

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: مهدی رحمانیان

نشانی: تهران: میدان فاطمی، خیابان بهرام‌مصری، پلاک ۲۲ • تلفن: ۵۴ و ۸۸۹۳۶۲۷۰ • نمابر: ۸۸۹۲۵۴۶۷ • تلفن آگهی‌ها: ۸۸۰۳۶۱۱۹ • تلفن امور آگهی‌های شهرستان‌ها: ۷-۴۴۰۱۹۸۰۵ • تلفن امور مشترکین: ۸۸۰۳۵۴۸ • توزیع: شرکت پیام‌رسان سبز • تلفن: ۶۶۲۸۷۳۴۴ • چاپ: صمیم

شترت

چهارشنبه ۱۴ آذر ۱۴۰۳

۲ جمادی‌الثانی ۱۴۴۶ • ۴ دسامبر ۲۰۲۴ • سال بیست‌ویکم • شماره ۴۹۹۲ از ۱۲ صفحه اذان ظهر تهران ۸:۵۵ • اذان مغرب ۱۷:۱۱ • اذان صبح فردا ۵:۳۰ • طلوع آفتاب ۶:۵۹

دغدغه‌های طبیبانه

فیلترینگ ۱۵درصدی



عبدالرزاق‌مرداسبی

متخصص مغز و اعصاب

متأسفانه بحث فیلترینگ کماکان در کش‌وقوس بوده و دولت نتوانسته راه‌حلی برای آن پیدا کند. این‌درحالی است‌که فیلترشکن‌ها به‌روز می‌شوند، تکنولوژی‌هایی چون استارلینک همه را بی‌نیاز از فیلرنوری و سایر ساختارهای اینترنتی‌ای می‌کند که یک حکومت می‌تواند بر آن تسلط داشته باشد. اندکی دیگر، به‌طور کلی فیلترینگ بی‌معنا خواهد بود و تکنولوژی تمام موانعی که حکومت‌ها می‌خواهند با توسل به آنها مانع استفاده مردم از فضای آزاد اطلاعات و ارتباطات شوند را از بین می‌برد. در چنین شرایطی که چه بخواهیم و چه نخواهیم این تکنولوژی است که حرف اول و آخر را زده و ما هم باید در دنیای پیچیده امروز تابعی از آن شویم، متأسفانه هنوز در کشور ما بحث فیلترینگ به جایی نرسیده و انکار صاحب‌منصبان ما از آنچه در جهان می‌گذرد، به‌طور کامل غافل و بی‌خبرند. طبق گفته سخنگوی دولت، ۸۵ درصد مردم از فیلترشکن استفاده می‌کنند. احتمالاً آمارها خیلی بیشتر از اینهاست، اما اگر این عدد را قبول کنیم، باید بگوییم ۸۵ درصد مردم با فیلترینگ مخالف بوده و قانون تصویب‌شده برای ۱۵ درصد مردم بوده است. یعنی ۱۵ درصد دارند ۸۵ درصد را فیلتر می‌کنند. آیا ۱۵ درصد بر ۸۵ درصد مردم اولویت دارند؟ آسم چنین چیزی را چه می‌توان گذاشت؟ متأسفانه کماکان دسته کوچکی خود را محق می‌دانند که برای اکثریت مردم تعیین‌تکلیف کنند. از این اقلیت کوچک، درصدی سود اقتصادی هنگفتی از این فیلترینگ دارند که تا آخرین لحظه می‌خواهند از این سود بادآورده استفاده کنند. آنها اینترنت‌ر‌ را فیلتر می‌کنند تا فیلترشکن بفروشد. هیچ مبنای اعتقادی در پس کار آنها نیست جز سود بیشتر به هر قیمتی و به هر روشی. اینها از دسته‌ای دیگر برای رسیدن به اهداف خود استفاده می‌کنند. آنها که فیلترینگ اعتقاد دارند و فکر می‌کنند این‌گونه آخرت مردم را تضمین می‌کنند، غافل از اینکه دنیا و آخرت مردمان را نابود می‌کنند. وقتی با چنین آمار و ارقامی روبه‌رو می‌شوم حرف کارل پوپر در ذهنم می‌چرخد: «در میان همه آرمان‌های سیاسی، آن که ادعای خوشبخت‌کردن جامعه بشری را دارد از همه خطرناک‌تر است. تلاش برای برپایی بهشت بر روی زمین، همیشه به جهنم راه برده است.» (کارل پوپر، می‌دانم که هیچ نمی‌دانم، ترجمه پرویز دستمالچی، نشر ققنوس).

