ماهنامه سراسری
آبرومند
سال سوم ■ شماره ۲۴ ■ قیمت ۱۰۰۰ تومان
۳۰ خرداد ماه ۱۴۰۰ ■ ۴صفحه

دکتر عنایت‌الله رحیمی، استاندار فارس:

هنرمندان آموزگاران ذوق و هنر ایرانی هستند

۴

دکتر محمدرضا پورمحمدی
استاندار آذربایجان شرقی:

به اراده مردم احترام می‌گذاریم

۲

یادداشت

به قلم بهروز مشتاق

فرهنگ بی فرهنگ

مناظره های انتخاباتی کاندیداهای ریاست جمهوری ازصدا و سیما به صورت زنده پخش می شد وسوالاتی مطرح در حوزه فرهنگ که می بایست کاندیداها نسبت به آن سوال نقطه نظرات و دیدگاههای خود را بیان کنند. متاسفانه بینندگان ومردمی که پای تلویزیون بودند تا انتهای مناظره متوجه شدند که هیچ اشاره ای هفت کاندیدا به برنامه ها و اقداماتی که در این حوزه انجام خواهند داد نکردند . دکتر صالحی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی نیز در توییتی نوشت : ایران را نمی توان بدون فرهنگ و هنر ایران نامید . کاندیداهای ما را چه شده که هیچ برنامه ای در این حوزه ندارند . این به همگان ثابت شده است هرگاه سخن وحرفی برای بیان وارائه نیست این زبان فرهنگ وهنر و پیشینه غنی هر ملتی لب به سخن می گوید. هرگاه با تکیه به فرهنگ وهنرسرزمین مان قدم پیش گذاشتیم پیروز هر میدانی بودیم. در بخش هایی از مناظره شاهد بودیم بعضی از کاندیداها اشاره به قومیت های خود کردند . آیا به راستی اصالت و ریشه هرقومی را در طول تاریخ وسرزمینم بررسی کرده اید که به راحتی وفقط از روی احساس ونسبت دادن به خود وآن هم برای گرفتن رای بر زبان جاری می کنیم. ایران این سرزمین قهرمانان و دلیران را چه شده ، به کدامین سو می رویم که افرادی که می خواهند سکان بالاترین مقام اجرایی کشور را دست بگیرند به راحتی واینگونه از فرهنگ و هنر و تمدن آن اینگونه عبور می کنند. تاریخ گواه خوبی است که چه زخمهایی بر پیکره این سرزمین وایران زیبای من خورده است اما این مردم با فرهنگ و هنر بودند که با خلق حماسه و تولید آثار بدیع وچشم نواز و ماندگار اجازه تعدی به بیگانگان را نداده اند . واگر بیگانه ای پای در سرزمینم نهاده بعداز مدتی ذوب فرهنگ و هنر وهمراه وهمگام آن شده است .

موزه ۱۵ خرداد در پیشوا راه‌اندازی می‌شود

صفحه ۳

۲

سرخط خبرها

۲

تحلیلی بر انتخابات شورای شهر:

تغییراتی که امیدواری به ارمغان آورد

۳

نظارت بر فضای مجازی

۴

شاخصه‌های فرهنگ‌عمومی در کشور

۴

راه جلوگیری از ابتلا به‌بیماری پروستات

مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قزوین:

فضای مجازی نقش موثری در افزایش مشارکت در انتخابات دارد

قزوین – آبرومند : مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قزوین گفت: در اطلاع رسانی ها، و نشر اخبار و اطلاعات انتخابات رسانه های رسمی نسبت به فضای مجازی در اولویت قراردارند و قابل اعتماد تر هستند اما نباید نسبت به تاثیرگذاری فضای مجازی با توجه به گستردگی زیاد آن بی تفاوت بود.

محمد حسین اسماعیلی با بیان اینکه فضای مجازی نقشی اثربخشی در تحقق برگزاری انتخابات پرشور و حداکثری ۲۸ خرداد ۱۴۰۰ را دارد، تصریح کرد: فضای مجازی به دلیل کم هزینه‌بودن، دسترسی آسان، قابلیت چند رسانه‌ای مانند تصویر، فیلم و صوت و امکانات همه‌جانبه و ۲۴ ساعته بودن، نقش موثری در افزایش میزان مشارکت در انتخابات را ایفا می‌کند.

وی با بیان اینکه فضای مجازی بر روی ارتقای سرمایه اجتماعی در سطح خُرد، کلان و میانی نیز نقش زیادی ایفا می‌کند که تحقق آن منوط به استفاده درست از این فضا است، افزود: فضای مجازی امروزه به یکی از مهمترین کانال‌های ارتباطی در عصر ارتباطات تبدیل شده است و به عنوان یک دنیای موازی در کنار دنیای حقیقی نقش بسیار مهمی را در عصر ارتباطات ایفا می کند.

این مسئول ادامه داد: با توجه به اقبالی که همه اقشار مردم به ویژه نسل جوان و نوجوان به این فضا دارند، می طلبد که یک برنامه ریزی جامع، دقیق و مدونی در حوزه فضای مجازی داشته باشیم.

اسماعیلی با اشاره به اینکه، استان قزوین ظرفیت های ارزنده ای در زمینه فضای مجازی دارد، تصریح کرد: فعالان گسترده ای به صورت تخصصی و بهینه سازی شده در عرصه فضای مجازی فعالیت دارند که استفاده از این ظرفیت از اهمیت فوق العاده ای در افزایش سطح سواد مجازی برخوردار است.

وی ایجاد هماهنگی بین رسانه های استان در جهت آگاهی بخشی و ایجاد شور و نشاط انتخاباتی را از اقدامات اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قزوین دانست و افزود: تبیین اهمیت انتخابات به عنوان بهترین و تنها راه گشایش در کشور در همه زمینه ها، تبیین نقش مردم در انتخاب شرایط آینده کشور، تبیین تبعات مشارکت نکردن مردم در انتخابات، ایجاد شور و نشاط انتخاباتی در عین آرامش و پرهیز از دوقطبی کردن جامعه نکاتی است که برای رسیدن به مشارکت حداکثری لازم است از طریق تولید محتوا، رسانه ها و فضای مجازی مورد بررسی و تبیین قرار گیرد.

مدیر کل فرهنگ و ارشاد استان قزوین، اظهار داشت: فضای مجازی به دلیل سهولت دسترسی، تاثیرگذاری قابل توجهی بین آحاد جامعه پیدا کرده است و باید اذعان کرد این فضا زمینه بسیار خوبی برای گفتمان سازی، پاسخ به شایعات، تولید محتوای موثر، معرفی کاندیداها و سایر موارد دارد که این مولفه ها هر کدام به نوبه خود در ایجاد شور انتخاباتی تاثیر گذار هستند.

وی با اشاره به اینکه اگر از فضای مجازی مراقبت نشود می تواند به محملی برای گسترش شایعه، ترویج بد اخلاقی و تخریب های هدفمند علیه نظام اسلامی باشد، تصریح کرد: نظارت بر فعالیت های مجازی و تبلیغی از اهمیت زیادی برخوردار است که دستگاه های مسئول و ذیربط وظایف خود را در این راستا ایفا می کنند اما باید در این زمینه فعالانه تر ورود پیدا کنند.

سرمایه از شما , کار از ما
با سود تضمینی و پرداخت ماهانه .
سال ۱۴۰۰ سال تولید، پشتیبانی‌ها و مانع‌زدایی‌ها
سرمایه گذاری جهت تولید
تلفن تماس : ۵-۳۶۲۵۷۰۰۱
موبایل: ۰۹۳۶۳۴۳۰۰۹۰

دانستنی های موبایل

آیا می دانستید با نگه داشتن کلید منو ، تمامی برنامه های در حال اجرا نمایان می شود و با انتخاب دکمه C برنامه مورد نظر بسته می شود؟

چنانچه مي خواهيد اطلاعات وسيعتري از گوشي هاي تلفن همراه بدست آوريد مطالب زير را بخوانيد.

۱ـ آيا می دانستيد كه براي در دسترس نبودن ميتوانيد از فويل آلومينيوم استفاده كنيد و آن را دورگوشي بپيچيد يعني گوشي را با آن بسته بندي كنيد؟

۲ـ آيا می دانستيد كه در صورت استفاده از تصاوير متحرك در Background گوشي مصرف باطري فوق العاده بالا مي رود؟

۳ـ آيا می دانستيد كه نصب و پاك كردن برنامه ها در موبايل هيچ ضرري براي گوشي ندارد و فقط در طولاني مدت باعث انباشته شدن فايلهاي كوچكي از هر برنامه در گوشي مي شود كه با مستر ريست كردن گوشي قابل حل مي باشد؟

٤ـ آيا می دانستيد در گوشی های ٦٦٠٠ نمي تونيد فايل Mp۳ رو براي زنگ گوشي انتخاب كنيد؟

٥ـ آيا می داسنتيد براي گوشی های ٦٦٠٠ هدفون وجود ندارد؟

٦ـ آيا می داسنتيد كه هيچ برنامه ای برای رادیو درگوشی های ٦٦٠٠ وجود ندارد. براي راديو گوشي بايد مجهز به تيونر سخت افزاري باشد و چون در گوشي ها اين قطعه سخت افزاري وجود ندارد پس نميتوان از برنامه اي براي راديو استفاده كرد؟

۷ـ آيا می دانستيد كه به انتخاب مردم امريكا بهترين آنتي ويروس KasperSky مي باشد كه قابليت آپديت شدن و حذف ويروس را دارد و نسبت به آنتي ويروسهای ديگر مصرف باطري را كمتر بالا مي برد؟

۸ـ آيا می دانستيد با نگه داشتن كليد منو ، تمامی برنامه های در حال اجرا نمايان می شود و با انتخاب دكمه C برنامه مورد نظر بسته می شود؟

۹ـ آيا می دانستيد درحالتي كه صفحه كليد قفل است ، بدون اينكه لازم باشد قفل صفحه كليد را باز كنيد ، با فشردن كليد onoff مي توانيد لامپ صفحه نمايش را روشن كنيد تا مثلا ساعت را ببينيد يا وضعيت باتري گوشي را چک كنيد؟

۱۰ـ آيا می دانستيد براي شارژ باطري بهتر است كه گوشي را خاموش كرده و بعد شارژ كنيم؟

