info@payamdaily.ir

# پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۱۳۸۴
شنبه / ۲۸ اردیبهشت / ۱۳۹۸
۱۲ / رمضان / ۱۴۴۰
18 / May / 2019

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیر مسئول: محمود حیدری سردبیر: باقره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون، کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۲۹۲۳-۰۲۶، فکس: ۳۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۸۹۷۸۶۲۷۹-۰۲۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۲/۴۶
چاپ: کارگر

## سلامت

### داروهای غیرمجاز و ممنوعه در ایام حج اعلام شد

فهرست داروهای غیرمجاز و ممنوعه‌ای که زائران حج تمتع نباید به همراه داشته باشند با نظر مرکز پزشکی حج و زیارت جمعیت هلال احمر اعلام شد

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مرکز پزشکی حج و زیارت جمعیت هلال احمر، آمپول بنتیمین ۵۰ و ۱۰۰ میلی گرم، آمپول مرفین ۱۰ میلی گرم، قرص متادون ۵ و ۲۰ میلی گرم، شربت متادون، قرص هیدرومرفین ۲ میلی گرم، قرص متیل فنیدات هیدروکلراید، قرص ترامادول ۵۰ و ۱۰۰ میلی گرم، آمپول ترامادول ۵۰ میلی گرم، شربت اکسیکودرات کدئین، قرص استامینوفن کدئین، آمپول دیازپام ۱۰ میلی گرم، قرص دیازپام ۲ و ۵ و ۱۰ میلی گرم، آمپول بیوپرنورفین و قرص بیوپرنورفین دارویی هستند که زائران حج نباید همراه خود داشته باشند.

براساس این گزارش، همراه داشتن سایر داروهای خاص (تخصصی) مورد نیاز زائران برای مصرف در ایام حج (حداقل ۴۰ روز) با داشتن نسخه پزشک متخصص الزامی است.

همچنین تعداد داروهای غیرمجاز که در این خبر عنوان شد ۱۴ قلم است که حمل و نگهداری آن توسط زائران حج تمتع ممنوع است.

## خبر

### فراخوان مقاله‌ی همایش علمی-پژوهشی «طالقانی و زمانه‌ی ما»

مجتمع فرهنگی آیت الله طالقانی در نظر دارد به مناسبت چهلمین سال درگذشت آن زنده یاد همایشی علمی - پژوهشی تحت عنوان «طالقانی و زمانه‌ی ما» با نگرش به نیازهای روز در آبان ماه ۱۳۹۸ برگزار کند. آیت الله طالقانی نقش مؤثر و فراگیری در رشد و بالندگی جامعه‌ی ایران در تاریخ معاصر داشته و جریان آگاهی بخش و بسازسازی ایشان بویژه‌ای قرآن و سنت تأثیر عمیقی بر روی افراد گذاشته است.

از علاقه‌مندان به شرکت در این همایش دعوت می‌شود مقالات خود را در یکی از موضوعات زیر به دبیرخانه همایش ارسال کنند. مقالات پس از داوری در کمیته‌ی علمی، به تناسب برای ارائه در همایش، چاپ در پوستر یا مجموعه‌ی مقالات، برگزیده می‌شود. بدیهی است مقالاتی که جنبه‌ی نوآوری داشته باشد در اولویت قرار خواهد گرفت.

آخرین مهلت ارائه چکیده‌ی مقالات ۳۱ خردادماه ۹۸، اعلام نتیجه‌ی چکیده‌ها ۳۱ تیرماه و ارسال اصل مقاله ۳۰ شهریور خواهد بود.

محورهای مقالات:

هستی‌شناسی و انسان‌شناسی طالقانی
توحید و شرک، خدا و جهان، انسان و جهان، ماده و معناد، اختیار و مسئولیت، اومانیسم، عرفان نظری، عملی و سلوک، الهیات رهایی بخش.

طالقانی، اخلاق و مسئولیت اجتماعی
حقوق بشر، تسامح، خود و دیگری، جذب و دفع، نظام اخلاقی، معنویت، سبک زندگی.

طالقانی و تجربه‌های زیستی
سرچشمه‌های اندیشگی طالقانی، منش و شخصیت، منشی سیاسی، مبارزه، روابط با افراد در زندان، تعلیم، تربیت و آموزش‌های عمومی، زندگی خصوصی، خانواده.

