



ترغیب به ازدواج یا اجبار؟

۴



ساخت آب بندان ۳.۵ هکتاری جدید کمتر از یک سال در شرق مازندران

۲

در این شماره میخوانید:

اختصاص ۲ هزار و ۶۸۰ میلیارد
ریال اعتبار سفر رییس جمهور به
فرهنگ و هنر گلستان

۳

دولت سیزدهم و میراث
فرهنگی؛ از نجات بافت تاریخی
نااستر دادالواح هخامنشی

۵

بهترین رژیم غذایی برای مبتالیان به
کم کاری تیروئید

۶

موسسه فرهنگی هنری چشمه توسعه آفاق دانش

دعوت به همکاری

خبرنگار
بازاریاب
تاپیست
بلاگر
مدیر داخلی
مدیر مالی
حسابدار

۰۱۱-۳۳۳۴۰۷۹۷

۰۹۱۱۷۵۵۸۰۳۲

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی نوبت اول سالانه

انجمن صنفی کارگری رانندگان وسائط نقلیه سنگین حمل و نقل کالای
جاده ای زیراب و حومه
بدینوسیله به اطلاع کلیه اعضای محترم انجمن صنفی کارگری رانندگان
وسائط نقلیه سنگین حمل و نقل کالای جاده ای زیراب و حومه میرساند
مجمع عمومی عادی سالانه انجمن راس ساعت ۹ صبح روز سه شنبه
مورخه ۱۴۰۲/۱۱/۱۹ در دفتر انجمن واقع در زیراب خیابان آزادی جنب
شرکت تعاونی حمل و نقل کامیون داران سوادکوه تشکیل می گردد. از
اعضای محترم انجمن یا نمایندگان رسمی آنان دعوت میشود در زمان
مذکور جهت تصمیم گیری موارد مندرج در دستور جلسه حضور بهم
رسانند.

دستور جلسه

۱- استماع گزارش کتبی هیئت مدیره و بازرس

۲- انتخاب بازرس

رئیس هیئت مدیره شرکت

خبر

استاندار مازندران خبر داد؛

طراحی ومطالعه ابرپروژه های گردشگری در غرب مازندران



استاندار مازندران از طراحی و مطالعه ابرپروژه هایی شامل دهکده گردشگری سلامت و آزادراه چالوس –رامسر برای صنعتی شدن گردشگری در غرب مازندران خبر داد.

سید محمود حسینی‌پور با بیان اینکه غرب مازندران در سند آمایش سرزمین در حوزه گردشگری تعیین شد، افزود: قرار بر این شد که گردشگری صنعتی را در غرب استان راه اندازی کنیم.

وی تأمین بسترها و زیرساخت را برای گردشگری لازم بر شمرد و گفت: در همین راستا و برای توسعه گردشگری، هزینه‌های زیادی را برای فرودگاه رامسر انجام دادیم تا این فرودگاه بین‌المللی شود.

وی از دریافت مجوز مرز هوایی و بین‌المللی در فرودگاه رامسر خبر داد و گفت: همچنین مجوز بزرگ‌ترین دهکده گردشگری سلامت در غرب مازندران صادر شده است.

حسینی پور با اظهار اینکه سرمایه‌گذار خارجی ۵۰ میلیون دلار برای دهکده سلامت در غرب استان سرمایه‌گذاری می‌کند، گفت: این دهکده شامل بیمارستان، هتل و سایر زیرساخت‌ها و امکانات است تا نسبت به جذب گردشگران خارجی و عربی اقدام کند.

استاندار مازندران اجرأی آزادراه چالوس – رامسر را از دیگر زیرساخت‌ها برای توسعه گردشگری در غرب مازندران بیان کرد و گفت: تأمین مالی این پروژه از طریق فایننس خارجی کنسرسیوم بانک‌ها انجام می‌شود.

وی طراحی هفت جزیره حریره ساحلی و دریایی را از دیگر برنامه‌ها برای توسعه گردشگری در غرب مازندران عنوان کرد و افزود: از شرکت‌های خارجی نیز برای بررسی و مطالعه این طرح دعوت شده است و یکی از پروژه‌های مهم و بزرگ گردشگری مازندران به شمار می‌رود.

فرمانداری ساری:

۵۴۳ شعبه اخذ رأی در ساری پیش بینی شد



فرماندار ساری از پیش بینی ۵۴۳ شعب اخذ رأی برای انتخابات اسفند ماه در حوزه انتخاباتیه ساری و میاندرد خبر داد.

محمدعلی نوبخت در نشست ستاد انتخابات شهرستان با گرمیداشت یاد و خاطره هزار و ۲۰۰ شهید شهرستان ساری و تسلیت ایام شهادت جمعی از هموطنان عزیز در حادثه تروریستی گلزار شهدای کرمان گفت: صلاحیت ۷۱ نفر از کاندیداهای انتخابات مجلس شورای اسلامی در مرکز حوزه انتخابیه شهرستانهای ساری و میاندورود تأیید شده است.

مقام عالی دولت در مرکز مازندران با اشاره به اینکه در شهرستان ساری با اجرای دقیق و صحیح قانون و برگزاری انتخاباتی قانون مند و با شکوه در جهت تبیین چهار کلید واژه اساسی مقام معظم رهبری یعنی مشارکت، سلامت، امنیت و مراقبت حرکت می‌کنیم گفت: ۵۴۳ شعبه اخذ رأی در مرکز حوزه انتخابیه شهرستان‌های ساری و میاندورود آمادگی کامل جهت برگزاری انتخاباتی سالم، منظم و قانون مند را دارند.

وی با اشاره به اینکه به دنبال مشارکت مشفقانه و حضور آگاهانه مردم در جهت تحقق اصل دموکراسی آگاهانه و شرافتمندانه هستید افزود: بنا بر فرمایش رهبری معظم انقلاب اسلامی اسلامیت و جمهوریت روح حاکم بر همه اصول قانون اساسی ما است و ما نیز در چارچوب اسلامیت و جمهوریت نظام با عدالت محوری، توسعه نشاط و آرامش سیاسی در جامعه و صیانت از حقوق ملت گام بر می داریم. فرماندار شهرستان ساری در پایان با بیان اینکه برگزاری همایش‌های تخصصی آموزش برای اعضای هیأت اجرایی مرکز حوزه‌های انتخابیه شهرستان‌های ساری و میاندورود زمینه ساز اشرفیت کامل اعضا بر قانون و فرایند انتخابات خواهد شد گفت: در سه حوزه اصلی آموزشی، راهبردی و اجرایی در این مرکز حوزه انتخاباتیه اقدامات خوبی جهت برگزاری انتخاباتی باشکوه انجام شده است.



استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

ساخت آب‌بندان ۳.۵هکتاری جدید کمتر از یک‌سال در شرق مازندران



مازندران فقط با بازگشت آب بندان ها به چرخه مدیریت صحیح آب میسر است، وضعیتی که دولت سیزدهم طی سال گذشته با تخصیص اعتبار سبب شد تا آب بندان های استان لایروبی شود، ثمره توجه و برنامه اجرایی دولت این که اکنون شالیکاران با خیال آسوده تری مشغول کشت و کار هستند. کارشناسان آب و خاک مازندران معتقدند ، اگر آب بندان ها به درستی مرمت و بهسازی شوند، این منابع آبی سبب افزایش طول دوره فعالیت کشاورزی در شمال می شود. و کارشناسان کشاورزی می گویند که میانگین عمق آب بندان ها استان به خاطر چندین سال لایروبی نشدن به یک تا یک و نیم متر کاهش یافته است و لایروبی سبب می شود تا علاوه بر جلوگیری از کوچک شدن آب بندان ها به خاطر تغییرات اقلیمی ، بر عمق آنها افزوده شود ، از آنجایی که ۲۵درصد بارندگی در فصول زراعی و ۶۵ درصد در فصول غیر زراعی در مازندران می بارد، ذخیره آب در آب بندان ها باعث رونق کشاورزی استان بویژه تقویت کشت های چند باره می شود .

تامین آب زراعی ، جمع آوری آب های زهکش ، مخازن سیل گیر ، پرورش ماهی و گردشگری از جمله قابلیت های آب بندان ها در مازندران است. ظرفیت آب بندان های مازندران تا پیش از آغاز طرح لایروبی حدود ۲۵۰ میلیون متر مکعب بود ولی گفته می شود با اتمام مرمت و لایروبی به حدود ۷۰۰میلیون مترمکعب افزایش می یابد که ۲ برابر ظرفیت سدهای استان است.

بیشترین میزان مصرف آب بخش کشاورزی در مازندران مربوط به شالیزارهاست و هدایت و تقسیم بندی آب از طریق سردهنه ها بیشترین سهم را در آبیاری این اراضی دارد. مازندران حدود ۲۲۰ هزار هکتار اراضی شالیزاری دارد و بر اساس آمارهای رسمی سالانه یک میلیون تن برنج سفید تولید می کند اکنون کشاورزان این روستا با خیال آسوده در حال برنجکاری هستند ، چراکه با لایروبی، حجم ذخیره آب تا ۲ برابر بیشتر شده است و کشاورزان با خیال آسوده از اطمینان آب ، مشغول کشاورزی هستند.

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

را تأمین می کند.

آب بندان در واقع یک استخر ذخیره خاکی و بسیار بزرگ است که از گود کردن و خاکبرداری یک محدوده و ریختن و کوبیدن و ایجاد دیواره خاکی دور این محدوده به وجود می آید به نوعی می توان گفت که این سازه مختص استان های شمالی کشور است و در هر یک از این استان ها نیز نام به خصوصی دارند.

«گیلانی ها به آب بندان «سل « مازندرانی ها «اندون» و در استان گلستان نیز به « بند سار» معروف است.

اختصاص حدود یکهزار میلیارد ریالی برای بهسازی آب بندان های مازندران

مدیر آب و خاک و امور فنی مهندسی جهاد کشاورزی مازندران گفت: امسال حدود ۹۷۰ میلیارد ریال برای مرمت و بهسازی ۷۳ آب بندان استان اعتبار اختصاص داده شد.

علیرضا علیزاده با اظهار این که مازندران دارای یک هزارو ۳۴ قطعه آب بندان به مساحت ۱۵هزار هکتار است که تامین آب زراعی ۴۵ هزار هکتار اراضی را تحت پوشش قرار می‌دهد، اضافه کرد:تعداد آب بندان‌های موجود در استان، ۱۴۰ قطعه مربوط به فعالیت های آبی‌پروری، ۷۰۸ قطعه مربوط به امور کشاورزی و ۱۸۶ قطعه تلفیقی از آبی‌ پروری و کشاورزی و سایر مصارف است.

علیزاده ادامه داد: آب بندان صرفا برای مصرف شالیزار نیست بلکه برای کشت های غیر برنج هم استفاده می شود.

مدیر آب و خاک و امور فنی مهندسی سازمان جهاد کشاورزی مازندران با بیان این که در حال حاضر عملیات عمران ۲۳ آب بندان به مساحت ۶۶۲ هکتار در خاتمه مراحل اجرایی قرار دارد، افزود: ۱۷ آب بندان نیز به مساحت ۲۳۳ هکتار با پیشرفت فیزیکی بیش از ۷۰ درصد در حال مرمت و بهسازی است.

وی با اظهار این که برای هر هکتار آبیاری قطره‌ای، نوار تیپ و موضعی ۵۴۰ میلیون ریال کمک بلاعوض اختصاص داده می شود، ادامه داد: برای ماشین‌های آبیاری ۴۵۰ میلیون رسال، کم فشار ۱۹۰ میلیون ریال و سایر آبیاری ها ۴۰۰ میلیون ریال کمک بلاعوض اختصاص داده می‌شود.

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

استاندار مازندران در جریان بازدید از پروژه سد بزرگ

جهش اقتصادی گلستان نیازمند شکوفایی شهرک هزار هکتاری اترک

شهرک هزار هکتاری اترک با وسعت افزون بر ۲۵۰ هکتار، فرصتی برای کاهش مشکل بیکاری و ایجاد اشتغال پایدار در گلستان با استقرار صنایع بزرگ، متوسط و کوچک است که تکمیل زیرساخت‌ها و حمایت بیشتر دولت رسیدن به این اهداف را امکان‌پذیر می‌کند.

حمایت ویژه از سرمایه‌گذاری در ایجاد زیرساخت‌های شهرک هزار هکتاری اترک که در منطقه آزاد تجاری- صنعتی اینچهریون قرار دارد با امتیازاتی از جمله مجاورت با گمرک مرزی، امکان دسترسی به فرودگاه گرگان و اتصال به آهن سراسری ایران- ترکمنستان، می‌تواند کمک شایانی به توسعه اقتصاد گلستان کند.

راه‌اندازی شهرک صنعتی اترک در سال ۱۳۸۴ با هدف جبران عقب ماندگی بخش صنعت گلستان به تصویب دولت رسید.

براساس گزارش مسوولان شرکت شهرک‌های صنعتی گلستان، تاکنون زمینه استقرار ۲ هزار واحد صنعتی با امکان ایجاد حدود ۲۰ هزار فرصت شغلی در این شهرک فراهم شده است. مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی استان گلستان گفت: تاکنون ۵۷ قرارداد سرمایه‌گذاری از سوی متقاضیان علاقمند در این شهرک صنعتی هزار هکتاری برای دریافت ۸۵ هکتار زمین بسته شده که حدود ۴۰ قرارداد آن مربوط به دوره فعالیت دولت سیزدهم است.

رضا شهمرادی به ایرنا افزود: در این شهرک پنج واحد صنعتی فعال شده و ۸۰ نفر به طور

مستقیم صاحب شغل پایدار هستند و علاوه بر آن هشت واحد صنعتی و تولیدی هم در مرحله ساخت قرار دارند.