شبکه‌خوانی

درباره یک گفت‌وگو

درباره دومین گفت‌وگوی تلویزیونی رئیس‌جمهور نکته‌های متعددی از طرف کاربران در شبکه‌های اجتماعی مطرح شده است. جمع زیادی بر تفاوت نحوه سؤال مجری از پزشکان با رؤسای جمهور قبلی تأکید داشتند. برخی معتقد بودند قرار بود این یک گفت‌وگو با مردم باشد، نه با دو مجری دلاویس صداوسیما و برخی دیگر از این تفاوت شیوه استقبال کردند و این شیوه را روش درست پرسشگری می‌دانستند. برخی نوشتند شیوه پرسش‌های مجری زن چندان با اصول حرفه‌ای هماهنگ نبود و برخی دیگر نوشتند حتی اگر این نحوه سؤالات را کاریکاتوری از یک خبرنگار مطالبه‌گر بدانیم، این اصرار بر پرسش‌ها و قطع ناگهانی سخنان رئیس‌جمهور و همکار، بیان نظرات بی‌ربط به پرسش و نگاه‌کردن به ساعت، با روند معمول این‌گونه مصاحبه‌ها فرقی دارد. در بین سخنان رئیس‌جمهور با مردم چند جمله مورد توجه قرار گرفت:

- باید پول پیدا کنیم!
- درآمدها از قبل پیش‌خور شده!
- می‌خواهید من هم وعده غیرصادقانه بدهم؟
- اگر نتوانیم این شرایط را مدیریت کنیم، به نسل بعدی زمین سوخته تحویل خواهیم داد.
- بنج سال است که پشت سر هم تورم ۴۰درصدی داریم.
- قانون حجاب از نظر من خیلی ابهام دارد. می‌خواهیم چیزی را درست کنیم، ممکن است با مداخله بدتر شود.



باغ شاهزاده در ۴کیلومتری شهر ماهان و در دامنه کوه‌های تیکران، در نزدیکی کرمان واقع شده و قدمت آن به اواخر دوره قاجاریه به سال ۱۲۷۶ خورشیدی بازمی‌گردد. این باغ به دستور عبدالحمید میرزا ناصرالدوله حاکم کرمان طی ۱۱ سال حکمرانی او ساخته شد. عکس: ساره تجلی، ایسنا

تپش‌های نفس‌گیر

یادداشتی بر نمایشگاه نقاشی‌های مسعود کیمیایی*

لحظه‌ها را تهدید می‌کنند. مخاطبان به تابلوها خیره می‌شوند و صحنه‌هایی از فیلم‌های این هنرمند در ذهن آنها بیدار می‌شود. فیلم‌هایی که در طول سالیان، در عمق روح و ذهن آنها جا خوش کرده‌اند. قیصر، رضا موتوری، داش‌آکل، گوزن‌ها و…

