

معاون امور هنری وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، با ابراز نارضايتی از برگزار نشدن کنسرت همایون شجریان در میدان آزادی، تأکید کرد که مجموعه حاکمیت برای افزایش انسجام اجتماعی تلاش می‌کند و امید دارد این مسیر پربارتر شود.

نادره رضایی، در آیین رونمایی از ارکستر سمفونی جوانان و گروه کر با عنوان "برای ایران" که در موزه هنرهای معاصر تهران برگزار شد، در جمع خبرنگاران توضیحاتی درباره لغو کنسرت رایگان همایون شجریان ارائه داد. این کنسرت قرار بود ۱۴ شهریورماه در میدان آزادی تهران برگزار شود.

رضایی توضیح داد که از دو ماه گذشته با همکاری هنرمندان، برنامه‌ها و فعالیت‌هایی برای زنده نگه داشتن یاد جنگ تحمیلی پی‌گیری شده است. وی اظهار کرد که بر اساس رویکرد عمومی‌سازی فرهنگ و هنر، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در تلاش بوده تا دسترسی مردم به رویدادهای هنری فراهم شود، به‌ویژه در دوره‌هایی که موسیقی محلی و چهره‌های شاخص این حوزه فرصت بیشتری برای اجرا دارند.

وی افزود که مکاتبات گسترده‌ای با نهادهای مختلف انجام شد تا این پروژه هنری به مرحله اجرا برسد. هدف این فعالیت‌ها، خروج از فضای پس از جنگ و استفاده از دوران ماه‌های محرم و صفر بود که معمولاً موسیقی تعطیل است.

با این حال تمامی هماهنگی‌ها و نامه‌نگاری‌ها به نظر مسئولان مربوطه موکول شد و پیشنهاد دادند که این رویدادها به زمان دیگری منتقل شود.

معاون هنری اظهار داشت که همایون شجریان برخی ملاحظات و چالش‌ها را پذیرفت تا برنامه در هفته وحدت برگزار شود. اما با لغو ناگهانی این رویدادهای هنری دوباره توافقات جدید صورت گرفت و نامه‌نگاری‌ها با مجموعه شهرداری تهران و نهادهای امنیتی پی‌گیری شد تا راه برای اجرایی شدن برنامه‌های هنری باز شود.

رضایی تأکید کرد که آرزوی دیرینه همایون شجریان اجرای کنسرتی رایگان برای مردم بوده است. او بارها این خواسته را مطرح کرده تا بتواند در فضایی مانند میدان آزادی برای جمعیت بزرگ ایران اجرا کند. شجریان نیازی به حمایت ویژه از سوی هیچ نهادی نداشته و تنها خواهان همکاری برای فراهم کردن شرایط مناسب اجرای مردمی بوده است.

وی ضمن ابراز تأسف از لغو برنامه، از مردم

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدابادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etehademelat.ir / ایمیل: etehademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۲۳۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

معاون وزیر فرهنگ بابت لغو کنسرت خیابانی همایون شجریان عذرخواهی کرد

مقابله با شادی مردم!



ایران و شخص همایون شجریان عذرخواهی کرد. رضایی گفت که ایده کنسرت در هفته وحدت و با محوریت شادی مردم پیشنهاد خود شجریان بود که امیدوار بود بتواند نقش وحدت‌بخش داشته باشد.

وی با اشاره به اینکه خانوادهٔ شجریان همواره پای مردم ایران بوده‌اند، تصریح کرد که باید شرایطی فراهم شود تا هنر در فضایی آزادتر به مردم عرضه گردد. رضایی امیدوار است که نهادهای مختلف آمادگی لازم را پیدا کنند تا فرصتی دوباره برای برگزاری این کنسرت ایجاد شود.

رضایی خاطرنشان کرد که اگر شهرداری نیازمند زمان آماده‌سازی است، بهتر است همین حالا اقدامات آغاز شود. وی از دیگر نهادهای خواست که وارد عمل شده و فرصت برگزاری این کنسرت را محقق کنند. معاون هنری تأکید کرد وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی تمام توان خود را به کار خواهد گرفت تا آرزوی دیرینه اجرای خیابانی همایون شجریان برای مردم ایران محقق یابد.