طبق گزارش مسوول شهرک صنعتی هزار هکتاری اترک، اکنون ۲۵۰ هکتار از مجموع مساحت شهرک صنعتی هزار هکتاری اترک با برخورداری از زیرساخت‌های ضروری مانند آب (حفر و تجهیز ۲ حلقه چاه آب و ایجاد منبع آب فلزی و شبکه انتقال)، برق (تامین سه مگاوات برق)، گاز (ایجاد شبکه) و مخابرات (انتقال فیبرنوری) آماده واگذاری به سرمایه‌گذاران است.

برای پوشش کامل این شهرک با توجه به راه‌اندازی منطقه آزاد تجاری اینچهره برون، لازم است ایجاد طرح‌های مهم زیرساختی از جمله خط انتقال برق از نیروگاه سیکل ترکیبی علی‌آباد کنول، تامین آب پایدار و موردنیاز واحدهای تولیدی از منابع گوناگون، تکمیل و بهره‌برداری پل روگذر راه‌آهن گذری از رودی شهرک و اجرای شبکه فیبرنوری در داخل شهرک با جدیت و حمایت دولت سیزدهم اجرا شود.

یکی از طرح‌هایی که در دور دوم سفر رییس جمهور به گلستان آغاز شد، ایجاد خط انتقال برق از سیکل ترکیبی علی‌آبادکنول به شهرک هزار هکتاری اترک است که بهره‌برداری از آن می‌تواند مشکل مهم زیرساختی این شهرک را برطرف کند.

مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی گلستان، این طرح به طول ۵۵ کیلومتر و ایجاد پست ۲۲۰

کیلووات برق که قرار است با صرفه‌اعتباری معادل ۲ هزار میلیارد ریال اجرا شود.

وجود منابع طبیعی و کشاورزی برای استفاده در صنایع تبدیلی و تکمیلی کشاورزی، دسترسی به راه آهن بین‌المللی ایران- ترکمنستان- قزاقستان و راه آهن سراسری، قرار گرفتن در کریدور شمال- جنوب و دسترسی جاده‌ای و ریلی به بندر ترکمن و جاده‌ای به بندر خواجه نفس گمیشان، نزدیکی با فرودگاه بین‌المللی گرگان، دسترسی به گرگان، گنبدکاوس، آق‌قلا و گمیشان، همجواری با مجتمع پتروشیمی و مجتمع فرآوری ید و امکان استقرار صنایع پایین دستی پتروشیمی به دلیل سهولت تامین مواد اولیه و فاصله ۲۵ کیلومتری از گمرک اینچهره برون در مرز مشترک ایران و ترکمنستان از جمله مزیت‌های سرمایه‌گذاری در شهرک صنعتی اترک استان گلستان به شمار می‌رود.



اعمال معافیت‌های مالیاتی و تعرفه‌های گمرکی خاص و نیاز نداشتن به اخذ مجوز سرمایه‌گذاری خارجی ترانزیت و انتقال کالا برای تقویت صادرات و معافیت از پرداخت عوارض گمرکی از جمله مشوق‌های اعطایی و مزیت‌های فعالیت در این منطقه ویژه برای سرمایه‌گذاران است.

شهرک صنعتی اترک با مزیت‌هایی که در جوار آن واقع شده می‌تواند پایگاه اصلی صنعت بزرگ گلستان در آینده محسوب شود که نباید از کنار ویژگی این شهرک برای توسعه اقتصادی استان به راحتی عبور کرد.

حمایت بیش از گذشته برای ایجاد زیرساخت‌های لازم و استقرار سرمایه‌گذاران و در پی آن پاینداری تولید در شهرک صنعتی هزار هکتاری اترک می‌تواند کمک شایانی به توسعه اقتصاد گلستان کند.

اختصاص ۲ هزار و ۶۸۰ میلیارد ریال اعتبار سفر رییس جمهور به فرهنگ و هنر گلستان

جبهه هنر و فرهنگ انقلابی ایجاد کنیم.

به گفته مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گلستان، در این استان افزون بر هفت هزار هنرمند در شاخه‌های گوناگون مشغول فعالیت هستند. متین ادامه داد: اصحاب فرهنگ و هنر گلستان مطالبات زیادی دارند که تلاش ما حمایت از هنرمندان در بخش‌های مختلف است که در این راستا امسال در قالب قرارگاه شهید آوینی از طرح‌های ابتکاری، جریان‌ساز، توانمندساز فرهنگی حمایت خواهد شد.

وی با اشاره به اینکه یکی از مطالبات ما راه‌اندازی بازارچه صنایع دستی در گرگان است، گفت: رایزنی با دستگاه‌های اجرایی ذی‌ربط

فرهنگ و هنر برکات زیادی داشت که از جمله آن، اختصاص ۲ هزار و ۶۸۰ میلیارد ریال برای اتمام پروژه‌های نیمه‌تمام است.

به گزارش ایرنا، الهام متین در نشست با اصحاب فرهنگ، هنر، فعالان قرآنی و مدیران کانون‌های فرهنگی هنری مساجد گلستان اظهار کرد: این اعتبار برای تکمیل و بهره‌برداری از ۱۱ پروژه، هزینه خواهد شد که از شروع ساخت برخی از این طرح‌ها بیش از یک دهه می‌گذرد.

وی بیان کرد: دولت علاوه بر این اعتبار، در سفر دوم به گلستان برای اجرای برنامه‌های فرهنگی ۹۶۰ میلیارد ریال مصوب کرد که تلاش می‌کنیم با این اعتبار، جریان فرهنگی با رویکرد تقویت



مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گلستان گفت:

سفر دوم رییس جمهور به این استان برای حوزه

استاندار گیلان:

رسانه‌ها برای تقویت سرمایه‌های اجتماعی و اعتماد عمومی کمک و تلاش کنند

هر چه بهتر خدمات و تلاش‌های دولت، روابط عمومی‌ها و نیز مدیران دستگاه‌های اجرایی که در انعکاس عملکردها دچار ضعف و ناتوانی هستند مشخص و در جلسه شورای اطلاع‌رسانی مطرح شوند.

استاندار گیلان اضافه کرد: امروز در عرصه رسانه ای باید به موضوع تولید محتوای مناسب بویژه در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی توجه ویژه ای شود و فضاهای خالی را پر کنیم.

وی عنوان کرد برخی از این فضاهای خالی با رسانه‌های مکتوب و نوشتاری پر می‌شود و بخشی دیگر به صورت مجازی که باید این فضاها را هم به نوعی مدیریت کرد.

وی تأکید کرد: برای داشتن انتخاباتی پرشوری حرکت‌های خوبی در حال انجام است و این عملکردها در نشست مطبوعاتی منعکس خواهد شد.

نماینده عالی دولت در استان با تأکید بر جداسازی پلتفرم‌های داخلی و خارجی گفت: باید با موضوع بازپخش و بازنشر اخبار جعلی برخورد شود، در بخش زیرساخت ارتباطاتی آگاه‌سازی لازم در خصوص شگردهای رسانه‌ای رسانه‌های معاند به مردم اطلاع‌رسانی شود.

عباسی تصریح کرد: برای مقابله با اقدامات دشمن باید مختصات فضای افکار عمومی را کامل درک کنیم تا ارتباط ما با جامعه برقرار و عملیات رسانه‌ای موفق انجام شود، شورای اطلاع‌رسانی استان نیز باید در مسیر در آرمش بخشی، میدافزایی و فضاسازی مناسب برای زیست ایجاد کند.

وی افزود: ادارات و نهادهای جهت‌مشارکت‌جویی در انتخابات برنامه‌های اثربخش و متفاوت از سالهای گذشته را طراحی و اجرا کنند و روزشمار برگزاری انتخابات به شیوه هنرمندانه از سوی دستگاه‌ها و نهادهای به مخاطبان آن بخش اطلاع‌رسانی شود.

استاندار گیلان اضافه کرد: درخصوص دسترسی

بهبتر اهالی رسانه به اینترنت، شرکت ارتباطات زیرساخت و مخابرات نسبت به ارائه بسته‌های تشویقی ویژه همچون اینترنت رایگان، نیم بها برای فعالان این بخش اقدام کند.

وی اظهار کرد: اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان نیز با همکاری روابط عمومی استانداری گیلان، حوزه هنری و بسیج رسانه، جشنواره رسانه‌ای «در مسیر انتخاب» با محوریت تولیدات رسانه‌ای و شور و نشاط پیش از انتخابات را برنامه ریزی کند و از محتوای ارسالی در جشنواره مذکور با نام صاحب اثر برای فضاسازی انتخابات استفاده شود.

عباسی از صدا و سیما نیز خواست: با طراحی مسابقات تلویزیونی شبانه با محوریت قانون انتخابات نسبت به آگاهی بخشی عمومی اقدام کند.

وی افزود: باید در فضاسازی محیطی و تدوین برنامه‌های انتخاباتی، جمعیت‌روستایی و رای‌اولی‌ها نیز به صورت ویژه دیده شوند.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری گیلان نیز با تأکید بر لزوم بهره‌گیری از ظرفیت‌های پلتفرم‌های داخلی در بیان روایت اول رویدادها گفت: باید با کنترل و رصد فضای مجازی بر روی پلتفرم‌های داخلی، تولید محتوا و بیان روایت اول را در این حوزه بدست گیریم.

محمد جلائی در این جلسه اظهار کرد: انتشار وقایع دلخراش غزه در پلتفرم تیک‌تاک رقم خورد ما نیز می‌توانیم با استفاده از پلتفرم‌های داخلی تولید محتوا مناسب و اثرگذار و برتر داشته باشیم.

وی با اشاره به وقایع مختلفی که استان در ماه‌های اخیر پشت سر گذاشت، گفت: در این وقایع و حوادث روایت اول با استفاده از ظرفیت رسانه‌های داخلی موجب شد تا معاند فرصت و فضای مانور از رسانه‌های معاند گرفته شد.

خبر

روحیه تعاون و همکاری داشت



شهید «حسین جان آقا برارنیا گودرزی» دارای روحیه تعاون و همکاری بود. اگر می‌دید در جایی، مردم مشغول به یک کار عام‌المنفعه هستند، بیکار نمی‌نشست و کمک می‌کرد. در کارهایش رضایت خداوند را در نظر می‌گرفت. اگر فرد گرفتاری می‌دید، یاری‌اش می‌کرد.

روحیه تعاون و همکاری داشت

به گزارش نوید شاهد مازندران، شهید حسین جان آقا برارنیا گودرزی بیستم مهرماه ۱۳۴۲، در شهرستان بابل به دنیا آمد. پدرش نامدار، کشاورزی می‌کرد و مادرش سکینه نام داشت. تا دوم راهنمایی درس خواند. کارگر بود. سال ۱۳۶۱ ازدواج کرد و صاحب دو پسر شد. به عنوان بسیجی در عراق بر اثر بمباران شیمیایی مسموم شد. هفتم آبان ۱۳۶۵، در اسلام‌آباد غرب توسط نیروهای عراقی بر اثر اصابت ترکش به سر، شهید شد. پیکر او را در آرامگاه معتمدی زادگاهش به خاک سپردند.

دوران کودکی و تحصیل

در ۲۰ مهر ۱۳۴۲، مصادف با میلاد امام حسن (ع)، در «بابل»، خدا به «تامدار و سکینه» پسری عطا کرد که نامش را «حسین‌جان» گذاشتند.

دوران کودکی حسین‌جان، در دامن این زوج سختکوش و متدین طی شد.

به دلیل مهاجرت خانواده، دوره ابتدایی او در دبستان «شهید صالحی» فعلی روستای «درزی‌کلا»ی بابل گذشت. سپس به مدرسه راهنمایی «سلامی» بابل راه یافت و تا پایه سوم درس خواند. بعد از آن، کمک‌کار پدر در امور کشاورزی شد تا در امر معاش، باری از دوشش بردارد. اگرچه حسین، بنایی هم می‌کرد.

او که پرورش‌یافته یک تربیت دینی بود، در ادای واجبات و مستحبات می‌کوشید و از انجام محرمات دوری می‌کرد. با قرآن، این منبع نور و رحمت نیز مانوس بود و در عمل به فرمان‌های آن، کوشا. علاوه بر آن، با الگوپذیری از سیره اهل بیت (ع)، همواره سعی در کسب کمال معنوی و فضایل انسانی داشت.

روحیه تعاون و همکاری داشت

در بیان خلق‌و‌خوی او، می‌توان به گفته‌های برادرش «قاسم» استناد کرد: «همیشه به عنوان برادر بزرگ‌تر، توجه زیادی به ما داشت. اگر کار یا گرفتاری‌ای داشتیم، به او مراجعه می‌کردیم. به نوعی، او حلال مشکلاتمان بود. با پدر و مادر نیز به مهربانی و احترام رفتار می‌کرد و در انجام کارها با آن‌ها مشورت داشت.»

قاسم در ادامه، بُعد دیگری از شخصیت برادرش را این‌گونه بیان می‌کند: «داری روحیه تعاون و همکاری بود. اگر می‌دید در جایی، مردم مشغول به یک کار عام‌المنفعه هستند، بیکار نمی‌نشست و کمک می‌کرد. در کارهایش رضایت خداوند را در نظر می‌گرفت. اگر فرد گرفتاری می‌دید، یاری‌اش می‌کرد.»

با شنیدن صدای انقلاب، حسین‌جان با حضور در راهپیمایی‌های ضد رژیم، به جمع انقلابیون پیوست. گذشته از آن، روی دیوار شعار می‌نوشت و به توزیع اعلامیه امام خمینی می‌پرداخت.

با تشکیل بسیج، حسین‌جان به اقداماتش در راستای تحقق اهداف قیام سال ۱۳۵۷ ادامه داد.

شب شهادت امام حسین به شهادت رسید

او در سال ۱۳۶۰ داوطلبانه راهی جبهه میروان شد. یک‌سال بعد نیز، به عضویت سپاه در آمد و به عنوان مسئول توزیع، در واحد تدارکات سپاه میروان به ادای تکلیف پرداخت. او در همین سال (۶۰) در کردستان آسیب دید و به بیمارستان «شهید یحیی‌نژاد» بابل انتقال یافت.

