

ماه رمضان در یک شهر در ایران

ماه رمضان و تعطیلات نوروز بدون سریال‌های جذابِ شاد و طنز بی‌معنا است اما تلویزیون در این اواخر آنتن‌اش را از سریال‌های طنز خالی کرده و برنامه‌های غمبار و ناشاد، سریال‌های درام و حزن‌انگیز و بی بهره از لحظه‌های شادی آور را در اولویت قرار داده است. محمد جلالی؛ عصر ایران- شاید آنها که سال‌های دهه‌ی شصت و هفتاد را به خاطر دارند یادشان باشد که چگونه تلویزیون ایران در گریاندن مردم موفق بود! این گریاندن تا اواسط دهه ۷۰ ادامه داشت تا اینکه مسئولان وقت به این نتیجه رسیدند که جامعه دیگر تحمل گریه ندارد و تولید برنامه‌های طنز و شاد را در دستور کار قرار گرفت.

این مسئله سبب شد تا سریال‌های طنز تلویزیونی رشد بالایی داشته باشند و به این ترتیب سریال‌های ۹۰ قسمتی طنز جای محبوبی را در جمع برنامه‌های مختلف تلویزیونی برای خود باز کرد از «ساعت خوش» و «جنگ ۷۷ » تا «زیر آسمان شهر» و «شهر فرنگ» و «بَژره».

پس از آن بود که چهره‌های طنز در تلویزیون رخ نشان دادند و سینما و تلویزیون تا همین امروز از همین افراد بهره می‌گیرد؛ هنرمندانی مثل مهراں مدیری، رضا عطاران، جواد رضویان و چندین و چند طنزاز دیگر که حالا دیگر هر کدام به عنوان پایه‌گذاران طنز، سبک خاص خود را دارند.

سریال‌های طنز و شاد در ماه رمضان جایگاه ویژه‌ای داشتند تا جایی که جزیی از سفره‌های افطار شده بودند؛ روالی خوش که شروع آن با سریال‌هایی مثل «گمگشته» بود.

از دید رسانه‌ای، ماه رمضان و تعطیلات نوروز بدون سریال‌های جذابِ شاد و طنز بی‌معنا و ضد مخاطب است؛ اما تلویزیون در دهه ۹۰ و به خصوص در این اواخر آنتن‌اش را از سریال‌های طنز خالی کرده و

رسانه ملی رسالتش را در غم و اندوه برای مردم می بیند

«سیما»یی برای گریه!



برنامه‌های غمبار و ناشاد، سریال‌های درام و حزن‌انگیز و بی بهره از لحظه‌های شادی آور را در اولویت قرار داده است.

کار به جایی رسیده و آتش آتقدر شور شده است که میثم فکری، مدیر گروه معارف شبکه سوم سیما در پاسخ به این سؤال که "چرا تلویزیون رمضان‌ها شاد نیست؟" می‌گوید: «نگاه ساده به برنامه سازی

و بودجه کم باعث شده تا یکنواختی در برنامه‌های تلویزیون شکل بگیرد» و سعید مستغاثی، منتقد اصوالگری سینما و تلویزیون هم سریال‌های امسال ماه رمضان را "حصول‌سر بُر و تکراری" می‌نامد و می‌گوید: «بهتر است به جای اینکه ۲۰ کانال تلویزیون داشته باشیم؛ ۱۷ کانال بسته شود تا پول مردم بیشتر از این به هدر نرود!»

مراسم اهدای عضو در بیمارستان شهید بهشتی تهران

قائم مقام وزیر بهداشت خبر داد

مرگ روزانه ۷ تا ۱۰ نفر از منتظران اهدای عضو



فتوایی حیاتبخش را صادر کردند.