کیمیایی در مدیوم نقاشی این امکان را یافته است که تخیلات خود را آزادانه‌تر بیان کند. تصویرهایی را به تماشاگرانش ارائه کند که در سینما قابل فیلم‌برداری نیستند. توالی زمانی و روابط علت‌ومعلولی که بر فیلم حاکم است، در نقاشی‌ها حذف شده‌اند. بازیگران، لوکیشن‌ها و دوربین‌ها در نقاشی‌های او محدودیتی ایجاد نمی‌کنند. کیمیایی اکنون، آزادی بیشتری را در بیان هم‌زمان مفاهیم چندلایه به دست آورده است. احساسات، اطلاعات و معناها، بدون نگرانی از زمان بر سطح بوم‌ها نقش بسته‌اند. در حالی که در سینما، داستان و تصویر در چنگال زمان هستند، در نقاشی‌ها از قید آن رها شده‌اند. در یک قاب ثابت و یکجا، با مخاطبان سخن گفته می‌شود.

فریاد آدم‌ها، تانک‌ها و ماشین‌های جنگی، صندلی‌ها و میزی با گل‌دان پر از گل، تندیس‌هایی از روزگاران بررمز وراز باستان، دریا و موج‌های کف‌آلود، مجسمه انسان، سربازانی که اسلحه در دست دارند، تفنگی خوش‌رنگ و خوش‌نقش و خیلی نزدیک به دست‌ها و چشم‌های تماشاگران. همه در یک تابلو گرد آمده‌اند؛ چسبیده به هم و ممزوج در یکدیگر. خیابان‌هایی که در اشغال اتومبیل‌ها هستند، قفل‌هایی که با جاقوها گشوده می‌شوند، عقربه‌هایی که با جاقوها می‌چرخند، دوجرخه‌ها و گاری‌ها، فانوس‌های آویخته و پنجره‌های بسته… فضاهایی مملو از التهاب و صداهای گوش‌خراش آفریده‌اند. چهره‌هایی با نماهای نزدیک، شعله‌های آتش، شهری که به تسخیر اتومبیل‌ها درآمده است، پهلوان‌ها، جغدها، درخت‌ها و داستان‌هایی که همه اینها در کنار هم نقاشی‌ها را می‌سازند. هویامبا، ساختمان‌های بزرگ، چهره‌های نیم‌رخ و تمام‌رخ، سرعت، شلیک، خون، کتابخانه، شعر و… که تماشاگران با آنها قصه می‌سازند. چراغ‌های روشن اتومبیل‌ها، انعکاس نور بر کف خیس خیابان، عکس‌های سینمایی، مرد سرخ‌پوست، رنگ‌های تیره، سیاهی، رنگ‌های سرخ، چهره‌های معلق و… تماشاگران نگران، در برابر تابلوها می‌ایستند و داستان‌پردازی می‌کنند. تلفن سیاه قدیمی، پرنده زخمی، تجمع آدم‌ها، عینک دودی، دوربین، باز هم جاقو، باز هم تفنگ، گرامافون و… و فضاهایی که در تب می‌سوزند. خون‌های باشیده، چشم‌ها، تیک‌تیک ساعت‌ها، پرچم، گوزن‌ها، هیولا و… اینها همه نشانه‌هایی از یک وضعیت هستند و از موقعیت‌ها و لحظه‌های تپ‌آلود سخن می‌گویند.

✦ **نمایشگاه نقاشی‌های مسعود کیمیایی که به کوشش علی خانی در گالری ثالث برپا شده تا ۲۰ آذر ادامه دارد.**

تحلیل‌خوانی

تبغات خطرناک تبصره ۵ ماده ۴۲ قانون حجاب و عفاف

زن‌جیر بر پای رسانه



قادر باستانی تبریزی

پژوهشگر و مدرس علوم ارتباطات و رسانه

رسانه‌ها را در موقعیتی قرار می‌دهد که امکان فعالیت مستقل و آزادانه از آنها سلب شده و آزادی اطلاع‌رسانی به‌شدت محدود می‌شود. این نوع قانون‌گذاری با تعریف‌های مبهم و محدودیت‌های غیرضروری، لایه به‌جای ایجاد نظم و شفافیت، فضایی از بی‌اعتمادی رسانه‌ای را رقم می‌زند.