علی تاجیک

شعر

درد دارد اینکه با روح خودم بیگانه باشم
با تمام سایه ها ، دیوار ها همخانه باشم
تا دلم تنگ است آغوشی نباشد رو برویم
تا که گریان شد کسی باید برایش شانه باشم
در سه کنج کوچه بن بست با خیل مصیبت
سخت درگیر نبرد ناجوانمردانه باشم
بعد از عمری زندگی در صبر و تنهایی ندانم
کرم ابریشم درون پیله یا پروانه باشم
یک نفر پیدا شود تا کودکی ها را بخندیم
تا به کی باید پی حرف خردمندانه باشم؟
در میان نیشخند عاقلان از عشق گفتم
راست می گویند شاید شاعری دیوانه باشم

مهرداد_انتظاری

سربازتنم در زادگاه پدری
بی گدار به اب نمی زند
موهای مشکی اش را
حزب هیچ بادی نمی کند
کفش های رزمش را
از پوست هیچ حیوانی نمی سازد
و تفنگش را که عصای مادرم شده است
را پراز گل های مریم میکند
تا وقتی بهمنشیر سر به روی شانه ی خسته ی کارون می گزارد
هیچ جنبنده ای اورا بیدار نکند
سرباز تنم خیلی سال است
در اردوگاه خانگی
اطراق کرده است

سمانه_دانیانیان

دمنوش

برگ زردآلو (طبیعت سرد و خشک)

خواص : بازکننده عروق خونی , رفع بوی بد دهان , خون ساز , رفع التهاب مفاصل , ضد اسهال , تب بر , تقویت کننده استخوان , و قوام بخش اسکلت بدن .

طرز تهیه : یک قاشق غذا خوری برگ خشک شده یا چند برگ تازه + یک لیوان آب جوش , با شعله غیر مستقیم , مدتی دم بکشد . سه بار در روز هرباریک فنجان بنوشید.

رییس جمهور منتخب:

بر عهدی که با ملت بسته‌ام وفادارم

رییس جمهوری منتخب خطاب به ملت ایران اعلام کرد: دیروز شما به عهد خود با صداقت وفا کردید و امروز نوبت این بنده خدا و خادم شماست که به عهدی که با شما بسته‌ام وفادار بمانم و لحظه‌ای در خدمت به شما کوتاهی نکنم.

به گزارش ایرنا، حجت الاسلام والمسلمین سید ابراهیم رییسی پس از پیروزی در سیزدهمین دوره انتخابات ریاست‌جمهوری در بیانیه ای نوشت: حمد وثنای الهی که قلوب ملت را برای مشارکتی پرشور و تاریخی هدایت کرد و رضایت امام، شهیدان و همه عاشقان و دلباختگان انقلاب اسلامی را پدید آورد.

دیروز بار دیگر، دنیا شاهد حماسه ای عظیم از ملت به پا خاسته ای بود که با ایمان و معرفت و همدلی، صفحه ای نو از تاریخ معاصر را به روی خود گشود.

رییس‌جمهوری منتخب افزود: اینجانب مراتب شکر و خاکساری خود را به درگاه با عظمت الهی ابراز می دارم و به ارواح پاک و مطهر شهدای پر فضیلت انقلاب اسلامی، خصوصا حاج قاسم عزیز که یاد و نامش در این روزها، فضای کشور عزیزمان را عطرافشان کرده بود، درود و سلام می فرستم.

وی تصریح کرد: مردم عزیز ایران، انتخابات دیروز مظهر خداباوری، مردم باوری و خودباوری ملی و جشن بزرگ سیاسی شما در گام دوم و آغاز قرن نو بود که در ایام میلاد امام رئوف (ع) متجلی شد. امروز روز مهربانی و بردباری و روز اتحاد، رفاقت و همدلی است. منتخب این انتخابات بر اساس قاعده مردم سالاری دینی، منتخب همه ملت و خادم همه جمهور است. چه آنانی که بنده را برگزیدند و چه عزیزانی که به نامزدهای محترم دیگر رای دادند و چه آنانی که به هردلیلی در پای صندوق های رای حاضر نشدند.

رییسی اظهار داشت: اینجانب؛ خلق این رویداد مبارک را به محضر امام عصر (عج)، رهبر عزیز و فرزانه انقلاب اسلامی که با تدابیر داهیانه خود، دل های مردم را برای حضور در این صحنه هدایت کردند، تبریک و تهنیت عرض می‌نمایم و دست یکایک مردم را به خاطر خلق این حماسه بزرگ به گرمی می‌فشارم و پیروز این جلوه گری و درخشش جهانی را ملت بزرگ ایران می دانم که همچنان آرمان های متعالی انقلاب اسلامی، از عدالت طلبی و استقلال خواهی تا آزادی جویی و عزت مندی را در تارک خواسته های به حق خود با رای شان فریاد می زنند.

رییس جمهوری منتخب ادامه داد: از مراجع عظام تقلید، جامعه مدرسین حوزه علمیه، جامعه روحانیت، علمای شیعه و سنی، اساتید دانشگاه، نخبگان علمی، فرهنگی و سیاسی، رییس و نمایندگان پر تلاش مردم در مجلس، تشکل های مردمی و جهادی، شخصیت ها، احزاب و گروه های سیاسی، جوانان غیور و دانشجویان و طلاب، کارگران و کشاورزان، اصناف و بازاریان، فرهنگیان و هنرمندان، ورزشکاران، زنان و دختران، اقوام و قومیت های مختلف ایرانی، برادران اهل سنت، اقلیت های دینی، هموطنان خارج از کشور، رای اولی های عزیز و همه ایرانیان غیور در شهرها و روستاها، صمیمانه تشکرمی کنم.

رییسی گفت: ملت ایران؛ دیروز شما به عهد خود با صداقت وفا کردید و امروز نوبت این بنده خدا و خادم شماست که به عهدی که با شما بسته ام وفادار بمانم و لحظه ای در خدمت به شما، کوتاهی نکنم. بدون تردید در این مسیر نیازمند همراهی، دلسوزی و دعای خیر همیشگی شما هستم.

وی افزود: آنچنان که در این انتخابات مستقل وارد شدم، به پشتوانه آراء بالا و اعتماد کم‌نظیر شما، ان شاء الله دولتی پرکار، انقلابی و ضدفساد را تشکیل می دهم، و به سوی بسط عدالت، به‌عنوان مأموریت محوری انقلاب اسلامی حرکت خواهیم کرد و تمام ظرفیت های دولت را برای ایجاد نهضت بزرگ خدمت به ایرانیان عزیز به کار خواهیم بست.

رییسی اظهار کرد: لازم می‌دانم از همه نامزدهای محترم، چه آنانی که به هر دلیلی تا انتهای رقابت باقی نماندند و چه کاندیداهایی که تا روز آخر با حضورشان گرمی بخش انتخابات بودند قدردانی نمایم و ان شاء الله از دیدگاه های ارزشمندشان برای تدبیر امور استفاده خواهم کرد.

وی خاطرنشان کرد: در پایان از زحمات ارزشمند همه دست‌اندرکاران نظارتی، اجرایی، نیروهای انتظامی، رسانه ملی و فعالان شبکه‌های اجتماعی و اصحاب رسانه و خبرنگاران، که به رغم شیطنت های دشمنان مردم، به مشارکت پرشور در انتخابات کمک کردند تقدیر می نمایم و از تلاش های شبانه روزی ستادهای مردمی و حامیان عزیز که داوطلبانه وارد میدان شدند و به این خادم کوچک مردم کمک کردند تشکر می کنم.

دیدار استاندار کرمانشاه با معاون رییس جمهور و مدیران عامل بانکهاي كشور

كرمانشاه – آبرومند : «هوشنگ بازوند» با اشاره به پيگيری های صورت گرفته براي جذب اعتبار طرح هاي عمراني استان در ديدار مديران عامل بانكهای كشور و رييس سازمان برنامه و بودجه گفت: برای تكميل سد هواسان با مشاركت های بانک های سپه، صادرات، كشاورزی و ملی مجموعاً ۴۰۰ ميليارد تومان اعتبار از طريق ماده ٥٦ تخصيص و ابلاغ می شود كه اين طرح می تواند تكميل كننده سامانه گرمسيری باشد.

وي افزود: براي تكميل اين سد خاكي با هسته رسي كه ٥١ متر ارتفاع دارد و ظرفيت مخزن آن ۱۸۸ ميليون متر مكعب است، امروز پيگيري هاي ويژه اي با حضور دكتر حيدري نماينده مردم گيلانغرب، قصرشيرين و سرپل ذهاب نيز انجام شد و اميدواريم با اين تأمين مالي شاهد پيشرفت مطلوب روند اجراي پروژه باشيم.

استاندار كرمانشاه در ادامه آخرين وضعيت پروژه قطار سبك شهري كرمانشاه در فاز اول را تشريح كرد و گفت: براي تكميل اين فاز و تسريع در روند احداث جلسه ای با هيات مديره بانک سپه برگزار شد و مقرر گرديد ۱۷۰ ميليارد تومان برای اجرای فاز يک پروژه قطار شهری به كرمانشاه اختصاص يابد و اميدواريم با اين اعتبار مصوب و تكميل سهم آورده شهرداری بزودی شاهد بهره برداری از فاز يک قطار شهری كرمانشاه باشيم.

استاندار كرمانشاه با بيان اينكه ساماندهی و نوسازی ناوگان حمل ونقل شهری نيز يكي از مواردي بود كه در جلسه با مديران عامل بانكها پيگيري شد، خاطرنشان ساخت: از سوی بانک سپه ۱۰۰ ميليارد تومان برای ساماندهی و نوسازي اتوبوسرانی كرمانشاه در نظر گرفته شد كه در مجموع ۲۷۰ ميليارد تومان به شهرداری كرمانشاه اختصاص يافت و بر اين اساس شهردار كرمانشاه بايد برای جذب سريعتر اين اعتبار پيگيری های جدی و لازم را انجام دهد.