وی افزود: پس از آن مسوولان در وزارت بهداشت و اساتید کارهای زیادی انجام دادند و از طریق پیوند، جان هزاران نفر نجات پیدا کرد. رییس هیات مدیره انجمن اهدای عضو کشور با ارائه آماری یادآور شد: در یکسال گذشته، ۳۲۳۸ مورد پیوند کلیه از ۲۲۶۳ مورد مرگ مغزی انجام شد. همچنین ۸۰۹ پیوند کبد، ۱۳۰ پیوند قلب، ۳۰ مورد پیوند لوزالمعده و ۶مورد پیوند ریه اتفاق افتاده است. به گفته نوبخت، در مجموع فعالیت ها ۱۱۷۷۸پیوند کلیه، ۶۳۳۸ مورد پیوند کبد، ۱۱۷۲ پیوند قلب، ۱۵۷ پیوند ریه و ۵۲ مورد پیوند روده اتفاق افتاده و این کار جز با ابتاگرگی مردم، علمای علم پزشکی و مسوولان امکان پذیر نبوده است. وی ادامه داد: قیل از انقلاب اسلامی ۱۰۰مورد پیوند کلیه انجام شده بود و در سال ۶۳ تلاش برای پیوند آغاز شد و در نهایت با فتوای امام راحل این کار ازسر گرفته شد.

انتظار ۹ ساله برای قانونگذاری اهدای عضو

در ادامه دکتر فاضل به عنوان پدر پیوند در ایران عنوان کرد: بعد از انقلاب اسلامی به دلیل تحریم ها حتی محلول دیالیز هم نداشتیم و بیماران را از دست می دادیم؛ از طرفی جنگ بود و در این شرایط راهی جز آغاز پیوند نداشتیم. وی اظهار داشت: کلیه ها در ابتدای راه برای پیوند از فامیل گرفته می شد اما این میزان کافی نبود؛ مشکل شرعی و قانونی از مسائل پیش روی ما بود و مشکل شرعی از سوی امام راحل به سهولت حل شد. این جراح و رییس هیات امنای انجمن اهدای عضو کشور تصریح کرد: برای آغاز پیوندها قانون می خواستیم که این موضوع ۹ سال طول کشید. دو بار در مجلس قانون برای پیوند رد شد و در نهایت تایید شد اما در بار سوم شورای نگهبان با آن مخالفت کرد که با حمایت رهبر انقلاب این معضل حل شد. فاضل بیان کرد: دریا دل ترین آدم ها بازماندگان اهداکندنگان عضو هستند که اجازه اهدا می دهند بجای آنکه اعضا از بین برود حیاتبخش می شود و درود بر کسانی که این کار را انجام داده اند. این آسمانی ترین اقدامات است و قطعا عزیزانی که جان دیگران را نجات می دهند جای در بهشت دارند.

ارسال کارت اهدای عضو درب منازل آلمانی ها

ثریا قاسمی بازیگر سینما و تلویزیون و از اعضای هیات امنای اهدای عضو نیز در این مراسم اظهار داشت: خوشحالم زنده ام و می توانم در این جشن حضور

به مناسبت روز جهانی لاک‌پشت

۴۰درصد لاک‌پشت‌های دنیا در آستانه انقراض

جزو گونه‌های دریایی و آب شور و بقیه آن‌ها متعلق به آب شیرین و یا زیستگاه‌های خشکی هستند. این متخصص حوزه تنوع زیستی با بیان اینکه در ایران ۱۰ گونه لاک‌پشت از شش خانواده وجود دارد، توضیح داد: پنج گونه از لاک‌پشت‌های موجود در ایران در گروه دریایی جای می‌گیرند که شامل لاک‌پشت‌های سبز، سرخ، عقابی زیتونی و پشت‌چرمی است همچنین دو گونه از لاک‌پشت‌های ایران متعلق به خانواده لاک‌پشت‌های خشکی هستند که لاک‌پشت مهمیزدار و لاک‌پشت افغانی نامیده می‌شوند و یک گونه لاک‌پشت آب شیرین با نام لاک‌پشت فراتی متعلق به خانواده لاک‌پشت لاک نرم در ایران وجود دارد که تنها در خوزستان دیده می‌شود. افزون بر اینها دو گونه از خانواده لاک‌پشت‌های برکه‌ای در ایران وجود دارد به نام‌های لاک‌پشت خزری و

