

صنعت فضایی ۲۰۲۴

درانتظار تحولات تازه

۲۰۲۳، سالی مهیج برای صنعت فضایی بود و هرچند می‌دانیم که پیشرفت خطی نیست؛ اما کاملاً اطمینان داریم که ۲۰۲۴ شگفت‌انگیزتر خواهد بود. سال جاری میلادی برای بسیاری از شرکت‌های فضایی سال دشواری بود و نمی‌خواهیم با خوش‌بینی براین‌مسئله سرپوش بگذاریم. سال سیاست نرخ سود صفر (ZIRP) رسماً پایان یافته و جلب اعتبارات مالی دشوارتر شد.
باین‌حال سال ۲۰۲۳ برخی بادهای موافق یا عوامل حمایتی (Tailwinds) را ایجاد کرد که به‌گمان ما موجب می‌شوند سال آینده سالی پر از رویداد باشد.

آزمایش‌های بیشتر استارشیپ

شرکت «اسپیس ایکس» سال مهم و تاریخی را پشت سر گذاشت و نه‌تنها چون نزدیک به ۱۰۰ پرتاب موشک‌های «فالکون ۹» و «فالکون هوی» انجام داد. این شرکت همچنین «ستارشیپ» را نه یک‌بار بلکه دوبار پرتاب کرد که قوی‌ترین وسیله پرتابی‌ست که تاکنون ساخته شده است. اولین مورد در اوریل و مورد دوم در نوامبر انجام شد. هیچ‌یک نتوانستند مأموریت را کامل کنند و باین‌حال هردو موفق بودند. علنش تاحدی مربوط به فرهنگ بهبود سریع سخت‌افزاری «اسپیس ایکس» است. این شرکت در مدت شش‌ماه بین دو پرتاب بهبودهای زیادی در زیرساخت‌های زمینی و وسیله پرتابی انجام داد. انتظار می‌رود در سال آینده میلادی شاهد بهبودهای بیشتر و حتی هماهنگی (Cadence) آزمایشی بالاتر باشیم و حتی اگر آن‌ها موفق شوند طرح پروازی مدار کامل را انجام دهند؛ متعجب نخواهیم شد.

مأموریت‌های تاریخی فرودگر ماه

شرکت‌های خصوصی‌تر در سال آینده می‌توانند فضاییماهایی را روی سطح کره ماه فرود آورند. ما هیجان‌زده‌ایم ببینیم شرکت‌هایی نظیر «آستروپتیک»، «آنتویستو ماشین» و «فایرفلای اسپیس» همگی دراین‌زمینه تلاش خود را انجام دهند. تاکنون تنها چهار کشور موفق به فرود آوردن فضاییما روی ماه شده‌اند؛ پس حتی اگر فقط یک شرکت (خصوصی) دراین‌زمینه موفق شود، اقدامی تاریخی خواهد بود. سال ۲۰۲۴ با پرتاب‌هایی توسط «آینتویستو ماشین» (Intuitive Machines) و «آستروپتیک» شروع خواهد شد. اکنون بسیار محتمل به‌نظر می‌رسد که هردوی این شرکت‌ها بتوانند در یک هفته تلاش خود برای فرود (در ماه) را انجام دهند که سومین هفته از فوریه خواهد بود. «فایرفلای» نیز قصد دارد در سه‌ماهه‌سوم سال آینده دراین‌زمینه تلاش خود را برای پرتاب فرودگر «پلوگاست» به‌انجام برساند و شرکت «ایزاسپیس» نیز قصد دارد اواخر سال اقدام کند.

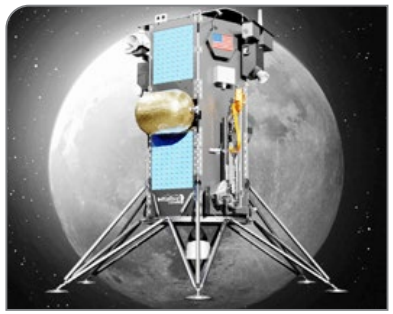
عملیات پیشرفته ماهواره‌ای

در یک نگاه کلی، بخش زیادی از شرکت‌های استارت‌آپ فضایی علاقه‌مند به افزایش کارهای قابل‌انجام توسط ماهواره‌ها در فضا هستند. یک مثال خوب دراین‌زمینه رخدادهای موسوم به «عملیات ملاقا و مجاورت» (RPO) است و وقتی انجام می‌شود که دو فضاییما عمداً برای تعامل با یکدیگر مانور دهند. یکی دیگر از حوزه‌های داغ عملیات ماهواره‌ای نیز دربردارنده تولید در فضا و ورود مجدد ماهواره است. انتظار می‌رود سال آینده شاهد اقدامات بیشتری ازسوی استارت‌آپ‌های فضایی برای اثبات و نمایش قابلیت‌های پیشرفته ماهواره‌ای در فضا باشیم.

آزمایش‌های موشکی بیشتر

پیش‌ازاین از شرکت «اسپیس ایکس» یاد کردیم اما آن‌ها تنها بازیگر حاضردرصحنه نیستند. سال ۲۰۲۴ مملو از آزمایش‌های جالب و تولیدات و تحولات جدید از سایر شرکت‌ها خواهد بود که قصد دارند تا سهمی از بازار پرتاب داشته باشند.
خاصه درباره اولین پرتاب‌ها از برخی شرکت‌ها نظیر «پلو اوربیتن»، «راکت لب» و «نویس اسپیس» هستیم. همچنین مترصد تماشای دومین پرواز آزمایشی راکت RSI از شرکت سیستم فضایی ABL هستیم.

پایک جعفری/ ایرنا



داده‌ها

سپایه

دانش ۲

چهارشنبه ۶ دی ۱۴۰۲ | شماره ۲۹۶۷



موفق در حوزه هوش مصنوعی و گردآوری

آن‌ها تحت‌مدیریت خودش، موفق شده توان بالایی از متخصصین و دانش هوش مصنوعی را تحت‌کنترل آورده و از آن‌ها مطابق اهداف دولت آمریکا بهره بگیرد. درواقع «الفابت» دربی ایجاد تنوع در مشاغل، دستیابی به مالکیت شرکت‌های موفق حوزه هوش مصنوعی و بیشینه‌سازی سود ازطریق ایجاد یک اکوسیستم پویاست. نکته مهمی که از توجه به سیر حرکت شرکت «الفابت» مشخص می‌شود آن‌است‌که این شرکت کاربردهای صنعتی و خانگی، موجب تحیر کارشناسان شده و اعتقاد دارند این فناوری قابلیت دارد که به‌تیرم‌ترین فناوری عصر ما مبدل شود. توانایی این فناوری و سپس با گسترش فعالیت خود، به‌مرور کرده‌است اما ازسویی، باعث نگرانی و دغدغه کارشناسان و حکمرانان این حوزه شده‌است؛ به‌نحوی‌که تنظیم‌گری AI در محورهای نظیر محدوده سنی مجاز برای کاربران، حریم خصوصی و نقضش، تعیین نهاد تنظیم‌گر هوش مصنوعی، توسعه و استفاده از آن طبق سطح مخاطره (به‌ویژه هوش مصنوعی مولد) و تلاش برای ایجاد رویه واحد بین‌المللی درمواره‌ها با این فناوری، در کشورهایی نظیر اییتالیا، فرانسه، انگلیس، استرالیا، چین و ژاپن موردتوجه قرار گرفته‌است.
بیونید فراینده کاربردهای هوش مصنوعی با زندگی روزمره انسانی واجتماعی، ظرفیت‌سازی برای اعمال حکمرانی مؤثر بر آن و تدارک چارچوب‌های سیاستی به‌روزشونده را که منجر به توسعه «هوش مصنوعی معتمد و پایدار» شود ضروری می‌سازد. پژوهش‌ها نشان داده AI می‌تواند حکمرانی ملی، اقتصاد، سلامت و بهداشت، حمل‌ونقل، مدیریت تولید و مصرف منابع، کشاورزی، حفاظت از محیط‌زیست و آموزش را بهبود بخشد.
باین‌حال، عدم‌توجه به مخاطرات آن ممکن‌است آسیب‌های جدی به‌همراه داشته باشد. محافل علمی مختلف مخاطراتی چون ایجاد چالش برای بقای مشاغل سنتی، سوگیری و انحصار سیستم توسط یک یا چند تفکر خاص، کاهش سطح تفکر و قدرت انتخاب، نگرانی مربوط به حفظ حریم خصوصی، معضلات کودکان، ونوجوانان و نیز تبعات امنیتی به‌علت نشت داده‌ها و اطلاعات را موردتاکید قرار داده‌اند؛ پس لازم‌است مداخلات سیاستی عمومی و درعین‌حال به‌حداقل‌رساندن مخاطرات توسعه و استفاده از این فناوری مدنظر قرار گیرد.

سجاد فلاحتکار/ فارس

حکمرانی متمرکز

هوش مصنوعی

چگونه می‌تواند

در ایران موفق شود؟

موفق در

حوزه هوش مصنوعی و گردآوری آن‌ها تحت‌مدیریت خودش، موفق شده توان بالایی از متخصصین و دانش هوش مصنوعی را تحت‌کنترل آورده و از آن‌ها مطابق اهداف دولت آمریکا بهره بگیرد. درواقع «الفابت» دربی ایجاد تنوع در مشاغل، دستیابی به مالکیت شرکت‌های موفق حوزه هوش مصنوعی و بیشینه‌سازی سود ازطریق ایجاد یک اکوسیستم پویاست. نکته مهمی که از توجه به سیر حرکت شرکت «الفابت» مشخص می‌شود آن‌است‌که این شرکت کاربردهای صنعتی و خانگی، موجب تحیر کارشناسان شده و اعتقاد دارند این فناوری قابلیت دارد که به‌تیرم‌ترین فناوری عصر ما مبدل شود. توانایی این فناوری و سپس با گسترش فعالیت خود، به‌مرور کرده‌است اما ازسویی، باعث نگرانی و دغدغه کارشناسان و حکمرانان این حوزه شده‌است؛ به‌نحوی‌که تنظیم‌گری AI در محورهای نظیر محدوده سنی مجاز برای کاربران، حریم خصوصی و نقضش، تعیین نهاد تنظیم‌گر هوش مصنوعی، توسعه و استفاده از آن طبق سطح مخاطره (به‌ویژه هوش مصنوعی مولد) و تلاش برای ایجاد رویه واحد بین‌المللی درمواره‌ها با این فناوری، در کشورهایی نظیر اییتالیا، فرانسه، انگلیس، استرالیا، چین و ژاپن موردتوجه قرار گرفته‌است.
بیونید فراینده کاربردهای هوش مصنوعی با زندگی روزمره انسانی واجتماعی، ظرفیت‌سازی برای اعمال حکمرانی مؤثر بر آن و تدارک چارچوب‌های سیاستی به‌روزشونده را که منجر به توسعه «هوش مصنوعی معتمد و پایدار» شود ضروری می‌سازد. پژوهش‌ها نشان داده AI می‌تواند حکمرانی ملی، اقتصاد، سلامت و بهداشت، حمل‌ونقل، مدیریت تولید و مصرف منابع، کشاورزی، حفاظت از محیط‌زیست و آموزش را بهبود بخشد.
باین‌حال، عدم‌توجه به مخاطرات آن ممکن‌است آسیب‌های جدی به‌همراه داشته باشد. محافل علمی مختلف مخاطراتی چون ایجاد چالش برای بقای مشاغل سنتی، سوگیری و انحصار سیستم توسط یک یا چند تفکر خاص، کاهش سطح تفکر و قدرت انتخاب، نگرانی مربوط به حفظ حریم خصوصی، معضلات کودکان، ونوجوانان و نیز تبعات امنیتی به‌علت نشت داده‌ها و اطلاعات را موردتاکید قرار داده‌اند؛ پس لازم‌است مداخلات سیاستی عمومی و درعین‌حال به‌حداقل‌رساندن مخاطرات توسعه و استفاده از این فناوری مدنظر قرار گیرد.

موفق در

حوزه هوش مصنوعی و گردآوری آن‌ها تحت‌مدیریت خودش، موفق شده توان بالایی از متخصصین و دانش هوش مصنوعی را تحت‌کنترل آورده و از آن‌ها مطابق اهداف دولت آمریکا بهره بگیرد. درواقع «الفابت» دربی ایجاد تنوع در مشاغل، دستیابی به مالکیت شرکت‌های موفق حوزه هوش مصنوعی و بیشینه‌سازی سود ازطریق ایجاد یک اکوسیستم پویاست. نکته مهمی که از توجه به سیر حرکت شرکت «الفابت» مشخص می‌شود آن‌است‌که این شرکت کاربردهای صنعتی و خانگی، موجب تحیر کارشناسان شده و اعتقاد دارند این فناوری قابلیت دارد که به‌تیرم‌ترین فناوری عصر ما مبدل شود. توانایی این فناوری و سپس با گسترش فعالیت خود، به‌مرور کرده‌است اما ازسویی، باعث نگرانی و دغدغه کارشناسان و حکمرانان این حوزه شده‌است؛ به‌نحوی‌که تنظیم‌گری AI در محورهای نظیر محدوده سنی مجاز برای کاربران، حریم خصوصی و نقضش، تعیین نهاد تنظیم‌گر هوش مصنوعی، توسعه و استفاده از آن طبق سطح مخاطره (به‌ویژه هوش مصنوعی مولد) و تلاش برای ایجاد رویه واحد بین‌المللی درمواره‌ها با این فناوری، در کشورهایی نظیر اییتالیا، فرانسه، انگلیس، استرالیا، چین و ژاپن موردتوجه قرار گرفته‌است.
بیونید فراینده کاربردهای هوش مصنوعی با زندگی روزمره انسانی واجتماعی، ظرفیت‌سازی برای اعمال حکمرانی مؤثر بر آن و تدارک چارچوب‌های سیاستی به‌روزشونده را که منجر به توسعه «هوش مصنوعی معتمد و پایدار» شود ضروری می‌سازد. پژوهش‌ها نشان داده AI می‌تواند حکمرانی ملی، اقتصاد، سلامت و بهداشت، حمل‌ونقل، مدیریت تولید و مصرف منابع، کشاورزی، حفاظت از محیط‌زیست و آموزش را بهبود بخشد.
باین‌حال، عدم‌توجه به مخاطرات آن ممکن‌است آسیب‌های جدی به‌همراه داشته باشد. محافل علمی مختلف مخاطراتی چون ایجاد چالش برای بقای مشاغل سنتی، سوگیری و انحصار سیستم توسط یک یا چند تفکر خاص، کاهش سطح تفکر و قدرت انتخاب، نگرانی مربوط به حفظ حریم خصوصی، معضلات کودکان، ونوجوانان و نیز تبعات امنیتی به‌علت نشت داده‌ها و اطلاعات را موردتاکید قرار داده‌اند؛ پس لازم‌است مداخلات سیاستی عمومی و درعین‌حال به‌حداقل‌رساندن مخاطرات توسعه و استفاده از این فناوری مدنظر قرار گیرد.

میز خطابه

رئیس دانشگاه علامه طباطبایی:

از کلان‌پروژه‌های اعضای هیئت‌علمی

حمایت می‌کنیم

عبدالله معتمدی در گرامیداشت «هفته پژوهش و فناوری» و قدرانی از پژوهشگران برتر «دانشگاه علامه» عنوان کرد: «این دانشگاه ظرفیت منحصربه‌فرد و ویژه دارد. بزرگ‌ترین دانشگاه تخصصی علوم انسانی و جزو دانشگاه‌های برتر کشوریم. بیش از ۶۰۰ عضو هیئت‌علمی داریم که هر یک سرمایه بزرگی برای کشورند. حدود ۱۴ هزار دانشجو داریم که بیش از ۷۰ درصد آنان، دانشجویان تحصیلات تکمیلی هستند». وی بایبان اینکه «دانشگاه علامه» جایگاه مناسبی در سطح دانشگاه‌های سطح اسلام و دانشگاه‌های ایران دارد، گفت: «این افتخارات ستودنی و مایه فخر است. دانشگاهی که فارغ‌التحصیلان آن در حکمرانی و حاکمیت در جمهوری اسلامی نقش آفرین بودند. این دانشگاه ظرفیت بی‌همتابی‌ست که همچنان مولد خواهد بود و به خدمات خود ادامه خواهد داد». رئیس دانشگاه علامه طباطبایی بایبان اینکه این ظرفیت بزرگ و منحصربه‌فرد مسئولیت ما را در دانشگاه سنگین می‌کند، افزود: «چشم‌امید ملت در حوزه علوم انسانی دانشگاه علامه طباطبایی است. ملت از ما انتظار دارند که این دانشگاه علوم انسانی را در کشور رهبری کند». به‌گزارش ایرنا؛ وی بایبان اینکه ظرفیت مرجعیت را در علوم انسانی داریم، گفت: «انتظار مردم از دانشگاه علامه این‌است‌که بتواند تولید علم علوم انسانی کند و در حل مشکلات مرتبط با حوزه علوم انسانی نقش آفرین باشد و علوم انسانی راهبری کند. انتظار این‌است‌که دانشجویانی تربیت کنیم که آن‌ها انسان‌های مسئولیت‌پذیر متدین و متخصص و مفیدی برای جامعه باشند». معتمدی بایبان اینکه باید پاسخگوی انتظارات مردم باشیم، گفت: «برای اینکه بتوان پاسخگوی انتظارات باشیم حتماً باید دارای برنامه باشیم و بدانیم که چگونه باید حرکت کنیم باید نقشه‌راه داشته باشیم و مسیر خود را مشخص کنیم». وی گفت: «اقدام مهمی که دراین‌دانشگاه اتفاق افتاد این‌بودکه برنامه راهبردی تدوین شد البته نه دراین‌ماه‌ای که به‌صورت تزیینی و شعاری باشد بلکه به‌شکل یک برنامه عملیاتی در دستورکار دانشگاه قرار گرفت. اصلی‌ترین هدف برنامه راهبردی استفاده از ظرفیت ۶۰۰ نفری اعضای هیئت‌علمی که همه صاحب‌نظر و دارای ایده هستند که می‌توانند برنامه‌های دانشگاه را محقق کنند». این استاد دانشگاه گفت: «اصلی‌ترین هدف برنامه راهبردی این‌است‌که بتواند ایده‌های نو برای ارتقای سطح دانشگاه و آموزش و تحول در آموزش و ارتباط جامعه با صنعت را به‌ارمغان بیاورد». وی بایبان اینکه در دوسال گذشته هر یک از اعضای هیئت‌علمی فعالیت‌هایی را جهت تحقق اهداف برنامه راهبردی داشتند، افزود: «اعضای هیئت‌علمی درمورد تحول علوم انسانی، فعالیت‌های جهانی، تعالی آموزشی و تربیتی، فرهنگی فعالیت داشتند و دانشگاه از آن‌ها حمایت کرد و حمایت می‌کند». معتمدی گفت: «تلاش می‌کنیم که افکار و ایده‌ها را جمع‌آوری کرده و در مسیری که مسیر تعالی دانشگاه‌است به‌کار بگیریم». رئیس دانشگاه علامه ادامه داد: «یکی از موضوعاتی که در دانشگاه به آن توجه کردیم موضوع امیدآفرینی بود؛ اینکه چقدر می‌کنیم دانشجویان مادچار ناامیدی نشود و چقدر کنیم امید را در دل جوانان زنده کنیم. اطمینان کسب اشتغال بعد از فارغ‌التحصیلی می‌تواند امیدآفرین باشد بنابراین برای این‌موضوع که بتواند زمینه اشتغال را برای دانشجویان فراهم کند ایده ایجاد مراکز نوآوری در دانشگاه‌های مختلف را در دستورکار قرار دادیم که در چند دانشگاه مراکز نوآوری و کارآفرینی ایجاد شد و در تعدادی در دستورکار هست که این مراکز را ایجاد کنیم». رئیس دانشگاه علامه طباطبایی افزود: «قصد ما این‌است‌که دراین مراکز راهبردی دانشجویان را آموزش دهیم تا واحدهای فناور که زمینه کسب‌وکار آن‌ها را فراهم می‌کند راه‌اندازی کنند و متناسب با تخصص و رشته تحصیلی خود، کارهای خلاقانه‌ای انجام دهند. مراکز نوآوری را می‌توانیم به خوبی به‌حمایت‌هایی که معاونت علمی ریاست جمهوری و وزارت علوم داشته در دانشکده‌های دانشگاه‌ها برای ایجاد شغل محقق کنیم. درخواستم از اعضای هیئت‌علمی این‌است‌که دراین حوزه کمک کنند و خود نیز بلا این مراکز آشنا شوند و شرایطی را فراهم کنیم که در باقیمانده‌ترم و ترم آینده بتوانیم دانشجویان ترم‌های آخر دانشگاه را به‌خوبی در معرض این مراکز رشد و نوآوری و ایده‌ها قرار دهیم و زمینه ایده‌پردازی آن‌ها را فراهم کنیم. مسائل آموزشی و پژوهشی و مسائل مربوط به ارتباط جامعه و صنعت جزو اهداف برنامه راهبردی‌ست و اینکه بتوانیم ازطریق ایجاد زمینه‌های اشتغال دانشجویان خود در آن‌ها امیدآفرینی کنیم یکی از اولویت‌های دانشگاه‌است و امیدواریم با کمک‌هایی که می‌گیریم بتوانیم این‌کار را انجام دهیم». وی بایبان اینکه هدفمندی پژوهش از برنامه‌های راهبردی دانشگاه‌است، گفت: «یکی از بخش‌های مهم دراین ارتباط این‌است‌که دانشکده‌ها و گروه‌های آموزشی بتوانند موضوعات و کلان‌پروژه‌ها را تعریف کنند که آن‌ها قابل کوچک‌کردن به چندین پروژه دکترا و کارشناسی ارشد باشد و ازاین طریق بتوانیم آن‌ها را حمایت کنیم. درراستای هدفمندکردن پژوهش این‌امادگی را داریم اگر شما اعضای هیئت‌علمی کلان‌پروژه‌هایی را تعریف کنید می‌توانیم آن‌ها را حمایت کنیم. برنامه راهبردی ما حول تحول در علوم انسانی‌ست و دراین راستا بحث اثربخشی علوم انسانی را درنظر داریم و آنچه کمک کند به اینکه انتخاب اول داوطلبان کنکور علوم انسانی باشد».



