

## گشت‌های جزایر

در این ستون پیام‌ها، متن‌ها، عکس‌نوشته‌ها و خبرهای کوتاه منتشر شده در فضای مجازی را منتشر خواهیم کرد؛ بدون هیچ‌گونه توضیح و تفسیر. با نشر این موارد هم به منزله تأیید وارد محتوای هیچ کدام از آنها نیست.



**بگاه‌شین** با انتشار **این عکس توپیت زد**؛ میوه‌های گندیده اسرائیل! این میوه‌ها روی قفسه فروشگاه‌های (Carrefour) در فرانسه ماندند و خراب شدند. کسی آنها را نخرید. چسرا؟! چون محصول دزدیده شده سرزمین‌های اشغالی بود. محصولات اسرائیلی در بسیاری از سوپرمارکت‌های اروپا روی دست فروشندگان باد می‌کنند.

«**حسام آیتونس** رشته توپیتی را منتشر کرده‌است:حمود دولت‌آبادی:هنوز شب‌ها بیدارم و گاهی که به تلویزیون نگاه می‌کنم، روایت فتح می‌بینم‌واشکم می‌آید.آقای اوینی عجب کاری کرد، حیف شد.



«**اسماعیل آذری** با انتشار **این تصویر توپیت زد**: گوسفندان آب نداشتند. چشمه‌ها خشک شده و با تانکر آب می‌آورند. آب بهداشتی ندارند. زن روستایی بالاغ مسیبر خطرناکی را طمی می‌کرد تا مقداری آب بیارد. روستای دیگر در هفته پنج روز آب ندارد درخت انجیر خشک شده است.

**شقایق منطقی توپیت زد**؛ رسوایی پشت رسوایی‌وال استریت ژورنال: فیسبوک به برخی شرکت‌ها اجازه دسترسی به اطلاعات برخی کاربران را داده است.اطلاعاتی از جمله شماره تلفن و نزدیک‌ترین دوست که می‌تواند الگوی شبکه‌ای از علائق را ترسیم کند!



**Runner توپیت زد**؛ اینم عکس مزار رفیق جدیدم آب‌آب کاف نوری هریس؛ مثل اینکه رفاقتمون رو خیلی جدی گرفته تا میداد یا دم بره از خودش به نشونی می‌فرسته این عکسوی یکی از اهالی رشت گرفته و برام ارسال کرده سلام عزیز برادرم سلام مدافع حرم کی بشه خودم پیام سر مزارت.



**نامیرا با انتشار این تصویر توپیت زد**؛ یزد بهشته باور کنیدا یعنی واقعا٬ دلتون غنچ نمیره از دیدن این خونه‌ها و کوچمها؟ عکس سفره افطاری.



**مهدی برار با انتشار این تصویر توپیت کرد**؛ ایدن مصطفی حمید، خلیبان عراقی که از دستور مباربان حلبجه سرپیچی کرد و به دستور صدام اعدام شد، قبل از اعدامش گفته بود: ای ملت ایران سال‌های بعد از من یاد می‌کنند؟ شادی روحش صلواتی بفرستید.



**علی علیزاده با انتشار این عکس توپیت زد**: عکس‌های یک شهروند لیبی از بنغازی. پاییتی‌ها را ۱۳۷۹ گرفته و بالای‌ها را امسال. یعنی به ترتیب ۱۱ سال قبل و هفت سال بعد «زادی لیبی» توسط کلتینون و شرکا براندازان ایرانی و اربابان سعودی-اسرائیلی- امریکایی‌شان چنین خوابی برای تهران/اهدان استندج هم دارند، اما این آرزو را به گور خواهند برد.

«**نود اقتصادی توپیت زد**؛ عباس آخوندی، وزیر راه و شهرسازی در سال ۹۵ با سایت اقتصاد آنلاین مصاحبه‌ای می‌کند و می‌گوید: اگر بوئینگ و ایرباس به هر دلیلی به ما هواپیما ندهند، به طور حتم از آنها غرامت می‌گیریم!امیدواریم آقای آخوندی به وعده خود عمل کند!