در سال ۱۳۶۲ به سمت مسئول انبار در واحد تدارکات سپاه بابل منصوب شد.

جمع‌آوری کمک‌های مردمی و دل‌جوئی از خانواده‌های شهدا، از جمله فعالیت‌های او در جبهه فرهنگی به شمار می‌رود.

او در ۲۵ تیر ۱۳۶۵ در کسوت مسئول خدمات فنی تیپ ۴۵ جوادالائمه رهسپار مناطق نبرد با دشمن شد.

سرانجام، حسین‌جان در ۷ آبان ۱۳۶۵ و در شب شهادت امام حسن (ع)، در اسلام‌آباد غرب به جمع یاران شهیدش پیوست و چهار روز بعد نیز، پیکر پاکش با وداع یادگاران «حسن و میثم»، در گلزار شهدای درزی‌کلاي آخوند بابل به خاک سپرده شد.

سلامت اجتماعی چیست؟



یک روانشناس گفت: سلامت اجتماعی چگونگی ارزیابی فرد از عملکرد خود در اجتماع است.

ستاره جعفری، عضو انجمن روانشناسی اجتماعی ایران گفت: در گذشته بُعد اجتماعی سلامت در مقایسه با سایر ابعاد آن کمتر مورد بحث و توجه بوده است؛ اما امروز سلامت اجتماعی به عنوان یکی از ابعاد سلامت، در کنار سلامت جسمی، روانی و معنوی، نقش و اهمیت گسترده ای یافته است. به گونه ای که سلامتی دیگر فقط عاری بودن از بیماری های جسمی و روانی نیست؛ بلکه چگونگی عملکرد انسان در روابط اجتماعی به عنوان معیارهای ارزیابی سلامت فرد در سطح کلان جامعه به شمار می رود. به بیان دقیق تر سلامت اجتماعی عبارت است از توانایی انجام مؤثر و کارآمد نقش های اجتماعی، ارزیابی و شناخت فرد از چگونگی عملکردش در اجتماع و کیفیت روابطش با دیگران و گروه های اجتماعی. سلامت اجتماعی دارای ابعاد گسترده ای است و هر موضوعی که به سلامت جامعه مربوط شود را در بر می گیرد. جعفری گفت: یکی از عوامل مؤثر بر سلامت اجتماعی، برخورداری افراد از حمایت اجتماعی است. از نظر ولمن، شش نوع حمایت اجتماعی وجود دارد: «حمایت مصاحبتی، حمایت عاطفی، حمایت خدماتی و کاری، حمایت مالی، حمایت اطلاعاتی و حمایت مشورتی»

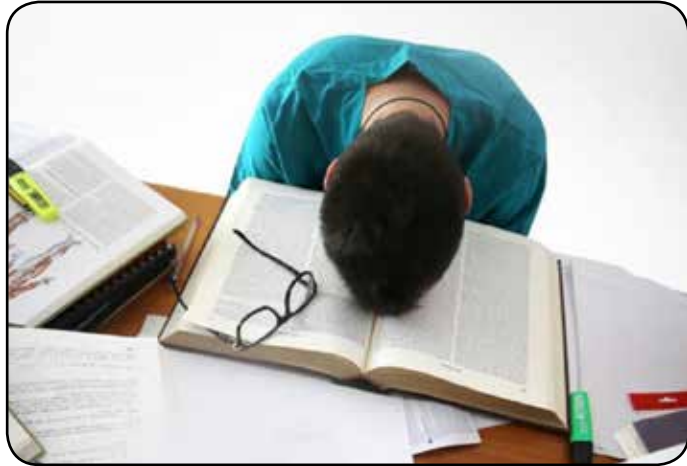
به طور کلی حمایت اجتماعی با کاهش احتمال ایجاد شرایط بیماری، به ویژه بیماری های قلبی-عروقی و سرطان در ارتباط است. شواهد زیادی وجود دارد که نشان می دهد افرادی که روابط معنی دار و متقابل با خانواده و دوستان شان دارند نسبت به کسانی که ارتباط اجتماعی کمتری دارند، از طول عمر بیشتر و زندگی سالم تری برخوردارند. هاربر، حمایت اجتماعی را از شبکه اجتماعی جدا می کند و معتقد است که با یکدیگر متفاوتند. شبکه اجتماعی توسط پیوندهای اجتماعی و میزان برقراری تماس با دیگران مشخص می‌گردد؛ در واقع به وسعت پیوندهای اجتماعی میان افراد اشاره دارد. کوب، حمایت های اجتماعی را براساس سودمندی های آن یعنی احساس محبوبیت، ارزشمندی و تعلق به یک شبکه ای ارتباطی و پیوندهای دوجانبه با دیگران تشریح کرده است.

این روانشناس افزود: یکی از مسائلی که به طور گسترده با سلامت اجتماعی در ارتباط است، امنیت اجتماعی است. هرچه اعتماد اجتماعی در بین افراد جامعه بیشتر باشد احساس امنیت اجتماعی نیز ارتقا خواهد یافت؛ نتایج برخی تحقیقات نیز نشان داده است که رابطه مستقیمی بین افزایش ناامنی و کاهش میزان سلامت اجتماعی در جامعه وجود دارد. احساس امنیت اجتماعی دارای تأثیر مثبت و معنادار بر سلامت اجتماعی است؛ این یافته موجب تأیید نظریه سلسله مراتب مزلو می‌شود که طی آن امنیت را پیش نیاز دست یابی به خودشکوفایی و سلامت اجتماعی دانسته بود. احساس ناامنی در طی زمان تأثیرات مخرب و منفی بر کیفیت زندگی دارد و منجر به مراقبت و محافظت غیر ضروری مردم از خودشان می‌شود و آن‌ها را از فعالیت های اجتماعی باز لمانی نگه دارد و میزان بی اعتمادی را در جامعه افزایش می دهد و همچنین موجب کاهش تعاملات اجتماعی و محدود شدن شبکه اجتماعی می‌گردد که تمام این عوامل منجر به کاهش سلامت اجتماعی می شود.

جعفری ادامه داد: کپیاز از صاحب نظرانی است که در ارتباط با سلامت اجتماعی سخن رانده است؛ او معتقد است که سلامت اجتماعی چگونگی ارزیابی فرد از عملکرد خود در اجتماع است. فرد سالم از نظر اجتماعی، اجتماع را به صورت یک مجموعه معنادار، قابل فهم و بالقوه برای رشد و شکوفایی دانسته و نسبت به جامعه احساس تعلق می کند. کپیاز سلامت اجتماعی را دارای پنج مؤلفه می داند: شکوفایی اجتماعی، همبستگی اجتماعی، انسجام اجتماعی، پذیرش اجتماعی و مشارکت اجتماعی. لازم به ذکر است که نبود حس همبستگی اجتماعی در بالاترین سطح خود منجر به خودکشی می شود. همبستگی اجتماعی احساس اشتراک فرد با دیگرانی است که واقعیت اجتماعی او را می سازند، در واقع نام دیگر این بُعد تطبیق اجتماعی است. انسجام اجتماعی بیانگر فهم کیفیت، ساخت و طرز کار جهان اجتماعی و شامل علاقه مندی و اهمیت به شناخت دنیاست. یکی از عواملی که در انسجام اجتماعی تأثیرات منفی دارد، بی اعتمادی است. پدیده بی اعتمادی توان حرکت و خلاقیت را از فرد می گیرد و او را به موجودی بیتحرک و خنثی تبدیل می کند. پذیرش اجتماعی نیز نسخه اجتماعی پذیرش خود است؛ پذیرش اجتماعی شامل پذیرش متفاوت بودن دیگران، اعتماد به خوب بودن ذاتی آن‌ها و نگاه مثبت به ماهیت انسان‌ها است که تمام این ها باعث می شوند که شخص در کنار سایر اعضای جامعه انسانی، احساس راحتی کند. مشارکت اجتماعی بیانگر ارزیابی فرد از ارزش اجتماعی خود است، افرادی که واجد سطوح مطلوبی از این بُعد سلامت اجتماعی هستند، احساس می کنند عضو مهمی از جامعه خود هستند و می‌توانند چیزهای ارزشمندی به جهان ارائه کنند. مؤلفه شکوفایی اجتماعی نیز بیانگر ارزیابی فرد از مسیر حرکت جامعه و پیشرفت‌های آن است.

وی تصریح کرد: شادی و شادکامی را نیز می توان از جمله عوامل تأثیرگذار بر سلامت اجتماعی در نظر گرفت؛ عوامل مؤثر بر شادی نیز عبارتند از ثروت، رضایت شغلی، سلامتی، جنسیت، وضعیت تاهل، مذهب، سن، گردش و اوقات فراغت، هوش، شخصیت، عزت نفس، فرهنگ، سرمایه اجتماعی، ارتباط و محیط.

چگونگی مقابله کردن با استرس امتحان



اضطراب امتحان، وضعیتی است که در آن فرد قبل، حین یا بعد از امتحان، احساس تنش، نگرانی و استرس شدید می‌کند. این اضطراب ممکن است به علت نگرانی از عملکرد نامناسب در امتحان، فشارهای اجتماعی، ترس از شکست و ناکامی، ناامیدی و یا عوامل دیگری که با فرایند آزمون مرتبط هستند، به وجود بیاید. شکی نیست که امتحانات می‌توانند استرس را باشند. این موضوع هیچ ربطی به سن و سال ندارد. در این مواقع استرس شب قبل از امتحان به شما اجازه نمی‌دهد که یک خواب راحت داشته باشید. به همین خاطر احتمالاً مدام فکر می‌کنید که آیا باید بیشتر خودتان را برای امتحان آماده می‌کردید یا نه.

مطمئناً با این فکرها، فقط استرس خودتان را بیشتر می‌کنید. فراموش نکنید که برای اینکه بتوانید با استرس شب امتحان کنار بیایید، باید بتوانید برنامه‌های درسی خود را سر و سامان بدهید؛ این یعنی باید زمانتان را به طور صحیح مدیریت کنید؛ چون این کار به شما کمک می‌کند تا در روز امتحان با اعتماد به نفس بیشتری سر جلسه حاضر باشید.

وقتی در حال گذراندن یک واحد درسی هستید، باید در همان ابتدا به مهلت‌ها و تاریخچه‌های آزمون دقت کنید. بخش‌های کتاب را به قسمت‌های کوچک تقسیم کرده و آن‌ها را مرور کنید. وقتی حجم زیادی از مطالب انباشته شده را جلو برخی والدین متأسفانه مدام سن و سال فرزند خود را به رخ کشیده و با این روش سعی می‌کنند او را به ازدواج ترغیب کنند.

فروغ نیلچی زاده، روانشناس در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان اظهار کرد: ازدواج اجباری نتیجه‌ای جز پشیمانی نخواهد داشت. برخی والدین به جز ترغیب به ازدواج، روی ازدواج فرزندشان با فرد موردنظرشان تأکید می‌کنند. شما به عنوان پدر و مادر اگر قصد معرفی فردی را به جوان خود دارید یا می‌خواهید او را به ازدواج تشویق کنید، نظر خودتان را صرفاً باید با یک پیشنهاد مطرح کنید تا هر گونه استنباط اجبار در ذهن جوانان شکل نگیرد.

وی افزود: وقت ازدواج فرزندتان طوری رفتار نکنید که او حس کند از خودش هیچ اختیاری ندارد. والدین باید نظر موافق یا مخالف خودشان را اعلام کنند. ولی در نهایت تصمیم گیری را به عهده خود فرزند بگذارند، زیرا اوست که باید مسئولیت یک عمر زندگی را به دوش دارد. و کسی تا آخر این مسئولیت را به عهده دارد که خودش از اول انتخاب کرده باشد.

یک روانشناس گفت: خانواده‌ها باید از بزرگ نمایی اخبار منفی و پیگیری آن‌ها در مقابل کودکان خودداری کنند. سجاد بهرامی روانشناس در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان اظهار کرد: اتفاقی که در کرمان افتاد باعث شد مجدد کودکان ما در معرض یک خبر تروماتیک قرار بگیرند و نگرانی ما برای شانس ابتلا به اختلالات روانپزشکی خاص بالاتر برود.

او در ادامه گفت: از طرفی هم باید این موضوع را در نظر گرفت که یک ترومبست چرا باید چنین اقدامی را انجام دهد، به عبارت دیگر شهادت افرادی که در این میان جان خود را از دست داده‌اند اصلاً برای او اهمیتی ندارد یا قصد دارد از این طریق پیامی را به جامعه برساند و این موضوع می‌تواند آسیب را به مراتب بیشتر کند.

بهرامی بیان کرد: همانطور که در بزرگسالان موضوع استرس پس از سانحه را داریم امروزه و بر اساس مطالعات شواهدی از افزایش علائم این بیماری داریم که حتی به زیر

خودتان نمی‌بینید، دلایلی هم برای استرس شب امتحان نخواهید داشت. هر چه قدر که می‌توانید به هم ریختگی اطرافتان را کم تر کنید و هر چیزی که لازم نیست آنجا باشد را بردارید. مثل عکس‌ها، تنقلات، متگنه و غیره. آنها را در جایی دور از دیدتان یا به طور کامل بیرون از اتاقشان بگذارید. تحقیقات نشان می‌دهد که وقتی استرس دارید، غدد فوق کلیه شما کورتیزول هورمون استرس را برای کنترل آن آزاد می‌کند، اما کورتیزول همچنین سطح قند خون شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. هرچه بیشتر از مواد قندی استفاده کنید، احساس استرس بیشتری خواهید داشت.

فالزه سادات طاهری، کارشناس ارشد روانشناسی بالینی مرکز مشاوره دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی گفت: متأسفانه استرس شدید و طولانی مدت باعث تضعیف سیستم ایمنی، کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها و افزایش شانس ابتلا به بیماری می‌شود. در دانشجویان و فراگیران نیز استرس و اضطراب در ایام امتحانات ممکن است باعث کاهش عملکرد و تمرکز و در نهایت نتیجه نامطلوب شود.