معاون امور هنری وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی بر اهمیت اعتماد به مردم تأکید کرد و گفت: دولت و حاکمیت باید اعتماد

بیشتری به مردم داشته باشند. خیابان متعلق به همه است و مردم از بلوغ و شایستگی کافی برخوردارند تا خودشان مسیر

درست را تشخیص دهند. وی با اشاره به تجارب گذشته از جمله دوران جنگ تحمیلی، خاطرنشان کرد که مردم ایران با عقلانیت و وفاداری از منافع ملی و کشور حمایت کرده‌اند.

وی افزود: اگر فرصتی برای حضور مردم در خیابان و تجربه شادی‌های جمعی به وجود بیاید، مطمئناً نتایج مثبتی حاصل خواهد شد. به گفته او، اعتماد به مردم، تقویت همدلی و انسجام ملی در شرایط کنونی نه تنها ضروری، بلکه حیاتی است.

در ادامه صحبت‌های خود به موضوع هماهنگی‌ها برای اجرای کنسرت همایون شجریان نیز اشاره کرد. او تأکید کرد که پرداختن به جزئیات و سرزنش یکدیگر کمکی به حل مسائل نمی‌کند و هدف اصلی باید ایجاد فضایی همدلانه‌تر برای مردم باشد. وی توضیح داد که معاونت امور هنری طبق درخواست وزارت کشور اقداماتی را برای افزایش شادی و نشاط مردم طراحی کرد

و این اقدامات قرار بود در ماه‌های محرم و صفر انجام شود. اما هماهنگی‌های لازم میان نهادهای مختلف صورت نگرفته بود.

معاون امور هنری تأکید کرد که اگرچه ناهماهنگی‌هایی در اطلاع‌رسانی میان برخی نهادها وجود داشته، اما نیازی به گسترش تنش‌ها نیست. او از تمامی نهادهای خواست

کوناکون

شنبه ۱۵ شهریور ۱۴۰۴

شماره ۲۰۳۴

۱۳ ربیع‌الاول ۱۴۴۷

۶ سپتامبر ۲۰۲۵

اگر فرصتی برای حضور

مردم در خیابان و تجربه

شادی‌های جمعی به وجود

بیاید، مطمئناً نتایج مثبتی

حاصل خواهد شد. به گفته

رضایی، اعتماد به مردم،

تقویت همدلی و انسجام

ملی در شرایط کنونی نه

تنها ضروری، بلکه حیاتی

است

زندگی بهتر

بهترین زمان برای خوردن سالاد؛ قبل یا بعد از غذا؟

سالاد سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی و غذایی عالی برای کاهش وزن است، اما باید بهترین زمان مصرف سالاد را بدانید تا از فواید آن بهره‌مند شوید.

آیا تا بحال به این موضوع فکر کرده‌اید که چه زمانی بهترین موقع برای صرف سالاد می‌باشد؟ آیا باید سالاد را قبل از غذا، همراه غذا یا بعد از غذا خورد؟ سالاد در کشورهای مختلف در زمان‌های مختلفی خورده می‌شود. مثلاً در کشور آمریکا رایج است که سالاد را قبل از وعده اصلی میل می‌کنند.

صدا و سیما نوشت: در کشور ایتالیا بعد از وعده غذایی میل می‌کنند و جالب است بدانید که مردم کشور هلند در رستوران‌ها یک بشقاب بزرگ سالاد را همزمان با غذای اصلی مصرف می‌کنند. حتی اگر سالاد در رستوران سفارش ندهند، این سنت به قدری بین آن‌ها رایج است که خود رستوران برای آنها سالاد می‌آورد.

مطالعات در سال ۲۰۱۲ نشان می‌دهد که مصرف سالاد قبل از وعده اصلی غذا مصرف سبزیجات را تا ۲۳ درصد افزایش می‌دهد. مخصوصاً اینکه از هر ۱۰ نفر انسان جوان، فقط یک نفر آنها به اندازه کافی میوه و سبزیجات را در طول روز مصرف می‌کنند. به همین دلیل با این روش می‌توان حداقل یک یا دو فنجان میوه را به صورت روزانه و ۲ الی ۳ فنجان سبزیجات را به صورت روزانه مصرف می‌کنند.

