



برای شرکت در این مسابقه جذاب که هر دو هفته یک بار برگزار می‌شود، می‌توانید با توجه به متن زیر، به پرسش مربوط پاسخ دهید تا به قیدقرعه هدایایی ارزنده تقدیم شود.

* پدافند غیرعامل و رسانه‌ها

اگر زمانی جنگ به‌طور مستقیم و فیزیکی رواج داشت، امروزه مقولات دیگری نیز بدان افزوده شده و آن مقوله فرهنگ است. استفاده از فساد، ایجاد ترس، جاسوس، جعل خبر، تضعیف روحیه، مظلوم‌نمایی، القای آس، اعتباربخشی کاذب، تهدید، تطمیع، گسترش فساد، دروغ‌نمایی به‌جای بیان حقیقت، توجیه، اقناع، ایجاد ناامنی روانی و ده‌ها مورد دیگر ازاین‌دست که هرکدام به نحوی با فرهنگ مرتبط هستند، از حربه‌های جدید جنگ به‌شمار می‌آیند.

مسائل فرهنگی از آن چنان اولویتی در نبرد‌های امروزی برخوردارند که اولویت نخست آمریکا در اشغال افغانستان و نبرد با طالبان، تسخیر و از‌کار انداختن ایستگاه رادیویی طالبان بوده است.

امروزه سیطره رسانه‌ها از شکل آموزشی و خبری خارج و کاربرد‌های نظامی بدان افزوده شده است. طرفین درگیر دانسته‌اند که علاوه بر منازعات فیزیکی می‌توان از طریق رسانه‌ها طرف درگیر را به انفعال، فرار، عقب‌نشینی یا حتی اسارت واداشت و این هزینه‌ای به‌مراتب کمتر از درگیری‌های فیزیکی داراست.

در عصر کنونی رسانه‌های بزرگ غربی با در انحصار داشتن شبکه‌های بزرگ اطلاعاتی‌که شبکه‌های اطلاعاتی کشورهای دیگر را تغذیه می‌کنند، گونه‌ای امپریالیسم رسانه‌ای ایجاد کرده‌اند که خواهی‌نخواهی افکار و تراوش‌های فکری و سمت‌وسوی فرهنگی خود را به دیگر کشورها تزریق می‌کنند.

برای حفظ نظم موجود در جامعه و مقابله با امواج رسانه‌ای مغرضان، پدافند غیرعامل از اهمیت بسیار برخوردار است تا با آماده‌سازی ذهنی، روانی، روحی-اجتماعی و فرهنگی جامعه آسیب‌زایی عملیات رسانه‌ای دشمن خنثی یا بی‌خطر شود.

* نقش اینترنت در دفاع غیرعامل

اینترنت و گسترش روزافزون آن از پدیده‌های سده حاضر است. که اهمیت جایگاه آن از دیدنیرترین همگان به‌دور نمانده است. اینترنت علاوه بر دسترسی آسان دارای قابلیت نفوذ و گسترش فوق‌العاده‌ای بوده، به‌روز است و اثرات روانی و اجتماعی شگرفی را داراست. اخبار و اطلاعات فراوانی از هرگونه در این پایگاه‌ها انتشار دارند و به‌تبع آن هرگونه دست‌کاری در اخبار و اطلاعات گاه زیان‌های جبران‌ناپذیری را به دنبال خواهد داشت. با توجه به کاربری فوق‌العاده اینترنت طبیعی است که

ابزار مهمی نیز برای دفاع غیرعامل به‌شمار می‌رود.

گاه پدافند غیرعامل از سوی دولت در اینترنت صورت می‌گیرد که بهترین شکل آن به‌صورت اطلاع‌رسانی رسمی در پایگاه‌های خبری است و گاه از سوی مردم این امر شکل واقع به خود می‌پذیرد؛ به‌عنوان مثال، در جریان جعل نام خلیج فارس به خلیج عربی، کاربران اینترنتی با تصحیح این نام و قرار دادن این مد‌خل که «نامی بدین‌صورت در جهان وجود ندارد» یا با بمباران موتورهای جست‌وجوگر عملا این هجمه فرهنگی را ناکام گذاشتند.