تلگرافی

– فخرالسادات نصیری؛ مشاور امور زنان وزارت علوم، تحقیقات و فناوری گفت: «امکان استفاده بهینه از تجارب علمی با ایجاد شبکه نخبگانی زنان توسط این وزارتخانه فراهم و سامانه آن نیز طراحی شده‌است. دراین سامانه اسامی و مشخصات افراد تهیه شده. این اقدام صرفاً برای داده‌سازی و توصیف این جمعیت نیست؛ بلکه برای استفاده در بخش‌های تخصصی‌ست».

– روح‌الله دهقانی فیروزآبادی؛ معاون علمی، فناوری و اقتصاد دانش‌بنیان رئیس‌جمهوری سرمایه‌گذاری جدی دولت و بخش خصوصی در توسعه زیرساخت‌ها و نرم‌افزارهای حوزه هوش مصنوعی را ضروری خواند و گفت: «هوش مصنوعی مانند دیگر فناوری‌ها، دامنه موج طولانی‌مدت ندارد و کشورها حداکثر «سال فرصت دارند تا خود را با فرایند توسعه این فناوری همراه کنند».

– عبیسی زارع‌پور؛ وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات درباره نامه اپراتورها به رئیس‌جمهوری درباره افزایش تعرفه اینترنت گفته‌است: «هنوز تصمیمی دراین‌مورد گرفته نشده اما کیفیت خط فرمز ماست. آلن اپراتورها استدلال می‌کنند که با این تعرفه نمی‌توانند خود را توسعه دهند و فعلاً ما مشغول بررسی هستیم».

– حامد منکرسی؛ معاون سیاست‌گذاری سازمان فناوری اطلاعات شفاف‌نبودن اختیارات حاکمیت و بخش خصوصی و نیز ورود غیرنظام‌مند دولت به حوزه کسب‌وکارها را از چالش‌های نظام داده کشور خواند و گفت: «این سازمان ضمن پیگیری تدوین نظام حکمرانی داده با هدف شفاف‌سازی انواع داده و نقش‌ها، حقوق و مسؤولیت‌های هر یک از ذی‌نفعان، متولی پایگاه داده‌های باز کشور است که به‌زودی نسخه جدیدی از این پایگاه داده را برای استفاده عموم ذی‌نفعان به‌اشتراک خواهد گذاشت».

– امیرحسین میرآبادی؛ رئیس مرکز تعاملات بین‌المللی علم‌وفناوری معاونت علمی گفت: «راه‌اندازی شرکت‌های دانش‌بنیان چندملیتی با اعضای بریکس، اکو و شانگهای در دستورکار معاونت علمی قرار دارد. یکی از رویکردها در حوزه تعاملات بین‌الملل ایجاد مجموعه‌های مشترک با کشورهای دیگر است. ازسویی دانش‌بنیان‌ها به‌ویژه شرکت‌های بزرگ که تجربه صادراتی دارند، علاقه‌مند به پایگاه‌های خارج از کشور برای استفاده از مزایای آن کشور هستند».

مصطفی رفعت

mrafat0@gmail.com

«پیگی بکینگ» این روزها به‌دلیل گسترش اینترنت بی‌سیم و نقاط دسترسی بی‌سیم، به عملی فراگیر تبدیل شده‌است. دراین اقدام، کاربران کامپیوتر که ارتباط آنلاین خود را ندارند یا از شعاع دسترسی آن خارج هستند، می‌توانند با «وارد رادیوبینگ» (Wardriving) یا بعضاً کاملاً «شانساً!» به ارتباطات دیگران دسترسی پیداکنند. این، «دزدی اینترنت» است که باعث می‌شود هم کاهش سرعت و هم هزینه اینترنت، به فردی که رمز وی فایش لُفته یا سرقت شده، تحمیل شود. این دزدی! همه‌جا رایج است. برمیانی داده‌های جمعیتی توسط نظرسنجی جهانی مصرف‌کنندگان Statista؛ ۱۸ درصد پاسخ‌دهندگان آنلاین «هلند» گفته‌اند عمدتاً از طریق «اتصال بی‌سیم WiFi همسایه یا صاحب‌خانه» در منزل خویش به اینترنت دسترسی پیدا می‌کنند! این رقم بیش از دوبرابر نرخ مردم در سایر کشورهای منتخب است؛ در «آلمان» و «فرانسه» هفت درصد حاضرین دراین نظرسنجی، اعتراف به دزدی اینترنت همسایگان کرده‌اند. امسال تنها ۲۸ درصد پاسخ‌دهندگان در «هلند» گفته‌اند که برای حضور در جهان جذاب موازی (فعالیت ضروری یا سرگرمی)، از اینترنت ثابت استفاده می‌کنند و ۱۶ درصد مشتری اینترنت همراه از طریق گوشی هم‌زمانی با تبلت بوده‌اند. «ایالات‌متحده» و «بریتانیا» در امر رفتن به سراغ رمز وی‌فای همسایگان، نرخ پایین‌تری ثبت کرده‌اند؛ چهار و دودرصد! «ایالات متحده» همچنین سهم نسبتاً پایینی از کاربران اینترنت پهنای‌باند را دارد؛ ۳۸ درصد دارد؛ درحالی‌که «بریتانیا» با ۶۸ درصد، فاصله‌ای معنادار دارد. گرچه دلایل این اختلاف، از طریق داده‌ها کاملاً مشخص نیست؛ اما جالب است که بدانیم؛ نفوذ به وی‌فای رمزگذاری شده، در «هلند» جرم کیفری نیست؛ هرچند «نفوذ به رایانه» محسوب می‌شود.



نمایش «فردریک»؛

اثر «اریک امانوئل اشمیت»

مهساحاجیلی

«اشمیت» شاعرش این است؛ «فلسفه ادعا می‌کند و تئاتر به‌اجرا درمی‌آورد». از ابتدای ورود می‌دانستم که درطول نمایش با بزرگ‌ترین سؤالات هستی در قالب طنز و شعر و آواز و دیالوگ، مواجه می‌شویم. با شوق فراوان تا انتها نمایش را دیدم. کاری فارغ از زمان و مکان برای تمام اعصاب بود. سؤالی عمیق مطرح می‌شد؛ هر عشق چقدر می‌تواند دوام آورد؟ واژه تا ابد در عشق، چقدر و چگونه معنا دارد؟ وقتی «فردریک» که از ارتباط با خانم‌ها هیچ‌گاه نترسیده، برابر عشق واقعی قرار می‌گیرد، دیگر نمی‌تواند ادامه دهد و تصمیمی سخت می‌گیرد؛ برابر با تلف نکردن عمر معشوق درهمراهی با خودا درانجا کاملاً یاد بیفتی از مولانا افتادم؛ خود قلم اندر نوشتن می‌شتافت

چون به عشق آمد، قلم بر خود شکافت

اینکه چقدر این تصمیم «فردریک» درست است و چه نتیجه‌ای دارد، در ترازوی پایان مشخص می‌شود. نتیجه «اشمیت» این است؛ بخوایم یا نخواهیم، عمر می‌گذرد و اتفاقات زندگی را نمی‌شود کنترل کرد. نهایتاً پادشاه می‌رود و جمهوری خواهان می‌آیند؛ اما آنچه از دست رفته، عشقی زیباست که ناخواسته حتی در لحظات مرگ نیز فراموش نشده و تمایلی به دیدار و درکنارهم‌بودن آن قدر قوی‌ست که دیگر لحظات پایانی زندگی بازیگر نباید از دست برود؛ حتی اگر بر روی ویلچر درحال جدال با ترک زندگی باشد. بی‌ظنیر و باشکوه است وقتی نتیجه این‌است‌که عشق بر زمان غلبه دارد و حتی همکار دیگر بازیگر باتجربه، زنی‌ست به‌نام «وزی» تصمیمی دیگر گرفته. او که هم‌زمان با «فردریک» بر روی صحنه تئاتر است، تصمیم می‌گیرد تئاتر را برای همیشه، به‌خاطر مردی به‌نام «آنتوان» کنار بگذارد و با او به ایتالیا برود. در صحنه پایانی که «وزی» تنها به دیدار «فردریک» می‌آید، از او توسط «فردریک» سؤال می‌شود که تا ابد برای تو چقدر طول کشید و آیا امکان پذیر بود؟ پاسخ این‌است‌که بله؛ «آنتوان» تا آخر عمرش، همراه من بود. در صحنه پایانی نمایش، انگار همه چیز به‌صورت خودکار در جای خود قرار دارند؛ چرخ دنیا چرخیده است، جمهوری خواهان در پاریس پیروز شده‌اند. همه افراد حضور دارند و...! اما جای یک چیز درطول مبارزت خالی‌ست و ازدست‌رفته، جای عشق در میان زن و مردی‌که اکنون مرد لحظات پایانی‌اش را می‌گذراند و حتی معشوق نیز به دیدارش آمده است. بازی روان حمیدرضا نعیمی، امیر کرپلایی‌زاده و کتانه افشاری‌نژاد، و دیالوگ‌های آشنا برای داشتن یک زندگی معمولی در صحنه نمایش درطول مبارزت بین حامیان پادشاه و جمهوری خواهان مبارز، چنان حسی از نزدیکی به مخاطب برای ورود به زندگی معمولی می‌دهد که دقیقاً مخاطب درطول مبارزت با چهره‌های مختلف قرار می‌دهد. صحنه دارین‌نمایش پر از شور زندگی‌ست؛ موسیقی بهژاد عبدی، جانی پرشور به روزهای پاریس خشیده که پرواز به‌سوی آزادی را روح می‌بخشد. در انتهای نوشته‌ام، به دیالوگ ابتدایی «فردریک» در سکانس اول برمی‌گردم؛ جایی‌که برای ازدست‌ترفتن تئاتر توسط وزیر کشور و حامیان پادشاه مقاومت می‌کند و می‌گوید: «ما بازیگران تئاتر، تاآخرین لحظه روی صحنه نمایش می‌ایستیم و همانند مولیر در تئاتر می‌مریم». به‌عنوان مخاطب، «اشمیت بزرگ» را در تمام نمایش دیدم که کاملاً آرام و هنرمندانه، عشق و مقاومت زندگی را باهم هم‌راستا می‌کند که اگر یکی نباشد، پیروزی دیگری نیز همچنان کافی نیست.



آسایشگاه
«آسایشگاه»؛ مجموعه‌اشعار «سامان فلاحي (سامو)» شاعر نورآبادی، ازسوی انتشارات «تک‌آواز» چاپ و منتشر شد. مقدمه این کتاب توسط «ساییر هاکا» نوشته شده و شاعر، کتاب را به همسرش؛ و تمام عواید حاصل از فروش اثر را به کودکان مبتلابه‌سرطان تقدیم کرده است. مراسم رونمایی از این کتاب، امروز چهارشنبه (۶ دی‌ماه ۱۴۰۲) در کافه «دوبیور» (تهران) انجام می‌شود.



شانز

هنر «خورجین‌بافی»

«خورجین‌بافی» یکی از مهم‌ترین مشاغل مردم شهر «حسن‌آباد جرقویه» از قدیم تا امروز بوده؛ صنعت دستی‌که در کارگاه‌های کوچک خانگی و توسط ساکنان آن‌ها تولید می‌شدند.

دنیای کتاب و ایبات در سال ۲۰۲۳ چندین چهره تأثیرگذار و مهم خود را از دست داد؛ از برندگان نوبل ادبیات تا یکی از مهم‌ترین نویسندگان ادبیات عرب که درقیدحیات بود و نویسنده مهمی که البته نوبل نگرفت. هم‌زمان با نزدیک‌شدن به پایان ۲۰۲۳، مروری داریم بر برخی از نویسندگان و چهره‌های ادبی که در سالی که گذشت چشم از جهان فروبستند.

«لوتیز گلیک»؛ شاعر برنده نوبل ادبیات و ملک‌الشعراى سابق ایالات‌متحده آمریکا در سیزدهم اکتبر در سن ۸۰سالگی از دنیا رفت. «گلیک» در سال ۲۰۰۶ برای «صدای شاعرانه متمایزی که با زیبایی ساده تجربه‌های شخصی را جهانی کرده است» به‌عنوان برنده نوبل ادبیات معرفی شد. به‌این‌ترتیب او به نخستین زن آمریکایی تبدیل شد که پس از گذشت ۲۷سال به‌عنوان برنده نوبل ادبیات انتخاب شد. «نوبی موریسون» نخستین زن آمریکایی بود که در سال ۱۹۹۳ به‌عنوان برنده نوبل ادبیات معرفی شده بود. «گلیک» اولین اثر خود را با‌عنوان «ارشد» در سال ۱۹۶۸ منتشر کرد و مدت زیادی نگذشت‌که به یکی از مهم‌ترین شاعران ادبیات معاصر آمریکا تبدیل شد. او حدود ۱۲ مجموعه‌شعر و تعدادی مقاله درباره شعر منتشر کرده. یکی از برجسته‌ترین مجموعه‌شعرهای این شاعر «زینق وحشی» است که در سال ۱۹۹۲ منتشر شد و او در آن باگشت شگفت‌آور زندگی بعد از زمستان را به‌زیبایی در شعر «دانه‌های برف» توصیف کرده است. «گلیک» در ۱۹۹۳ برای مجموعه‌شعر «زینق وحشی» که با مضامین رنج، مرگ و تولد دوباره به‌نگارش درآمده است، جایزه «پولیتزر» را دریافت کرد. «آوونو» دیگر مجموعه‌شعر مهم «گلیک» که در سال ۲۰۰۶ به چاپ رسید نمایشی از داستان «پرسفونه» و «هادس» خدای مردگان و از اساطیر یونان باستان است. از دیگر آثار قابل‌توجه این شاعر به مجموعه سال ۲۰۱۴ او با‌عنوان «شب پاک‌دامن و وفادار» می‌توان اشاره کرد.

«انتونیا سوزان بایت»؛ رمان‌نویس و منتقد انگلیسی برنده جایزه در شانزدهم نوامبر در سن ۸۷سالگی درگذشت. این نویسنده که با نام «ای اس بایت» نیز شناخته می‌شد، نگارش رمان‌های پیچیده و موردتحمین منتقدان ازجمله رمان برنده جایزه بوکر سال ۱۹۹۰ با‌عنوان «تسخیر؛ یک عاشقانه» را در کارنامه داشت و درطول دوران فعالیت حرفه‌ای خود، برنده جوایز ادبی زیادی

شامل نشان شوالیه هنر و ادب فرانسه شده بود. کتاب‌های دیگر او شامل چهار رمان درباره بریتانیای دهه‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ است که شامل «باکره در باغ»، «طبیعت بی‌جان»، «برج بابل» و «یک زن سوت‌زن» و همچنین «کتاب کودکان» در سال ۲۰۰۹ می‌شود. «انتونیا سوزان بایت» در سال ۱۹۶۲ تدریس در دانشگاه کالج لندن را آغاز کرد و دوسال بعد اولین رمان خود را با نام «سایه خورشید» منتشر کرد. جدیدترین اثر او مجموعه‌ای از داستان‌های کوتاه با‌عنوان «فوک‌های مدورا»؛ مجموعه داستان‌های منتخب بود که در ۲۰۲۱ منتشر شد. این نویسنده سال ۲۰۱۸ جایزه ادبی «هائس کریستین اندرسن» را دریافت کرد و نشریه شاعرانه متمایزی که با زیبایی ساده تجربه‌های شخصی را جهانی کرده است» برتر بریتانیا از سال ۱۹۶۵ تاکنون نام برده است.

«خالد خلیفه»؛ نویسنده سوریه‌ای که همواره به‌عنوان یکی از مهم‌ترین نویسندگان معاصر ادبیات عرب شناخته می‌شد در ۳۰ سپتامبر در سن ۵۹سالگی درگذشت. رمان‌های «خلیفه» که در نقاط مختلف جهان مخاطب یافته بود، او را به وقایع‌نگار برجسته چندین جنگ و تحولات سیاسی کشورش تبدیل کرده بود. این نویسنده در سال ۱۹۶۴ متولد و در حومه «حلب» بزرگ شد و در دانشگاه همان شهر تحصیل کرد. او یک رمان را حین تحصیل به‌پایان رساند اما آن‌را از بین برد چراکه احساس می‌کرد آن‌را بیش‌ازحد از صدای نویسندگان دیگر وام گرفته. نخستین رمان منتشرشده او «نگهبان فریب» در سال ۱۹۹۳ به چاپ رسید. او دومین رمانش را در سال ۲۰۰۰ منتشر کرد اما سومین رمان او به‌نام «در سناتین نفرت» بود که سال ۲۰۰۶ منتشر شد و توجه مخاطبان بین‌المللی را جلب کرد. «لری پرایس» که سه رمان دیگر خلیفه به‌عنوان شاعر و نویسنده است، او یکی از برجسته‌ترین نویسندگان آلمانی با نظریه‌های سیاسی متفاوت است. او دانش‌آموخته دانشگاه «توبینگن» و «رگنزبورگ» در رشته ادبیات، فلسفه و تاریخ بود. او بسیاری‌دتر از دیگران، فلسفه ناسیونالیسم آلمانی را کشف و نقد کرد. همچنین با انتشار رمان «دفاع

از کودکی» در سال ۱۹۹۱ از اولین کسانی بود که به اتحاد مجدد آلمان پرداخت. «والزر» متعلق به نسل نویسندگان پیش‌رو آلمان پس از جنگ بود؛ نویسندگانی چون هانریش بل، زیگفرید لنس و گوتتر گراس؛ نسلی که بیشتر به زمینه‌های باگفتن جنگ و مصیبت‌های پس‌ازآن می‌پردازد. او در آثار خود بیشتر به فرجامی می‌پردازد که ناشی از فقدان مقاومت و پایداری در مقابل دیکتاتوری و جنگ‌طلبی‌ست. نخستین رمان والزر «ازدواج‌های فیلیبس بورگ» درباره طبقه مرفه شکل‌گرفته در آلمان پس از جنگ نوشته شده. از دیگر رمان‌هایش باید به «اسب فراری»، «شرح حال عشق»، «دفاع از کودکی» و «مرگ یک منتقد» اشاره کرد. رمان «ازدواج‌های فیلیبس بورگ» او اولین جایزه هرمان هسه را دریافت کرد. او همچنین در سال ۱۹۸۱ جایزه گئورگ بوشتر در سال ۱۹۹۸ جایزه صلح انتشارات کتاب در آلمان را به‌دست آورد.

«کنزابورو اوئه»؛ یکی از نویسندگان بزرگ ژاپنی و برنده جایزه نوبل ادبیات، در ۳ مارس در ۸۸سالگی از دنیا رفت. آثار او که شامل داستان‌ها و مقالات می‌شود، به طیف گسترده از موضوعات از نظمی‌گری و خلع‌سلاح هسته‌ای گرفته تا بی‌گناهی و آسیب روانی می‌پردازد. «اوئه» در قبال آنچه به‌عنوان شکست‌های کشورش می‌شرد، به قهرمانی جسور برای افرادی تبدیل شد که شنیده نمی‌شوند. «اوئه» ازسوی برخی از ژاپنی‌ها به‌عنوان یک نویسنده آشکارا غربی تلقی می‌شود و اغلب سبک او و بسیاری دیگر از نویسندگان متأثر از رویدادهای زندگی او بوده؛ ازجمله تأثیر جنگ بر جامعه ژاپن در رمان‌هایی مانند فریاد خاموش (که کمیته نوبل آن‌را شاهکار او می‌دانست) و تولد سپسر «هیکاری» که او را به‌این‌سمت سوق داد تا تجربه خود را به‌عنوان پدر یک کودک معلول در رمان‌های «یک موضوع شخصی» و «یک زندگی آرام» بررسی کند. «اوئه» که در سال ۱۹۲۵ در روستای دریاقتاده‌ای واقع در «شیکوکو» متولد شد و پنجمین نفر از هفت فرزند خانواده بود، با داستان‌های محلی مادربزرگ و مادرش بزرگ شد. زمانی‌که پدر «اوئه» در سال ۱۹۴۴ در جنگ جهانی دوم کشته شد، مادرش آموزش‌دادن به او با کتاب‌هایی ازجمله «ماجراهای هاکلبری فین» را آغاز کرد. «اوئه» در سال ۱۹۹۴ برنده جایزه نوبل ادبیات شد و تا دهه هفتم زندگی همچنان به نویسندگی ادامه داد. او آخرین کتابش را در سال ۲۰۱۳ روانه بازار کرد. «میلان کوندرا»؛ نویسنده فرانسوی

چک‌تبار و خالق رمان معروف «سبکی تحمل‌ناپذیر هستی» پس از یک بیماری طولانی در یازدهم جولای در سن ۹۴سالگی در شهر پاریس از دنیا رفت. «کوندرا» در شهر برنو چک متولد شد اما در سال ۱۹۷۵ پس از طردشدن به‌دلیل انتقاد از تهاجم شوروی به چکسلواکی به فرانسه مهاجرت کرد. او به‌خاطر سبکی که مضامین و شخصیت‌هایی را به‌تصویر می‌کشد که بین واقعیت پیش‌یاافتاده زندگی روزمره و دنیای متعالی ایده‌ها شانروند، تحسین می‌شود. نخستین رمان کوندرا با‌عنوان «شوخی» در ۱۹۶۷ منتشر شد و تصویری کوبنده از رژیم کمونیستی چکسلواکی ارائه داد. این اثر اولین‌گام در مسیر کوندرا به‌سوی تبدیل‌شدن او به یک منتقد در تبعید بود. او در سال ۱۹۷۶ به روزنامه فرانسوی «لوموند» گفته بود سیاسی‌خواندن آثارش به‌معنای ساده‌سازی بیش‌ازحد و درنتیجه پنهان‌کردن اهمیت واقعی آن‌هاست. رمان

«سبکی تحمل‌ناپذیر هستی» که در ایران با نام «بار هستی» هم ترجمه شده، سال ۱۹۸۴ منتشر شد. این رمان محبوب‌ترین اثر یک زوج با یکدیگر و دشواری سازگاری با زندگی در چکسلواکی می‌پردازد. در سال ۱۹۸۸، کارگردان آمریکایی «فیلیپ کافمن» فیلمی براساس این کتاب به‌همین‌نام ساخت. باینکه «کوندرا» معتقد است رمان‌هایش برای ساخت فیلم مناسب نیستند اما در ساخت این فیلم به‌عنوان مشاور همکاری داشت. در سال ۱۹۹۰ رمان «جاودانگی» از «کوندرا» به بازار آمد که درمقایسه‌با سایر آثار او که بیشتر تفکرات سیاسی را مطرح می‌کنند، این کتاب از درون‌مایه فلسفی بیشتر و عمیق‌تری برخوردار است و مفاهیم جهانی‌تری را در خود می‌گنجاند. او در ۱۹۸۷ جایزه ملی ارتیش برای ادبیات اروپا را دریافت کرد. همچنین در سال ۲۰۰۰ برنده جایزه بین‌المللی «هاردر» شد. در ۲۰۰۷ هم جایزه ملی ادبیات جمهوری چک به این نویسنده تعلق گرفت. از دیگر آثار معروف «کوندرا» که در ژانزهای ادبی رمان، داستان کوتاه، شعر، مقاله و نمایشنامه هستند می‌توان به «عشق‌های خنده‌دار»، «دون زوان»، «زندگی جای دیگری‌ست»، «میهمانی خداحافظی»، «والس خداحافظی»، «صاحب کلیدها»، «ژاک و اربابش»، «هیچ‌کس نمی‌خندد»، «آخرین می»، «کلاه کلمنتیس»، «خنده و فراموشی»، «هنر رمان»، «آهستگی»، «وصایای تحریف‌شده»، «هویت» و «جهالت» اشاره کرد.