استاندار كرمانشاه با بيان اينكه برای احداث جاده گيلانغرب به سومار (زله زرد) كه از نظر اقتصادي، سياسي و اجتماعي مزاياي زيادي براي استان دارد و مي تواند تسهيل كننده روند مبادلات مرزي باشد، ۸۰ ميليارد تومان اختصاص يافت، گفت: در جلسه اي با دكتر نوبخت اين موضوع مطرح و همچنين برای اخذ مجوز پالايشگاه گيلانغرب نيز پيگيری صورت گرفت كه مقرر شد اين‌موضوع خارج از نوبت رسيدگی شود.

نتیجه انتخابات
ششمین دوره شورای اسلامی
شهرهای ورامین، قرچک و پیشوا

لیست آرای قرچک

۱ـ محمد فرهام مهر: ۷۳۹۷ رای
۲ـ صمد شایان : ۷۰۰۸ رای
۳ـ نور محمد قیاسوند : ٦٥٣٨ رای
٤ـ طیبه اسکندری : ٥٨٣١ رای
٥ـ مریم طالبی : ٤٩٠٤ رای
٦ـ مصطفی افشاری : ٤٨٨٥ رای
۷ـ یداله باهو : ٤٥٣٣ رای
۸ـ مهدی زمانی افشار : ٤٣٣٩ رای
۹ـ محمد زمانی افشار : ٤٠٦٩ رای
۱۰ـ اصغر یوسفی : ۳۸٦۱ رای
۱۱ـ سید جعفر ضیائی : ۳٦۸٤ رای
۱۲ـ حسن حسن زاده: ۳٦٦۳ رای
۱۳ علیرضا ابراهیمی : ۳٦٦۲ رای
۱٤ـ بشیر عزیزی : ۳٥۸۰ رای
۱٥ـ علیرضا نریمان پور : ۳٥۱۱ رای

لیست آرای پیشوا

۱ـ عباس طباطبائی : ۳۰٦۲ رای
۲ـ سید حسن طباطبائی : ۳۰۱٦ رای
۳ـ حسین حیدری : ۲٦۳۰ رای
٤ـ احمد قمی کردی : ۲۳٦٥ رای
٥ـ معصومه یوسفی : ۲۲۱٥ رای
٦ـ سید مرتضی طباطبائی: ۲۰۲۳ رای
۷ـ حامد هداونی خانی : ۱۹۷٤ رای
۸ـ مرتضی چناری : ۱۹٥٤ رای
۹ـ اردوان مهدی زاده : ۱۹۰٥ رای
۱۰ـ ابراهیم عابدی : ۱۷۱٤ رای
۱۱ـ ناصر حسینا : ۱٦۸۸ رای
۱۲ـ کامران محمد حسینی :۱٦۱٦ رای
۱۳ـ علی اکبر مهدی زاده : ۱٥۷۱ رای
۱٤ – صالح انارکی : ۱٤٤٥ رای
۱٥ـ علی باختر : ۱٤۲۱ رای

لیست آرای ورامین

۱_ محمد شیرکوند ۱۰۱٤۷ رای
۲_ جعفر اردستانی ۸۳٤۸ رای
۳_ سیدرضا احمدی ۸۰۲۲ رای
٤_ قاسم پاچیده ۷۰۳۷ رای
٥_ ابوالفضل جعفری ٦۹٤٦ رای
٦_ احمد خانی ٦۹۰۷ رای
۷_ امید شیرکوند ٦۸۳۳ رای
۸_ محمد حسن فرجی ٦٦۲٦ رای
۹_ امیر بیلچی ٦٥۱۲ رای
۱۰ـ حسین النچری ٦٤۰۲ رای
۱۱_ محمد وصالپور ٦۳۰٥ رای
۱۲_ فتح اله فرجی٦۲٤۰ رای
۱۳ـ زهرا هداوند ٦۱٥۰ رای
۱٤ـ حسن حبیبی ٥٦۲۰ رای
۱٥ـ حامد رستمی ٥٥۷۲ رای

تحلیلی بر انتخابات شورای شهر:

تغییراتی که امیدواری به ارمغان آورد

انتخابات شوراهای اسلامی شهر و روستا در دور ششم ، دستخوش تغییراتی بود که این امر را باید به فال نیک گرفت.

طبق اخبار واصله از سراسر کشور و در حوزه های مختلف ، نفرات جدید راهی ساختمان شوراها شدند تا امیدواری به ارمغان آید.

در ورامین ، قرچک و پیشوا نیز چنین رخدادی به ظهور رسید و مردم با آراء خود به تغییرات محسوس دست زدند.

ورود پنج چهره جدید به ساختمان شورای شهر ورامین از جمله اتفاقاتی بود که میتوان گفت ، بی سابقه است ؛ چراکه در طول ۵ دوره قبل تغییرات بصورت نامحسوس بوده و هیچگاه چنین رخدادی را شاهد نبوده ایم.

تحلیل های انتخاباتی قبل اخذ آرا نشان از پیروزی اعضا فعلی داشت و گمانه زنی ها تنها تغییر در یک عضو را نشان میداد ولی فردای ۲۸ خردادماه تمام معادلات ذهنی رنگ عوض کرد و مردم ثابت کردند اگر بخواهند میتوانند...

اتفاقی که قبلها در قرچک پیش آمد و نمایندگان مردم به جهت ترس از عقب ماندن از قافله رقابت در دوره بعد ، خدمت گذاری و فعالیتشان را دوچندان کردند و این امر مصداق بارز موفقیت در مدیریت شهری دوره پنجم این شهر است.

مردم ورامین نیز پس از ۲۰ سال حماسه آفریدند تا با واگذاری سکان ساختمان شهید بهشتی به نفرات جدید برای آینده شهر خود امیدوار باشند.

این امر نشان از عزمی داشت که بتوان با بهره مندی از پتانسیل و ظرفیت های جدید ، آنچه هدف و خواسته مردم شهر است را به اجابت نزدیک کرد.

ترکیب راه یافته به ساختمان شورای شهر از افرادی تشکیل شده که صاحب تجربه ، فکر و برنامه میباشند و در پایان دوره ششم هیچ توجیهی نسبت به کم کاری و ضعف در امور محوله پذیرفته نخواهد بود.

علیرضافرجی، خبرنگار

احمدحسین فتایی مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی لرستان:

معرفی هنرمندان پیشکسوت به نسل جوان یک ضرورت است

لرستان – آبرومند : احمدحسین فتایی، مدیر کل با حضور در منزل استاد بهرام سرلک، هنرمند پیشکسوت موسیقی بختیاری، با ایشان دیدار و گفتگو کرد.

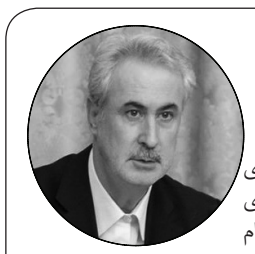
مدیر کل فرهنگ وارشاد اسلامی لرستان در این دیدار با تاکید بر اینکه دیدار با خانواده فرهنگ و هنر باعث دلگرمی متولیان است گفت : هنرمندان دارای منش و مناعت طبع بلندی هستند و دیدار و احوالپرسی از آنها جزء وظایف اصلی متولیان فرهنگی است.

وی افزود : با توجه به شیوع بیماری کرونا و محدود شدن فعالیت بخش هایی از حوزه فرهنگ و هنر، رسیدگی به وضعیت و معیشت هنرمندان به ویژه پیشکسوتان در اولویت برنامه های اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی لرستان قرار دارد.

فتایی سپس با اشاره به اینکه فعالیت‌های این هنرمند پیشکسوت عرصه موسیقی موثر و قابل تقدیر است اظهار کرد: فعالیت‌های شما همواره تأثیرگذار بوده است و همیشه نگاه ویژه‌ای به هنر آیینی و موسیقی بختیاری داشته‌اید که باید از این فعالیت‌های موثر و این نگاه تقدیر کرد.

دکتر محمدرضا پور محمدی استاندار آذربایجان شرقی:

به اراده مردم احترام می گذاریم



استاندار آذربایجان شرقی با اشاره به اینکه برگزاری انتخابات یکی از دو نقش محوری فرمانداران است، تأکید کرد: آن‌چه وظیفه اصلی ماست برقراری امنیت و برگزاری انتخاباتی سالم و قانون‌مند است و اراده و تصمیم مردم هرچه باشد به آن احترام می‌گذاریم.

دکتر محمدرضا پورمحمدی در نشست فرمانداران استان با محوریت هماهنگی برای برگزاری انتخابات ۲۸ خرداد، با قدردانی از زحمات و تلاش‌های فرمانداران در موضوعات مختلف، اظهار داشت: در سال‌های گذشته، سخت‌ترین دوران مدیریتی را تجربه کردیم، اما با تلاش‌های مسئولان، امور کشور و استان با سربلندی مدیریت شده است.

وی افزود: با وجود پیچیدگی‌های حوزه سیاسی و امنیتی که مهم‌ترین محور مسئولیت‌های وزارت کشور و استانداران و فرمانداران است، استان آذربایجان شرقی با تجربه و تلاش فرمانداران، یکی از امن‌ترین و پاک‌ترین استان‌های کشور به شمار می‌رود.

استاندار آذربایجان شرقی با اشاره به انتخابات ۲۸ خرداد، گفت: خوشبختانه همه فرمانداران استان تجربه برگزاری انتخابات را دارند و انتخابات مجلس در اسفند سال ۹۸ هم تجربه خوبی از نظر برگزاری یک انتخابات سالم و قانونی بود.

تلنگر به خودم

حسین علی اعلا
جانباز و رزمنده هشت سال دفاع مقدس

سابقه جبهه و در کدام یگان بودن مهم نیست آنچه مهم است تأثیر پذیرفتن از فرهنگ ناب دانشگاه بزرگ جبهه است پایبندی به فرهنگ و منش جبهه مهم هست که یک جوان ۱۳ ساله با حضور درجبهه یک شبه ره صدساله را طی می کرد یا متخلف به اخلاق حسنه و انسانیت نائل می شد ویا به درجه رفیع شهادت نائل می گشت .

خصوصیتی که متاسفانه خیلی از ما بازماندگان جنگ پس ازجنگ از آن غافل شدیم .

