



تایید صلاحیت ۳۵ نفر دیگر از داوطلبان نامزد نمایندگی مجلس شورای اسلامی در استان توسط شورای نگهبان

صفحه ۲



مبارزه با هر گونه فساد به عنوان وظیفه مهم مسئولین

صفحه ۲

پنجره ای رو به مدیریت زمین در مازندران



صفحه ۲

مخاطرات تغییرات اقلیمی علیه گونه های کشاورزی مازندران

یکی از تبعات درازمدت تغییرات اقلیمی در مازندران که قطب کشاورزی ایران محسوب می شود و بخشی از تامین امنیت غذایی کشور را بر عهده دارد، آسیب پذیر شدن گونه های مختلف کشاورزی بویژه در مناطق جلگه ای است.

۳

وقتی قیمت ها جای «هنرمند» پا روی سن می گذارند

تحمیل تعرفه های غیرمعقول و دور از انتظار اجاره سالن های نمایش فعالان حوزه هنر گیلان را به شوک فرو برده، تصمیم نادرستی که اقتصاد و معیشت هنرمندان را تحت شعاع قرار داده است.

۴

ساحل بنود عسلویه

ساحل بنود فاصله نسبتا کمی با عسلویه دارد با همین وجود از آلودگی های محیطی به دور مانده و تمیز و بکر است؛ پس ما نیز هنگام حضور در این منطقه، هیچ اثری از خودمان به جا نگذاریم تا این منطقه دست نخورده باقی بماند.

۵

اختلال عاطفی فصلی چیست؟



۶

اجرای پوشش تغذیه سالم با محوریت اصلاح الگوی مصرف نمک و لبنیات در سراسر کشور

شیوع چاقی در آذربایجان شرقی

رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت آذربایجان شرقی گفت: این استان جزو استان هایی است که شیوع معضل چاقی در آن روند رو به افزایش به خود گرفته طوری که این مسأله در برخی از شهرها سرعت بیشتری دارد و نیازمند توجه خاص خانواده ها و البته رعایت مسائل تغذیه ای است.

فتح الله پورعلی، با اعلام اینکه زنگ هشدار چاقی در آذربایجان شرقی و به خصوص در بین کودکان و نوجوانان به صدا درآمده است، افزود طبق آمارهای رسمی موجود اکنون ۵۰ درصد از جمعیت چهار میلیون و ۲۰۰ هزار نفری آذربایجان شرقی با معضل چاقی مواجه هستند.

وی با بیان اینکه آمارهای فوق تمام گروه های سنی را شامل می شود اعلام کرد: شهرستان های آذرشهر، تبریز، اسکو، بناب و ملکان به ترتیب بیشترین میزان اضافه وزن و چاقی جمعیت را دارند و آمارهای آنها بالاتر از ۵۰ درصد است.

پورعلی ادامه داد: چاقی مشکل سلامت همه گروه های سنی است، اما در افراد میانسالی در رده گروه سنی ۳۰ تا ۵۹ ساله بیشتر از سایر گروه ها نمود و بروز دارد که یکی از راهکارهای پیشگیری مراقبت و راهکار دهیم و اگر در حالت عادی بیمار در بین افراد تشخیص داده شود، اثرات مخرب بیماری بر روی اعضای بدن کمتر خواهد شد و حتی در بحث هزینه های درمان هم می شود.

پورعلی افزود: راهکارهای اصلاح الگوی مصرف در این استان معادل ۲۸ درصد و برای رده سنی نوجوانان نیز ۲۱ درصد است که طبق معیارهای جهانی آمارهای بالایی به شمار می رود. معجزه شایسته افزود: اضافه وزن و چاقی در سنین کودکی و نوجوانی می تواند زنگ خطری برای بروز بیماری های غیرواگیر در بزرگسالی باشد.

وی با اشاره به اینکه تغذیه ناسالم، کم تحرکی، سرگرم شدن کودکان و نوجوانان با بازی های رایانه ای و استفاده از غذاهای آماده از عوامل اصلی چاقی و اضافه وزن است ادامه داد: اضافه وزن در کودکی زمینه ساز چاقی در بزرگسالی است و این مشکل باید از سنین کودکی و نوجوانی در افراد اصلاح شود.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز گفت: یکی از عوامل بروز دیابت مصرف نکردن ویتامین D است، ویتامین D را می توان از نور آفتاب، غذاهای حاوی ویتامین D و مصرف ماهانه ویتامین D استفاده کرد که مصرف ویتامین D در اول هر ماه فراموش نشود.

پورعلی گفت: معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان شرقی افزود: اضافه وزن و چاقی در بزرگسالان استان آذربایجان شرقی ۲۳ درصد است و ۲۸ درصد جمعیت استان دارای فعالیت فیزیکی ناکافی هستند. محمد جعفرزاده گفت: مصرف ناکافی میوه و سبزی و لبنیات، مصرف بیش از حد نمک و عادات غلط در استفاده از نمک مانند استفاده از نمکدان سر سفره و پاشیدن نمک قبل از چشیدن غذا، مصرف زیاد روغن، مصرف بیش از حد قند و شکر، شیرینی و شکلات، نوشابه های گازدار و سایر نوشیدنی های شیرین، مصرف بیش از حد قند، قندها، فاصله گرفتن از غذاهای سنتی و مصرف زیاد غذاهای پر انرژی با ارزش غذایی پایین، نیازمند اصلاح در جامعه امروز است.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز گفت: در استان آذربایجان شرقی ۲۳ درصد جمعیت استان دارای الگوی نامطلوب مصرف نمک در سفره هستند.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز گفت: در استان آذربایجان شرقی ۲۳ درصد جمعیت استان دارای الگوی نامطلوب مصرف نمک در سفره هستند.



پوشش تغذیه سالم با محوریت اصلاح الگوی مصرف نمک و لبنیات در حالی از اول تا ۱۵ بهمن ماه در سراسر کشور اجرا می شود که در بسیاری از استان ها بیماری های مانند دیابت، پرفشاری خون، اختلالات چربی خون، سکنه ها و سرطان ها اصلی ترین عوامل مرگ و میر و ناتوانی در جامعه بوده و اصلاح شیوه زندگی بویژه رژیم غذایی مناسب راهکار اساسی برای مقابله با این بیماری ها است. در حال حاضر شایع ترین بیماری در ایران چاقی است و بیش از ۷۰ درصد افراد جامعه چاق هستند و ۴۵ درصد افراد چاقی مفرط دارند که این عدد رو به افزایش است. همچنین به گفته علیرضا زالی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه شهید بهشتی، ایران در رتبه ششم چاقی در جهان قرار دارد که این عدد نگران کننده است.

مازندران در رتبه اول چاقی

مطالعات انجام شده در سال های اخیر نشان می دهد که استان های مازندران با ۳۳۶ درصد، اردبیل ۳۹۸ درصد و سمنان با ۲۹۴ درصد بالاترین شیوع چاقی در کشور را دارند.

کمترین میزان شیوع چاقی در استان های سیستان و بلوچستان ۱۱٫۷ درصد، هرمزگان ۱۲٫۴ درصد و ایلام ۱۳٫۱ درصد مشاهده می شود.

رئیس مرکز بهداشت استان مازندران، از غربالگری نزدیک به یک میلیون و ۱۱۶ هزار نفر از مردم مازندران در «پوشش ملی سلامت» خبر و گفت: در مجموع ۲۱ هزار و ۵۶۱ نفر جدید مشکوک به پرفشاری خون و ۲۳ هزار و ۶۳۲ نفر مشکوک به دیابت شناسایی شدند که قریب ۶۵ درصد از افراد غربال شده دارای اضافه وزن یا چاقی هستند.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران علی پور خاطر نشان کرد: سالانه حدود ۱۵ هزار نفر در زمینه های مختلف می میرند و در بحث معضل قلب و عروق که منجر به مرگ می شود که ما رتبه نخست را در استان داریم و تاکنون طی سال جاری ۱۳ هزار و ۶۳۲ نفر جان شان را به دلیل بیماری های قلبی از دست داده اند.

علی پور با اعلام اینکه مهم ترین عوامل مرگ، خطر بیماری دیابت و پرفشاری خون است، اضافه کرد: باید عوامل خطر را باید کاهش دهیم که از مهم ترین عوامل مشکل دیابت و قلبی و عروقی کم تحرکی و تغذیه سالم است و اداره ورزش و جوانان می تواند با فرهنگ تحرک و پیاده روی آن را ترویج کرد.

وی با اعلام اینکه مصرف فیبر در استان بسیار پایین است، یادآور شد: با توجه به مصرف بالای میوه و سبزیجات ما مشکل

صفر تا صد امور خودرویی را به امداد خودرو ایران بسپارید

مرکز پاسخگویی و امداد ایران خودرو

امداد خودرو ایران

همیشه کنار شما هستیم

ایاب و ذهاب خدمات در محل رایگان

سوخت رسانی اضطراری

خدمات عمومی امدادی

راه اندازی تلفنی

۲۵٪ اجرت خدمات در محل

حمل رایگان خودرو

باتری کمکی و تعویض باتری در محل

پنجرگیری و تعویض زاپاس

اشتراک طلایی

کارت طلایی ۲ ساله

۷۷۷۷ ۷۷۱۰ ۴۹۹۱ ۱۹۰۶

جبران خسارت سرفوت

جبران خسارت بدنه

تسهیلات ویژه خرید

جبران خسارت حوادث و بلایای طبیعی

حمل خودرو و انتقال سرنشینان

تعمیرات در محل

امداد جاده ای

سرویس های دوره ای

راه های ارتباط با امداد خودرو ایران

جهت خرید اشتراک کد را اسکن نموده و یا با شماره ۰۹۶۴۴۰ تماس بگیرید.

استاندار گلستان عنوان کرد

تقویت گردشگری آب با افتتاح سد سیجوال بندر ترکمن



استاندار گلستان با بیان اینکه سد سیجوال نقش مهمی را در تأمین آب مورد نیاز آبی‌پروری و کشاورزی دارد، افزود: افتتاح سد مذکور گامی مثبت در تقویت صنعت گردشگری آب است.

علی محمد زنگنه در آیین افتتاح سد مخزنی سیجوال از توابع شهرستان بندر ترکمن، اظهار کرد: در استان گلستان موضوعات مرتبط با زهکشی و پروژه‌هایی که تهدید سیلاب‌ها را تبدیل به فرصت می‌کنند در دستور کار قرار گرفته است.

وی با بیان اینکه تقویت برنامه‌های آبی‌پروری و دیگر پروژه‌های مرتبط با شیلات از دیگر اهداف است، ادامه داد: احداث سد مخزنی سیجوال یکی از پروژه‌هایی بوده که برای هدایت سیلاب‌های رودخانه قره‌سو به ارزش ۱۰۰ میلیارد تومان اجرایی شده است.

استاندار گلستان با تأکید بر اینکه برای سیراب کردن این سد کالای احداث شده است، افزود: به‌سازی صورت گرفته، ظرفیت این سد به پنج برابر افزایش یافته که علاوه بر ذخیرمسازی منابع آبی برای استفاده در حوزه آبی‌پروری و حوزه کشاورزی نیز استفاده خواهد شد.

وی تقویت صنعت گردشگری آب را از دیگر اهداف احداث سد سیجوال برشمرد و خاطر نشان کرد: طبیعت بی‌نظیر و بکر این سد که حدود ۳۹ هکتار است، قابلیت خوبی در حوزه گردشگری دارد که باید در برنامه توسعه استان قرار گیرد.

زنگنه برهیسز از توزیع اعتبارات در یک نقطه گلستان و توزیع عادلانه آن در اقصی نقاط استان را راهکار برون رفت از رکود اقتصادی و زمینه‌سازی برای توسعه، عمرانی و آبادانی منطقه دانست و تصریح کرد: افتتاح این سد در ارتقای معیشت اهالی این منطقه بسیار تأثیرگذار است.

وی سرکشی و بازدید میدانی به ۳۷ شهر استان را از برنامه‌های ویژه استانداری عنوان کرد و گفت: در این سفرها مشکلات بررسی و با معتمدین دیدار و نظام مسائل پیشنهادی به عنوان مصوبه مطرح و پیگیری می‌شود.

وی عزم دولت سیزدهم را به تکمیل پروژه‌های نیمه‌تمام دانست و توضیح داد: در استان هزار و ۲۰۰ پروژه نیمه‌تمام وجود داشت که به ۸۰۰ پروژه کاهش یافته و منتج به نتیجه شدن دیگر پروژه‌های نیز با جدیت در حال پیگیری است.

رفع تصرف ۹ هکتار از اراضی جنگل جلگه‌ای در شهرستان عباس آباد

فرمانده انتظامی شهرستان عباس آباد از رفع تصرف ۹ هکتار از اراضی جنگل جلگه‌ای در آن شهرستان خبر داد.

سرهنگ داود صفاری زاده فرمانده انتظامی شهرستان عباس آباد گفت: در پی کسب خبری مبنی بر ساخت و ساز غیرمجاز در اراضی جنگل جلگه‌ای شهرک پالم پلازا شهر کلرآباد شهرستان عباس آباد، یی گیری موضع در دستور کار مأموران این شهرستان قرار گرفت. او افزود: مأموران این شهرستان با هماهنگی قضایی و با همراهی کارشناسان منابع طبیعی نسبت به آزاد سازی ۹ هکتار از اراضی جنگل جلگه‌ای که در آن ساخت و سازهای غیرمجاز صورت گرفته بود، اقدام کردند.

فرمانده انتظامی شهرستان عباس آباد گفت: در اجرای این ماموریت ۲۴ قاعه باغ ویلای غیرمجاز تخریب شد.

سرهنگ صفاری زاده افزود: پلیس با تمام توان با زمین خواران و افراد سودجویی که به اراضی ملی و کشاورزی دست درازی می‌کنند در چهارچوب قانون برخورد خواهد کرد.

اجرای طرح برخورد قاطع با اراذل و اوباش در تنکابن

فرمانده انتظامی شهرستان تنکابن از برخورد با اراذل و اوباش در راستای ارتقا امنیت اجتماعی خبر داد.

سرهنگ بهادر دلیلی فرمانده انتظامی شهرستان تنکابن گفت: در طرح برخورد با اراذل و اوباش ۸ نفر از مخلان نظم و امنیت که اقداماتی از قبیل درگیری‌های خیابانی، ایجاد رعب و وحشت و مزاحمت نوایس، تهدید، خفاسنی و قدرت نمایی در فضای مجازی و حقیقی انجام داده بودند دستگیر شدند.

او با بیان اینکه اراذل و اوباش دستگیر شده با حکم مرجع قضائی روانه زندان شدند، افزود: در این دستگیری‌ها چندین قبضه سلاح سرد (چاقو، قمه، شمشیر، چماق) کشف شد.

سرهنگ دلیلی گفت:آن‌هایی که در سطح شهر اقدام به مزاحمت برای شهروندان می‌نمایند و با درگیری و عربده کششی قصد ایجاد رعب و وحشت دارند، بداندن پلیس با آنان قاطعانه برخورد خواهد کرد و اجازه عرض اندام و قانون شکنی به آن‌ها را نخواهد داد.

۶۶

روند روبه رشد تغییر

کاربری و دست اندازی به

عرصه‌های ملی و کشاورزی

و تخلفات این حوزه، تسریع

در عملیاتی شدن پروژه

سامانه پنجره واحد مدیریت

زمین را در استان مازندران

الزامی کرده است.

این سامانه به عنوان تنها در گاه ارتباطی با متقاضیان اخذ خدمات حوزه زمین و ساختمان کشور محسوب می‌شود.

وی با اشاره به اهداف اصلی سامانه پیشگیری از مفاسد زمین خواری، ساماندهی نحوه ارائه خدمات حوزه زمین و ساختمان به متقاضیان را از اهداف برشمرد و درباره خدمات قابل ارائه در سامانه گفت: متقاضیان قبل از تغییراتی نظیر احاله مدیریت منابع

طبیعی، تغییر کاربری، تفکیک، جمع، واگذاری و ساخت و ساز در اراضی و املاک کشور باید به درگاه سامانه پنجره واحد مدیریت زمین مراجعه کرده و نسبت به ثبت درخواست خود در این سامانه و پیگیری آن از طریق همین درگاه الکترونیکی اقدام ملی خواهد شد.