مهسا خان‌محمدی / ایسنا

نقطه پایان کتاب کدام نویسندگان در سال ۲۰۲۳ رقم خورد؟



چک‌تبار و خالق رمان معروف «سبکی تحمل‌ناپذیر هستی» پس از یک بیماری طولانی در یازدهم جولای در سن ۹۴سالگی در شهر پاریس از دنیا رفت. «کوندرا» در شهر برنو چک متولد شد اما در سال ۱۹۷۵ پس از طردشدن به‌دلیل انتقاد از تهاجم شوروی به چکسلواکی به فرانسه مهاجرت کرد. او به‌خاطر سبکی که مضامین و شخصیت‌هایی را به‌تصویر می‌کشد که بین واقعیت پیش‌یاافتاده زندگی روزمره و دنیای متعالی ایده‌ها شانروند، تحسین می‌شود. نخستین رمان کوندرا با‌عنوان «شوخی» در ۱۹۶۷ منتشر شد و تصویری کوبنده از رژیم کمونیستی چکسلواکی ارائه داد. این اثر اولین‌گام در مسیر کوندرا به‌سوی تبدیل‌شدن او به یک منتقد در تبعید بود. او در سال ۱۹۷۶ به روزنامه فرانسوی «لوموند» گفته بود سیاسی‌خواندن آثارش به‌معنای ساده‌سازی بیش‌ازحد و درنتیجه پنهان‌کردن اهمیت واقعی آن‌هاست. رمان

«سبکی تحمل‌ناپذیر هستی» که در ایران با نام «بار هستی» هم ترجمه شده، سال ۱۹۸۴ منتشر شد. این رمان محبوب‌ترین اثر یک زوج با یکدیگر و دشواری سازگاری با زندگی در چکسلواکی می‌پردازد. در سال ۱۹۸۸، کارگردان آمریکایی «فیلیپ کافمن» فیلمی براساس این کتاب به‌همین‌نام ساخت. باینکه «کوندرا» معتقد است رمان‌هایش برای ساخت فیلم مناسب نیستند اما در ساخت این فیلم به‌عنوان مشاور همکاری داشت. در سال ۱۹۹۰ رمان «جاودانگی» از «کوندرا» به بازار آمد که درمقایسه‌با سایر آثار او که بیشتر تفکرات سیاسی را مطرح می‌کنند، این کتاب از درون‌مایه فلسفی بیشتر و عمیق‌تری برخوردار است و مفاهیم جهانی‌تری را در خود می‌گنجاند. او در ۱۹۸۷ جایزه ملی ارتیش برای ادبیات اروپا را دریافت کرد. همچنین در سال ۲۰۰۰ برنده جایزه بین‌المللی «هاردر» شد. در ۲۰۰۷ هم جایزه ملی ادبیات جمهوری چک به این نویسنده تعلق گرفت. از دیگر آثار معروف «کوندرا» که در ژانزهای ادبی رمان، داستان کوتاه، شعر، مقاله و نمایشنامه هستند می‌توان به «عشق‌های خنده‌دار»، «دون زوان»، «زندگی جای دیگری‌ست»، «میهمانی خداحافظی»، «والس خداحافظی»، «صاحب کلیدها»، «ژاک و اربابش»، «هیچ‌کس نمی‌خندد»، «آخرین می»، «کلاه کلمنتیس»، «خنده و فراموشی»، «هنر رمان»، «آهستگی»، «وصایای تحریف‌شده»، «هویت» و «جهالت» اشاره کرد.

۱۰ درس فیلم‌نامه‌نویسی از سریال «فارگو»

سیهرگلماکی

بی‌شک، یکی از پربیننده‌ترین سریال‌های تلویزیونی در دهه گذشته، اقتباس تلویزیونی «فارگو» از «نوا هاولی» بوده‌است. «فارگو» کاوش هیجان‌انگیزی از لحن و مضامین کارهای «برادران کوئن» است و درعین حال به دیگر آثار آن‌ها ادای احترام می‌گذارد. دراین مقاله، درس‌های کلیدی فیلم‌نامه‌نویسی را از سریال «فارگو» استخراج کرده‌ایم تا بتوانیم پیش‌ش‌هایی را ارائه کنیم که مهارت فیلم‌نامه‌نویس جوان یا حرفه‌ای را افزایش دهد.

سریال «فارگو»، اقتباس تلویزیونی از یک فیلم سینمایی به‌همین‌نام است که سال ۱۹۹۶ اکران شد. این سریال آنتولوژی، موردتحمین منتقدان قرار گرفت و فصل اولش سال ۲۰۱۴ ازسوی شبکه FX پخش شد. سریال مذکور توسط «نوا هاولی» خلق شده که ترکیب منحصربه‌فردی از ژانرهای کمدی سیاه، جنایی و درام با پس‌زمینه ایالت‌های غرب میانه آمریکا را به‌نمایش می‌گذارد. هر فصل از سریال «فارگو»، داستان، شخصیت‌ها و فضای خاص خود را به‌تصویر می‌کشد؛ اگرچه پیوندهای موضوعی و سبکی بین آن‌ها هست. این ساختار، به سریال اجازه می‌دهد تا روایت‌های مختلفی را با حفظ سنج منسجم بررسی کند. لوکیشن سریال «فارگو» اغلب با مناظر برفی و محیط شهرهای کوچک مشخص می‌شوند که نقشی برجسته در لحن سریال به‌وجود می‌آورند. این سریال به‌خاطر نمایش کاراکترهای پیچیده که اغلب ترکیبی از «افرادی با اخلاقیات عجیب، مهمم و گاه بدخواه» هستند، موردتوجه قرار می‌گیرد. تمام شخصیت‌های «فارگو» بسیار توسعه‌یافته و چندوجهی‌اند. مخاطبان سریال «فارگو» را به‌دلیل دیالوگ‌های تند، طنزآمیز و خطوط داستانی پیچیده دوست دارند که شخصیت‌های مختلف و داستان‌هایشان را به‌هم پیوند می‌زنند. ۱۰ نکته آموزشی از فیلم‌نامه سریال «فارگو» این‌هاست:

۱. ارائه شیوه یکنوا داستان‌سازی: هر فصل سریال «فارگو» داستانی متمایز با شخصیت‌ها و لوکیشن جدید را روایت می‌کند و نشان می‌دهد چگونه ابداع مجدد عناصر روایی می‌تواند سریالی را بدیع و جذاب نگه دارد.
۲. خلق شخصیت‌های به‌یادماندنی: شخصیت‌های سریال «فارگو» معمولاً دمدمی‌مزاج، دارای نقص و کاستی و پیچیده هستند و همین ویژگی‌ها آن‌ها را به‌یادماندنی می‌کند. پرورش شخصیت‌هایی با عمق و ویژگی‌های خاص می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی روی تقویت داستان تأثیر بگذارد.

۳. ادغام ژانرها: «فارگو» یک کلاس درس پیشرفته در ترکیب ژانرها، ترکیب عناصر جنایی، درام و کمدی محسوب می‌شود. این ترکیب لحنی منحصربه‌فرد ایجاد کرده و امکان داستان‌سرایی چندجانبه را به‌وجود می‌آورد.

۴. استفاده بهینه از نمادها و مضامین: این سریال، معمولاً از نمادگرایی استفاده می‌کند و موضوعاتی مانند اخلاق، شانس و ماهیت «شر» را موردبررسی قرار می‌دهد. ادغام مضامین عمیق‌تر می‌تواند لایه‌هایی را به فیلم‌نامه تلویزیونی نویسنده اضافه کند.

۵. نگارش دیالوگ‌های جذاب و گیرا: جنس دیالوگ‌ها در سریال «فارگو» معمولاً تند، کنایه‌دار و مملو از مؤلفه‌های زیرمتنی‌ست. دیالوگ خوب می‌تواند شخصیت را آشکار کند و هم‌زمان داستان را به‌سمت جلو پیش ببرد.

۶. ایجاد تنش و غافلگیری: سریال در ایجاد تنش و ارائه پیش‌ش‌های داستانی شگفت‌انگیز «بی‌وقیب» است که مخاطب را درگیر و وادار به تماشا می‌کند.

۷. توجه به پرداخت صحنه و جایگاه شخصیت: لوکیشن یا رویدادگاه؛ به‌ویژه مناظر برفی مینه‌سوتا و داکوتای شمالی، نقشی مهم در تکامل چهره سریال «فارگو» ایفا کرده و تقریباً در قالب یک شخصیت عمل می‌کنند. یک رویداد تثبیت‌شده می‌تواند کیفیت فضا و لحن داستان را بهبود بخشد.

۸. توجه به ابهام اخلاقی داستان: «فارگو» معمولاً به‌گستره ابهامات اخلاقی می‌پردازد و درک بیننده از درست و غلط را به‌چالش می‌کشد. داستان‌هایی که معضلات اخلاقی را موردبررسی قرار می‌دهد، بیشتر اوقات می‌توانند جذاب‌تر و تأمل‌برانگیزتر باشند.

۹. ایجاد تعادل در روایت چند داستان: سریال «فارگو» نمونه‌ی نظیری برای یادگیری نگارش داستان غریب‌خطی قلمداد می‌شود. این سریال معمولاً چندین خط داستانی را به‌هم می‌پیوندد و به نویسندگان نشان می‌دهد که چگونه روایت‌های مختلف را به‌روشی منسجم به تعادل برسانند.

۱۰. توجه به داستان‌سرایی بصری: سبک بصری؛ ازجمله فیلم‌برداری و استفاده از رنگ‌های مختلف، کمکی مؤثر به داستان‌گویی سریال می‌کند. این عناصر، می‌توانند ابزار قدرتمند در فیلم‌نامه‌نویسی باشند. هر فصل سریال «فارگو» یک کلاس درس در جنبه‌های مختلف فیلم‌نامه‌نویسی‌ست و نویسندگان می‌توانند از آن به‌عنوان منبعی ارزشمند برای تقویت مهارت‌های نویسندگی استفاده کنند. با استقبال از نکات آموزشی فوق‌الذکر، فیلم‌نامه‌نویسان می‌توانند به داستان‌های خود بروبال بدهند و اطمینان حاصل کنند‌که فیلم‌نامه‌هایشان نهایتاً جنبه سرگرم‌کننده دارند؛ بلکه حس هم‌ذات‌پنداری با مخاطبان نیز ایجاد می‌کنند؛ پس این پیش‌ش‌ها را درنظر بگیرید. آن‌ها را در مهارت‌های نویسندگی خود بگذارید و به خلق داستان‌هایی ادامه دهید که محبوب و الهام‌بخش هستند.

ترجمه از NoFilmSchool



تلگرافی

- محمد طلای؛ مجری برنامه «نوسان» گفت: «قرار ما این بوده‌است تا از اجزای مرسومه‌ی که اغلب در برنامه‌های تلویزیونی دیده‌ایم فاصله بگیریم؛ بنابراین حتی در صحبت‌کردن و ارتباط با بیننده هم باید این وجه‌تمایز را درنظر داشته باشیم.»

- داریوش فرهنگ؛ کارگردان فیلم «بهترین بابای دنیا» با‌شاره‌به‌اینکه سینما رنج‌های فراوانی را با خود به‌همراه دارد، گفت: «هست‌سود است که فیلمی ساخته‌ام و این‌موضوع یک تصمیم شخصی بود؛ چراکه علاقه دارم بتوانم فیلم خود را بسازم.»

- ملیوشا آیتونووا؛ مدیر جشنواره بین‌المللی سینمایی «کاران»، سینما را یکی از راه‌های گسترش مفاهیم اخلاقی و معنوی دانست و گفت: «تلاش زیادی می‌شود که نام مسلمان از جشنواره کاراز حذف شود اما کشورهای اسلامی پیشینه، باورهایی دارند که باید ترویج شود.»

- علی دارابی؛ معاون میراث‌فرهنگی در حکمی، علیرضا جلال‌زایی را به مدیریت «بایگه میراث جهانی کاروانسراهای ایران» منصوب کرد. وی در پیشینه کاری خود، مدیرکلی میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی سیستان‌وبلوچستان را داراست.

- حجت‌الاسلام علی کمساری؛ رئیس «مؤسسه تنظیم و نشر آثار حضرت امام‌خمینی(ره)» گفت: «با بررسی‌های اندیشه‌های امام، شاید طلایی‌ترین وجوه این اندیشه‌ها، نگاه امام به جایگاه زنان است و امام با اندیشه خود چه تحولی در حوزه بانوان به وجود آورده است که قابل‌طرح، بحث و دفاع است.»

بزرگاری مسابقات بدمیتون و دارت بانوان بالای ۲۶ سال



شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران با حضور رضائی رئیس محترم امور ورزش و تربیت بدنی پخش، حسینی مدیر محترم منطقه گلستان، روسا و اعضای محترم هیئت و کمیته بدمیتون و دارت استان گلستان. در این مسابقات ۶۵ ورزشکار از مناطق ۳۷ گانه شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران به میزبانی منطقه گلستان طی سه روز در گرگان به مصاف هم خواهند رفت.

انعقاد تفاهم نامه همکاری میان شرکت شهرک های صنعتی و پارک علم و فناوری



تفاهم نامه همکاری مابین شرکت شهرک های صنعتی استان گلستان و پارک علم و فناوری گلستان به منظور ایجاد پردیس علم و فناوری حرکت به سوی جامعه محوری و ارتش آفرینی منعقد شد. رضا شهرداری، مدیرعامل شرکت شهرک های صنعتی گلستان موضوع این تفاهم نامه را همکاری پارک و شرکت شهرک های صنعتی استان در خصوص اختصاص دادن بخشی از اراضی صنعتی شهرک های صنعتی استان گلستان را جهت راه اندازی پردیس علم و فناوری عنوان کرد. شهرداری در ادامه تصریح کرد: این تفاهم نامه در چارچوب بند ب ماده ۳ دستورالعمل ایجاد پردیس های علم و فناوری که مدل تأسیس پردیس توسط شرکت شهرک های صنعتی به عنوان سازمان مؤسس پردیس علم و فناوری و به عنوان سازمان همکار برای راه اندازی و ایجاد پردیس علم و فناوری انجام می شود.

برنامه ریزی توسعه ای سه ماهه پایان سال در مخابرات منطقه گلستان

در جلسه شورای مدیران مخابرات منطقه گلستان، اقدامات توسعه ای سه ماهه پایانی سال ۱۴۰۲ برنامه ریزی شد. جلسه شورای مدیران که با حضور غلامعلی شهرداری و اعضای شورای مدیران برگزار شد، بر برنامه ریزی در جهت اجرای پروژه های توسعه ای در سه ماهه پایانی سال ۱۴۰۲ تأکید شد. مدیر مخابرات منطقه گلستان در ابتدای جلسه با تشریح اقدامات انجام شده در سفر ریاست جمهوری به استان توسط مخابرات و قدرتی از همکاران مرتب، انسجام و همدلی کارکنان را قابل تحسین دانست و گفت: مشارکت همه جانبه در اجرای پروژه های سازمان تأثیر بسزایی در اجرای موفق آن دارد. وی بر اجرای برنامه های درآمدزا و جذب مشتریان جدید نیز تأکید کرد و به همکاری در ارائه راهکارهای مناسب ضروری دانست. غلامعلی شهرداری استفاده موقت و کوتاه مدت از پیمانکاران را در جهت پیشبرد اهداف مخابرات، الزامی و تأثیرگذار عنوان کرد و افزود باید از هر ظرفیتی برای ارائه خدمات و سرویس های مناسب و مطلوب به مردم استفاده کرد. در این جلسه توسعه ارتباطات سیار و تقویت همراه اول در نقاط مورد نیاز همچنین توسعه فیبر نوری به نقاط شناسایی شده در طرح نجما، برنامه ریزی در تکمیل طرح های نیمه تمام، افزایش درآمد و جذب مشتریان جدید از جمله برنامه های در دست اقدام در سه ماهه پایانی سال تعریف و اجرای آن در دستورکار قرار گرفت.

اردیبل

تسریع در تحویل پروژه ها از اولویت های نوسازی مدارس اردیبل



در جلسه ای با حضور رئیس سازمان نوسازی مدارس کشور، استاندار اردیبل، مدیرکل نوسازی اردیبل، سایر مقامات کشوری و استانی که در سازمان نوسازی مدارس کشور برگزار شد، به بررسی پروژه های آموزشی، فرهنگی و ورزشی استان اردیبل پرداخته شد. به گزارش روابط عمومی اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان اردیبل؛ حمیدرضا خان محمدی، معاون وزیر آموزش و پرورش و رئیس سازمان نوسازی مدارس کشور بیان کرد: استان اردیبل از مناطق محروم کشور به حساب می آید، از این رو تسریع در تحویل پروژه ها و تمرکز روی افزایش سرانه فضای آموزشی می بایست از اولویت های اصلی این استان باشد. رئیس سازمان نوسازی مدارس کشور با تأکید بر فعالیت جهادی همکاران نوسازی مدارس استان اردیبل خاطر نشان کرد: در دولت سیزدهم با عنایت مقام معظم رهبری و لطف خداوند متعال در تلاش برای محرومیت زدایی و گسترش عدالت آموزشی هستیم. در این جلسه سید حامد عاملی استاندار اردیبل ضمن ارائه راهکارها و بررسی سرانه فضای آموزشی گفت: در سطح استان نیاز به احداث ۴۰۰۰ کلاس درس در مناطق محروم استان داریم تا نظر سرانه فضای آموزشی به میانگین کشوری نزدیک تر شویم؛ همچنین بهرام محمدی، مدیرکل نوسازی مدارس استان اردیبل تصریح کرد: پروژه ۳۰ کلاسه دارالقرآن با زیربنای ۱۰ هزار مترمربع یکی از پروژه های شاخص در کشور به حساب می آید که به همت بانک پاسارگاد در دهه فجر سال پیش آغاز به کار و در دهه فجر امسال آماده بهره برداری می شود. مدیرکل نوسازی مدارس استان اردیبل گفت: در خصوص تجهیزات آموزشی و کمک آموزشی، استان اردیبل نیازمند اعتباراتی بیشتر از اعتبارات مقرر شده دارد. در این باره دکتر خان محمدی دستور مساعدت دادند. از دیگر برنامه های این جلسه، بررسی مشکلات معیشتی و رفاهی کارکنان نوسازی مدارس استان اردیبل بود؛ در این خصوص نیز قول های مساعدی توسط رئیس سازمان نوسازی مدارس کشور داده شد و همچنین در این جلسه لوح تقدیری به پاس زحمات استاندار اردیبل در پیگیری پروژه های مدرسه سازی و تلاش در جهت تخصیص حداکثری اعتبارات استانی و همچنین تأیولی یادبود تنها مدرسه ای که توسط شهید شهید حاج قاسم سلیمانی در ملایر کلنگ زنی شده بود و در دولت سیزدهم افتتاح شد، به استاندار اردیبل اعطا شد.



