



عکس: الهه فلاح / باشگاه خبرنگاران جوان

کاکایی‌ها؛ قلب تپنده آسمان انزلی

نقش صبحانه سالم در زندگی روزمره

نان تازه، پنیر محلی، سبزی خوردن و تخم‌مرغ می‌تواند آغازگر روزی پربرار و ذهنی روشن باشد؛ چیزی که شکلات صبحانه و هر خوراکی ناسالم دیگری به تنهایی قادر به ارائه آن نیستند.

به گزارش رکنا، در عصر امروز که سرعت زندگی و تکنولوژی بخش زیادی از وقت و انرژی ما را می‌گیرد، اهمیت یک صبحانه سالم بیش از هر زمان دیگری احساس می‌شود.

صبح‌ها که خورشید آرام روی خانه‌ها می‌تابد و خیابان‌ها کم‌کم شلوغ می‌شوند، یکی از مهم‌ترین سؤا‌ل‌ها در خانواده‌ها این است: «صبحونه چی میخوای، مامان جان؟» و صدای دختر دبستانی همسایه که در جواب مادرش با شوق می‌گوید: «نون تست و شکلات صبحانه!» تصویری است از تغییر ذائقه نسلی که صبحانه ایرانی را فراموش کرده است. متأسفانه، بسیاری از ما هم صبحانه‌های سنتی و بابرکت خود را کنار گذاشته‌ایم و آن‌ها را با نوشیدنی‌ها و میان‌وعده‌های بسته‌بندی‌شده جایگزین کرده‌ایم. اما آیا واقعاً نون و پنیر و سبزی و تخم‌مرغ ساده نمی‌تواند بهتر از آن‌ها باشد؟

در عصر امروز که سرعت زندگی و تکنولوژی بخش زیادی از وقت و انرژی ما را می‌گیرد، اهمیت یک صبحانه سالم بیش از هر زمان دیگری احساس می‌شود. صبحانه ایرانی، با ترکیبی از نان سنگک یا بربری تازه، پنیر محلی، سبزی خوردنی، تخم‌مرغ، گردو یا بادام و گاهی کمی خرما یا عسل طبیعی، همراه با یک فنجان چای کم‌قند، نه تنها جسم را سیر می‌کند، بلکه ذهن را هوشیار و روح را آرام می‌سازد. این وعده غذایی ساده، انرژی لازم برای آغاز یک روز پرکار و شاداب را در اختیار ما قرار می‌دهد. اهل‌بیت علیهم‌السلام نیز بارها به اهمیت مراقبت از بدن و تغذیه سالم تأکید کرده‌اند. امام علی علیه‌السلام فرموده‌اند: «المعدة بيت الداء»؛ یعنی معده خانه بیماری است. این سخن گرانبها به ما یادآوری می‌کند که مراقبت از بدن و انتخاب غذای مناسب، تنها سلامت جسم را تضمین نمی‌کند، بلکه آرامش ذهن و روح را نیز به همراه دارد.

تحقیقات علمی مدرن نیز اهمیت صبحانه را تأیید می‌کنند. به‌طور مثال، در تحقیقی معتبر با عنوان «بررسی نظام‌مند اثر صبحانه و ترکیب آن بر عملکرد شناختی در کودکان و نوجوانان» مشخص شد که مصرف صبحانه نسبت به نخوردن آن باعث بهبود عملکرد شناختی، حافظه، توجه و توانایی‌های اجرایی در همان صبح می‌شود. این یافته نشان می‌دهد که صبحانه نه تنها سوخت لازم برای بدن، بلکه تقویت‌کننده ذهن و تمرکز نیز هست.

