگی طبیعت

طبیعت رنگارنگ پاییز در جنگل های هزار رنگ تودرتو و چشم نواز شمالی، دشت ها و جاده ها یک شاهکار آفرینش به شمار می‌روند، مهمانان همیشگی پاییز در مازندران زیبا هستند. طبیعت متعال و دلنواز منظره بدون منت همه را به سوی خود می‌خواند تا جایی که کمتر کسی است بتواند بی تفاوت از کنار زیبایی‌های آن بگذرد.

خود تبدیل به بهانه‌ای برای سفر شده‌اند. انواع کشتی‌های تفریحی، هواپیماهای لوکس و کاروان‌های مدرن همگی از جذابیت‌های اصلی سفر محسوب می‌شوند. قطارهای زیرزمینی از مهم ترین وسایل تفریحی شهری محسوب می‌شوند که نقش موثری در کم کردن ترافیک شهرهای بزرگ دارند. گرچه متروها به دلیل اطلاعات پایین و محدود مسافران از کشور مقصد، معمولاً از وسایل نقلیه اصلی مورد استفاده گردشگران نیستند، اما برخی ایستگاه‌های مترو

ایستگاه کومسمولسکایا – مسکو



شلوغ ترین ایستگاه مترو در شهر مسکو روسیه، ایستگاه کومسومولسکایا است که به جرات می‌توان لقب لوکس ترین ایستگاه مترو در جهان را بر آن گذاشت. این ایستگاه است بر اساس معماری استالینیستی و برپایه تم‌های دوره بااروک ساخته شده است دارای ستون‌هایی از سنگ مرمر،

نقاشی‌های ظریف و هنرمندانه و لوستر عظیم ایچته است که هر مسافری را به توقف و تماشای وامی دارد. ایستگاه کومسومولسکایا در خط کولستا و یا قرار گرفته است. این خط به سبب مسیری دایره وار تمامی ۹ خط متروی مسکو را قطع می‌کند و به همین دلیل به خط محبوب گردشگران شناخته می‌شود. این ایستگاه در سال ۱۹۵۱ (۱۳۳۰) توسط معماران سوفیست و کورین ساخته شده است. موضوع طراحی داخلی و نقاشی‌ها مبارزات روسیه در برابر اشغالگران و پیروزی در جنگ بزرگ میهنی است.

زیان دهی از جیب مردم

شرکت‌های دولتی و مسائل مرتبط با آن، یکی از چالش‌های مهم در اقتصاد کشور است. چالشی که می‌تواند باعث افزایش کسری بودجه و فشار بر معیشت مردم شده و ناکارآمدی را برای نظام اداری و دیوانسالاری کشور ایجاد کند. یکی از سؤالات این است که چرا برخی شرکت‌های دولتی با وجود زیان‌دهی‌بودن بودجه در دریافت می‌کنند؟ موضوعی که باتوجه به شرایط کنونی اقتصاد کشور هزینه‌هایی را به بودجه تحمیل می‌کند. وقتی از چالش این شرکت‌ها حرف می‌زنیم زیان دهی در درصد قابل توجهی از آنها به چشم می‌خورد. به عنوان مثال سال گذشته از زیان رئیس کمیسیون اقتصادی مجلس نقل شد که بیش از ۶۰ درصد شرکت‌های دولتی زیان‌ده هستند.



