

خبر روز ۱۴۰۵	دعای اول ۱۴۴۴	جمعه	۲۹	۲۰
خبر روز ۱۴۰۵	دعای اول ۱۴۴۴	جمعه	۲۹	۲۰
خبر روز ۱۴۰۵	دعای اول ۱۴۴۴	جمعه	۲۹	۲۰
خبر روز ۱۴۰۵	دعای اول ۱۴۴۴	جمعه	۲۹	۲۰

اوقات شرعی شیراز

روزنامه صبح جنوب کشور

اجتماعی - سیاسی - اقتصادی - فرهنگی - ورزشی - هنری
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پیمان پناذری
زیر نظر شورای سانسوری

تلفن: شیراز-چهار راه ملاحدر، انتهای کوچه ۱۰-روزنامه افسانه

تلفن: ۳۲۱۷۲۳۱-۳۲۱۷۲۳۲ (خط ۲) جاب و لینوگرافی دیا

http://afsaneh-online.com/aboutus.html EMAIL: AFSAN.NEWS@YAHOO.COM

آبادیه خرد	افقید	سیدان	چهرم داراب	شیراز	مسلمی	فسا	کارزون	لار	نی ریز
۲۲	۳۰	۳۰	۲۱	۲۸	۳۸	۴۸	۴۴	۴۴	۳۴
۱۵	۱۱	۱۹	۲۷	۲۷	۱۹	۲۱	۲۱	۲۳	۱۸

تاریخ: ۱۳۸۵/۰۵/۲۲



چراغ قرمز

واکنش به صدور کیفر خواست برای مهدی تاج
محمدا علی قدوسی در واکنش به حوالی اخیر پیرامون صدور کیفرخواست برای رئیس فدراسیون فوتبال و برخی اعضای سابق هیئت رئیسه این فدراسیون اظهار داشت: اولین و بدیهی‌ترین مطلب از این قرار است که قبل از اینکه این موضوع به اشخاص و ذی‌نفعان ابراز شود، چگونه است که رسانه سبست به انتشار خبری در این خصوص می‌پردازد؟ به این معنا که هنوز مدیران فوتبال هیچ‌گونه اطلاع قانونی و رسمی از این موضوع ندارند، اما در رسانه‌های گروهی منتشر می‌شود که کیفرخواست صادر شده است.

افزایش دستمزد کنسل شد؟

به گزارش فراور: هر سال در آستانه نوبت افزایش دستمزد کارگران ارتقا پیدا می‌کند اما وجود یک بند جدید در مصوبه پارسل شورای‌عالی کار خوشبینی‌ها به افزایش دستمزد کارگران در نیمه سال را بالا برده است. صحبت‌های احمد میدری اما به عنوان وزیر کار می‌تواند حکم آب پایی روی دست کارگران را داشته باشد. بدین معنی که می‌اطلاعی وزیر کار از طرح چنین موضوعی در شورای‌عالی کار می‌تواند اولین نشانه از کنسل شدن افزایش دستمزدها باشد.

آخرین وضع اینترنت در ایران

به گزارش فراور، مدیرعامل شرکت ارتباطات زیرساخت سه شنبه شب با انتشار پیامی در شبکه ایکس اِلم اعلام کرد: «کندی اینترنت به دلیل قطعی فیبر نوری در ارمنستان هست. تیم ما در حال پیگیری رفع مشکل است، از شکایاتی شما سپاسگزارم.» بعد از حل مشکل چند پیام جدیدی منتشر کرد و نوشت: «قطعی فیبر ساعت ۵:۳۰ برطرف شد شبکه پایدار است»

دین نباید هزینه وحدت شود

علم الهی‌دی گفت: ما برای وحدت باید از هر سرمایه‌ای استفاده کنیم، اما هیچ‌گاه نباید خدا را هزینه کنیم و دین را هزینه وحدت قرار دهیم.نماینده ولی‌فقیه در خراسان رضوی افزود: وحدت بی‌هزینه برای ما ارزشمند است و اگر هزینه‌ای داشته باشیم، این هزینه باید از مادیات زندگی ما باشد، اما اگر قرار باشد وحدت با هزینه کردن دین خدا برقرار شود، یعنی از حجاب دست برداریم تا افراد با یکدیگر یکی شوند، این درست نیست.