او بیان کرد: ابتدا وقت خود را تنظیم کنید. توجه خود را روی آزمون متمرکز کنید و وقت و انرژی خود را با نگران

شدن در خصوص عواقب خراب کردن امتحان یا کنجکاوای درباره اینکه دیگران چه می‌کنند، هدر ندهید. سعی کنید اول به آسان‌ترین سؤال پاسخ دهید. طاهری گفت: سؤالی را که نمی‌دانید نشاندار کنید تا در فرصت مناسب به آن جواب دهید. به خودتان بگویید، شاید آن سؤال را مطالعه کردید و وقتی دوباره به آن برگردید، می‌توانید جواب بدهید. قبل از اینکه به گزینه‌های مختلف نگاه کنید، به جواب خودتان فکر کنید. بعد از پاسخ به سؤالاتی که می‌دانید به سراغ سؤالاتی بروید که نشاندار کردید. او بیان کرد: در هر زمان فقط روی یک سؤال فکر کنید. اگر وقتتان در حال اتمام است، روی سؤال‌هایی که می‌دانید

یا بیشترین ارزش را دارند، متمرکز شوید. همه وقت باقیمانده را به مرور و کامل کردن جواب‌هایتان بپردازید، تنها در صورت اطمینان قطعی پاسخ‌ها را تغییر دهید.

عدم شتابزدگی در درس خواندن و پرهیز از تند خوانی

او گفت: با شتاب درس خواندن و برای تمام کردن فصل‌های کتاب تان عجله کنید نباید توقع داشت یک امتحان خوب را داشته باشید.

عوامل مؤثر و راهکارهای مناسب در کاهش اضطراب و آرامش فراگیران طاهری بیان کرد: به اندازه کافی بخوابید و از مصرف مواد کافئین دار که

موجب بالا رفتن اضطراب می‌شود، خودداری کنید. خودتان را تشویق کرده و جلوی پیام‌های انتقادی را بگیرید. از همکلاسی‌های مضطرب که درباره امتحان صحبت می‌کنند، اجتناب کنید. از تکنیک‌های آرامش بخش استفاده کرده و واکنش‌های فیزیولوژیک را کنترل و استرس را مدیریت کنید.

تأثیر تغذیه در تمرکز حین آزمون
کارشناس ارشد روانشناسی بالینی گفت: بهتر است در حین آزمون از مقداری خوراکی کوچک نظیر آب میوه طبیعی، خرما، انبیا، کشمش، مویز استفاده کنید.

اقدامات مفید والدین در دوره امتحان:
فائزه سادات طاهری گفت: به توانایی‌های فرزندان خود اعتماد کرده و سعی کنید سطح انتظارات خود را با سطح توانایی فرزندان خود یکی کرده و قدرتان تلاش فرزندان هرچند کم باشیم، عملکرد دانشجویان را با تجربه‌های قبلی و سوابق قبلی خودش مقایسه کنیم.

امتحان نوعی آموزش و جزئی از آموزش است پس آن را عملکردی طبیعی بدانیم و حساسیت‌های بی مورد را کنار بگذاریم. او بیان کرد: تحت هر شرایطی باید کنار فرزندان خود باشیم. در دوران امتحان باید ساعات خواب فرزندان را تنظیم کنیم. شب‌ها زودتر بخوابید و صبح‌ها زودتر بیدار شوید.

ترغیب به ازدواج یا اجبار؟

خود ازدواج کند و دست به انتخابی غیر عاقلانه بزند. ازدواج پنهانی خطر بسیار بالایی دارد. عواقب ازدواج پنهانی زمانی بیشتر می‌شود که فرد در انتخاب خود برای همسر و شریک زندگی، دچار اشتباه شده باشد.

وی افزود: شما با والدین تان لجبازی نکنید و با درایت و دوستی و جلب اعتماد با پدر و مادر کنار بیایید. نظرات و انتقادات درست را بپذیرید و درباره اختلافات باهم به تبادل نظر محترمانه بپردازید. خانواده بدون دلیل منطقی و از سر ناراحتی با شما مخالفت می‌کنند. مشورت در چنین مواقعی بسیار کمک کننده است. چرا که می‌توان با و گفتگوهای گروهی به همراه مشاور شرایط را کمی بهتر کرد تا والدین تا حدی نرم شوند.

توصیه ما به جوانان این است که با والدین خود صحبت منطقی داشته و نظرات آن‌ها را جویا شوند، والدین از شما با تجربه ترند و خوشبختی شما آرزوی آنهاست بنابراین واقع بینانه به موضوع نگاه کنید. آینده خود را تنها به خاطر لجبازی و یا از روی احساسات به خطر نیندازید.



مادر کنار بیایند، جوانان برای تأمین هزینه‌های ازدواج به والدین وابسته هستند و بدون کمک آن‌ها نمی‌توانند زندگی مشترک را شروع بنابراین والدین این حق را به خود می‌دهند که برای فرزندشان تصمیم بگیرند و همسر او را انتخاب کنند. ازدواج پنهانی از عواقب دخالت بیش از حد والدین گاه دخالت والدین در ازدواج سبب می‌شود جوان از روی لجبازی با خانواده و یا احساسات و هیجانات خود به صورت پنهانی و بدون اطلاع خانواده با شخص مورد نظر

با احترام و پس از صحبت نتیجه گیری کنید. توجه کنید که سکوت، لجبازی، قهر و جبهه گیری شرایط را پیچیده‌تر می‌کند. کمک یک مشاور هم می‌تواند در چنین مواقعی بسیار کمک کننده باشد.

نیلچی زاده افزود: حتی اگر دلیل پدر و مادر نیز غیرمنطقی و بی اهمیت باشد. باز هم لجبازی و جنگیدن با آن‌ها توصیه نمی‌شود. زوجین باید آن قدر درایت داشته باشند تا بتوانند با دوستی و جلب اعتماد با پدر و

خودداری از بزرگ نمایی اخبار منفی در مقابل کودکان



بعد از گذشت مدتی یک کودک درگیر تغییرات عاطفی شود باید به روانپزشک مراجعه کند چرا که استرس پس از سانحه می‌تواند شروع کننده یک سری اختلالات خطرناک باشد.

بد را بازگو نکنند، این بحث به بازگو نکردن مربوط نمی‌شود و خانواده‌ها باید از بزرگ نمایی کردن اخبار منفی و پیگیری اخبار منفی نیز خودداری کنند.

بهرامی بیان کرد: در صورتی که

می‌شود از این روش برای کودکان و نوجوانان استفاده شود تا تأثیر اخبار بد کاهش یابد.

او گفت: موضوع دیگر به خانواده‌ها مربوط می‌شود و خانواده‌ها باید تا جای ممکن در حضور کودکان اخبار

استان شمالی و خوش آب‌وهوای گلستان دارای جاذبه‌های طبیعی و تاریخی متعددی دارد. آبشارهای زیبا و تماشایی مانند کبودال، لئوه، پارک ملی گلستان و پارک جنگلی النگرده، تالاب‌های گمیشان و الماگل، گنبد قابوس و دیوار گرگان از جمله آن‌ها است، اما یکی از حیرتانگیزترین دیدنی‌های گلستان پدیده‌های شگفت‌انگیز و نادر به نام گلفشان یا گل فشان است. گلفشان یارن قارق، اینچه‌گوکلبچه و نفتلیجه؛ گلفشان‌های این استان هستند.

در این مقاله به گلستان و شهرستان گمیشان سفر می‌کنیم و از گلفشان نفتلیجه در نزدیکی گمیش تپه دیدن می‌کنیم. پس با کجاوو در این سفر همراه باشید.

سفر کردن به برخی مکان‌ها و دیدن بعضی از جاذبه‌ها، چیزی مثل خواب و رویا می‌ماند. گلفشان نفتلیجه نیز یکی از همین مکان‌ها است. جایی که تا وقتی به نزدیکی آن نرسید، نمی‌توانید حدس بزنید و تصور کنید که چه چیزی در انتظارتان است. گلفشانی شگفت‌انگیز و تماشایی که گاهی به رنگ بنفش در می‌آید و نفتلیجه را به حوضچه‌ای به رنگ بنفش و روایی تبدیل می‌کند. گلفشان نفتلیجه از جاهای دیدنی استان گلستان است که در شهرستان گمیشان و در کرانه‌های شرقی دریای خزر واقع شده است. این گلفشان در ۱۵ کیلومتری شهر مرزی و ترکمن‌نشین است که در خرسندگی و فاصله کمی با بندر ترکمن دارد.

گلفشان نفتلیجه از جاذبه های گردشگری بندر ترکمن محسوب می‌شود که در ارتفاع ۲۶ متری از سطح دریا قرار دارد و شکل مخروطی دارد. این گلفشان حدود هشت متر ارتفاع و ۵۰۰ متر قطر دارد و در بالای آن دریاچه کوچکی شکل یافته و از دهانه‌ی آن آب شور به‌همراه گل رس و گاز با فشار و غلظت زیادی خارج می‌شود. این گلفشان، روان روی زیادی دارد و غلظت مواد خروجی آن در مقایسه با نمونه‌های مشابه در مناطق جنوبی کشور کمتر است. از این مکان بوی نفت خام به

گل فشان

گل فشان

گل فشان

مشام می‌رسد که البته این چیزی از زیبایی آن کم نمی‌کند. از زیبای‌های دیگر این گل فشان، دهانه‌های فرعی گاز است که به‌شکل چاله‌های کوچک آتش‌فشانی دیده می‌شود.

نفتلیجه دارای خواص درمانی است و گل‌های آن برای درمان بیماری‌هایی مانند دردهای مفاصل و ستون فقرات و سفתי مفاصل، بیماری‌های عصبی، مراحل اولیه تنگی عروق و افزایش‌ات ضلّاتی مفید است و استحمام در گلفشان‌ها به‌دلیل وجود عناصر شیمیایی خاص در ترکیبات آن‌ها برای بدن سودمند است.

بدون شک اگر زمانی که به نفتلیجه بروید و حوضچه‌ی آن را به رنگ بنفش یا صورتی ببیند، متعجب می‌شوید و این سوال برایتان پیش می‌آید که علت این تغییر رنگ چیست؟ تغییر رنگ نفتلیجه که به‌تازگی اتفاق افتاده است، نشان از وجود مواد معدنی و ارزشمند ید در محیط اطراف آن است؛ چنانچه در دشت‌های شمال و شمال غربی گلستان این ماده به‌وفور یافت می‌شود. ید نیست بدانید ید در آب دریا و شورابه‌های خارج شده از اعماق زمین با ترکیبات سدیم و پتاسیم وجود دارد و در آب‌های شور خروجی از چاه‌های نفت و نمک نیز مشاهده می‌شود.

در دهه‌ی ۸۰ میلادی ماده‌ی ید از نوعی سنگ رسوبی کشف شد. این ماده به حالت جامد، بلورهای خاکستری و بنفش مایل به سیاه است که کمی درخشانگی فلزی دارد. با توجه به وجود ترکیبات مواد محلول در آب خروجی این گلفشان و رنگ و شکل ظاهری آن، آب خروجی نفتلیجه دارای ید است که در معرض هوا و در فعل‌و‌افعال شیمیایی با آب به رنگ بنفش درآمده است.

جالب است بدانید که ید در صنعت اهمیت بالایی دارد و از آن در ساخت اسید استیک، کاتوپو، رنگ‌دانه، مواد آلی، تولید فلزات با خلوص بالا، مکمل غذایی، لاستیک اتومبیل، صنایع هوافضا و الکترونیک نیز به کار می‌رود. بنابراین گلفشان‌ها علاوه بر اینکه یک جاذبه‌ی

گلفشان نفتلیجه (گمیشان)



گردشگری به شمار می‌روند، از اهمیت اقتصادی بالایی نیز برخوردار هستند.

فعالیت‌های زیرزمینی گلفشان نفتلیجه در زمان‌های مختلف سال متفاوت است، اما معمولاً در هر زمان که از آن‌ها دیدن کنید، می‌بینید که هر چند دقیقه، آب دهانه‌ی آتش‌فشانی تشکیل شده‌اند و از دهانه‌ی آن‌ها گل و لجن خارج می‌شود. علت اصلی خروج گل، وجود فشار بخار آب در زیر گل فشان است. اغلب به شکل مخروطی از جنس گل رس بوده و از ارتفاع دو متر تا حداکثر ۴۰۰-۵۰۰ متر از اطراف خود و با قاعده‌ای به قطر ۲۰ متر تا حداکثر ۳۵۰ متر در طبیعت دیده می‌شوند. این گل فشان‌ها تپه‌ای یا دایره‌ای شکل دارای یک دهانه‌ی اصلی و چند دهانه‌ی کوچک‌تر جانبی هستند و هم در خشکی‌ها و هم در اقیانوس‌ها وجود دارند.

زمین‌شناسان در مورد چگونگی شکل‌گیری گل فشان نظرات مختلفی دارند؛ برخی آن را مربوط به روند‌های خاص زمین‌شناسی دانسته و علت آن وجود آمدن آن را فشارهای ناشی از حرکات تکتونیکی زمین می‌دانند. عده‌ای گل فشان را از پیامدهای آتش‌فشان‌ها می‌دانند. برخی نیز آن را به عواملی مثل

گل فشان

گل فشان

گل فشان

زمین لرزه و تغییرات فشار لایه‌ها نسبت می‌دهند، اما همگی در یک مورد هم عقیده هستند و آن این‌که عامل اصلی بالا آمدن گل فشان به سطح زمین گازهای موجود در تله‌های نفتی اعماق زمین هستند و گل فشان‌ها در مناطق رسوبات جوان و در مناطق ضعیف مثل امتداد گسل‌ها به وجود آمده و به سطح زمین رسیده‌اند. جالب است بدانید که این عوارض می‌توانند نشان‌دهنده‌ی وجود منابع آب‌های زیر زمینی، گازهای هیدروکربن و نفت باشد.