«نجیبه گیلائی پور» رابط پنجره واحد مدیریت زمین اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری مازندران- نوشهر درباره سامانه پنجره واحد مدیریت زمین گفت: این سامانه به عنوان یکی از ۲۳ پروژه اولویت‌دار دولت الکترونیک و با هدف پیشگیری از زمین خواری و تسهیل ارائه خدمات حوزه زمین‌راندازی می‌شود، وی اظهار کرد: این سامانه شامل دو بخش درگاه الکترونیکی ارتباطی متقاضیان خدمات حوزه زمین و زیرسامانه پیش اراضی کشور با استفاده از تصاویر ماهواره‌ای است، بر اساس ماده یک ضوابط اجرایی، متولی حفاظت از اراضی بر عهده دارد.

رابط پنجره واحد مدیریت زمین اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری مازندران-نوشهر گفت: بر اساس ماده ۳ ضوابط اجرایی پنجره واحد مدیریت زمین، رئیس سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری کشور به عنوان مدیر راهبری و هماهنگی امور سامانه تعیین شده است.

مقابله و جلوگیری از فساد اداری از اهداف سامانه است

«فرشید موسوی» سرپرست معاونت حفاظت و امور اراضی اداره کل منابع طبیعی مازندران -نوشهر نیز با بیان اینکه راهبرد دولت برای راه اندازی سامانه و تمرکز دستگاه‌های اجرایی بر بستر بانک ارتباطی متمرکز، تسریع در خدمات رسانی به متقاضیان و تکریم ارباب رجوع است، افزود: پیگیری و رصد

مراحل از سوی دستگاه‌های نظارتی قابلیت احصا است و یکی از بزرگترین شاخصه‌های این سامانه مقابله و جلوگیری از فساد اداری است. وی اضافه کرد: مدیران مختلف از جمله مدیریت ارشد سازمان قابلیت رصد سامانه را دارد و دستگاه‌های نظارتی نیز به عنوان نهادهای پشتیبانی رصد می‌کنند و تمامی استعلام‌ها از طریق برخط و سامانه صورت می‌گیرد درحالی‌که در گذشته بیشتر استعلام‌ها به صورت حضوری و با صرف زمان و هزینه صورت می‌گرفت و راه اندازی سامانه مدیریت

پنجره زمین، سبب تسریع در اجرای فرایند می‌شود. وی گفت: با راه اندازی سامانه، برای پیگیری امور در هر مرحله، بازه زمانی تعیین شد که باید در مهلت مقرر پاسخ داده شود و اجرای این طرح در احقاق حقوق مردم اثرگذاری بالایی دارد.

موسوی یادآور شد: در راستای ابلاغ سامانه مدیریت پنجره واحد زمین به منظور کوتاه ترن کردن زمان دریافت استعلام از منابع طبیعی، این طرح در اداره کل اجرا شد و متقاضیان می‌توانند گواهی مستثنیات و درخواست‌ها در زمینه منابع طبیعی و زمین را از بستر این سامانه پیگیری و دریافت کنند.

وی رسیدگی به درخواست‌های مردم در قالب دولت الکترونیک را از اهداف برشمرد و گفت: از ابتدای امسال همه درخواست‌ها و استعلام اراضی در قالب درج در سامانه مذکور پاسخ داده می‌شود و این طرح بازخورد خوب و مثبتی داشته و دقت و سرعت و تکریم ارباب رجوع از جمله اهداف آن است.

شناسایی تخلفات زمین‌خواری و ساخت‌وسازهای غیرمجاز در اراضی حساس کشور با استفاده از تصاویر ماهواره‌ای از جمله اهداف سامانه مدیریت پنجره واحد زمین است که نظارت مستقیم بر عملکرد دستگاه‌های اجرایی ذی‌ربط نیز خواهد داشت.

ثبت ۱۲ هزار درخواست در سامانه پنجره

پنجره ای رو به مدیریت زمین در مازندران



واحدمدیریت زمین

استاندار مازندران با اعلام اینکه ۱۲ هزار و ۵۰۹ درخواست زمین در حوزه زمین در سامانه پنجره واحد مدیریت زمین ثبت شده است، گفت: هر ماه ۳ هزار درخواست در این سامانه ثبت می‌شود که ۸۵ درصد به استعلامات پاسخ داده شد.

سید محمود حسینی‌پور با تأکید بر اینکه با توجه به تأکید رئیس جمهور، همکاری همه دستگاه‌های اجرایی را در اجرای این سامانه مهم است، خاطر نشان کرد: تمامی نقل و انتقالات و فعالیت‌ها باید در این سیستم ثبت شود البته دوره آموزشی نیز برای اجرای این کار ضرورت دارد.

وی تصریح کرد: به‌دنبال این هستییم تا عکس سه‌بعدی در حوزه زمین در استان با جدیدترین نرم‌افزار برداشته شود و مذاکرات نیز با سازمان جغرافیایی انجام شده است.

طی سال‌ها و دهه‌های گذشته تجاوز و تخلفاتی در عرصه‌های منابع طبیعی و ملی صورت گرفت که ساخت وسازهای غیرمجاز و تغییر کاربری از مصادیق آن به شمار می‌رود و به اذعان صاحب‌نظران، راه اندازی و عملیاتی شدن پنجره واحد مدیریت زمین، پایانی بر زمین خواری و دست اندازی به عرصه‌های ملی خواهد بود.ایرنا

استاندار گیلان خبر داد:

بهره‌برداری ۱۷۰ هزار میلیارد ریال پروژه عمرانی از دهه مبارک فجر تا پایان سال ۱۴۰۲

بخشد

وی برنامه های راهبردی دولت را احداث مسکن، ایجاد اشتغال، توانمند سازی روستاییان و برطرف کردن مشکل معیشت مردم اعلام کرد و افزود: در

برخی از روستاها در حوزه گازرسانی، برق‌رسانی، بازنگری طرح هادی و کشاورزی مشکلاتی وجود دارد که با تمام توان تلاش می‌کنیم آنها را برطرف سازیم. استاندار گیلان در بسدو ورود به شهرستان آستانه‌اشرفیه با همراهی جمعی از مسئولان استانی و شهرستانی ضمن حضور در گلزار شهدای آستانه اشرفیه و قرائت فاتحه به مقام شامخ شهدا ادای احترام کرد.

برگزاری میز خدمت در دهستان دهکاه آستانه اشرفیه و دیدار با خانواده شهدا از جمله برنامه‌های سفر استاندار به این شهرستان بود.

عباسی با بیان اینکه آستانه اشرفیه همچون نگینی از نورانیت، معنویت، اعتقادات دینی و مذهبی در گیلان می‌درخشد، گفت: در این استان فضایی برای سرمایه گذاری و تولید فراهم شده که در دهه های گذشته وجود نداشت، این فضا نشأت گرفته از اراده مردم است

و شما نشان داده اید هرچا اراده کنید، موفق می‌شوید. استاندار گیلان افزود: اگر امروز نظام جمهوری اسلامی وجود دارد، به برکت حضور مردمی است که ۱۲ فروردین سال ۱۳۵۸ با اراده خود حکومت اسلامی را تشکیل دادند و امروز به طور کامل در استقلال، آزادی و نظام جمهوری اسلامی بسر می‌بریم. وی اظهار کرد: جوانان این مرز و بوم با ریختن خون خود حکومت مردم بر مردم را تشکیل دادند و مجلس خبرگانی را برگزیدند که رهبری شایسته را انتخاب کرد، این نشان از آن دارد که اراده مردم بر مردم حاکم

سرپرست معاونت سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری مازندران خبر داد:

تایید صلاحیت ۳۵ نفر دیگر از داوطلبان نامزد نمایندگی مجلس شورای اسلامی در استان توسط شورای نگهبان

نگهبان ۴۱۲ نفر در گردونه رقابت انتخاباتی باقی ماندند

مازندران ۹ حوزه انتخابیه شامل "ساری و میاندوود"، "قائم‌شهر، سوادکوه، سوادکوه شمالی، سیمرغ و جویبار"، "نکا، گلوگاه و بهشهر"، "تنکابن، رامسر و عباس‌آباد"، "تور و محمودآباد"، "نوشهر، چالوس و کلاردشت"، "بابل"، "آمل" و "بابلسر و فریدونکنار" دارد که از اینن ۹ حوزه در مجموع ۱۲ نماینده راهی بهارستان می‌شوند.

طبق برنامه زمان‌بندی ستاد انتخابات کشور، دوازدهمین دوره انتخابات مجلس شورای اسلامی و ششمین دوره انتخابات مجلس خبرگان رهبری در روز جمعه ۱۱ اسفند ۱۴۰۲ در سراسر کشور برگزار می‌شود. استان مازندران بر اساس سرشماری سال ۱۳۹۵ حدود سه میلیون و ۲۸۳ هزار نفر جمعیت دارد.

در قالب پیامک به آنان اطلاع رسانی خواهد شد و تایید صلاحیت شدگان می‌توانند برای دریافت تاییدیه به مرکز حوزه انتخابیه خود مراجعه کنند.

انتخابات مجلس دوازدهم در مازندران که از آغاز فرآیند نام‌نویسی نسبت به دوره یازدهم با افزایش ۷۵ درصدی تعداد نامزدها داغ‌تر به نظر می‌آمد، با تایید صلاحیت بیش از ۵۰ درصد نامزدها و اعلام احراز نشدن صلاحیت برخی چهره‌های مشهور مدیریتی استان برای حضور در انتخابات وارد مرحله حساس‌تری شده است.

بنا به اعلام ستاد انتخابات مازندران از حوزه‌های انتخابیه ۹ گانه این استان در مجموع ۲۴۸ نفر برای تصاحب یکی از ۱۲ کرسی مازندران در مجلس دوازدهم نام‌نویسی کردند که پس از بررسی پرونده‌ها و صلاحیت نامزدها در ۲ مرحله توسط هیئت اجرایی در استان و هیئت نظارت بر انتخابات کشور، در نهایت تا این لحظه با آمار جدید ارایه شده از سوی شورای

اسلامی پس از پایان مهلت ۵۰ روزه بررسی صلاحیت داوطلبان در هیات نظارت اسامی تایید یارد صلاحیت شده‌ها اعلام شد و بیش از نیمی از داوطلبانی که ثبت‌نام کرده بودند تعیین صلاحیت شدند. شورای نگهبان نیز در بررسی صلاحیت ۱۵ درصد از داوطلبان انتخابات مجلس دوازدهم در مازندران احراز نشد و صلاحیت ۲۱۸ نفر نیز تایید نشده است. ۲۲ نفر نیز از ادامه حضور در چرخه انتخابات انصراف دادند.

سرپرست معاونت سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری مازندران در تازه ترین اظهار نظر خود از تایید صلاحیت ۳۵ نفر دیگر از داوطلبان نامزد نمایندگی مجلس شورای اسلامی در این استان توسط شورای نگهبان خبرداد.

قلمس عزیززاده گرچی اظهار داشت: تایید صلاحیت داوطلبان نامزد نمایندگی مجلس شورای اسلامی توسط فرماندارن مراکز ۹ گانه حوزه انتخابیه مازندران



مازندران در بهارستان را داشتند، در نهایت ۳۷۷ نفر در رقابت باقی ماندند. البته هیات اجرایی انتخابات در استان، پس از بررسی شرایط مقدماتی نامزدها از بین ۲۴۸ نفری که نام‌نویسی کرده بودند صلاحیت ۵۲۹ نفر را تایید کرد که از بین این ۵۲۹ نفر اکنون ۳۷۷ نفر از حوزه‌های انتخابیه ۹ گانه مازندران به دور نهایی رقابت‌انتخابی راه یافتند.

رئیس ستاد انتخابات مازندران در این باره اظهار کرد که بر اساس ماده ۶۳ قانون انتخابات مجلس شورای

سمانه‌اسلامی

یکی از تبعات درازمدت تغییرات اقلیمی در مازندران که قطب کشاورزی ایران محسوب می شود و بخشی از تامین امنیت غذایی کشور را بر عهده دارد، آسیب پذیر شدن گونه های مختلف کشاورزی بوژه در مناطق جلگه‌ای است.

گونه های کشاورزی در مازندران علاوه بر نیازمندیشناخ به آب و بارندگی کافی، در برابر کاهش یا افزایش ناگهانی دمای هوا نیز حساس هستند.

به عنوان نمونه، بارندگی های بی موقع ماه مرداد امسال که در مازندران به ماه «تجیر پزان» هم معروف است؛ سبب شده تا میوه درختان انجیر مرغوبیت کافی نداشته باشند، همان گونه که گرمای سوزان ماه های خرداد و تیر بر مرغوبیت گونه های دیگر از جمله سیفی جات اثر گذاشت و گوجه های کم آب و خیارهای پوک روی دست کشاورزان گذاشت.

این که باغداران مازندران در نیمه فصل پاییز که اوج رسیدن میوه مرکبات محسوب می شود مانند سال ۹۵ شاهد بارش سنگین برف و کاهش دمای هوا تا ۱۰ درجه زیر صفر باشندند و یا برنجکاران در ماه خرداد و اوایل تیر که زمان رسیدن شالی است با افزایش دمای هوا و رسیدن آن به بالای ۴۰ درجه مواجه شوند، واقعیتی گویا از مخاطرات تغییرات اقلیمی علیه گونه های کشاورزی استان است.

نمونه دیگر تغییرات اقلیم و اثر آن بر کشاورزی مازندران میوه دادن بوته توت فرنگی و درخت آلوچه در آذرماه است. روز گذشته مدیر جهاد کشاورزی شهرستان سیمرغ در بازدید از اراضی زیرکشت توت فرنگی خارج از فصل در این شهرستان خبر داد و اعلام کرده بود که به دلیل شرایط جوی متغیر برخی از باغات توت فرنگی شهرستان سیمرغ امسال زودتر از موعد به گل نشسته و میوه دادند.

بی فایده شدن داده های کشاورزی

کشاورزان و باغداران مازندران بر اساس گزارش های رسمی سالانه ۷۲ نوع محصول تولید می کنند، ولی نکته قابل توجه این که بخشی از زمین های کشاورزی استان هر ساله تا سه بار زیر کشت قرار می گیرند.

محققان و کارشناسان بخش کشاورزی می گویند تغییر اقلیم سبب شد تا بسیاری از اطلاعات و داده های کشاورزی زراعی و باغی که در زمان های گذشته مورد استفاده قرار می گرفت، دیگر کارایی لازم را نداشته و باید باز طراحی شوند.

آنان معتقدند با توجه به تغییر اقلیم ناشی از افزایش دما و کم بارشسی، شاخص های مهم الگوی کشت، تاریخ کشت و برداشت، دوره آبیاری، زمان استفاده از سموم و نوع کود نیاز به تغییر دارند.

شاخص های اقلیمی کشاورزی، اثر عوامل اقلیمی موثر بر رشد گیاهان را با استفاده از پارامترهای هواشناسی محاسبه و تصویری از وضعیت رشد، نمو و تولید محصولات زراعی در شرایط مختلف آب و هوایی ارائه می دهد.

بر این اساس، در شرایط تغییر اقلیم شاخص های اقلیمی کشاورزی نیز دستخوش تغییر شده که با ارزیابی تغییر این شاخص ها امکان بررسی واکنش گیاهان زراعی به شرایط اقلیمی آینده میسر خواهد بود.

امروز حکمرانی غذایی در کشورهای مختلف دنیا مهمتر از دیگر ابزار قدرت شده است، به همین دلیل برای حفظ، پایداری و بهره وری تولیدات کشاورزی باید شرایط تغییرات اقلیمی را بسپار وبیزه مورد توجه قرار بدهیم.

محققان بخش کشاورزی معتقدند سازگاری با پدیده تغییر اقلیم و کاهش اثر آن بر مدیریت حوادث غیر مترقبه و شکل گیری، تکمیل و زنجیره ارزش محصولات کشاورزی بسیار مهم است بنابراین اصلاح الگوی مصرف غذا، کاهش سوء تغذیه افزایش سواد و تنوع غذایی، ارتقا شاخص های کیفیت و سلامت غذا در طول زنجیره ارزش از دیگر راهبردهای حوزه کشاورزی است.

حکمرانی خوب آب، تعادل بخشی سفره های آب زیر زمینی، ساماندهی چاه های غیر مجاز، ارتقای



مخاطرات تغییرات اقلیمی علیه گونه های کشاورزی مازندران

مازندران استانی با محور تولیدی کشاورزی است که تقریباً کشت تمامی محصولات آن به بارندگی و ذخیره سازی آب بستگی دارد. طبق آمارهای رسمی تعداد بهره برداران بخش کشاورزی مازندران حدود ۵۰۰ هزار نفر است و هرگونه تغییر در بارندگی به صورت مستقیم بر زندگی و معیشت آنان و در نهایت بر امنیت غذایی کشور که مازندران نقش حدود ۱۲ درصدی در تولید ارزش افزوده آن دارد، اثرگذاری خواهد کرد.