روزانه صبح ایران



در چنین روزگاری که تلویزیون برنامه‌ی پر بیننده‌ای مثل "۹۰" را کنار می‌گذارد تا میز آن به هندوانه فروشان برسد و حضور سلبریتی را برای برنامه افطار مناسب نمی‌داند و مسابقه‌ی جذاب "برنده‌باش" را متوقف می‌کند و از "حالا خوشید" رشیدپور هم خبری نیست، چطور می‌توان مردم را از خواندن فاتحه برای "رسانه ملی" و تماشا نکردن ماهواره برحذر داشت؟

قائم مقام وزیر بهداشت خبر داد

مرگ روزانه ۷ تا ۱۰ نفر از منتظران اهدای عضو

داشته باشم. مشکلاتی که با اهدای عضو در ایران داریم در همه دنیا وجود دارد و در همه جای دنیا آدم‌ها دربارۀ عزیزانشان تعصب دارند. وی ادامه داد: سه هفته پیش به آلمان بودم و در وزارت بهداشت آنجا درباره کارت اهدای عضو مشورت می‌شد.

قرار شده وزارت بهداشت آلمان برای هر شهروند کارت اهدای عضو را درب منزل بفرستد و اگر فردی تمایل نداشت می‌تواند کارت را برگرداند.

این بازیگر سینما و تلویزیون عنوان کرد: خوشحالم می‌توانم این بحث را اینجا مطرح کنم؛ معتقدم این اقدام زیباست زیرا بسیاری از مردم نمی‌دانند چگونه برای عضویت در انجمن اهدای عضو اقدام کنند و می‌توان در این راه قدم برداشت. قاسمی تأکید کرد: گفتم و می‌گویم و شعارم این است شما که ما را دوست دارید برای داشتن کارت انجمن اهدای عضو اقدام کنید. برای عزیزان خیر می‌گویم ما نگرانی برای بیماران عضو گیرنده داریم؛ آنان پرستاری ویژه و داروی خاص می‌خواهند و هر خیر ۵ تا ۱۰ بیمار را پس از پیوند تحت پوشش قرار دهد.

در ادامه این مراسم از خانواده برادران رضایی تقدیر شد. اعضای این دو برادر می‌انسال که به فاصله ۷ ماه از یکدیگر مرگ‌مغزی شدند توسط خانواده هایشان اهدا شده است.

رضا فرزند یکی از این دو برادر در این مراسم اظهار کرد: ۱۴ تیر ۹۷ سرکار آهنگری بودیم و ساعت ۱۲ اتفاق ناگواری افتاد؛ پدرم ۷ روز بستری بود و مرگ مغزی شد.

همچنین همسر یکی از این دو برادر نیز عنوان کرد: افتخار می‌کنم این کار را برای همسرم انجام دادم.

همسر مرتضی رضایی نیز در این مراسم یادآور شد: ۴ اسفند مشابه این اتفاق رخ داد و همسرم همانند برادرش پس از چند روز دچارمرگ مغزی شد و اعضای ایشان را اهدا کردیم. اگر اعضای همسرم را اهدا نمی‌کردم با مرگ او کنار نمی‌آمدم اما اهدای اعضای همسرم به من آرامش داد.

در ادامه این مراسم دو کودک از یک خانواده که هر دو تیرماه سال گذشته پیوند قلب شده بودند روی سن آمدند.

همچنین ادامه کورش مومنی نیز یکی از گیرندگان عضو روی سن حاضر شد.

سفیران اهدای عضو

'کتابون نجفی‌زاده' مدیرعامل انجمن اهدای عضو ایرانیان نیز در این بخش با بیان اینکه روبرو کردن خانواده‌های اهداکندگان و گیرندگان عضو ممنوع است ، یادآور شد: بسیاری از گیرندگان عضو و خانواده‌های اهدا کنندگان در اینجا حضو دارند و ممکن است اعضای شخص اهدا کننده در بدن یکی از گیرندگان عضو باشد.

وی در ادامه از گیرندگان عضو درخواست کرد بایستند و در ادامه خانواده‌های اهداکندنگان از جای برخاستند.

