

دوبنده‌هایی که می‌درخشند

تیم ملی کشتی آزاد با کسب مدال طلای وزن ۷۴ کیلوگرم از سوی یونس امامی و با مجموع ۴ طلا و یک نقره پیش از برگزاری دیدارهای رده‌بندی و فینال وزن‌های ۹۲، ۸۶ و ۱۲۵ کیلوگرم قهرمان زودهنگام پیکارهای قهرمانی آسیا شد. پیکارهای کشتی آزاد قهرمانی آسیا که در اولان باتور مغولستان آغاز شده بود به کار خود پایان می‌دهد. در وزن ۷۴ کیلوگرم یونس امامی پس از استراحت در دور اول در دور دوم با نتیجه ۷ بر ۵ داپچی تاکاتانی دارنده مدال نقره بازی‌های آسیایی از ژاپن را مغلوب کرد. وی در دور بعد و در مرحله نیمه‌نهایی با نتیجه ۱۰ بر صفر بیامبادورج بات اردن از مغولستان را شکست داد و به دیدار فینال راه یافت. ...

۴

دوشنبه | ۵ اردیبهشت ۱۴۰۱ | ۲۵ آوریل ۲۰۲۲ | ۲۳ رمضان ۱۴۴۳ | سال سی‌ویکم | شماره ۶۷۸۰ | صفحه ۳۰۰۷۲۳۲ | naslefarda | naslefardanews | WWW.NASLEFARDA.NET | ۵۰۰۰ تومان

محسن رضایی و صولت مرتضوی از کمیسیون اقتصادی دولت خارج شدند؛

تغییر ترکیب تیم اقتصادی دولت

۲



گول نفتی چین در تدارک قطع همکاری با غرب است؛

بوی نفت از بی‌نظمی نوین جهانی!

۳

رادیو و مردم به پای هم جوان مانده‌اند

دکتر محمدجعفر محمدزاده
مدیر رادیو ایران

چهارم اردیبهشت روز رادیو بود و برای نگارنده افتخار است که چندسالی است در رادیو ایران که عمری ۸۲ ساله دارد، خدمت می‌کنم. در آغاز که صدای رادیو برای نخستین‌بار از طریق بی‌سیم به گوش مردم رسید کمتر کسی می‌توانست پیش‌بینی کند که این رسانه تا این اندازه دیرپا و در میان مردم دوست‌داشتنی و پایرجا بماند. زمان گذشت و گذشت و فناوری گسترش پیدا کرد، و بسترهای رسانه زیاد و زیاده‌تر شدند و مظاهر پیشرفت به سرعت پا به میدان گذاشتند و با همان سرعت در رقابت نفس‌گیر و گاه بی‌رحمانه صحنه را به رقیبان واگذار می‌کردند و به سرعت جای خود را به فناوری‌های تازه و بسترهای نو می‌دادند؛ رقیبان رادیو هم فراوان و هرروز فراوان‌تر می‌شوند، ولی رادیو و صدایی که همچنان هست، مانده است و آمواجش هرروز دوست‌داشتنی‌تر می‌شود و هنوز در میدان است؛ ماندگاری صدای رادیو گذشته از گوهر صدا که رازورمز ماندگاری را در خود نهفته دارد و بال و پر خیال انسان است یک دلیل مهم دیگر دارد و آن «مردمی بودن» است. رادیو در ذات خود همراهی بی‌زحمت و ارزان است و صمیمیتی ستال و سبکبال دارد که انسان آمیخته با آن و آموخته از آن را رها نمی‌کند؛ برای انسان عصر شتابان توسعه فناوری و سرگردان و محاصره در سختی و سردی آهن و سیمان و حیران از سرعت چرخهای صنعت که گوش و هوش خود را در معرض آزار و فرسایش می‌بیند و در جهانی که یکپارچه رسانه شده است و رسانه، بهترین مونس و همراه رادیو است که هنوز هم بی‌دغدغه کار و گذشت زمان به آن تکیه می‌کند و با آن دمخور است و از آن آگاهی می‌جوید. و این چنین است که رادیو مردم به پای هم جوان مانده‌اند و همچنان تاریخ سازند و برای هم خاطره می‌سازند. روز رادیو را امسال در حالی ارج می‌گذاریم که در سیاست‌های اعلام شده از سوی ریاست محترم سازمان صداوسیما بارقه‌های امید در بازتعریف مأموریت‌ها و اهداف این سازمان بزرگ به گوش می‌رسد. آنچه در برنامه افق تحول رسانه پیداست و امیدواری ایجاد کرده است، بازتعریف دقیق و شفاف از کارکرد رسانه ملی یعنی «رسانه مردم بودن» است؛ برای این مهم، بی‌گمان رسانه‌ای که در سابقه و علاقه مردم صفتی ویژگی‌ای دارد و در تلخ و شیرین روزگار، همراه آنان بوده، می‌تواند با تقویت و بازتولید توان و تجربه آموخته همکاران کوشا و پرتلاش، کارکرد اصلی و اصل خود را در تحقق اهداف اعلام شده با کوشایی و تعهد به انجام برساند و در ایفای این هدف متعالی، همراهی صمیمی و قابل اعتماد باشد.