۹۹

■ شاخص های اقلیمی کشاورزی، اثر عوامل اقلیمی موثر بر رشد گیاهان را با استفاده از پارامترهای هواشناسی محاسبه و تصویری از وضعیت رشد، نمو و تولید محصولات زراعی در شرایط مختلف آب و هوایی ارائه می دهد.

■ نکته کلیدی اینجاست که در منطقه خاور میانه و به خصوص ایران که در آن چشم‌انداز تغییر اقلیم مطرح است، اگر یک اقدام منفی صورت گیرد، شاید حدود ۴ تا ۵ برابر بیش از سایر مناطق که تنش‌های محیطی کمتری دارند، اثربخشی متفاوتی داشته باشد.

مدیرکل دفتر آبخیزداری و حفاظت خاک سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری افزود: شبکه‌سازی ملی در حوزه خاک یکی از برنامه‌های خوبی است که در سال آینده می‌توان دنبال کرد و در این راستا سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری کشور به این نکته توجه جدی خواهد داشت.

وی بر بحث آموزش در موضوع حفاظت از خاک تأکید کرد و گفت: همه ما از کشاورز، ساکنان حوزه آبخیز و مردم نیازمند آموزش در سطوح مختلف هستیم. ایجاد نیاز به آموزش برای حفاظت از خاک در مردم، لازمه ورود به آموزش است، با دانستن ضعف‌ها و آسیب‌شناسی در حوزه خاک و با آموزش درست می‌توان در راستای برنامه‌های بین‌المللی و کنسوری گام برداشت.

نوری افزود: اگر موضوع اثربخشی، شبکه‌سازی و آموزش در برنامه‌های آتی به طور جدی لحاظ شود، می‌توانیم با مشارکت هم به سمت خاک، آب، اکوسیستم و یک حوزه آبخیز سالم برای مردم خوب کشور پیش رویم.



بلندمدت ۴۹۵ میلی متر بوده، حدود ۱۵ درصد کاهش و نسبت به مدت مشابه سال قبل که ۲۱.۷ میلی متر بوده، حدود ۹۳ درصد افزایش داشته است. همچنین میانگین بارش چهارماهه سال زراعی جاری استان مازندران منتهی به دی امسال ۲۴۳.۴ میلیمتر بوده که نسبت به مدت مشابه دوره آماری بلندمدت که ۲۷۱.۲ میلیمتر بوده، حدود ۳ درصد کاهش و نسبت به مدت مشابه سال قبل که ۱۵۷.۲ میلیمتر بوده، حدود ۶۷ درصد افزایش داشته است. داده های هواشناسی مازندران نشان می دهد که میانگین بارش آذر ماه سال جاری ۵۹۵ میلیمتر بوده که نسبت به مدت مشابه دوره آماری بلندمدت که حدود ۷۰ میلیمتر بوده، حدود ۱۴ درصد و نسبت به مدت مشابه سال قبل که ۴۳۱ میلیمتر بوده، ۵۵ درصد افزایش داشته است.

نوری ادامه داد: نکته کلیدی اینجاست که در منطقه خاورمیانه و بخصوص ایران که در آن چشم‌انداز تغییر اقلیم مطرح است، اگر یک اقدام منفی صورت گیرد، شاید حدود ۴ تا ۵ برابر بیش از سایر مناطق که تنش‌های محیطی کمتری دارند، اثربخشی متفاوتی داشته باشد.

مدیرکل دفتر آبخیزداری و حفاظت خاک سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری بر اجرای شفاف‌تر و قوی‌تر برنامه‌ها و اقدامات در کشور از جمله مساله خاک تأکید کرد و گفت: اقدامات امیدبخش و اثربخش در زمینه خاک با تلاش سازمان‌های مختلف کشور از جمله محیط زیست، سازمان منطقه‌ای آبخیزداری کشور و... در کنار معاونت آب و خاک اتفاق می‌افتد، این اقدامات و راهکارهای مقبله با آن باید به آگاهی مردم برسد.

نوری، به برنامه GSP و نگاه انجمن جهانی خاک بر شبکه‌سازی در سال‌های ۲۰۲۲ تا ۲۰۳۰ اشاره کرد و گفت: موثر بودن برنامه‌ها در بحث مقبله با مخاطرات محیطی چون در آموزش و توانمندسازی و چه در سایر بخش‌ها زمانی می‌تواند به بالاترین حد خود برسد که ظرفیت‌ها به هم وصل شده و شبکه‌ای رخ دهد.

به گفته وی، به دلیل پیچیدگی و ابعاد مختلف مخاطرات محیطی از جمله موضوع خاک، دستگاه‌ها به تنهایی توان مقبله با آن را ندارند، زیرا رفع این مخاطرات، راحل‌های پیچیده‌ای دارد که نیاز به شبکه‌سازی است.

طبق آمار میانگین بارش آبان سال ۱۴۰۲ استان مازندران ۶۷ میلی متر بوده که نسبت به مدت مشابه دوره آماری بلندمدت که ۸۲ میلی متر بوده، حدود ۱۹ درصد کاهش و نسبت به مدت مشابه سال قبل که ۵۱ میلی متر بوده، ۴۳۱ درصد افزایش داشته است. همچنین به استناد آمار در مهر ماه امسال به عنوان نخستین ماه سال آبی جاری میانگین بارش ۹۶ میلی متر بوده که نسبت به مدت مشابه دوره آماری بلندمدت که ۷۰ میلی متر بوده، حدود ۳۷ درصد افزایش و نسبت به مدت مشابه سال قبل که ۴۸ میلی متر بوده، ۱۰۰ درصد افزایش داشته است.

توجه به اثربخشی و آموزش برای مقابله با تغییرات اقلیمی و حفاظت خاک

مدیرکل دفتر آبخیزداری و حفاظت خاک سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری کشور، بر توجه به اثربخشی اقدامات، شبکه‌سازی و آموزش در اجرای برنامه‌های مرتبط با خاک در کشور تأکید کرد و گفت: امیدواریم بتوانیم با مشارکت هم به سمت خاک، آب، اکوسیستم و یک حوزه آبخیز سالم پیش رویم.

به گزارش ایرنا از وزارت جهاد کشاورزی، «حمید نوری» در مراسم تجلیل از دست‌اندرکاران همایش بزرگداشت روز جهانی خاک، بر ارتقای اثربخشی در انجام فعالیت‌های مربوط به حفاظت خاک از سوی دستگاه‌های مختلف در کشور افزود: همه بخش‌های کشور در تخریب، فرسایش، آلودگی خاک، سوء مدیریت و آنچه که باعث از دست رفتن کمیت و

رئیس کل دادگستری مازندران در جلسه تکریم و معارفه رئیس دادگستری شهرستان کلاردشت تأکید کرد:

مبارزه با هر گونه فساد به‌عنوان وظیفه مهم مسئولین

وظیفه مهم مسئولین تأکید و خاطرنشان کرد: به‌امید خدا در شهرستان کلاردشت، فرماندار و مدیران ادارات و نهادها کنار رئیس و دادستان این حوزه قضایی و همراهی دستگاه‌های نظامی و انتظامی با وحدت کلمه و انسجام نسبت به امر پیشگیری از بروز جرایم، اهتمام ویژه‌ای داشته باشند.

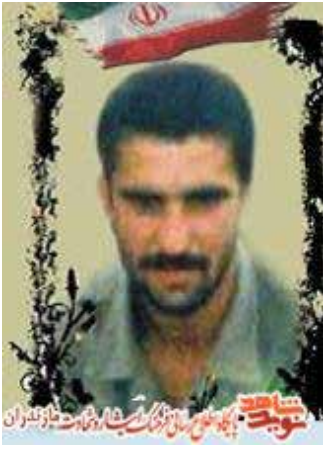
وی در بخش دیگری از سخنان خود یکی از مشکلات استان را ساخت‌وسازهای غیرمجاز دانده های هواشناسی مازندران نشان می دهد.
میانگین بارش دی سال ۱۴۰۲ استان مازندران ۴۱۸ میلی متر بوده که نسبت به مدت مشابه دوره آماری



بزرگ انقلاب اسلامی را به‌جای آوریم»، تصریح کرد: مسئولان از باب شکرگزاری باید بیش از پیش به مسئولیت خود پایبند باشند و با آگاهی از جایگاه خود به وظایف محوله به‌درستی و احسن وجه عمل کنند.

اکبری بر مبارزه با هر گونه فساد به‌عنوان

عضویت در نهاد خودجوش انقلاب اسلامی



سید سبحان همزمان با اوج گیری انقلاب شکوهمند اسلامی به نهاد خودجوش و برخاسته از متن انقلاب پیوست. گزیده زندگینامه این نوجوان شهید را در نوید شاهد مازندران بخوانید.

به گزارش نوید شاهد مازندران، سید سبحان اسدیان نهم شهریور ماه سال ۱۳۴۵ در روستای سرخدشت از توابع شهرستان بایلسر به دنیا آمد. پدرش میراسدالله کشاورز بود و مادرش عشرت نام داشت.

دوران تحصیل

سید سسبحان در خانواده‌ای مذهبی و کاملاً آگاه به ارکان و آداب دینی و اسلامی رشد و نمو یافت. به نماز و قرآن علاقه ی بسیار داشت. تحصیلات خود را تا مقطع سوم راهنمایی در روستای سرخدشت بهنمیرادامه داد. با وجود علاقه ی شدید به تحصیل علم به سبب وضعیت اقتصادی و مالی خانواده و علی رغم میل باطنی اش مدرسه را رها کرد و به یادگیری تجاری مشغول شد.

همزمان با اوج گیری انقلاب شکوهمند اسلامی به نهاد خودجوش و برخاسته از متن انقلاب پیوست.

با آغاز جنگ تحمیلی در لباس مقدس سربازی عازم جبهه های جنگ شد. سید سبحان بعد از سپری گشتن دوران آموزش عازم منطقه ی عملیاتی سومار شد و بعد از حضوری مثر ثمر، سرانجام در عاشورای بیست و سوم دی ماه ۱۳۶۵

در منطقه ی سومار بر اثر ترکش خمپاره به خیل عظیم شهیدان راه حق پیوست و چند روز بعد با تشییع باشکوهی از سوی مردم شهید پرور در زادگاهش، به خاک سپرده شد.
فرازهایی از وصیت نامه شهید وظیفه ی یک بسیجی آن است که با دشمنان مقابله کند و در مقابله توطئه ها بایستد و به قدرت دفاعی خویش بیافزاید. بالاترین ارزش یک بسیجی ایثار و اخلاص اوست.

خاطرات از شهید

مادر شهید می گوید: «در آخرین مرخصی که آمده بود موقع رفتن به جبهه حال خاصی داشت، مثل اینکه از شهادت خود باخبر شده بود. وقتی که می خواست به سمت جبهه حرکت کند، بعد از خداحافظی بسا خانواده از در خانه بیرون رفت و هر چند قدمی که برمی داشت به پشت سرش نگاه می کرد و با زبان بی زبانی خداحافظی می کرد و این آخرین دیدار ما بود.»

برادر شهید می گوید: «یکی از همرزمان ارشد دسته آر پی جی زن بود و با آر پی جی کانال کمین دشمن را به هوا فرستاد. اگر این کانال از بین نمی رفت کل منطقه در اختیار دشمن قرار می گرفت.او بسیار شجاع و تترس بود؛ طوری که بسیاری از مناطق حساس دشمن را با آرپی جی شکار کرد. در یکی از روزها با آر پی جی، دوشکای دشمن را شکار و معبر را برای عبور نیروها آماده می کند و خود نیز در همین منطقه به شهادت می رسد.

همسنگر شهید می گوید: «شهید اسدیان یکی از آر پی جی زن های ماهر گردان بود؛ روزی مشغول کندن سنگر برای رزمندگان بود که کوه برزش می کند و سنگرهایی که با زحمت فراوان کنده بود خراب می شود اما از کار خسته نمی شود و دوباره برای همرزمان سنگر می کند تا نیروهای اسلام با آسودگی خاطر به نبرد خود ادامه دهند.

خبر کوتاه

رییس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی گلستان عنوان کرد :

رشد ۶۲ برابری تعداد مراکز آموزش عالی استان در مقایسه با ابتدای انقلاب اسلامی



رییس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی گلستان با اشاره به دستاوردهای بی‌شمار انقلاب اسلامی، گفت: تعداد پایگاه‌های بهداشتی و درمانی گلستان در مقایسه با ابتدای انقلاب اسلامی ۱۴ برابر شده و از ۲۰ مرکز به ۲۸۳ مرکز رسیده است.

علی نورانی اظهار کرد: جمعیت گلستان در مقایسه با سال ۱۳۵۷ رشد دو و نیم برابری داشته و از ۸۰۰ هزار نفر جمعیت به حدود دو میلیون نفر رسیده است. وی از رشد ۶۲ برابری تعداد مراکز آموزش عالی استان گلستان در مقایسه با ابتدای انقلاب اسلامی خبر داد و افزود: همچنین تعداد دانشجویان گلستانی ۶۴ برابر شده است.

رییس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی گلستان با اشاره به اینکه تعداد بیمارستان‌های گلستان در مقایسه با ابتدای انقلاب اسلامی رشد چهار برابری داشته است، یادآور شد: تعداد تخت‌های بیمارستانی استان در مقایسه با سال ۱۳۵۷، رشد ۱۸ برابر داشته و از هفت بیمارستان به حدود ۲۶ بیمارستان رسیده، همچنین تعداد تخت‌های بیمارستانی از ۲۱۰ تخت به سه هزار و ۷۰۰ تخت رسیده است.

نورانی خاطر نشان کرد: فضاهای ورزشی سرپوشیده گلستان پس از انقلاب رشد ۳۷ برابری داشته و از پنج هزار و ۶۳۷ مترمربع فضای سرپوشیده به بیش از ۲۱۰ هزار مترمربع رسیده و سرانه فضاهای ورزشی به ازای هر گلستانی ۲۷ برابر شده است.

وی افزود: طول راه‌های آسفالتی روستایی گلستان پس از انقلاب اسلامی ۷۸ برابر شده و تعداد روستاهای برخوردار رشد ۲۵ برابری داشت. در گذشته ۳۶ روستای گلستان به شبکه راه روستایی متصل بودند که اکنون به ۹۰۱ روستا افزایش یافته است.

رییس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی گلستان با بیان اینکه برخورداری روستاهای گلستان از آب آشامیدنی پس از انقلاب اسلامی ۶ برابر شده است، تصریح کرد: تعداد روستاهای برخوردار از برق گلستان رشد سه برابری داشته و به هزار و ۳۵ روستا افزایش یافته‌است.

نورانی با بیان اینکه پس از انقلاب اسلامی تولید محصولات زراعی گلستان دو و نیم برابر شده و از هزار و ۲۱۸ هزار تن به بیش از سه هزار و ۶۶ هزار تن رسیده است، گفت: همچنین میزان تولید گوشت سفید ۲۳ برابر شده و از ۱۱ هزار تن به ۲۵۷ هزار تن رسیده است.

وی تاکید کرد: ابتدای انقلاب اسلامی هیچ شهرک صنعتی فعال نداشتیم که در حال حاضر تعداد شهرک‌های صنعتی فعال گلستان به ۲۵ شهرک رسیده است.

مدیرکل بیمه سلامت گیلان :

شهروندان مراقب کلاهبرداری با عنوان بیمه سلامت باشند



مدیرکل بیمه سلامت گیلان: هرگونه تماس تلفنی یا پیامکی با شهروندان مبنی بر صدور بیمه نامه با عنوان سازمان بیمه سلامت کلاهبرداری است.

دکتر محمود عاطف راد با اشاره به گزارش چند مورد کلاهبرداری با عنوان بیمه سلامت، گفت: اداره کل بیمه سلامت گیلان هیچگونه تماس تلفنی با شهروندان یا بیمه شدگان برقرار نکرده و این گونه تماس‌های تلفنی با هدف کلاهبرداری از شهروندان انجام می‌شود.شهروندان مراقب کلاهبرداری با عنوان بیمه سلامت باشند

وی افزود: متأسفانه برخی افراد و شرکت‌ها با سواستفاده از عنوان سازمان بیمه سلامت ایران و معرفی خود به عنوان نماینده یا کارمند سازمان، از طریق تلفن یا فضای مجازی، بسا دادن وعده‌های غیرواقعی به مردم، از برخی شهروندان مبالغی وجه دریافت‌می‌کنند.

مدیرکل بیمه سلامت گیلان گفت: مردم می‌توانند سوال‌ها و موضوعات خود را از طریق شماره تلفن ۱۶۶۶، به صورت مستقیم از کارشناسان سازمان بیمه سلامت‌پرسند.

