# پادشاه مُرد...!

☑ منوچهر حبیبی

زرنگ‌ها و رندان ادعا می‌کنند که گنجشک را رنگ می‌کنند و جای قناری می‌فروشند. البته نه اینکه این کار محال و غیر ممکن است، ولی شرطی دارد که طرف معامله‌شان کسی باشد که همه عمرش، قناری ندیده باشد. هر چند در این فریبکاری و نیرنگ بازی، نقش همدستان خیلی مؤثر و تعیین کننده است که جلوی ساده‌لوحی بگویند عجب قناری خوش آب و رنگی، خلاصه آنان هم جو سازی کنند.

حکایت کلاه سر ملت گذاشتن هم یه جورهایی به این بازی و کلاهبرداری گنجشک رنگ کن‌ها می‌ماند و قصه هم از آنجایی شروع می‌شود که ملتی به آب و آتش می‌زند که از دست امپراتور و سلطان و ملکه‌ای دیکتاتور نجات یابد و با سرنگون کردن او، نظام سیاسی جدیدی برمی‌گزینند تا از خفقان و استبداد رهایی یابد.

نظام سیاسی یکی دو قرن اخیر هم نامش جمهوری است. جمهوری خواهان (Republicans) هم معتقدند که نظام سیاسی‌شان بر مبنای مردم محوری است. خوب اسم‌هایی هم به جمهوری‌ها اضافه می‌شود تا مشخص کند که جمهوری آنها مردمی‌تر و پایدارتر است. مثلا جمهوری خلق یا جمهوری خلق دمکراتیک یا جمهوری دمکراتیک و الی اخر.

و اما در کره بعد از جنگ، شبه جزیره کره به دو کره تقسیم شد. هر چند هر دو نیم کره شدند، ولی حرف اول و آخر هر یک از این دو کره تجزه شده، این است که کره کامل و مستقلی شده‌اند. کره آمریکایی‌ها به کره جنوبی (جمهوری دمکراتیک) و کره روس‌ها (شوروی) به کره شمالی (جمهوری خلق دمکراتیک) معروف شدند.

حکایت کره جنوبی با شمالی بسیار متفاوت است و تا حدودی به جمهوری بودن و حضور و نقش مردم بسیار نزدیک‌تر است. اما حکایت کره شمالی خیلی تأسف بار و دردناک است. دقیقا گنجشک را رنگ کردند و به جای قناری به مردم بدبخت و ساده لوح کره آن زمان قالب کردند و رندانه هم به کمک زرنگ‌های دیگر، جوسازی می‌کنند که عجب جمهوری و عجب نظام سیاسی سر تا پا مردمی و قدرتمندی که دنیا روی آن حساب باز کرده و خیلی از ملت‌ها آرزوی داشتن چنین نظام سیاسی پایدار و مردمی را دارند.

حالا این مردم فریب خورده که گهگاه تعدادی از آنان به کره جنوبی فرار می‌کنند و یا دستگیر و زندانی می‌شوند و بدبختانه به اردوگاه کار اجباری فرستاده می‌شوند، چه گناهی کرده‌اند؟ می‌توان گفت قربانی تقسیمات قدرت‌های زورگو شده‌اند.

شاید شنیده باشید که روز پنجشنبه ۸ دی ماه، در میان بارش برف شدید و با حضور هزاران کره‌ای، مراسم تشییع جنازه و وداع مردم کره شمالی با رهبر عزیزشان (به گفته رسانه‌های بین المللی و به نقل از رادیو و تلویزیون کره شمالی) برگزار شد. بله کیم جونگ ایل، پسر کیم ایل سونگ بنیان گذار جمهوری خلق دمکراتیک کره و پدر کیم جونگ اون، درگذشت.

تا اینجای کار معلوم شد نفر دوم از خاندان سونگ (بنیان گذار) بعد از نشستن به تخت سلطنت که همان ریاست جمهوری است، هنگام سفر استانی در قطار بر اثر سکته قلبی جان داده است و اما آنچه درباره او می‌گویند و رسانه‌ها به اطلاع عموم و مردم دنیا رسانده‌اند که وی از دو ماهگی زبان به سخن گفتن گشوده است (عجب قناری) و اینکه او ظرف ۳ سال بالغ بر ۱۵۰۰ جلد کتاب نوشته است. یعنی روزی ۱/۳۳ کتاب (عجب قناری) و اینکه او قادر است روی جو و آب و هوا تأثیر گذاری کند.

حالا علت این قحطی و خشکسالی‌ها چه بوده است، باید گفت عجب قناری و خلاصه تا دلتان بخواهد از این به‌به و چه‌چه کردن‌ها که متأسفانه اجل مهلت نداد تا مردم کره و دنیا، از کیم جونگ ایل بهره ببرند.

هرچند طبق پیش بینی جادوگر اعظم‌شان، قرار بود با مرگ او، دنیا یه جوری بشود، تنها اتفاقی که افتاد هنگام تشییع جنازه وی، برف سنگینی بارید که گفته‌اند آسمان هم متأثر و دلشکسته شده و عزاداری کرده است. برفی که همه ساله در زمستان و شب‌های کریسمس، بخش‌هایی از اروپا و آمریکا و... را سفیدپوش می‌کند و نه برای خنده و نه برای گریه، آسمان می‌بارد. تا اینجا معلوم شد که این کمونیست‌های دو آتشه که اعتقادی به یگانگی پروردگار ندارند، عجب خرافاتی‌اند و اما نکته بعدی انتخاب پسر کوچک کیم جونگ ایل و نشستن وی بر تخت پادشاهی کره شمالی است.

بله کیم جونگ اون ۲۸ ساله که در چشم بر هم زدنی، سال گذشته در میان جمع ظاهر شد و همان لحظه هم ژنرال ۴ ستاره شد، امسال به ریاست جمهوری (پادشاهی) رسید. حالا می‌بینید که اگر برخی باور ندارند گنجشک را می‌شود رنگ کرد و به جای قناری جا زد، خیلی غیرممکن و محال هم نیست. کافیست که مخاطب (مردم)، به عمرشان قناری ندیده باشند و عده‌ای هم از جمال و زیبایی قناری (گنجشک رنگ شده) بگویند.

آن وقت می‌بینید که هنوز رنگش (حکمش) خشک نشده، ملت فریب خورده و به او وارث کبیر هم می‌گویند. یعنی کاملا باور می‌کنند که این همان کسی است که برازنده نشستن بر تخت ریاست جمهوری (پادشاهی) است. حالا این مردم دارای چه نظام سیاسی جمهوری (انتخاباتی) خلقی (مردمی) دمکراتیک (آزاد) هستند که هیچ حقی در تعیین حاکم و یا ریاست جمهور خود مستقیم و غیرمستقیم ندارند، باید گفت فقط عجب قناری بازی است.

تصور کنید ده‌ها سال کیم ایل سونگ پدر و کیم جونگ ایل پسر حکومت کرده‌اند که پادشاهان و ریاست جمهوری‌های بسیاری در اکثر کشورها آمدند و رفتند، تازه نوبت به کیم جونگ اون جوان رسیده که اگر او بخواهد فقط ۷۰ سال عمر کند، مردم کره شمالی باید بیش از ۴۲ سال دیگر صبر کنند و او را تحمل کنند. یعنی در مجموع بیش از صد و چند سال از حکمرانی این خاندان خواهد گذشت و این یک رکورد جهانی خواهد بود که در نقطه‌ای از دنیا، ریاست جمهوری‌های (پادشاهان) مادام العمر آن قدر در حکومت می‌مانند که فقط عزرائیل چاره‌شان می‌کند و بس. و این همان مصیبتی است که باید به مردم همیشه داغدار کره شمالی تسلیت گفت که یا باید اطاعت کنند و یا بمیرند و به اردوگاه کار اجباری و زندان بروند تا نماینده گروهی مستبد حکومت کند و منافع پشت صحنه گردان‌ها تأمین شود و نام نظامشان هم جمهوری است!

# نقش تغذیه بر یادگیری

ایرج فروغی - مشاور دبیرستان و پیش دانشگاهی سعادت

همه می‌دانیم که هر فرد برای فعالیت‌های روزانه خود مانند راه رفتن، نفس کشیدن، درس خواندن، فکر کردن و... به انرژی نیاز دارد. در حقیقت غذا برای بدن ما، نقش بنزین برای ماشین را ایفا می‌کند.

**انواع مواد غذایی:**

۱- انرژی دهنده‌ها: غذاهای نشاسته‌ای مانند نان، ماکارونی، برنج و...

این گروه از مواد غذایی علاوه بر تولید انرژی، دارای ویتامین‌های گروه «ب»و سایر مواد مغذی نیز می‌باشند.

۲- رشد دهنده‌ها: انواع گوشت، حبوبات، تخم مرغ، مغزها، شیر و لبنیات و...

این گروه از غذاها دارای پروتئین، کلسیم و آهن می‌باشند.

۳- شاداب کننده‌ها: انواع میوه‌ها و سبزی‌های تازه.

مواد غذایی مانند کره، روغن، خامه و... نیز تولید انرژی در بدن می‌کنند.

* نتیجه گیری: افراد باید از تمام گروه‌های غذایی به مقدار لازم در برنامه غذایی روزانه استفاده نمایند.

بهتر است علاوه بر سه وعده غذایی، دو میان وعده نیز در نیمروز، یعنی بین صبحانه تا ناهار حدود ساعت ۱۰ صبح و بین ناهار تا شام حدود ساعت ۴ عصر یک وعده قرار گیرد.

دانش آموزان در سنین مدرسه باید روزانه حداقل ۲ لیوان شیر و لبنیات، ۲ وعده غذای گوشتی یا حبوبات یا تخم مرغ، حداقل ۳ وعده میوه و انواع سبزیجات مصرف نمایند.

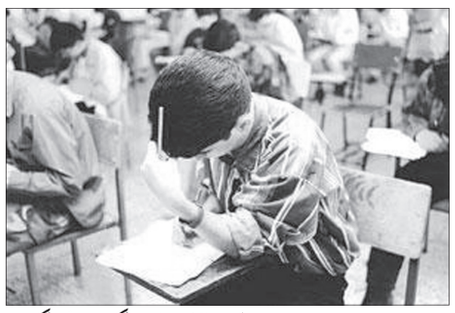
**صبحانه:**

نخوردن صبحانه می‌تواند اثرات منفی بر یادگیری افراد داشته باشد.

قند خون پایین می‌آید و مغز قادر به فعالیت طبیعی خود نمی‌باشد. یادگیری و تمرکز حواس دچار مشکل می‌شود. یادآوری مطالب به سختی و به صورت ناقص انجام می‌گیرد.

غذاهایی مثل نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ، نان و کره و مربا، نان و کره و خرما همراه با یک لیوان شیر برای صبحانه مناسب است.

**میان وعده‌ها:**



دانش آموزان علاوه بر سه وعده اصلی غذایی به میان وعده نیز نیاز دارند. برای افزایش یادگیری باید از میان وعده‌های باارزش بالا استفاده کرد.

به طوری که علاوه بر پروتئین، کلسیم، آهن و سایر مواد مغذی مانند ساندویچ نان و پنیر و گردو، ساندویچ نان و تخم مرغ، ساندویچ نان و کره و مربا.

انواع خشکبار مانند انجیر، کشمش، نخودچی، برگه هلو و...

انواع مغزها مانند پسته، گردو، فندق و بادام که منابع خوبی از آهن بوده و در افزایش بهره هوشی نقش مهمی دارند.

شیر و خرما، شیر و کیک یا بستنی که منابع خوبی از انرژی، پروتئین و کلسیم هستند.

انواع میوه‌ها مانند سیب و مرکبات و آب میوه‌های خانگی که منابع خوبی از ویتامین «ث»هستند.

**آهن و کلسیم:**

بهترین نوع آهن قابل جذب در غذاهای حیوانی مثل گوشت قرمز و جگر وجود دارد.

چنانچه منبع عمده آهن دریافتی روزانه از غذاهای گیاهی مانند حبوبات، غلات، سبزیجات و زرده تخم مرغ باشد، باید به دریافت کافی ویتامین «ث»که جذب آهن را افزایش می‌دهد توجه شود.

مصرف سالاد شامل گوجه فرنگی، فلفل سبز دلمه‌ای، کلم و گل کلم همراه با غذا و مصرف میوه یا آب میوه خانگی به ویژه مرکبات پس از غذا، جذب آهن را افزایش می‌دهد.

کلسیم نه تنها برای استحکام دندان‌ها و استخوان‌ها، بلکه برای رشد استخوان‌ها ضروری است. شیر و لبنیات مهمترین منبع تأمین کلسیم هستند.

بستنی که از شیر پاستوریزه تهیه شده باشد نیز منبع خوبی از کلسیم است. میان وعده مناسب دیگر برای تأمین کلسیم، نان و پنیر است. البته همراه سبزی، گوجه، خیار و یا گردو.

*** توجه:**

مصرف تنقلات کم ارزش مانند چیپس، شکلات، انواع نوشابه‌های گازدار، پفک و... خطر ابتلا به پرفشاری خون و بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد.

ضمنا این تنقلات باعث کم شدن اشتها و نهایتا اختلال در رشد نیز می‌شود.

مطابق هرم غذایی، از غذهایی که در رأس هرم قرار دارند باید کمتر استفاده شود.

## ورزشی

### پیاده روی خانوادگی در شهرستان کازرون برگزار شد

سرویس خبری/ علیرضا گلچین، حمیدرضا بشکار: هیأت ورزش صبحگاهی اداره ورزش و جوانان شهرستان کازرون، پیاده روی خانوادگی میثاق با ولایت را از پارک طالقانی به سمت چاه نفت برگزار نمود.

در این پیاده روی بانشاط که با حضور حسین‌پور و گندمی رؤسای ادارت ورزش و جوانان و جهاد کشاورزی شهرستان کازرون و تعدادی از ورزشکاران برگزار شد، ۲۰ توپ فوتبال توسط اداره ورزش و جوانان به قید قرعه به شرکت کنندگان اهدا گردید.

### تیم فوتبال فجر سپاسی شیراز، منتخب شهرستان کازرون را دو بر یک شکست داد

گروه خبری/ نصراله پناهی، حمیدرضا بشکار، علیرضا گلچین: تیم فوتبال فجر شهید سپاسی شیراز در سومین دیدار تدارکاتی خود در شهرستان کازرون به دیدار تیم منتخب این شهر رفت و در دیداری مهیج و تماشاگر پسند، میزبان را با نتیجه دو بر یک شکست داد. گل اول تیم فجر سپاسی با ضربه سر عباس کاظمیان در دقیقه ۵ و گل دوم این تیم توسط امین شجاعیان با شوتی زیبا از فاصله ۲۰ متری به ثمر رسید و تک گل تیم منتخب شهرستان کازرون توسط عظیم پاکدل از روی نقطه پنالتی وارد دروازه فجر شد. بیش از یک هزار تماشاگر که در ورزشگاه شهدای کازرون حضور داشتند از بازی زیبای دو تیم لذت برده و با خوشحالی راهی منازل شدند. در این روز عباس حسین‌پور رییس اداره ورزش و جوانان شهرستان کازرون، مسعود صادقی رییس هیأت فوتبال شهرستان و تعدادی از پیشکسوتان ورزش کازرون حضوری فعال در ورزشگاه داشتند. قضاوت خوب غلامرضا اخلاقی به همراه کمک‌های خود بر زیبایی بازی افزود و حضور پرتلاش پرسنل نیروی انتظامی شهرستان کازرون نیز جای تقدیر دارد.

این دیدار با یک دقیقه سکوت به مناسبت درگذشت کاظم محمدیان آزاد آغاز شد. در حاشیه این دیدار محمود یاوری سرمربی تیم فجر شهید سپاسی اظهار داشت: قبل از این دیدار، ۲ بازی در شهرستان‌های سپیدان و ممسنی انجام داده بودیم. محمود قرمزی و داریوش صبوری مربیان این تیم نیز طی گفتگویی از آمادگی کامل تیم فجر شهید سپاسی جهت دیدار با تیم نفت تهران خبر دادند.

عباس راسخ و مصطفی توان مربیان بااخلاق فوتبال کازرون نیز اظهار داشتند: این تیم تنها یک جلسه تمرین داشته و ما فقط به احترام مردم ورزش دوست شهرستان کازرون، فجر سپاسی، شهید مجید سپاسی و استاد محمود یاوری تیم را روانه این دیدار کردیم.

### قهرمانی تیم والیبال کمیته امداد شهرستان کازرون برای دومین سال پیاپی

به گزارش دهقان رابط ورزش کمیته امداد کازرون؛ تیم والیبال کمیته امدادامام خمینی شهرستان کازرون قهرمان مسابقات والیبال کارکنان امداد شد.

این مسابقات باحضور۱۱تیم به صورت دوره‌ای در دوگروه ۵ تیمی برگزار گردید. بعد از انجام بازی‌های مقدماتی تیم‌های کازرون، ممسنی، خفر و دفتر استان به دور بعد راه پیدا کردند که به صورت دوره‌ای با هم به رقابت پرداختند و در پایان تیم والیبال امدادکازرون برای دومین سال پیاپی به مقام قهرمانی مسابقات دست یافت.

اسامی بازیکنان: عباس پردل -بیژن سهرابی - باقرحسن پور- مسعود قاسمی -اسماعیل جعفری -خیراله جوکار- علی نظرخسروی - رضاقاسمی -فرج اله شهریاری.


۱۱۵۸

# نوگلان مهدکودک و آمادگی سوگل قائمیه

با تشکر از همکاری صمیمانه اداره بهزیستی شهرستان کازرون جناب آقای زارع، سرکار خانم شریف زاده و با سپاس از مربیان دلسوز و زحمتکش مهدکودک خانم‌ها میرزایی، عسکری و باقری

(آدرس: قائمیه – خیابان مصلی – بالاتر از اداره آموزش و پرورش)

رها معقولی

ترنم شهریور

ندا محمدی

نادیا محمدی

حسین بختیاری

نوید اسدی

فاطمه امیریان

شاهرخ احمدی‌نژاد

افشین میرزایی

آیناز حسنی

ابوالفضل رییسی

الیانا بشیری

بهار عطایی

صادق محمدی

محدثه محمدی

عرفان رستمی

فائزه شعبانی

آیلین احمدی

امیررضا مرادی‌زمان

رخساره عزیزی

نگار چوبدار

زینب میرزایی

ملیکا اژدری

زهرا غلامی

حسین انصاری

حدیث قاسمیان