جالب است بدانید که گل‌فشان‌های زمین بیش از ۸۰۰ عدد نیست که بیش از نیمی از آن‌ها در اطراف دریای خزر و دریای عمان قرار گرفته‌اند. در ایران این گلفشان‌ها را می‌توانید در جلگه‌ی ساحلی دریای عمان در جنوب استان سیستان و بلوچستان، استان هرمزگان و در شمال استان گلستان ببینید و از تماشای آن‌ها لذت ببرید.

چگونه به گلفشان نفتلیجه برویم؟

اگر تصمیم گرفتید که گلفشان بی‌نظیر و حیرتانگیز نفتلیجه را ببینید، پس بساط سفر را مهیا کنید و با هر وسیله‌ای خود را به استان گلستان برسانید. بعد از رسیدن به گلستان راهی شهرستان گمیشان و مرکز آن یعنی شهر گمیش تپه شوید و سپس مسیر دهستان نفتلیجه در بخش مرکزی این شهر را پیش بگیرید و روستای صفاایشان را جست‌وجو کنید. نفتلیجه در شمال شرقی این روستا قرار دارد؛ البته لازم است بدانید حدود هفت کیلومتر از مسیر دسترسی خاکی است و در هنگام بارندگی گل و لای وجود دارد.

حالا که به شمال کشور سفر کردید و از گلفشان نفتلیجه دیدن کردید پیشنهاد می‌دهیم از سایر جاذبه‌های دیدنی گمیشان نیز دیدن کنید. جزیره‌ی آسکون، موزه‌ی مردم‌شناسی، تالاب بین‌المللی گمیشان و گلفشان تماشایی یارن قارق از دیگر مکان‌های گردشگری گمیش تپه هستند.

دولت سیزدهم و میراث فرهنگی؛ از نجات بافت تاریخی تا استرداد الواح هخامنشی

دولت سیزدهم تلاش‌های گسترده‌ای برای مرجعیت‌بخشی به میراث‌فرهنگی، مرده‌ی کردن حفاظت از آثار باستانی، پیگیری حقوق ملی و استرداد اشیای تاریخی انجام داده است، ثبت ملی یافتن تاریخی شیراز، صعود آرتیه‌ای ثبت جهانی آثار ناملموس و استرداد ۵هزار ۳۲۶ شی تاریخی از فرانسه، انگلیسی و آمریکا نتایج همین رویکرد تحولی است. به گزارش خبرنگار میراث فرهنگی ایرنا، میراث فرهنگی مهمترین منبع فرهنگی برای همه ملت‌ها و غنی‌ترین ظرفیت در اختیار جوامع برای گفتگو و برقرار پیوند و احترام کامل به ارزش‌های فرهنگی است، در جهان معاصر راه برزوفت از چالش‌ها، توسل به بنیان‌های فرهنگی و بهره‌گیری از این ظرفیت‌ها از ایجاد و تقویت پیوند بین مردم و جوامع محلی است و یکی از راها موثر برای تقویت وثاق ملی و تقویت جایگاه و توسعه فرهنگی کشور، برقراری ارتباط موثر با مردم به زبان فرهنگ و بر پایه منابع میراث فرهنگی است.

وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی در دو سال اول دولت سیزدهم با احصا مسائل اصلی حوزه میراث فرهنگی و توجه به سرمایه اجتماعی، ضرورت افزایش سواد میراثی، اقدامات موثری را آغاز و متقویت کرد؛ در همین چارچوب به منظور دستیابی به اهداف برنامه‌های کلان کشور با رویکردی تحولی اقدام به برنامه‌ریزی و تحقق برنامه‌های عملیاتی با محوریت افزایش سواد میراثی جامعه، مرجعیت‌بخشی به میراث فرهنگی، نهضت معرفی جواش روایت‌گری، اتکا و بهره‌مندی از تجربه و دانش پیشکسوتان و متخصصان، ارتقاء جایگاه کشور در مناسبات فرهنگی جهانی و منطقه‌ای، توسعه و مرده‌ی کردن حفاظت از میراث فرهنگی، حمایت از مردم و پیگیری حقوق عامه، بازدید از موزه‌ها و اماکن تاریخی به عنوان کالای فرهنگی اولویت‌دار نزد مردم، دیپلماسی فرهنگی و استرداد اشیای تاریخی کرده است.

در همین چارچوب در دو سال گذشته اعتبارات حفاظت و صیانت از میراث فرهنگی کشور بیش از ۵۰درصد افزایش یافت؛ که باافزایش به برنامه ریزی راهبردی بیش از ۲هزار طرح حفاظتی و مرمتی کشور در دستور کار قرار گرفت و بیش از ۶۰۰ طرح حفاظت و مرمت بناهای تاریخی اجرایی شد.

میراث فرهنگی و الگوی حفاظت بناها و بافتهای تاریخی در روند توسعه همواره با برخی از برنامه های توسعه تعارض داشت، متخصصان و منتقدان این حوزه همواره گله داشتند که میراث فرهنگی در تقابل

ایران را در میان ۱۸۲ کشور عضو این کنوانسیون، با یک رتبه ارتقا از ششم در سال ۲۰۲۲ به پنجم جهان در ۲۰۲۳ حداقل دو بافت تاریخی شیراز (به وسعت ۲۰هکتار) و مطالعات داده است. ثبت ملی آرومیه(به وسعت ۳۰۷ هکتار) جز اقدامات درخشان دولت سیزدهم است. در دو سال گذشته همکاری‌های بین بخشی وزارت فرهنگی با دستگاه‌های دیگر برای حفاظت از آثار تاریخی توسعه یافت، بسته اقدام برای احیا و حفاظت از ۱۰۰ روستای تاریخی با همکاری بنیاد مسکن، مرمت حداقل ۵۰ بنای تاریخی

وقفی (بقاع متبرکه و بناهای عام المنفعه) از نمونه‌های روشن این رویکرد است. وزارت میراث فرهنگی در دو سال گذشته زیارتی‌های آستان مقدس متخصص از مجموعه پردیس مرکزی دانشگاه تهران، مسجد وکارشناسان و پژوهشگران در حوزه های مختلف میراث فرهنگی داشت، برگزاری دو دوره چهره‌های ماندگار میراث فرهنگی و تحلیل از ۲۲ چهره شاخص و برجسته، اعطای درجه هنری به استادکاران و

مرمتکاران با عنوان میراث داران تمدن، سامان دهی و ایجاد امنیت شغلی برای حدود هزار نیروی متخصص شاغل در پایگاه های ملی و جهانی از نتایج همین رویکرد است.

تمرکز بر برنامه‌های ثبت‌های ملی و جهانی در دولت سیزدهم شتاب بیشتری گرفت، در گام اول وزارت میراث فرهنگی سند چشم‌انداز ۱۰ سالانه ثبت جهانی میراث ناملموس را تدوین کرد، در گام دوم شورای سیاست‌گذاری ثبت جهانی با حضور خبرنگان، پیشکسوتان میراث فرهنگی برای نخستین بار تشکیل شد، نتایج این اقدام، بررسی، اولویت بندی و تشکیل ۲۰۰ پرونده میراث فرهنگی برای ثبت جهانی است.

سال ۱۴۰۰ پرونده برنامه پاسداری از خوشنویسی در یونسکو ثبت شد، در سال ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ در ۲ سال متوالی ، با ثبت جهانی ۷ پرونده در فهرست جهانی میراث فرهنگی ناملموس یونسکو در دولت سیزدهم، ایران در این فهرست با ۲ رتبه صعود اکنون در جایگاه پنجم ثبت آثار جهانی قرار گرفت
امسال سه پرونده هنر تذهیب، اظفار و سنت‌های فرهنگی اجتماعی آن و جشن تکراری ندارند. بنابراین مشهود است که کاروانسراها نتیجه و محصول خلاقیت و نبوغ معماران ایرانی در طول تاریخ است»
«مهمچنین کاروانسراهای ابرنی مستقیماً درگیر تحولات اجتماعی، فرهنگی بودند، به‌گونه‌ای که تأثیر آن را در ادبیات، شعر، نقاشی، مینیاتور، موسیقی و همچنین معماری می‌توان دید؛ از نظر مقایسه

تفاوت کاروانسراهای ایرانی با چند نوع دیگر از کاروانسراهای موجود در خارج از ایران در شکل و نقشه است، زیرا به نظر می‌رسد نوع دیگر کاروانسراها از نمونه‌های اولیه ایرانی آمده است.»

دیرگچین (قم)، نوشیروان (اصفهان)، بردلقبه سنگی(رباط کریم)، رباط شرف (سرخس)، سنگی انجیره (اردکان)، جمال‌آباد (میانه)، عباس آباد تایباد (تایباد)، فخر داوود (نیشابور)، شیخعلی خان (شاهین شهر)، مرنجاب (آران) و بیدگل)، امین آباد (شهرضا)، گبر آباد (قمصر)، مهیار (شهرضا)، گز (دهشورد)، عباس‌آباد (شاهرود)، میاندشت (شاهرود)، زین الدین (مهریز)، میبد (میبد)، فارسفج(تویسرکان)، خواجه نظر (جلفا)، دهدشت(دهدشت)، بیستون (بیستون)، گنجعلی خان (کرمان)، گویچه بل (اهر)، خوی (خوی)، صائین (نیر)، تی تی (سیاهکل)، باغ شیخ (ساوه)، زهرفرانبه (سبزوار)، مهر (سبزوار)، ینرگه امام (ساوجبلاغ)، بستک (بستک)، بزاز جان (بازجان)، خزانق (اردکان)، اجری انجیره (یزد)، افضل (خوشتر)، نیک‌تال (ناینس)، چاه کوران (راور)، چمشک (بستان‌دختر)، رشتی (اردکان)، تاج آباد (بهار)، ده محمد (طبرس)، خان (خوی)، چهل پایه (طبرس)، سعدالسلطنه (قزوین) و رباط علی (جاجرم)، ۵۴ کاروانسرا و رباطی هستند که در پرونده کاروانسراهای ایران در فهرست جهانی یونسکو ثبت شدند.

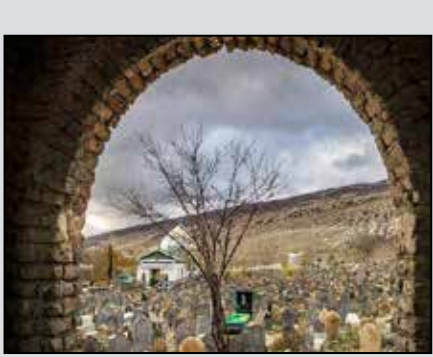
طبق آمار از ابتدای دولت سیزدهم تا تیرماه ۱۴۰۲ میانگین سواد محاسب تعداد بازدیدکنندگان از موزه ها به بیش از ۳ هزار نفر رسیده است،که میانگین ۴۰ هزار بازدیدکننده در طول سال قبل را نشان می دهد این رقم از همه سالهای قبل بالاتر است. همچنین در دو سال گذشته ۵۳ موزه به مجموعه موزه‌های کشور افزوده شد است، که ۱۰ موزه وابسته به وزارت میراث فرهنگی، ۲۶ موزه خصوصی و ۱۷ موزه غیروابسته مربوط به سایر دستگاه ها هستند و تعداد کل موزه‌های کشور به ۸۲۹ موزه است، یعنی در حال حاضر ۲۶۲ موزه وابسته به وزارت میراث فرهنگی، ۳۳۲ موزه غیروابسته مربوط به سایر دستگاه ها، ۲۰۹ موزه خصوصی و ۳۷ موزه مشارکتی در کشور فعالیت می کنند.

طبق گزارش‌های آماری در دو سال گذشته، ۴۲۷ اثر منقول، ۵۹۵ اثر غیرمنقول، ۳۰۲ اثر طبیعی و ۴۷۶ اثر ناملموس و در مجموع ۱۸۰۰ اثر در فهرست

سه شنبه ۱۹ دی ۱۴۰۲
سال بیست و ششم
شماره ۲۶۶۸

خبر

«سفید چاه» گورستانی پر رمز و راز



«سفید چاه» گورستانی پر رمز و راز است که خاک آن اجساد را سالم نگه می‌دارد و در زمان طولانی‌تری نسبت به باقی خاک‌ها، اجساد را تجزیه می‌کند.

گورستان سفید چاه که در زمان تبری به «اسبه چاه» معروف است مربوط به ۱۲۰۰ سال پیش بوده و در روستای سفید چاه بخش یانه سر شهرستان بهشهر مازندران واقع شده، این اثر در ۱۷ اسفند سال ۱۳۸۱ با شماره ۷۸۴۵ به عنوان آثار ملی ایران ثبت شده است.

بر اساس تحقیقات و بررسی‌های انجام شده توسط پژوهشکده‌های مختلف خاک شناسی، خاک این قبرستان دارای آهک بسیار زیادی است و اجساد در این گونه خاک‌ها با زمان طولانی‌تری نسبت به باقی انواع خاک‌های قبرستان‌ها تجزیه می‌شوند.

«سفید چاه»، گورستانی پر رمز و راز

این اعتقادات جالب اهالی این روستا این است و از نخستین گورستان‌های مسلمانان در ایران به شمار می‌آید، این اثر به عنوان یکی از جاهای دیدنی استان مازندران محسوب می‌شود.

از اعتقادات جالب اهالی این روستا این است که اگر در این قبرستان دفن شوند، اجساد آن‌ها سالم باقی می‌ماند و یا هیچ آسیبی نمی‌بیند.

علت نام گذاری این مکان همان خاک سفید رنگی است که به دلیل وجود آهک در قبرستان دیده می‌شود.