چه خوب است به جایی که فضای مقدس جبهه را فدای جدالهای سیاسی کنیم از فرهنگ ناب برگرفته از آن فضای ملکوتی و خدایی در برخورد با دیگران استفاده نماییم

اگر از فرهنگ ناب بسیجی جبهه و جنگ بهره ای برده باشیم خوب است آن را در منش رفتار ، گفتار و اخلاق بکار ببندیم حتی اگر یک روز سابقه جبهه داریم ولی اگر غیر از این باشد اگر ۸ سال جنگ هم رزمنده بوده باشیم به مراتب بیشتر از او که دارای سابقه جبهه کمتری است زیان کرده ایم .

متاسفانه مطالب برخی از دوستان مدعی را که مطالعه می کنم چیزی جز خود بزرگ بینی و تحقیر مخاطب نمی بینم یعنی اول مخاطب را به لحاظ شخصیتی نابود می کنند بعد هرچه می خواهندبارش می کنند تا صرفا حرف خود را به کرسی بنشا نند

این خصیصه هیچ نسبتی با جبهه و جنگی که از آن دم می زنیم ندارد حتی اگر تمام ۸ سال جنگ را در جبهه و در خط مقدم و در تیررس تیر مستقیم گلوله تفنگ و خمپاره و موج و انفجار و ترکش و مین و ....بوده باشیم .

از ثریا تا کوفی

بررسی گذرا سیر تحولات حضور زنان افغان در جامعه

(از سال ۲۰۰۱ تا کنون)

دکتر شهره عرب شیرازی
مدرس دانشگاه

در سپتامبر سال ۲۰۰۱ آمریکا در رأس یک ائتلاف بین‌المللی به افغانستان حمله کرد و تا پایان سال ۲۰۰۱ حکومت افغانستان از دست طالبان خارج شد. با گذشت نزدیک به ۱۸ سال از سقوط حکومت طالبان، دورانی که زنان افغانستان متحمل سخت‌ترین تبعیض‌ها و سختگیری‌ها از جانب این حکومت بودند، اینک زنان این کشور به موفقیت‌های زیادی در زمینه ی احقاق حقوق خود رسیده‌اند.وضعیت زنان افغان ا نظرآموزش،اشتغال،مشارکت اجتماعی،سیاسی و... دچار تحول بزرگی شد.

آموزش

در سال ۲۰۰۳ حق تحصیل زنان و دختران در قانون جدید این کشور به رسمیت شناخته شد. در ماده ٤٤ قانون اساسی این کشور آمده است: «دولت مکلف است به‌منظور ایجاد توازن و توسعه تعلیم برای زنان و همچنین بهبود تعلیم ایلات و محو بی‌سوادی در کشور، برنامه‌های مؤثری به کار بندد.» پیشرفت قابل ملاحظه در این حوزه به حدی رسید که تا سال ۲۰۱۳ یک سوم دانش آموزانی ک در مدارس ثبت نام میکردند دختر بودند و شمار دانش آموزان دختر به ٤٠ درصد رسید و شمار دانشجویان دختر نیز به ۱۹ درصد تا سال ۲۰۱۳ افزایش یافت.

اشتغال واقتصاد

در زمینه ی اشتغال زنان، اصل برابری زن و مرد در قانون اساسی جدید افغانستان کمک بزرگی به بهبود وضعیت اشتغال زنان در این کشور بعد از سال ۲۰۰۱ داشت. در سال ۲۰۰۱ دولت، مبلغ ۱۰ میلیون دلار جهت تقویت جایگاه زنان در جامعه به وزارت امور زنان اختصاص داد که عمده‌ترین تلاش این وزارت جهت ایجاد اشتغال برای زنان بود. اینک زنان در موقعیت به نسبت بهتری از دوران طالبان قرار دارند. زنان در پارلمان حضور دارند وتا سال ۲۰۱۹، ۳۳ درصد جامعه معلمین را تشکیل دادند. شمار قاضیان زن به ۲۴۰تن رسید.همچنین عده قابل توجهی از زنان افغان وارد فعالیت های اقتصادی شده و کسب و کارهای موفقی را راه اندازی کردند.به عنوان مثال مینا رحمانی اولین زن افغان است که مرکز بولینگ را با سرمایه گذاری یک میلیون دلاری در کابل راه اندازی کرد که جز معدود اماکن تفریحی پایتخت به شمار می آید.

سلامت و بهداشت

در زمینه ی بهداشت در بند ٥٢ قانون اساسی سال ۲۰۰۳ افغانستان، از مراقبت‌های بهداشتی برای عموم مردم به‌عنوان یکی از اولویت‌های دولت جدید یاد شده است. بر اساس این قانون دولت باید امکانات رایگان برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها در اختیار همه شهروندان قرار دهد. به این ترتیب دیده می‌شود که دید جنسیتی در قانون اساسی درباره مسئله بهداشت و درمان کاملاً از بین رفته و هیچ نشانی از قانون منع مراجعه زنان به بیمارستان‌ها و مراکز درمانی باقی نمانده است. طول عمر متوسط (امید به زندگی) در سال‌های اخیر افزایش یافته و از ۵۶ به ۶۰ سال رسیده است. در زمینه ی سلامت نوزادان و مادران و کاهش نرخ مرگ و میر آن‌ها پیشرفت‌های بزرگی روی داده است. همچنین با حضور زنان در جامعه و عدم اجبار آن‌ها به پوشش اجباری برقع، سلامت روانی آن‌ها به نسبت دوره طالبان پیشرفت چشمگیری داشته است.

وضعیت‌سیاسی

پس از سقوط طالبان، تلاشهای زیادی برای افزایش سطح مشارکت سیاسی زنان صورت گرفت طبق قانون اساسی جدید، برای زنان در مجلس نمایندگان افغانستان ۲۷٪سهمیه و در شوراهای ولایتی ۲۳٪سهمیه درنظر گرفته شده است. تاسیس وزارت امور زنان یکی دیگر از تلاشهای جدی است که در عرصه مشارکت سیاسی زنان صورت گرفته است انتخاب ۲والی (ولایت دایکندی و ولایت غور)و ۱وزیر زن(وزیر تحصیلات عالی، وزیر مبارزه با مواد مخدر، وزیر کار و امور اجتماعی و وزیر امور زنان)در حکومت، بیشترین سهم برای زنان از بدو تشکیل نظام جدید به حساب می رود.زنان زیادی در عرصه سیاست افغانستان فعالیت کردند از جمله حبیبه سر ا بی ، ثر یا د لیل ، فا طمه گیلانی ،فوزیه کوفی(کاندیدای جایزه صلح نوبل در سال ۲۰۲۰).

بعد از سقوط طالبان، نظم جدید حاکم بر افغانستان شرایط جدیدی برای تأمین حقوق زنان و حضور بیشتر آن‌ها در جامعه افغانستان فراهم نمود. اما هنوز هم این کشور تا رسیدن به سطح استانداردهای بین‌المللی فاصله زیادی دارد وجود امکانات آموزشی و همچنین گنجانیدن آموزه‌های مبتنی بر مساوات و شایسته‌سالاری به‌جای تفکرات مردسالارانه در مفاد آموزشی مدارس ،وجود یک دستگاه قضایی، اجرایی و قانون‌گذاری قوی برای تصویب، اجرا و ضمانت قوانین مبتنی بر تأمین حقوق زنان در کنار همه موارد دیگری که ذکر شد، می‌تواند بسیاری از موانع پیش روی زنان افغان برای برخورداری از حقوق انسانی و حیاتی برابر را مرتفع کند.

نظارت بر فضای مجازی

مهندس امین بختیاری
کارشناس فناوری اطلاعات

در شماره قبل در جهت آموزش استفاده بهینه از فضای مجازی و کمک به نظارت والدین بر فعالیت فرزندانشان در این جنگل پر شاخ و برگ ، نکاتی را مطرح کردیم. در این شماره با ادامه آموزش در خدمت شما خواهیم بود.

در این قسمت قصد داریم برخی از نرم افزارهای مدیریت سایت ها و اپلیکیشن ها را به شما معرفی کنیم.

TMeter

کاربرانی که از سرویس های اینترنت حجمی استفاده می کنند همیشه نگران تمام شدن بسته ترافیک هستند. چون در صورت تمام شدن میزان مجاز، اینترنت قطع میشود، و یا مجبور هستند هزینه اضافه تری برای هر گیگابایت پرداخت کنند.

اگر شما بر روی مقدار مصرف روزانه خود نظارت داشته باشید میتوانید طوری برنامه ریزی کنید که حجم اینترنت تان تا پایان دوره دوام داشته باشد.

Salfeld Child Control

نام نرم افزار مفیدی است که بوسیله ی آن می توانید فرزندان خود را در استفاده از کامپیوتر و اینترنت کنترل نمائید. با استفاده از این نرم افزار می توانید مدت زمان کار با کامپیوتر را محدود نمائید. این نرم افزار قادر به فیلتراسیون چندین هزار سایت غیر اخلاقی است به طوری که با استفاده از این نرم افزار دیگر نگران امنیت فرزندان خود در اینترنت نخواهیدبود.

نرم افزار مخصوص گوشی های هوشمند اندروید

Smart AppLock Pro

این نرم افزار لیستی از برنامه ها را در اختیار شما قرار میدهد که می توانید گزینه های دلخواه را انتخاب و یک قفل زیبا برروی آن قرار دهید ، در ضمن صفحه های قفل مختلفی برای این کار وجود دارد

Smart AppLock به گونه ای طراحی شده است که امکان قفل کردن اپلیکیشن های خاص گوشی شما را فراهم می آورد .

اسمارت لاک نرم افزاری قدرتمند و کاربردی برای محافظت از حریم خصوصی شماست که مخصوص سیستم عامل اندروید ساخته شده است.

در شماره های آینده شما را با تکنیک ها و فضاسازی های روانی و عملیات کنترل ذهن در فضای مجازی بیشتر آشنا خواهیم کرد.

مشارکت ۶ هزار نفر در جریان برگزاری انتخابات در ورامین

ورامین – آبرومند : فرماندار شهرستان ورامین گفت: در جریان برگزاری انتخابات سیزدهمین دوره ریاست جمهوری و ششمین دوره شوراهای اسلامی شهر و روستا، ۶ هزار نفر به صورت مستقیم و غیر مستقیم، در برگزاری این رویداد مهم سیاسی با ستاد انتخابت ورامین همکاری داشتند.