دوشنبه ۲۱ خرداد ۱۳۹۷ | ۲۶ رمضان ۱۴۳۹ |

سرویس اجتماعی ۰۹۸۸۹۸۸۰۰

📰 **گزارش یک**  
کبری فرشیچی

روزنامه جوان | شماره ۵۳۹۱

## جامعه

سرویس اجتماعی ۰۹۸۸۹۸۸۰۰

# نماینده مردم ایران یا سخنگوی جریان اپوزیسیون؟!

**در حالی که مشکلات اقتصادی و مسائل اجتماعی اولویت امروز جامعه ایرانی است، پروانه سلحشوری اعلام کرده برای تابوشکنی از حضور زنان در ورزشگاه به روسیه و دیدار بازی‌های تیم ملی فوتبال می‌رود!**



ایکاا

تسخیر شدن از جانب وی را دارند.

حضور در مسابقات جام جهانی روسیه آن هم با هدف تابوشکنی غیرقانونی و غیرشرعی ممنوعیت نوسانات ارزی و کاهش ارزش ریال عرصه را در حوزه‌های مختلفی تنگ کرده‌است،ماجرای سفر شش تن از نمایندگان مجلس به روسیه برای «نظارت» بر عملکرد تیم ملی فوتبال ایتچنان ابعاد طنز آمیز به خود گرفت که روز گذشته اسدالله عباسی، عضو هیئت رئیسه مجلس از لغو حضور نمایندگان در این سفر خبر داد. در این میان اما پروانه سلحشوری، رئیس فراکسیون زنان مجلس که قرار بود یکی از اعضای تیم نمایندگان ناظر بر عملکرد ایتچام ملی فوتبال باشد گفته که با هزینه شخصی‌اش به روسیه می‌رود. وی دلیل این سفر را اینگونه اعلام کرده است: «جام جهانی روسیه را فرصتی مغتنم می‌دانم تا تابوی غیر قانونی و غیر شرعی ممنوعیت ورود زنان ایران به ورزشگاه‌ها که برخی با سلیقه‌های مردسالارانه خود ایجاد کرده‌اند، شکسته شود.» اظهارات این نماینده مجلس در بین کاربران فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی با واکنش‌های کاربران مواجه شده. کاربران طیف‌های گوناگون سیاسی که توجیه عجیب و غریب خانم نماینده نه‌تنها برایشان قانع کننده نبوده، بلکه احساس

تهدی است که هیچ یک از طیف‌های اجتماعی را قانع نکرده و به تندترین مکن العمل‌ها در انتقاد از رفتار و گفتارش در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی تبدیل شده‌است. جالب اینجاست که خانم سلحشوری در واکنش به این ماجرا انتقادات مطرح شده را سنساریویی از پیش تعیین شده دانسته که هدفش تخریب وی و براساس تفکرات مردسالارانه است!

جالب اینجاست که این نماینده مجلس، پیش از این‌ها در گفت‌وگو با رسانه‌ها تأکید کرده بود، تا زمانی که ورود به ورزشگاه اسپه‌بهای و گزینشی باشد، حضور پیدا نمی‌کنم.

■ **انتخاب شدن با سفر با هزینه شخصی**

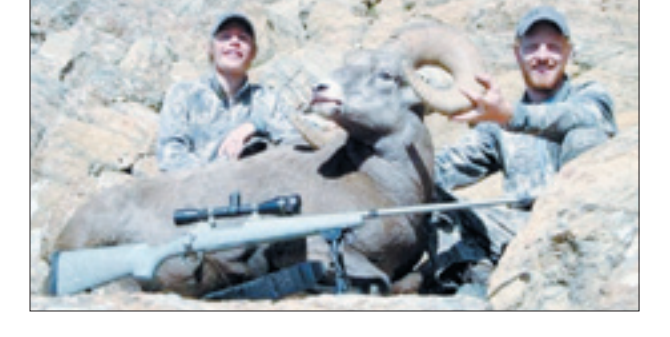
در برابر اظهارات اپوزیسیونی رئیس فراکسیون زنان مجلس یکی از کاربران توپیت نوشته است تابوی حضور زنان ایرانی در ورزشگاه‌های خارج از کشور تاکنون به وسیله هزاران زن ایرانی شکسته شده است. بسیاری از کاربران دیگر هم با اعراض به نادیده گرفته شدن مشکلات و معضلات اولویت‌دار مواضع و اظهار نظرهای اپوزیسیونی در تالاشند تا با استفاده از تکنیک‌های غیرقابل قبول است، به خصوص اینکه هیچ ارتباطی میان حضور وی در مسابقات جام جهانی فوتبال و شکستن تابوی حضور زنان در محسوب می‌شد.