فواید مصرف سالاد

فیبر:فیبر به کاهش کلسترول کمک می‌کند و برای گوارش و جلوگیری از یبوست مفید است.

کاهش وزن: غذاهای حاوی فیبر می‌تواند به شما در طولانی مدت احساس سیری دهد و باعث شود که کمتر غذا بخورید.

ویتامین‌ها و مواد معدنی:آنتی اکسیدان‌ها مثل ویتامین ث، فولیک اسید، لیکوپن و آلفا و بتاکاروتن می‌تواند شما را از بیماری‌های ویروسی مخصوصا سرطان محفوظ نگه دارد.

اگر قصد کاهش وزن دارید، اول سالاد (با محدودیت کالری ۱۵۰ یا کمتر) میل کنید که احساس سیری به شما می‌دهد و میزان مصرف کالری را در ادامه کاهش می‌دهد. اگر فرزند دارید و به عنوان والدین می‌خواهید مطمئن شوید که دوز کافی ویتامین و مواد معدنی را به طور طبیعی به او برسانید، همیشه سالاد را در وعده‌های غذایی او جای دهید، مخصوصاً زمان‌هایی که واقعا گرسنه هستند. البته سالادی که به کودک خود می‌دهید، علاوه بر کاهوی تازه باید با مواد مغذی مثل نخودفرنگی نیز همراه باشد.

ویتامین‌های سالاد

تهیه یک بشقاب با مواد غذایی سالم، از طریق پر کردن نصف بشقاب با میوه و سبزیجات، می‌توانید در رژیم غذایی خود تعادل ایجاد کنید. بهتر است که این کار را در میان وعده عصرگاهی انجام دهید.

سالاد بعد از وعده غذایی

آیا می‌توان مصرف سالاد را به بعد از وعده اصلی غذا موکول کرد؟

دو دلیل وجود دارد که چرا ایتالیایی‌ها سالاد را بعد از وعده اصلی استفاده می‌کنند. دسرهای ایتالیایی‌ها با روغن زیتون، سرکه بالسامیک و نمک و فلفل درست می‌شود و به همین دلیل وعده اصلی غذایی آنها نیز معمولاً با سرکه است، به همین دلیل نمی‌خواهند که به یکباره اسید زیادی را وارد بدن کنند. دومین دلیل اینکه اسیدیته بودن سرکه در سالاد می‌تواند طعم دهان بعد از غذا را عوض کند و بنابراین سالاد را بعد از غذا میل می‌کنند.

کلام آخر اینکه احتمالات و دلایل زیادی برای زمان‌های مختلف صرف سالاد وجود دارد، اما هر روز در هر زمانی که برایتان راحت‌تر است، سالاد بخورید.

سایر نکات

سه فنجان اسفناج، ۲۱ کالری و کمتر از ۱ یا ۲ گرم چربی دارد، در حالی که دو قاشق چای خوری دسرهای همراه با گوشت دارای ۱۱۰ کالری و ۱۱ گرم چربی می‌باشد که این دسرها معمولاً سبزیجات ندارند و نمک و چربی سالم آنها نیز بالا است.

می‌توانید در منزل از قبل، کاهو را بشویید و آن را برای سالاد خورد کنید که بهتر است دست کم از سه نوع رنگ کلم و کاهو استفاده کنید تا هر زمان که خواستید، مقداری از آن را میل کنید.

می‌توانید ادویه‌های گیاهی تازه و چیزهایی مثل فلفل دلمه‌ای، جعفری، موسیر یا پیاز بریزید یا می‌توانید با کمی سرکه در آن، طعم لذت بخشی را به آن اضافه کنید.

با فرا رسیدن فصل‌های جدید معمولاً باید یک روتین جدید داشته باشید و به طور مثال با شروع فصل پاییز، هر روز سالاد مصرف کنید و آن را به یک عادت سالم تبدیل نمایید و زمانی که رستوران رفتید، حتماً سالاد هم سفارش دهید.

اگر قصد کاهش وزن دارید، از سالادهای بیش از حد مملو از سس دوری کنید.

اینفو گراف

هنر مند:

داستان مصور

موانع واردات خودرو