گزارش

وقتی قیمت‌ها جای «هنرمند» پا روی سن می‌گذارند

و خبرنگاران به مشکلات و چالش‌های جامعه هنری بپردازند.

یوسف زاده به تشریح ابعاد مختلف مطالبات هنرمندان گیلان پرداخت و بیان کرد: مطالبه هنرمندان در بخش‌های مختلف رسانه‌ای شود

تا اثر بگذارد.

وقتی درب سالن نمایش با پول باز می‌شود «مهرداد محب علی زاده» یکی دیگر از فعالان هنری گیلان با انتقاد از رفتار غیر حرفه‌ای متولیان فرهنگی استان در قبال مطالبات و چالش‌های هنرمندان اظهار کرد: اجاره سالن برای انجام فعالیت‌های هنری ساعتی ۲ میلیون تومان تعرفه شده که پرداخت این هزینه‌ها از توان گروه‌های هنری خارج است.

وی با بیان اینکه مسئولان فرهنگی قبل از استفاده سالن وجه نقد را دریافت می‌کنند، افزود: دریافت مبلغ اجاره قبل از استفاده فضا و سالن نمایش یک نوع بی‌احترامی به جامعه هنری است.

این فعال هنری گیلان با بیان اینکه برای فیلمبرداری جشنواره فجر هم از گروه هنری هزینه سالن دریافت شد، گفت: قبل از فیلمبرداری هزینه اجاره سالن را از ما گرفتند و سپس درب سالن را روی عوامل تیم باز کردند.

انجمن نمایش گیلان غیر قانونی است «رضا میر معنوی» کارگردان تئاتر و فعال هنری گیلان هم معتقد است تحول در تئاتر به جهت سلیقه محوری و اعمال نگاه شخصی به سوخته و خاکستر شدند اما هیچ گاه نا امید، سرشکسته و دلسرد نشده و با جدیت و صلابت به کار حرفه‌ای خود ادامه دادند.

این روزها خبر تحمیل و افزایش بی سابقه اجاره سالن نمایش برای اجرای فعالیت‌های هنری در گیلان حسایی سرو صدا کرده است و این مساله نه تنها داد هنرمندان و جامعه هنری را در آورده بلکه علاقه مندان به فعالیت‌های هنری هم در این خصوص واکنش نشان دادند.

افزایش غیر منتظره و چند برابری تعرفه‌های اجاره سالن‌ها و فضاهای هنری گیلان سبب ترک تدریجی هنرمندان و فعالان هنرهای نمایشی و گروه‌های موزیک در این استان شده است و تا جایی که اجرای بسیاری از هنرهای نمایشی و کنسرت‌های موسیقی در گیلان به حالت تعلیق در آمده و به زبانی منتقدانه تر هنر گیلان به کما رفته است.

حق اهالی هنر مطالبه گری شود «مهدی یوسف زاده» یکی از فعالان هنری گیلان می‌گوید: افزایش سرسام آور هزینه‌ها در حوزه هنر موجب دلسردی هنرمندان شده است.

وی با تاکید بر لزوم حمایت همه جانبه متولیان فرهنگی از جامعه هنری افزود: مسئولان و متولیان فرهنگی گیلان باید از حق هنرمندان دفاع کنند.

این هنرمند گیلایی با بیان اینکه استیفای حق اهالی هنر مطالبه گری شود، گفت: رسانه‌ها

رایگیرند. جشنواره‌های هنری گیلان از رونق افتاده است

«رضاحقی» یکی دیگر از فعالان هنری گیلان باانتقاد از حالت انفعالی متولیان فرهنگی استان اظهار کرد: مطالبات حوزه هنرهای نمایشی و تئاتر باید خوراک خبری رسانه‌ها تبدیل شود.

وی با بیان اینکه مدیرکل ارشاد باید دغدغه فرهنگی داشته باشد، افزود: متولیان فرهنگی باید برای حل مشکلات فرهنگ و جامعه هنری دنبال راهکار بوده و در این حوزه دغدغه مند بشند

این فعال هنری گیلان با انتقاد از زیرساخت‌های ضعیف حوزه هنر در این استان بیان کرد: زیرساخت‌های فرهنگی و هنری گیلان باید تقویت شود و از طرفی دیگر فضاهای موجود باید رایگان در اختیار هنرمندان قرار گیرد.

حقی با اشاره به اینکه جشنواره‌های هنری و فرهنگی در گیلان از رونق افتاده است، گفت: زمانی در گیلان بیش از ۲۰ جشنواره هنری برگزار می‌شد اما اکنون همه آنها به فراموشی سپرده شده است.

این فعال هنری گیلان با اشاره به اینکه زیرساخت‌های هنری استان پاسخگوی نیاز هنرمندان نیست، افزود: بر اساس داده آماری و به نسبت جمعیت، رشت باید حدود ۳۰۰ سالن نمایش داشته باشد.

«مجید مژده‌ی» یکی دیگر از فعالان هنر گیلان می‌گوید: انجمن نمایش باید از حالت انفعالی خارج شود و به مشکلات گروه‌های نمایشی برسد.

وی با اشاره به پلاتکلیفی گروه‌های نمایشی برای تمرین و اجراافزود: تعریف تعرفه‌های غیر معقول برای اجاره سالن منجر به پلاتکلیفی گروه‌های هنری شده است.

اقتصاد و معیشت هنرمندان گیلاتی در خطر است

«محمد پورجعفری» کارگردان و فعال هنری گیلان با بیان اینکه برخی حرفه‌ها معاف از مالیات هستند، اظهار کرد: معافیت مالیاتی مطالبه به حق هنرمندان است.

وی با بیان اینکه اقتصاد و معیشت هنرمندان گیلاتی در خطر است، افزود: تعطیلی سالن‌های

نمایش و تئاتر معیشت و اقتصاد جامعه هنری را تحت شعاع قرار می‌دهد.

این فعال هنری گیلان با بیان اینکه صدای دادخواهی هنرمندان استان باید شنیده شود، گفت: مطالبه گری مشکلات و چالش‌های هنرمندان در بخش‌های مختلف مورد توجه قرار گیرد.

پورجعفری با بیان اینکه حل مشکلات هنرمندان به کارزار رسانه‌ای تبدیل شود، اضافه کرد: فریادهای خاموش و بی صدا برای مطالبه گری مسائل هنرمندان نتیجه نمی‌دهد.

ارشاد گیلان به جد پیگیر حل مساله است «امیر حسین طاهری» مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان که برای پیگیری و حل مساله پیش آمده برای فعالین هنرهای نمایشی و تئاتر استان به پایتخت رفته است در گفت‌وگو با خبرنگار مهر اظهار کرد: از طریق ملی و وزارت خانه دنبال حل مشکلات هنرمندان و فعالین هنرهای نمایشی گیلان هستیم.

وی با اشاره به ظرفیت‌ها و قابلیت‌های هنری گیلان افزود: دنبال راهکار و روشی هستیم که رضایتمندی هنرمندان و جامعه هنری گیلان را به همراه داشته باشد.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان با اشاره به نشست‌های مختلف با مسئولان کشوری پیرامون حل مساله پیش آمده برای فعالین هنرهای نمایشی بیان کرد: نگاه ارشاد گیلان حل مساله به نفع دو طرف است کما اینکه نمی‌توانیم از چارچوب‌های قانونی عدول کنیم

طاهری با تاکید بر لزوم حمایت از جامعه هنری اضافه کرد: هنرمندان در بخش‌های مختلف سرمایه‌های ارزشمند جامعه هستند و حمایت از آنها در اولویت اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی قرار دارد.

دستگاه‌های دولتی ملزم به اجرای قانون هستند

«فاطمه فروتن» سرپرست معاونت هنری و سینمایی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان با اشاره به رویکرد این اداره کل و نیز مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی در حمایت و پشتیبانی از هنرمندان، اظهار کرد: اصحاب فرهنگ و هنر نقش بسزایی در تعالی جامعه دارند و حمایت از آنها، وظیفه ما و البته تمامی



دستگاه‌های فرهنگی است.

وی با اشاره به غنای فرهنگی گیلان و سابقه دیربای فعالیت‌های فرهنگی و هنری در این استان افزود: هیچ محدودیتی در برپایی رویدادهای فرهنگی و هنری در گیلان مطابق با ضوابط و مقررات قانونی وجود ندارد و اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان نیز پشتیبانی از انجسام این فعالیت‌ها را جزو وظایف ذاتی خود می‌داند.

سرپرست معاونت هنری و سینمایی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان با اشاره به دوازدهمین جشنواره تئاتر خیابانی «شهروند» لاهیجان و همچنین سی و پنجمین جشنواره تئاتر گیلان و حضور پرشور و با نشاط هنرمندان در این دو رویداد هنری بیان کرد: با همت عالی هنرمندان برگزیده و نیز همیاری اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان، شاهد حضور گروه‌های مختلف تئاتری استان در جشنواره‌های منطقه‌ای از جمله جشنواره تئاتر منطقه‌ای سهندتیریز بودهایم که درخشش‌های قابل توجهی هم داشته‌اند.

فروتن با اشاره به برگزاری چهل و دومین جشنواره بین المللی تئاتر فصر و حضور هنرمندانی از تئاتر گیلان در این جشنواره اضافه کرد: این مهم، افتخاری برای همه مردم گیلان است که هنرمندان بالیده در استان، در جشنواره‌های ملی و بین المللی حضور یافته و می‌درخشند.

وی با اشاره به تکالیف قانونی که از سوی نهادهای نظارتی به اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان خاطر نشان می‌شود، گفت: دستگاه‌های دولتی ملزم به اجرای قانون هستند با این وجود، مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان، از بدو انتصاب خود، پیگیری موضوع مرتبط به در اختیار قرار دادن سالن‌های این اداره کل به گروه‌های فرهنگی و هنری را در دستور کار داشته و نشست‌های متعددی با مسئولان دستگاه‌های نظارتی برگزار کرده‌است.

فروتن ابراز امیدواری کرد که با شکیبایی بیش از پیش اهالی شریف فرهنگ و هنر استان، شاهد رفع دغدغه‌های هنرمندان خواهیم بود./مهر

افزایش ۴۰ درصدی صادرات از گمرکات گلستان

لهستان، بلژیک، امارات متحده عربی، ویتنام، فرانسه، تیمور، تایوان ایالت چین، پاکستان، کنیا، عراق، استرالیا، دانمارک و سوئد وارد شده است. وی ادامه داد: همچنین در حوزه ترانزیت خارجی هم در ۱۰ ماهه نخست سال جاری دو هزار و ۱۳۸ اظهارنامه به وزن ۴۵ میلیون و ۱۸۸ کیلوگرم کالا به ارزش دلاری ۲۳۵ میلیون و ۷۵۹ هزار دلار از گمرکات مرزی اینچه برون، ترانزیت شده که این آمار نسبت مدت مشابه سال قبل از نظر وزنی ۲۶ درصد و از نظر ارزش دلاری ۲۵ و از نظر تعداد هم ۴۹ درصد افزایش را نشان می‌دهد.

مدیرکل گمرکات گلستان تصریح کرد که طی این مدت، درآمد وصولی این گمرک مبلغ ۴۰۴ میلیارد و ۲۴۲ میلیون تومان بوده که نسبت به سال قبل ۱۶۶ درصد افزایش داشته است.

قبل از نظر وزنی ۴۴ درصد و از نظر ارزش دلاری ۴۰ درصد افزایش داشته است.

مدیرکل گمرکات استان گلستان افزود: در این مدت پلی استاتیرن، پنیر، تخم‌مرغ، لوله‌ها و پروفیل، خرما، ید، پسته فندقسی، خوراک آماده آبزیان، نئوپان و میله‌های آهنی مهم‌ترین کالاهای صادراتی استان را تشکیل می‌دهند. وی ادامه داد: مهم‌ترین کشورهای هدف صادراتی استان هم به ترتیب ارزش دلاری شامل ترکمنستان، قزاقستان، عراق، پاکستان، ازبکستان، بلغارستان، رومانی، ارمنستان، فدراسیون روسیه، قرقیزستان، ترکیه، لهستان، تاجیکستان، گرجستان، هند، آذربایجان، امارات متحده عربی، قطر، یونان، قبرس، بحرین، عمان و کویت بوده است.

شهریاری بیان کرد: همچنین در ۱۰ ماهه امسال ۶۸ میلیون و ۵۴۵ هزار کیلوگرم کالا به



دلاری ۴۰ درصد افزایش داشته است.

شهریار شهریاری اظهار کرد: در ۱۰ ماهه امسال ۴۳۵ میلیون و ۱۰۱ هزار کیلوگرم کالا به ارزش ۲۵۶ میلیون دلار از گمرکات گلستان صادر شده که نسبت به مدت مشابه سال قبل از نظر وزنی ۴۴ درصد و از نظر ارزش

طرز تهیه کبسه مرغ عربی خیلی خوشمزه و معطر مر حله به مر حله



کبسه مرغ یکی از پلو های بسیار خوشمزه و معطر می باشد که طعم فوق العاده ی دارد و با ذائقه ما ایرانی ها بسیار جور است و شما می توانید این پلو خوشمزه را با مرغ تهیه کنید. کبسه مرغ بیشتر در کشور های عربی و هندی و یا در کشور افغانی نیز تهیه می شود. کبسه مرغ غذایی اصالتا عربستانی است و با گوشت یا مرغ درست می شود این غذا شباهت زیادی به غذای مندی ، مچپوس ، میکوس دارد. پایه اصلی این غذا برنج باسماتی ، گوشت یا مرغ ، مخلوطی از ادویه های معطر هست و شما می توانید به صورت گام به گام کبسه مرغ را در این پست یاد بگیرید.

مواد لازم برای تهیه کبسه مرغ عربی

- مرغ: ۲ تکه
- برنج: ۲ پیمانه
- سیب زمینی: ۱ عدد
- پیاز: ۱ عدد
- رب گوجه فرنگی: ۱ ق غذا خوری
- سیر: ۳ حبه
- برگ بو: ۲ عدد
- چوب دارچین: ۱ عدد
- هل: ۳ عدد
- لیمومعانی: ۱ عدد
- تخم گشنیز: ۱ ق چای خوری
- فلفل: درسته سبز یا قرمز
- عصاره گوشت: ۱ عدد

نمک، فلفل سیاه، زردچوبه، ادویه بریانی مخصوص: به مقدار لازم
طرز تهیه کبسه مرغ عربی و معطر به روش اصلی
مرحله اول: تفت دادن مرغ
ابتدا پیاز را پوست بگیرید و نگینی ریز خرد کنید و داخل قابلمه کمی تفت دهید تا سبک شود و بعد سیر ها را پوست بگیرید و پوره کنید و به پیاز اضافه کنید و کمی تفت دهید تا عطر سیر بلند شود. مرغ ها را را اضافه کنید و به همراه مواد خوب تفت دهید تا تغییر رنگ دهد.

مرحله دوم: افزودن ادویه ها
ادویه ها را به همراه عصاره گوشت خرد شده و برگ بو و دارچین و تخم گشنیز و لیمومعانی اضافه کنید و خوب تفت دهید تا عطر ادویه ها بلند شود. سپس رب گوجه را به مواد اضافه کنید و تفت دهید تا بوی خامی رب از بین برود و خوشرنگ شود. می توانید از پوره گوجه فرنگی نیز استفاده کنید.

مرحله سوم: پخت مرغ
حالا سیب زمینی را پوست بگیرید و مکعبی خرد کنید و به مواد اضافه کنید و روی مواد آب جوش بریزید و درب قابلمه را بگذارید تا قل بزند و بعد حرارت را کم کنید تا مرغ پخته شود. می توانید برای سریع تر شدن مراحل از زودپز استفاده کنید تا مرغ زودتر پخته شود.

مرحله چهارم: تهیه کبسه مرغ
برنج خیس خورده را به مرغ پخته شده اضافه کنید. دقت کنید آب مرغ باید طوری باشد که برنج یک بند انگشت بالاتر باشد و بعد صبر کنید ت برنج نرم شود و آب اضافی مرغ کشیده شود و برنج را مثل کوه وسط قابلمه بیاوری برای ۴۵ دقیقه دم بگذارید و در انتها روی مواد کره ریخته و سرو کنید.

نکات کلیدی در تهیه کبسه مرغ خوشمزه
مرحله به مرحله

بهتر است لیمومعانی را با آب گرم ۱۵ دقیقه خیس کنید تا تلخی آن گرفته شود. می توانید زعفران دم کرده نیز به مواد اضافه کنید.