یکی از اصلی‌ترین انتقاده‌ها به این تبصره، تضاد آن با اصل برائت است. محدودکردن رسانه‌ها در پوشش اخبار مرتبط با افراد متهم، به‌نوعی پیش‌دآوری علیه این افراد محسوب می‌شود و این در حالی است که اصل برائت تصریح می‌کند هر فرد تا زمان اثبات جرم به‌صورت قطعی، بی‌گناه است. علاوه بر این، ممنوعیت همکاری رسانه‌ها با افراد متهم، حتی اگر صرفاً برای انتشار محتوای علمی یا تخصصی باشد، به‌وضوح با حق دسترسی آزادانه به اطلاعات و آزادی فعالیت‌های دانشگاهی مغایرت دارد؛ هرچند استثنائاتی نظیر انتشار مطالب علمی یا تشخیص «مصلحت ملزمه» در این تبصره در نظر گرفته شده است، اما

نقد هفته

به‌روزرسانی

روش‌های کاهش وزن



امیر عربی

چشم‌پزشک

کاهش وزن یکی از دغدغه‌های اصلی بسیاری از افراد در سراسر جهان است که با روش‌های متنوعی قابل دستیابی است. از جمله این روش‌ها می‌توان به مصرف داروهای کاهش وزن، جراحی‌های مرتبط با کاهش وزن، فعالیت‌های ورزشی و رعایت رژیم‌های غذایی کم‌کالری اشاره کرد. هریک از این‌روش‌ها مزایا و معایب خاص خود را دارند و برای افراد مختلف بسته به شرایط و نیازهای خاص آنها مناسب خواهد بود. جراحی‌های کاهش وزن در سال‌های اخیر پیشرفت‌های قابل توجهی داشته‌اند و به عنوان یکی از راه‌حل‌های مهم برای کاهش وزن در افراد با چاقی مفرط شناخته می‌شوند.

این جراحی‌ها، که معمولاً روی معده انجام می‌شود، شامل روش‌هایی مانند بای‌پس معده و اسلیوو معده هستند. هدف اصلی این‌جراحی‌ها کاهش حجم معده و در نتیجه کاهش مقدار غذای مصرفی فرد است. باید توجه داشت که این جراحی‌ها فقط برای افرادی با شاخص توده بدنی (BMI) بسیار بالا و یا افرادی که مشکلات جدی ناشی از چاقی دارند توصیه می‌شود و به‌هیچ‌عنوان جایگزین روش‌های غیرتهاجمی مانند ورزش و رژیم غذایی نمی‌شوند. همچنین، جراحی‌های پیچیده‌تری که برای تغییر شکل بدن استفاده می‌شود، در این دسته‌بندی قرار نمی‌گیرد و هدف آنها کاهش وزن نیست، از سوی دیگر، داروهای کاهش وزن نیز در دهه‌های اخیر پیشرفت‌های چشمگیری داشته‌اند. امروزه داروهای جدیدی توسعه یافته‌اند که به تنظیم اشتها و کاهش وزن کمک می‌کنند. برخی از این داروها از طریق کاهش جذب چربی در روده‌ها عمل می‌کنند، درحالی‌که برخی دیگر با تنظیم سیگنال‌های مغزی مرتبط با اشتها و سیری کار می‌کنند. با وجود این پیشرفت‌ها، داروهای کاهش وزن هنوز به یک راه‌حل قطعی و رسمی تبدیل نشده‌اند و معمولاً به عنوان بخشی از یک برنامه درمانی جامع شامل رژیم غذایی و ورزش استفاده می‌شوند. نکته مهمی که باید در نظر گرفت این است که داروهای کاهش وزن تبلیغاتی، به‌ویژه آنهایی که از طریق شبکه‌های ماهواره‌ای تبلیغ می‌شوند، معمولاً فاقد تاییده‌های علمی معتبر هستند و ممکن است خطرات جدی برای سلامتی داشته باشند. در کنار جراحی‌ها و داروها، ورزش و کاهش مصرف کالری همچنان اساسی‌ترین مؤثرترین روش برای کاهش وزن محسوب می‌شوند. ورزش نه‌تنها به سوختن کالری‌های اضافی کمک می‌کند، بلکه تأثیرات مثبتی بر سلامت عمومی بدن، از جمله بهبود عملکرد قلب و عروق و کاهش استرس دارد. همچنین، رعایت یک رژیم غذایی سالم و کم‌کالری به‌طور مستقیم به کاهش وزن کمک می‌کند. کاهش مصرف غذاهای پرکالری مانند شیرینی‌ها، غذاهای فرآوری‌شده و نوشیدنی‌های قندی می‌تواند به‌طور قابل توجهی میزان کالری دریافتی روزانه را کاهش دهد. این دو روش به دلیل سادگی، دسترسی‌پذیری و کمترین خطرات جانبی، همچنان به‌عنوان انتخاب اول برای کاهش وزن توسط متخصصان توصیه می‌شوند. به‌نهایت، با وجود پیشرفت‌های قابل توجه در زمینه جراحی‌ها و داروهای کاهش وزن، هیچ‌کدام از این روش‌ها به‌تنهایی نمی‌توانند جایگزین اهمیت فعالیت بدنی و رعایت اصول تغذیه‌ای شوند. روش‌های تهاجمی مانند جراحی‌ها یا داروها، بیشتر به‌عنوان راه‌حل‌هایی تکمیلی برای افرادی که شرایط خاص دارند مورد استفاده قرار می‌گیرند. اما ورزش منظم و رژیم غذایی متعادل همچنان کلید موفقیت در کاهش وزن پایدار و سلامت عمومی بدن هستند.