۱۰۰ رأس را می‌توانست به صورت آزاد و به نرخ دولتی یعنی ۹۰۰ هزار تومان که نرخ را شورای عالی محیط‌زیست مشخص کرده است، صادر کند که سازمان این کار را نکرد و در پنج استان کشور (خراسان شمالی، جنوبی و خراسان رضوی، یزد، کرمان و قسمتی از استان البرز) مجوز شکار کل و قوچ صادر شد که این مجوزها به نام صندوق ملی محیط زیست پروانه انتفاعی صادر می‌شود و قرار شد که سهم دولت را صندوق محیط‌زیست پرداخت کند و مازاد پول در بافتی از شکارچیان هزینه منطقه شود.

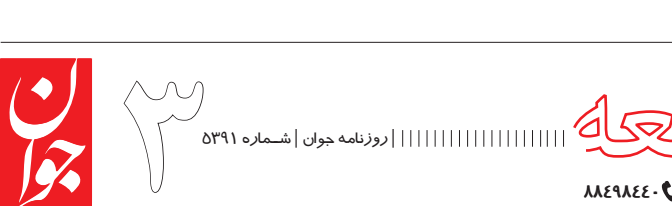
تیموری همچنین در خصوص پرداخت ۱۰ هزار دلار برای صدور مجوز شکار بیان کرده است: این مبلغ از نظر سازمان محیط‌زیست ناچیز است و در برخی از مناطق مبلغ ۱۵هزار دلار نیز پرداخت شده است، مانند منطقه خراسان شمالی که شکارچیان حدود ۱۵ هزار دلار برای صدور مجوز پرداخت کرده‌اند و همین مبالغ با نظارت سازمان محیط‌یست هزینه منطقه می‌شود.

این در حالی است که سازمان حفاظت محیط‌زیست از سال ۹۲، طرح ممنوعیت پنج

ساله شکار چهارپایان را به اجرا گذاشته بود و هر گونه صید و شکار چهارپایان در کشور تخلف



وی در ادامه می‌گوید: سازمان محیط‌زیست مجوز



## سلامت

### مقابله عملی با فشار خون

فشار خون میزان نیرویی است که به جدار سرخرگ‌ها وارد می‌شود تا خون در سراسر بدن گردش پیدا کند؛ از همین رو همه افراد فشار خون دارند. زمانی که فشار وارده‌شونده بر دیواره رگ‌ها و فشار جریان خون از یک حد نرمال و پذیرفته شده، بالاتر رود فشار خون بالا رخ می‌دهد. پرفشاری خون از هر سنی ممکن است شروع شود، ولی بیشتر از دوره میانسالی یا سالمندی آغاز می‌شود. اکثر افراد مبتلا به پرفشاری علامی ندارند، اما این مشکل می‌تواند سبب آسیب حاد یا مزمن به بخش‌های مختلف بدن شود. در مغز این مشکل به مویرگ‌های خونی آسیب می‌رساند، در نتیجه سکنه مغزی بروز می‌کند. در چشم‌ها، پرفشاری سبب آسیب به مویرگ‌های خونی و بروز اختلال بینایی و در کلیه‌ها نیز نارسایی کلیه می‌شود. ممکن است علائم از قبیل سردرد، دردهای قفسه سینه، تنگی نفس و گرگرفتگی نیز بروز کند.