ترکیبات جادویی صبحانه ایرانی

صبحانه ایرانی فقط یک نان و پنیر ساده نیست؛ هر بخش آن ارزش غذایی خاص خود را دارد. نان سنگک یا بربری، منبع غنی از کربوهیدرات‌های پیچیده است که انرژی پایدار فراهم می‌کند و قند خون را به آرامی افزایش می‌دهد. پنیر محلی سرشار از پروتئین و کلسیم است و احساس سیری طولانی و تقویت استخوان‌ها را به همراه دارد. سبزی خوردن تازه و متنوع منبع ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر است که هضم را بهبود می‌بخشد و سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. تخم‌مرغ، با پروتئین کامل و کولین موجود در آن، برای حافظه و عملکرد شناختی بسیار مفید است و گردو یا بادام، حاوی چربی‌های سالمی مانند امگا ۳ و امگا ۶ هستند که سلامت مغز و قلب را تقویت می‌کنند. کمی خرما یا عسل طبیعی هم انرژی فوری و سالمی برای شروع روز فراهم می‌کند و جایگزینی مناسب برای قندهای فرآوری شده است. این ترکیب متعادل و طبیعی، پلی است میان سنت و علم، میان حکمت دینی و یافته‌های علمی روزگار ما. صبحانه ایرانی نه تنها به تقویت جسم و ذهن کمک می‌کند، بلکه یادآور این است که جزئیات ساده زندگی، راز سلامتی و سبک زندگی سالم هستند. با انتخاب یک صبحانه سنتی، نه تنها انرژی لازم برای انجام کارهای روزانه خود را تأمین می‌کنیم، بلکه احترام به میراث فرهنگی و اهمیت سلامت را نیز به نسل‌های بعدی منتقل می‌کنیم.

شاید لازم باشد لحظه‌ای از شتاب زندگی دست بکشیم و دوباره طعم صبحانه‌ای ساده اما سرشار از انرژی و سلامتی را تجربه کنیم. نان تازه، پنیر محلی، سبزی خوردن و تخم‌مرغ می‌تواند آغازگر روزی پربرار و ذهنی روشن باشد؛ چیزی که شکلات صبحانه و هر خوراکی ناسالم دیگری به تنهایی قادر به ارائه آن نیستند. صبحانه ایرانی، در نهایت، بیشتر از یک وعده غذایی، یک سبک زندگی است؛ سبک زندگی‌ای که جسم، ذهن و روح را با هم تغذیه می‌کند و یادآور می‌شود که بهترین سرمایه ما، سلامتی و شادابی ماست.

هیولای ۱۹۰ هزار دلاری کانادایی، پیکایی که روی آب راه می‌رود!



خودرویی که ظاهری ترسناک و برجسب قیمتی عجیب دارد. مدل جدید که ساسکواج XTX نام دارد، یادآور خودروی مشهور و روسی شرب است اما آرگو صرفاً یک پیکایی‌پرداری ساده انجام نداده؛ آن‌ها این هیولا را به شکل یک وانت پیکاپ طراحی کرده‌اند تا فضای باری بزرگ و کاربردی در عقب داشته باشد. قیمت پایه این خودرو حدود ۱۹۰ هزار دلار تخمین زده می‌شود و اگر آپشن‌های کامل را بخواهید، باید تا ۲۵۰ هزار دلار هزینه کنید.

شیرکت کانادایی آرکو ماشین همه‌جا‌رویی را معرفی کرده که می‌تواند در بوران برف حرکت کند، روی دریاچه شناور شود و درجا دور خودش بچرخد.

شاید باورنکردنی به نظر برسد اما کانادایی‌ها هیولایی ساخته‌اند که مرز میان قایق و کامیون را از بین برده است. شرکت آرکو که بیش از شش دهه در سکوت خبری مشغول ساخت خودروهای همه‌جا‌رو بوده، حالا از پرچمدار جدیدش رونمایی کرده است؛

می‌توان به افتتاح مرکز «مهر و گفت‌وگو» ویژه سالمندان در یاسوج، اجرای طرح‌های غربالگری سلامت، توانبخشی مبتنی بر جامعه، استعدادیابی نوجوانان و استانداردسازی مراکز شبانه‌روزی سالمندان اشاره کرد.