«سفید چاه»، گورستانی پر رمز و راز

در این قبرستان از تخته سنگ‌های کوه‌های اطراف برای سنگ لحد استفاده می‌شود که این هم در دوام اجساد مؤثر است.

قبر «مالک بادله»، حاکم شمال در این قبرستان قرار دارد و ابراهیم منصور و عبدالرحمن، فرزندان امام موسی ابن جعفر (ع) و چندین تن از سادات مرعشی که روزگاری در اصل حکومت می‌کردند، در قبرستان سفید چاه مدفون شده‌اند.

«سفید چاه»، گورستانی پر رمز و راز

ضریح چوبی امامزاده با گنبد نقره گوش بنا بر نوشته کنده‌کاری شده روی آن ۸۴۰ سال قدمت دارد.

در قبرستان سفید چاه سنگ مزارها محرابی و صندوقی هستند که هر دو شکل در ایران پیشینه معماری دارند.

طرح محراب که در اصل طرحی متعلق به دوران میترائیسم است؛ پس از اسلام، از سده چهارم هجری قمری به بعد بر سنگ مزارها حکاکی شد.

«سفید چاه»، گورستانی پر رمز و راز

روی سنگ قبرهای محرابی قبرستان تاریخی سفید چاه، از نقوش تزئینی در تمام سطوح استفاده شده است و از نظر تنوع به ۳ دسته نقوش اسلیمی، نقش هندسی و نقوش نمادین یا سمبولیک تقسیم می‌شود.

سنگ قبرهای محرابی سده نهم هجری قمری سفید چاه، دارای ویژگی‌های محراب هستند؛ یعنی ۲ تا ۳ طاق‌نمای تورتو با قوس‌هایی دارند که حواشی اول آن‌ها معمولاً دارای تزئینات گل برگ اسلیمی هستند و حاشیه دوم صلوات کبیر و حاشیه سوم حدیث یا دعا دارند و متن وسط به نام متوفی و تاریخ وفات اختصاص یافته است.

«سفید چاه»، گورستانی پر رمز و راز

در بعضی از سنگ مزارها از نقش سمبولیک قنبدیل استفاده

کرد‌اند و در وسط آن کلمه الله نوشته شده است. سنگ مزارهای سده دهم و یازدهم علاوه بر تزئینات اسلیمی کاملاً متقارن، از نقوش هندسی نیز برخوردار هستند و با ظرافت و زیبایی، دایره‌های تزئینی و گل‌های چندبر بر آن‌ها حکاکی شده‌اند.

قاب‌بندی حاشیه، پیشانی، لچک‌ها و طرح طاق‌نمای سنگ مزارها و نیز شیوه کتیبه نگارهای سده نهم با سده دهم و یازدهم کاملاً متفاوت هستند.

سنگ مزارهای سده سیزدهم و چهاردهم نیز از نظر تزئینات سمبولیک ابزار کار، از سنگ قبرهای سده‌های پیشین متمایز است و بیشتر از نقوشی استفاده شده که پیشینه متوفی را نشان می‌دهد که به عنوان مثال، روی یکی از این سنگ‌ها ابزار بافندگی حکاکی شده و این نشان دهنده این است که متوفی بافنده بوده است و یا شمشیر و کارد بر روی سنگ قبرها نشان دهنده این بوده که متوفی حاکم یا فرد شجاعی بوده است.

«سفید چاه»، گورستانی پر رمز و راز

قدیمی‌ترین سنگ قبر صندوقی به تاریخ ۸۹۶ هجری قمری تعلق دارد و تعدادی سنگ‌های صندوقی نیز بر فراز تپه قبرستان، در جهت شمالی به دست آمده است که به‌دلیل فرسودگی زیاد، قابل مطالعه نیستند.

در روستای سفیدچاه رسم بوده است که سنگ قبر مردگان را بر اساس شغل آن‌ها حکاکی می‌کردند اما بعد از مرگ آخرین بازمانده سنگ‌تراشان و حکاکان مصیب محله، عمر حکاکی روی سنگ‌ها هم به پایان رسید و در گذشتگان جدید روستا با سنگ‌های امروزی دفن می‌شوند.

«سفید چاه»، گورستانی پر رمز و راز

نقوش هندسی حک شده روی سنگ‌مزارها به شکل دایره، مربع و مثلث هستند و این تصاویر هندسی کلید رمز عناصر مهمی چون زندگی و رستاخیز پس از مرگ است. در این گورستان جنسیت افراد دفن شده در آن به روش خاصی نشان داده شده و در صورتی که بالای سنگی که بر روی قبر نصب شده شکل یک شانه دوسر وجود داشته باشد، این قبر متعلق به یک مرد بوده و در صورت وجود شکل شانه یک سر بر روی سنگ قبر، فرد دفن شده در آن جایگاه یک زن است.

سلامت

کودکان چاق در معرض خطر مشکلات کلیوی در بزرگسالی هستند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد نوجوانانی که اضافه وزن دارند، به طور قابل توجهی در معرض خطر ابتلا به بیماری کلیوی در دوران جوانی قرار می‌گیرند. بر اساس نتایجی که اخیراً منتشر شده است، چاقی خطر ابتلا به بیماری کلیوی در سنین بالاتر را تا ۹ برابر در پسران و چهار برابر در دختران افزایش می‌دهد.

محققان دریافتند حتی چند کیلوگرم اضافه وزن خطر ابتلا به بیماری کلیوی را در نوجوانان افزایش می‌دهد.

تیم تحقیق نوشت: «این ارتباط حتی در افراد با BMI بالا در نوجوانی مشهودتر بود، در مردان بزرگتر بود و قبل از ۲۰ سالگی آشکار شد.»

به گفته محققان، تحقیقات قبلی BMI بالا را با بیماری کلیوی در افراد مسن مرتبط دانسته است، اما تحقیقات زیادی در مورد خطرات بالقوه چاقی در دوران کودکی برای سلامت کلیه انجام نشده است.

این مطالعه بیش از ۵۹۲۰۰۰ نوجوان ۱۶ تا ۲۰ ساله را که پس از سال ۱۹۷۴ متولد شده بودند، مورد بررسی قرار داد و همه آنها برای خدمت اجباری سربازی تحت ارزیابی پزشکی قرار گرفتند.

پس از ۱۳ سال پیگیری، محققان دریافتند که نزدیک به ۲۰۰ نفر از شرکت کنندگان به بیماری مزمن کلیوی اولیه مبتلا شده بودند.

نتایج نشان داد که خطر ابتلا به بیماری کلیوی در نوجوانان با اضافه وزن بیشتر بود.

پسران مبتلا به چاقی شدید ۹ برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری کلیوی بودند، در حالی که آنهایی که چاقی خفیف داشتند تقریباً هفت برابر بیشتر و آنهایی که اضافه وزن داشتند چهار برابر بیشتر در معرض این خطر بودند.

همین امر در مورد دختران نیز صدق می‌کرد؛ خطر بیماری کلیوی در چاقی شدید چهار برابر، در چاقی خفیف تقریباً سه برابر و در اضافه وزن بیش از دو برابر بود.

محققان نوشتند: «این یافته‌ها پیش‌آگاهی از موارد بالقوه قابل پیشگیری و افزایش احتمال ابتلا به بیماری مزمن کلیوی و متعاقب آن بیماری قلبی عروقی است.»

آنها نوشتند: «تحلیل ما نشان می‌دهد که حتی در صورت عدم وجود دیابت یا فشار خون بالا، خطر ابتلا به افراد دارای اضافه وزن و چاقی در نوجوانی ۱.۵ تا ۲.۷ برابر افزایش می‌یابد.»

به گفته محققان، هنوز مشخص نیست که چرا اضافه وزن به کلیه‌ها آسیب می‌رساند. فشار خون بالا، سطح کلسترول بالا و اختلالات هورمونی مرتبط با چاقی همگی ممکن است در این زمینه نقش داشته باشند.

ترکیب مدیتیشن و ورزش به حفظ سلامت بهتر روان منجر می‌شود

یک بررسی جدید استدلال می‌کند که ترکیب ذهن آگاهی (مدیتیشن) با ورزش می‌تواند کلید مدیریت استرس باشد.

بر اساس نتایج ۲۵ مطالعه بر روی بیش از ۲۲۰۰ نفر، افرادی که همزمان ورزش می‌کنند و مدیتیشن ذهن آگاهی را انجام می‌دهند، نسبت به افرادی که فقط در یکی از این فعالیت‌ها شرکت می‌کنند، نگرانی، استرس، اضطراب و افسردگی کمتری دارند.

«مانشا رمسکار»، محقق ارشد از دانشگاه بث انگلستان، گفت: «مدیتیشن ذهن آگاهی که در آن افراد بر حضور در لحظه تمرکز می‌کنند، می‌تواند به افراد کمک کند تا با ایجاد انگیزه، ورزش را بهتر بپذیرند.»

رمسکار در ادامه افزود: «ذهن آگاهی رویکردی است که می‌تواند به ما کمک کند تا قدرت‌های روان‌شناختی مورد نیاز برای ورزش و هماهنگی بیشتر با بدن خود را آموزش دهیم، همچنین ورزش را جالب‌تر کند و به ما کمک کند تا فواید آن را بشناسیم.»

او افزود: «این شرایط ممکن است به این دلیل باشد که هوشیارتر شدن ما را وادار می‌کند تا در مورد سبک زندگی خود متفاوت فکر کنیم، و باعث می‌شود کاستی‌های خود را بیشتر بپذیریم و کمتر قضاوت کنیم، که می‌تواند به ایجاد عادات سالم در زندگی منجر شود.»

به گفته محققان، ورزش و ذهن آگاهی به طور جداگانه با بهبود سلامت روان مرتبط هستند، اما این یکی از اولین بررسی‌های اصلی است که نشان می‌دهد چگونه ترکیب این دو می‌تواند فواید را افزایش دهد.

برای بررسی شواهد، محققان مطالعات قبلی که فعالیت بدنی و مراقبه ذهن آگاهی را به عنوان ابزار برای بهبود سلامت روان ترکیب می‌کردند، بررسی کردند.

این بررسی نشان داد که این ترکیب به طور مؤثر افسردگی، اضطراب و استرس را در شرکت‌کنندگان در مقایسه با گروه‌های کنترل که مدیتیشن یا ورزش انجام نمی‌دهند کاهش می‌دهد و همچنین در مقایسه با گروه‌هایی که از آنها صرفاً ورزش یا مدیتیشن خواسته شده بود، امیدوارکننده‌تر بود.

محققان همچنین در حال برنامه‌ریزی کارآزمایی بالینی بزرگ خود برای بررسی بیشتر ترکیب ذهن آگاهی و ورزش هستند.

بهترین رژیم غذایی برای مبتلایان به کم کاری تیروئید



این مواد را غیر فعال کنید. افراد مبتلا به کم کاری تیروئید باید رژیم غذایی بر پایه مصرف سبزیجات، میوه‌ها و گوشت‌ها داشته باشند و از مصرف غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس، فست فود، کیک‌ها و ... خودداری کنند و انرژی رژیم غذایی آنها اندکی کمتر از افراد عادی باشد تا از اضافه وزن و چاقی بیمار جلوگیری کند.

تولید هورمون‌های تیروئید است؛ بنابراین افرادی که کمبود ید دارند در معرض خطر ابتلا به کم‌کاری تیروئید هستند. اگر کمبود ید دارید، نمک یددار را به غذایان اضافه کنید و غذاهای غنی از ید مانند غذاهای دریایی، ماهی، لبنیات و تخم‌مرغ مصرف کنید. نوع نمک مصرفی شما نیز حتماً از نوع نمک تصفیه شده ید دار باشد (برای از بین رفتن ید نمک، آن را در پایان پخت غذا اضافه کنید). ید از طریق مواد غذایی تامین می‌شود و نیازی به مصرف مکمل آن وجود ندارد چرا که مصرف بیش از حد آن می‌تواند به غده تیروئید آسیب بزند. سلنیوم: سلنیوم برای فعال کردن هورمون‌های تیروئید مورد استفاده قرار میگیرد به نحوی که بدن بتواند از هورمون‌های تیروئیدی استفاده کند. از جمله غذاهای غنی از سلنیوم میتوان به بادام پرزلی، ماهی تن، ساردین، تخم مرغ و حبوبات اشاره کرد.

روی: روی به فعالسازی هورمون‌های تیروئیدی (TSH) کمک می‌کند. از جمله منابع غنی از روی میتوان به گوشت قرمز و گوشت مرغ،

مادرزادی، بارداری و کمبود ید. غده‌ی تیروئید در تنظیم سوخت‌وساز و متابولیسم بدن نقش دارد. زمانی که بیش از حد کار کند، ممکن است که بدن شما لاغر شود و زمانی که کمتر از حد معمول کار کند، ممکن است که بدن شما چاق شود بنابراین؛ یکی از مهم‌ترین علائمی که ممکن است در کم کاری تیروئید با آن مواجه شوید چاقی است. برای کنترل این بیماری در کنار رعایت رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی، می‌بایست حتماً تحت نظر متخصص مربوطه، دارودرمانی نیز انجام شود و رژیم غذایی به تنهایی نمی‌تواند در درمان آن مؤثر باشد.

تحقیقات نشان می‌دهند ورزش‌های هوازی متوسط تا شدید می‌تواند باعث افزایش سطح هورمون تیروئید شوند که این هم به نوبه خود می‌تواند به تسریع سوخت‌وساز بدن کمک کند. ورزش‌هایی همچون پیاده‌روی سریع، دویدن، کوهنوردی و قایقرانی برای این منظور مناسب هستند.

در رژیم غذایی کم کاری تیروئید چه چیزهایی بخوریم؟

ید: ید ماده معدنی ضروری برای



بوست از لایه زیرین جدا می‌شود. در نتیجه، بدن با ایجاد بالشتکی که مایع محافظ در آن است، واکنش نشان می‌دهد.