ادویه بریانی مخصوص است باید از عطاری تهیه کنید زیرا ترکیب بادیان ستاره و جوز هندی و فلفل سیاه و زیره و هل می باشد

خواص فراوان این نارنجی کوچک و خوشمزه



خواص نارنجی بسیار است. نارنجی ۱۰۰ نوع بیماری را درمان می کند و پوست آن نیز برای درمان و سلامت بدن بسیار مؤثر است. نارنجی همچنین زیبایی پوست و مو را تضمین می کند. به گزارش نقش قلم نارنجی میوه بسیار خوشمزه پاییزی است که فواید و خواص بی نظیری را دارد و از خواص نارنجی می توان به درمان انواع بیماری ها و فواید آن در بارداری اشاره کرد.

میوه پرخاصیت نارنجی سرد و تر، مفرح قلب، رافع خفقان، صفا بر و فرونشاندنده لیب معده و کبد است، میوه ای که مسکن اعصاب است و برای کلیه بیماران مفید است.

اگر می خواهید شب راحت بخوابید چند دانه نارنجی بخورید. نارنجی، این میوه پاییزی چسبندگی پلاکت های خون را معالجه می کند، در نتیجه تصلب شرایین، ورم جدار عروق و سیاه شدن ششریان، فلج ناقص و آنژین را بهبود می بخشد. این میوه خوشمزه منبع غنی بتاکاروتن است و دارای مقادیر فراوانی ویتامین A است و برای پیشگیری از سرطان مفید است و به دلیل داشتن فسفر زیاد و ویتامین های فراوان، باعث تقویت حافظه و هوش می شود و برای رفع بی اشتهاهی و کاهش گرمای غریزی بدن نیز مفید است؛ ولی اینها تنها بخشی از خواص و فواید نارنجی است که در ادامه خواهیم گفت.

خواص و فواید نارنجی برای زیبایی و درمان بیماری ها

از مهمترین خواص درمانی نارنجی می توان به موارد ذیل اشاره کرد:

نارنجی برای جلوگیری از دیابت:

برخی از محققان دانشگاه غربی انتاریو معتقدند که نارنجی منبع کاملی از ترکیبات فلاوئیدی به نام نوبیلین است. این عنصر باعث سوزاندن چربی و جلوگیری از تولید چربی می شود. بنابراین، می تواند از بیماری ناشی از چاقی، مانند دیابت نوع ۲ جلوگیری کند.

نارنجی برای جلوگیری از سکته:

همانطور که در بالا اشاره شد، نارنجی حاوی مقدار زیادی پتاسیم است. پتاسیم می تواند از بیماری هایی مثل لخته شدن خون جلوگیری کند. مطالعه ای بر روی بیش از ۶۹ هزار نفر انجام شده است؛ نتیجه این بود افرادی که نارنجی مصرف می کنند، ۱۹ درصد کمتر در خطر ابتلا به این بیماری مانند لخته شدن خون قرار دارند.

نارنجی برای محافظت از بدن در برابر اضافه وزن و چاقی:

اگر می خواهید وزن بدن خود را کاهش دهید و یک رژیم غذایی خوب داشته باشید، خوردن نارنجی یکی از بهترین انتخاب ها است، زیرا این میوه، مانند دیگر میوه ها، حاوی مقدار زیادی فیبر است. علاوه بر آن، نارنجی حاوی ویتامینی

است که از تولید کورتیزول جلوگیری می کند؛ هورمونی است که می تواند باعث استرس شود و می تواند بدن شما را تشویق کند تا چربی را ذخیره کند.

نارنجی برای جلوگیری از سرطان:

نارنجی شامل یک ترکیب به نام لیمونوئید است. طبق گفته برخی از محققان در کره، این ترکیب لیمونوئید ممکن است از گسترش سرطان خون و سرطان سینه جلوگیری کند، اما لطفاً توجه کنید که این تحقیق روی حیوان انجام شده است و هنوز مشخص نشده است که آیا به عنوان نتیجه ای مشابه انسان عمل می کند یا خیر.

نارنجی برای شکل دادن ماهیچه های شما:

همانطور که قبلاً ذکر شد، نارنجی یکی از میوه هایی است که حاوی مقدار زیادی پتاسیم است. ثابت شده است که این ترکیب برای ماهیچه تقویت می کند. بنابراین این میوه دوست خوبی برای همه کسانی خواهد بود که فعالیت های ورزشی را دوست دارند.

نارنجی برای داشتن دستگاه گوارش سالم تر:

آیا می دانید که یک میوه نارنجی در مقایسه با ۳ تا ۴ اونس آب معدنی دارای مقدار یکسانی آب است؛ بله، نارنجی یکی از آبدار ترین میوه ها است. مقدار زیاد آب همراه با ویتامین A نارنجی باعث می شوند که جذب مواد مغذی را از غذایی که فقط به خوردن و مرطوب نگه داشتن بخش گوارشی کمک می کنند، تشویق کند.

نارنجی برای تقویت سیستم ایمنی بدن:

ویتامین C که در نارنجی موجود است نیز سیستم ایمنی بدن شما را بهبود خواهد بخشید. با استفاده از نارنجی، احتمال ابتلا به بیماری های مختلفی مثل سرماخوردگی، آنفولانزا، تب و سایر علامت کاهش می یابد. بنابراین اگر می خواهید تمام مدت سالم بمانید، مصرف نارنجی بهترین راه برای رسیدن به آن است.

نارنجی برای بهبود خلق و خو:

با توجه به برنامه مکمل پزشکی و ادغامی در کلینیک مایو، نارنجی ارتباطی برای افزایش حالت کلی شما دارند. بوی نارنجی می تواند شما را از احساس استرس، افسردگی و اضطراب دور کند. بنابراین اگر روز بدی داشته باشید، پیشنهاد می شود بوی عطر نارنجی را حس کنید و در نتیجه، احساس راحتی بیشتری نسبت به قبل خواهید داشت.

مرطوب کردن مو:

بعد از حمام کردن، گاهی اوقات احساس می کنید که موهای شما بیش از حد چرب است. مشکلی که می تواند باعث چرب شدن مو می شود، آبی است که در طول حمام مصرف می کنید. نارنجی شامل ویتامین A است که می تواند با افزایش تولید چربی، پوست سر را مرطوب کند و همچنین با آلودگی که می تواند باعث شود موهای شما ضعیف تر از قبل شود، مبارزه کند.

نارنجی برای تأخیر در سفید شدن مو:

اگر می خواهید موهایی داشته باشید که تا زمانی که پیر شوید رنگ خود را حفظ کنند، شروع به مصرف نارنجی کنید. نارنجی شامل مقدار بالای ویتامین B ۱۲ است که رشد مو را افزایش می دهد و همچنین ریزش مو را

کاهش می دهد. ویتامین B ۱۲ نیز برای کاهش تدریجی فرایند سفید شدن موها بسیار مهم است.

مصرف نارنجی مؤثر در داشتن موهای براق: نارنجی به دلیل ویتامین C می تواند برای کمک به شما برای به دست آوردن موهای درخشان مفید باشد. ویتامین C می تواند به بدن شما کمک کند تا آهن جذب کند، که بدن و مو شما را قادر می سازد که مواد مغذی بیشتری دریافت کنند. در نتیجه، شما یک موی براق و زیبا خواهید داشت.

ضد اسپاسم:

شنج نشانه خوبی برای بدن شما نیست. اگر فکر می کنید که منقبض شدن تنها به گرفتگی عضلات شما مربوط است، اشتباه می کنید. این مشکل می تواند در سیستم گوارشی، سیستم تنفسی و سیستم عصبی رخ دهد که می تواند موجب آسم، یبوست و سرفه شود. اگر از روغن آن استفاده می کنید، آرامش بین سیستم های خود را به دست خواهید آورد و از اسپاسم بدنتان جلوگیری خواهد کرد.

ضد عفونی کننده:

ثابت شده است که نارنجی، اگر به عنوان یک روغن استفاده شود و آن را به صورت خارجی اعمال کنید، باکتری به نام، استافیلوکوکوس اورئوس را می کشد که مسئول بسیاری از عفونت ها است که در زخم شما رخ می دهد و باعث می شود که درد شما شدیدتر شود، زیرا عفونت را به بخش های دیگر بدن منتقل خواهد کرد، فقط روی زخم بمالید تا این باکتری ها را از بین ببرد.

نارنجی می تواند به بهبود عملکرد شناختی

کمک کند:

بسیاری از اجزای نارنجی مثل پتاسیم، اسید فولیک و آنتی اکسیدان ها به عنوان مزایای عصب شناسی شناخته می شوند. فولات، به کاهش بیماری آلزایمر و کاهش شناختی مشهور شده است. پتاسیم با افزایش جریان خون به مغز مرتبط بوده و شناخت، تمرکز و فعالیت عصبی را افزایش می دهد.

همچنین نارنجی غنی از ویتامین B۶ است: فقر این ویتامین باعث افسردگی و تهوع می شود. دقت کنید که زیاد مصرف نکنید. حد بالای ویتامین B برای بزرگسالان بالای ۱۸ سال ۱۰۰ میلی گرم تنظیم شده است، اما بزرگسالان به این مقدار نیاز ندارند، مگر اینکه توسط پزشک گفته شده باشد.

نارنجی برای زنان باردار و نوزادان مفید است:

نارنجی منبع خوبی از مجموعه ویتامین B. مانند اسید فولیک هستند. نشان داده شده است که فولات به شکل گیری لوله عصبی و تشکیل سلول خون قرمز در نوزادان قبل از تولد کمک کرده است. کمبود اسید فولیک در زنان باردار می تواند منجر به تولد نوزادان کم وزن شود و همچنین ممکن است منجر به نقص اولیه عصبی در نوزادان شود.

نارنجی می تواند به حفظ فشار خون سالم کمک کند:

نارنجی غنی از پتاسیم و حاوی مقدار کمی سدیم است. این به رگ های خونی کمک می کند که آرام شوند و فشار خون مناسب را حفظ کند

نارنجی می تواند به بهبود سلامت قلب کمک کند:

فیبر، ویتامین C، ویتامین B۶ و پتاسیم برای بهبود سلامت قلب شناخته شده اند. نارنجی می تواند به شما در مبارزه با عفونت ها کمک کند:

یک نارنجی بزرگ ۵۳ درصد از نیازهای روزانه ویتامین C را دارد. ویتامین C یک آنتی اکسیدان قوی در آب طبیعی است که به بدن کمک می کند تا در برابر عوامل عفونی مقاومت کند و باعث کاهش رادیکال های آزاد در بدن شود.

نارنجی برای صاف کردن مو و پوست عالی است:

جذب ویتامین C نه تنها به مبارزه با عفونت کمک می کند، بلکه می تواند باعث ایجاد و حفظ کلاژن، یک پروتئین ضروری که در مو و پوست یافت می شود. همچنین، ویتامین A موجود در آن برای حفظ رطوبت مو از طریق افزایش تولید چربی، شناخته شده است. نارنجی ممکن است به بهبود دستگاه گوارش معده شما کمک کند، زیرا منبع عالی فیبر هستند. ابتدا، پشه نیوز

ساحل بنود عسلویه

طریق دو دهانه آن، وارد غار می شوند و زیبایی وصفناپذیری را در مقابل چشممانتان قرار می دهند. غار بنود بی شک یکی از جاذبه های اصلی این منطقه است که محل مناسبی برای عکاسی و ثبت لحظه های ناب محسوب می شود و از همین رو بدون دیدن آن سفرتان به بنود کامل نخواهد شد.

ساحل بنود فاصله نسبتاً کمی با عسلویه دارد؛ بسا همین وجود از آلودگی های محیطی به دور مانده و تمیز و بکر است؛ پس ما نیز هنگام حضور در این منطقه، هیچ اثری از خودمان به جا نگذاریم تا این منطقه دست نخورده باقی بماند

ساحل زیبای بنود در مجاورت روستای بنود و در ۲۵ کیلومتری عسلویه استان بوشهر قرار دارد. این ساحل زیبا در جنوبی ترین نقطه از استان بوشهر جای گرفته است و می توانید آن را در ۶ کیلومتری چاه مبارک شهرستان عسلویه پیدا کنید.

اگر از عسلویه به سمت ساحل بنود می روید، وارد بلوار خلیج فارس شوید و مسیر خود را به سمت چاه مبارک ادامه دهید. با توجه به مسیر دسترسی نامناسبی که به روستای بنود

بوده است و بی دلیل نیست که به چشم بسیاری از گردشگران آشنا به نظر می رسد و مقصد جذابی برای آن ها به حساب می آید. همان بخش از فیلم که ماهی های زیادی به شکلی معجزه آسا از دریا به ساحل می ریزند. هنوز هم بقایای خانه های زیبای گلی و سازه های این فیلم تاریخی را می توان در ساحل بنود مشاهده کرد. اگر شب را در ساحل بنود بمانید، می توانید در تاریکی و زیر نور ماه کمپ بزنید و آتش روشن کنید؛ روی صخره ها بنشینید و نظاره گر شنای فیتوپلانکتون ها باشید و این در حالی است که به صدای دلنواز موج ها گوش می دهید و پایین رفتن ماه در دریا را تماشا می کنید. شاید جذاب ترین بخش کمپ زدن در تاریکی شب، ذوق دیدن مناظر اطراف در روشنایی روز باشد تا ببینید چه شگفتی هایی را پیشکش شما خواهد کرد.

پس از گشت وگذار در ساحل کوچک بنود، به اطراف آن نیز سری بزنید تا به تپه های کوچک برسید. در صورتی که بتوانید با طناب پایین بروید، در سمت چپ غاری کوچک را خواهید دید که با ورود به آن به غاری بزرگ تر می رسید که موج های ساحل و نور خورشید از



بنود از روستاها و جاذبه های گردشگری بوشهر در جنوب شرقی آن است که دلیل شهرت آن به علت برخورداری از ساحل صخره ای و فاصله کم آن با دریا برمی گردد. یکی از دلایل علاقه گردشگران به این ساحل بکر و زیبا را می توان غارهایی دانست که دهانه ای رو به دریا و

«

آیا در ماه‌های زمستان

بیش از آنچه فکر می‌کنید

احساس بی‌حالی و ناراحتی

دارید؟ اگر چنین است،

ممکن است به افسردگی

فصلی مبتلا شده باشید

که به عنوان اختلال عاطفی

فصلی (SAD) نیز شناخته

می شود.

افسردگی فصلی یک اختلال خلقی است که هر سال در زمانی مشخص اتفاق می افتد. شکل نادری از افسردگی فصلی که به عنوان «افسردگی تابستانی» شناخته می شود نیز در اواخر بهار یا اوایل تابستان شروع می شود و در پاییز به پایان می رسد. اما به طور کلی، اختلال عاطفی فصلی از پاییز یا زمستان شروع می شود و در بهار یا اوایل تابستان پایان می یابد.

اختلال عاطفی فصلی ممکن است سالانه ۱۱ میلیون نفر را در ایالات متحده تحت تأثیر قرار دهد و ۲۵ میلیون نفر دیگر نیز ممکن است شکل خفیف‌تری از آن موسوم به «بلوز زمستانی» را تجربه کنند.

علل

در حالی که ما دلایل دقیق اختلال عاطفی فصلی را نمی دانیم، برخی از دانشمندان فکر می کنند که هورمون های خاصی که در اعماق مغز ساخته می شوند در زمان های خاصی از سال باعث تغییرات مربوط به نگرش می شوند. کارشناسان بر این باورند که اختلال عاطفی فصلی ممکن است با این تغییرات هورمونی مرتبط باشد. یک نظریه هم این است که کاهش نور خورشید در طول پاییز و زمستان باعث می شود مغز سروتونین کمتری تولید کند؛ یک ماده شیمیایی مرتبط با مسیرهای مغزی که خلق و خو را تنظیم می کند. وقتی مسیرهای سلول های عصبی در مغز که خلق و خو را تنظیم می کنند، انطور که باید کار نمی کنند، نتیجه می تواند احساس افسردگی همراه با علائم خستگی و افزایش وزن باشد.

اختلال عاطفی فصلی معمولاً در بزرگسالی شروع می شود و در زنان شایع تر از مردان است. برخی از افراد مبتلا به اختلال عاطفی فصلی علائم خفیفی دارند و احساس می کنند که بی حال هستند. در همین حال، برخی دیگر علائم بدتری دارند

که در روابط و کار آنها اختلال ایجاد می کند.

از آنجایی که کمبود نور کافی در روز در طول زمستان به اختلال عاطفی فصلی مربوط می شود، در کشورهایی که در طول سال آفتاب زیادی وجود دارد، این اختلال کمتر دیده می شود.