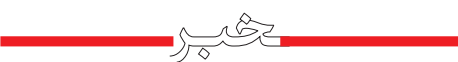
از عوامل مؤثر در بروز پرفشاری خون می‌توان به استرس، چاقی، کم‌تحرکی، سوابق قلمیلی، مصرف دخانیات، بیماری‌های کلیوی و هورمونی، تغذیه نامناسب (دریافت زیاد چربی اشباع و نمک از طریق رژیم غذایی) و سالمندی اشاره کرد. اگر چه داروهایی برای درمان پرفشاری خون در دسترس است، اما تحقیقات نشان داده‌اند که با اصلاح شیوه زندگی از جمله رژیم غذایی می‌توان به درمان این بیماری کمک کرد یا لااقل بروز فشار خون را به تأخیر انداخت.

رژیم غذایی و نوع تغذیه، هم در پیشگیری از ایجاد فشار خون بالا و هم در کنترل و کاهش فشار خون نقش دارد. بیشتر مردم از میان عوامل غذایی مرتبط با فشار خون، نمک را می‌شناسند، درحالی‌که هر چند فشار خون بیش از نیمی از افراد به نمک حساس است، عوامل دیگری نیز در این امر دخیل هستند که عبارتنداز: کنترل وزن، چربی اضافی ذخیره شده در بدن و به ویژه چربی ناحیه شکمی می‌تواند باعث افزایش فشار خون شده و در نتیجه خطر بروز حمله قلبی و مغزی را افزایش دهد. حتی افرادی که برای کنترل فشار خون تحت درمان دارویی هستند، می‌توانند با کاهش وزن میزان داروی مصرفی خود را کاهش دهند. کاهش وزن به تنهایی یکی از مؤثرترین درمان‌های غیردارویی برای مبتلایان به پرفشاری خون است. فعالیت فیزیکی؛ فعالیت فیزیکی می‌تواند به طور غیرمستقیم به پیشگیری از فشار خون بالا کمک کند، فعالیت‌های هوازی مانند ورزش و فعالیت‌هایی که زمان انجام آنها نسبتاً طولانی‌تر است و با شدت متوسط انجام می‌شوند از طریق کنترل وزن باعث کاهش فشار خون می‌شوند. افرادی که فعالیت ورزشی منظم (فعالیت‌های هوازی مثل پیاده‌روی) دارند ممکن است برای کنترل پرفشاری خون خفیف نیازی به مصرف دارو نداشته باشند. کاهش مصرف نمک (سدیم) و چربی‌های اشباع، نمک در افزایش فشار خون بسیاری از افراد تأثیر دارد. تحقیقات انجام شده روی جمعیت‌های مختلف نشان می‌دهد که مصرف زیاد سدیم باعث افزایش فشار خون می‌شود. کاهش مصرف علاوه بر کنترل فشار خون بالا، سبب پیشگیری از ابتلا به این بیماری نیز می‌شود. مصرف غذاهای حاوی چربی اشباع یا چربی ترانس بالا نظیر شیر کامل (پرچرب)، گوشت‌های قرمز چرب، روغن‌های حیوانی و روغن‌های نباتی جامد (هیدروژنه) نیز در پرفشاری خون مؤثر است و باید محدود شود و در طبع به جای کره و روغن‌های جامد بهتر است از روغن‌های گیاهی سویا، کانولا، ذرت و زیتون استفاده کرد.

گوشت و مرغ طبخ شده بدون نمک برای افراد دچار پرفشاری توصیه می‌شود، به جای نمک از چاشنی‌هایی مانند سبزی‌های معطر تازه یا خشک مانند نعناع، مرزه، ترخون و ریحان یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غنا و کاهش مصرف نمک استفاده شود.

مصرف موادغذایی حاوی پتاسیم، منیزیم و کلسیم؛ مواد غذایی حاوی پتاسیم، منیزیم و کلسیم در بهبود فشار خون بسیار مؤثر است، موز، زردآلو، پرتقال، انجیر، گریپ‌فروت، هلو، انگور و آلوم میوه‌هایی سرشار از پتاسیم هستند و سیب‌زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه‌فرنگی سبزی‌های سرشار از پتاسیم هستند. حبوبات نیز از این نظر غنی‌اند.منابع منیزیم شامل جوانه گندم برشته، پام‌امین، سیب‌زمینی، اسفناج و به طور کلی انواع سبزی با برگ سبز تیره، مغزها، حبوبات، نان و غلات سبوس‌دار است. منابع غذایی کلسیم شامل شیر و لبنیات و ماهی است. دانه کنجد و سبزی‌های برگ سبز، منابع کم سدیم و تأمین‌کننده کلسیم هستند.