طالقانی و اندیشه‌های دینی
علم و دین، بنیاد گرایی، دین و مدرنیته، مکتب فقهی طالقانی، تقریب بین مذاهب اسلامی، ایرانیت و اسلامیت، احیای اندیشه‌های دینی، خرافه زدایی، ادبیات قبل از اسلام، حقوق زن (حجاب، فضیلت و ...).

طالقانی و قرآن
تعریف قرآن، روش، گرایش و نظریه‌ی تفسیری، هرمنوتیک و فهم قرآن، وحی و کلام خدا، نوآوری‌های تفسیری قرآن و نیازهای روز انسان، زبان و موسیقی قرآن، قرآن و علم.

طالقانی و اقتصاد
فقر و نابرابری، قسط و عدالت، سرمایه داری و سوسیالیزم، مالکیت.

طالقانی، جامعه و امر سیاسی
گفتگو، رواداری، کثرت گرایی دینی، دین و دولت، جامعه‌ی مدنی، تحزب، اقوام و مذاهب، صلح و همزیستی، آزادی، شورا، دموکراسی، قدرت و حکومت، وحدت و همبستگی، اصلاحات و اصلاح طلبی، نهضت‌های آزادیبخش (الجزایر، فلسطین، مصر)، جوان.

آدرس ارسال چکیده و اصل مقالات: تهران، انتهای بزرگراه مدرس (فرسیده به میدان هفت تیر)، نبش خیابان مناهیر، پلاک ۴ طبقه همکف، واحد جنوبی.

تلفن تماس: ۲۱۸۸۲۱۷۲۵۱
زمان تماس: روزهای زوج از ساعت ۹ صبح تا ساعت ۱۲
آدرس ایمیل: Info@taleghani.org
شماره تلفن همراه جهت ارتباط تلگرام و واتساپ: ۹۹۰۴۳۴۳۱۵۸

از تمام خوانندگان پیام آشنا می‌خواهیم، یکی از مهم ترین مشکلاتی که در محله ی زندگی خود با آن دست به گریبان هستید برایمان پیامک کنید تا در ستون «پیامک های وارده» با نام تان-در صورت تمایل-منتشر شود.

SMS

## خدا دم

### امروز با حافظ

دوستان وقت گل آن به که به عشرت کوشیم
سخن اهل دل است این و به جان بنیوشیم
نیست در کس کرم و وقت طرب می‌گذرد
چاره آن است که سجاده به می بفروشیم

## خوش

چو سلام تو شنیدم
ز سلامتی بریدم
صنما هزار آتش
تو در آن سلام داری

مولانا

## اوقات شرعی فردا

| اذان صبح | طلوع آفتاب | اذان ظهر | غروب آفتاب | اذان مغرب |
|---|---|---|---|---|
| ۰۴:۳۳ | ۰۶:۰۳ | ۱۳:۰۴ | ۲۰:۰۵ | ۲۰:۳۴ |

## برگه

آنچه بدان می‌اندیشیم، برای ما رخ خواهد داد؛ پس اگر خواهان تغییر هستیم باید ذهن‌مان را باز نگاه داریم.

وین دایر

## یادداشت

# مسئولان نقده‌ای عزیز، شما در عروسی خودتان شام نداده‌اید؟

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از شهروند، واقعا هر روزی که چنین خبری منتشر نمی‌شود انگار چیزی را گم داریم خبر امروز این است که تصویر نامه‌ای در فضای مجازی منتشر شده که نشان می‌دهد دستور امام جمعه نقده در اقلیمیان غربی و سرپرست اداره ارشاد برای برگزاری مراسم عروسی شرایطی را تعیین کرده‌اند. در این نامه‌ها اعلام شده عروسی‌ها باید کمتر از ساعت و بدون شام برگزار و قبل از ساعت ۲۴ نیز تمام شود و ارشاد از مراکز چاپ و نشر خواسته از چاپ کارت‌های عروسی بیش از ساعت خودداری کنند.