به میزبانی ذوب آهن تشکیل شد؛

جلسه کمیته اضطرار شرایط آلودگی هوای اصفهان



رئینا توکلای

جلسه کمیته اضطرار شرایط آلودگی هوای اصفهان با حضور منصور شیشه فروش؛ مدیرکل مدیریت بحران استانداری اصفهان، مهدی کوهی؛ مدیرعامل و جمعی از مسئولین ذوب آهن اصفهان، بابک صادقیان؛ رئیس اداره امور آزمایشگاه های اداره کل حفاظت محیط زیست استان اصفهان، فاطمه محمدی؛ رئیس اداره محیط زیست و حشمتی؛ رئیس اداره گاز شهرستان لنجان در ذوب آهن برگزار شد و در پایان از بخش های مختلف خط تولید این مجتمع عظیم صنعتی از جمله کوره بلند و کک سازی بازدید به عمل آمد. مدیرکل مدیریت بحران استانداری اصفهان در این نشست گفت: جلسه کمیته اضطرار آلودگی هوا بدون اطلاع قبلی امروز در ذوب آهن اصفهان به منظور بررسی اقدامات این شرکت در راستای کاهش آلودگی برگزار شد و پس از این جلسه به انتخاب خودمان از بخش های مورد نظر بازدید کردیم. این شرکت

حادثه انجام شود. مدیرکل مدیریت بحران استانداری اصفهان گفت: براساس طرح جامع زیست محیطی سال گذشته مقرر شد از صندوق ملی محیط زیست و صندوق توسعه ملی، جهت اجرای پروژه های زیست محیطی، حمایت لازم از ذوب آهن اصفهان صورت گیرد. مدیرکل مدیریت بحران استانداری اصفهان گفت: شب گذشته نیز کمیته اضطرار شرایط آلودگی هوای اصفهان در نیروگاه شهید منتظری برگزار شد و مقرر شد اقدامات زیست محیطی در بازه زمانی مشخص در این نیروگاه انجام شود. بابک صادقیان مدیرکل مدیریت بحران استانداری اصفهان گفت: باتوجه به آلودگی اخیر شهر اصفهان ناشی از پدیده وارونگی هوا که احتمالاً تا اواسط بهمن ماه ادامه خواهد داشت، امروز از ذوب آهن اصفهان بدون اطلاع قبلی بازدید کردیم. وی افزود: حدود دوسال است که از تدوین و تصویب طرح جامع زیست محیطی ذوب آهن اصفهان می گذرد و این شرکت بر این اساس

برنامه ریزی کوتاه مدت و بلندمدتی برای انجام اقدامات زیست محیطی دارد که در بخش های فولادسازی، کک سازی، کوره بلند و سایر بخش های خط تولید با مشارکت شرکت های دانش بنیان در حال انجام است تا در بازه زمانی مشخص ذوب آهن اصفهان زیست محیطی دست پیدا کند. شیشه فروش گفت: این شرکت به منظور کنترل آلودگی در فصل پاییز به میزان ۸۰ هزار تن تولید ماهانه خود را کاهش داده است و سیستم پایش آنلاین آلودگی که به صورت برخط با سازمان محیط زیست در ارتباط است، در ذوب آهن اصفهان فعالیت می کند. وی افزود: استانداردهای سیستم حمل و نقل و بهره گیری بیشتر از حمل و نقل ریلی از دیگر برنامه های ذوب آهن اصفهان است که نقش مهمی در کاهش آلودگی دارد. شیشه فروش گفت: در خصوص مشکلی که ۱۴ آذرماه در کوره بلند ذوب آهن نیز پیش آمد و منجر به ایجاد غبار اضافی گردید، بررسی فنی شد و مقرر شد اقدامات لازم برای تکرار نشدن این

با حضور رئیس شورای اسلامی شهر تهران برگزار شد؛

اختتامیه دوره های معلولان تهران در منطقه ۴۰



محسن شیروانی نژاد

مراسم اختتامیه دوره های معلولان مناطق تهران با عنوان «فعال شو» با حضور رئیس شورای شهر تهران و مسئولین شهری در مجموعه ایوان ری برگزار شد. به گزارش روابط عمومی شهرداری منطقه ۴۰، مراسم اختتامیه دوره های معلولان مناطق ۴۰ شهرداری تهران با عنوان «فعال شو» روز یکشنبه ۳ دی ماه با حضور مهدی چمران؛ رئیس شورای اسلامی شهر تهران، رضا شنگی؛ شهردار منطقه، حمید صاحب، مدیرکل سلامت شهرداری تهران، مهدی باب الحوائجی؛ فرماندار ویژه شهرستان ری، مدیران ارشد منطقه و اعضای کانون افراد دارای معلولیت تهران در مجموعه ایوان ری برگزار شد. رضا شنگی؛ شهردار منطقه گفت: این مراسم سی امین برنامه ویژه معلولین به همت شهرداری تهران است که زمینه حضور اجتماعی افراد دارای معلولیت و کم توان جسمی در سطح شهر را فراهم کرده است. شهرداری تهران خود را مکلف می داند تا خدمت رسانی ویژه به این قشر از جامعه را داشته باشد و اقدامات مؤثر برای حضور آنان در فعالیت اجتماعی می برد. وی افزود: آنان به توانایی های خود بی توجه نیستند و با اشاره به اقدامات انجام شده در خصوص مناسب سازی معابر ویژه معلولین گفت: شهرداری تهران هر سال برنامه های مناسب سازی شهر انجام می دهد و با نگاه

نیز از وظیفه های که نسبت به یکایک شما دارم، غافل نمی شوم و تلاش داریم به هر شکل ممکن در قبال شما انجام وظیفه کنیم؛ زیرا آن طور که باید حق افراد معلول که بر گردن مسئولین و جامعه است، ادا نمی شود. وی اظهار کرد: درست است که به لحاظ جسمی و حرکتی برخی از این عزیزان دارای محدودیت هستند اما تا به امروز بسیاری از خوش فکترین و باسوادترین افراد از میان جامعه توانمند معلولان به جهان معرفی شده اند؛ دانشمندی هستند که انظار جسمی و حرکتی دارای محدودیت هایی بوده اما به همگان اثبات کرده اند که هیچ گاه ذهن ها در پس جسم ها قرار نخواهد گرفت. وی گفت: یکی از مهم ترین شاخص های توسعه یافتگی جوامع امروز مبتنی بر درک نیازهای معلولان و اقدامات در راستای تسهیل در شرایط زندگی شخصی و عمومی فرد معلول و نیز روند راحتی این قشر در جامعه و جامعه پذیر بودن آن ها است. فرماندار ویژه شهرستان ری ادامه داد: ما نیز به دنبال آن هستیم که در شهری، شهری ایمن برای جامعه معلولان داشته باشیم و بتوانیم از تمام فضاها به نفع این قشر بهره گیری کنیم که این امر نیازمند تلاش و همت مدیران و مسئولان شهرستان و مساعدت آن ها در راستای عمل به قوانین و مقررات موجود در حوزه مناسب سازی و ایمن سازی اماکن و معابر است.

تعمیرات یکپارچه و هم زمان ۴۴ نقطه بحرانی در منطقه ۴ عملیات انتقال گاز

یاسر وطن پور آغزندی

سرپرست منطقه ۴ عملیات انتقال گاز گفت: به همت تلاشگران منطقه چهار عملیات انتقال گاز و با همراهی همکارانی از مناطق ۵، ۷، ۱۳، ۲۰ و ۸ انتقال گاز، پروژه تعمیرات ۴۴ نقطه تعمیراتی بر روی خط ۳۰ اینچ مشهد-نکا در محدوده مرکز بهره برداری و جنوباً با موفقیت به اتمام رسید. احمد امتحانی سرپرست منطقه چهار عملیات انتقال گاز در حاشیه بازدید از اجرای پروژه تعمیرات ۴۴ نقطه بحرانی بر روی خط ۳۰ اینچ مشهد، نکا در محدوده مرکز بهره برداری جنوباً، با اشاره به مأموریت منطقه ۴ عملیات انتقال گاز در زمینه انتقال پایدار و مطمئن گاز و همچنین اهمیت ویژه صنعت گاز در تأمین نیازهای مردم افزود: باتوجه به پایش های اولیه این خط در حوزه پیگیریی هوشمند و نشت یابی های انجام شده، مشخص شد که نقاطی از این خط نیازمند تعمیرات و جوشکاری حلقوی (اسلیوگذاری) است که با عنایت به آغاز فصل سرما به سرعت هماهنگی لازم با مناطق معین و دیگر مناطق عملیاتی در خصوص اجرای پروژه تعمیراتی بر روی این خط انجام شد. وی ادامه داد: با بررسی کارشناسان متخصص این منطقه مشخص شد ۴۴ نقطه از این خط به مرحله بحران نزدیک شده است. لذا ضمن کاهش فشار این خط به حد مجاز استاندارد، پروژه تعمیرات این نقاط در دستورکار منطقه قرار گرفت. سرپرست منطقه ۴ ضمن اشاره به انجام این عملیات که موجب کاهش ریسک های عملیاتی و بهره برداری و همچنین باعث افزایش



ضریب پایداری انتقال گاز است. گفت: این عملیات بدون قطع گاز مصرف کنندگان استراتژیک این خط شامل صنایع مادر در استان های تابه، نیروگاه های برق و پتروشیمی جنوباً انجام شده است. امتحانی اجرای موفقیت آمیز و هم زمان ۴۴ عملیات حذف نقطه بحرانی در زمانی کمتر از زمان پیش بینی شده را کاری جهادی در خصوص اطمینان از انتقال پایدار گاز بیان کرد و گفت: همکاران ما در منطقه چهار عملیات انتقال گاز به همراه همکارانی از ۵ منطقه دیگر موفق شدند طی ۹ روز کاری و در شرایط خاص آب و هوایی، جلوه ای از عشق و ارادت خود را به کشور دارم.

محسن شیروانی نژاد

فرماندار ویژه شهرستان ری عنوان کرد؛

عقب ماندگی دوساله شهرستان مسکن



هفتمین نشست شورای مسکن شهرستان ری باهدف ساماندهی و کنترل بازار املاک و مستغلات به ریاست مهدی باب الحوائجی؛ معاون استاندار تهران و فرماندار ویژه شهرستان ری و با حضور اعضا در محل سالن جلسات شهدای مدافع حرم ساختمان فرمانداری برگزار شد. در این نشست که با حضور یزدخواه؛ نماینده تهران و ری در مجلس شورای اسلامی، بشارت؛ معاون هماهنگی امور عمرانی فرمانداری، بخشداران، شهرداران و رؤسای ادارات و دستگاه های متولی موضوع مسکن برگزار شد، فرماندار ویژه شهرستان ری در سخنانی با اشاره به اجرای طرح نهضت ملی مسکن از سوی دولت سیزدهم عنوان کرد: با توجه به دستورات و پیگیری های رئیس جمهوری در راستای تأمین مسکن مناسب و ارزان قیمت و مناسب با سطح مالی تمامی اقشار جامعه در شهرستان ری به موافقت نقات دیگر پیگیری این موضوع در دستورکار مدیریت شهرستان قرار گرفته است. وی افزود: متأسفانه به دلیل عدم شناسایی و معرفی زمین های واجد شرایط و پیگیری موضوع، امروز در شهرستان ری علی رغم تمامی ظرفیت های موجود در بحث نهضت ملی مسکن و ایجاد مسکن اجتماعی با دوره عقب ماندگی دوساله روبرو هستیم و می بایست برای رفع آن اقدامات ویژه ای را صورت داد که در همین راستا تشکیل منظم جلسات شورای مسکن و استفاده از تمامی ظرفیت ها مانند ارتباط با مجمع نمایندگان استان تهران، ادارات مسکن و شهرسازی، بنیاد مسکن در بازه سه ماهه گذشته به صورت جدی پیگیری گردیده است. باب الحوائجی در ادامه با اشاره به نتایج حاصل از پیگیری اجرای طرح نهضت ملی مسکن در شهرستان ری عنوان کرد: خوشبختانه با تلاش و همت کلیه دستگاه های مربوطه تعدادی قطعات زمین مناسب اجرای این طرح در سطح شهرستان شناسایی شده که پس از ارزیابی های فنی و تخصصی قطعات واجد شرایط مشخص خواهد شد. در همین راستا قطعات موجود به صورت کامل شهروندی که شهرستان ری را در هنگام ثبت نام طرح انتخاب نکرده اند پوشش داده و حتی ظرفیت مازاد نیز برای ثبت نام بیشتر فراهم می گردد. فرماندار ویژه شهرستان ری در پایان گفت: امیدواریم با اقدامات انجام شده و تلاش و همت مضاعف کلیه عزیزان به زودی شاهد آغاز ساخت مسکنی طرح نهضت ملی مسکن در سطح شهرستان ری باشیم و بستری فراهم شود تا اهالی شهرستانی که از مراجعه به سایر شهرستان ها بی نیاز شوند.

شهردار باقرشهر:

سلامت کاری، دانش، تخصص و تعهد، خط قرمز ماست



دوازدهمین جلسه شورای مدیران شهرداری ری ریاست مرتضی همتی شهردار باقرشهر برگزار گردید و ضمن بررسی مصوبات گذشته و همچنین عملکرد واحدهای مختلف بر تسریع در اجرای پروژه ها و فعالیت های پیش بینی شده تا پایان سال تأکید و برخی از مشکلات شهری و روند پروژه های آنی شهرداری مورد بحث و بررسی حاضرین قرار گرفت. مرتضی همتی؛ تنها خط قرمزهای موجود از سلامت کاری، دانش و تخصص و تعهد دانست و از مدیران و مسئولین واحدهای مختلف شهرداری خواست تا باتکیه بر توانمندی های خود و در سایه وحدت و همدلی در راستای رضایت به مردم گام بردارند، شهردار باقرشهر گفت: تکریب ارباب رجوع و خدمات مندی آن ها باید در اولویت کار خدمت رسانی کارشناسان و مدیران شهرداری باشد و برای تأمین خواسته های قانونی آنان از هیچ تلاشی فروگذار نباشید. باید بدانید که نظر مردم شاید همیشه درست نباشد، ولی همیشه محترم است. شان ما خادمی مردم است و باید خدمتگزار آنان باشیم و باید با نواضع و خشوع با آنان برخورد کنیم. شهردار باقرشهر با اشاره به بودجه ۳۰۰ میلیاردی شهرداری در سال ۱۴۰۲، خاطر نشان کرد: شهرداری یک خیز بلند عمرانی برداشته است و نزدیک به ۳۰۰ میلیارد پروژه عمرانی جدید برای شهر تعریف شده است که برابر کلی بودجه امسال است و باید تا پایان سال اجرا گردد، این خیز بلند عمرانی، همت مضاعف می خواهد و این کار ساده ای نخواهد بود و باید همه مجموعه شهرداری در کنار هم با همت و غیرت این پروژه ها را به سرانجام برسانیم. وی تصریح کرد: سرعت در کارها، مداوم و پیوستگی، شناسایی نقطه محوری شایستگی لازم کار مدیران است. اما لذت کار زمانی است که بتوانیم کار تیمی خوب انجام دهیم و نتیجه مطلوب بگیریم. مجموعه شهرداری مانند ساعت می ماند که از کلی چرخ زنده تشکیل شده و اگر حتی یکی از این چرخ زنده ها درست کار نکند دستگاه مختل می شود. پس باید بر روی کار تیمی موفق بیشتر کار کنید و از جزئیات کارکردن بهره ریزید. در پایان این جلسه از زحمات سعید شفیعی که در روزهای آینده بازنشست خواهد شد؛ در سمت مسئول تربیت بدنی شهرداری باقرشهر تقدیر شد و یوسف پناهنده رسماً به عنوان سرپرست تربیت بدنی شهرداری باقرشهر منصوب شد.

جایجایی مدیران

در حوزه های مختلف سازمانی شهرداری کهریزک

به گزارش روابط عمومی شهرداری کهریزک، با دستور علی کلهر شهردار کهریزک در راستای تزیین نشاط، انگیزه و جلاک سازی واحدهای خدمت رسان شهرداری کهریزک، ضمن تکریب از مدیران پیشین، آئین معارفه مدیران جدید برگزار شد. بر این اساس طی احکامی از سوی علی کلهر شهردار کهریزک؛ رضا تاجیک به عنوان سرپرست واحد امور شهری، مجید دهقان سرپرست واحد انصاف، مجتبی سیفی؛ سرپرست امور مالی، مهدی رحیمی؛ سرپرست واحد تربیت بدنی، رسول صالح زاده؛ سرپرست واحد کنترل و نظارت، بابک رودگر؛ سرپرست فرهنگسرای باقر العلوم علیه السلام، حسن عرب کرمانی؛ سرپرست فرهنگسرای امام صادق علیه السلام، محسن کارباین؛ سرپرست واحد املاک و مستغلات، نصراللهی؛ سرپرست واحد امور قراردادها، محمدی؛ سرپرست واحد آموزش، چوگانی؛ سرپرست امور حسابداری منصوب شدند. علی کلهر شهردار کهریزک با تجلیل و قدر دانی از مدیران پیشین گفت: بومی گرایی، ایجاد نشاط، انگیزه و جلاک سازی از دلایل جایجایی مدیران و مسئولین در حوزه های مختلف سازمانی در راستای بهره روری بیشتر و تحقق اهداف والای شهرداری بوده است، لکن مدیران می بایست با بهره گیری از تجربیات مسئولین پیشین و با تزریق روحیه و تفکر جدید به پیشبرد اهداف شهرداری کهریزک در خدمت رسانی به شهروندان فهیم و شریف کهریزک بپردازند.



دفاع مدیر منابع انسانی گاز استان از سلامت روان و رفتار سازمانی

مدیر منابع انسانی گاز استان چهارمحال و بختیاری گفت: سلامت روان و رفتار مناسب شغلی برای کارکنان از اهمیت بسیاری برخوردار است. در شرکت گاز استان چهارمحال و بختیاری، این موضوع به خوبی درک شده است و توجه ویژه‌ای به حفظ سلامت روان و ارائه محیط کاری بهینه برای کارکنان در نظر گرفته می‌شود. اهمیت سلامت روان در محیط کار برای کارکنان از جوانب مختلف قابل تبیین است. یک کارمند با سلامت روان مناسب، قادر خواهد بود تمرکز و تمام توان خود را به انجام وظایفش اختصاص دهد. این باعث افزایش بهره‌وری و کیفیت انجام کارها می‌شود؛ همچنین، سلامت روانی کارکنان تأثیر مستقیمی بر روابط تیمی و همکاری‌های موثر در سازمان خواهد داشت؛ بنابراین، حفظ سلامت روان کارکنان در شرکت گاز استان چهارمحال و بختیاری، از اهمیت بالایی برخوردار است. برای این منظور، مدیران و مسئولان سازمان باید برنامه‌هایی و سیاست‌هایی را پیاده‌سازی کنند که به افزایش رضایت شغلی، کاهش استرس و ارتقای سلامت روان کارکنان کمک کند. علاوه بر این، سیستم‌های پشتیبانی روحی و روانی در صورت نیاز، در دسترس کارکنان قرار بگیرد؛ همچنین، رفتار مناسب شغلی نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. هر کارکنان با رعایت قوانین، اخلاق و ارزش‌های شغلی، برای هماهنگی و حفظ روابط سالم در سازمان بسیار ضروری است. از این رو، آموزش‌های مرتبط با رفتار مناسب شغلی و ارزش‌های سازمانی برای تمامی کارکنان شرکت گاز استان چهارمحال و بختیاری باید فراهم شود. در نهایت، موفقیت و پیشرفت یک سازمان به‌طور مستقیم با سلامت روان و رفتار مناسب شغلی کارکنان آن مرتبط است. شرکت گاز استان چهارمحال و بختیاری با توجه به این نکات، به دنبال ارائه محیطی متعادل و حامی برای کارکنان خود هستیم تا به‌طور عمده بر بهره‌وری و موفقیت سازمان تأثیرگذار باشد.

پایش مصرف گاز بیش از ۳۱۹۹ مرکز دولتی و عمومی

مدیرعامل شرکت گاز استان چهارمحال و بختیاری گفت: از ابتدای پایش مصرف گاز دستگاه‌های اجرایی و اماکن دولتی و عمومی استان تاکنون، ۳۱۹۹ سازمان، ادارای و عمومی مورد پایش قرار گرفته‌اند. جهانبخش سلیمان افروز؛ هم‌زمان با فرارسیدن ایام سرد سال و لزوم صرفه‌جویی مستحکین در مصرف گاز طبیعی، این شرکت از ابتدای آذرماه اقدام به پایش مصرف تمامی سازمان‌ها، ادارات و مراکز دولتی و عمومی، مساجد، حسینیه‌ها و مدارس استان کرده که در این‌ا رزبنا تاکنون ۳۱۹۹ مورد پایش را انجام داده است. طرح مذکور در راستای اجرایی کردن بخش نامه وزارت نفت و دستورالعمل ایلمی از شرکت ملی گاز ایران صورت پذیرفت. سلیمان باشا‌زاده به‌انجام بازدیدهای ادواری توسط تیم‌های کارشناسی این شرکت، از رعایت دمای ۱۸ درجه در فضای داخلی و فضای‌های عمومی و سرویس‌شده نام برد که در فرآیند بازدیدها مورد توجه و تأکید قرار می‌گیرد. در صورت مشاهده و رعایت نکردن موارد مندرج در بخش‌نامه، اختاریه برای اماکن زیر پوشش صادر خواهد شد که بر این اساس، تاکنون به ۹۶ سازمان یا اداره اختلال قطع به‌منظور کاهش مصرف و تنظیم دمای رفاه در ساختمان داده شده است. وی در پایان از تمامی ادارات، سازمان‌ها و سایر مراکز دولتی و عمومی خواست تا با روشن کردن وسایل گرمایشی یک ساعت قبل از آغاز کار و خاموش کردن آن‌ها یک‌ساعت قبل از پایان کار، خاموش کردن وسایل گرمایشی در روزهای تعطیل برای ساختمان‌هایی که سیستم حرارت مرکزی ندارند و همچنین انجام معاینه فنی، تعمیر وسایل گرمایشی و دیگر اقدامات لازم به‌منظور افزایش بازدهی و تسایل گازرسانوزنظرباشد. هوشمند موتورخانه‌ها نسبت به صرفه‌جویی در مصرف گاز اهتمام ورزند.

معاون اداره کل راه و شهرسازی استان خبر داد:

تصویب ۲۰ مصوبه در کمیسیون ماده ۵ طرح تفصیلی

معاون شهرسازی و معماری اداره کل راه و شهرسازی چهارمحال و بختیاری گفت: در جلسه کمیسیون ماده ۵ طرح تفصیلی شهرهای استان ۲۰ مورد از شهرهای مختلف به تصویب رسید. زهره جعفریان باشا‌زاده ۲۰ مورد مصوبه در کمیسیون ماده ۵ طرح تفصیلی شهرهای استان گفت: این موارد در شهرهای شهرکرد، بروجن، فاسان، کبان، سورشجان، هفشجان به تصویب رسید. وی تصویب طرح تفکیکی و ساماندهی اراضی ۶۱ هکتاری نهضت ملی مسکن بروجن را یکی از مهم‌ترین مصوبات این جلسه برشمرد و افزود: الحاق این اراضی به محدوده شهر بروجن قبلاً در کارگروه امور زیربنایی استان به تصویب رسیده است. جعفریان ادامه داد: تغییر کاربری، اصلاح شبکه معابر، تفکیک زمین، اصلاح عرض معابر، طرح تفکیکی از دیگر عناوین مصوبات کمیسیون ماده ۵ شهرهای استان است. وی همچنین به تصویب شش طرح شامل پرورش بوقلمون، خدمات رفاهی و گردشگری، بوم‌گردی، توسعه بنا و ... در کارگروه امور زیربنایی، توسعه روستایی و عشایری استان اشاره کرد و گفت: این طرح‌ها مربوط به شهرستان‌های کوهرنگ، کیار، بروجن، شهرکرد و فرخنده‌شهر است و پس از رفع ایرادات جزئی در شورای برنامه‌ریزی استان مطرح خواهد شد.