مدیرعامل انجمن اهدای عضو ایرانیان یادآور شد: بسیاری از خانواده‌های اهداکنده سفیر اهدای عضو هستند و در انجمن به روی همه باز است.

سعید واحدی رئیس سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران اظهار کرد: صحبت کردن در میان خانواده‌هایی که کاری بزرگ دنیا انجام دادند دشوار است. از حکمت خداوندی است که سالگرد نفس با میلاد امام حسن (ع) تقارن یافت. خداوند می‌فرماید اگر به دنبال کمال هستید اتفاق نمی‌افتد مگر آنکه از آنچه دوست دارید بگذرید. وی در ادامه از هنرمندان، پزشکان و همه کسانی که در راه اهدای عضو فرهنگسازی می‌کنند تقدیر کرد.

اخبار

مشکل وزارت بهداشت با نانوائی‌های سنتی



کنترل مصرف "نمک" یکی از عوامل مهم در کنترل فشارخون است و از آنجایی که نان قوت غالب ایرانیان است، کاهش میزان نمک مصرفی در پخت نان همواره از دغدغه‌های جدی وزارت بهداشت به منظور جلوگیری از بروز فشارخون و بیماری‌های مرتبط با آن، بوده است.

دکتر علیرضا رئیسِـمعاون بهداشت وزارت بهداشت در این باره در گفت‌وگو با ایسنا، گفت: در حال حاضر مشکل اصلی ما در وزرات بهداشت برای کنترل میزان نمک نان، در حوزه نانوائی‌های سنتی است.

وی با اشاره به اینکه کنترل نمک نان صنعتی بسیار راحت‌تر است، افزود: در نانوائی‌های سنتی به بهانه عمل‌آوری بهتر نان، علاوه بر نمک موجود در خمیر نان، اقدام به اضافه کردن نمک بیشتر می‌شود که این موضوع از دیرباز دغدغه جدی ما بوده و همواره تذکرات جدی به نانوائان داده‌ایم. رئیسِ ادامه داد: یکی از توصیه‌های جدی ما اهمیت به کیفیت آرد و گندم است. به همین منظور باید به سمت تهیه و تولید نان صنعتی گام برداریم. وی در پایان با بیان اینکه نسبت به دو سال قبل میزان نمک مصرفی نانوائی‌های سنتی کاهش یافته است، گفت: این میزان نسبت به دو سال گذشته حدود دو گرم کمتر شده است، اما همچنان نیاز به پیگیری جدی در این زمینه داریم.

چگونه استخوان‌های سالم داشته باشیم؟



با افزایش سن استخوان‌ها نحیف‌تر و ضعیف‌تر شده و تراکم خود را از دست می‌دهند و از همین رو با گذشت زمان آسیب‌پذیرتر می‌شوند.

به گزارش ایسنا، اقداماتی وجود دارد که می‌توانید با انجام آن‌ها از کم شدن تراکم استخوان‌ها و نحیف شدن آن‌ها جلوگیری کرده تا به پوکی استخوان مبتلانشوید.

در ادامه برخی از این اقدامات به نقل از سایت "کلینولد کلینیک" آورده شده است:

۱) مقادیر زیادی سبزیجات بخورید: سبزیجات بهترین منبع ویتامین C هستند که تولید سلول‌های تشکیل‌دهنده استخوان را تحریک می‌کند. مطالعات نشان داده که مصرف سبزیجات زرد رنگ و سبز رنگ به تشکیل مواد معدنی استخوان‌ها کمک می‌کند.

۲) تمرینات قدرتی انجام دهید: تمرینات ورزشی قدرتی به ویژه برای افرادی که از عیوب مفصل‌های اندام‌های تحتانی مانند آرتروز زانو یا لگن رنج می‌برند، مناسب است.