طبیعی است که در اینگونه موارد کارمران واکنش نشان می‌دهند و می‌گویند این جور قوانین دخالت در زندگی مردم است اما سرپرست اداره ارشاد نقده گفته این واکنش‌ها شبهات رسانه‌ای است. «این موضوع به این شکل صحت ندارد چون در جلسه شورای فرهنگ عمومی مصوب شد که مراسم عروسی پیش از ساعت ۱۲ شب به پایان برسد و تا دیروقت طول نکشد» «خلاف‌ها معلوم نیست که جناب سرپرست وزارت ارشاد چه چیزی را تکذیب کرده‌اند و گفته‌اند صحت ندارد یا پس معلوم است ماجرا واقعیت دارد و دوستان در نقده بند را آب دادند.

امام جمعه نقده نیز توضیحاتی به خبرگزاری حوزه ارایه کرده و گفته‌اند: «برای کاهش هزینه‌های عروسی که از عوامل افزایش طلاق است پیشنهاد شد که اهالی شهرستان هزینه‌های اضافه عروسی‌ها را حذف کنند. در این نامه‌ها اعلام شده عروسی‌ها باید کمتر از ساعت و بدون شام برگزار و قبل از ساعت ۲۴ نیز تمام شود و ارشاد از مراکز چاپ و نشر خواسته از چاپ کارت‌های عروسی بیش از ساعت خودداری کنند.

عروسی‌های بیش از ساعت ۲۴ شب غیرقانونی است و با آن برخورد می‌شود وی حاشیه‌سازی‌های به وجود آمده را کار کسانی دانسته که منافع‌شان با عروسی‌های ساده به خطر افتاده است.» خب ماجرا خیلی بیچیده شد و گیج شدیم اجازه بدهید چند پرسش مطرح کنیم تا شاید بزرگواران بخواهند جواب بدهند بلکه کمی روشن شویم.

اول کاش جناب ابراهیمی می‌فرمودند کجای مفاد قانون ذکر شده که طول کشیدن عروسی بعد از ساعت ۲۴ غیرقانونی است. یعنی الان در شهرهای دیگر بعد از ساعت ۲۴ در عروسی می‌مانند دارند کار مجرمانه‌ای انجام می‌دهند یا نقده برای خودش قانون ویژه‌ای دارد؟ بعد هم این که مردم در تمام دنیا عروسی می‌گیرند در همین مملکت در سرزمین‌های اسلامی هزاران سال است مردم عروسی می‌گیرند و ممکن نبود مراسم چند روز طول بکشد یا شب تا صبح ادامه پیدا کند و تا حالا نشنیده‌ایم برای عروسی محدودیت سه ساعته گذاشته باشند؟ یعنی به عقل‌شان نرسیده؟ جی بوده مشکل‌شان؟

دوم: این که توصیه کنیم عروسی‌هایتان را ساده‌تر بگیرید و ریخت‌وپاش نکنید و مهریه‌ها سبک باشد، همه توصیه‌های قشنگی است و همیشه به جوان‌ها و خانواده‌هایتان گوشزد می‌شود. اما این چه ربطی دارد به این که بگویید شام ندهید؟ آیوقت جز افقط برای عروسی؟ اگر موضوع کاهش هزینه‌هاست، چرا توصیه نشده مراسم قوت و ترخیم ساده‌تر و با میهمان کمتر برگزار شود؟ یا دربواره ولیمه حجاج برای توصیه‌ای نشده؟ می‌دانید که در سنت ما برای دادن ولیمه بین آدم‌ها فرقی گذاشته نشده پس بزرگان نقده چرا داشتن خولت بعضی مراسم را از بقیه جدا کنند؟ الان فکر کنید به عروسی دعوت شده‌اید و به شما شام ندهند و بگویند خودتان گفته‌اید، ناراحت نمی‌شوید؟ برای اموات باعث و بانی اش صلوات نمی‌فرستید؟ شما در عروسی خودتان شام ندادید؟ سوم: این قوانین و محدودیت‌ها فقط برای شهروندان درجه دو و سه است یا شامل درجه یک‌ها هم می‌شود یعنی واقعا الان یکی از مسئولان شهر نقده بخواهد عروسی بگیرد به او توصیه می‌شود شام ندهد یا عروسی‌اش سه ساعت بیشتر طول نکشد و رودتر هم بساط میهمانی و سوپرسات را جمع کند. یا این فشارها فقط برای ما مردم عادی است؟