امروز در تاریخ

- زادروز رسول صدراعظمی، کارگردان/ ۱۳۳۲
- زادروز غلامرضا بروسان، شاعر/ ۱۳۵۲
- سالمرگ ابوریحان بیرونی، دانشمند رياضيدان و ستاره شناس/ ۴۲۷
- عملیات امیرالمؤمنین در سرپل ذهاب / ۱۳۶۰

واحه

تاج سر داده‌مش و سیم زر، اما از من عشق جز عمر گرنامه‌یه به‌نا‌وان نگرفت
 فاضل نظری

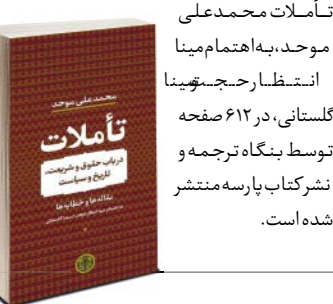
اوقات شرعی

اذان ظهر: ۱۱:۵۸:	غروب آفتاب: ۱۶:۵۲:
اذان مغرب: ۱۷:۱۲:	نیمه شب شرعی: ۲۳:۱۴:
اذان صبح (فردا): ۵:۳۶:	طلوع خورشید (فردا): ۷:۰۶:

پیشخوان

تأملات

تأملات مجموعه‌ای است از مقاله‌ها و خطابه‌های استاد محمدعلی موحّد که دارای پیشینه حقوقی هستند. نمونه‌هایی از انبوه نوشته‌های غیرحقوقی ایشان در این کتاب نیامده است. محتویات این مجموعه از نظر محدوده زمانی از اوایل دهه ۳۰ خورشیدی تا دهه جاری را در بر می‌گیرد. کتاب به دو بخش تقسیم شده است؛ در بخش نخست مقاله‌ها و متن سخنرانی‌های عمدتاً مربوط به مباحث حقوق خصوصی، مشخصاً حقوق مدنی و فقه اسلام و تاریخ و فلسفه حقوق گردآوری شده و بخش دوم صرفاً به سه مقوله جزایر سه‌گانه، دریای مازندران و نفت اختصاص یافته است. با توجه به موضوعی‌ری‌های جدید چین درباره جزایر سه‌گانه در چند روز گذشته و ایجاد خشم عمومی در جامعه خواندن این کتاب به علاقه‌مندان این حوزه پیشنهاد می‌شود. توجه به موضوعات و عناوین مقاله‌ها، دغدغه‌های فکری و دلمشغولی‌های استاد و تداوم آنها را هم در پهنه‌ای از شصت و اندی سال پیش تا امروز بر ما هویدا می‌سازد. به عنوان نمونه، مقاله «قضا و دادرسی در زمان مغول» ۶۴سال پیش نوشته شده، سپس خطابه «فصلی از تاریخ تحولات حقوقی ایران» آمده که در سال‌های اخیر ایراد شده و بلافاصله پس از آن مقاله «وضع دواوین در فاصله حمله چنگیز و استقرار ایلخانان» جای گرفته است که برای نخستین بار منتشر می‌شود. این سلسله مقاله‌ها نشان می‌دهد که نظام حقوقی عصر ایلخانان، بیش از ۶۰سال است که ذهن استاد موحّد را به خود معطوف داشته است.



ماجرای آشنای نیمروز

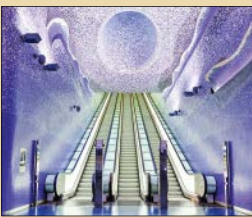
ترو ر مردم بی‌گناه به دلیل داشتن ریش و فعال در مسجد محل؛ یعنی هرکسی با این مشخصات اندک را در محل شناسایی شده می‌دیدند ترور می‌کردند. این‌ها روایت‌های ناگفته‌ای است از ترورهای دهه ۶۰ اما آنچه این دلایل و روایت تاریخی را برای ما آشنا می‌کند در مشابهت آن اتفاقی است که این روزها شاهد آن هستیم. مصداق آشکارش در عصر روز ۲۶ آبان ماه اتفاق افتاد، جایی که مجید رضاهنورد در خیابان حرعاملی مشهد با سلاح سرد به نیروهای حافظ امنیت حمله وحسین زینل‌زاده را با چندین ضربه متوالی چاقو به سر و گردن و بدن و سپس دانیال روضازاده را با ضربه چاقو به گردن به شهادت رساند. او در جریان حمله تروریستی خود، چهار فرد دیگر که در مسیرش بودند را نیز مجروح کرد و از محل حادثه گریخت و دو روز بعد در حالی که از شهر مشهد گریخته بود و قصد فرار از کشور را داشت توسط نیروهای امنیتی دستگیر شد.