کلید انجام این ورزش‌ها، تمرینات مقاومتی است. به توصیه کارشناسان تربیت بدنی می‌توانید با انجام یک تا دو سبت ۱۰ تا ۱۲ تایی شروع کرده و روی خستگی عضلات و افزایش شدت تمرین‌ها با گذر زمان کار کنید. برای بهره بردن حداکثری از مزایای این ورزش‌ها و خطر حداقلی، تکنیک‌ها و تنفس مناسب از عوامل مهم در وزنه‌برداری به شمار می‌روند. قبل از شروع یک برنامه ورزشی قوی حتماً با یک کارشناس تربیت بدنی مشورت کنید.
۳) ویتامین D مصرف کنید: بیشتر بزرگسالان برای کمک به جذب کلسیم به طور روزانه بین ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ واحد ویتامین D نیاز دارند. قرص‌های ترکیبی کلسیم و ویتامین D معمولاً این نیاز را برآورده نمی‌کنند و بیشتر افراد نیز این نیاز را از راه قرار گرفتن در معرض نور خورشید برآورده نمی‌سازند. مصرف مکمل‌های ویتامین D از جذب ویتامین دی کافی به طور روزانه به شما اطمینان می‌بخشد.

۴) ورزش‌های تحمل وزن را شروع کنید: ورزش‌های تحمل وزن به ورزش‌هایی گفته می‌شود که شما را به حرکت در خلاف گرانش مجبور کرده یا به هنگام حرکت به شما مقاومت وارد می‌کند. ورزش‌های تحمل وزن با تأثیر بالا از بهترین روش‌ها برای ساخت استخوان است. اگر چه در صورتی که به تراکم پایین استخوان یا پوکی استخوان مبتلا باشید، این ورزش‌ها باید محدود باشند. از جمله نمونه‌های ورزش‌های تحمل وزن می‌توان به دویدن یا پیاده‌روی سریع، ایروبیک با تأثیر بالا، بالا رفتن از پله‌ها، حرکات موزون و ورزش‌هایی مانند بسکتبال و تنیس اشاره کرد. پیش از انجام این ورزش‌ها حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

۵) مصرف الکل و استعمال دخانیات خودداری کنید: مصرف الکل و استعمال دخانیات با کاهش تراکم استخوان‌ها در ارتباط است. در صورتی که دخانیات استعمال کرده یا الکل مصرف می‌کنید، برنامه‌ای برای ترک آن بریزید.

۶) آزمایش تراکم استخوان بدهید: پزشکان می‌توانند با استفاده از نوعی تصویربرداری سریع با اشعه ایکس-ری و آزمایشی به نام DXA به راحتی و بدون هیچ دردی عکسی از سلامت استخوان‌ها بگیرند. این آزمایش میزان تراکم مواد معدنی استخوان‌ها را سنجیده و احتمال خطر ابتلاء به پوکی استخوان و شکستگی استخوان را تعیین می‌کند. توصیه می‌شود زنان دو سال پس از یائسگی این آزمایش را انجام دهند. هم‌چنین به زنان و مردانی که بیماری‌هایی خاص داشته یا داروهایی خاص مصرف می‌کنند، برای مثال استروئید درمانی طولانی مدت انجام می‌دهند، انجام زودتر این آزمایش توصیه می‌شود.

۷) دارو درمانی را در نظر بگیرید: زنانی که در معرض یائسگی قرار دارند به ویژه اگر علائم یائسگی همچون گرگرفتگی یا دیگر علائم را دارند، برای افزایش سطوح هورمون استروژن خود که به کاهش تراکم استخوان‌ها مربوط می‌شود، هورمون درمانی را در نظر بگیرند. هم‌چنین زنان و مردانی که مبتلا به تراکم پایین استخوان یا پوکی استخوان هستند، برای جلوگیری از شکستگی‌های خطرناک در لگن و ستون فقرات خود مصرف داروهای گوناگون را در نظر داشته باشند. با پزشک خود درمورد گزینه‌های مختلفی مانند بیس فسفونات، تری‌پاراتاید یا دینوسوماب صحبت کنید. اما به یاد داشته باشید که هیچ کدام از این گزینه‌ها بدون مصرف ویتامین D و کلسیم مفید فایده واقع نخواهند شد.