چهارم: کسی که چنین توصیه‌هایی را می‌کند، واقعا متوجه است که موجب ذخیری همه می‌شود؟ این جادیگر موجب و غیرموجب و انفاقی و غیرانفاقی هم مطرح نیست. انصافا کی دلش می‌خواهد که به این امر و نهی تن بدهد و براساس قانون خودنوشته نقده عروسی برگزار کند؟ بعد اگر گلایه و نارضایتی مطرح می‌شود، حاشیه‌ساری و شبهات رسانه‌ای است؟ هیچوقت فکر کرده‌اید که ممکن است تصمیمات خلق‌الساعه و ابعدهای فکرنشده ما ممکن است باعث چنین گرفتاری‌هایی شود؟ راستش بنا داشتیم درباره دوجرخه‌سواری در اصفهان هم بنویسیم و از دوستانی که هر روز به مسأله نزاع دلمن می‌زنند تشکر کنیم که جاو قرصت شاید بعدا بنویسیم.

## مقاله

### ۷ دلیل پنهان ریزش مو

ریزش مو یک امر کاملا طبیعی است و این در حالی است که ما روزانه به طور طبیعی بین ۵۰ تا ۱۰۰ تار موا از دست میدهیم اما زمانی متوجه این موضوع شدید که ریزش موهایتان بیشتر از حالت عادی است شما با مشکل برگشتی دست و پنجه نرم میکنید.

**۱: مصرف نکردن پروتئین کافی در وعده‌های غذایی**

کمبود پروتئین در بدن یکی از دلایلی است که باعث متوقف شدن رشد مو، ریزش شدید مو و حتی تغییر رنگ مو می شود که بر اساس گفته انجمن پزشکی، زنان در مقایسه با مردان باید حداقل ۴۶ گرم پروتئین در روز دریافت کنند. هم چنین باید به گفته نوا کوچران متخصص تغذیه از دلالی ما میتوانیم پروتئین مصرفی روزانه خود را نه فقط از مصرف گوشت ها بلکه از منابع متنوعی از غذاها تامین کنیم. برای مثال اضافه کردن تنها نصف فنجان لوبیا چیتی به یکی از وعده های غذاییتان میتواند بیش از ۱۱ گرم پروتئین دریافت کنید

**۲: بدنتان از آهن کافی برخوردار نیست**

افرادی که رژیم گیاه خواری دارند و یا اشخاصی که سعی دارند مصرف گوشت خود را حداقل برسانند و یا رژیم غذاییشان از آهن کافی برخوردار نیست باید نگران این موضوع باشند که با کمبود جدی آهن مواجه خواهند شد و این یکی از دلایل ریزش مو می باشد زنان بین سنین ۱۹ الی ۵۰ سال روزانه حدود ۱۸ میلی گرم آهن و سنین بالاتر از ۵۱ سال باید ۸ میلی گرم آهن دریافت کنند نوا کوچران متخصص تغذیه از دلالی توصیه میکند از رفتن محوانانه و بدون مشورت پزشک به داروخانه جهت تهیه داروهای مکمل اجتناب کنید زیرا که شما از میزان کمبود آهن در بدنتان اطلاعی ندارید اما در عوض سعی کنید غذاهای سرشار از آهن را به رژیم غذاییتان اضافه کنید

**۳: قرار گرفتن در موقعیت های پر از استرس**

بعید به نظر نمی رسد یکی از دلایل عمده ی ریزش مو میتواند حس نگرانی از مرور کارهای روزانه و یا حتی معاینه سالانه پزشکی باشد و یا قرار گرفتن در موقعیت های پر تنش تر ماندن یک بحران به یکسری از بیماریهای خطرناک در بدنمان که می تواند زندگیمان را تحت تاثیر قرار دهد و یا مرگ یکی از عزیزانمان، که همه این ها باعث افزایش ریزش موی سر هفته ها بعد از وقوع حادثه می باشد.

**۴: استفاده از محصولات آسیب زا برای پوست و مو**

آیا از وسایل بسیار نازک (انوی مو و سشوار) و یا مواد شیمیایی صاف کننده برای لخت وبرق کردن موی سر استفاده می کنید باید این را در نظر داشته باشید که در ابتدا شاید موهایتان زیبا جلاب به نظر برسند اما در طولانی مدت آسیب جدی به موهایتان وارد می شود و ریزش موی بیشتری را تجربه خواهید کرد. استفاده از وسایلی مانند انوی مو و سشوار در بین مردم رواج پیدا کرده که همواره تاثیرات بدی در پی دارد به گفته دکتر امید معمار از مرکز آموزش پزشکی بهست و مو، به جای استفاده از محصولات شیمیایی از محصولات کاملا طبیعی که عاری از هر گونه ترکیبات شیمیایی مضر است استفاده کنید.