نکته مهم در این خصوص آن است که کاربران اغلب در دام فریب‌های اطلاعاتی افتاده و اطلاعاتی را درج می‌کنند که به نفع مردم نیست؛ به‌عنوان مثال، برخی سایت‌ها در گونه‌های مختلف علمی و خبری اقدام به درج مطالبی می‌کنند که با اطلاعات کاربران تکمیل می‌شود. طبیعی است که سایت‌های مخالف اسلام با اثباتش، اطلاعات مغرضانه به‌راحتی می‌توانند از این موارد در جنگ روانی استفاده کنند.

برای مقابله با پایگاه‌های اینترنتی سکولاریست مخالف و مغرض می‌توان از راهکارهایی چون تشویق کاربران به اعتراض به موارد خلاف واقع، شرکت در نظرسنجی‌ها و نشان دادن بازخورد مناسب با آن‌ها، مقابله با پایگاه‌های اینترنتی سکولاریست‌های مرتد از طریق اعلام نظر، افزایش وبلاگ‌ها به‌خصوص به زبان فارسی، عربی و انگلیسی از طریق کاربران، فرستادن نامه‌های الکترونیکی و کپ الکترونیکی استفاده کرد.

* پرسش مسابقه

رسانه‌های بزرگ غربی با اتکا به شبکه‌های بزرگ اطلاعاتی چگونه توانسته‌اند اهداف فرهنگی خود را به دیگر کشورها تزریق کنند؟

۱. گسترش شبکه‌های ماهواره‌ای

۲. ایجاد امپریالیسم رسانه‌ای و تراوش فکری فرهنگی به سایر کشورها

۳. اعزام جاسوس به سایر کشورها

۴. همه موارد

* نحوه شرکت در مسابقه

برای شرکت در این مسابقه می‌توانید پاسخ خود را به شماره ۰۲۱۹۷۰۳۲۱۹۷+۹۳۰۶ همراه با نام و نام خانوادگی و ذکر «مسابقه دانستنی‌های انتظامی» پیامک کنید. ضمناً آخرین مهلت شرکت در مسابقه ۱۰ روز پس از چاپ است.

* نام برنده مسابقه پیش و نحوه دریافت جوایز

رضانجاتی، برگزیده سرزمین‌ما می‌توانید برای دریافت جایزه خود ضمن تماس با شماره ۰۲۱۸۲۵۶۰۴+۹۳۰۶ به همراه داشتن کارت شناسایی، به معاونت اجتماعی فرماندهی انتظامی استان واقع در میدان امام مراجعه کنید (نهایت فرصت دریافت جایزه دو هفته پس از چاپ است و پاسخ هفته گذشته‌گزینه ۴ بود).

معاونت اجتماعی فرماندهی انتظامی استان اصفهان
اداره آموزش همگانی

صحنان زیبا

* سلامت *

دیوانه‌شده لین کولاین

ویراستار عجزز دیانی



دردس‌رهای مکمل‌های غذایی!

استفاده نابجا از جایگزین‌های غذایی بی خطر نیست

لیلا کهلانی

دیپلومه سلامت

۴ امروزه مکمل‌های غذایی بین مردم محبوبیت زیادی پیدا کرده است؛ تا حدی که بسیاری از افراد به جای مصرف مواد غذایی عادی خود، ترجیح می‌دهند از مکمل‌های آن به‌عنوان جایگزین استفاده کنند. **۱**

* استفاده نابجا از مکمل‌ها

خانمی چنین تعریف می‌کرد که با تبلیغ مکمل‌هایی برای پوست و مو در

حالا اما، آرایشگاه‌ها هم مثل باشگاه‌های ورزشی از این قضیه بی‌نصیب نمانده‌اند. به طوری که در برخی از این مراکز اقدام به عرضه یا تبلیغ مکمل‌های مختلف برای مراجعان خود می‌کنند!

* استفاده نابجا از مکمل‌ها

چشمی چنین تعریف می‌کرد که با تبلیغ مکمل‌هایی برای پوست و مو در

آرایشگاه و مصرف آن به خاطر تداخل با داروهای دیگر، دچار بیماری شده است؛ خانم دیگری نیز از داروهای دریافت‌شده گران‌قیمت در آرایشگاهی وی بی‌اثثری نسبت به تبلیغ آن گلایه داشت و....