عوامل تاول اصطکاکی

هنگامی که چیزی پوست را تحریک یا زخمی کند، باعث ایجاد تاول می‌شود که به آن وزیکول (ریزکیسه) نیز می‌گویند. همانطور که گفته شد یک نوع رایج تاول، تاول اصطکاکی است. تاول اصطکاکی روی پا بسیار شایع است به‌ویژه در افرادی مانند کوهنوردان و سربازان که مسافت زیادی را پیاده می‌روند.

عواملی که باعث ایجاد تاول اصطکاکی

چرا تاول می‌زنیم؟

در پاها می‌شوند، عبار تند از:

- پوست مرطوب
- دمای نسبتاً زیاد
- حمل چمدان یا کوله پشتی
- فعالیت‌های بلندمدت
- کفش نامناسب

انواع دیگر تاول‌ها کدامند؟

به غیر از تاول اصطکاکی که بر اثر ساییده شدن ایجاد می‌شود، تاول‌های دیگری ممکن است در بدن بروز کنند که علت‌های دیگری دارند، از جمله:

- گرما، سرما، آسیب تشعشع روی پوست، آفتاب‌سوختگی، سوختگی، سرمازدگی (پس از گرم کردن مجدد)
- حالت نیشگون گرفتگی روی پوست، مانند زمانی که انگشت لای در کشو گیر می‌کند

- واکنش به مواد حساسیت‌زا و محصولات شیمیایی مانند مواد شوینده - عفونت‌هایی مانند تب‌خال، آبله‌مرغان و زونا

- بیماری‌های پوستی مانند انگزما

علاوه بر این، برخی اختلال‌های خودایمنی نادر نیز موجب تاول زدن می‌شوند.

چرا تاول روی پا دردناک است؟

تاول روی پا دردناک می‌شود زیرا

اپیدرم یا لایه بیرونی پوست که در مقایسه با لایه‌های زیرین حساسیت کمتری دارد، آسیب می‌بیند. لایه زیرین پوست یا درم، انتهای عصبی (محل گیرنده درد) بیشتری دارد. به همین دلیل، وقتی چیزی با آن تماس پیدا می‌کند، مایع تاول روی انتهای عصبی فشار می‌آورد و باعث درد می‌شود. نشانه‌های تاول باز نشده یا حبابی

تاول مانند حباب روی پوست به نظر می‌رسد و ممکن است با یک تاول یا تعدادی از آنها مواجه شوید.

مایع داخل تاول گاهی شفاف و گاهی خونی است. تاول خونی ممکن است قرمز، سیاه یا بنفش به نظر برسد. تاول‌ها معمولاً به لمس کردن بسیار حساسند.

نشانه‌های تاول باز

تاول باز در واقع تاولی است که ترکیده و پوست زیرین را نمایان کرده است. این وضع می‌تواند بسیار دردناک باشد.

تاول‌های باز معمولاً دچار عفونت می‌شوند. اگر پوست اطراف تاول گرم‌تر شده است و چرک یا خطوط قرمز روی پوست اطراف تاول مشاهده می‌شود، احتمال عفونت هست. اگر فکر می‌کنید تاول عفونی دارید، حتماً

به متخصص بهداشت و درمان مراجعه کنید.

مایع داخل تاول چگونه عمل می‌کند؟

بر اساس گزارش ایندپندنت، مایع شفاف داخل تاول اصطکاکی که سرم نامیده می‌شود، از آب و پروتئین و کربوهیدرات‌هایی ساخته شده است که از رگ‌های خونی آسیب‌دیده نشت می‌کنند.

این سرم عملکرد مهمی دارد زیرا با ایجاد بالشتک روی لایه زیرین پوست از آن محافظت می‌کند و باعث می‌شود لایه زیرین سریع‌تر بهبود یابد. بدین ترتیب در روند بهبودی پوست، مایع دوباره جذب می‌شود.

زمانی که پوست ملتهب است، تاول با خون پر می‌شود. خون از عروقی می‌آید که بر اثر جراحت آسیب دیده‌اند و ممکن است عملکرد محافظتی مشابه با سرم داشته باشند. تاول‌ها در صورت عفونت کردن پر از چرک می‌شوند.

قسمت‌های دیگر بدن نیز ممکن است دچار تاول اصطکاکی شود. این تاول‌ها در لایه‌های بیرونی ضخیم‌تر پوست و معمولاً در کف دست‌ها، کف پاها و نواحی دارای پوست سخت ایجاد می‌شوند.

سرخیز بودن با خطر ابتلا به بی‌اشتهایی عصبی چه رابطه‌ای دارد؟

کننده است. خواب کافی کمک می‌کند تا این اطمینان حاصل شود که رگ‌های خونی و سلول‌های مغز ما برای سال‌های آینده سالم و زنده هستند.

مشکلات خواب می‌توانند عوارضی از جمله افزایش خطر سکته مغزی را برای ما در پی داشته باشند.

بهداشت خواب، همراه با رژیم غذایی و ورزش بسیار مهم است و هیچ‌وقت برای ایجاد تغییراتی برای کاهش خطر دیر نیست.

این درحالیست که بسیاری از مردم از کم‌خوابی شکایت دارند اما برخی با اشتغال مخالف یعنی پرخوابی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. پرخوابی یک اختلال خواب است که با شکایت از خواب آلودگی بیش از حد در طول روز که اغلب حتی پس از ۱۰ ساعت یا بیشتر خوابیدن در شب رخ می‌دهد، مشخص می‌شود.

در حالی که نیازهای فردی به خواب ممکن است بسته به سن و شرایطی مانند بیماری، استرس یا سطح فعالیت بدنی متفاوت باشد، آکادمی پزشکی خواب آمریکا خاطرنشان می‌کند بزرگسالان ممکن است فقط به هفت ساعت خواب یا بیشتر نیاز داشته باشند. برخی از بزرگسالان که به‌عنوان افراد پرخواب شناخته می‌شوند، به‌طور طبیعی به ۱۰ تا ۱۲ ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارند و این نه به دلیل یک بیماری، بلکه به دلیل استعداد طبیعی بیولوژیکی آنها است.

کند، سرشارند. این خوراکی‌ها نه تنها کمک می‌کند به محض سر گذاشتن بر بالش راحت‌تر بخوابید بلکه می‌تواند عملکرد و تمرکز را در طول روز نیز بهبود بخشد.

همچنین جو دوسر منبع غنی امگا ۳ است که مقداری مفید از اسیدهای چرب را دارد.

چه مدت قبل از خواب غذا بخوریم؟

به گفته هنوی، ایجاد محیط و مقدمات مناسب برای داشتن خواب خوب به اندازه انتخاب رژیم غذایی سالم، مهم است. خوردن شام درست قبل از خواب به ویژه اگر در گرسنه‌ترین حالت باشید ممکن است فکر خوبی بنظر برسد اما در نظر داشته باشید که فرآیند هضم غذا به طور متوسط سه ساعت طول می‌کشد و باید این مدت سپری شود تا بدن فرد بتواند احساس آرامش کند و برای خوابیدن آماده شود.

به گفته متخصصان، کمبود خواب نیز یکی از دلایلی است که باعث می‌شود خطر مرگ زودرس در افرادی که دیروقت می‌خوابند افزایش یابد. متخصصان اظهار کرده‌اند: مشکلات خواب می‌تواند شامل کم خوابی (کمتر از پنج ساعت)، خواب زیاد (بیش از ۹ ساعت)، کیفیت پایین خواب، مشکل در به خواب رفتن یا ادامه دادن خواب، چرت زدن طولانی مدت و خروپف و قطع تنفس باشد. خواب برای سلامت مغز بسیار ترمیم

دیگر، اختلال بی‌اشتهایی عصبی یکی از بیشترین میزان مرگ‌ومیرها را دارد. بنابر اعلام ایندپندنت، طبق پژوهش جدید در آمریکا چهار درصد زنان و ۰.۳ درصد مردان دچار اختلال بی‌اشتهایی عصبی در زندگی‌شان می‌شوند.

علت این بیماری هنوز مشخص نیست و بیشترین میزان ابتلا در زنان در حدود ۱۵ سالگی است.

چند ماده غذایی برای بهبود کیفیت خواب

- میوه‌های مفید برای استراحت طولانی

«سل هنوی»، متخصص تغذیه یورکتست توضیح می‌دهد غذاهای گیاهی از مواد مغذی کلیدی و ملاتونین (هورمون خواب‌آور) که چرخه خواب و بیداری بدن ما را کنترل می‌کند، سرشارند. این مواد برای خواب مفیدند زیرا الگوی خواب را تنظیم می‌کنند و کیفیت و کمیت آن را بهبود می‌بخشند. تلاش کنید این مواد غذایی خاص را در رژیم غذایی‌تان بگنجانید تا خواب خوبی داشته باشید. گیلاس، آناناس، کیوی و موز به ویژه خوب است. موز را با پسته، بادام و موز سرشار از ویتامین ب ۶، پتاسیم و منیزیم است که به آرام کردن عضلات تحت فشار زیاد کمک می‌کند.

- تقویت خواب با خوردن برنج و ماهی قزل‌آلا

غذاهای دریایی و غلات از امگا ۳ که می‌تواند به کاهش اضطراب کمک



سایر بیماری‌های روان‌پزشکی که بر زمان عصر مبتنی است، بی‌اشتهایی عصبی اختلالی صبحگاهی به شمار می‌رود. این یافته‌ها همچنین ارتباط بین بی‌اشتهایی عصبی و بی‌خوابی را، همان‌طور که در مطالعات قبلی دیده شده است، تایید می‌کند.

به گزارش نیویورک پست، حدود ۲۵ درصد آمریکایی‌ها سالانه دچار بی‌خوابی حاد می‌شوند که شامل مشکلات در به خواب رفتن یا بی‌خوابی سه شب در هفته است. بنا بر یافته‌ها، این مشکل خواب در اکثر افراد به شکل مزمن خواب تبدیل نمی‌شود.

در عین حال، بی‌اشتهایی عصبی مشکل سلامت روانی بالقوه تهدیدکننده‌ای است که با کاهش وزن یا افزایش اندک وزن، محدودیت غذایی و نارضایتی از بدن مشخص می‌شود. در میان اختلال‌های روان‌پزشکی

کم کاری تیروئید یکی از بیماری‌های شایع غدد است که باعث کاهش در تولید و ترشح هورمون‌های تیروئیدی می‌شود.

کم کاری تیروئید باعث کاهش سرعت واکنش‌های سوخت‌وساز و در نتیجه کاهش سرعت متابولیسم می‌شود. شایع ترین علائم آن خستگی، افزایش وزن، ریزش مو، عدم تحمل سرما، خشکی پوست، احساس خواب آلودگی و افسردگی است.

تیروئید چیست؟

تیروئید، یک غده پروانه‌ای شکل کوچک است که در قسمت جلوی گردن قرار دارد. هورمون‌های تولید شده توسط غده تیروئید، تری پدوتیرونین (T۳) و تیروکسین (T۴) تأثیر زیادی بر سلامت فرد دارند و بر تمام جنبه های متابولیسم فرد تأثیر می‌گذارد.

چه عواملی باعث ایجاد کم کاری تیروئید می‌شوند؟

دلایل مختلفی می‌تواند وجود داشته باشد، از جمله بیماری خود ایمنی، درمان پرکاری تیروئید، پرتودرمانی، جراحی تیروئید و برخی داروها، بیماری

خبر

کارگری:

برای فتح قله‌های پارالمپیک همه باید کمر همت ببندیم



رئیس کمیته ملی پارالمپیک از اراده و همت والای ورزشکاران برای فتح سکوهای پارالمپیک به عنوان بالاترین قله افتخار در ورزش یاد کرد.

غفور کارگری رئیس کمیته ملی پارالمپیک روز دوشنبه در مراسم تجلیل از مدال‌آوران بازی‌های پاراسیایی گفت: خدا را شاکرم که توفیق شد، افتخارآفرینان ورزش‌های پارالمپیک با همت شهرداری تهران، دور هم جمع شوند. لازم است از عزیزان زحمت‌کش شهرداری تهران برای برگزاری این مراسم تشکر کنم.

رئیس کمیته ملی پارالمپیک افزود: درست است که مراسم، مراسم تجلیل است اما هنوز در روزهای مراسم سالگرد شهید حاج قاسم سلیمانی هستیم. ما هنوز ابعاد بزرگ شخصیتی ایشان را درک نکرده‌ایم. اخیراً شهید بزرگ سیدرضی موسوی را از ما گرفتند، من او را می‌شناختم؛ او فردی ساده، بانفوذ در منطقه شامات بود و گردهای سخت این منطقه را به او می‌سپردند. شهید حاج قاسم سلیمانی به راحتی کارها را به او می‌سپرد. امروز ما مفتخریم که فرزند این شهید بزرگ در مراسم امروز شرف حضور دارد. هدف دشمن در اتفاقات کرمان رقم نخورد بلکه مردم بیش از گذشته در کنار هم قرار گرفتند.

وی با اشاره به نایب‌قهرمانی ایران در پاراسیایی هانگژو و تشکر از کلیه دست‌اندرکارانی که موجب رقم خوردن این اتفاق شدند، عنوان کرد: از همه کسانی که این حادثه بی‌نظیر را در تاریخ ورزش ایران رقم زدند تشکر می‌کنم. احسن بر شما.

او خطاب به ورزشکاران گفت: ۱۳۱ مدال رنگارنگ در هانگژو گرفتید که ۴۴ مدال آن طلا و ۲۲ مدال آن همراه با رکوردشکنی در آسیا بود. یعنی ۵۰ درصد از ورزشکاران مدالشان همراه با رکوردشکنی بود.

کارگری ادامه داد: ورزشکارانی داشتیم که به‌خاطر نتیجه گرفتن تیم از مدال خود انصراف داد تا تیم به مدال برسد. تعدادی هم مدال خود را به شهدای غزه تقدیم کردند. نوع احترام شما به پرچم موید تعهد شما بود.