**۵: به دنیا آمدن فرزند**

هر مادر بارداری این را به خوبی می داند که در طول بارداری بدن تغییرات بسیار زیادی را تجربه میکند که مهمترز از همه سطح استرزین می باشد که این تغییرات باعث قطع شدن کامل ریزش مو در طی ۹ ماه بارداری است. دکتر امید معمار بیان میکند به محض اینکه نوزاد شما متولد می شود تمام موهایی که باید در طی این ۹ ماه از دست می دادید به مرور شروع به ریزش میکنند زمانی که اولین کودکتان به دنیا می آید شما هیچ گونه تجربه و آمادگی قبلی را ندارید و این در حالی است که شما یک دوره بسیار غیر قابل تحمل از ریزش مویتان را تجربه میکنید که متاسفانه هیچ راه درمان سریعی برای این نوع ریزش وجود ندارد اما فقط لازم است که بدانید این نوع از ریزش مو کاملا موقتی و برگشت پذیر است. مصرف نظر از اینکه شما باردار هستید فصل ها هم میتوانند روی موهایتان تاثیر گذار باشند و جالب این است که بدانید لذت مادر شدن شامل داشتن همینگی موهایتان نمیشود.

**۶: مشکل تیروئید دارید**

مسئولیت غدی تیروئید کمک به تنظیم عملکردهای مهم بدن شما مثل چرخه قلدگی، ضربان قلب و دمای بدن را دارد وجود کوچکترین مشکلی در این غدی حیاتی میتواند جنبه های بسیاری از سلامتی شما مانند موهارا تحت تاثیر قرار دهد براساس گزارشات پزشکی هم بر کلی و هم کم کاری تیروئید میتواند باعث ریزش موی شدید شود. اگر در حال حاضر با ریزش موی شدید روبرو هستید که یکی از علایم های بیماری تیروئید است حتما به پزشک مراجعه کنید

**۷: شروع به مصرف داروهای جدید کرده اید**

بنا به گفته ی دکتر امید معمار داروهای خاصی نظیر فشار خون می تواند منجر به ریزش مو می شوند اگر متوجه این موضوع شدید که مصرف روزانه قرص هایتان باعث ریزش موهایتان شده حتما برجسب هشدار بروی داروها را مطالعه کنید که شاید خواستن یکی از عوارض داروها این لنگیزه را در شما ایجاد کند تا از مصرف دوباره ان خودداری کنید و این نکته را در نظر داشته باشید که از خوردن داروها بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

**نداالمین**
**ترابی دانشجوی ارشد مترجمی زبان**

## بدانیم

### توصیه جدید سازمان بهداشت جهانی؛

# سبک زندگی سالم برای کاهش ریسک زوال عقل

سازمان بهداشت جهانی در گزارش اخیر خود دستورالعمل‌های جدیدی را برای کاهش ریسک زوال عقل توصیه کرد

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، طبق گزارش جدید سازمان بهداشت جهانی، سبک زندگی سالم شامل ورزش منظم، رژیم غذایی سالم و متعادل، اجتناب از استعمال سیگار، پرهیز از مصرف مشروبات الکلی و کنترل وزن و تمارین شناختی برای افراد سن و مشارکت اجتماعی به کاهش ریسک زوال عقل کمک می‌کند. همچنین سازمان بهداشت جهانی بر کنترل درست شاخص‌های سلامت با افزایش سن نظیر اضافه وزن و چاقی در میانسالی، فشارخون بالا، دیابت، چربی خون، افسردگی و کاهش شنوایی تاکید دارد. زوال عقل بیماری ناشی از زوال عملکرد شناختی است که بر حافظه، تفکر، جهت یابی، درک مطلب، محاسبات توانایی یادگیری، و زبان تأثیر می‌گذارد. زوال عقل ناشی از انواع بیماری‌ها و آسیب‌های تأثیرگذار بر مغز نظیر آلزایمر یا سکته مغزی است. طبق آمار سازمان بهداشت جهانی، زوال عقل به سرعت در جمعیت جهان رو به افزایش است. حدود ۵۰ میلیون نفر در جهان مبتلا به زوال عقل هستند که حدود ۶۰ درصد آنها در کشورهای کم درآمد و دارای درآمد متوسط زندگی می‌کنند. پیش بینی می‌شود تا سال ۲۰۳۰، جمعیت مبتلا به زوال عقل به ۸۲ میلیون نفر و تا سال ۲۰۵۰ به ۱۵۲ میلیون نفر برسد.