به‌هرحال از این موارد بسیار است؛ این در حالی است که به گفته کارشناسان، آرایشگران به علت نداشتن تخصص پزشکی و عدم آشنایی با مکمل‌ها، ممکن است توصیه‌های نامناسب یا گمراه‌کننده بدون آگاهی از دوز یا تداخل‌های احتمالی با داروهای دیگر به مشتریان ارائه دهند.

* عوارض استفاده نابجا از مکمل‌ها

اثرات نامطلوب مانند عدم تعادل هورمونی، مشکلات کبدی، کلیوی، قلبی عروقی و مشکلات گوارشی و....

<p>مطابق قانون، محل عرضه و فروش کلیه فرآورده‌های دارویی و مکمل‌های تغذیه‌ای داروخانه‌های مجاز سراسر کشور است.</p>	
<p>نیم نگاه</p>	

<p>سال بیستم * شماره ۴۹۶۱ * پنجشنبه * ۱۷ آبان ۱۴۰۳</p>	
<p>۶</p>	

* نیمی نگاه

* نیمی نگاه

نهایی هیچ‌گونه مکمل ورزشی خارجی صادر نشده است، در صورت مشاهده برندهای وارداتی بدون برچسب اصالت یا مکمل‌های خارجی فاقد فارسی‌نویس در سطح عرضه، آن فرآورده به‌طور محرز قاچاق محسوب می‌شود.

همچنین عرضه اقلام مجاز و دارای برچسب اصالت معتبر نیز بدون نظارت مسئول فنی در مکان‌هایی

غیر از داروخانه و بیمارستان، در قالب تخلف از ضوابط خرید، فروش، حمل و نگهداری اقلام دارویی و تجهیزات پزشکی موضوع تبصره ۴ ماده ۱۸ قانون قابل رسیدگی است.

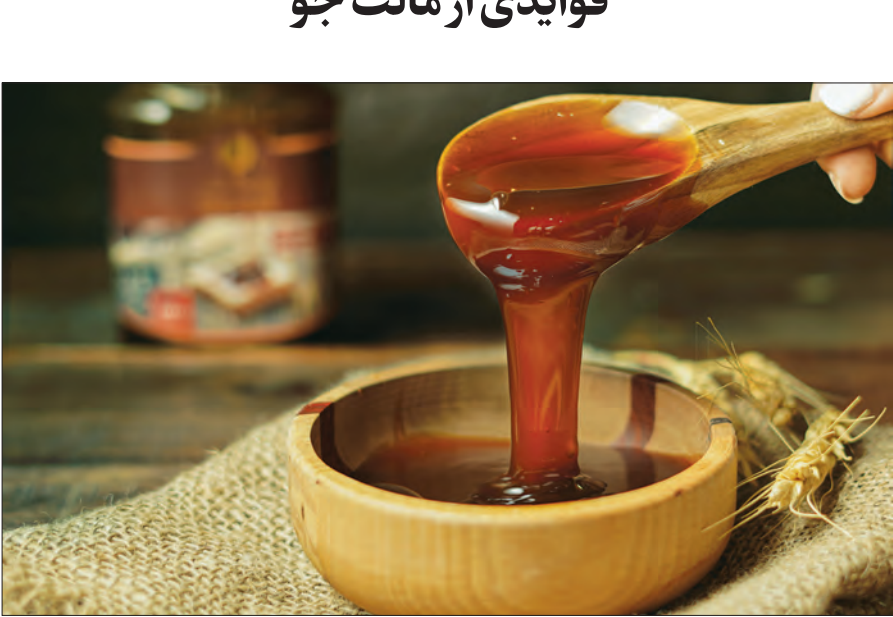
به‌طورکلی باشگاه‌های ورزشی، تحت نظر اداره کل امور فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو از نظر عدم عرضه و نگهداری فرآورده‌های دارویی و مکمل تغذیه‌ای و ورزشی، عدم وجود تبلیغ غیرقانونی و فریب‌بنده، عدم دخالت افراد قاقد صلاحیت علمی و فنی در امور پزشکی و دارویی و همچنین عدم مشاوره در خصوص مصرف مکمل‌های تغذیه‌ای و ورزشی در باشگاه‌ها مورد بازرسی قرار می‌گیرند.