علائم اختلال عاطفی فصلی در زمستان

افراد مبتلا به اختلال عاطفی فصلی معمولاً خیلی بیشتر از حد معمول می خوابند و هوس کربوهیدرات می کنند. آنها همچنین بسیاری از علائم هشدار دهنده طبیعی افسردگی را دارند، از جمله:

احساس غمگینی، بداخلاقی یا ناامیدی

انرژی کمتر

مشکل در تمرکز

خستگی

اشتهای بیشتر

میل بیشتر به تنهایی

افکار خودکشی

افزایش وزن

علائم اختلال عاطفی فصلی در تابستان

اشتهای کمتر

مشکل در خوابیدن

کاهش وزن

تشخیص

بنابر اعلام «وب ام دی»، ویژگی اصلی اختلال عاطفی فصلی این است که خلق و خو و رفتار شما همراه با تغییر فصل عوض می‌شود. این یک اختلال خلقی جداگانه نیست بلکه نوعی افسردگی اساسی یا اختلالی دوقطبی است که گاهی اوقات

اختلال عاطفی فصلی چیست؟



افسردگی شیدایی نامیده می شود.

شما ممکن است به اختلال عاطفی فصلی مبتلا باشید، اگر طی دو سال گذشته:

– مبتلا به افسردگی یا شیدایی بوده‌اید که در طول یک فصل خاص شروع و به پایان می رسد

– این علائم را در طول زمان‌های دیگری احساس نکردید

– در طول زندگی‌تان، فصل‌های بیشتری را با افسردگی یا شیدایی سپری کرده‌اید

گاهی اوقات ممکن است مدتی طول بکشد تا اختلال عاطفی فصلی تشخیص داده شود زیرا علائم آن می‌تواند شبیه به شرایط دیگری مانند سندرم خستگی مزمن، تیروئید کم کار، قند خون پایین، بیماری های ویروسی یا سایر اختلالات خلقی باشد.

در ماه‌های سردتر، قرار گرفتن در معرض لامپ‌های نوردرمانی ممکن است مفید باشد. این لامپ‌ها نوری را که با فرا رسیدن زمستان کم می شود جبران می کنند و علائم اختلال عاطفی فصلی را کاهش می دهند.

نوردرمانی چگونه کار می کند؟

در نوردرمانی یا درمان با نور روشن که به فتوتراپی هم مشهور است با استفاده از طول موج‌های خاص، از نور طبیعی روز تقلید و علامت‌هایی به مغز ارسال می شود که باعث تولید سروتونین می‌شود. این روش به افزایش هوشیاری و تنظیم ریتم شبانه‌روزی بدن نیز کمک می‌کند.

در یک کارآزمایی کنترل‌شده با دارونما در سال ۱۹۹۸ نشان داده شد که دست‌کم سه هفته طول می‌کشد تا درمان با نور روشن به‌عنوان داروی مقابله با افسردگی در رفع اختلال عاطفی فصلی عمل کند.

یک کارآزمایی دیگر در سال ۲۰۱۶ نشان داد که نوردرمانی

چه به تنهایی و چه در ترکیب با داروی ضدافسردگی فلوکستین در درمان بزرگسالان مبتلا به افسردگی غیرفصلی موثر و برای آنها تحمل کردنی است.

در مناطق نزدیک‌تر به خط استوا از آنجا که افراد در معرض نور طبیعی بیشتری قرار دارند، اختلال عاطفی فصلی کمتر مشاهده‌می‌شود.

شروع زودتر نوردرمانی در فصول سرد که با کوتاه‌تر شدن ساعات‌های روز همراه است از پیشرفت علائم اختلال عاطفی فصلی جلوگیری می‌کند.

به گفته «هارولد هونگ»، روان‌پزشک در کارولینای شمالی، نوردرمانی گزینه درمانی غیرتهاجمی رایجی در دیگر موارد مربوط به سلامت روان هم هست.

از این روش درمانی برای بهبود اختلال بی‌اشتهایی و پرخوری عصبی، شرایط مربوط به اختلال خواب و بیداری، اختلال بیش‌فعالی با تمرکز پایین (ADHD)، اختلال شخصیت مرزی، اسکیزوفرنی و بیماری‌های عصبی استفاده می‌شود.

لامپ نوردرمانی باید چگونه باشد؟

لامپ‌های نوردرمانی در طیف نور آبی و سفید هستند. با این حال شواهد بسیار بیشتری برای اثبات کارایی و ایمنی نور سفید وجود دارد. طبق گفته متخصصان، این «طبیعی‌ترین» محیط برای فرد است.

در استفاده از لامپ‌های ال‌ای‌دی برای درمان اختلال عاطفی فصلی و دیگر مسائل سلامت روان، قرار گرفتن ۳۰ دقیقه روزانه در برابر ۱۰ هزار لوکس نور (واحد اندازه‌گیری نور) یا یک تا دو ساعت قرار گرفتن در معرض ۲۵۰۰ لوکس نور توصیه شده است.

هونگ می‌گوید: از نورهایی که عناصر یووی بی(UVB) دارند

دوری کنید، زیرا قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض پرتوهای یووی‌بی به پوست آسیب می‌رساند؛ درست مثل قرار گرفتن در معرض نور خورشید بدون استفاده از ضدآفتاب.

فضایی که در آن از لامپ نوردرمانی استفاده می‌کنید، اندازه لامپ و زاویه تابش نور نیز بسیار مهم است. لامپ باید به اندازه‌ای بزرگ باشد که صورت شما را با زاویه‌ای راحت بپوشاند. اگر می‌توانید، لامپی با قابلیت تنظیم از لحاظ روشنایی و مدت زمان تابش انتخاب کنید تا بتوانید لامپ را مطابق با نیازهای خودتان شخصی‌سازی کنید.

برای کسب بهترین نتایج، استفاده از یک «جعبه نور» به اندازه ۹۳۰ سانتی‌متر مربع توصیه می‌شود.

سعی کنید جعبه نوری پیدا کنید که صبح‌ها به راحتی بتوان آن را حرکت داد. کار گذاشتن دو لامپ که می‌توانید با هم استفاده کنید یا در مکان‌های پررفت‌وآمد خانه بگذارید تا موثرتر باشد، تفاوت زیادی در اثربخشی درمان دارد.

به برنامه روزمره خود فکر کنید و صبح‌ها از لامپ نوردرمانی استفاده کنید تا انرژی در دسترس و مورد نیاز روز را افزایش دهید. از آنجا که اثر لامپ در طول روز از بین می‌رود، دوباره در عصر از آن استفاده کنید به خصوص اگر در مکانی زندگی می‌کنید که خورشید زودتر غروب می‌کند.

در برخی از افراد، قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور ممکن است به ایجاد احساس شیدایی منجر شود، بنابراین، طول مدت نوردرمانی باید محدود شود.

تکنه مهم دیگر این است که نوردرمانی به تنهایی برای درمان اختلال روحی کافی نیست و علاوه بر آن فاکتورهایی چون ورزش، خواب خوب، فعالیت‌های اجتماعی و درمان شناختی – رفتاری همگی از اقدام‌های ضروری برای مبارزه با افسردگی فصلی هستند.

پیشگیری

هر روز مدتی را بیرون از خانه بگذرانید، حتی زمانی که هوا ابری است. اگر هوا خیلی سرد است، پرده های خانه‌تان را کنار بزنید و کنار یک پنجره بنشینید.

از یک رژیم غذایی متعادل پیروی کنید. این به شما کمک می‌کند تا انرژی بیشتری داشته باشید، حتی اگر هوس غذاهای ناسالم‌ای و شیرین کنید.

۳۰ دقیقه در روز و پنج بار در هفته ورزش کنید.

فعالیت‌های اجتماعی خود را ادامه دهید. حمایت اجتماعی بسیار مهم است.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر هر سال در زمان مشخصی احساس افسردگی، خستگی و بدخلقی می‌کنید و به نظر می‌رسد که این احساسات ماهیت فصلی دارند، ممکن است به نوعی اختلال عاطفی فصلی مبتلا باشید. با پزشک خود در مورد احساسات خود آشکارا صحبت کنید و توصیه های آنها را برای تغییر سبک زندگی و درمان دنبال‌نمایید.ایسنا

تاری دید را جدی بگیرید

. لوب پس‌سری که مرکز اصلی بینایی در مغز است. هر چند همه نواحی مغز در پردازش اطلاعات بینایی دخیل‌اند اما این قسمتی است که بیشترین ربط را به بینایی دارد.

. سلساقه مغز که در پایین مغز قرار دارد. این قسمت حرکات چشم، تعادل و ثبات و توانایی تشخیص اشیا را کنترل می‌کند. نقص بینایی بعد از سکته مغزی چگونه تشخیص داده می‌شود؟

پزشک بیمار را به متخصص چشم ارجاع می‌دهد تا از جهت مشکلات بینایی بعد از سکته مغزی بررسی انجام شود.

بسته به ریشه علت مشکل پیش‌آمده، بیمار به متخصص‌های زیر ارجاع داده می‌شود:

. افتالمولوژیست و اپتومتریست متخصص‌هایی هستند که اختلالات چشم را درمان می‌کنند.

. نورولوژیست عوارض مربوط به سکته مغزی، آسیب‌های مغزی و اختلالات مغز را درمان می‌کنند. این متخصص بر تغییراتی در مغز ناشی از سکته مغزی و اثر آن بر بینایی تمرکز می‌کند

. نوروافتالمولوژیست و نورواپتومتریست متخصص‌هایی هستند که علائم بینایی ناشی از ایجاد تغییراتی در مغز را بررسی می‌کنند

آیا علائم بینایی بعد از سکته مغزی ممکن است بهتر شوند؟ بیشتر افرادی که بعد از سکته مغزی دچار مشکلی در بینایی می‌شوند، به طور کامل بهبود پیدا نمی‌کنند. اما طی یکی دو ماه اول، تا حدودی امکان ریکاوری وجود دارد. عینک یا لنزهای تماسی نمی‌توانند مشکل بینایی ناشی از سکته مغزی را برطرف کنند

مطالعاتی نشان می‌دهد بیماران سکته مغزی ممکن است برخی از قابلیت‌های بینایی را با اقدام درمانی فوری بعد از سکته مغزی حفظ کنند، اما این توانایی‌ها کاهش می‌یابد و پس از ۶ ماه از بین می‌رود. در واقع مداخلات آموزشی اولیه بینایی به‌جای مداخلات تأخیری پس از شش ماه، کلید بازیابی از دست دادن بینایی است./مشرق

غفلت فضایی (Spatial inattention) زمانی است که چیزهایی را که در سمت آسیب‌دیده مغز در اثر سکته هستند نمی‌بینند و متوجه آنها نمی‌شود. این مشکل مربوط به خود بینایی نیست، بلکه نتیجه آسیب به قسمت‌هایی از مغز است که دیدن را در یافت و تفسیر می‌کنند.

اختلالات حرکتی چشم

اختلالات حرکتی چشم می‌توانند زمانی رخ بدهند که عصب‌ها و عضلاتی که اجازه می‌دهند چشم حرکت کند به دلیل سکته مغزی آسیب می‌بینند.مثلاً:

. حرکت سریع چشم (نیستازموس)

. انحراف چشم (استرابیسم)

. اختلال مربوط به عصب حرکتی چشم

. دوبینی (دیبلیوپیا)

دریافت دید از عمق، تعادل، هماهنگی و بینایی کلی همگی می‌توانند تحت تأثیر این اتفاق‌ها قرار بگیرند.

خشکی چشم و حساسیت به نور

بعضی از افرادی که از سکته مغزی جان سالم به در می‌برند، دچار مشکلاتی در پلک‌زدن می‌شوند یا نمی‌توانند چشم‌ها را کاملاً ببندند. وقتی چنین اتفاقی می‌افتد، چشم‌ها رطوبت طبیعی خود را از دست می‌دهند و خشک می‌شوند که باعث تحریک و خارش و تاری دید و حساسیت به نور خواهد شد.

ازدست‌دادن بینایی

سکته مغزی می‌تواند باعث ازدست‌رفتن بینایی در یک چشم شود و به‌ندرت این اتفاق در هر دو چشم می‌افتد. ازدست‌دادن کامل بینایی در یک چشم، ناشی از انسدادی در شریان شبکیه است.

اگر هر یک از این علائم‌های هشداردهنده را همراه با دیگر علائم سکته مغزی داشتید، مثلاً ضعف و سستی ناگهانی یا بی‌حسی در یک سمت بدن، سردرد بسیار شدید و مشکل در حرف‌زدن یا راه‌رفتن، فوراً با اورژانس تماس بگیرید.

چه قسمت‌هایی از پردازش بینایی در مغز تحت تأثیر سکته مغزی قرار می‌گیرند؟

بینایی است. آسیب به سمت راست مغز باعث تغییراتی در بینایی چشم چپ و آسیب به سمت چپ مغز باعث تغییراتی در بینایی چشم راست می‌شود.

متداول‌ترین مشکلات بینایی مرتبط با سکته مغزی شامل موارد زیر می‌شوند:

نقص در میدان دید

میدان دید تمام چیزی است که می‌توانید ببینید، از جمله مستقیم (دید مرکزی) و طرفین (دید محیطی).

نقص در میدان دیده یعنی ازدست‌رفتن بخشی از میدان دید که اگر ناشی از سکته مغزی باشد شامل موارد زیر می‌شود:

. همونیموس همی آنوپی: ازدست‌رفتن دید محیطی که می‌تواند در قسمت چپ یا راست میدان دید باشد.

. کوادراتانوپیا همنام: از دست دادن بینایی که در یک‌چهارم بالا یا پایین میدان دید رخ می‌دهد.

. اسکوتوما: نقطه کوری که در هر قسمت از میدان دید می‌تواند رخ بدهد.

تاری دید ناگهانی

آیا تاری دید در یک چشم علامت سکته مغزی است؟
بله، سکته مغزی در صورتی که در قسمتی از مغز اتفاق بیفتد که مسئول بینایی است می‌تواند باعث تاری دید ناگهانی در یک یا هر دو چشم شود.

حمله ایسکمی گذرا (TIA) نیز می‌تواند باعث تاری دید بشود

دوبینی(دیبلیوپیا)

وقتی عضلات چشم بعد از سکته مغزی ضعیف می‌شوند، قادر به هماهنگی با هم نیستند، بنابراین حالت دوبینی ایجاد می‌کنند که به آن دیپلویپیا می‌گویند. دوبینی بعد از سکته مغزی می‌تواند تمام مدت وجود داشته باشد یا فقط وقتی با زاویه یا جهت بخصوصی نگاه می‌کنید ظاهر شود.

دیپلویپیا می‌تواند به‌جای اینکه دوبینی کاملاً واضحی ایجاد کند بیشتر باعث تاری دید بشود؛ دو تصویر روی‌هم می‌افتند و تار دیده می‌شوند.

غفلت‌فضایی



وجود مشکل در هر قسمتی از چشم می‌تواند باعث تاری ناگهانی دید شود؛ اما اگر این اتفاق فقط در یکی از چشم‌ها رخ دهد می‌تواند علامتی از یک وضعیت اورژانسی باشد که باید سریع‌تر بررسی پزشکی و درمان شود.

تاری ناگهانی دید ممکن است هشدار دهمورد مشکلی جدی در سلامتی باشد. مداخله درمانی به‌موقع می‌تواند بهترین نتیجه را داشته باشد.

علائم هشداردهنده زیر نشان می‌دهند باید تاری دید را جدی بگیرید؛ بنابراین اگر هر یک از این علائم را دارید زودتر به اورژانس مراجعه کنید:
. تغییر بی‌دلیل و ناگهانی در بینایی (مثلاً تاری دید)
. درد چشم
. آسیب چشم

. علائم سکته مغزی مثل افتادگی صورت، ضعف و بی‌حسی در یک طرف بدن یا مشکل در تکلم
. اختلالی در بینایی، خصوصاً اگر فقط در یکی از چشم‌ها باشد
. ازدست‌دادن یک قسمتی از میدان دید
. تاری دید ناگهانی در اثر سیستم ایمنی ضعیف ناشی از عوارضی مانند HIV یا شیخی درمانی

خبر

تیروکمان ایران به المپیک پاریس می‌رود؟



رئیس فدراسیون تیروکمان در مورد شانس کسب سهمیه المپیک در ماده ریکرو توضیح داد و گفت: بر اساس ارزیابی فنی سرمربی در بخش تیمی مردان و انفرادی بانوان در ماده ریکرو دارای شانس جهت کسب سهمیه المپیک هستیم.