بلوجودیکه افزایش سن فاکتور پرخطر شناخته شده در زوال شناختی است، اما زوال عقل پیامد طبیعی یا غیرقابل اجتناب افزایش سن نیست و با تغییر در سبک زندگی می‌توان از آن پیشگیری کرد.

## رمضانه

# آش و حلیم برای افطار مناسب نیست

مدیر گروه بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت پس از ماه رمضان شاهد این هستیم که برخی افراد دچار افزایش وزن ناگهانی یا بعضاً کاهش وزن‌های شدید شده‌اند هر کدام از این دو حالت نشان دهنده تغذیه نامناسب و مشکل‌دار است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا فاطمه قلمسی در خصوص اولویت‌ها و نکات تغذیه‌ای در ماه رمضان اظهار کرد: در طول مدت این ماه تعداد وعده‌ها و نوع آنها تغییر می‌کند. افراد در شرایط عادی و روزمره سه وعده غذایی اصلی و سه میان وعده دریافت می‌کنند اما در این ماه دو وعده اصلی و دو میان وعده کم می‌شود بنابراین رعایت تنوع و تعادل در تغذیه مسئله‌ای بسیار بااهمیت است.

وی افزود: در این ماه معده ساعاتی طولانی خالی می‌ماند پس بهتر است در مدت زمان کوتاهی حجم زیادی از مواد غذایی را وارد بدن خود نکنیم تا به بدن آسیبی نرسد.

**«چه کسی که بعد از ماه رمضان دچار افزایش یا کاهش ناگهانی وزن نشویم؟**

قلمسی در خصوص این آسیب‌ها گفت: ما پس از ماه رمضان شاهد این هستیم که برخی افراد دچار افزایش وزن ناگهانی یا بعضاً کاهش وزن‌های شدید شده‌اند هر کدام از این دو حالت نشان دهنده تغذیه نامناسب و مشکل‌دار است.

وی در ادامه افزود: برای جلوگیری از این مسئله توصیه می‌شود افراد وعده افطار را در حجم کم و سبک مصرف کنند و ترجیحاً با نوشیدنی یا میوه افطار کنند مانند شیر ولرم یا آب ولرم؛ همچنین کارشناس تغذیه به طور کلی چای را برای شروع افطار نوشیدنی مناسبی نمی‌داند چون کافئین موجود در چای، ممکن است طرب و استرس ایجاد کند.

این کارشناس تغذیه حلیم و آش را برای وعده افطار مناسب ندانست و اظهار کرد: وعده افطار باید مانند صبحانه بسیار سبک و ساده باشد. استفاده از پنیرهای کم چرب همراه با سبزی، گردو، گوجه فرنگی و یا خیار برای این وعده مناسب‌تر است. آش و یا حلیم برای این وعده به اصطلاح سنگین هستند و ممکن است به معده آسیب وارد کند؛ در صورت تمایل به مصرف می‌توان این دو را جایگزین وعده شام کرد.

وی دریافت سه واحد میوه را در این ماه لازمی دانست و افزود: نباید خودمان را در این ماه از دریافت میوه و سبزی محروم کنیم. هر فرد باید روزانه ۵۰۰ گرم میوه و سبزی دریافت کند. دقت در تنوع آن هم موضوعی بسیار بااهمیت است.

قلمسی خاطرنشان کرد: فلفل دلمه‌ای، بیار، گوجه فرنگی، انواع کلم همگی جزو سبزیجات محسوب می‌شوند. البته آب سبزی هم می‌تواند جایگزین سبزی باشد اما بهتر است که میوه و سبزیجات به همان شکل مصرف شوند تا فیبر و سایر ویتامین‌های آن هم جذب شوند. البته این نکته هم نباید فراموش شود که مصرف زیاد سبزی باعث تشدید تشنگی در طول روز می‌شود.