زیبایی زیرزمینی

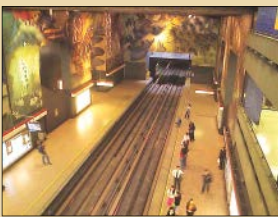
نگاهی به برخی از زیباترین ایستگاه‌های مترو در جهان

ایستگاه تولدو – ناپل



۱۳ ایستگاه‌از ایستگاه‌های این شهر به ایستگاه‌های هنری معروف هستند. در هر یک از این ایستگاه‌ها نمونه‌هایی از هنر معاصر این کشور به نمایش درآمده است تا هر مسافری را طی مسافرت درون شهری خود سرگرم کند. زیباترین این ایستگاه‌ها در شهر ناپل ایستگاه تولدو است. ورودی این ایستگاه بسیار زیبا و هنرمندانه توسط اسکار توسکوئتنی بلانکا تزئین شده است ونظر هر مسافری را در بدو ورود به خود جلب می‌کند. این ایستگاه در خط یک متروی ناپل قرار گرفته و در سال ۲۰۱۲ (۱۳۹۱) با گشایی شده است. موضوع اصلی طراحی داخلی ایستگاه تولدو آب و روشنائی است. گردشگران می‌توانند با شرکت در تور هنر مترو از این ایستگاه و سایر ایستگاه‌های هنری شهر ناپل دیدن کنند.

ایستگاه دانشگاه شیلی – سانتیاگو



ایستگاه‌ها دانشگاه شیلی بیشتر شبیه به یک موزه هنری یا کالسیایی صد ساله است تا یک ایستگاه مترو. این ایستگاه که در خط یک متروی شهر سانتیاگو قرار گرفته است، به داشتن نقاشی‌های عظیم دیواری شناخته می‌شود. با حضور در ایستگاه دانشگاه شیلی هر مسافر تازه‌واردی برای لحظاتی فراموش می‌کند که به قصد جابه‌جایی وارد مترو شده است و در شکوه و عظمت نقاشی‌های موجود در این ایستگاه که روایتگر تاریخ کشور شیلی هستند، زمان را به فراموشی می‌سپارد. بیشتر نقاشی‌های دیواری ایستگاه دانشگاه شیلی توسط هنرمند معروف ماریو توئال در اندازه‌هایی بزرگ کشیده شده‌اند. گفتنی است نقاشی‌هایی از هرئان میراندا نیز در این ایستگاه دیده می‌شود. گرفتن سلفی در این ایستگاه به یکی از فعالیت‌های عادی بدل شده است.

ایستگاه موزه هنر – پاریس



این ایستگاه دقیقاً در زیر موزه هنر و صنایع دستی پاریس ساخته شده است. ایستگاه موزه هنر و صنایع دستی نیز خود شبیه به یک جاذبه گردشگری است. طراحی این ایستگاه به شکل یک زیردریایی است. دیوارهای مسی و درجه‌های گرد و پنجره‌ها مانند کلا فضایی یک زیردریایی را به بیننده منتقل می‌کند. ایستگاه موزه هنر محل تقاطع دو خط از خطوط متروی پاریس است که در سال ۱۹۹۴ (۱۳۷۲) به شکل امروزش بازسازی شد. طراح اصلی فرانسوا سوپتین که خود خالق کتاب‌های کمیک است، سعی کرده فضای داخلی ایستگاه را به افتخار ژول ورن متناسب با کتاب «بیست هزار فرسنگ زیر زمین» طراحی کند. بازدیدکنندگان از موزه هنر و صنایع دستی، ایستگاه مترو آن را همانند بخشی از موزه در نظر گرفته و به تماشای آن می‌روند.