مطابق قانون، محل عرضه و فروش کلیه فرآورده‌های دارویی و مکمل‌های تغذیه‌ای داروخانه‌های مجاز سراسر کشور است و باشگاه‌های ورزشی و سایر مراکز مثلاً آرایشگاه‌ها و... مجاز به نگهداری و توزیع این اقلام نیستند.

شایان ذکر است؛ بر طبق قوانین وزارت بهداشت، فرآورده‌های کشف‌شده در مراکز غیرمجاز، فاقد پروانه و خارج از شبکه رسمی واردات، توزیع و خریدوفروش بوده و قابلیت مصرف انسانی، حیوانی و صنعتی نداشته و بر اساس آیین‌نامه مربوط به داروهای کشف‌شده ضابطی و قاچاق باید جمع‌آوری و مدموم شوند.

اسیدغذایی |

فوایدی از مالت جو



* خواص

پودر عصاره مالت، دارای انواع ویتامین‌های گروه B بوده و یک ماده مقوی طبیعی برای همه افراد به‌خصوص ورزشکاران و کودکان در حال رشد است؛ همچنین حاوی ویتامین E است. این ویتامین اکسیر جوانی نامیده می‌شود و برای حفظ سلامت پوست و مو بسیار مفید است.

سرشار بودن از قندهای قابل تخمیر با قابلیت تجزیه و جذب سریع و نیز ارزش تغذیه‌ای بالا، موارد استفاده زیادی دارد. پودر مالت نیز درواقع همان عصاره مالت است که به شکل پودری فرآوری شده است. این فرایند سبب بهبود قابلیت نگهداری عصاره مالت و پودر مالت شده و برای مصارف خانگی مناسب می‌شود. این نوع پودر، دارای انواع ویتامین‌ها و املاح معدنی بوده و یک ماده غذایی ارزشمند است؛ همچنین به علت داشتن رطوبت پایین قابلیت نگهداری طولانی‌تر از عصاره مالت مایع دارد.

* کاربرد

***** پودر مالت در لبنیات و بستنی برای ایجاد عطر، طعم و غنی‌سازی استفاده می‌شود؛ همچنین این ترکیبات در بستنی از تشکیل یخ و بلوره شدن شکر پیشگیری می‌کند.
***** پودر مالت شیرین بوده و گزینه مناسبی برای جانشینی قند و شکر در چای و شربت برای همه افراد، به‌ویژه افراد دیابتی (زیر نظر پزشک) است.
***** با در نظر گرفتن ویژگی‌های فوق‌العاده پودر مالت، می‌توان از آن به منظور غنی‌سازی نان، کیک و بیسکویت‌های

* فیلم کودا؛ یک فیلم درام به کارگردانی سیان هدر است که در ۲۰۲۱ منتشر شد. داستان فیلم درباره رومی، تنها عضو شوای خانوادہ‌ای ناشناس است که بین دنبال کردن علاقه‌اش به موسیقی و کمک به سلامت‌محور اشاره می‌کند. مالت به جوانه دانه های غلات گفته می‌شود که با استفاده از دستگاه‌ها و روش های صنعتی و یا استفاده از گرما خشک شده و به بازار عرضه می‌شود؛ اما برای تهیه مالت جو، پس از جوانه زدن جو با حرارت غیر مستقیم، رطوبت آن را گرفته و پس از جدا کردن جوانه و ریشه برای مصارف خوراکی، غیر خوراکی و تهیه پودر مالت استفاده می‌شود.

* عصاره مالت جو

عصاره مالت یا عصاره جوانه جو، شیره‌ای قهوه‌ای رنگ است که از دانه جوی جوانه زده به دست می‌آید. در این فرایند، جوی مخصوص مالت سازی در شرایط مناسب جوانه زده و بعد از مدت زمان مشخصی آن را خشک کرده و عصاره آن را استخراج می‌کنند. عصاره مالت دارای بو و طعم مطلوب و شیرین مزه است.