رامهرمز

محمدعلی بیهود یوسفی

انتشار «دانشمندان کوچک» به‌نویسندگی زینتادغلاوی نژاد

کتاب «فرشته کوچولو به‌المیاد ریاضی می‌رود» و کتاب «دانشمندان کوچک» با هدف نخیه‌پروری و ترویج نخیه‌پروری به‌نویسندگی استاد زینتادغلاوی نژاد؛ دختر مشهور عروسکی ایران ازسوی انتشارات بید و انتشارات بین‌المللی ماهواره چاپ و منتشر شد. این دو کتاب در قالب شعر و ترانه‌های

شادکودکانه نکات اخلاقی و پندآموزآموزنده‌ای را برای رده سنی (۳ تا ۷ سال) دارد. گفتنی است: این کتاب‌ها به ترویج کتابخوانی و کسب علم و دانش، آموزش عفاف، حجاب، نجابت، نماز و عبادت، ترویج اخلاق اسلامی و موفقیت و سعادت‌مندی کودک می‌پردازد. استاد زینتادغلاوی نژاد (دختر مشهور عروسکی ایران، خاله زینتا / خاله فرشته مهربون) از مجریان برنامه‌های شادکودکانه کشور در حوزه بین‌المللی و روانشناس و هنرمند چندمنظوره کنسروی در زمینه علم و هنر و شعر و ادبیات کشور می‌باشد. از دیگر آثار فاخر و وزین چاپ‌شده ایشان می‌توان به کتاب‌هایی همچون حقیقت در عین واقعیت، فرشته کوچولو مودب، تجسمانه یک باور، حقیقت وجود، نخیکان قهرمان، روجک قهرمان، فلسفه ذهن، دروازه حقیقت، تبلور یک رویا، سلطان حکیم، بیست‌وهشت بهار با کلمات و بسیاری از آثار دیگر اشاره کرد.

شهردار بندر ماهشهر بیان کرد:

کیفیت، اجرا و پایان پروژه‌های عمرانی و خدماتی؛ اولویت اصلی شهرداری

شهردار بندر ماهشهر گفت: انضباط و برنامه‌ریزی در واحدها و سازمان‌های شهرداری در بودجه ۱۴۰۳ است. حسین صفری در جلسه بودجه ۱۴۰۳ شهرداری بندر ماهشهر خطاب به روسای واحدها و سازمان‌ها اظهار کرد: پیش‌بینی‌های لازم در بودجه سال ۱۴۰۳ شهرداری باید به‌گونه‌ای بوده ضمن کسب رضایتمندی مردم اثرات آن به شکل ملموسی در سطح شهر دیده شود. وی با تأکید بر اولویت اتمام پروژه‌های نیمه‌تمام شهری افزود: موضوع پروژه‌های نیمه‌تمام ساری در بودجه پیش‌بینی‌های سال ۱۴۰۳ سازمان‌ها و واحدهای زیرمجموعه‌ی شهرداری مدنظر قرار گیرد.

سیا

استان‌ها

مدیرعامل شرکت سرمایه‌گذاری مندوق بازنشستگی کشوری اعلام کرد:

مردمی سازی اقتصاد در هلدینگ صبا انرژی بارقم خوردن بزرگ‌ترین تأمین مالی در تاریخ بورس ایران



محمدعلی بیهود یوسفی

دکتر علیرضا زمان پور؛ مدیرعامل شرکت سرمایه‌گذاری مندوق بازنشستگی کشوری (وصندوق) گفت: از همان ابتدای شروع به کار در مجموعه و صندوق، آن چیزی که ما سرلوحه کار خود قرار دادیم، شفافیت بود. در کنار شرکت‌های بورسی، برخی شرکت‌های غیربورسی ما، شرایط لازم برای شفافیت و بورسی شدن داشتند. ما همه شرکت‌ها را مورد بررسی دقیق قرار دادیم. بین این شرکت‌ها، شرکت صبا فولاد خلیج فارس شرایط بهتری برای ورود به بازار سرمایه داشت. با پیگیری‌های مکرر از سازمان‌های مرتبط، مسیر قانونی طی شد و در نهایت در تیرماه سال جاری توانستیم از طریق روش ترکیبی، دودرصد از سهام صبا فولاد خلیج فارس را عرضه کنیم. در مرحله بعد توانستیم از طریق افزایش سرمایه تأمین مالی نامییم و سرمایه شرکت را از ۵۵۰ میلیارد تومان به پنج هزار میلیارد تومان برسانیم؛ یعنی توانستیم ۴۲۵۰ میلیارد تومان از طریق بازار سرمایه منابع جذب کنیم که در نوع خود بزرگ‌ترین تأمین مالی در تاریخ بازار بورس ایران است.

امسال صبا فولاد سه همت سود خواهد ساخت

مدیرعامل هلدینگ صبا انرژی گفت: با توجه به اطمینانی که از ارتزنگی این سهم وجود داشت، این عرضه را انجام دادیم. باید این نوید را به سرمایه‌گذاران عزیز بدسیم که آن‌ها در پروژه بسیار خوبی سرمایه‌گذاری کرده‌اند. در حال حاضر، شرکت صبا فولاد یکی از شرکت‌های سوددهی است که می‌تواند امسال بیش از سه همت سوددهی داشته باشد.

منابع حاصل شده صرف پروژه‌ها می‌شود

مدیرعامل هلدینگ صبا انرژی اظهار داشت: منابع حاصل از عرضه اولیه و پذیره‌نویسی را در پروژه احیای دوم صبا فولاد استفاده می‌کنیم. با توجه به اینکه فرآیند کلنگ‌زنی پروژه را از سال قبل آغاز کرده‌ایم و در حال حاضر منابع منصفه در حال انجام است. بلافاصله منابع را جذب پروژه می‌کنیم تا اقدامات اولیه پروژه آغاز شود. مدیرعامل شرکت سرمایه‌گذاری مندوق بازنشستگی کشوری تصریح کرد: وصندوق یک بنگاه آینده‌سند، سیاست در بازار سرمایه ایران است. اولویت

بنگاه‌های اقتصادی حداکثرسازی سود در مجموعه خودشان است. ما هم از این قاعده مستثنی نیستیم و از هر فرصت سرمایه‌گذاری که بیشترین سوددهی را داشته باشد استفاده می‌کنیم. وی در زمان بازگشایی نماد شرایط بازار را در خصوص حمایت از سهم در زمان بازگشایی نماد افزود: قاعداً باید ما به بازار سرمایه مناسب نگاه داشته باشیم. برای مثال تفاهم‌نامه‌ای را با دانشگاه شریف منعقد کرده‌ایم که در شرکت کارخانجات تولیدی تهران، پارک فناوری تأسیس کنیم و از طریق پارک فناوری برای خرید از شرکت‌ها درآمدزایی داشته باشیم. همچنین با استفاده از قانون معافیتی مالیاتی، برای شرکت‌هایی که در حوزه پارک فناوری فعالیت می‌کنند، بتوانیم منابع خوبی جذب کنیم. مدیرعامل هلدینگ صبا انرژی در خصوص آخرین وضعیت پروژه‌های هلدینگ صبا انرژی گفت: در شرکت فولاد اکسین خورستان پروژه‌های آهن اسفنجی و اسلب را در راستای تکمیل زنجیره فولاد در دستور کار داریم. مناقصه این پروژه‌ها برگزار شده و در حال ارزیابی کیفی شرکت‌کنندگان هستیم. به‌زودی تأمین منابع مالی این طرح‌ها را تعیین تکلیف می‌کنیم. اگر بتوانیم این دو پروژه را راه‌اندازی کنیم، با توجه به اینکه فولاد اکسین یکی از شرکت‌های خوب و سودآور است، می‌توانیم ظرفیت این شرکت را در مرحله

زمان پور در خصوص عرضه سهام سایر شرکت‌های زیرمجموعه به بورس ۲۴ گفت: امیدوارم با این شرایط امیدبخشی وجود دارد. بتوانیم مسیر برخی از مسجدهای شرکت‌ها را مانند پتروشیمی مسجدهای فولاد اکسین همانند شرکت صبا فولاد بعد از برطرف کردن موانع طی کنیم. مدیرعامل وصندوق برای پرتفوی بورسی ما بعضی از سرمایه‌گذاری‌ها میراث گذاشته بودند و متأسفانه یا از بازدهی بالا برخوردار نیستند یا بعضاً سودده نیستند. سیاست ما بر این است که در یک فرصت مناسب

از این سهام خارج شویم و در سهم مناسب ورود کنیم. زمان پور در ادامه گفت: برخی شرکت‌های غیر بورسی و صندوق، به‌طور مثال شرکت کارخانجات تولیدی تهران، سال‌ها است که سوددهی ندارد. ما برنامه‌ریزی کرده‌ایم که برای تمام شرکت‌های غیر بورسی استراتژی مناسبی داشته باشیم. برای مثال تفاهم‌نامه‌ای را با دانشگاه شریف منعقد کرده‌ایم که در شرکت کارخانجات تولیدی تهران، پارک فناوری تأسیس کنیم و از طریق پارک فناوری برای خرید از شرکت‌ها درآمدزایی داشته باشیم. همچنین با استفاده از قانون معافیتی مالیاتی، برای شرکت‌هایی که در حوزه پارک فناوری فعالیت می‌کنند، بتوانیم منابع خوبی جذب کنیم. مدیرعامل هلدینگ صبا انرژی در خصوص آخرین وضعیت پروژه‌های هلدینگ صبا انرژی گفت: در شرکت فولاد اکسین خورستان پروژه‌های آهن اسفنجی و اسلب را در راستای تکمیل زنجیره فولاد در دستور کار داریم. مناقصه این پروژه‌ها برگزار شده و در حال ارزیابی کیفی شرکت‌کنندگان هستیم. به‌زودی تأمین منابع مالی این طرح‌ها را تعیین تکلیف می‌کنیم. اگر بتوانیم این دو پروژه را راه‌اندازی کنیم، با توجه به اینکه فولاد اکسین یکی از شرکت‌های خوب و سودآور است، می‌توانیم ظرفیت این شرکت را در مرحله

تحول در شبکه برق روستایی استان با طرح بهارستان



پیرویان حسینی

طرح جهادی بهسازی شبکه برق روستایی موسوم به بهارستان، یکی از طرح‌های مهم و ضروری شرکت تأمین برق که از سال ۱۴۰۰ در تعدادی از روستاهای استان اردبیل اجرا شده، به‌همت تلاشگران عرضه برق استان، کارنامه موفقی ثبت کرده و رضایت و آسایش اهالی را به دنبال داشته است. این طرح با توجه به اهمیت شبکه برق روستایی و طبیعتی استان اردبیل، یکی از مناطق چهار فصل کشور محسوب می‌شود که همواره تابستانهای شامال و جنوب استان، اختلاف دمای فاحشی را ثبت کرده و این عوامل سبب شده بیک مصرف برق در برخی مناطق استان، زودتر از موعد کلید بخورد. از آنجائیکه نزدیک به نصف جمعیت استان در روستاها ساکن بوده و به کشاورزی و دامداری مشغول هستند، توجه و بهبود زیرساخت‌های شبکه برق روستایی، یکی از واجبات خدمات رسانی به اهالی استان بوده و شرکت توزیع نیروی برق استان اردبیل نیز، تحقق این مهم را جزو اولویت‌های اصلی خود قرار داده است. از این رو،

اجرای طرح بهارستان تأمین برق روستاهای اردبیل، علاوه بر اهمیت حفظ و نگهداری از تأسیسات برق، به توسعه خدمات رسانی منجر شده و افزایش رضایتمندی جمعیت روستایی را فراهم کرده است. مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق استان بهارستان به اهمیت برق رسانی به روستاهای توسعه و بهسازی شبکه برق این مناطق و توسعه و بهسازی شبکه برق روستایی اشاره کرد و افزود: این مناطق به‌ویژه بخش‌های شرقی بهارستان در روستاهای استان کلید خورده

روستایی نصب شده است. وی با اشاره به برق رسانی ۲۲ روستای فاقد برق طی سه سال گذشته گفت: در این مدت و در سایه اجرای طرح بهارستان، نزدیک به ۷۰۰ خانوار عشایری فاقد برق نیز، برق رسانی شده است. قدیمی مجموع اعتبارات اختصاص یافته به طرح بهارستان در طول سه سال اخیر ۲۰۰ میلیارد تومان اعلام کرد و افزود: شرکت تأمین برق برای تداوم خدمت رسانی به روستاها، طرح بهارستان را با هدف ایجاد پایداری برق و کاهش تلفات و خاموشی شبکه‌های برق روستایی آغاز کرده و امیدواریم با تداوم اجرای این طرح در روستاهای استان، بیش از پیش زمینه محرومیت رزائی و آسایش مشترکان در روستاها فراهم شود. مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق استان اردبیل با اشاره به تبدیل ۱۲۵ کیلومتر شبکه مسی به کابل نئوپلاست در روستاهای استان گفت: بیش از ۴۰ هزار خانوار روستایی از خدمات طرح بهارستان بهره‌مند شده‌اند. افزود: در بازه زمانی مذکور، ۱۳۴ کیلومتر شبکه فشار متوسط و ۲۲۶ کیلومتر شبکه فشار ضعیف روستایی ایجاد و نزدیک به ۲۰۰ ترانس برق

پرداخت دوهزار میلیارد تومان به حساب سازندگان نهضت ملی مسکن سیستان و بلوچستان



سیامک نرماشیری

دبیر شورای مسکن سیستان و بلوچستان از پرداخت بیش از دوهزار میلیارد و ۱۰۰ میلیون تومان تسهیلات بانکی به حساب سازندگان مسکن استان خبر داد. به گزارش اداره ارتباطات و اطلاع رسانی راه و شهرسازی استان سیستان و بلوچستان، عطاء اله اکبری در دوازدهمین جلسه شورای مسکن سیستان و بلوچستان در سالجاری با اشاره به روند پرداخت تسهیلات به واحدهای معرفی شده نهضت ملی مسکن، افزود: از ابتدای طرح نهضت ملی مسکن تاکنون در سراسر استان ۲۷۱۵۵ نفر به بانک معرفی شدند که قرارداد ۲۰ هزار و ۴۹۸ نفر منعقد شده است. وی از مدیران بانک‌های عامل استان خواست که چالش‌های پیش‌رو تأمین اعتبار موردنیاز و عقد قرارداد ساخت خانه در قالب اجرای طرح نهضت ملی مسکن را شناسایی کرده و در صورت نیاز به پیگیری ملی، اقدام لازم انجام شود. دبیر شورای مسکن سیستان و بلوچستان همچنین با اشاره به اهمیت اجرای هر چه سریع‌تر طرح‌های زیربنایی در پروژه‌های طرح نهضت ملی مسکن گفت: برای ارتقای کیفیت زندگی مردم استان، نباید نگاه مان فقط به سطح ملی باشد بلکه با ظرفیت‌هایی که در استان وجود دارد می‌توانیم خدمات زیرساختی را آنگونه که مردم شایسته آن هستند تکمیل و در اختیار آنها قرار دهیم. اکبری تصریح کرد: تاکنون برای ساخت ۳۹ هزار

۷۶۹ واحد شهری و روستایی، پروانه ساختمانی صادر شده است که متوسط پیشرفت فیزیکی این طرح‌ها به ۴۷ درصد رسیده است. وی از اشتغال ۴۱۵۲۵ نفر در پروژه‌های طرح نهضت ملی مسکن سیستان و بلوچستان خبر داد و افزود: مسئله مسکن، پروژه تمام دستگاه‌های اجرایی بوده و تنها مختص یک وزارتخانه نیست. دبیر شورای مسکن سیستان و بلوچستان اضافه کرد: باید به این مسئله توجه شود که بحث مسکن مرتبط با مسائل اقتصادی، اشتغال، سرمایه‌گذاری و اجتماعی است و در اولویت دولت قرار دارد. وی با اشاره به روند خوب اجرای طرح نهضت ملی مسکن این استان تأکید کرد: همکاری همه مسئولان نقش مهمی

خبر

قراقرگرتن همه جایگاه‌های عرضه سوخت منطقه کردستان در مدار سامانه هوشمند سوخت



آرش مرادی / مدیر شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی منطقه کردستان از راه‌اندازی مجدد سیستم سامانه هوشمند سوخت همه جایگاه‌های عرضه فرآورده‌های نفتی استان با تلاش شبانه‌روزی مسئولین و کارشناسان منطقه خبر داد. جهانبخش نوکانی مدیر شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی منطقه کردستان در گفت‌وگو با بخش خبری صدا و سیما استان با اشاره به وضع سوخت‌رسانی در استان اظهار کرد: بعد از اختلال به وجود آمده و تلاش کارشناسان فنی این شرکت و اعزام به جایگاه‌های عرضه سوخت، سامانه هوشمند سوخت همه جایگاه‌های عرضه سوخت در استان فعال شده و فرآیند سوخت‌گیری با استفاده از کارت سوخت انجام می‌شود. نوکانی ضمن تشکر از صبر و همکاری مردم، از تعامل و همکاری بسیار خوب اصحاب رسانه و شبکه استانی صدا و سیما با این منطقه در جهت اطلاع رسانی و ایجاد فضای آرام جهت رفع اختلال سامانه هوشمند سوخت تقدیر و تشکر کرد. جهانبخش نوکانی با اشاره به وضعیت مطلوب سوخت مجاری عرضه منطقه اظهار کرد: در حال حاضر مشکلی از نظر توزیع سوخت در سطح استان وجود ندارد و خدمات به شهروندان در حال انجام است.

واگذاری زمین برای ساخت واحدهای ویلایی نهضت ملی مسکن در سیستان و بلوچستان

سیامک نرماشیری / دبیر شورای مسکن استان سیستان و بلوچستان از واگذاری زمین برای احداث ۹۴۷۱ واحد مسکونی ویلایی طرح نهضت ملی در این استان خبر داد. عطاء‌الله اکبری افزود: در طرح نهضت ملی مسکن با توسعه آفتی شهرها این امکان فراهم شده است که زمین‌هایی را وارد محدوده شهرها کرد و از این طریق می‌توان با واگذاری زمین به متقاضیان زمین برای ساخت مسکن توسط خود مردم فراهم شده و در نتیجه تعداد زیادی از این افراد خانه‌دار می‌شوند. وی بیان اینکه در شهرهایی که مشکل زمین ندارند این طرح قابلیت اجرایی شدن دارد. افزود: توسعه آفتی شهرها می‌تواند نخستین قدم باشد، اما احادی‌که طبع طرح جامع نیاز به بلندبته‌سازی نباشد. دبیر شورای مسکن استان سیستان و بلوچستان تصریح کرد: در این استان همسو با اولویت دولت، زمین برای ساخت ۷۵۵۶۶ واحد ویلایی در تمامی شهرستان‌های استان بجز زاهدان و چابهار تأمین شده که بعد از بررسی به ۹۴۷۱ متقاضی طرح اراضی واگذار شده است و این روند همچنان با بقوت ادامه دارد. اکبری تأکید کرد: ساخت واحدهای مسکونی به‌صورت ویلایی علاوه بر سرعت اجرای پروژه‌ها، نقش مؤثری در بهبود کیفیت زندگی و سکونت مردم براساس مختصات فرهنگی منطقه دارد. وی گفت: در مجموع تاکنون ۲۲۸ هزار و ۷۸ نفر در سیستان و بلوچستان برای طرح نهضت ملی مسکن ثبت‌نام کرده‌اند که ۴۸ هزار و ۲۵۵ نفر واجد شرایط چهارگانه بوده و تولید نهایی شده‌اند.

مدیرعامل شرکت بهره‌برداری قطار شهری مشهد اعلام کرد:

بومی سازی قطار شهری مشهد با همکاری شرکت‌های دانش‌بنیان

فهیمة صدیقی / مدیرعامل شرکت بهره‌برداری قطار شهری مشهد گفت: درصدد آن هستیم تا با همکاری شرکت‌های دانش‌بنیان و کارشناسان این حوزه، بومی‌سازی متروی مشهد را توسعه دهیم. بهرام نکاحی در حاشیه اختتامیه نمایشگاه تخصصی حمل‌ونقل و ترافیک شهری که در محل دائمی نمایشگاه‌های بین‌المللی مشهد برگزار شد، افزود: نمایشگاه فرصت خوبی برای عرضه دانش ایرانی و تکنولوژی‌های بومی به سایرین و محلی برای تبادل اندیشه و تفکر جوانان خلاق ایرانی است و بر همین اساس آخرین دستاوردهای قطار شهری مشهد به نمایش گذاشته می‌شود. در طول چندروزی برگزاری نمایشگاه حمل‌ونقل و ترافیک شهری، بسیاری از شرکت‌های دانش‌بنیان حضور یافتند و با توجه به مذاکراتی که با برخی از آنان انجام شده است مقرر شد تا در بومی‌سازی هرچه بیشتر قطار شهری و تجهیزات آن همکاری‌های مشترک انجام شود. مدیرعامل شرکت بهره‌برداری قطار شهری مشهد گفت: یکی دیگر از اتفاقات خوبی که در نمایشگاه‌ها شاهد آن هستیم، شناسایی افراد فعال در حوزه صنعت و فنی هست که در صورت همکاری قطار شهری با نخیکان و کارشناسان این حوزه، اتفاقات بسیار خوبی برای کلان‌شهر مشهد در حوزه حمل‌ونقل خواهد افتاد. نکاحی با اشاره به برگزاری نشست‌های علمی و تخصصی نمایشگاه مدیریت شهری افزود: در روز پایانی این نمایشگاه، سه نشست تخصصی با موضوعات معرفی پروژه ماتوریت قطار و معرفی ریل سوم با نر افزایش آسایشی با دستاوردهای بومی قطار شهری مشهد و ارائه نیازمندی‌های پژوهشی قطار شهری برگزار شد.