غلامرضا شعبانی بهار درباره مسیر تیروکمان ایران جهت کسب سهمیه المپیک پاریس، اظهار کرد: جلسه‌ای به منظور ارزیابی کسب سهمیه المپیک پاریس در رشته تیروکمان با حضور سرمربی تیم ملی برگزار و تحلیل و ارزیابی‌های مربوطه ارائه شد؛ در مجموع عنوان شد که احتمال کسب سهمیه در رشته تیمی ریکرو مردان و انفرادی بانوان وجود دارد.

وی ادامه داد: ما به نظر سرمربی تیم ملی تیروکمان احترام می‌گذاریم و امیدواریم تحلیل صورت گرفته محقق شود. هونگ سونگ هو معتقد است که در رشته تیمی ریکرو مردان ۶۰ درصد و در انفرادی ریکرو بانوان ۶۰ درصد احتمال کسب سهمیه المپیک پاریس وجود دارد.

رئیس فدراسیون تیروکمان با بیان اینکه تیم ملی تمرینات خود را آغاز کرده است و ملی پوشان به صورت شبانه‌روزی در حال تمرین هستند، گفت: تیم ملی شبها نیز زیر نور پروژکتور در حال تمرین است و علاوه بر مربی، روانشناس در کنار کمانداران در حال فعالیت است و در بخش تغذیه نیز شرایط به صورت کنترل شده، پیش می‌رود.

شعبانی بهار با اشاره به اینکه بنده نیز معتقد هستم تیروکمان می‌تواند در المپیک پاریس حضور داشته باشد، عنوان کرد: اگر اتفاق خاصی رخ ندهد، تیروکمان ایران در المپیک پاریس دارای سهمیه خواهد بود.

وی در مورد برنامه تیم ملی تیروکمان ایران به منظور حضور در اردو و مسابقات تا قبل از برگزاری المپیک پاریس، گفت: اواخر فروردین ماه سال آینده مرحله اول کاپ جهانی را خواهیم داشت که در شانگهای برگزار می‌شود، پس از آن تیم ملی بلافاصله به کره جنوبی می‌رود و حدود ۲ هفته در این کشور اردو خواهد داشت تا بتواند پس از اتمام آن در مرحله دوم کاپ جهانی که در کره جنوبی برگزار می‌شود، شرکت کند.

رئیس فدراسیون تیروکمان با اشاره به اینکه سومین و مهم‌ترین مرحله کاپ جهانی در ترکیه برگزار می‌شود و با کسب سهمیه همراه خواهد بود، اظهار کرد: امیدوار هستیم که نمایندگان ایران در این مرحله از کاپ جهانی عملکرد خوبی داشته باشند و شاهد کسب سهمیه المپیک پاریس باشیم. شرایط اردویی در حال حاضر عالی است و امیدواریم بتوانیم عملکرد خوبی داشته باشیم.

شعبانی بهار با بیان اینکه در بخش ریکرو انفرادی بانوان یسنا پورماهانی، مبینا فلاح، مهتا عبداللهی و حوریه حاجی‌حسینی از شانس کسب سهمیه المپیک پاریس، برخوردار هستند، گفت: ما در المپیک ۲۰۱۶ توسط زهرا نعمتی و در المپیک ۲۰۲۰ توسط میلاد وزیری موفق به کسب سهمیه المپیک شدیم و در سال آینده نیز امیدواریم بتوانیم این موفقیت را تکرار کنیم. وی تاکید کرد: از وزارت ورزش و جوانان و کمیته ملی المپیک انتظار حمایت مالی داریم و امیدواریم بتوانیم شرایط را برای اجرای برنامه‌های مدنظر سرمربی تیم ملی فراهم کنیم. نیازمند تخصیص ۵ میلیارد تومان بودجه فدراسیون تیروکمان تا پایان سال جاری هستیم و در عین حال به ۳ میلیارد تومان اعتبار دیگر تا پایان فروردین ماه سال آینده هستیم تا بتوانیم در مقوله اعزام‌ها با مشکل مواجه نشویم.

بازی حفظ شود.

قلعه‌نویی افزود: از نظر اینکه بدن بچه‌ها آماده باشد و همچنین بازی‌های تدارکاتی قبل از جام ملت‌ها خیلی خوب عمل کردیم. دو گروه علمی دانشگاهی، روی چند کشور مطالعه کردند که چطور پس از ریکاوری، بدن‌ها را شاداب نگه داریم. سرمربی تیم ملی اظهار کرد: واقعیت فوتبال این است وقتی سوت شروع بازی زده می‌شود، بازیکن باید بهترین عملکردش را داشته باشد. روزهایی که آلمان بودیم، کریستوف دام گفت کاری که می‌توانستیم انجام دادیم و کار مربی تا لب خط است و بقیه دست بازیکنان است. گروه فنی ما، نهایت کار به صورت عملی و با مطالعه شروع کردند و الان جوابش را داریم می‌گیریم.

سرمربی تیم ملی فوتبال در ادامه درباره عملکرد درخشان خط حمله تیم ملی، گفت: سال ۲۰۰۷ و پس از یورو، در اجلاس فنی مسابقات در هیلستینگی فنلاند شرکت کردم و در آن همایش درباره آنالیز تیمی و خط به خط نفرات و ساختار تیمی صحبت شد. یکی از مدرسان یوفا حرف خوبی زد و اشاره کرد وقتی می‌خواهید عملکرد تیم‌تان را بسنجید به دو سوال جواب بدهید، یک اینکه چقدر تیم شما خلق موقعیت کرد و چقدر حریف روی دروازه شما موقعیت داشت. این با ما کمک می‌کند که نقاط ضعف و قوت‌مان را بررسی و برای بازی بعد برنامه‌ریزی کنیم.

قلعه‌نویی یادآور شد: در بازی امشب مقابل امارات هم در خلق موقعیت و مالکیت موفق عمل کردیم. اجازه ندادیم روی دروازه ما خطر به وجود بیاید. ۷ روز تا بازی بعد وقت داریم و باید تجزیه و تحلیل انجام بدهیم. یقیناً یک سری نقاط ضعف داریم که برای مراحل حذفی باید آن را به حداقل برسانیم. با این حال معتقدم اگر بازیکنانمان کیفیت خودشان را داشته باشند، خیلی از مشکلاتمان حل می‌شود.



قلعه‌نویی:

باید در مراحل حذفی با کیفیت‌تر باشیم

وجود تحریم و شرایط سخت اقتصادی کشور، برطرف شد. بازیکنان صبوری کردند و فدراسیون فوتبال هم تلاش کرد. از وزیر ورزش هم که برای حل مشکلات تلاش کردند و چند بار تماس گرفتند تا آرامش در تیم ما به وجود بیاید، تشکر می‌کنم. وی در ادامه با اشاره به اهمیت ریکاوری برای حفظ آمادگی تیم برای مراحل بعد، گفت: از نظر ذهنی باید بازیکنان را آماده نگه داریم. در چنین تورنمنت‌های حفظ آمادگی بدنی بازیکنان مهم است، به همین خاطر از بازی با بوریکنافاسو برنامه‌ریزی کردیم که آمادگی بدنی بازیکنان در هر

که رسیدیم، در خصوص آن بازی‌ها صحبت خواهیم کرد. وی در ادامه یادآور شد: یکی از مشکلاتمان خودمان هستیم. اگر بازیکنانمان در شرایط خوبی باشند، قدرت تیمی خیلی خوبی از نظر تکنیکی و تکنیکی داریم. مهم این است که مانند بازی با امارات و فلسطین بهترین عملکرد را داشته باشیم.

سرمربی تیم ملی فوتبال در ادامه با اشاره به تلاش‌های فدراسیون فوتبال برای حل مشکلات تیم ملی، تاکید کرد: از مهدی تاج تشکر می‌کنم که خیلی تلاش کرد و تا حدودی مشکلاتمان با

زهرا نعمتی:

دوست ندارم در مورد مربی کره‌ای صحبت کنم

دیگر برای من باعث خوشحالی و دلگرمی است که مسوولینی همچون خسروی وفا، کارگری و کاظمی پور همیشه حامی من بودند. هنوز هیچ تصمیم قطعی برای حضور در این دو رویداد مهم نگرفته‌ام اما حمایت این افراد برای من دلگرمی است. البته تصمیم خانواده‌ها هم برای شرکت در المپیک و پارالمپیک اهمیت زیادی دارد چون سال هاست که استرس و اضطراب زیادی به همراه قهرمانی‌های خود به آن‌ها هدیه کرده‌ام. به همین دلیل نظر و تصمیم خانواده‌ها برای من در اولویت قرار دارد. به هر صورت با مشورت بزرگان ورزش تصمیم خود را نهایی و اعلام خواهیم کرد.

نعمتی در پاسخ به این پرسش که چقدر تحت حمایت کمیته ملی المپیک و پارالمپیک هستید، افزود: کمیته ملی المپیک و پارالمپیک همیشه از من حمایت لازم را داشتند و اگر حمایت آن‌ها نبود قطعاً حضور من در بازی‌های آسیایی و پارآسیایی اصلاً امکانپذیر نبود زیرا مخالفت خیلی زیادی از سمت فدراسیون تیروکمان داشتم و این موضوع کار من را خیلی سخت‌تر می‌کرد، اما با حمایت این عزیزان که بارها اعلام کردم و اکنون نیز می‌گویم که اگر حمایت این افراد نبود اصلاً حضور من در بازی‌های آسیایی و پارآسیایی امکانپذیر نبود.

وی در پایان گفت: همچنان تحت حمایت کمیته ملی المپیک و پارالمپیک هستم و امیدوارم طی روزها و هفته‌های آینده تصمیم خود را به صورت قطعی برای حضور در المپیک و پارالمپیک بگیرم.

فدراسیون تیروکمان نتوانستیم در مسابقات کسب سهمیه شرکت کنیم. اما همچنان تمریناتمان را دنبال می‌کنم و امیدوارم اتفاقات خوبی رقم بخورد. نعمتی درباره مربی کره‌ای تیروکمان، اظهار کرد: دوست ندارم راجع مربی کره‌ای تیروکمان صحبت کنم چون حواشی زیادی به دنبال دارد. من نتوانستم با مربی کره‌ای کار کنم و اکنون تمریناتمان را بدون مربی پیگیری می‌کنم.

وی در پاسخ به این پرسش که قرار بود یک مربی خارجی برای شما جذب شود، این موضوع به کجا رسید، تصریح کرد: باید با مسوولین کمیته ملی المپیک این مشکل را حل کنم و حتماً در هفته آینده با خسروی وفا و فرزادی زاد راجع این مساله صحبت‌هایی خواهم داشت اما هنوز هیچ تصمیمی در این زمینه گرفته نشده است، زیرا چالش‌های خیلی زیادی در بخش المپیک‌های فدراسیون تیروکمان ایجاد شد که یک مقدار شرایط کار را برای من سخت و سنگین کرد. من همواره دوست داشتم برای ورزش کشور خدمت کنم و پرچم کشورم را به اهتزاز درآورم. همیشه و با تمام وجود جوانی خود را برای این رشته گذاشتم و دوست داشتم بیشتر از این فعالیت کنم اما بعضی وقت‌ها آن طور که ما می‌خواهیم پیش نمی‌رود.

دارنده مدال طلای تیروکمان در بازی‌های پارآسیایی هانگژو چین، خاطرنشان کرد: متأسفانه در زمان برگزاری بازی‌های آسیایی لطمه روحی شدید خوردم و یکی از دلایلی که سبب شد تا کمی فاصله بگیرم به خاطر این مساله است، اما از سوی



مسیر سخت و طاقت فرسایی را طی می‌کنند تا به سکوی قهرمانی برسند، چنین مراسم‌هایی هم سبب افزایش انگیزه خود ورزشکار می‌شود و هم کسانی که دنبال قهرمانی هستند.

وی درباره حضورش در رقابت‌های المپیک و پارالمپیک گفت: تمریناتمان در دنبال می‌کنم اما هنوز تصمیم نهایی برای حضور در این دو رویداد مهم نگرفته‌ام، در المپیک متأسفانه فرصت خیلی خوبی را برای کسب سهمیه از دست دادم و به دلیل شرایط

سرمربی تیم ملی فوتبال ایران با بیان اینکه باید در مراحل حذفی جام ملت‌های آسیا با کیفیت‌تر باشیم، گفت: نمایش خوبی مقابل امارات داشتیم و با وجود رسیدن به برتری، بدشانس بودیم که چند گل ما مردود اعلام شد.

امیر قلعه‌نویی سرمربی تیم ملی فوتبال در نشست خبری پس از پیروزی دو بر یک برابر امارات و صعود مقتدرانه به مرحله یک‌هشتم نهایی جام ملت‌های آسیا، اظهار داشت: از مصدومیت صادق محرمی ناراحت شدم و امیدوارم مشکل خاصی نباشد. باید تا فردا صبر کنیم که تیم پزشکی نظر بدهد.

وی در ادامه با تشکر ویژه از هواداران تیم ملی و انرژی مثبت‌شان، اظهار کرد: واقعا خوشحالم که مریبان و کارشناسان به من پیام دادند و شادمانم که چنین انسان‌های بزرگی در ایران هستند که من را راهنمایی کردند و هم به من قوت قلب دادند. این محبت بزرگی برایم بود. مشاوران هم بازی را آنالیز کردند و نظراتشان را گفتند.

قلعه‌نویی درباره بازی با امارات، تصریح کرد: بازی خیلی خوبی بود و بازیکنان هم خیلی خوب بازی کردند. به امارات هم تبریک می‌گویم که عملکرد مناسبی داشت.

سرمربی تیم ملی فوتبال، یادآور شد: در این بازی بدشانس بودیم. به خاطر ۵ سانتی‌متر گل علی قلی‌زاده آفساید اعلام شد، سردار هم موقعیت‌های خوبی داشت. از فردا به بازی مرحله بعد فکر می‌کنیم و باید دیدارهای گروهی را فراموش کنیم. امیدوارم در مراحل حذفی، بازی‌های با کیفیت‌تری ارائه کنیم.

قلعه‌نویی درباره رویایی احتمالی با ژاپن یا کره جنوبی در مرحله یک‌چهارم نهایی، گفت: به بازی آینده فکر می‌کنیم. اگر بخواهیم به بازی‌های مراحل بعدتر فکر کنیم، روی تمرکز ما تاثیر خواهد گذاشت. باید مانند بازی با امارات، با قدرت و با تفکر بازی کنیم تا یک مرحله بالاتر برویم. به آن مرحله

جدول سودوکو

جدول سودوکو یک بازی و سرگرمی جالب و جذاب می‌باشد جدول سودوکو از یک جدول ۸۱ خانه تشکیل شده است، هر جدول از ۹ سطر و ۹ ستون تشکیل شده است. همین جدول خود نیز به ۹ بخش تقسیم شده که هر بخش یک بسته ۹ تایی را شامل میشود. درون این بسته‌ها را باید با اعداد یک تا ۹ پر کنید اما مجاز نمی‌باشید که در هر سطر یا ستون از اعداد تکراری استفاده کنید.

9	4		7	5	2	8	6	
		1		4	6		5	
		5	7	3	8	2	1	9
		1		5	6			2
		3			9			5
				8		4	9	1
7		4		3	8	5	2	
1		2	4	5				
8	6			2		4	3	

1	6	7	8		4	9		
9		8	6	5	1	7		3
			4		2	9	1	8
						4	3	
			4		1	5	8	
		2	5	4		6	9	
				1	6			9
			6	2		8	3	
8				4				6

8	1		4	6		3		5
	9		2	7	1			
		6	8	5	3		7	
6	4	8			7		3	2
		3						
7	5	1		2	8	6		
	7			8	6			3
1	8						6	7
			4	7	9	2	8	5

		7	2					9	6
		6		8	3	7	5		2
5		1			6	8			
6		3	5	7		2	8	9	
			6	9		1			
			3			6	4		
3	8				9		5	1	
4		5	1			9			8
					3				

روزنامه سیاسی، اجتماعی و فرهنگی شمال ایران
 صاحب امتیاز و مدیر مسئول: حسن شیرزاد
 گیلان - مازندران - گلستان
 آدرس: ساری - بلوار پاسداران - روبروی بیمارستان بوعلی سینا -
 کوچه رضایی - پلاک ۶۱
 تلفن: ۰۱۱-۳۳۳۴۰۷۹۷
 چاپ: چشمه توسعه
 joubaronline.ir
 طراحی و صفحه آرایی: حرفچینی
 موسسه فرهنگی هنری چشمه توسعه آفاق دانش

چرچیل

موفقیت پایان مسیر نیست، شکست هم انسان را نابود نمی کند، این شجاعت ادامه دادن است که اهمیت دارد.