حسین کاغذلو در جلسه ای که در محل فرمانداری فرمانداری ورامین برگزار شد اظهار داشت: در جریان برگزاری انتخابات ۲۸ خرداد، بیش از ۶ هزار نفر به صورت مستقیم و غیرمستقیم اعم از عوامل ستادی انتخابات، هیأت اجرایی، هیأت نظارت، هیأت بازرسی، عوامل اجرایی شعب اخذ رأی، کاربران، نمایندگان فرماندار، بازرسین، اعضاء هیأت نظارت،ناظران بهداشت، نیروی انتظامی، سپاه پاسداران و بسیج، نیروهای پشتیبانی و حمل و نقل فعالیت کرده‌اند.

وی اظهار داشت: در فاصله چند روز مانده به برگزاری انتخابات ۲۸ خرداد، تمامی زیرساخت‌ها برای برگزاری انتخابات باشکوه فراهم شده و کلیه امکانات و نیروهای اجرایی مورد نیاز در شعب اخذ رأی تأمین و جانمایی شد.

وی با اشاره به شیوع ویروس کرونا و لزوم رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی به منظور مراقبت از سلامتی عوامل اجرایی و مردم گفت: تمامی مراحل ثبت نام از داوطلبین همکاری با ستاد انتخابات به صورت غیرحضوری انجام شد و متقاضیان مشخصات و مدارک خود را در فضای مجازی بارگذاری کرده و در اختیار ستاد انتخابات قرار دادند.

کاغذلو تصریح کرد: با توجه به لزوم پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در اجتماعات، دوره‌های آموزشی کاربران با استفاد از سامانه هوشمند آموزش و یادگیری (Lms) برگزار شد و طی آن کاربردان در ارتباط دوسویه با مدرسین، اطلاعات لازم در خصوص قانون انتخابات و نحوه برگزاری این رویداد مهم را فرا گرفتند.

وی با تأکید بر لزوم توجه به قانون از سوی تمامی دست‌اندرکاران برگزاری و نامزدهای انتخابات گفت: قانون مربوط به نحوه تبلیغات انتخابات علاوه بر فضای مجازی، به صورت جزوه در اختیار داوطلبین قرار گرفته تا از بروز برخی از تخلفات انتخاباتی پیشگیری‌شود.

فرماندار ورامین تصریح کرد: هیأت اجرایی انتخابات با در نظر گرفتن وضعیت تعداد آراء در دوره گذشته، امکانات موجود در شعب، وضعیت اینترنت و در نظر گرفتن شرایط بهداشتی مورد نیاز برای رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی مقابله با بیماری کرونا ، ۱۸۹ شعبه برای انتخابات ۱۴۰۰را تعیین کردند.

کاغذلو افزود: در بخش مرکزی، ۱۵۱ شعبه اخذ رأی در نظر گرفته شد که از این تعداد، ۸ شعبه ثابت در شهرستان ورامین ویژه بانوان در نظر گرفته شده که تمامی عوامل اجرایی، نظارت و بازرسی به غیر از نیروهای امنیتی آنان را بانوان تشکیل دادند.

وی گفت: در بخش جوادآباد نیز ۳۸ شعبه شامل ۱۰ شعبه سیار و ۲۸ شعبه ثابت آراء مردم را در سه انتخابات ریاست جمهوری، شوراهای اسلامی و میاندوره‌ای مجلس خبرگان جمع آوری کردند.

تقدیر رئیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان قرچک از حضور پر شور مردم در انتخابات

قرچک – آبرومند : محمود برزگر رئیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان قرچک با انتشار پیامی، از حضور پر شور مردم شهرستان قرچک بویژه اصحاب فرهنگ ، هنر و رسانه در انتخابات ۱٤۰۰ تقدیر و تشکر کرد.

متن پیام به این شرح است: بسم الله الرحمن الرحیم

«حمد و سپاس بیکران به درگاه پروردگار منان که حضور با شکوه و چشمگیر ملت بزرگ ایران به ویژه مردم ولایی و همیشه در صحنه دیار پانزده خرداد در انتخابات شکوه جاودانه‌ای را آفرید و برگ زرین دیگری بر افتخارات این سرزمین الهی افزود. گام‌های استوار، عزم راسخ و مشارکت پر شور و شعور مردان و زنان غیور شهر ما در جشن ملی انتخابات، که با درک صحیح از شرایط حساس فعلی و در پاسخ به ندای خیرخواهانه رهبر معظم انقلاب اسلامی(مدظله العالی)، همراه و همدل در پای صندوق‌های رای حاضر شدند و حماسه‌ای به یادماندنی رقم زدند که سربلندی کشور عزیزمان را قوت بخشید و دشمنان قسم خورده ایران اسلامی را مایوس و نا امید ساخت.

اینجانب ضمن ادای احترام به ارواح طیبه شهدا گرانقدر ، از حضور گسترده مردم با اخلاص، متعهد و انقلابی شهرستان قرچک و به ویژه اصحاب فرهنگ ، هنر و رسانه شهرستان قرچک و نیز از زحمت های خالصانه تمامی دست‌اندرکاران برگزاری انتخابات، اعم از نیروهای اجرایی، نظارتی، قضایی، بازرسی، امنیتی و انتظامی، همچنین از رسانه ها به لحاظ اطلاع‌رسانی شایسته در زمینه سازی حضور حداکثری مردم در پای صندوق‌های رای، صمیمانه تقدیر و تشکر داشته و از درگاه قادر متعال سلامتی و سربلندی مردم، نظام و کشور عزیز ایران اسلامی را مسئلت می‌نمایم

موزه ۱۵ خرداد در پیشوا راه‌اندازی می‌شود

پیشوا – آبرومند : حسین عباسی فرماندار شهرستان پیشوا به‌همراه شهرام عدالتی معاون سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان تهران، معاونین فرمانداری، بخشدار مرکزی و شهردار پیشوا از محل پیشنهادی احداث موزه ۱۵ خرداد در پیشوا بازدید کردند.

حسین عباسی گفت: با توجه به پیشینه تاریخی و فرهنگی پیشوا و نقش این خطه در قیام خونین نیمه خرداد سال ۴۲ و شکل‌گیری انقلاب اسلامی، موزه ۱۵ خرداد در این شهرستان راه‌اندازی می‌شود.

وی افزود: واقعه ۱۵ خرداد و آغاز این قیام از صحن مطهر امامزاده جعفر(ع)، هویت شهرستان پیشوا و نماد بلوغ سیاسی مردم در اوج خفقان ستمشاهی است که باید در راستای حفظ و تبیین زوایای این رویداد تاریخی برنامه‌ریزی نموده و از ظرفیت‌های موجود برای معرفی این قیام حماسه‌ساز استفاده کرد.

فرماندار شهرستان پیشوا تصریح کرد: در حال حاضر چند مکان برای احداث موزه پیشنهاد شده است که با تهیه طرح و انجام مطالعات و نظریات کارشناسانه، مقدمات کار فراهم می‌شود .

کیک پزی

کیک خیس شکلاتی

مواد لازم برای تهیه سس شکلاتی:
شکر: یک لیوان و نیم – شیر: یک لیوان و نیم – روغن: نصف لیوان – پودرکاکائو:٤ قاشق غذاخوری

طرز تهیه سس شکلاتی: برای آماده سازی این کیک اول باید سس شکلاتی را درست کنید و کنار بگذارید، در یک کاسه استیل یا کاسه پیرکس که دیواره های آن بلند باشد شکر را ریخته و شیر را به آن اضافه کرده و روغن را اضافه کرده و در آخر ٤ قاشق غذاخوری سر پر پودر کاکائو با کیفیت و تیره را به مواد اضافه میکنیم و یک دقیقه با قاشق بهم میزنیم تا مواد از حالت آبکی و رقیق بیرون بیاد و بعد با دور کند همزن برقی مواد را هم زده تا کاملا همه مواد با هم مخلوط شوند، وقتی کامل سس شکلاتی مخلوط شد یک لیوان سر خالی از سس را برمیداریم و کنار میگذاریم.

مواد لازم برای تهیه کیک: تخم مرغ ۳ عدد، وانیل نصف قاشق چایخوری، روغن نصف لیوان، آرد ۲ لیوان سرخالی(معادل ۳۰۰گرم)، بکینگ پودر ۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه کیک شکلاتی: تخم مرغ ها را در یک ظرف بزرگ به همراه وانیل ریخته و با همزن برقی حدود هفت تا هشت دقیقه هم میزنیم تا کاملا کرم رنگ بشه و پف کند و غلیظ شود، حالا در این مرحله به غیر از اون یه لیوان سس شکلاتی که کنار گذاشتیم، بقیه سس شکلاتی را به مواد اضافه میکنیم و حدود ۱۵ ثانیه با همزن برقی مخلوط میکنیم و بعد اون نصف لیوان روغن که کنار گذاشته بودیم را اضافه کرده به مواد و چند ثانیه با همزن می زنیم تا مواد با هم ترکیب شوند زیاد بهم نزنید چون پف کیک میخوابد و آخرین مرحله پخت کیک آرد و بکینگ پودر را در یک ظرف با هم مخلوط میکنیم و در چهار مرحله روی مواد الک میکنیم و با لیسک به صورت دورانی به هم میزنیم تا همه مواد با هم مخلوط شوند، در آخر می توانید با همزن بر قی سریع در حد یک دور همه مواد را مخلوط کنید تا کامل آرد مخلوط مواد شود. در یک کاسه کوچک نصف قاشق غذاخوری روغن جامد را با یک قاشق غذاخوری سر خالی مخلوط کنید و بعد با این مخلوط کف قالب و دیواره ها را از این مخلوط آرد و ر وغن بمالید و بعد مواد کیک را داخل قالب بریزید، باید هر سایز قالب که استفاده میکنید مواد کیک نصف بیشتر قالب موردنظر را پر کند و بعد کیک را در فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ٤٥ دقیقه میگذاریم تا بپزد. توی این مدت که کیک داخل فر هست اون یک لیوان سس شکلاتی که کنار گذاشته بودید را داخل یک ظرف ریخته و روی حرارت گاز میگذاریم تا مواد شکلاتی کاملا گرم شود و با قاشق کمی بهم بزنید تا روغن داخل آن گرم شود و ذرات شکر حل شود. فقط در حدی که مواد داغ شوند و بعد از روی حرارت برداشته و دوباره توی یک لیوان میریزیم و داخل آشپزخانه میگذاریم تا به دمای محیط برسد. وقتی کیک پخت آن را از فر در می آوریم و تا کیک داغ هست اول با سیخ چوبی سوراخ های زیادی روی کیک ایجاد میکنیم و بعد نصف لیوان از سس شکلاتی را با قاشق کامل روی کیک میریزیم تا کیک داغ هست به خورد آن برود و بعد از۱۰ دقیقه کیک را از قالب در ظرف مورد نظر برگردانید و دوباره با سیخ چوبی روی کیک سوراخ های زیادی ایجاد میکنیم و بقیه سس شکلاتی را روی آن می ریزیم در اینجا کیک خیس شکلاتی ما آماده است میتونید با شکلات رنده شده یا گاناش آن را تزیین کنید و لذت ببرید.