وی در خصوص نیاز بدن به آب گفت هر فرد در طول روز باید شش تا هشت لیوان آب بخورد چای به هیچ عنوان جایگزین برای آب نیست و ماهکس هر مقدار که مصرف چای بیشتر شود مصرف آب هم باید افزایش یابد چون چای مدر است و باعث از دست رفتن آب بدن می‌شود.

**«به هیچ وجه سحری را حذف نکنید**

قلمسی مصرف هر روزه رولیبا و بامیه را نیز مضر دانست و توصیه کرد: مصرف هر روزه این شیرینی‌های پرچرب و پر از شکر باعث بالا رفتن ناگهانی قند خون می‌شود بنابراین خرما جایگزین بهتری برای این شیرینی‌هاست البته خرما هم باید به صورت منطقی مصرف شود و به این توجه کرد که هر دو عدد خرما برابر با یک واحد میوه است.

وی مصرف انبیات در فاصله بین بین افطار تا سحر را لزومی دانست و گفت مصرف این گروه غذایی نباید فراموش شود و از نوع کم چرب و غنی آن استفاده شود. ضمناً هر نو لبیان نوع هم برابر با یک لبیان شیر است که روزه‌داران میتوانند به عنوان لبنیات مورد نیاز بدن استفاده کنند.

قلمسی با تأکید بر خودداری از حذف وعده سحر گفت حذف این وعده بسیار آسیب رسان است. سحری باید مانند وعده ناهار مصرف شود. در این وعده نباید از مصرف پروتئین غافل شد اما توجه می‌شود از پروتئین‌های گیاهی مانند حبوبات و تخم مرغ استفاده شود. وی افزود: در ماه رمضان مصرف چهار تا پنج تخم مرغ در هفته برای نوجوانان روزه دار توصیه می‌شود.

وی در پایان گفت مصرف شربت‌های سنتی مانند شربت لیمو، خاکشیر و تخم شربتی می‌تواند در کاهش احساس تشنگی در طول روز موثر باشد.

## معرفی کتاب

**خاستگاه روانی پوپولیسم**
**نویسنده: سحر صنیعی**
**نشر مهرگان خرد**

**پیام آشنا:** سحر صنیعی در کتاب «خاستگاه روانی پوپولیسم» رابطه بین روان‌شناسی و سیاست را از طریق بررسی یک ایسم سیاسی تشریح کرده است. او معتقد است این که مردم یک جامعه ظرفدار گرایش خاصی در سیاست شناخته می‌شوند به برداشت آنها از سیاست و اجتماع مربوط می‌شود و به نظر می‌رسد مسائل روانی مردم جوامع گوناگون، نقش بسزایی در سرنوشت سیاسی آن‌ها ایفا می‌کند. کتاب «خاستگاه روانی پوپولیسم» نوعی روان‌شناسی سیاسی است که به دنبال بررسی این مسئله است که مسائل روانی افراد تا چه اندازه می‌توانند در شکل‌گیری نظام‌های سیاسی پوپولیستی نقش داشته باشند.

اگر نظام‌های سیاسی پوپولیستی را آن‌چنان که در علم سیاسی با عنوان نظام سیاسی «تودگرا» شناخته می‌شوند در نظر بگیریم، نقش رفتارهای روانی انسان‌ها در شکل‌گیری آن بسی حائز اهمیت است.

ضرورت بحث از آن رو است که بدانیم چه تحولات سیاسی و تبدیل دموکراسی به‌عنوان نظام سیاسی مطلوب، همواره خطر پوپولیسم و اقتدارگرایی نظام‌های سیاسی را تهدید می‌کند. این تهدیدها در عصر مدرن نه‌تنها کمتر نشده‌اند که حتی افزایش چشم‌گیری داشته‌اند. به قدرت رسیدن هیتلر در آلمان، مسولینی در ایتالیا و قدرت‌گیری روزافزون رهبران پوپولیست در شرق و غرب عالم گواهی بر این ادعاست. محور اصلی بحث حاضر این است که افراد یک جامعه چگونه ممکن است خود را پذیرای نظاقی پوپولیست نمایند که راه را بر عقلانیت سیاسی و خرد فردی و جمعی می‌بندد؟ حل در آن این نظام خرد نامسوئولیت سوسیال قرار گرفته باشد یا استبداد جادو نیکاگوئه.