مدیرکل دامپزشکی مازندران خبر داد:

انعقاد قرارداد با مجموعه آویشن در راستای افزایش رفاه کارکنان

مدیرکل دامپزشکی مازندران

گفت: در راستای افزایش رفاه کارکنان با مجموعه آویشن مازندران قرارداد خرید لباس منعقد شد
 با اعلام این خبر گفت: مطابق با اولویت های بخش اداری اداره کل دامپزشکی مازندران و افزایش رفاه کارکنان این اداره کل در سطح استان قراردادی جهت

خرید لباس آنان به صورت شرايطی با مجموعه بزرگ آویشن منعقد شد.
 وی در دیدار با مدیریت این مجموعه و بازدید از آن گفت: اداره کل دامپزشکی استان مازندران با توجه نزدیک شدن به ماه های پایانی سال تلاش دارد ضمن حمایتی از تولیدات داخلی و

صنایع موجود در استان مازندران با عقد قراردادی دغدغه های کارکنان را کاهش دهد.
 مدیرکل دامپزشکی مازندران ضمن بازدید از بخش های مختلف این کارخانه و خطوط تولید از نزدیک با روند تولید آشنا شد و به بررسی کیفیت لباس های تولیدی پرداخت.

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان: تجهیزات و امکانات ایمنی برای ترد در جاده های مازندران ضروری است



مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان مازندران گفت: با توجه به کاهش دما و بارش برف در سطح محورهای کوهستانی به کلیه رانندگانی که قصد تردد از محورهای کوهستانی را دارند توصیه می شود ضمن رعایت قوانین و مقررات، تجهیزات و امکانات ایمنی از جمله زنجیر چرخ را همراه داشته باشند.

حسن جهانیان گفت: ۳۳ کیپ راهداری در قالب ۲۵۰ ماشین و ۳۵۰ راهدار در محورهای مواصلاتی استان مستقر هستند. وی طول محورهای برقگیر مازندران را ۳۷۰۰ کیلومتر اعلام کرد و افزود: در حال حاضر ۲۲ راهدارخانه در محورهای مواصلاتی استان تجهیز شده و آماده سرویس دهی به مسافران و در راه ماندگان است.

جهانیان خاطر نشان ساخت: مسافرین و رانندگان محترم می توانند جهت کسب آگاهی از آخرین وضعیت راهها، انسدادها یا محدودیت های احتمالی تردد و شرایط جوی به سایت ۱۴۱.آ.آ.آ. WWW مراجعه نموده و یا با تلفن گویای ۱۴۱ تماس بگیرند.

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان مازندران تاکید کرد: با توجه به شرایط جوی موجود (بارش برف و باران) در جاده های کوهستانی این استان، توصیه می شود تا هموطنان عزیز از سفرهای غیرضروری پرهیز کنند.

مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق مازندران عنوان کرد: اختصاص ۵ هزار دستگاه کنتور هوشمند فهام یک به امورهای برق شهرستان های استان



مهندس حسینی کارنامی مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق مازندران با اشاره به فعالیت های این شرکت در راستای کنترل پذیر نمودن مشترکین گفت: ۵ هزار دستگاه کنتور هوشمند فهام ۱ جهت تعویض به امورهای توزیع تخصیص داده شد.

رئیس هیات مدیره و مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق مازندران افزود: به منظور پیشبرد اهداف تعیین شده از سوی شرکت تواتیر در راستای هوشمند سازی و کنترل پذیر نمودن مشترکین تعداد ۵ هزار دستگاه کنتور از محل خرید منطقه ای و با تأمین IC از سوی شرکت تواتیر، در اختیار شرکت قرار داده شد.

مهندس حسینی کارنامی با اشاره به پیگیری های معاونت مشترکین و برنامه ریزی ها صورت گرفته صورت گرفته با هدف کنترل پذیر نمودن کلیه مشترکین ادامه داد: در این راستا سه فاز عادی و دیماندی سه تعرفه کشاورزی، صنعتی و ادارات و سازمان ها و نهاد های عمومی، سهمیه امورهای توزیع مشخص و کنتورهای مدنظر در اختیار امورهای توزیع قرار داده شد.

مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق مازندران اظهار کرد: در همین راستا طی برگزاری جلسات معاونت خدمات مشترکین و فروش این شرکت با مدیران امورهای توزیع برق شهرستانها و رؤسای ادارات لوازم اندازه گیری و مسئولین لوازم اندازه گیری امورها نسبت به تشریح وظایف اقدام و برنامه زمان بندی جهت تعویض این کنتورها در اختیار امورها قرار داده شد و پیش بینی شده است تا مطابق برنامه زمانبندی تا انتهای بهمن ماه جاری، اقدامات عملیاتی در این خصوص صورت گیرد

مدیرعامل شرکت آب منطقه ای مازندران خبر داد:

بازپس گیری ۱۷ هزار متر مربع زمین در حریم و بستر نکارود



مدیرعامل شرکت آب منطقه ای مازندران گفت: ۱۷ هزار متر مربع از زمین های تصرف شده واقع در حریم و بستر رودخانه نکارود با حکم دستگاه قضا طی پنج ماه گذشته بازپس گیری و عرصه های ملی بازگردانده شد.

او افزود: صیانت از حریم و بستر رودخانه ها یکی از وظایف اصلی شرکت های آب منطقه ای است که در همین راستا با تشکیل پرونده برای متصرفان نسبت به بازپس گیری عرصه های تصرف شده اقدام می شود.
 داوودیان گفت: همکاران ما در شهرستان های مختلف از ابتدای اسامال تاکنون بالغ بر ۲۳۰ هزار متر مربع از حریم و بستر تصرف شده رودخانه های استان را با حکم قضایی آزاد کردند و به عرصه های ملی برگرداندند.

مدیرعامل شرکت آب منطقه ای مازندران افزود: در این مدت ۱۷ هزار متر مربع از عرصه های حریم و بستر رودخانه نکارود در قالب ۴ پرونده با پیگیری همکاران در مدیریت منابع آب و نکا و همراهی دادستان محترم شهرستان و نیروی انتظامی بازپس گیری شد. در یک مورد از این ۴ پرونده تعیین تکلیف شده ۱۰ هزار متر مربع از تصرف خارج شد و به انقال بازگشت.

داوودیان گفت: ماه گذشته نیز با تلاش و پیگیری مدیریت منابع آب شهرستان های نوشهر، چالوس و کلاردشت و واحد حقوقی شرکت آب منطقه ای مازندران و همراهی دستگاه قضایی و نیروی انتظامی، حکم صادر شده برای هفت پرونده تصرف حریم و بستر رودخانه های غرب استان اجرا شد و ۱۰ هزار و ۵۰ متر مربع از زمین های تصرف شده به وضعیت پیش از تصرف برگشت.

او افزود: یکی از پرونده های مهم در این حوزه نیز مربوط به تصرف زمینی ۷۰ هزار متری در شهرستان محمودآباد بود که با همکاری قضا، همکاران ما در مدیریت منابع آب آمل و محمودآباد و نیروی انتظامی، حکم رفع تصرف این زمین ۷۰ هزار متری واقع در بستر رودخانه هراز که بیش از ۷ هزار میلیارد ریال ارزش اقتصادی آن برآورد می شود اجرا شد.

بنا به آمارهای موجود طی ۱۰ ماه سال جاری بیش از ۲۳۰ هزار متر مربع از زمین های حریم و بستر رودخانه های مازندران که به تصرف در آمده بود با پیگیری های ادارات منابع آب شهرستان ها و همکاری دستگاه قضا آزادسازی شد.



وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در بیست و سومین جشنواره ملی صنعت چاپ:

امیدواریم تا دوسال آینده به صادر کننده کاغذ تبدیل شویم

محمد مهدی اسماعیلی، وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در آیین پایانی بیست و سومین جشنواره ملی صنعت چاپ کشور که در تالار وحدت برگزار شد، گفت: امیدواریم تا دو سال آینده ایران را به مرز صادرات در بخش کاغذ برسانیم که به همت اهالی صنعت چاپ امری شدنی است. زمانی که برنامه های کاری وزارت فرهنگ را آماده می کردیم بر ملی شدن صنعت چاپ در ایران تاکید داشتیم.

به گزارش نقش قلم، او افزود: در صنعت چاپ با چند مسأله مواجه هستیم؛ بحث اول تأمین کاغذ است، زمان آغاز به کار دولت مردمی حدود پنج هزار تن کاغذ تحریر در کشور تولید می شد در حالی که چندی قبل در مازندران جشن خودکفایی تولید کتاب های درسی با کاغذ ایرانی را برگزار کردیم و امروز در حال رسیدن به مرز تولید ۸۰ هزار تن کاغذ هستیم

مجموعه های دیگری نیز در حوزه تولید کاغذ مشغول به کار هستند. آماده حمایت جدی در بخش تولید انبوه دستاوردهای تولید شده در این حوزه هستیم و قصد داریم مشکلات مختلف حوزه چاپ را برطرف کنیم. نیازمند نوسازی ماشین آلات صنعت چاپ هستیم البته آمادگی لازم برای برطرف کردن این مسأله نیز وجود دارد.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی به مشکلات حوزه ارز برای این صنعت نیز اشاره کرد و گفت: آمادگی داریم تا مشکلات حوزه ارز را حل کنیم، موضوع مالیات و تأمین اجتماعی مشکلات دیگر این حوزه است که باید برای رفع آن تلاش کنیم.

در دوسال اخیر اتفاق مهمی را در دولت مردمی شاهد بودیم و کار گروه ویژه کاغذ با مسئولیت دکتر مخبر تأسیس شد؛ پیش از این توافق کرده ایم که حوزه اختیارات این کارگروه به عرصه کاغذ و نشر گسترش پیدا کند که می تواند گامی مؤثر در برطرف کردن مشکلات این حوزه باشد.

۱۵ رجب؛ وفات حضرت زینب (س)

روایت نموده و از آن حضرت به عقیده تعبیر می کند. چنانچه ابوالفرج اصفهانی در مقاتل می نویسد: ابن عباس خطبه حضرت فاطمه (س) را از حضرت زینب (س) روایت کرده و می گوید: حدیثی عقیلتنا زینب بنت علی علیها السلام. «دقت کنیم که حضرت زینب علیها السلام با اینکه دختری خردسال (یعنی هفت ساله و یا کمتر) بود، این خطبه عجیب و غزاه که محتوی معارف اسلامی و فلسفه احکام و مطالب زیادی است را با یک مرتبه شنیدن حفظ کرده، و خود یکی از راویان این خطبه بلیغه و غراه می باشد.



با حسین بودن شرط ازدواج زینب (س) با عبدالله گفته اند: حضرت امیرالمؤمنین (ع) هنگامی که زینب (س) را به پسر برادرش عبدالله بن جعفر تزویج کرد، در ضمن عقد، شرط نمود هر گاه زینب خواست با برادرش حضرت امام حسین (ع) سفر رود، او را از آن منع نکرده و باز ندارد، و چون عبدالله بن جعفر خواست حضرت امام حسین (ع) را از سفر عراق باز دارد و حضرت آن را نپذیرفت و عبدالله مایوس و نومید گردید، دو فرزندش عون و محمد را فرمان داد که به همراه آن بزرگوار به عراق روند و در برابر آن حضرت جهاد و کارزار نمایند.

اسارت افتخار زینب و رمز ماندگاری قیام عاشورا "پس از حادثه کربلا حضرت زینب (س)، حدود یک سال و شش ماه زندگی کرد. حضرت در کاروان اسیران، همراه دیگر بازماندگان قافله کربلا به کوفه و سپس به شام برده شد. اگر چه رهبری بازماندگان بر عهده امام سجاد بود، زینب کبری (س) نیز سرپرستی را بر عهده داشت.

سخنرانی قهرمانانه زینب (س) در کوفه، موجب دگرگونی افکار عمومی شد. وی در برابر نعره مستانه عبدالله بن زیاد، آن گاه که به پیروزی می نازید و می گفت: "کار خدا را با خاندانان چگونه دیدی؟" با شهامت و شجاعت وصف ناپذیری گفت: جز زیبایی چیزی ندیده ام. شهادت برای آنان مقدر شده بود. آنان به سوی قربانگاه خویش رفتند به زودی خداوند آنان و تو را می آورد تا در پیشگاه خویش داوری کند.

آن گاه که ابن زیاد دستور قتل امام سجاد را صادر کرد، زینب (س) با شهامت تمام، برادر زاده اش را در آغوش گرفت و گفت: اگر خواستی او را بکشی مرا هم بکش. به دنبال اعتراض زینب (س)، ابن زیاد از کشتن امام پشیمان شد.

کاروان آزادگان به دمشق رفت. در شام نیز زینب (س) توانست افکار عمومی را دگرگون نماید. جلسه ای یزید به عنوان پیروزی ترتیب داده بود و در حضور بازماندگان واقعه کربلا، سربریده حسین (ع) را در تشت نهاد و با چوب دستی به صورتش می زد، زینب کبری (س) با سخنرانی خویش غرور یزید را در هم کوفت و او را از کرده خویش پشیمان کرد. سرانجام یزید مجبور شد کاروان را با احترام به مدینه برگرداند.

در مدینه نیز زینب (س)، پیام آور شهیدان، ساکت ننشست. او با فریادش مردم مدینه را بر ضد حکومت یزید شوراند. حاکم مدینه در پی تبعید حضرت زینب (س) برآمد. به نوشته برخی حضرت به شام سفر نمود و در همان جا درگذشت. برخی دیگر گفته اند: حضرت به مصر هجرت نمود و در تاریخ پانزدهم رجب سال ۶۲ هجری در گذشت ۳۴.

حضرت زینب(س) بانویی که نه تنها در زمان، بلکه در مردان عالم، کمتر نظیرش را می توان دید. توانا بانویی که عالی ترین نمونه های از شهامت و دلیری، دانش و بینش، کفایت و خردمندی، قدرت روحی و تشخیص موقعیت بوده و هر وظیفه ای از وظایف گوناگون اجتماعی را که به عهده گرفت، به خوبی انجام داد.

در تاریخ وفات حضرت زینب کبری(س) سومین فرزند امیرمؤمنان حضرت علی(ع) اختلاف نظر وجود دارد، اما مشهور این است که آن حضرت در ۱۵ رجب سال ۶۲ هجری روز یکشنبه وفات کرده است.

باید گفت: براساس برخی از نوشته ها آن حضرت مریض شد و به طور طبیعی وفات کرد ۱۵" و این احتمال طبیعی تر به نظر می رسد چون آن حضرت آن همه سختی و مصیبت دید و در سایه آن ها بیمار شد. براساس برخی از احتمالات حضرت زینب کبری توسط عوامل یزید مسموم شد و به شهادت رسید که این احتمال هم دور نیست چون حضرت زینب همه وقایع کربلا را دیده و وجود او یادآور مصائب کربلا و یادآور فجایع حکومت یزید است و یزید نمی تواند او را تحمل کند. البته دشمن در انجام این کارها سند به دست کسی نمی دهد و در خفا و پنهانی دست به این اعمال می زند ۲".

در تاریخ و روز وفات آن حضرت هم اختلاف هست. مشهور این است که آن حضرت در ۱۵ رجب سال ۶۲ هجری روز یکشنبه وفات کرده است.

هوش و ذکاوت بی نظیر صاحب کتاب اسلور من ذهب درباره حافظه و ذکاوت آن بانوی بزرگوار چنین می نویسد: در اهمیت هوش و ذکاوت آن بانوی بزرگوار همین بس که خطبه طولانی و بلندی را که حضرت صدیقه کبری فاطمه زهرا(س) در دفاع از حق امیرالمؤمنین (ع) و غصب فدک در حضور اصحاب پیغمبر اکرم (ص) ایراد فرمودند، حضرت زینب(س) روایت فرموده است.

و ابن عباس با آن جلالت قدر و علو مرتبه در حدیث و علم، از آن حضرت

صرفه جویی در مصرف برق در تابستان

با ۶ راهکار ساده

- میزان نور مورد نیاز خود را با دایمر تنظیم کنید**
- نور خورشیده خندانگی روشنایی خندانگی**
- صرفه جویی در ساعات اوج مصرف (۱۶ تا ۱۴ و ۲۰ تا ۲۲)**
- نور را به جایی پتان کنید که می خواهید**
- لامپ و چراغ ال ای دی، صرفه جویی همیشگی**
- رنگ دکوراسیون خود را تابستانی کنید**

اقتصاد آینده
مرکز آفرینش های هنری

www.eqtesadayandeh.ir