نکته: تخم مرغ و شیر را باید نیم ساعت قبل از شروع به آماده سازی کیک بیرون بگذارید ا به دمای محیط برسد.

نکته: فر را هم باید قبل از مخلوط کردن مواد کیک روشن کنید تا گرم شد.

الهام غرقانی

خبر پلیس

تسهیلات ویژه براي ترخیص خودروهاي رسوبي توقيفي در پارکینگ‌ها

ورامین – آبرومند : رئیس پلیس راهور شرق استان تهران از تسهیلات ویژه براي ترخیص خودروهاي رسوبي توقيفي در پارکینگ‌ها خبر داد

سرهنگ «علی سلیمانی» در گفت‌وگو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس شرق استان تهران، بیان کرد: به منظور پیشگیری از تضییع سرمایه مردم در پارکینگ‌ها، تسهیلات ویژه براي ترخیص خودروهاي رسوبي توقيفي در سطح شرق استان تهران از ۱۸ خرداد ماه سال جاري آغاز شد.

وی افزود: با عنایت به اینکه شرایط ویژه مشخص شده برای ترخیص به مدت ۲ ماه است انتظار داریم مالکان یا متصرفان خودروهای توقیفی در پارگینگ‌ها با در دست داشتن قبض و مدارك خودرو از جمله سند و مدارك احراز هویت با مراجعه به دفاتر پلیس ۱۰+ از این تسهیلات ویژه استفاده کنند. رئیس پلیس راهور شرق استان تهران خاطر نشان کرد: در تسهیلات پلیس راهور، مالکان خودروها برای ترخیص وسیله نقلیه خود نیاز به گواهینامه و بیمه ندارند.

سرهنگ «سلیمانی» افزود: طی تمهیداتی که در این طرح در نظر گرفته شده است هزینه نگهداری در پارکینگ‌ها برابر تعرفه سال ۱۳۹٤ محاسبه خواهد شد و همچنین امکان پرداخت خلافی به صورت تقسیط (یك ساله) وجود داشته و جرایمی که به علت دیرکرد ۲ برابر شده‌اند مورد بخشودگی واقع می گردند.

وی با بیان اینکه جرایمي که بخشوده مي‌شود مربوط به سال ۹۹ به قبل مي‌باشد، عنوان داشت: خودروهاي شخصي و عمومي که در سن فرسودگي است شامل این طرح نمي‌شود.

ماهنامه سراسری
آبرومند
۳۰ خرداد ۱۴۰۰- سال سوم - شماره ۲۴

ماهنامه سراسری آبرومند
فرهنگی- اجتماعی
صاحب امتیاز و مدیر مسئول : طاهر میرزاکریمی
سردبیر: پژمان منصوری
زیر نظر شورای نویسندگان
دفتر مرکزی : استان تهران ، شهرستان ورامین
میدان پلیس ، نرسیده به شهرداری منطقه یک
روبروی سه راه بیهقی ساختمان ۱۱۰

تلفکس : ۳-۳۶۲۵۷۰۰۱-۰۲۱
سامانه پیامکی : ۳۰۰۰۸۵۳۶۲۵۷۰۰۱
Abroumand98@gmail.com
سازمان آگهی ها : ۳۶۲۵۷۰۰۴-۰۲۱
سازمان شهرستان ها : ۳۶۲۵۷۰۰۵-۰۲۱
تلفن روابط عمومی : ۰۹۲۲۰۸۶۰۲۵۸
لیتوگرافی و چاپ : پیام رسانه همدان

دانستنی های پزشکی

راه جلوگیری از ابتلا به‌بیماری‌پروستات

پروستات و تأثیر آن بر مردان:
آیا پروستات برای آقایان سخت است؟
بله ، مردان بیش از ۵۰ سال دارای پروستات هستند اما روشنگری مراقبت های بهداشتی برای همه است.
کار کلیه حذف زباله است. شرکت مدیریت پسماند بدن شما است. هر روز خون شما چندین بار از طریق کلیه عبور می کند تا فیلتر شود. با فیلتر شدن خون، ادرار در مخزن ذخیره موقت به نام مثانه، تشکیل و ذخیره می شود.
اگر مجاری ادراری وجود نداشته باشد، همانطور که یک مرد در جاده قدم می زند، ادرار در حال ریزش میشود.
غده پروستات اندازه یک گردو است و وزن آن حدود ۲۰ گرم است. کار آن تهیه مایعات منی است که در مجاری منی ذخیره می شود. در حین مقاربت جنسی ، مایع منی از مجرای ادراری پایین می آید و با اسپرم های تولید شده در بیضه ها مخلوط می شود تا منی تشکیل شود. بنابراین منی از نظر فنی اسپرم نیست. این اسپرم + مایع منی است. مایع منی اسپرم را روغنکاری می کند.
بعد از ۵۰ سالگی به دلایل هورمونی ناشی از کاهش شدید فعالیت های جنسی، غده پروستات شروع به بزرگ شدن می کند. از ۲۰ گرم ممکن است تقریباً به ۱۰۰ گرم رشد کند. با بزرگ شدن، مجرای ادرار را فشرده می کند و مرد شروع به مشاهده تغییراتی در شیوه ادرار کردن، می کند.
۲ دریچه وجود دارد که برای خروج ادرار شما عمل میکنند، اسفنکترهای داخلی و خارجی. هر دو باز هستند اما به دلیل انسداد در مجرای ادراری، شما انتظار بیشتری برای شروع جریان دارید.
شما این احساس را بلافاصله پس از ادرار کردن دارید که هنوز چیزی باقی مانده است.
با وقوع همه این موارد ، مثانه برای جبران انسداد در مجرای ادرار ، سخت تر کار می کند. دفعات ادرار بالا می رود. فوریت ها وارد می شوند. بعضی اوقات مجبور می شوید عملاً به سمت توالت بدوید. شبانه بیش از ۲ بار برای ادرار کردن از خواب بیدار می شوید.
مردان ممکن است در این مرحله باکسی صحبت نکنند. سپس عوارض جدی تر شروع می شود.
ادرار ذخیره شده آلوده می شود و هنگام ادرار شدن ممکن است احساس سوزش ایجاد شود.
ادرار ذخیره شده کریستال ها را تشکیل می دهد. کریستال ها برای تشکیل سنگ در مثانه یا کلیه جمع می شوند. ممکن است سنگها مجرای ادرار را مسدود کند. حبس ادرار مزمن میشود. مثانه بیشتر و بیشتر ادرار را ذخیره می کند. اندازه مثانه ۴۰ ـ ۶۰ درجه است. از آنجا که مثانه ادرار بیشتری را ذخیره می کند، می تواند تا ۳۰۰ درجه بزرگ شود. مثانه بیش از حد پر شده ممکن است نشت کند و این منجر به خیس شدن و بی اختیاری ادرار شود. همچنین این حجم ممکن است به کلیه فشار وارد کند و ممکن است منجر به آسیب کلیه شود.
آنچه ممکن است مرد را به بیمارستان منتقل کند، حبس حاد ادرار است.
آنچه بالا توضیح داده شد ، با بزرگ شدن پروستات همراه است که از نظر فنی به عنوان هیپرپلازی خوش خیم پروستات گفته می شود.
بیماری های دیگر پروستات مانند:
۱. التهاب پروستات
۲. سرطان پروستات
این بحث در مورد بزرگ شدن پروستات است.
خبرهای بد و خوب:
خبر بد این است که هر کس اگر به اندازه کافی طولانی زندگی کند از دوره‌ای که دچار تغییر ناگهانی در دفعات رابطه جنسی شود، بزرگ شدن پروستات خواهد داشت.
خبر خوب این است که تغییر در شیوه زندگی وجود دارد که می تواند به مرد بعد از ۵۰ سال کمک کند تا سلامت مطلوب پروستات را حفظ کند.
غده پروستات خود را با فعالیت مرتب جنسی به ترتیب معمول تخلیه کنید.
هر روز گوشت قرمز احتمال ابتلا به بیماری پروستات را سه برابر می کند. مصرف هر روزه شیر خطر شما را دو چندان می کند. مصرف روزانه میوه و سبزیجات چهار برابر خطر شما کاهش میدهد.
گوجه فرنگی برای آقایان بسیار مناسب است، آن را با شادی بخورید. دارای لیکوپن زیادی است. لیکوپن قوی ترین آنتی اکسیدان طبیعی است.
غذاهایی که سرشار از روی هستند نیز برای آقایان مفید هستند.تخم کدو را توصیه می کنیم.
«روی» اساسی ترین عنصر برای تمایلات جنسی و باروری مردان است.
مردان نسبت به زنان به روی بیشتری احتیاج دارند. هر بار که مرد دچار انزال می شود ، ۱۵ میلی گرم روی از دست می دهد.
از آنجا که مردان شروع به علائم ادراری در ارتباط با بزرگ شدن پروستات می کنند، مهم است که به کاهش مصرف الکل توجه کنند. مصرف مایعات را افزایش دهید .
مایعات را به آرامی بنوشید.
ورزش به فعالیت منظم ماهیچه ها کمک می کند. مردان بالای ۵۰ سال باید از تمرینات پر فشار مانند دویدن بپرهیزند.این فشار به زانوها وارد می شود.
دوچرخه سواری خبر بدی برای پروستات است. پیاده روی سریع را توصیه می کنیم
مردانی که طولانی تر می نشینند، بیشتر در معرض علائم پروستات هستند. ساعتهای طولانی ننشینید. تا جایی که می توانید قدم بزنید. روی صندلی های راحت بنشینید. اگر لازم است ساعتهای طولانی بنشینید ، یک صندلی زین تقسیم شده توصیه می کنیم.
مردان باید از لباس زیر تنگ جداً خودداری کنند. این نوع لباسها گردش خون را در اطراف کشاله ران تأثیر می گذارد و کمی آن را گرمتر می کند. لباس قابل تنفس بدن بپوشید.
از کشیدن سیگار خودداری کنید. سیگار رگها را تحت تأثیر قرار می دهد و گردش خون در اطراف کشاله ران را تحت تأثیر قرار می دهد.
رابطه جنسی منظم برای پروستات خوب است. تاکید می شود که مقاربت جنسی، برای بهبود بیماری پروستات از اهمیت بسیاری برخوردار است.
غده پروستات شما به گونه ای طراحی شده است که مرتباً محتوای آن میبایست خالی شود.
توصیه:
پروفسور چن هورین ، مدیر اجرایی بیمارستان نظامی می گوید: «تکه های لیموترش در یک لیوان آب گرم می تواند تا آخر عمر شما را نجات دهد.» لیموهای گرم می توانند سلولهای سرطانی را از بین ببرند!
لیمو را به سه قسمت برش داده و در یک فنجان قرار دهید ، سپس آب داغ بریزید ، تا آنرا تبدیل به (آب قلیایی) کند ، هر روز آن را بنوشید مطمئناً برای همه مفید خواهد بود.
لیموهای داغ می توانند یک بار دیگر داروی ضد سرطان را آزاد کنند.
آب لیمو داغ بر روی تومورهای سرطانی و درمان همه انواع سرطان را نشان داده است.
درمان با این عصاره فقط سلولهای بدخیم را از بین می برد و سلولهای سالم را تحت تأثیر قرار نمی دهد.
دوم: اسیدها و مونو کربوکسیلیک اسید موجود در آب لیمو می توانند فشار خون بالا را تنظیم کرده و از شریان های باریک محافظت کنند ، گردش خون را تنظیم کرده و لخته شدن خون را کاهش دهند.

نویسنده: استاد اعتمادی

شاخصه های فرهنگ عمومی در کشور

دکتر محمد بیدگلی
مدرس دانشگاه
وکارشناس مسائل ایران

کشور ایران که یک کشور اسلامی است و از دیر باز دارای تمدن غنی ایرانی و ارزش های اصیل می‌باشد، اهمیت خاصی به مقوله فرهنگ و تعامل افراد با یکدیگر نه تنها به عنوان اعضای یک جامعه، بلکه به عنوان یک فرهنگ ویژه و شناخته شده جامعه اسلامی، می‌دهد. فرهنگ عمومی در کشور ایران مبتنی بر اصول و معارف اسلامی است. فرهنگ عمومی عرصه‌ای از فرهنگ است که تولیدکننده و نیز مصرف کننده آن، آحاد جامعه هستند و مجموعه نیازهای فرهنگی است که عموم جامعه با آن رو به‌رو بوده و نهادهای تربیتی فعال و پویا و کارآمد در یک کشور می توانند نیروی انسانی تربیت یافته ، ماهر ، متخصص و با فرهنگ مساعد برای دستیابی به تحول در جهت ارتقای فرهنگ عمومی آحاد جامعه را پرورش می دهند.
مهرورزی و عدالت اجتماعی و ظلم ستیزی از محوری ترین اصول اسلام در فرهنگ عمومی جامعه است. در غرب وقتی فرهنگ عمومی تعریف می‌شود، رفتارهای عرفی مبنا قرار می‌گیرد. اما در جامعه اسلامی ایران ، الگوهای رفتاری جامعه اسلامی منبعث از لایه‌های زیرین است که همانا اندیشه‌های دینی بر آن حاکمند. در جامعه ایران وقتی از دین صحبت می‌شود، کلیه سطوح یعنی باورها، ارزشها، هنجارها، رفتار، عرف و شئون اجتماعی که عناصر فرهنگ عمومی هستند، بر اساس تعالیم اسلامی شکل گرفته‌اند. بنابراین اصلی‌ترین مسأله فرهنگ عمومی در ایران، کمال جویی است و اندیشه‌های دینی که وجه ارزشی دارند، بر رفتارها و مناسبات اجتماعی حاکم هستند. به‌منظور اصلاح و توسعه تکاملی فرهنگ عمومی کشور باید سطوح و زیربناهای فرهنگی و اصول بنیانی رفتارهای فرهنگی را شناخت و زیر بناها و ارزشهای نامطلوب غیراسلامی را حذف کرد. به منظور ایجاد تغییرات مطلوب در فرهنگ عمومی جامعه ایران توجه به ابعاد سه گانه ارزشها، حوزه قوانین و ضوابط و حوزه اجرای قوانین در سطح جامعه ضروری است. در ایران اسلامی به دلیل حاکمیت ارزشهای اسلام، رعایت عدالت اجتماعی و توجه به معنویات در پیشرفت و توسعه مادی جامعه و ترویج روحیه جمع گرایی و اعتقاد به اینکه دستیابی به حد اکثر منافع شخصی از طریق حداکثر شدن منافع جمعی امکان پذیر است، از اولویت‌های اصلاح فرهنگ عمومی است. در حوزه قوانین، باید قوانین و مقرراتی در سطوح خرد و کلان وضع شوند که با اصول اسلامی و فطرت انسانها هماهنگ باشد.
از سوی دیگر پرورش ذهنیت جامعه و ارائه اطلاعات مناسب به مردم می‌تواند صفات اسلامی را در فرهنگ عمومی کشور احیا نماید. در بخش قوانین تبادل فرهنگی با جوامع دیگر و دریافت جنبه‌های مثبت فرهنگ دیگران به تقویت و غنای فرهنگ عمومی کمک شایانی می‌کند. تقویت فرهنگ عمومی در حوزه قوانین و ضوابط منحصر به امور اخلاقی و معنوی نیست و در ابعاد سخت افزاری هم با اهمیت است؛ در حوزه اجرای قوانین نیز باید همه افراد از اصول سیاست های فرهنگی نظام و امور شرعی و ملی به عنوان ملاک‌های اساسی، توجه و عنایت کافی داشته باشند. در پایان اساسی‌ترین نکته آن است که برای اجرای قوانین اسلامی در فرهنگ عمومی کشور و بازسازی و اصلاح فرهنگ عمومی، دولت باید بیش از آنکه خود را متولی فرهنگ مردم و هدایت فرهنگی آنان بداند، خود را متولی تهیه امکانات و زیر ساختها، به ویژه ساختها و ابزار لازم برای تولید و ابداع و اجرای اصول و ارزش های اسلامی در فرهنگ عمومی و اشاعه آن در میان مردم بداند.

در خانه بمانیم و خدمات مشاوره‌ای دریافت کنیم
۰۹۶۵۸۰ سامانه پلیس پاسخگو

ورامین – آبرومند : گروه استان ها – شرق استان تهران ، معاون اجتماعی انتظامی استان از ارائه خدمات مشاوره روان‌شناختی در زمینه‌های خانوادگی، پیش از ازدواج، فردی، تحصیلی، کودک و نوجوان، مقابله با استرس کرونا از طریق سامانه ۰۹۶۵۸۰ به شهروندان، خبر داد.
به گزارش خبرنگار پایگاه خبری پلیس، سرهنگ «هادی حسن زاده شهابی» معاون اجتماعی استان در تشریح این خبر گفت: امروزه با توجه به گسترش تنوع آسیب‌های روانی – اجتماعی و عدم تمایل مردم به مراجعه حضوری به جهت پیشگیری از بیماری کرونا و لزوم ارائه خدمات در دسترس به آحاد مردم می‌بایست در راستای جلوگیری از روند افزایشی این آسیب‌ها سیاست گذاری و برنامه‌ریزی های کلان صورت گیرد.
وی با اشاره به اهمیت و جایگاه مشورت نزد خداوند حکیم بیان داشت: در اهمیت مشورت همین بس که در قرآن کریم، مشورت و شوري پس از ایمان به خدا و اقامه نماز آمده است که در آیه شریفه ۳۸ سوره مبارکه» شورا» مي فرماید» والذین استجابوا ربهم و اقاموالصلوه و امرهم شوري بینهم و مما رزقناهم ینفقون».
معاون اجتماعی پلیس شرق استان تهران اضافه کرد: مشاوره تلفنی یکی از بخش های مهم سامانه پلیس پاسخگوست که به تازگی در راستای اقدامات خدماتی سریع و در دسترس شهروندان در زمینه های مختلف به همت معاونت اجتماعی ناجا راه اندازي شده است.
سرهنگ حسنزاده شهابی در ادامه افزود: مشاوره تلفنی می‌تواند یکی از راه‌های ارائه خدمات مشاوره‌ای و کاهش این آسیب‌ها گردد، که از طریق سامانه ۰۹۶۵۸۰ خدمات مشاوره روان‌شناختی در زمینه‌های خانوادگی، پیش از ازدواج، فردی، تحصیلی، کودک و نوجوان، مقابله با استرس کرونا به عموم مردم ارائه می‌شود.
معاون اجتماعي فرماندهي انتظامي شرق استان تهران در خاتمه با اشاره به مصالحه بیش از ۶۳ درصد پرونده هاي ارجاعي به مرکز مشاوره در شرق استان تهران طی یکسال گذشته افزود: مرکز مشاوره آرامش مستقر در معاونت اجتماعي شرق استان تهران در ورامین _ بلوار بصیرت_ طبقه دوم پلیس راهور با شمار تلفن ۲۱۸۷۷۱۰۶ با کادری متخصص و توانمند آماده ارائه خدمات روانشناختي، خانواده، ازدواج، تربیتي، شغلي، انتظامي، روانسنجي، مددکاري و... براي عموم مردم و با اولویت براي کارکنان خدوم ناجا و خانواده محترم آنان است.