وی با تشریح نتایج طرح‌های سلامت اجتماعی گفت: در قالب غربالگری سلامت زنان سرپرست خانوار، نزدیک به ۱۹۸۰ نفر مورد ارزیابی قرار گرفتند که بیشترین موارد شناسایی‌شده مربوط به فشار خون، بیماری‌های قلبی و دیابت بوده و فرآیند درمان این افراد با همکاری دانشگاه علوم پزشکی در حال پیگیری است.

مدیرکل بهزیستی استان با بیان اینکه ۴۹ مرکز «مثبت زندگی» در محلات مختلف استان فعال هستند، اظهار کرد: این مراکز به‌عنوان پایگاه‌های اصلی اجرای پویش «سلام محله» عمل می‌کنند و ثبت‌نام حضوری داوطلبان نیز روز ۱۴ بهمن‌ماه از ساعت ۸ صبح تا ۲۰ شب در این مراکز انجام می‌شود.

کشا‌وز پویش «سلام محله» را الگویی از «بانک



زمان» توصیف کرد و گفت: در این پویش، هر فرد با هر تخصص، مهارت یا تجربه‌ای می‌تواند برای رفع چالش‌های اجتماعی محله خود نقش‌آفرینی کند و همین مشارکت مردمی، نقطه قوت اصلی این طرح به شمار می‌رود.

وی در ادامه به توسعه زیرساخت‌های حمایتی بهزیستی اشاره کرد و افزود: استان کهگیلویه و بویراحمد تنها استانی بود که خانه تلاش ویژه خدمت‌رسانی به زنان و دختران در معرض آسیب نداشت که خوشبختانه ساختمان این مرکز آماده شده و در ایام دهه فجر به بهره‌برداری خواهد رسید.

همچنین مرکز قرنطینه کودکان بازسازی شده و خدمات حمایتی لازم را به کودکان کار، خیابانی و کودکان رهاشده تا زمان تحویل ایمن به خانواده ارائه می‌دهد.

مدیرکل بهزیستی استان با اشاره به گستره خدمات این نهاد حمایتی گفت: تاکنون حدود ۱۰۹ هزار نفر از خدمات مستمر و غیرمستمر بهزیستی در حوزه‌های توانبخشی، توان‌پزشکی و حمایت‌های اجتماعی بهره‌مند شده‌اند و این خدمات محدود به گروه خاصی نیست.

اولین چیزی که در ساسکواج جلب‌توجه می‌کند، لاستیک‌های عظیم ۷۱ اینچی آن است. حجم هوای داخل این تایرها به‌قدری زیاد است که خودرو می‌تواند روی آب شناور بماند و با چرخش چرخ‌ها، مثل یک قایق پدالی حرکت کند.

کابین خودرو از طریق یک نردبان تاشو در قسمت جلو قابل‌دسترسی است، چون ارتفاع آن‌قدر بالاست که سوار شدن از درهای معمولی دشوار خواهد بود. داخل کابین فضایی ساده اما مجهز انتظار شما را می‌کشد. سیستم تهویه مطبوع، بخاری قدرتمند و دریچه سقفی برای شرایط اضطراری تعبیه شده است؛ اما جادوی اصلی در سیستم «کنترل زمین» نهفته است؛ راننده با فشار یک دکمه (برف، آب، گل یا مسیر سنگی)، فشار باد تایرها را به‌صورت خودکار تنظیم می‌کند تا بیشترین چسبندگی ایجاد شود.

شاید انتظار داشته باشید زیر کاپوت این دیو کانادایی یک موتور ۷۸ حجیم باشد اما آرگو رویکردی متفاوت داشته است. نیروی محرکه این خودرو توسط یک موتور ۱.۸ لیتری توربودیزل ساخت هیوندای تأمین می‌شود. شاید این حجم موتور کم به نظر برسد اما گشتاور آن برای چرخاندن چرخ‌های غول‌پیکر کافی است.

ساسکواج برای مسابقه سرعت ساخته نشده و حداکثر سرعت آن روی خشکی ۴۰ کیلومتر بر ساعت و در آب ۶ کیلومتر بر ساعت است. ویژگی حیرتانگیز دیگر این ماشین قابلیت چرخش درجا است؛ یعنی می‌تواند بدون حرکت به جلو یا عقب، ۱۸۰ درجه دور خودش بچرخد که در مسیرهای بن‌بست جنگلی بسیار کاربردی خواهد بود.