مدیرارشد خدمات فنی و پشتیبانی فولاد مبارکه:

لزوم اختصاص سهمیه جداگانه گاز نیروگاه‌های احداث شده توسط صنایع

رزینا توکلی / محمداکظم صباغی هرندی، مدیر ارشد خدمات فنی و پشتیبانی فولاد مبارکه گفت: طی دوسال گذشته، صنایع بزرگ به‌منظور مشترک در توسعه زیرساخت‌های برق کشور، کاهش ناترازی برق در زمان محدودیت و تأمین بخشی از برق مصرفی موردنیاز سرمایه‌گذاری‌های کلانی در حوزه احداث نیروگاه انجام دادند که در حال حاضر تعدادی از نیروگاه‌های راندمان بالا در صنایع بزرگ کشور از جمله فولاد مبارکه راه‌اندازی شده و تعدادی نیز در مرحله تست و راه‌اندازی نهایی است. با توجه به اینکه اکثر این نیروگاه‌ها از نوع سیکل ترکیبی بوده و در مرحله اول واحدهای گاز آن‌ها در مدار تولید قرار خواهند گرفت، بهره‌برداری از این نیروگاه‌ها در گرو تأمین گاز است و برای تولید برق توسط این نیروگاه‌ها و تحویل به شبکه سراسری لازم است گاز موردنیاز این نیروگاه‌ها مازاد بر سهمیه تعیین‌شده برای صنایع تأمین گردد و در سهمیه‌های در نظر گرفته‌شده توسط وزارت نیرو تعیین و توسط وزارت نفت برای نیروگاه‌ها لحاظ شود. به گفته مدیر ارشد خدمات فنی و پشتیبانی فولاد مبارکه، استفاده از گاز صنایع برای تولید برق در دوره محدودیت گاز منجر به کاهش قابل توجه تولید نسبت به سال‌های گذشته و غیراقتصادی شدن احداث نیروگاه توسط صنایع خواهد شد. باغی هرندی افزود: در حال حاضر راندمان نیروگاه‌های راه‌اندازی‌شده توسط صنایع از متوسط راندمان نیروگاه‌های کشور بیشتر است و به‌منظور استفاده بهینه از گاز و مدیریت مصرف گاز در بخش نیروگاهی، لازم است بهره‌برداری از نیروگاه‌های راندمان بالا در اولویت قرار گیرد. در صورت عدم تخصیص سهمیه گاز جدا برای نیروگاه‌های صنایع، گازی که بیش از این برای تولید محصول استفاده می‌شد اکنون برای تولید برق و توزیع در شبکه سراسری استفاده شود که موجب عدم نفع تولید قابل توجه نسبت به سال‌های گذشته برای صنایع خواهد شد و بدون شک قیمت تمام‌شده تولید را افزایش خواهد داد.



ژئوپارک ارس جهانی شد



مدیرعامل سازمان منطقه آزاد ارس، از پایان مراحل ثبت جهانی ژئوپارک ارس خبر داد و اعلام کرد: عضویت ژئوپارک ارس در شبکه ژئوپارک‌های جهانی رسماً از طریق یونسکو اعلام شد و در حال حاضر ارس با ۳۲ ژئوسایت جزو ژئوپارک‌هایی است که به ثبت جهانی رسیده است. با ژئو سایت های ارس آشنا شویم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه همشهری، پارک ملی کتمال توده‌های بزرگ گرانیتی از ۵۶ تا ۳۴ میلیون سال قبل این منطقه در نهشته‌های رسوبی ۱۴۵ تا ۶۶ میلیون سال قبل نفوذ کرده و کمربندی از سنگ‌ها و کانی‌ها را ایجاد کرده است. از لحاظ تنوع سنگ‌شناسی و مشاهده انواع سنگ‌ها، به‌ویژه چشمه‌های آب گرم و نهشته‌های تراورتن در هیچ نقطه دیگری از این ناحیه، نمی‌توان در فاصله کمتر از ۱۰ کیلومتر چنین تنوع سنگی و رخدادهای زمین‌شناسی و چشم‌اندازهای حاصل از آن را مشاهده کرد.

ژئوسایت لانه زنبوری گردیان

تافونی یا اشکال لانه زنبوری به‌صورت محدود در دامنه‌های برون‌زد سنگی دره رودخانه ارس قابل مشاهده است. در این ناحیه به‌دلیل آب‌وهوای نیمه خشک و سرد، هوازدگی مکانیکی غالب است و پدیده متلاشی شدن سنگ بر اثر اختلاف ضریب انبساط حرارتی در روزهای سرد سال اتفاق می‌افتد.

ژئوسایت هودو

اشکال هودو یا دودکش جن که به آن گرز دیو و مناره‌های سنگی هم می‌گویند ستون‌های باریک و مرتفعی از سنگ‌های رسوبی هستند که از گزند تخریب و فرسایش در امان مانده و به‌صورت منفرد دیده می‌شوند.

ژئوسایت آبشار آسیاب

آبشار آسیاب خرابه در ۳۵ کیلومتری شرق جلفا قرار دارد. در این محل و در کنار آسیاب آبی متروکه، چشمه آب تراورتن‌ساز جریان دارد. این چشمه از شکافی در میان نهشته‌های تراورتن سر برآورده و ورودی غاری است که ۱۵۰ متر طول دارد و در انتها به اتاقکی می‌رسد که مظهر اصلی چشمه در آن است. آبشار آسیاب خرابه ۱۰ متر ارتفاع دارد و در بستر آن گیاهان آبدوست مثل خزه به‌صورت انبوه رشد می‌کنند. آثار فسیلی ۷۰ میلیون ساله نیز در این منطقه وجود دارند.

چشمه تراورتن‌ساز گنجی قالاسی

فعالیت‌های آتشفشانی و گسترش سازندهای آهکی در طبقات زمین از الزامات تشکیل چشمه‌های تراورتن‌ساز است. چشمه گنجی قالاسی نیز حالت جهنده دارد و پولک‌های ظریف کلسیت به رنگ‌های زرد، قرمز، لیمویی، قهوه‌ای و سفید در اطراف دهانه آن تشکیل می‌شود.

ژئوسایت کلیسای چوپان

محدوده ژئوپارک ارس از تنوع و فراوانی فسیلی بالا برخوردار است. در سازندهای کوهستان‌های غربی و ناحیه مراکان و دره‌دیز ارس انواع فسیل بازویان، خارپوستان، مرجان‌ها و... مشاهده می‌شود. تشکیل فسیل در پیشینه زمین امری نادر است و تعداد فسیل یافت شده از جانداران کمتر از یک‌درصد از زنجیره حیاتی را شامل می‌شود که در سایت کلیسای چوپان مشاهده می‌شود.

ژئوسایت اوشتبین

روستای اوشتبین نمونه‌ای از روستاهای کوهستانی میان‌دره‌ای است که از مجموعه ۱۳ بادی به نام‌های هراس، سیاوشان و جعفرآباد تشکیل شده است. منظر طبیعی این روستا در سال ۱۳۷۹ به ثبت ملی رسیده و اسناد به‌دست‌آمده از سنگ‌نشته‌های موجود در روستا تاریخ‌های ۸۱۸ و ۹۴۸ هجری شمسی را نشان می‌دهند. در جنوب روستا برون‌زد گرانیتی مشاهده می‌شود که ادامه گرانیب اردوباد جمهوری خودمختار نخجوان به وسعت ۳۵۰ کیلومتر مربع است و قدمت آن به حدود ۲۴ تا ۳۳ میلیون سال می‌رسد.

ادامه در صفحه ۳

کلم بروکلی غذای خارق العاده برای هوش کودک

علائم کمبود ویتامین C در کودکان چیست؟

سیستم ایمنی بدن کودکانی که از دریافت دوز مناسب روزانه ویتامین C محروم باشند، بسیار ضعیف خواهد بود. و ممکن است آنها از سرماخوردگی و سرفه‌های مکرر رنج ببرند.

اگر کودک شما دچار کمبود ویتامین C باشد، ممکن است احساس خستگی کند.

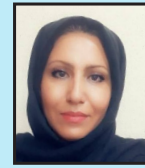
مبتلایان به کمبود ویتامین C دارای لکه‌های قهوه‌ای روی پوست، سفت شدن پوست، ضخیم شدن لثه‌ها و خونریزی از غشاهای مخاطی باشند. همچنین ممکن است احساس ضعف یا ناراحتی، تغییرات عاطفی، ضعیف ترمیم زخم، درد استخوان و در مراحل آخر زردی، درگیری عصبی و تشنج ایجاد می‌شود.

منابع گیاهی از جمله گوجه فرنگی، فلفل، کلم بروکلی، کیوی و پرتقال بهترین منابع ویتامین C هستند.

کودکانی که حساسیت به پروتئین گاوی دارند جایگزین مناسبی است. کلسیم موجود در بروکلی، به همان میزان کلسیم موجود در شیر است، در نتیجه مصرف آن برای افرادی که دچار پوکی استخوان یا کمبود کلسیم هستند، بسیار مفید است. ولی چون شیر علاوه بر کلسیم، دارای ویتامین D نیز می‌باشد، به عنوان منبع بهتری برای پوکی استخوان مطرح می‌شود زیرا ویتامین D به جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند. بروکلی دارای مقادیر زیادی فیبر، کاروتنوئید، ویتامین A، ویتامین C و ویتامین K می‌باشد که از سرطان معده و روده پیشگیری می‌کند.

داخل گل کلم بروکلی حشرات ممکن است وجود داشته باشد که با شست و شوی ساده از بین نمی‌رود. **شست و شوی کلم بروکلی:** ابتدا کلم بروکلی را شسته و سپس پوست ساقه‌های آن را جدا کنید؛ برای جدا کردن حشرات ریز احتمالی موجود در این نوع کلم، باید آن را به مدت نیم ساعت در محلول حاوی ۴-۵ قاشق چای خوری نمک در یک لیتر آب قرار داده، سپس آن را شسته و به مدت سه دقیقه در آب جوش غوطه ور کنید. آنگاه با آب سرد خنک نموده، آبکشی کنید.

مغز نوزاد با مواد غذایی حاوی کولین تقویت می‌شود. منابع کولین عبارت است از: گوشت قرمز، مرغ، ماهی، میگو، دل و جگر گاو، زرده تخم مرغ، گل کلم، خیار و بادام زمینی

مریم احمدوند
پژوهشگر گیاهان دارویی

زمان مجاز مصرف قسمت گل کلم بروکلی از نه ماهگی و قسمت ساقه آن به دلیل دیر هضم بودن پس از یکسالگی است. می‌توانید به سوپ شیرخوار اضافه کنید.

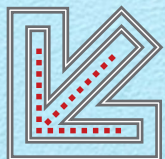
بروکلی مزه ی تندى دارد گل‌های آن را بخار پز کنید و به همراه هویج یا سیب زمینی پخته به صورت غذای انگشتی به کودک بدهید. گل کلم بروکلی ۱۵ دقیقه پخته و همراه ماست به کودک بدهید.

کلم بروکلی یک غذای خارق العاده برای مغز کودک است. این ماده غذایی حاوی DHA است. DHA موجب افزایش هوش، قدرت حافظه، افزایش کارایی مغزی، افزایش یادگیری، رشد سلول‌های عصبی و بهبود حالات روحی و خفگیات می‌شود، مواد غذایی بسیار عالی برای مغز کودک است.

کلم بروکلی منبع غنی از ویتامین سی و فولات است برای کودکان کم‌خون و بی‌اشتها بسیار مفید است.

کلم بروکلی سرشار از فیبر است و غذای مناسبی را زمان یبوست کودک است. کلم بروکلی سرشار از کلسیم است و برای

کلم بروکلی سرشار از فیبر است و غذای مناسبی را زمان یبوست کودک است. کلم بروکلی سرشار از کلسیم است و برای کودکانی که حساسیت به پروتئین گاوی دارند جایگزین مناسبی است



کلم بروکلی یک غذای خارق العاده برای مغز کودک است. این ماده غذایی حاوی DHA است. DHA موجب افزایش هوش، قدرت حافظه، افزایش کارایی مغزی، افزایش یادگیری، رشد سلول‌های عصبی و بهبود حالات روحی و خفگیات می‌شود. مواد غذایی بسیار عالی برای مغز کودک است



توصیه‌های تغذیه‌ای و دارویی برای سفر

ویتامین و آهن، پودر ORS، پنبه و گاز استریل، محلول ضدعفونی‌کننده، پماد سوختگی و دیگر داروهایی که در حال مصرف آن‌ها هستید و نیز در مورد خانواده‌هایی که فرزند خردسال دارند، همراه داشتن پوشک، شیرخشک شیرخوار، تب‌سنج، در طی سفر ضروری است. در نظر داشته باشید که هنگام تحویل گرفتن داروها از داروخانه نحوه نگهداری آن‌ها را از پزشک داروساز سوال کنید و هیچ‌گاه داروهای خود را در اتومبیلی که زیر نور آفتاب پارک شده یا در شیشه عقب اتومبیل (حتی در زمستان) قرار ندهید. داروهای یخچالی را همراه با یخ در داخل ظروف خنک‌کننده مانند یخدان حمل کنید.

ادامه در صفحه ۴

در اختیار دارید. همچنین اگر در زمان سفر و در حین حرکت اتومبیل، قطار، کشتی یا هواپیما، دچار سرگیجه و حالت تهوع می‌شوید، به خاطر داشته باشید با مصرف یک یا دو قرص ۵۰ میلی‌گرمی دیمن‌هیدرینات، نیم ساعت قبل از شروع سفر و تکرار یک قرص هر چهار تا شش ساعت در طول سفر (حداکثر ۸ عدد برای ۲۴ ساعت)، می‌توان از بروز این مشکل جلوگیری کرد. البته زنان باردار یا شیرده در صورت نیاز به مصرف این دارو با پزشک یا داروساز مشورت کنند. در طول سفر همواره جعبه کمک‌های اولیه شامل موارد زیر را را به همراه داشته باشید

داروهای بدون نسخه‌ای مانند شربت و قرص استامینوفن، داروهایی برای کنترل سرماخوردگی، قطره یا شربت مولتی

سفر از رایج‌ترین تفریحات نوروز است، اما گاهی برخی بی‌توجهی‌ها به سلامت بدن و تغذیه در سفر می‌تواند خطر آفرین باشد. بر همین اساس هم باید در این روزها برخی نکات تغذیه‌ای رعایت شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، در تعطیلات نوروزی باید یکسری توصیه‌های تغذیه‌ای و دارویی را جدی گرفت تا سلامت بدن بیشتر و بهتر حفظ شود. همچنین در هنگام سفر نیز باید به سلامت خود توجه داشته باشید. بر آن اساس یکسری نکات مهم را مورد توجه قرار دهید.

اگر به دلیل ابتلا به بیماری مزمن، دارویی را به صورت مرتب مصرف می‌کنید، مطمئن شوید دارو را به حد نیاز و تا پایان تعطیلات

مروری بر زندگی طبیب معروف اخوینی بخاری

روش‌های درمانی اخوینی بخاری

روش درمانی وی بر پایه ی پشتکار و آزمون و خطا بوده و با این روش توانست سرآمد پزشکان روزگار خویش گردد. او ترفندها و شگردهای جراحی ویژه‌ای به کار می بست که با گذشت هزار سال همچنان شگفتی آورند. از جا اندازی مهره‌های گردن با کلبتین (گاز انبر) تا جراحی سرطان پستان و توده‌های بینی، مفاصل، استخوانها، سنگهای ادراری، چشم و... انجام می دادند. او آندوخته پر بار خویش را در معروفترین کتب خود بنام «هدایت المتعلمین فی الطب» برای همیشه ماندگار کرد. لوله گذاری دهان به مری برای اولین بار توسط وی انجام شد و وی برای نخستین بار در تاریخ پزشکی دنیا از نمودار تب برای مشخص کردن تب استفاده کرد. وی ویژگیهای منحصر به فردی داشت مثلاً برخلاف رسم رایج آن زمان کتاب خود را به فارسی نوشت نه عربی و نیز برخلاف دیگر حکما و طبیبان کتابش را به هیچ شاه یا امیری هدیه نکرد و

در بیماری‌های مشابه بیش از ابو علی سینا دست به کار می‌برده و جراحی می‌کرده است. وی در درمان به قلت و کثرت استعمال داروها در طی طبابت خود نیز اشاره کرده است.

محمد اسکندری

کارشناس و پژوهشگر
طب اسلامی و مروج خام گیاهخواری
در استان قزوین



زندگی اخوینی بخاری

ابوبکر ربیع بن احمد الاخوینی البخاری پزشک ایرانی و نامدار سده چهارم هجری است او پسر احمد فرارودی است که خود پزشک بود. از زندگی او اطلاعات کمی در دست است. وی از مردم بخارا (ظاهرا شهری در جمهوری ازبکستان کنونی) و شاگرد ابوالقاسم مقانعی و او شاگرد محمد زکریای رازی بوده است. او را به واسطه استادی در درمان بیماران مالیخولیایی و بیماران روانی پزشک دیوانگان می خواندند و در درمان این گونه بیماری‌ها استاد بودند. در برخی نسخه‌های چهار مقاله نظامی عروضی از او با نسبت ناشناخته ی اجوینی یاد شده است. وی به احتمال زیاد اکثر عمر خود را در بخارا گذرانده است. وی دانش طب را در زادگاه خود آموخته و در همانجا به طبابت مشغول شد و مابقی عمر خود را نیز در همان جا به مراقبت از مردم محلی صرف کرد. این شهر در دوره سامانیان شهری آباد و پایتخت ایران بود و برهه ای نیز محل سکونت ابوعلی سینا بوده است. وفات این پزشک معروف نیز بنا بر شواهد

موجود اواسط نیمه ی دوم همین قرن دانسته اند. اخوینی در دوره ی نسبتاً طولانی طبابت خود (حدود ۲۰ الی ۳۰ سال) توانست از مرحله ی تقلید و تجربه اندوزی صرف، قدم فراتر نهاده و به مرحله ی اجتهاد برسد و از این منظر احترام و شهرت بسزایی در میان مردم و متخصصین کسب کرده است.

بررسی اخبار هواشناسی پیش از اجاره ویلا ماسال



گیلان و بسیاری از استان‌ها و منطقه‌های شمالی ایران همیشه یکی از مقصدهای جذاب برای سفر هستند. مسافران داخلی و خارجی زیادی به شهرهای شمالی ایران سفر می‌کنند تا از آب‌وهوای بی‌نظیر آن بهره‌مند شده، جاذبه‌های دیدنی و تاریخی این منطقه را از نزدیک ببینند و از طبیعت زیبای شمال ایران لذت ببرند. شما هم می‌توانید یکی از شهرهای شمالی ایران را برای سفر بعدی خود انتخاب کرده و روزهای بی‌نظیری را برای خود و همراهان رقم بزنید. یکی از موارد مهمی که بهتر است هنگام سفر به شمال ایران در نظر داشته باشید، آب‌وهوای روزهای سفر شما است. شهرهای شمالی روهای بارانی زیادی دارند و به همین دلیل بهتر است حتماً قبل از سفر درباره آب‌وهوای شهری که می‌خواهید به آن سفر کنید، تحقیق کرده باشید تا برنامه‌ریزی‌های شما برای سفر سمت‌وسویی بهتری پیدا کند. در این مقاله می‌خواهیم درباره بررسی اخبار هواشناسی پیش از اجاره ویلا ماسال توضیح دهیم. ماسال یکی از زیباترین نقاط شمال ایران است که نمی‌توان برای سفر به مشهد دل از آن کند و به آن فکر نکرد. ادامه این مقاله را بخوانید تا این منطقه را بیشتر بشناسید، بتوانید برای اجاره ویلا در آن جا راحت‌تر اقدام کرده و با اطلاعات مناسب سفری با برنامه را تجربه کنید.

سفر به ماسال

ماسال یکی از مناطق زیبای شمال ایران است. این منطقه را با نام نگین سبزی گیلان می‌شناسند و برای دسترسی به آن باید به سمت شمال غربی رشت بروید. ویلاها، کلبه‌ها و انواع اقامتگاه‌های مختلف برای مسافران در این منطقه وجود دارد. هنگام سفر به ماسال مخصوصاً در روزهای شلوغ سال بهتر است برای اجاره ویلا ماسال فکر و برنامه‌ریزی کرده باشید.

سایت علی بابا یکی از بهترین سایت‌ها برای دریافت انواع خدمات گردشگری است که در آن به راحتی می‌توانید ویلای مناسبی را برای اقامت در ماسال پیدا کنید. ماسال زیبایی‌های طبیعی و چشم‌اندازهای فوق‌العاده‌ای را در خود جای داده است که همین موضوع باعث شده تا گردشگران و مسافران زیادی هر ساله در روزهای مختلفی از سال به این منطقه جذب شوند.

در قسمت‌های بعدی مقاله می‌خواهیم درباره آب‌وهوای ماسال و اهمیت بررسی آن کیش از سفر توضیح دهیم. اگر قصد سفر به ماسال دارید و می‌خواهید سفری ایده‌آل داشته باشید، حتماً ادامه مقاله را واکش و آن با دوستان و هم‌سفران خود نیز به اشتراک بگذارید.