دکتر عنایت‌الله رحیمی، استاندارفارس:

هنرمندان آموزگاران ذوق و هنر ایرانی هستند

شیراز– آبرومند : استاندارفارس گفت: هنرمندانی که خالق آثار هنری ارزشمند هستند سفیران و آموزگارانی هستند که باورداشت ها، اعتقادات و ذوق و هنر ایرانی را به جهان معرفی می کنند.
دکتر عنایت الله رحیمی در مراسم تقدیر از هنرمندان صنایع دستی استان که به مناسبت روز جهانی صنایع دستی در سعدیه برگزار شد، اظهارداشت: هنرمندان صنایع دستی جایگاه ویژه ای دارند و از افتخارات ملت و کشور ایران هستند زیرا فرهنگ و تمدن کهن و بالنده این مردم را به دنیا معرفی می کنند.
نماینده عالی دولت تدبیر و امید در استان فارس برای اظهارنظر کردن در حوزه میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری ابتدا باید افراد چارچوب نظری و تئوریک خود را بیان و سپس چارچوب عملی و برنامه ای خود را معرفی کنند.
دکتر رحیمی با بیان این که یکی از ریشه هایی که می تواند به خوبی معرف فرهنگ و تمدن ایران باشد صنایع دستی است، افزود: بیش از دو هزار بیمه شده در حوزه صنایع دستی در استان فارس فعال هستند.
نماینده عالی دولت تدبیر و امید در استان فارس با اشاره به این که توسعه صنایع دستی رابطه عمیقی با گردشگری دارد، گفت: رونق گردشگری مستلزم توسعه تعامل با دنیا است و می تواند فرهنگ و تمدن ایران را به دنیا منعکس کند.
وی با بیان این که گردشگری قبل از کرونا از تحریم ها ضربه ها خورده بود و بعد از کرونا نیز تحت تاثیر تحریم ها خواهد بود، ادامه داد: بهترین دوره رونق گردشگری استان فارس در دولت تدبیر و امید بوده است و در این دوره بیش از سه هزار اثر ملی و پنج اثر بین المللی ثبت شده است، همچنین تعداد هتل ها و مراکز اقامتی از ۶۲ واحد به ۱۰۵ واحد افزایش یافته است؛ تعدد تخت های مراکز اقامتی نیز از هفت هزار و ۵۰۰ به ۲۲ هزار تخت افزایش یافته است.
استاندارفارس با تاکید بر این که ثبت شهر جهانی منبت آباده و ثبت شهر جهانی صنایع دستی شیراز از اقدامات موثر دولت تدبیر و امید در زمینه گسترش صنایع دستی و گردشگری بوده است، گفت: در دولت تدبیر و امید ۱۶۰ واحد بوم گردی در استان فارس ایجاد شد.
دکتر رحیمی با اشاره به این که رونق بخش گردشگری موجب شکوفایی حوزه صنایع دستی نیز خواهد شد، افزود: اقتصاد صنایع دستی و گردشگری این رشته ها را بالنده نگاه می دارد و انگیزه بیشتری برای هنرمندان و نیز جذب هنرمندان جدید ایجاد می کند.

یاران جاوید

شهید مدافع حرم حسن تمیمی

ولادت۱۳۶۸
شهادت:۱۳۹۵
شهید حسن تمیمی پس از مدتها مشقت و دوندگی بالاخره توانست نام خود را در لیست مدافعان دفاع از حرم زینب س قرار دهد و به شهر عشق،زینبیه دمشق اعزام شود.
و در تاریخ ۱ فروردین در شیخ مقصود سوریه تعداد زیادی از تکفیری ها را به هلاکت رساند.
همچنان روحیه داشتند تا ازاد سازی شهر حلب کامل شود.او و هم رزم هایش چندین عملیات کردند و شجاعانه پیش رفتند. در این مدت حسن آنقدر دلاورانه جنگیده بود تا به فرماندهی رسیده بود.با فکر و اندیشه اش هم رزمهایش را راهنمایی می کرد.او در خط مقدم با تمام وجود دلیری و شجاعت نشان می داد.
تاریخ به نوزده شهریور رسیده بود جایی که حسن باید بالهایش را رو به آسمان می گشود.تکفیری های نامرد از این همه شهامت به تنگ آمده بودند تا جایی که در شهر حلب؛برایشان تله گذاشتند.برای فرمانده حسن و گروهش در شهر ۱۰۷۰ شقه ی حلب نقشه کشیدند تا از شهامتشان خلاص شوند.
حسن و هم رزمهایش به ساختمانی می روند که خبر رسیده تکفیری ها آنجا هستند غافل از اینکه ساختمان پر از بمب های جهنمی است ؛ به محض ورود آنها بمب ها منفجر می شود.این جنایت تکفیری ها با پرتاب خمپاره تکمیل و ساختمان بطور کامل تخریب می شود.
حسن تمیمی با اصابت ترکش ها به سر و قلب و پهلو و چشم هایش در ساعت چهار بعدظهر به ندای الهی لبیک می گوید و شهید می شود تا نامش به عنوان مدافع حرم آل الله زنده بماند.

گردآوری: توحید عظیمی

آشپزی

طرز تهیه کراکت (کروکت) مرغ و سیب زمینی

مواد لازم:
سینه مرغ بزرگ ۱ عدد
سیب زمینی متوسط ۲ عدد
فلفل دلمه‌ای متوسط ۲ عدد
سس مایونز ۳ قاشق غذا خوری
سس گوجه فرنگی (کچاپ) ۲ قاشق غذاخوری
خامه‌صبحانه ۲ قاشق غذاخوری
پنیرپیتزا ۱۵۰ گرم
تخم مرغ ۲ عدد
آرد ۱ لیوان
پودر سوخاری ۱ لیوان
نمک، فلفل سیاه، پاپریکا، پودر سیر، پودر آویشن به مقدار لازم
برای آماده سازی مواد اولیه ابتدا سینه مرغ رو همراه با یک عدد پیاز خرد شده و نمک و فلفل و آب بپزید و بعد از سرد شدن با چاقو خرد کنید.سیب زمینی‌ها رو آبپز کنید و بعد اجازه بدین کمی خنک بشن و پوستشون رو جدا کنید و با طرف ریز رنده، رنده کنید. مرغ پخته و خرد شده رو داخل ظرفی بریزین و سیب زمینی رنده شده رو بهش اضافه کنید و با قاشق کاملا مخلوط کنید. فلفل دلمه‌ای نگینی خرد شده رو به مواد اضافه کنید و کاملا مخلوط کنید. (به جای فلفل دلمه ای سبز رنگ از فلفل دلمه‌ای‌های رنگی هم میتونید استفاده کنید) بعد نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید آویشن و پودر سیر را اضافه کنید و پاپریکا (پودر فلفل دلمه ای قرمز رنگ) رو به مواد اضافه و مخلوط کنید. اضافه کردن ادویه‌های مختلف اختیاریه و هر کدوم رو که دوست نداشتین میتونید حذف کنید و یا به دلخواه ادویه‌های دیگه‌ای رو جایگزین کنید. سپس سس مایونز را اضافه کنید ،خامه صبحانه و سس گوجه فرنگی رو به مواد اضافه و کاملا با قاشق مخلوط کنید (برای سهولت کار میتونید دستکش یکبار مصرف دست کنید و مواد رو با دست مخلوط کنید) و در آخر پنیر پیتزا رو به مواد اضافه کرده و به خوبی ترکیب کنید. داخل ظرف مناسب مربع یا مستطیل شکل رو خیلی کم با روغن مایع چرب کنید و یک نایلون فریز رو با قیچی ببرید تا باز بشه و بعد داخل ظرف پهن کنید تا کاملا کف و دیواره های ظرف رو بپوشونه (ظرف رو چرب میکنیم تا نایلون فریزر به ظرف بچسبه و جا به جا نشه) موادرو با پشت قاشق کاملا پهن و فشرده و صاف کنید. روی ظرف سلفون بکشید و به مدت سه ساعت داخل فریزر قرار بدین تا منجمد بشه بعد از سه ساعت ظرف رو از فریزر خارج کنید و به کمک نایلون مواد منجمد شده کراکت رو از ظرف خارج کنید به کمک یک چاقوی تیز و بزرگ اول مواد رو از وسط نصف کنید و بعد هر نصفه رو به صورت تکه های باریک برش بدین. دو عدد تخم مرغ رو داخل ظرفی بشکنید و با چنگال به خوبی هم برنید تا کاملا از حالت لختگی خارج بشه، تکه های کراکت رو اول داخل تخم مرغ زده شده قرار بدین و به کمک چنگال زیر و رو کنید تا از هر طرف کاملا به تخم مرغ آغشته بشه و بعد اون رو داخل آرد قرار داده و حرکت بدین و زیر و رو کنید تا همه قسمت‌های کراکت کاملا با آرد کاور بشه. مجددا کراکت رو داخل تخم مرغ زده شده قرار بدین و زیر رو کنید تا به تخم مرغ آغشته بشه و در آخر کراکت رو داخل پانکو (نوعی پودر سوخاری درشت) یا پودر سوخاری بغلطونید تا کاملا با پانکو کاور بشه. همه تکه‌های کراکت رو به همین ترتیب آماده کنید و بهتره در این مرحله سرعت عمل داشته باشین تا یخ کراکت‌ها باز نشه (اگه یخ کراکت ها باز بشه داخل تخم مرغ شل میشن و جا به جا کردن اونها سخت میشه) داخل ظرف گودی روغن مخصوص سرخ کردنی بریزید و روی حرارت قرار بدین تا داغ بشه و بعد به آرومی کراکت ها رو بردارین و داخل روغن شناور بندازین. حرارت هنگام سرخ شدن متوسط رو به پایین باشه و گاهی کراکت رو داخل روغن جابه جا و پشت و رو کنید تا هر طرف اون کاملا سرخ بشه و نیازی به مغز پخت شدن اون نیست چون تمام مواد از قبل پخته هستن وقتی کراکت ها کاملا طلایی شدن از روغن خارج کنید و اونها رو داخل صافی یا دستمال های مخصوص روغن گیر قرار بدین تا روغن اضافی اونها جذب بشه و اجازه بدین کمی خنک بشه و به همراه سس کچاپ یا سس فلفل به تنهایی یا با نان باگت و مخلفات ساندویچ نوش جان کنید.

(گردآورنده: الهام حسن غرقانی)