ساسکواج فقط اسباب‌بازی ثروتمندان نیست. خیریه GlobalMedic کانادا هم‌اکنون از این خودرو برای عملیات امداد استفاده می‌کند. راهول سینگ، بنیان‌گذار این خیریه می‌گوید: با تغییرات اقلیمی، بلایای طبیعی شدیدتر شده‌اند. اگر مادر بزرگی در برف گیر کند و لگنش بشکند، نمی‌توانیم او را با استوموبیل بیرون بیاوریم؛ اما با این ماشین، نجات او ممکن می‌شود.

علاقه به این خودروی همه‌کاره از مرزهای کانادا فراتر رفته و خریدارانی از اروپا، استرالیا و نیوزیلند برای تصاحب این تانک دوزیست صف کشیده‌اند.

کتاب صوتی

«همسر آتش و برف» به کتاب‌فروشی‌ها رسید

همزمان با فرارسیدن اعیاد شعبانیه، انتشارات روایت فتح کتاب صوتی «همسر آتش و برف» را منتشر کرد؛

به گزارش برنا، کتاب «همسر آتش و برف» روایتی هنرمندانه از زندگی پر فراز و نشیب سردار شهید سعید قهاری سعید به روایت همسر است که به قلم فرهاد خضری به نگارش در آمده و اخیراً مختر به دریافت تقریض مقام معظم‌رهبری شد.

نسخه صوتی این اثر با صدای معصومه عزیزمحمدی اجرا شده و تجربه‌ای شنیداری ماندگار را برای مخاطبان ایجاد می‌کند.

کتاب صوتی «همسر آتش و برف» هم‌اکنون از طریق وبسایت و نرم افزار سماوا در دسترس عموم قرار دارد.



اداره کل ثبت اسناد و املاک استان آذربایجان غربی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک چالدران هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و

ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون ۱۳ ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۴۰۴۰۳۱۳۰۱۴۰۰ مورخه ۱۴۰۴/۹/۲۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک چالدران تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی خاتم هاجر زادسر فرزند سلطانعلی بشماره شناسنامه ۴۸۰ صادره از ماکو در شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۸۶.۲۵ متر مربع پلاک ۱۶۴ اصلی واقع در چالدران - اواجیق خریداری از مالک رسمی آقای اصغر رستم نژاد محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۲۹۴ شناسه آگهی ۲۰۹۰۶۳۳

نوبت اول ۱۴۰۴/۱۱/۱۴ نوبت دوم ۱۴۰۴/۱۱/۱۴

بهرام سلطانی ۶۴۷۶

یاسوج، فهیمة صفدری-نخست‌خبری اداره‌کل بهزیستی کهگیلویه و بویراحمد با حضور اصحاب رسانه برگزار شد و در آن، پویش «سلام محله» به‌عنوان یکی از مهم‌ترین برنامه‌های اجتماع‌محور این سازمان معرفی شد؛ پویشی که با هدف شبکه‌سازی اجتماعی، افزایش همدلی و فعال‌سازی ظرفیت‌های مردمی در محلات طراحی شده است.

مدیرکل بهزیستی استان در این نشست با بیان اینکه ثبت‌نام داوطلبان پویش «سلام محله» از ابتدای بهمن‌ماه در سامانه salam.behzisti.ir آغاز شده است، گفت: این پویش با شعار «هوای محله‌ات را داشته باش» و در قالب طرح سلامت اجتماعی محله‌محور (سلام) اجرا می‌شود و بستری برای شکل‌گیری کانون‌های داوطلبانه و مشارکت مؤثر ساکنان هر محله در حل مسائل اجتماعی فراهم می‌کند. مهران کشاورز با اشاره به اینکه طرح «سلام محله» شامل ۱۷ برنامه متنوع است، افزود: بخشی از این برنامه‌ها در استان به مرحله اجرا رسیده که از جمله آن‌ها