آب‌وهوای ماسال

وقتی می‌خواهید به مناطق شمالی ایران سفر کنید، بهتر است علاوه بر برنامه‌ریزی درباره اجاره ویلا ماسال و بسیاری از موارد دیگر، یکی از نکات مهمی که باید در نظر بگیرید، بررسی وضعیت آب‌وهوا در روزهای سفر شما است. ماسال زیبایی‌های فراوانی دارد و یکی از موضوعاتی که آن را در میان مسافران فراوانی محبوب کرده، آب‌وهوای بی‌نظیر آن در بسیاری از روزهای سال است. یکی از بهترین فصل‌ها برای سفر به ماسال فصل بهار است. اگر دوست دارید در بهترین فصل سال به ماسال سفر کنید، باید برنامه منظمی برای سفر خود داشته باشید و همه چیز را برنامه‌ریزی کرده باشید. ابتدای سال و شروع بهار مسافران زیادی به ماسال سفر می‌کنند تا از آب‌وهوای خنک و معتدل آن بهره و استفاده لازم را برده و روزهایی بی‌نظیر داشته باشند. اردیبهشت هم زمانی خوبی است تا شکوفه‌ها و سرسبزی‌های ماسال را تماشا کنید. تابستان ممکن است برخی از روزهای ماسال، گرم و شرجی باشند که البته این موضوع هم باعث نشده تا این منطقه از مسافران خالی نشود. کوه‌پیمایی و آب‌تنی از مواردی هستند که سفر به ماسال در تابستان برای شما مهیا کرده است. پاییز و زمستان هم زیبایی‌های خود را دارند و می‌توان با سفر به ماسال خاطرات زیبایی را به دفترچه خاطرات سفرهای خود اضافه کرد. به‌طور کلی می‌توان ماسال را برای همه فصل‌ها مناسب دانست. شاید بسته به سلیقه و خواسته‌های شما از سفر، ماسال در ماه‌های مختلف ویژگی‌های متنوعی را ارائه دهد و برخی از ماه‌های سال برای شما جذاب‌تر باشند. شما می‌توانید با رعایتی نکاتی ساده درباره بررسی وضعیت آب‌وهوا مانند آن، روزهای خوبی را برای سفر خود به ماسال فراهم کنید. در قسمت بعدی درباره یکی از نکات مهم سفر به ماسال توضیح می‌دهیم.

ادامه در صفحه ۵

درمان های خانگی برای نیش پشه

به جای آن حمام جو دوسر را امتحان کنید. ۱ فنجان بلغور جو دوسر یا جو دوسر آسیاب شده را در یک وان پر از آب گرم قرار دهید.

یخ خرد شده

دمای سرد و یخ می‌تواند التهاب را کاهش دهد. سرما همچنین پوست را بی‌حس می‌کند که می‌تواند به شما تسکین فوری اما کوتاه مدت بدهد. آکادمی پوست آمریکا (AAD) استفاده از یک پارچه سرد و مرطوب یا کیسه یخ را برای تسکین خارش ناشی از نیش پشه توصیه می‌کند. یک کیسه یخ خرد شده نیز می‌تواند

بلغور جو دوسر

یک راه حل برای غلبه بر نیش پشه ناخوشایند ممکن است یکی از صبحانه‌های مورد علاقه شما باشد. بلغور جو دوسر می‌تواند خارش و تورم را تسکین دهد، زیرا حاوی ترکیبات خاصی است که دارای خواص ضد تحریک کننده است. با مخلوط کردن مقادیر مساوی بلغور جو دوسر و آب در یک کاسه، خمیر جو دوسر درست کنید. مقداری خمیر را با قاشق روی یک پارچه شستشو بریزید و آن را به سمت پایین روی پوست تحریک شده حدود ۱۰ دقیقه نگه دارید. سپس محل آن را تمیز کنید. اگر پشه گزیدگی‌های زیادی دارید،

هنگامی که نیش پشه باعث خارش و ناراحتی می‌شود، اغلب می‌توانید با مواد اصلی آشپزخانه مانند بلغور جو دوسر، عسل یا جوش شیرین تسکین پیدا کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از هلت لاین، ظاهر شدن پشه‌ها، نشانه بارز گرم تر شدن هوا است. اگرچه نیش‌ها اغلب بی‌ضرر هستند، اما برخی از آنها می‌توانند عوارضی ایجاد کنند.

نیش پشه که ممکن است تا ساعت‌ها بعد ظاهر نشود، برآمدگی ایجاد می‌کند که معمولاً متورم، درد یا خارش دارد. پشه‌ها می‌توانند ناقل بیماری باشند، اگرچه احتمال آلوده شدن توسط پشه تا حد زیادی به محل زندگی شما بستگی دارد.

یکی دیگر از مشکلات نادر ناشی از نیش پشه، واکنش جدی به خود نیش است؛ اگر پشه شما را نیش زده است و علائم واکنش آلرژیک مانند کهیر، مشکل در تنفس یا تورم گلو را دارید، فوراً با پزشک تماس بگیرید.

هنگامی که پشه شما را نیش می‌زند، ممکن است بلافاصله آن را احساس نکنید. اما برآمدگی‌ای که نیش از خود به جای می‌گذارد همراه با خارش مداوم است که می‌تواند برای روزها باقی بماند. کرم‌ها و پمادها می‌توانند در تسکین علائم پشه‌گزیدگی کمک کنند، اما می‌توانید با استفاده از راهکارهای خانگی خارش یا سایر علائم، غلبه کنید.

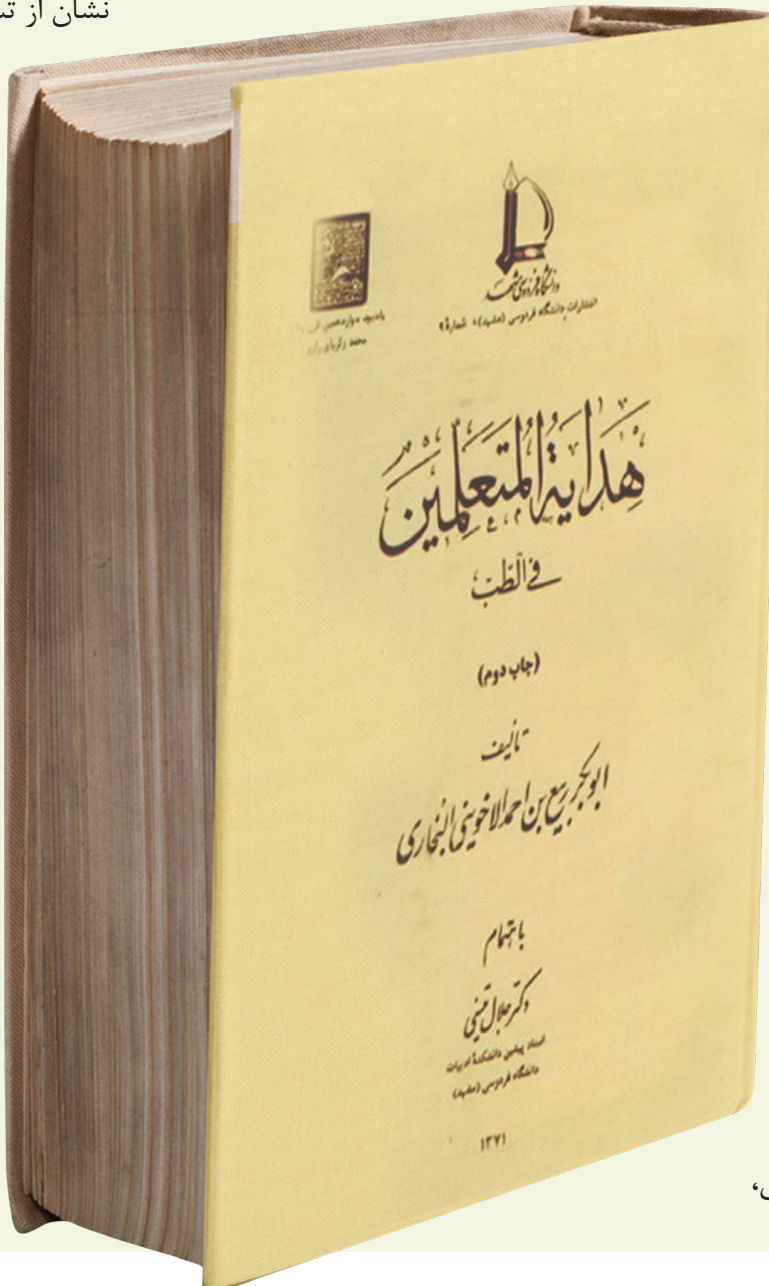


کتاب هدایت المتعلمین فی الطب

از این پزشک مسلمان توانمند تالیفاتی به یادگار مانده است. اثر مهم طبی بخاری کتابی است به نام هدایت المتعلمین فی الطب که اگر چه عنوان عربی دارد ولی کتابی است کاملاً فارسی که به فارسی شیرین ازبکی آن زمان است و نخستین کتاب علمی و فارسی است که تاکنون به دست ما رسیده است. این کتاب طبق گفته استاد مجتبی مینوی نه تنها ارزش پزشکی دارد بلکه برای شناخت ادبیات و رسم الخط پارسی میانه سده چهارم از ارزش بالایی برخوردار است. او در این کتاب به آثار دیگری از خود همچون کتاب قرابادین و کتاب نبض و کتاب تشریح اشاره می کند که البته اثری از این کتابها موجود نیست. این کتاب از لحاظ شناخت بسیاری از اسامی داروها، مفردات و مرکبات طب سنتی

از کتابهای مورد اعتماد پزشکی است. چنان چه از مقدمه کتاب پیداست اخوینی این کتاب را به درخواست فرزند خود نوشته است. واز آن زمان به عنوان راهنمای دانشجویان شناخته شد.

نظامی عروضی در جائی آورده اند: « دانشجوی علم پزشکی باید که فصول بقراط و مسائل حنین اسحاق و مرشد محمد زکریای رازی و شرح نیلی که این مجملات را کرده است، بدست آرد و مطالعه همی کند، بعد از آن که بر استادی مشفق خوانده باشد، و از کتب وسط، ذخیره ی ثابت قره یا منصوری محمد زکریای رازی یا هدایه ی ابوبکر اخوینی یا کفایه ی احمد فرج یا اغراض سید اسماعیل جرجانی به استقصاء تمام، براستادی مشفق خواند، پس از کتب بسایط، یکی به دست آرد چون سسته العشر جالینوس یا حاوی زکریای رازی یا کامل الصناعه یا صد باب بوسهل مسیحی یا قانون بوعلی سینا یا ذخیره ی خوارزمشاهی، و به وقت فراغت مطالعه همی کند.



افعال، ارواح، طعامها و شرابها اشاره دارد. بخش دوم ۱۳۰ باب در بیماریها و معالجات آنها جدا جدا از فرق سر تا ناخن پا با ابوابی نظیر حرق النار، علاج قروح و جراحات و انواع سموم اشاره کرده است. بخش سوم در ۱۹ باب درباره ی حمیات و انواع گوناگون تبها، بول، حفظ الحصه، نبض و تعریف اسباب النبض.

وی در معالجه بیماران اعصاب و روان مجرب تر بود و به لقب بجشک(پزشک) دیوانگان نامیده و شهرت یافته بود و بخشهای مربوط به اعصاب و روان را با تفصیل و اشباع بیشتری در کتاب خود آورده است. مثلاً درباره بیماری سرسام شرح دقیقی داده است که همان بیماری مننژیت در طب نوین است.

در کتاب خود ۱۰۰ صفحه در زمینه بیماریهای گوارشی و کبد قید کرده که نشان از تسلط و آگاهی وی دارد و بیماری قند یا دیابت تحت عنوان پرمیز آورده است که اصطلاحی انگلیسی است. وی بخش مهمی درباره زخمها دارد و شرح آنها و نبض را نیز توضیح داده است.

جنبه ی ابتکار و اختراع اخوینی در درمان بیماریها و مسائل طبی دارای اهمیت است و از آن جمله تقریباً ده نوع دارویی است که ترکیب کرده وبه نام خود در کتابش آورده است مانند حبی برای درمان اوجاع مفاصل گرم و سرد و نقرس و شیف زحیر برای درمان قروح رحم، قرص طباشیر برای فی الذرب و حب برای فی عرق النساء و طبیح برای درمان بیماری حمی الدق بیان نموده است. در حال حاضر فقط سه نسخه از این کتاب در کتابخانههای بادلیان آکسفورد، کتابخانه فاتح استانبول و کتابخانه ملی ملک موجود است.

نه شکوفه ای، نه برگی، نه ثمر، نه سایه دارم همه حیرتم که دهقان به چه کار کشت مارا

ژئوپارک ارس جهانی شد

ادامه از صفحه اول

منطقه حفاظت شده مراکان

در این منطقه کهن‌ترین واحدهای سنگی ژئوپارک و سازند جیروود که قدمت آن به ۳۶۰ تا ۴۲۰ میلیون سال پیش برمی گردد بیشترین گسترش را دارد. نهشته‌های فسیلی بسیار غنی و انواع فسیل جانوران منقرض شده را می توان در این منطقه یافت.

ژئوسایت کردشت

مجموعه کردشت شامل چند بنا و ساختمان تاریخی از جمله حمام تاریخی کردشت، مسجد غریب، دیوانخانه، یخچال، قلعه کردشت و پادگان نظامی است که همگی در روستای تاریخی کردشت واقع شده‌اند. حمام تاریخی کردشت در زمان شاه عباس اول بنا و در دوره قاجار به دستور عباس میرزا نایب‌السلطنه، مرمت شد. بنای اصلی قلعه کردشت نیز متعلق به دوره زندیه است که در زمان قدرت‌گیری خان‌نشین «قره باغ» تخریب شد.

ویژگی‌های ژئوپارک ارس

ژئوپارک ارس در شمال غربی ایران، در استان آذربایجان شرقی واقع شده است. این ناحیه از لحاظ موقعیت جغرافیای طبیعی، دنباله جنوبی رشته‌کوه‌های قفقاز کوچک است. این رشته‌کوه همراه با رشته‌کوه‌های البرز و زاگرس بخش میانی از سیستم کوهزایی آلپ - هیمالیاست که از اروپا تا شرق آسیا کشیده شده و موجب تنوع و گوناگونی اقلیم‌ها و فرهنگ‌ها در ۲سوی خود شده است. این ناحیه پوشش گیاهی متنوع شامل رویشگاه‌های گرمسیری، استپ و جنگل‌های متراکم است. ارس رودخانه اصلی این ناحیه است که مرز شمالی با ارمنستان و جمهوری خودمختار نخجوان را تشکیل می‌دهد.



ژئوپارک‌های ثبت جهانی شده ایران

کند. برای بهره مندی بیشتر از آویشن، برگ های تازه را ریز خرد کنید. می توانید برگ ها را مستقیماً روی محل گزیدگی بمالید و اجازه دهید ۱۰ دقیقه بماند. همچنین می توانید با جوشاندن آب و اضافه کردن چند شاخه آویشن، مایع غلیظی درست کنید. اجازه دهید شاخه ها خیس شوند تا آب خنک شود. سپس یک دستمال را در آب دم کرده آویشن فرو کنید و روی گزیدگی ها بمالید. دستمال را برای چند دقیقه در محل آن بگذارید. برای تسکین بیشتر، یک پارچه شستشوی آغشته به آویشن را دور یک تکه یخ بپیچید تا اثر خنک کنندگی طبیعی داشته باشد.

روغن نعناع

روغن نعناع یکی دیگر از داروهای طبیعی صد ساله است که برای تسکین خارش استفاده می شود. یک مطالعه کوچک در سال ۲۰۱۶ نشان می دهد که این روغن می تواند خارش ناشی از دلایل طولانی مدت مانند دیابت و بیماری های کبدی را تسکین دهد.

چند قطره روغن نعناع را با یک اونس روغن حامل مانند روغن نارگیل یا روغن زیتون مخلوط کنید. مقدار کمی از مخلوط را روی نیش پشه خود بمالید و به آرامی آن را بر روی گزیدگی بمالید. روغن نعناع فلفلی رقیق نشده را به پوست خود نمالید. همچنین می توانید چند قطره روغن نعناع را به وان حمام پر از آب ولرم اضافه کنید.

هنگام استفاده از روغن های ضروری مراقب باشید، زیرا می توانند با داروها تداخل داشته باشند یا اثرات غیرمنتظره دیگری داشته باشند. همیشه ابتدا با پزشک خود صحبت کنید و تمام دستورالعمل های ایمنی را دنبال کنید.

این درمان برای کودکان خردسال مناسب نیست.

ادامه در صفحه ۸

سرکه

برای قرن ها، سرکه سیب به عنوان یک درمان طبیعی برای درمان بسیاری از بیماری ها، از عفونت ها گرفته تا مشکلات قند خون، مورد استفاده قرار گرفته است.

اگر خارش دارید، یک قطره سرکه روی آن بمالید. سرکه می تواند به کاهش احساس سوزش کمک کند. همچنین اگر بیش از حد نیش پشه را خراشیده اید، می تواند به عنوان یک ضد عفونی کننده طبیعی عمل کند.

اگر نیاز به روش تسکین بخش بیشتری دارید، سعی کنید یک پارچه تمیز را در آب سرد و سرکه خیس کنید و سپس آن را روی محل گزش بمالید. اگر احساس خارش و سوزش زیادی دارید، ۲ فنجان سرکه را در یک حمام ولرم رقیق کنید و ۲۰ دقیقه بدن خود را خیس کنید. اگر تحریک پوست رخ داد، این درمان را متوقف کنید.

پیاز

پیاز نه تنها می تواند اشک را در چشمان شما بیاورد، بلکه می تواند نیش پشه شما را تسکین دهد. آب پیاز که از پیاز تازه بریده شده بیرون می زند، ممکن است نیش و سوزش نیش را کاهش دهد. پیاز همچنین دارای خواص ضد قارچی و ضد باکتریایی طبیعی است که می تواند خطر ابتلا به عفونت را کاهش دهد. یک تکه از پیاز را برش دهید (نوع آن مهم نیست) و آن را مستقیماً برای چند دقیقه روی محل گزیدگی قرار دهید. بعد از برداشتن پیاز، آن ناحیه را خوب بشویید.

آویشن

آویشن یک داروی طبیعی دیرینه برای مشکلات پوستی است. دارای خواص ضد باکتریایی است، بنابراین می تواند به کاهش خطر تحریک و عفونت پوست اطراف نیش پشه کمک

ژل گیاه را روی ناحیه تحریک شده بمالید. بگذارید خشک شود و در صورت نیاز دوباره تمدید کنید.

جوش شیرین

جوش شیرین که تقریباً در هر آشپزخانه ای یافت می شود، کاربردهای زیادی دارد. جوش شیرین که به نام بی کربنات سدیم شناخته می شود، ممکن است نیش پشه را نیز تسکین دهد. درست کردن خمیر جوش شیرین آسان است و می توانید از آن به روشی مشابه خمیر جو دوسر استفاده کنید. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماریها (CDC) پیشنهاد می کند ۱ قاشق غذاخوری جوش شیرین را با آب کافی مخلوط کنید تا خمیری ایجاد شود. آن را روی محل گزیدگی بمالید و بگذارید ۱۰ دقیقه بماند و سپس آن را بشویید.

اگر تحریک پوست رخ داد، این درمان را متوقف کنید.

ریحان

گیاه ریحان معطر به عنوان یک داروی پشه گزیدگی نیز عمل می کند. این گیاه در درمان های گیاهی برای عفونت های پوستی استفاده می شود و آنتی اکسیدان های موجود در برگ ریحان ممکن است التهاب را کاهش دهد.

برای تهیه مالش ریحان، ۲ فنجان آب را بجوشانید و نصف اونس برگ ریحان خشک را به آن اضافه کنید. مخلوط را بگذارید تا دم بکشد. سپس یک حوله را به مایع آغشته کنید و آن را به آرامی روی نیش پشه بمالید.

متناوباً می توانید چند برگ ریحان تازه را خرد کنید تا کاملاً نرم شود و روی پوست خود بمالید.

اگر متوجه سوزش شدید، استفاده از این دارو را متوقف کنید.

به خوبی تسکین بخش باشد. یخ را مستقیماً روی پوست خود قرار ندهید، زیرا ممکن است باعث آسیب دیدن پوست شود. در عوض، یک مانع مانند یک پارچه بین پوست خود و یخ قرار دهید. برای تسکین خارش، از یک کمپرس سرد تا ۵ تا ۱۰ دقیقه، چند بار در روز استفاده کنید.

گرما

افزایش دما در محل گزش حشره نیز ممکن است به تسکین شما کمک کند. پارچه تمیزی را در آب خیس کنید که تا جایی که می توانید تحمل کنید، گرم باشد (اما مراقب باشید که خود را نسوزانید). پارچه را فشار داده و روی محل گزش بمالید. پارچه را در صورت نیاز دوباره خیس کنید تا گرم بماند و تا ۱۰ دقیقه ادامه دهید. از حرارت درمانی روی زخم باز استفاده نکنید.

عسل

صدها سال است که عسل به عنوان درمانی برای بیماری هایی مانند گلودرد و خشکی پوست استفاده می شود. عسل درجه پزشکی دارای خواص ضد باکتریایی و ضد التهابی است. یک قطره کوچک عسل روی گزیدگی خارش دار به طور بالقوه می تواند التهاب را کاهش دهد. ممکن است وسوسه خاراندن شما را کاهش دهد، زیرا خاراندن پوست پوشیده شده با عسل می تواند یک آشفتنگی ایجاد کند.

آلونه ورا

آلونه ورا یک گیاه معمولی خانگی است که کاربردهای زیادی فراتر از تزئین قفسه دارد. نشان داده شده است که ژل آلونه ورا درد ناشی از سوختگی را کاهش می دهد و به بهبود سریعتر آنها کمک می کند. به همین دلیل است که ممکن است یک شرط خوب برای درمان نیش حشرات نیز باشد.

برای استفاده از این گیاه، بخش کوچکی از گیاه را باز کنید.

به استقبال آرامش بروید!

در هر کاری می‌توانید آرامش خود را حفظ کنید. به ندرت کسانی پیدا میشوند که قبول نداشته باشند که در دنیای امروز، زندگی پیچیده، پر مشغله و پر استرس است، اما بسته به این که روزتان را چگونه آغاز می‌کنید، می‌توانید تا اندازه زیادی از شدت فشار روحی خود بکاهید. همیشه به این نکته فکر کنید که چنانچه همه ما روزمان را آرام شروع می‌کردیم، دنیایمان چه قدر بهتر می‌شد، راستی که ما شایسته این هستیم. در حال حاضر مشکلات و فشارهای ناشی از کار و فعالیت روزمره، استرس فشار روحی و تنش‌ها افراد را با مشکلات و بیماری‌های گوناگون مانند ناراحتی‌های قلب و عروق، افسردگی، اضطراب و... روبرو کرده است.