این عصاره به علت دارا بودن قدرت دیاستیک و ویژگی‌های آنزیمی بالا، به مالت جو چقدر آشنایی دارید؛ ماده غذایی بسیار مفیدی که شاید کمتر کسی از خواص آن مطلع باشد؛ خواصی که به آن مهندس سالار خسروی دارائی، فعال در حوزه محصولات سلامت‌محور اشاره می‌کند. مالت به جوانه دانه‌های غلات گفته می‌شود که با استفاده از دستگاه‌ها و روش‌های صنعتی و با استفاده از گرما خشک شده و به بازار عرضه می‌شود؛ اما برای تهیه مالت جو، پس از جوانه زدن جو با حرارت غیر مستقیم، رطوبت آن را گرفته و پس از جدا کردن جوانه و ریشه برای مصارف خوراکی، غیر خوراکی و تهیه پودر مالت استفاده می‌شود.

*** فیلم کودا؛** یک فیلم درام به کارگردانی سیان هدر است که در ۲۰۲۱ منتشر شد. داستان فیلم درباره رومی، تنها عضو شوای خانوادہ‌ای ناشناس است که بین دنبال کردن علاقه‌اش به موسیقی و کمک به سلامت‌محور اشاره می‌کند. مالت به جوانه دانه های غلات گفته می‌شود که با استفاده از دستگاه‌ها و روش های صنعتی و یا استفاده از گرما خشک شده و به بازار عرضه می‌شود؛ اما برای تهیه مالت جو، پس از جوانه زدن جو با حرارت غیر مستقیم، رطوبت آن را گرفته و پس از جدا کردن جوانه و ریشه برای مصارف خوراکی، غیر خوراکی و تهیه پودر مالت استفاده می‌شود.

*** بی صدا حلزون:** فیلمی به کارگردانی بهرنگ ذرفولی‌زاده است که داستان زنی ناشنوا به نام الهام را روایت می‌کند. الهام در تلاش است تا تصمیمی دشوار درباره کاشت حلزون شنوایی برای فرزندش بگیرد؛ زیرا این تصمیم ممکن است تأثیری عمیق بر زندگی او و فرزندش داشته باشد. فیلم با بازی‌های قوی و داستانی احساسی، به چالش‌ها و تجربه‌های ناشنوایان می‌پردازد و تماشاگر را با دیدنی‌ای این افراد آشنا می‌کند. این اثر در جشنواره‌های مختلف حضور داشته و تحسین شده است. بحث ناشنوایان از مهم‌ترین موضوع‌هایی است که سینماگران می‌توانند با نمایش چالش‌ها و تجربه‌های آن‌ها آگاهی جامعه را افزایش دهند.

ناشنوایان را به صورت تصویری می‌بینیم، می‌توانیم با آنان همدلی کنیم و بهتر بفهمیم که این افراد چگونه با مشکلات روزمره خود روبه‌رو می‌شوند. این تجربه‌ها به تقویت روابط اجتماعی و افزایش حمایت‌های اجتماعی و قانونی از ناشنوایان کمک می‌کند. این آثار می‌توانند به نمایش توانایی‌ها و استعداد‌های ناشنوایان کمک کنند و نشان دهند که این افراد با وجود محدودیت‌های خود، می‌توانند در زمینه‌های مختلف مانند هنر، علم و ورزش موفق شوند. این فیلم‌ها معمولاً داستان‌های موفقیت‌آمیز و الهام‌بخش را به تصویر می‌کشند که می‌تواند انگیزه‌بخش و آموزشی باشد. فیلم‌ها و مستند‌های مرتبط با ناشنوایان نقش مهمی در ترویج حقوق این افراد و آگاهی بخشی درباره نیازها و خواسته‌هایشان دارد. این آگاهی بخشی منجر به افزایش احترام و پذیرش در جامعه می‌شود. در نهایت، دیدن این آثار شنیدنی و مستند‌ها می‌تواند به ما کمک کند تا جامعه‌ای عادلانه‌تر و برابرتر بسازیم که همه افراد، با هر نوع توانایی، بتوانند در آن نقش فعال و مؤثری داشته باشند.

* نمونه فیلم‌ها

در حال حاضر، بسیاری از فیلم‌ها به محث ناشنوایان می‌پردازند. برخی از فیلم‌های معروف در این زمینه عبارت‌انداز: