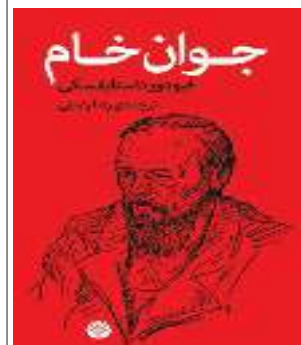


جوان خام اثر فئودور داستایفسکی

کتاب جوان خام با عنوان‌های انگلیسی The Adolescent و A Raw Youth



Accidental Family نوشته‌ی فئودور داستایفسکی است که به‌صورت سریالی در مجله‌ی یادداشت‌های وطن در سال ۱۸۷۵ منتشر می‌شده است. رمان به زبان روسی است و در ژانر روان‌شناختی-فلسفی و رمان رشد و پرورش قرار می‌گیرد. نویسنده از سبک دیالوگ‌محور و روان‌کاوانه‌ای که در آن تبحر داشته بهره برده است. جوان خام بیش از اینکه یک رمان داستانی باشد، درگیری‌های ذهنی و روانی جوانی است که احساس گم‌گشتگی داشته و در پی یافتن پاسخی برای سؤالات بی‌پایان ذهنی خویش است. نویسنده در سه بخش به شرح سه روز از زندگی شخصیت اصلی داستان به نام آرکادی ماکالوویچ دولگوروی که فرزند نامشروع یک زمین‌دار ثروتمند و زن‌باره است، می‌پردازد. داستایفسکی در بخش اول کتاب به معرفی آرکادی پرداخته و از آمل و آرزوهایی که او در سر می‌پروراند و آنچه در پی رسیدن به آن است، می‌گوید. در بخش دوم به ماجراهایی با محوریت اطرافیان شخصیت اصلی می‌پردازد و در بخش سوم موضوع اصلی بحران‌های عاطفی و روانی شخصیت‌هاست.

بخشی از کتاب :

«می‌توانم از نوشتن داستان نخستین گام‌هایم در زندگی شخصی صرف‌نظر کنم، هرچند که به‌آسانی می‌شد از این کار خودداری کرد... اما اطمینان دارم که اگر صد سال هم عمر کنم بار دیگر سرگذشتم را نخواهم نوشت. نهایت خودپرستی است که آدم بدون هیچ شرمی درباره خودش بنویسد. فقط بر این مبنا می‌توانم خودم را تبرئه کنم که هدف من از نوشتن، با هدف دیگران، که جلب تحسین خوانندگان است، فرق دارد. ناگهان به فکرم رسید که صرفاً از روی انگیزه درونی هرچه طی این سال گذشته برآیم پیش آمد کلمه به کلمه روی کاغذ بیاورم، چون به‌شدت تحت تأثیر این پیشامدها قرار گرفته‌ام. فقط رویدادها را ثبت خواهم کرد و نهایت سعی را به خرج خواهم داد تا از هر گونه حاشیه‌پردازی و به‌ویژه از ظرایف ادبی بپرهیزم. نویسندگان حرفه‌ای سی‌سال کتاب می‌نویسند اما سرانجام اصلاً نمی‌توانند بگویند این‌همه مدت برای چه نوشته‌اند.

ایراد دولت به تعیین تعداد سکس در مصوبه اصلاح مهریه

معاون امور زنان و خانواده رئیس‌جمهوری ضمن تشریح روند بررسی طرح اصلاح موادی از قانون نحوه اجرای محکومیت‌های مالی و قانون مدنی با موضوع «مهریه»، یکی از مهم‌ترین ایرادات معاونت به این مصوبه را مربوط به تعیین تعداد سکه در قانون دانست و گفت: این عدد مبنای کارشناسی ندارد، چرا این عدد برای مهریه تعیین شده است؟.



زهره بهروزآذر در گفت‌وگو با ایسنا، درباره آخرین وضعیت طرح اصلاح موادی از قانون نحوه اجرای محکومیت‌های مالی و قانون مدنی با موضوع مهریه، ضمن تشریح روند بررسی و تصویب قوانین، افزود: روند تصویب قانون به این صورت است که پس از تصویب مصوبه در مجلس شورای اسلامی، برای بررسی به شورای نگهبان و هیئت عالی نظارت در مجمع تشخیص مصلحت نظام ارسال می‌شود. معاون امور زنان و خانواده رئیس‌جمهوری ادامه داد: در مجمع تشخیص مصلحت

نگهبان داشتیم و مواردی را که به نظر ما می‌رسید این قانون با سیاست‌های کلی خانواده و سیاست‌های کلی قانون‌گذاری مغایرت دارد، احصاء و نظرات کارشناسی خود را در این زمینه اعلام کردیم و این نظرات شنیده شده است. طبق گزارشات، این مغایرت‌ها از طریق مجمع تشخیص مصلحت نظام به مجلس اعلام شده است. وی با تأکید بر اینکه موضع

رئیس‌جمهوری یکی از مهم‌ترین ایرادات معاونت را مربوط به تعیین عدد در قانون دانست و گفت: چرا این عدد برای مهریه تعیین شده است؟ این عدد مبنای کارشناسی ندارد؛ اگر معیار، تشخیص سطح ملات مرد است، ممکن است مردی توانایی پرداخت ۱۱۰ سکه را داشته باشد؛ در چنین شرایطی باید بتواند همان ۱۱۰ سکه را پرداخت کند.

خروپف دیگری سلامت شما را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد

اگر شب‌ها به دلیل خروپف همسر یا شریک زندگی‌تان بارها از خواب بیدار می‌شوید، مسئله ممکن است فراتر از یک صدای آزاردهنده باشد. متخصصان هشدار می‌دهند خروپف مداوم یک نفر می‌تواند خواب فردی را که در کنارش می‌خوابد مختل کند و در طولانی‌مدت بر سلامت جسم و روان او نیز اثر بگذارد.



به گزارش خبرآنلاین، خروپف بسیار شایع است و گاهی صدای آن می‌تواند به اندازه یک جاروبرقی یا حتی بلندتر باشد. فرد خروپف‌کننده ممکن است بخش زیادی از شب را بدون اطلاع از سروصدایی که ایجاد می‌کند بخوابد، اما شریک او می‌تواند بارها از خواب بیدار شود یا مدت زیادی را در مراحل سبک‌تر خواب بگذراند. بدن برای عملکرد مناسب به خواب کافی و پیوسته نیاز دارد. بیدار شدن‌های مکرر در طول شب می‌تواند کیفیت خواب را کاهش دهد، حتی اگر فرد تصور کند مجموعاً هفت یا هشت ساعت

در تخت بوده است. نتیجه ممکن است روز بعد با خستگی، خواب‌آلودگی، تحریک‌پذیری، کاهش تمرکز و افت عملکرد خود را نشان دهد. اگر این وضعیت شب‌به‌شب تکرار شود، فرد ممکن است با نوعی کمبود مزمن خواب مواجه شود. کمبود و اختلال طولانی‌مدت خواب نیز موضوع بی‌اهمیتی نیست. خواب ناکافی با افزایش خطر مشکلاتی مانند فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، اختلالات متابولیک و مشکلات سلامت روان ارتباط دارد. مشکل دیگری هم وجود دارد: خروپف می‌تواند روی رابطه زوج‌ها اثر بگذارد. فردی که شب‌ها نمی‌تواند بخوابد ممکن است نسبت به شریک خود احساس خشم و کلافگی پیدا کند و بعضی زوج‌ها در نهایت تصمیم می‌گیرند جدا از یکدیگر بخوابند.

خروپف همیشه نشانه بیماری نیست، اما خروپف بلند و مداوم می‌تواند یکی از علائم آپنه انسدادی خواب باشد؛ اختلالی که در آن تنفس فرد هنگام خواب بارها متوقف و دوباره آغاز می‌شود. اگر خروپف با قطع تنفس، نفس‌نفس‌زدن یا احساس خفگی هنگام خواب، خواب‌آلودگی شدید در طول روز یا سردرد صبحگاهی همراه است، بهتر است فرد برای بررسی آپنه خواب به پزشک مراجعه کند. درمان خروپف نیز به علت آن بستگی دارد. کاهش وزن در افراد دارای اضافه‌وزن، تغییر وضعیت خواب، کاهش مصرف الکل و درمان گرفتگی بینی در بعضی افراد مؤثر است. در صورت وجود آپنه خواب نیز درمان‌های تخصصی‌تری در دسترس هستند.

PDF Compressor Free Version

بازی‌های آسیایی ناگويا

شکست سنگین ژاپن میزبان مقابل دختران کبدی ایران

تیم ملی کبدی بانوان ایران گام نخست بازی‌های آسیایی ۲۰۲۶ را محکم برداشت و مقابل ژاپن با اختلاف امتیاز بالا به پیروزی رسید. به گزارش خبرآنلاین؛ در دومین روز بازی‌های آسیایی آبیچی - ناگويا، تیم ملی بانوان ایران در اولین بازی خود از ساعت ۶:۳۰ به مصاف ژاپن میزبان رفت. شاگردان مازندرانی در نیمه اول ۳۲ بر ۵ و در پایان ۶۳ بر ۲۰ برابر ژاپن پیروز شدند. ایران در گروه A با تیم‌های هند، بنگلادش و ژاپن همگروه است و ملی پوشان ایران بعد از این برتری سه شنبه و چهارشنبه به ترتیب رو در روی بنگلادش و هند قرار می‌گیرند. تیم کبدی زنان با نفرات زیر در بیستمین دوره بازی‌های آسیایی حضور دارد: زهرا کریمی، مهتاب لک علی آبادی، زهرا آسترکی، سانیا نعیمی، حدیث وارسته، نیکتا جلالوند، زکیه ململی، آیناز فرامرزی، فرشته کلاگر، آتنا مددی، سحر یاری، زهرا خداپنده‌لو. غلامرضا مازندرانی به عنوان سرمربی، لیلا دوستوندی، سمانه افخم، آزاده سلگی به عنوان مربی و زهرا رحیمی نژاد به عنوان سرپرست کادر فنی تیم ملی را تشکیل می‌دهند.

هادیانی ملی‌پوش ژیمناستیک:

حضور در ناگويا، رویای دوران کودکی‌ام را به واقعیت تبدیل کرد

ملی‌پوش ژیمناستیک ایران در بیستمین دوره بازی‌های آسیایی ناگويا گفت: همیشه رویای پوشیدن پیراهن تیم ملی و حضور در مسابقات بزرگ را داشتم و در تمام سال‌هایی که تمرین کردم، باور داشتم که روزی به این هدف می‌رسم. به گزارش ایرنا، هنگامه هادیانی، ملی‌پوش ژیمناستیک هنری بانوان ایران، درباره مسیر رسیدن به تیم ملی اظهار داشت: از کودکی در سالن‌های ژیمناستیک مشهد بزرگ شدم و تقریباً تمام زندگی‌ام با این رشته گره خورده است. همیشه



رویای پوشیدن پیراهن تیم ملی و حضور در مسابقات بزرگ را داشتم و در تمام سال‌هایی که تمرین کردم، باور داشتم که روزی به این هدف می‌رسم. هادیانی ادامه داد: حضور در تیم ملی واقعا یک رؤیا بود. همیشه با خودم می‌گفتم یک روز پیراهن تیم ملی را می‌پوشم و برای کشورم در مسابقات بزرگ رقابت می‌کنم. بعد از مسابقات چین بیشتر باور کردم که رسیدن به سکوی بزرگ، حتی در سطح جهانی، دور از دسترس نیست. ملی‌پوش ژیمناستیک هنری ایران درباره حضور در بازی‌های آسیایی ناگويا گفت: می‌خواهم با تمام توانم رقابت کنم و بهترین عملکردم را داشته باشم. حضور در ناگويا برای من فقط یک مسابقه نیست، بلکه افتخار بزرگی است که به عنوان یک دختر ایرانی در چنین میدان مهمی حضور دارم.

بازی‌های آسیایی ناگويا

زهرا کیانی چهارم شد

در دومین روز از رقابت‌های ووشو بازیهای آسیایی زهرا کیانی پرچمدار افتخار آفرین و ارزنده کشورمان در فرم چانگ‌جوان به رقابت با ۱۵ حریف آسیایی دیگر خود پرداخت. به گزارش خبرآنلاین؛ کیانی با لباسی صورتی رنگ به اجرای زیبای فرم چانگ جوان پرداخت و حرکت چرخشی وی در هوا تشویق تمامی تماشاگران حاضر در سالن را برانگیخت تا داوران امتیاز ۹،۷۰۳ را برای دختر محبوب تالو ایران ثبت کنند. در این فرم نماینده هنگ‌کنگ با ۹،۷۱۳ اول شد، نماینده ماکائو با امتیاز ۹،۷۱۰ دوم شد و نماینده اندونزی هم با امتیاز ۹،۷۰۶ سوم شدند تا نماینده شایسته کشورمان در عین شایستگی با سه هزارم اختلاف امتیاز در نهایت با ۹،۷۰۳ بعنوان چهارمی بسنده کند. دکتر مهدی علی‌نژاد دبیر کل کمیته ملی المپیک و نایب رییس ووشو آسیا و ثریا آقایی عضو کمیته بین‌المللی المپیک با حضور در سالن هنرهای رزمی شهر آبیچی محل برگزاری رقابت‌ها به اتفاق امیر صدیقی رییس فدراسیون از نزدیک شاهد این مسابقات بودند.