بزشکی

اگر استرس بی‌دلیل دارد آب بنوشید

پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند حتی کم‌آبی خفیف می‌تواند تعادل هورمون‌های بدن را به هم بزند، سطح هورمون استرس را افزایش دهد و احساس اضطراب، خستگی و تحریک‌پذیری را بیشتر کند. پژوهشگران دانشگاه جان مورز لیورپول دریافتند افرادی که عادت به نوشیدن آب کمتری دارند، در موقعیت‌های استرس‌زا واکنش هورمونی کمتری از افرادی که بسیار شرب می‌کنند دارند. معز یکی از اهداف‌های است که بیشترین وابستگی را به آب دارد متعادل می‌گوند وقتی بدن دچار کم‌آبی می‌شود، خون کمی غلیظ‌تر شده و رساندن اکسیژن و مواد مغذی به سلول‌های مغزی دشوارتر می‌شود و نتیجه آن چیزی است که بسیاری از افراد تجربه کرده‌اند: احساس خستگی، کاهش تمرکز، کند شدن فکر، تحریک‌پذیری و کاهش سردرد. جالب اینکه در برخی مطالعات دیده شده است افرادی که فقط دچار کم‌آبی خفیف بودند، نسبت به افراد دیگر احساس اضطراب بیشتری داشتند و خلق‌وخو منفی‌تری را تجربه کردند، بنابراین گاهی چیزی که فرد آن «استرس» بی‌دلیل» تصور می‌کند، ممکن است بخشی از آن ناشی از نیاز ساده بدن آب باشد.

WWW.AFSANEH-ONLINE.COM

افسانه را آنلاین بخوانید



داشتند
نوع جدیدی از یخ را
با دمای بیش از ۳۰۰۰ درجه سانتیگراد ایجاد کردند

طرح: بنیامین آل علی



اینستگاه

لاکتوز، و بیماری سلیاک نیز می‌توانند در برخی افراد باعث درد، نفخ یا سایر علائم گوارشی شود.
بشکافش درد صبحگاهی چه کنیم؟
اگر درد خفیف و گه گاهی است، توجه به الگوی غذایی و زمان وعده‌های غذایی می‌تواند کمک‌کننده باشد. در صورت داشتن علائم فلاکس، فاصله دادن بین شام و خواب اهمیت دارد. همچنین مصرف آب کافی، فعالیت بدنی منظم و توجه به پیوست می‌تواند برای سلامت عمومی دستگاه گوارش مفید باشد.

از طرف دیگر، بهتر است برای درمان درد مکرر معده به سراغ درمان‌های خانگی ثابت نشده مانند نوشیدن سرکه سیب نروید. انتخاب روش درمان باید به علت اصلی درد بستگی داشته باشد.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟
اگر درد شکمی مکرر است، چند روز ادامه می‌دهد، شددت آن بیشتر می‌شود یا با علائم خونریزی گوارشی است، باید برای همراه با کاهش وزن بی دلیل، استفراغ مداوم، مشکل در بلع، تغییر قابل توجه در اجابت مزاج یا علائم خونریزی گوارشی است، باید برای بررسی علت به پزشک مراجعه کرد.

درد شدید و ناگهانی شکم، درد هنگام لمس شکم، استفراغ خونی، مدفوع سیاه یا خونی، درد همراه با تنگی نفس یا درد قفسه سینه نیازمند ارزیابی فوری پزشکی است. اگر درد صبحگاهی معده به صورت مکرر اتفاق می‌افتد یا با علائم دیگری همراه است، برای تشخیص علت و انتخاب درمان مناسب با پزشک مشورت کنید.

کتاب

خیام: پرومته ایران

کتاب پژوهشی خیام، پرومته ایران» در تحلیل گفتمان خیامیت به قلم سبسیا جهان‌دیده توسط نشر مروارید به بازار آمد. سبسیا جهان‌دیده در مقدمه کتاب خیام، پرومته ایران» به بازنگاری از سوی انتشارات مروارید عرضه شده با اذعان بر اینکه مطالعات گفتمانی و تحلیل گفتمان انتقادی در پژوهش‌های ادبی ویرگی سابقه طولانی ندارد، تأکید کرده است. این کتاب بر پایه نظریه پراساخت‌گرایی و تاریخ‌گرایی نو بنا بر تکیه روش‌های تبارشناسی، تحلیل انتقادی گفتمان و مطالعات فرهنگی می‌کوشد با برجسته کردن عناصر گفتمانی و با توجه به



پژوهشگران با تغییر تنها یک اسید آمینه در پروتئین کلیدی ویروس آنفلوآنزا
نسخه‌ای پایدارتر از آن ساخته‌اند

روزنامه

دهم سپتامبر، روز جهانی پیشگیری از خودکشی، فرصتی است برای تأمل در یکی از تلخ‌ترین معضلات سلامت عمومی که هر سال جان هزاران نفر را در سراسر جهان می‌گیرد. در ایران اما این درد پدیده در میان جوانان و به ویژه دانشجویان، ابعاد هشداردهنده‌تری پیدا کرده است. نبود هرگونه سیستم حمایتی مؤثر در حوزه آموزش و پیشگیری نیز مشکل دیگری است که کمتر مورد بررسی قرار گرفته است. در بسیاری از کشورها، مشاوره و خدمات روانشناختی بخشی از نظام آموزشی محسوب می‌شود، اما در کشور ما چنین برنامه‌های منسجمی وجود ندارد. هزینه هر جلسه مشاوره تخصصی با حداکثر زمان ۴۵ دقیقه، به طور متوسط حدود یک میلیون تومان برآورد می‌شود که برای بسیاری از خانواده‌ها و به ویژه دانشجویان با توجه به محدودیت‌های مالی، دشوار است. در این راستا ایجاد مراکز مشاوره رایگان با توجه به تفرقه‌های محوب و مناسب می‌تواند بخشی قابل‌توجهی از دفعه‌های مالی

به مناسبت روز جهانی پیشگیری از خودکشی

پیشگیری از خودکشی، فرصتی است برای تأمل در یکی از تلخ‌ترین معضلات سلامت عمومی که هر سال جان هزاران نفر را در سراسر جهان می‌گیرد. در ایران اما این درد پدیده در میان جوانان و به ویژه دانشجویان، ابعاد هشداردهنده‌تری پیدا کرده است. نبود هرگونه سیستم حمایتی مؤثر در حوزه آموزش و پیشگیری نیز مشکل دیگری است که کمتر مورد بررسی قرار گرفته است. در بسیاری از کشورها، مشاوره و خدمات روانشناختی بخشی از نظام آموزشی محسوب می‌شود، اما در کشور ما چنین برنامه‌های منسجمی وجود ندارد. هزینه هر جلسه مشاوره تخصصی با حداکثر زمان ۴۵ دقیقه، به طور متوسط حدود یک میلیون تومان برآورد می‌شود که برای بسیاری از خانواده‌ها و به ویژه دانشجویان با توجه به محدودیت‌های مالی، دشوار است. در این راستا ایجاد مراکز مشاوره رایگان با توجه به تفرقه‌های محوب و مناسب می‌تواند بخشی قابل‌توجهی از دفعه‌های مالی

بیدار شدن از خواب با درد یا ناراحتی در ناحیه معده می‌تواند علت‌های مختلفی داشته باشد؛ از سوءهاضمه و تجمع گاز گرفته تا فلاکس معده، پیوست، سندرم روده تحریک پذیر و بعضی بیماری‌های گوارشی. به همین دلیل، محل درد، شدت آن و علائم همراه می‌توانند در پیدا کردن علت اهمیت زیادی داشته باشند.

سوءهاضمه
یکی از علت‌های شایع ناراحتی قسمت بالای شکم، سوءهاضمه یا دیس پیپت، است. این مشکل می‌تواند با درد یا سوزش بالای شکم، احساس پری زودرس، نفخ، تهوع یا آروغ همراه باشد. در بسیاری از افراد، علت سوءهاضمه عملکردی است که می‌شود.

استرس و بعضی داروها، از جمله داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی مانند ایبuprofen، می‌توانند در بروز یا تشدید سوءهاضمه نقش داشته باشند.

اگر درد یا سوزش صبحگاهی همراه با سوزش سر دل، برگشت اسید یا محتویات معده به دهان باشد، می‌تواند یکی از احتمالات باشد. علائم فلاکس در برخی افراد هنگام دراز کشیدن یا شب‌ها بیشتر می‌شود. برای کاهش علائم شبانه فلاکس، بهتر است وعده غذایی را حداقل ۳ ساعت پیش از خواب تمام کنید. همچنین برخی افراد با کاهش غذاها و نوشیدنی‌هایی که علائمشان را تحریک می‌کنند، بهبود پیدا می‌کنند.

سندرم روده تحریک پذیر
سندرم روده تحریک پذیر یا IBS نیز

فناوری

پوسته تخم‌مرغ، الگوی محافظت از فضاپیماها

زده و طاریت ساختاری الهام‌گرفته از پوست تخم‌مرغ را به عنوان گزیده‌ای بالقوه برای محافظت از فضاپیماها بررسی کرده‌اند. این دانشمندان با تکیه بر این ایده که ساختارهای زمینی موجود در طبیعت طی فرایند تطابق بلندمدت خود توانمندی شگفت‌انگیزی در جذب انرژی پیدا کرده‌اند، به مطالعه چگونگی بازآفرینی این ویژگی طبیعی پرداختند تا بتوانند از ساختار پاورانه و مطمئن برای مهار ضربات پرسرعت فضاپی اراته دهند. روش ابرازی این پژوهش بر پایه مدل‌سازی، ساخت چند سازه با جاب‌بستگی و شبیه‌سازی‌های دقیق آزمایشگاهی استوار بود.