**مؤسسه تأمین درمان بسیجیان**



### ایجاد ۸۵۰ هزار شغل طی ۵سال

معاون خودکفایی و اشتغال کمیته امداد با اشاره به اینکه اعتبار اشتغال‌زایی از منابع بانکی امسال کاهش یافته است، گفت: طی پنج سال ۸۵۰ هزار شغل ایجاد می‌شود.

حجت‌الله عبدالملکی در مورد برنامه‌های اشتغال‌زایی کمیته امداد در سال جاری افزود: در سال جاری برنامه‌ها و طرح‌های زیادی در جهت اشتغال‌زایی مددجویان تحت‌پوشش اجرایی می‌شود و طرح‌های اشتغال و توانمندسازی روستاییان و شهرهای کوچک گسترده‌تر از سال گذشته اشاره کرد و گفت: بر اساس این برنامه قصد داریم برای ۸۵۰ هزار نفر شغل ایجاد کنیم که ۱۵۰ هزار مورد آن به صورت کارآیابی و معرفی به واحدهای شغلی و کارگاهی است. عبدالملکی تأکید کرد: ۷۰۰ هزار مورد این برنامه، اجرای طرح اقتصادی از سوی خود افراد است و در سال جاری قرار است با برنامه‌ریزی‌های انجام شده محقق شود. معاون خودکفایی و اشتغال کمیته امداد به کاهش اعتبارات امسال اشتغال‌زایی از محل منابع بانکی اشاره کرد و گفت: سال گذشته ۲ هزار و ۱۰۰ میلیارد تومان از محل منابع قرض الحسنه بانک‌ها برای اشتغال‌زایی مددجویان اختصاص یافته بود که امسال این اعتبارات با کاهش زیادی نسبت به سال قبل و هم‌زمان با افزایش اعتبارات رسیده است.

■ **کمک ۳۷۵ میلیونی تهرانی‌ها به مردم فلسطین و یمن در راهپیمایی روز قدس**

مدیرکل کمیته امداد استان تهران هم گفت: مردم استان تهران در راهپیمایی روز جهانی قدس بیش از ۳۷۵ میلیون تومان به مردم فلسطین و یمن کمک کردند. محسن ولئی با بیان اینکه راهپیمایی امسال در روز قدس بسیاری متفاوت‌تر از سال‌های گذشته برگزار شد، گفت: به‌رغم شیظنت‌های رسانه‌ای که علیه کمیته امداد امام خمینی(ره) آغاز شده بود، مردم بار دیگر نشان دادند بر راهی که انتخاب کرده‌اند، ثابت قدم هستند.

مدیرکل کمیته امداد استان تهران به کمک‌های مردمی در روز جهانی قدس به این کمیته اشاره کرد و ادامه داد: مردم استان تهران بیش از ۳۷۵ میلیون تومان برای نیازمندان، مردم فلسطین و مردم یمن کمک کردند که نسبت به سال گذشته ۳۶ درصد رشد داشته است.

ولئی افزود: از مبلغ ذکر شده بیش از ۲۲۸ میلیون تومان برای مردم فلسطین و ۵۰ میلیون تومان برای مردم یمن و بیش از ۸۷ میلیون برای کمک به نیازمندان و مددجویان تحت حمایت اختصاص یافته است. مدیرکل کمیته امداد استان تهران با اشاره به پایگاه‌های مستقر در راهپیمایی روز جهانی قدس خاطر نشان کرد: ۲۷۹ پایگاه در سطح استان تهران فعالیت داشتند که از این تعداد، ۲۰۸ پایگاه در شهر تهران کمک‌های مردم را دریافت کردند.

وی به تعداد حامیانی که برای حمایت از فرزندان ایتام و محستین در پایگاه‌های جذب حامی کمیته امداد ثبت نام کردند، اشاره کرد و گفت: در راهپیمایی روز جهانی قدس ۸۲۵ نفر از نیکوکاران برای حمایت از فرزندان یتیم و محستین استان تهران ثبت‌نام کردند.