۲۰ یوزپلنگ

کمتر از ۲۰ قلاده از یوزپلنگ آسیایی باقی مانده است و برای نجات آن همکاری همه از دولت گرفته تا جوامع محلی ضروری به نظر می‌رسد.
تکثیر یوز در اسارت در دولت چهاردهم نیز ادامه دارد و علاوه بر آن اقداماتی در جهت ارتقای کیفیت امکانات و تجهیزات آن شده است.
یکی از تهدیدات یوزپلنگ آسیایی، تصادف جاده‌ای است که این اتفاق بیشتر در جاده عباس‌آباد-میامی رخ داده است.

۲۵ درصد

سرپرست دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، درباره آخرین وضعیت رصد و پایش اختلالات روان اظهار کرد: «نتایج آخرین مطالعاتی که در ارتباط با اختلالات روان و سلامت روان انجام شده، بیانگر این است که میزان اختلالات روان‌پزشکی حدود ۲۵ درصد است.»
دکتر محمدرضا شالبافان افزود: «اختلالات خلقی، شایع‌ترین اختلالات روان در میان ایرانی‌ها به حساب می‌آید که «افسردگی» و «اختلالات اضطرابی» در رأس آن قرار دارند.»

۲۹۹۹ ملک

رئیس سازمان بهزیستی کشور با بیان اینکه بهزیستی دوهزارو ۹۹۹ ملک و مستغلات دارد، به ایسنا گفت: «برخی از این املاک می‌توانند در مولدسازی، تولید و پاسخ به نیازها مؤثر باشد، اما مهم‌تر از همه اینها کثیر و سازماندهی‌کردن کمک‌خیرین است.»
سیدجواد حسینی با بیان اینکه بهزیستی در فرصت‌آفرینی روی اشتغال، مسکن و ادواج تمرکز دارد، افزود: «در همین سال ۱۴۰۳، از ۶۰ هزار تعهد ایجاد شغل بیش از ۳۰ هزار مورد محقق شده است.»