گروهی از پژوهشگران به سرپرستی یوکیون وانگ از دانشگاه فناوری دالیان در کشور چین، دست به ابتکاری نوین



به نقل از تلگراف، او این آی به تهدید کردن یک راینیسان سرشناس در رقابت برای ثبت یک دستاورد مهم آکادمیک متهم شده است



پنجشنبه ۱۹ شهریور ۱۴۰۵ ۲۸ ربيع الاول ۱۴۴۸ ۱۰ سپتامبر ۲۰۲۶ شماره ۵۹۳۵

چهره

شاعر مقاومت

محمود درویش در حافظه ادبی جهان عرب، چهره‌ای تثبیت‌شده است. شاعر فلسطینی، شاعر تبعید، شاعر مقاومت و شاعری که تجربه شخصی خود را با تاریخ سرزمینش گره زد. با این حال، بخش مهمی از خوش‌های راجع درباره او به تصویر ایستا از این شاعر منتهی شده است: تصویری که آن «درویش» پیش از آنکه یک شاعر در حال تغییر باشد، به یک نماد ادبی و سیاسی تبدیل شده است.

خلیل الخیخ، منتقد و پژوهشگر اردنی در کتاب تازه خود با عنوان «روایت شری محمود درویش: پژوهش‌های شش‌گانه» به تحولات تازه در شکل‌گیری و تحول تجربه ادبی می‌کشد. این تصویر تثبیت‌شده فاصله بگیرد. الخیخ شاعر درویش را مجموعه‌ای از دخترهای جداگانه می‌بیند، او آن را یک پروژه شری در حال تحول می‌داند.

کتاب‌های بسیار دنبال‌کردن این تحول، تجربه شعری درویش را در شش محور اصلی بررسی می‌کند: روایت تکوین، روایت خروج، گذشته از اکنون، روایت شخصیت‌ها، روایت خود و دیگری و روایت محل.

«تکوین» به بیان‌گیری جهان شعری درویش مربوط است؛ جایی که نخستین تصویرها و واژگان مهم او شکل می‌گیرند. در این مرحله، عناصری مانند رزقون، زمین، مادر و خانه وارد شعر می‌شوند و بعدها گرگام با بخشی از فرهنگ تصویری گسترده‌اش تبدیل می‌شوند. در «خروج» مسئله جاب‌جایی و تبعید اهمیت پیدا می‌کند. خروج از فلسطین و تجربه مکان‌های مختلف، تنها بخشی از زندگی شخصی درویش نیست؛ این تجربه‌ها

دانستنی‌ها

۶ نشانه افسردگی مالیخولیایی

زودتر از زمان معمول بیمار شدن و نتواند دوباره بخوابد، بیمار شدن دست کم ۲ ساعت زودتر از زمان معمول، یکی از ویژگی‌هایی است که می‌تواند نشانه افسردگی یا ویژگی‌های مالیخولیایی ذکر شده است.

احساس گناه شدید
افسردگی شدید، بسیار بیشتر از آن چیزی باشد که با شرایط واقعی فرد تناسب دارد احساس گناه شدید یا نامتناسب با آن ویژگی‌های شناخته شده افسردگی مالیخولیایی است.

کاهش اشتها یا وزن
کاهش قابل توجه اشتها و در پی آن کاهش وزن می‌تواند در این الگوی افسردگی دیده شود، البته تغییر اشتها با وزن در انواع دیگر افسردگی نیز ممکن است رخ دهد و به تنهایی نشانه افسردگی مالیخولیایی نیست.

تغییرات واضح در فعالیت های حرکتی
فرد ممکن است به شکل محسوس‌تری کندتر از گذشته حرکت قرار می‌گیرد و افزایش فعالیت‌های حرکتی دیده می‌شود. این تغییرات باید این الگو به تنهایی در رویدادهای خوشایند یکی از ویژگی‌های اصلی حالت مالیخولیایی است.

چه زمانی باید کمک گرفت؟
افسردگی فقط به معنای ناراحتی موقت نیست. وقتی علائم برای دست کم ۲ هفته، بیشتر روزها و بیشتر ساعات روز ادامه پیدا کنند و عملکرد فرد در زندگی، کار یا روابط را مختل کنند، ارزیابی پزشکی و روان پزشکی نیست، اما می‌تواند یکی از ویژگی‌های مالیخولیایی باشد.

پیدا شدن زودهنگام
برخی افراد ممکن است صبح



به نظر می‌رسد تراشه‌های اینتل قرار است گرانتر شوند
و این احتمالاً آخرین بار نخواهد بود

پژوهشگران با تغییر تنها یک اسید آمینه در پروتئین کلیدی ویروس آنفلوآنزا
نسخه‌ای پایدارتر از آن ساخته‌اند