۱۰ درمان خانگی کم‌خونی را بشناسید؛ درد پنهان بارهاکارهای آسان

برای درمان کم‌خونی روش‌های خانگی طبیعی فراوانی وجود دارد، اما چند مورد از مؤثرترین آنها عبارتند از: ملاس، اسفنجاق و چغندر. برخی افراد کم‌خونی را یک نوع بیماری می‌دانند، اما در واقع این عارضه تنها یک کمبود تغذیه‌ای است. کمبود آهن زمانی رخ می‌دهد که فرد گلبول‌های قرمز سالم کافی نداشته باشد. در صورت مبتلا بودن به کم‌خونی، خون قادر به اکسیژن‌رسانی کافی به بدن نیست. عوامل زیادی باعث کمبود آهن بدن می‌شود. اگر بدن به دلیل مشکلات سلامتی، مقدار کافی گلبول قرمز تولید نکند، فرد دچار کم‌خونی خواهد شد. راه‌های زیادی برای درمان خانگی کم‌خونی وجود دارد، اما چند مورد از مهم‌ترین آنها عبارتند از: ملاس، اسفنجاق و چغندر. اصلی‌ترین چیزی که برای درمان کم‌خونی مورد نیاز است بازسازی گلبول‌های قرمز در بدن است، که تنها با اضافه کردن مواد غذایی مغذی به رژیم غذایی روزانه امکان‌پذیر است. در این مقاله ما چندین روش خانگی را برای درمان کم‌خونی به شما ارائه خواهیم داد.

دلایل کم‌خونی

کم‌خونی علل مختلفی دارد از جمله: سرطان، اختلالات خونریزی، بیماری‌های مزمن، کمبود آهن، اسید فولیک، ویتامین B۱۲، ارثیه، خونریزی شدید در دوران قاعدگی، بارداری، زخم‌ها و اختلالات روده‌ای و...

علائم کم‌خونی

کم‌خونی علائم مختلفی دارد که عبارتند از موارد زیر: خستگی، پوست رنگ پریده، ضربان قلب نامنظم، تنگی نفس، درد قفسه سینه، سرگیجه، مشکلات شناختی، سردرد، یخی کف دست و کف پاها، کمبود انرژی، ریزش مو و فشار خون بالا یا پایین.

۱۰ پیشنهاد درمان خانگی برای کم‌خونی

چغندر: چغندر یکی از مؤثرترین درمان‌ها برای کم‌خونی است و برای افرادی که به دلیل کمبود...

ادامه در صفحه ۷

خوش‌بینی تهیه‌کننده «دینامیت» به «انفرادی»

فیلم من ۱۲۰ میلیارد می‌فروشد

۵

مصوبه‌ای با هدف فرسایشی ترشدن پرداخت مهریه در راه است!

ماجرای مهریه و بی‌مهری به حقوق زنان

۷

درباره فیلم «بتمن» ساخته مت ریوز

تاریکی در دل تاریکی

۵

نایب رئیس کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس؛

عزمی جدی در راستای حفظ منابع طبیعی وجود ندارد

۷

پیام‌های تشکیل «شورای ریاست جمهوری یمن» چیست؟

اعراب در پی گذر از انزوا

۲

مدیر کمیته فناوری اطلاعات و نمایشگاه مجازی قرآن کریم؛

سال آینده در نمایشگاه قرآن از فناوری متاورس استفاده خواهیم کرد

۵

شروع ۲۰۰ میلیون دلاری فیلم «جانوران شگفت انگیز ۳» در گیشه؛

جانوران بفروش!

۵



چهار روز

چهره‌های مهم کسب و کار ایران که در سال ۱۴۰۰ درگذشتند

رحمان گلزار شستری

کارآفرین و سازنده شهرک آکباتان

علی اکبر رمضانیان پور

رئیس دانشکده عمران دانشگاه امیرکبیر

ابوالقاسم مهاجری

بنیان‌گذار اولین آژانس مسافرتی رئیس هیئت مدیره انجمن صنفی دفاتر خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی

۱۳۰۳

۱۳۱۵

بنیان‌گذار صنایع غذایی بیژن

۱۳۰۸

بنیان‌گذاران رسمی ایران

۱۳۲۹

بیحیی حساس‌یگانه
از بنیان‌گذاران جامعه حسابداران رسمی ایران

۱۳۳۸

آزاده داننده
مدیرعامل شرکت فناوری اطلاعات بهاران

۱۳۳۸

۱۳۲۷

احمدروستا
پدر علم نوین بازاریابی

۱۳۲۰

۱۳۲۰

بهرروز فردوس

پدر صنعت خودروی تجاری بنیان‌گذار گروه ماموت

۱۳۲۰

۱۳۱۵

۱۳۰۸

۱۳۰۳

۱۳۰۳

۱۳۰۳

۱۳۰۳

۱۳۰۳

۱۳۰۳

۱۳۰۳

۱۳۰۳

۱۳۰۳

۱۳۰۳

۱۳۰۳

۱۳۰۳

۱۳۰۳

۱۳۰۳