رئیس کمیته ملی پارالمپیک با اشاره به رویدادهای پیش روی ورزشکاران تصریح کرد: ورزشکاران عزیز سه رخ داد مهم پیش رو دارید؛ پارالمپیک پاریس، جوانان آسیا در تاشکند و پاراسیایی ژاپن. هر سه رویداد سخت است و باید خیلی قوی کار کنید. برای نتیجه گرفتن باید همه کمر همت ببندیم.

وی در واکنش به دخاافظ احتمالی جوانمردی گفت: ساره جوانمردی درباره مشکلات با من صحبت کرد و جای نگرانی نیست. او در مسابقات کسب سهمیه پارالمپیک که در هند برگزار می‌شود، حضور ندارد و شرایط فرزندش را در نظر گرفتیم و در کره جنوبی قرار است به میدان برود. جوانمردی دخاافظی نمی‌کند.

رئیس کمیته ملی المپیک در خصوص همکاری با مربی روسی با پاراقایقرانان اعلام کرد: شورای فنی در خصوص مربی یا سرمربی تصمیم می‌گیرد و ما با علیرضا سهرابیان نیز صحبت کردیم و نتیجه را به زودی قطعی خواهیم کرد. شورای فنی شاید یک مربی دیگر را انتخاب کند و حدس من نیز همین است.

کارگری در واکنش انتخاب سرمربی پاراتروکمان نیز افزود: مجید کهنتری یکی از مربیان خوب ما است اما باز در شورای فنی بررسی دقیق‌تر انجام می‌دهد و بر حسب شرایط تیم مربی را انتخاب می‌کند.

نگرانی در خصوص دوقطبی شدن فضای انتخاباتی فدراسیون جانبازان از دیگر سوالات خبرنگاران بود. کاگری در پاسخ به این پرسش گفت: فدراسیون جانبازان یکی از فدراسیون‌های مهم کشور است و حساسیت بالایی نسبت به انتخابات آن وجود دارد. ما نگرانی در خصوص قطعی شدن این انتخابات نداریم.

وی ادامه داد: به عنوان یک سازمان ورزشی حمایتی خاصی از کاندیدا نداریم اما به عنوان یک فرد اگر در مجمع باشم حتماً روی یک نفر نظر خواهم داشت. دیگر اعضای مجمع نیز اینگونه هستند. بعد از انتخابات نیز فدراسیون نیاز به انسجام و همدلی دارد.

کاروان پرافتخار فرزندان ایران با کسب ۴۴ مدال طلا، ۴۶ نقره و ۴۱ برنز به عنوان دومی دست یافت تا بهترین جایگاه را داشته باشد. در مجموع از ۱۳۱ مدال کاروان فرزندان ایران، ۸۱ مدال سهم مردان و ۴۰ مدال سهم بانوان ایران بود.

این مراسم با حضور برخی مسئولان از جمله غفور کارگری رئیس پارالمپیک، مهدی چمران رئیس شورای اسلامی شهر تهران، حسین اوجاقی مدیرعامل سازمان ورزش، امین توکل‌زاده معاون اجتماعی فرهنگی شهرداری، هادی ساعی رئیس فدراسیون تکواندو، حمید درخشان و محمد مومنی پیشکسوتان فوتبال، عبدالمهدی نصیرزاده رئیس فدراسیون بندساز، مظلومی رئیس فدراسیون نایب‌انسان، قهرمانان و پیشکسوتان ورزشی برگزار شد.



تیم ملی والیبال روی دور باطل «جلسه بعدی»

بدون سرمربی است باز هم در بلاتکلیفی قرار گرفت.

زمان هست اما کار صعود سخت است

در جلسه کمیته فنی محمود افشاردوست به عنوان سخنگوی کمیته فنی انتخاب شد و در رابطه با انتخاب سرمربی تیم ملی والیبال عنوان کرد زمان کافی برای انتخاب سرمربی داریم و نباید عجله کنیم، البته اگر چه به گفته سخنگوی کمیته فنی زمان کافی در اختیار داریم اما نباید فراموش کنیم که کار صعود به المپیک برای تیم ملی والیبال بسیار سخت است، با توجه به سقوط تیم ملی والیبال در رنکینگ جهانی، راه صعود به المپیک بسیار سخت شده و ملی‌پوشان والیبال خرداد سال آینده در لیگ ملت‌ها ۲۰۲۴ آخرین فرصت المپیکی شدن را پیش رو دارند که باید در این مسابقات به ۹ پیروزی برسند تا جایگاه خود را در رنکینگ جهانی ارتقا دهند. تیم ملی هم اکنون در جایگاه پانزدهم رنکینگ جهانی قرار دارد و تیم‌هایی مثل آرژانتین، اسلوانی، ایتالیا، صربستان، کوبا، هلند و حتی ترکیه شرایطی بهتر از ایران دارند.

انصراف گزینه‌ها به دلایل نامعلوم

پس از پایان جلسه کمیته فنی اعلام شد

فنی فدراسیون در گفت‌وگو با خبرنگار مهر این موضوع را رد و تأکید کرد معروف همچنان جز گزینه‌های جدی برای هدایت تیم ملی والیبال است.

بلاتکلیفی سهم والیبال ایران در سال المپیک

اعضای کمیته فنی معتقدند نباید برای انتخاب سرمربی تیم ملی عجله کرد چرا که ممکن است انتخاب عجولانه به ضرر والیبال ایران شود، اما تیم ملی والیبال در سال منتهی به المپیک در بلاتکلیفی محض به سر می‌برد به طوری که الان ۳ ماه است که انتخاب سرمربی تیم در هاله‌ای از ابهام قرار گرفته و با وجود جلسات فراوانی که فدراسیون والیبال برگزار کرده هنوز نیمکت تیم ملی خالی است و مشخص نیست چه زمانی این بلاتکلیفی به پایان می‌رسد. موضوعی که همین چند وقت پیش مورد انتقاد محمد موسوی کاپیتان تیم ملی والیبال هم قرار گرفت. با این شرایط اعضای کمیته فنی تصمیم‌گیری در مورد سرمربی تیم ملی را به جلسات هفتگی موکول کردند و با این حساب باید منتظر برگزاری جلسات طولانی و شاید بدون خروجی باشیم!

دو گزینه خارجی تیم ملی والیبال به دلایلی از مذاکره با فدراسیون والیبال انصراف دادند، در ابتدا صحبت از انصراف روبرتو پیاتزا و هنین بود که خیلی زود مشخص شد این دو گزینه «آنجلو لورنزی و ویتال هنین» بودند. به این ترتیب «آنجلو لورنزی» که اعضای کمیته فنی روی انتخاب او حساب ویژه‌ای باز کرده بودند از حضور در ایران انصراف داد. البته که قرار است سرپرست جدید فدراسیون با او دوباره وارد مذاکره شود. با توجه به انصراف این دو نفر، اعضای کمیته فنی تصمیم گرفتند فعلاً این موضوع را به تعویق بیندازند تا فدراسیون والیبال گزینه‌های دیگری برای هدایت تیم ملی در نظر بگیرند.

گزینه‌های جدید روی میز سرپرست فدراسیون

حالا قرار است مرادی سرپرست فدراسیون والیبال با گزینه‌های دیگر وارد مذاکره شود و طبق اخبار واصله از فدراسیون یک گزینه از قاره آمریکا و یک گزینه از قاره اروپا مدنظر فدراسیون والیبال هستند. حالا اعضای کمیته فنی به غیر از معروف و پیاتزا باید منتظر گزینه‌های دیگر باشند. پیش از برگزاری جلسه کمیته فنی عنوان شده بود سعید معروف انصراف داده که یکی از اعضای کمیته

سهرابیان:

دوپینگ هیچ قایقرانی مثبت نشده است



می‌گذاریم به حساب اینکه خودش گفت یک جایی باید دیگر دخاافظی کند چه بهتر در اوج باشد.

روبینگ دونفره شانس بالایی برای تاریخ سازی دارد

سهرابیان در مورد امیدواری فدراسیون برای گرفتن دو سهمیه المپیک پاریس گفت: امیدوارم برای اولین بار در تاریخ این اتفاق رخ دهد و روئینگ دو نفره بتواند سهمیه المپیک بگیرد. روئینگ دو نفره بانوان ما در بازی‌های آسیایی توانست مدال نقره بگیرد و اگر آدامگی خود را حفظ کنند، از شانس بالایی برخوردار هستند تا بتوانند برای اولین بار در تاریخ قایقرانی به المپیک راه پیدا کنند. در یکنفره هم امید داریم سهمیه بگیریم.

باید روی مردان سرمایه‌گذاری بیشتری کنیم

رئیس فدراسیون در پاسخ به این پرسش که قبول دارد روئینگ مردان ایران دچار افت شده است؟ تصریح کرد: پسران ما افت کرده‌اند و نیاز به برنامه‌ریزی دارد. رفتن بهمن نصیری به آذربایجان این مشکل را به وجود آورد. امیرحسین محمودپور هم با وجود اینکه سبک وزن بود در روئینگ سنگین وزن بازی‌های آسیایی رقابت کرد اما نتوانست با کسانی که ۳۰ - ۴۰ کیلوگرم از او سنگین‌تر بودند رقابت کند. چین هم روئینگ سبک وزن را از بازی‌های آسیایی حذف کرد اگر این ماده بود، محمودپور هم می‌توانست مدال بگیرد. ما نیاز داریم روی پسران هم بیشتر سرمایه‌گذاری کنیم و همانطور که دختران ما پیشرفت کردند این اتفاق در بخش مردان هم رخ دهد.

تا امروز هم امیدوار بودم که تغییر عقیده دهد و پیگیری زیادی انجام شد اما متأسفانه در رکوردگیری دوم هم شرکت نکرد.

نیامدن ملایی را می‌گذاریم به حساب اینکه گفت باید در اوج دخاافظی کند

رئیس فدراسیون در پاسخ به این پرسش که نیامدن نازنین ملایی پس از ثبت نام در مسابقه تیم ملی شرکت نکرد. ثبت نام برای حضور مسابقه انتخابی انجام داد اما سر مسابقه انصراف خود را اعلام کرد. با من تماس گرفت و اعلام کرد یک روزی باید دخاافظی کند و چه بهتر که این دخاافظی زمانی که در اوج است اتفاق بیفتد. مطمئناً همانطور که در ورزش قهرمانی موفق است در زندگی شخصی‌اش هم موفق خواهد بود. البته از دست دادن یک قهرمان با توجه به شرایط سنی و تجربه‌ای که داشت برای من و فدراسیون قایقرانی ناراحت کننده است.

در شرایطی که همه منتظر انتخاب سرمربی تیم ملی والیبال از سوی اعضای کمیته فنی بودند این تصمیم مهم و سرنوشت‌ساز به جلسات آینده موکول شد و مشخص نیست بلاتکلیفی تیم ملی چه زمانی به پایان می‌رسد.

به گزارش خبرنگار مهر، پس از عملکرد ضعیف تیم ملی والیبال ایران در انتخابی المپیک و سقوط در رنکینگ جهانی و استعفای بهروز عطایی از سرمربیگری تیم ملی والیبال ایران، فدراسیون به دنبال جذب مربی خارجی رفت.

گزینه‌های زیادی برای هدایت تیم ملی والیبال قطار شد، تا اینکه بالاخره پس از کش و قوس فراوان، نقراتی همچون «روبرتو پیاتزا، ویتال هنین، سعید معروف و آنجلو لورنزی» در لیست فدراسیون والیبال برای هدایت تیم ملی قرار گرفتند، البته نام «آنجلو لورنزی» پس از پایان دوران ریاست داورزنی در فدراسیون والیبال و روی کار آمدن وحید مرادی به عنوان سرپرست، در لیست گزینه‌های هدایت تیم ملی قرار گرفت. در نهایت در حالی که همه منتظر بودند در جلسه کمیته فنی یک نفر به عنوان سرمربی تیم ملی والیبال انتخاب شود، اما خبری نشد و تیم ملی که از ۱۴ مهرماه

رئیس فدراسیون قایقرانی گفت: ورزشکارانی که در تست انتخابی تیم ملی شرکت نکرده‌اند اصلاً مسئله دوپینگ برایشان مطرح نبوده است و همه سالم بوده‌اند.

علیرضا سهرابیان درباره‌ی بحثی که در بین قایقرانان پیچیده است مبنی بر اینکه تست دو ورزشکار در کایاک و روئینگ مثبت شده است و به همین دلیل در انتخابی تیم ملی شرکت نکرده‌اند، بیان کرد: دو ورزشکار ما به خاطر مسائل شخصی و خانوادگی در تست انتخابی تیم ملی شرکت نکردند. یکی از آنها بخاطر عمل قلب مادرش بود که شرکت نکرد. در مورد ملایی هم گفته شد که اینکه در تست انتخابی تیم ملی شرکت نکرده ممکن است دلیل دیگری داشته باشد اما با پیگیری که از طریق فدراسیون پزشکی ورزشی و نادو داشتیم و با دکتر شازکی صحبت کردم، تست دوپینگ هیچ کدام از ورزشکاران ما مثبت نبوده و همه سالم بوده‌اند. از همین جا اعلام می‌کنم ورزشکارانی که در تست انتخابی تیم ملی شرکت نکرده‌اند اصلاً مسئله دوپینگ برایشان مطرح نبوده است و دوستان، ورزشکاران را تخریب شخصیتی نکنند.

او افزود: اگر قرار باشد در این مورد خبری اطلاع داده شود ابتدا باید به نادو و سپس به فدراسیون مربوطه که قایقرانی است و خود شخص ارسال می‌شود، وقتی چنین چیزی تاکنون برای هیچ کسی ارسال نشده نمی‌دانم این خبر از کجا آمده است و با توجه به پیگیری که از دبیر نادو داشتیم، این مسئله را تکذیب می‌کنم.

خداحافظی ملایی برای من و فدراسیون ناراحت کننده بود