## بریده جراید

# فصل هشتم «بازی تاج و تخت» بر اساس رمان نیست

ایران: محسن بوالحسنی- تنها یک اپیزود تا پایان سریال هشت فصلی و مهیج «بازی تاج و تخت» باقی مانده است سریالی که از سال ۲۰۱۱ و همزمان با بخش اولین قسمت بینندگان بسیاری از جمله خود را به خود جذب کرد و تمامی آمارهای سریال‌سازی در جهان را تحت تأثیر خود قرار داد. بازی تاج و تخت که براساس رمانی به‌نام «ترانه یخ و آتش» به قلم جورج آر.آر. مارتین، نویسنده ۷۰ ساله امریکایی، ساخته شده جهانی خیالی را به تصویر می‌کشد که اصلی‌ترین درونمایه آن خیل‌بردباری، جنگ، خشونت و البته جادوست. بعضی قسمت‌های این سریال آنچنان جهان رسانه را تحت تأثیر خود قرار داد که در برنامگاه‌های مختلف بخش سریال، حوادث سریال در خبرگزاری‌های بزرگ جهان نیز منعکس شد و برخی رسانه‌ها به این سریال، لقب «فیرسریال» دادند. با همه این‌ها، فصل آخر این سریال، واکنش‌های منفی بسیاری را به همراه داشت و نتوانست نظر مخاطبان خود را جلب کند. بسیاری از منتقدان، ضعف در سناریو و منطق پیش‌رونده داستان را از اصلی‌ترین نقطه ضعف‌های این فصل می‌دانند و به گفته بسیاری نیز آنها خواسته‌اند سر و ته داستان را سریعاً به هم بیاورند. این در حالی است که در این مقطع، فیلم بر اساس رمان ساخته نمی‌شد چرا که فصل‌های تازه از رمان جورج آر.آر. مارتین هنوز منتشر نشده و همکاری مخفیانه این نویسنده با کارگردانان و تهیه‌کنندگان سریال شائبه‌ای بود که مارتین نیز آن را تکذیب کرد.

کمی پیش‌تر «لین مک‌کانی» یکی از بازیگران اصلی این سریال آنفش هاربستان» اثر گردهمایی طرفداران این مجموعه در روسیه گفته بود «جورج مارتین» نگارش دو جلد بایقی از سری کتاب‌های «ترانه یخ و آتش» را به پایان رسانده اما با سازندگان سریال «بازی تاج و تخت» در شبکه «HBO» به توافق رسیده تا زمان تمام شدن این سریال، دو کتاب جدید خود را منتشر نکند. مارتین هم در واکنش به این صحبت‌ها و مسایلت خود نوشت: ادعای «مک‌کانی» درست نیست و هیچ‌کدام از کتاب‌های «بدهای زمستان» و «رؤیای بهار» (جلد ششم و هفتم از سری کتاب‌های «ترانه یخ و آتش») کامل نشده و حتی نوشتن جلد هفتم را هم هنوز شروع نکرده‌ام. این نوشته‌ها فقط «شبکه «HBO» و «دیوید بنیاف» و «دی‌بی وایس» سازندگان سریال «بازی تاج و تخت» هیچ‌کدام از من نخواستند که اعلام نوشتن و کامل شدن کتاب‌ها را به تأخیر بیندازم و هیچ قراردادی در این باره منعقد نشده است.

هم کمیلی «HBO» و هم سازندگان سریال بسیار خوشحال می‌شدند که رمان جلد ششم (بدهای زمستان) پنج یا شش سال پیش منتشر شده بود و البته هیچ‌کس نیز خوشحال‌تر از من نبود» علاقمندان به سریال «بازی تاج و تخت» در حالی که فقط یک قسمت از فصل آخر آن دوشنبه هفت آینده منتشر می‌شود کیبوارند تا این آخرین قسمت آنها را نابید نکند و حداقل برای یک قسمت هم که شده آنها را به خاطره خوب تماشای قسمت‌هایی چون «عروسی خون» یا «جدال حرام‌زاده‌ها» پیوند بزند تا در نهایت این سریال جزو معدود سریال‌هایی باشد که با قدرت شروع و با صلابت به پایان می‌رسند.