وحید عرفانی
نویسنده
و پژوهشگر
در حوزه سلامت



توصیه‌های مهم

منزل می‌رسید، حداقل ۱۵ دقیقه استراحت نمایید

- به موسیقی گوش کنید. موسیقی آرام، سرشار از آرامش است. موسیقی زبان آسان است، پس به ضرب آهنگ‌های شاد بیاندیشید و شاد شوید.
- از مصرف ویتامین‌های طبیعی غافل نشوید. استفاده از ویتامین‌های A و B باعث آرامش شما می‌شود.

- غذاهایی که دارای ویتامین B هستند اثری شگفت‌انگیز دارند. شیر و فرآورده‌های کم چرب آن (ماست، دوغ، پنیر و...)، نخود فرنگی، سیوس گندم، حبوبات، پسته و فندق سرشار از ویتامین B است.

- چند دقیقه هم چرت بزنید. اگر در طول روز و هنگام کار، خسته شدید، چند لحظه‌ای چرت بزنید. با تعجب می‌بینید که پس از چند دقیقه، چقدر احساس آرامش می‌کنید.

- با خودتان حرف بزنید. برای اینکه آرام شوید، این جمله را آرام بگویید: "من همیشه احساس آرامش و راحتی می‌کنم و این احساس را به تمام کسانی که با آنها تماس دارم منتقل می‌کنم"

- سنبل الطیب مصرف نمایید. سنبل الطیب، یکی از نخستین گیاهان دارویی آرام بخش برای انسان بوده است.

- خود را عادت دهید هر روز صبح برای چند دقیقه دوش بگیرید. ریختن آب روی بدن، موجب کاهش استرس و افزایش آرامش می‌شود.

خودتان باغچه کوچکی درست کنید. رسیدگی به یک باغچه حتی به یک گلدان کوچک تأثیر زیادی در آرام کردن شما دارد.

- ویتامین B5 مصرف نمایید. اسید پانتوتیک یا ویتامین B5 به ویتامین ضد فشار روحی معروف می‌باشد. این ویتامین برای درمان افسردگی و نگرانی مفید می‌باشد.

مواد غذایی زیر حاوی ویتامین B5 می‌باشد. این مواد عبارتند از: ماهی، گندم کامل، انواع مغزها، مخمر آبجو، تخم مرغ، سبزی‌های تازه، قلمو، حبوبات، جگر و گوشت گاو.

- به مصرف ویتامین C طبیعی رو بیاورید. ویتامین C به ساخت هورمون‌های ضد فشار روحی کمک می‌کند. ویتامین C در مرکبات و سبزی‌های سبز رنگ یافت می‌شود

- ورزش کنید. چنانچه به طور منظم ورزش کنید، بهتر می‌توانید خود را با شرایط گوناگون سازگار کنید و ورزش به شما آرامش سلامتی و رضایت بیشتری می‌بخشد. پیاده‌روی آرام و دویدن را امتحان کنید.

- از خوردن روزانه میوه غافل نشوید

- برنامه غذایی سبکی داشته باشید. غذایی سبک بخورید. غذاهای سبک و غذاهایی که راحت هضم می‌شوند، به خدا توکل کنید. اگر به عقاید مذهبی و معنوی پایبند باشید، به یکی از به افتخارترین روش‌های رسیدن به آرامش خاطر رسیده‌اید.

- استراحت کنید. هنگامی که از سر کار به

- روزتان را با آرامش شروع کنید. با احساسات خود کنار بیایید و جرات آن را داشته باشید که تصمیمی درست بگیرید.

- در تمام مراحل زندگی آرامش خود را حفظ نمایید. در اوج نبرد زندگی و فشار روحی آرامش خود را فراموش نکنید

- رنگ‌های شاد و آرام بخش را جایگزین رنگ‌های تیره کنید تا بتوانید به آرامش روحی بیشتری دست یابید. رنگ‌های شاد شامل سفید، لیمویی، خاکستری، نارنجی، آبی، قرمز و سبز می‌باشند.

- با شوخ طبعی به آرامش خود کمک کنید! حس شوخ طبعی را در خود پرورش دهید. شوخ طبعی یک روش جالب و بسیار مؤثر در کاهش استرس و جدا شدن از تجربه‌های ناخوشایند با دیگران است

- بخندید. لبخند زدن دشوار نیست. حتماً نباید اتفاق خاصی رخ دهد که شما را بخنداند. از هر فرصت کوچک برای خندیدن استفاده کنید

- روی افکار مثبت متمرکز شوید. هر چیز خوب و با معنا می‌تواند روح شما را آرام کند، زندگی و کارتان را ساده بگیرید. هر چه زندگی و کارتان پیچیده تر باشد، فشار روحی بیشتری خواهید داشت

- به جای آنکه غذا را بلع نمایید هنگام غذا خوردن آن را آرام تر از معمول بجوید.

- به طبیعت بروید. به محیط‌های طبیعی بروید. هر چند وقت یک بار به میان طبیعت بروید برای

توصیه‌های تغذیه‌ای و دارویی برای سفر



ادامه از صفحه اول

همچنین اگر به فشار خون بالا مبتلا هستید، بهتر است دستگاه اندازه‌گیری فشار خون و داروهای مصرفی خود را همراه داشته باشید و از مصرف مواد غذایی حاوی نمک مانند آجیل و تنقلات و مواد غذایی پرچرب خودداری کنید.

اگر جزء بیماران دیابتی مصرف‌کننده انسولین هستید توجه به موارد زیر ضروری است فراهم کردن انسولین و داروهای مصرفی، سرنگ و دستگاه یا نوار کنترل قند خون برای تمام مدت سفر.

همراه داشتن قند جبه‌ای، نبات، بیسکوئیت و آب میوه برای درمان کاهش احتمالی قند خون. همراه داشتن میان وعده مناسب (مانند میوه و ساندویچ کوچک).

دستور طلایی پیشگیری از مسمومیت غذایی در سفر

باید توجه کرد که دستور طلایی جهت پیشگیری از مسمومیت غذایی در سفر، «پختن غذا و خوردن آن در همان روز» است. در عین حال در هنگام سفر از حمل گوشت خام و تخم مرغ خام و فرآورده‌های لبنی با ماندگاری کوتاه که سریعاً فاسد می‌شوند، خودداری کنید، مگر اینکه برای حمل آن‌ها از یخدان مناسب استفاده کنید. همچنین هرگز غذاهای پخته شده را بیش از دو ساعت و اگر هوا گرم است، بیش از یک ساعت، در دمای محیط رها نکنید. برای دوباره گرم کردن غذاهای باقی‌مانده آن‌ها را تا ۷۴ درجه سانتی‌گراد گرما دهید تا غذا بخار کند و همچنین غذاهایی را که بیش از سه روز باقی مانده‌اند، مصرف نکنید.

از خرید قوطی‌های کنسرو دارای برآمدگی، فرورفتگی یا نشستی خودداری کنید. قبل از مصرف کنسروها، آن‌ها را ۲۰ دقیقه در آب در حال جوشیدن حرارت دهید.

همچنین غذاهای مسموم‌کننده ممکن است بو یا مزه ناخوشایندی نداشته باشند. با وجود اینکه اکثر مسمومیت‌های غذایی معمولاً ظرف ۲۴ ساعت برطرف می‌شوند، اما بعضی از آن‌ها مانند مسمومیت با غذای کنسروی می‌توانند کشنده باشند.

در عین حال در سفر از خوردن گیاهان و قارچ‌های خودرو اجتناب کنید. زیرا تشخیص گیاهان و قارچ‌های سمی از انواع بی‌خطر بسیار مشکل است. همچنین هنگام بازی کودکان در فضای باز مراقب آنها باشید تا توسط گل‌ها و گیاهان سمی، مسموم نشوند. باید بدانید که تماس پوست با برخی از این گیاهان (مانند گزنه) یا به دهان بردن آن‌ها (مانند دیفن باخیا و خرزهره) منجر به مسمومیت می‌شود. بنابر اعلام دانشگاه علوم پزشکی تهران، در هنگام سفر هیچگاه در داخل اتومبیل با موتور روشن، در مدتی هر چند کوتاه، نخوابید. این کار سبب بروز مسمومیت کشنده با منوکسیدکربن خواهد شد. همچنین از روشن کردن گاز پیک نیکی در داخل چادر یا اتومبیل یا در محیط بسته دیگری به منظور تامین گرما، جدا خودداری کنید.

نکات کاربردی برای ایمنی کودکان در سفر

بهترین سن برای سفر با کودک چه سنی است؟ بهترین زمان‌ها، اکثراً موافق هستند، بین سه تا نه ماهگی است، زمانی که بچه‌ها هنوز تحرک ندارند، و بعد از دو یا سه سالگی. ایده در اینجا دور زدن مرحله کودک نوپا، و مهمتر از آن، اجتناب از پرواز با نوزادان خردسال است. به گزارش سلامت نیوز به نقل از هلثی چیلدرن سفر با کودکان می‌تواند یک لذت و چالش همزمان باشد. آکادمی اطفال آمریکا (AAP) نکات زیر را برای سفرهای خانوادگی ایمن و بدون استرس ارائه می‌دهد.

سفر با کودک به وسیله ی هواپیما به خانواده خود فرصت بیشتری بدهید تا از امنیت عبور کنند - به خصوص وقتی با بچه‌های کوچکتر سفر می‌کنید.

از بچه‌ها بخواهید کفش‌ها و لایه‌های بیرونی لباس بپوشند که برای چک امنیتی به راحتی درآوردند. کودکان کمتر از ۱۲ سال نیازی به درآوردن کفش‌های خود برای غربالگری معمول ندارند.

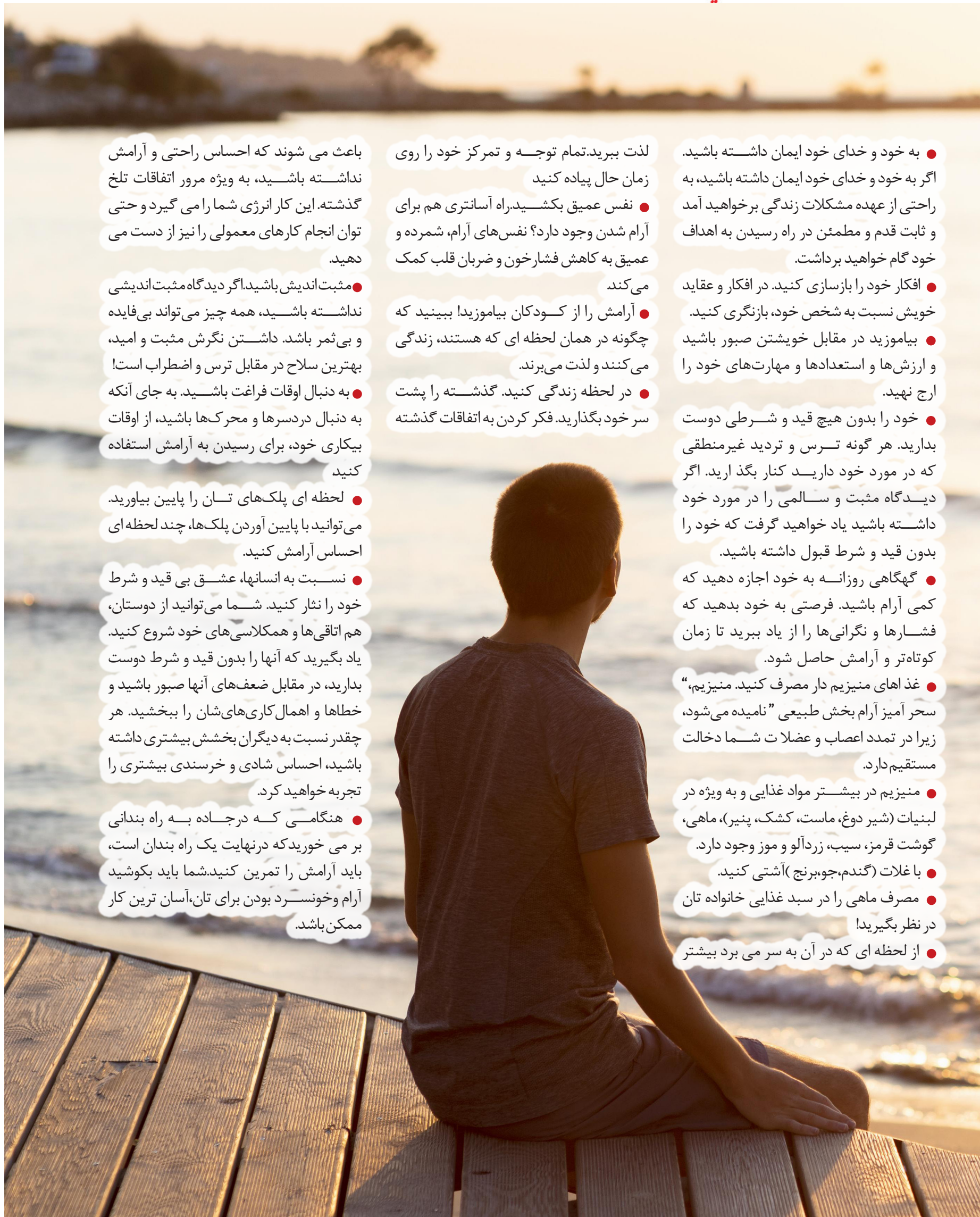
کالسکه‌ها را می‌توان از طریق امنیت فرودگاه آورد و از طریق گیت بازرسی کرد تا سفر با بچه‌های کوچک آسان‌تر شود.



موجود بیشترین خطراتی که ممکن است در سفرهای نوروزی و مسافرت کودکان را تهدید کند، آسیب‌هایی مانند حوادث ترافیکی، مسمومیت‌ها، غرق‌شدگی و سقوط است. در گفت‌وگو با زهرا کبیری، کارشناس مدیریت امداد و سوانح طبیعی، مربی امداد و کمک‌های اولیه و همچنین مدرس طرح دادرسی نکاتی که ممکن است در زمان وقوع این حوادث به مدیریت درست حادثه کمک کند را مرور کرده‌ایم، نکاتی که خواندنشان برای والدینی که با کودکان خود به سفرهای نوروزی رفته‌اند، خالی از لطف نیست.

اگر قصد دارید با نوزاد خود یک سفر جاده ای داشته باشید، در اینجا نکاتی وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا کودک خود را ایمن و راحت نگه دارید. به گزارش سلامت نیوز طبق تحقیقات انجام‌گرفته آسیب‌های ناشی از حوادث از علل اصلی معلولیت‌ها، ناهنجاری‌های دایمی و مرگ‌ومیر در کودکان است و هر سال تعداد زیادی از کودکان حادثه‌ی تلخ را تجربه می‌کنند؛ به همین دلیل پیشگیری از آسیب به کودکان مسئولیت بزرگی است که نیازمند تعهد و مشارکت دولت و خانواده‌ها و حتی خود کودک است.

والدین و مراقبان کودک در خانه و خارج از خانه باید با دقت در جزئیات مانع از آسیب‌دیدن کودکان شوند و در پیشگیری از حوادث و ایمنی کودکان نقش فعالی داشته باشند. در تعطیلات نوروزی و مسافرت متأسفانه گاهی اوقات به دلیل ناآگاهی و غفلت از سوی والدین و کودک شاهد آسیب‌هایی به کودکان هستیم که در برخی موارد تنها به معلولیت و ناهنجاری‌های دائمی ختم نمی‌شوند و متأسفانه حتی باعث مرگ‌ومیر در کودکان می‌شوند؛ اما در بین حوادث و آسیب‌های



- به خود و خدای خود ایمان داشته باشید.
- اگر به خود و خدای خود ایمان داشته باشید، به راحتی از عهده مشکلات زندگی بر خواهید آمد و ثابت قدم و مطمئن در راه رسیدن به اهداف خود گام خواهید برداشت.
- افکار خود را بازسازی کنید. در افکار و عقاید خویش نسبت به شخص خود، بازنگری کنید.
- بیاموزید در مقابل خوب شدن صبور باشید و ارزش ها و استعدادها و مهارت های خود را ارج نهدید.
- خود را بدون هیچ قید و شرطی دوست بدارید. هر گونه ترس و تردید غیرمنطقی که در مورد خود دارید کنار بگذارید. اگر دیدگاه مثبت و سالمی را در مورد خود داشته باشید یاد خواهید گرفت که خود را بدون قید و شرط قبول داشته باشید.
- گهگاهی روزانه به خود اجازه دهید که کمی آرام باشید. فرصتی به خود بدهید که فشارها و نگرانی ها را از یاد ببرید تا زمان کوتاه تر و آرامش حاصل شود.
- غذاهای منبزمیم دار مصرف کنید. منبزمیم، سحر آمیز آرام بخش طبیعی "نامیده می شود، زیرا در تمدد اعصاب و عضلات شما دخالت مستقیم دارد.
- منبزمیم در بیشتر مواد غذایی و به ویژه در لبنیات (شیر دوغ، ماست، کشک، پنیر)، ماهی، گوشت قرمز، سیب، زردآلو و موز وجود دارد.
- با غلات (گندم، جو، برنج) آشتی کنید.
- مصرف ماهی را در سبد غذایی خانواده تان در نظر بگیرید!
- از لحظه ای که در آن به سر می برد بیشتر

- لذت ببرید. تمام توجه و تمرکز خود را روی زمان حال پیاده کنید
- نفس عمیق بکشید. راه آسانتری هم برای آرام شدن وجود دارد؟ نفس های آرام، شمرده و عمیق به کاهش فشارخون و ضربان قلب کمک می کند.
- آرامش را از کودکان بیاموزید! ببینید که چگونه در همان لحظه ای که هستند، زندگی می کنند و لذت می برند.
- در لحظه زندگی کنید. گذشته را پشت سر خود بگذارید. فکر کردن به اتفاقات گذشته

- باعث می شوند که احساس راحتی و آرامش نداشته باشید. به ویژه مرور اتفاقات تلخ گذشته. این کار انرژی شما را می گیرد و حتی توان انجام کارهای معمولی را نیز از دست می دهید.
- مثبت اندیش باشید. اگر دیدگاه مثبت اندیشی نداشته باشید، همه چیز می تواند بی فایده و بی ثمر باشد. داشتن نگرش مثبت و امید، بهترین سلاح در مقابل ترس و اضطراب است!
- به دنبال اوقات فراغت باشید. به جای آنکه به دنبال دروسها و محرکها باشید، از اوقات بیکاری خود، برای رسیدن به آرامش استفاده کنید
- لحظه ای پلک های تان را پایین بیاورید. می توانید با پایین آوردن پلکها، چند لحظه ای احساس آرامش کنید.
- نسبت به انسانها، عشق بی قید و شرط خود را نثار کنید. شما می توانید از دوستان، هم اتاقی ها و همکلاسی های خود شروع کنید. یاد بگیرید که آنها را بدون قید و شرط دوست بدارید، در مقابل ضعف های آنها صبور باشید و خطاها و اهمال کاری های شان را ببخشید. هر چقدر نسبت به دیگران بخشش بیشتری داشته باشید، احساس شادی و خرسندی بیشتری را تجربه خواهید کرد.
- هنگامی که درجاده به راه بندانی بر می خورید که در نهایت یک راه بندها است، باید آرامش را تمرین کنید. شما باید بکشید آرام و خون سرد بودن برای تان، آسان ترین کار ممکن باشد.

بررسی اخبار هواشناسی پیش از اجاره ویلا ماسال

ادامه از صفحه ۲



یکی از اولین مواردی که قبل از همه برنامه ریزی های سفر به ماسال باید به آن توجه کنید، بررسی اخبار هواشناسی قبل از سفر و حتی اجاره ویلا است. شما می دانید که سفر به ماسال می تواند سفر بی نظیری به دل طبیعت باشد و بسیاری از افراد دوست دارند در روزهایی به چنین نقطه ای سفر کنند که آب و هوا مطابق میل آن ها باشد. اگر هوای آفتابی را ترجیح می دهید، فکر می کنید رسیدن به ماسال در روزهای بارانی با سفر شما چه خواهد کرد؟

شما به راحتی و با کنترلی ساده می توانید بهترین روزها را با بهترین آب و هوا برای سفر خود انتخاب کنید. برای این موضوع کافی است تلفن همراه خود را برداشته و درباره وضعیت آب و هوا در سایت های مختلف جستجویی ساده انجام دهید. پیش بینی ها ممکن است برای روزهای دور خیلی دقیق نباشند؛ ولی با کنترل و بررسی های مداوم می توانید نتیجه مناسب را پیدا کنید. برای بررسی اخبار هواشناسی پیش از سفر به ماسال بهتر است از همراهان خود نیز کمک بگیرید. ژ

صندلی ماشین رو به عقب سوار شوند تا زمانی که به بالاترین وزن یا قد مجاز توسط سازنده صندلی ماشین برسند. هنگامی که کودک شما از حد مجاز قد یا وزن رو به عقب بزرگتر شد، باید روی صندلی ماشین رو به جلو سوار شود. توصیه های به روز شده در مورد سفر ایمن را می توانید در اینجا پیدا کنید.

اگر شما نتوانید صندلی خود را همراه داشته باشید، اکثر شرکت های اجاره ای می توانند صندلی ماشین را ترتیب دهند. با این حال، آنها ممکن است انتخاب محدودی از صندلی ها داشته باشند. بررسی کنید که صندلی ای که آنها ارائه می کنند با اندازه و سن کودک شما مناسب است، به نظر می رسد در شرایط خوبی قرار دارد، و قبل از پذیرش آن، دفترچه راهنمای آن ارائه شده است.

کودکی که صندلی ماشین خود را با تسمه بزرگتر کرده است (او به بالاترین وزن یا قد مجاز برای صندلی خود رسیده است، شانه هایش بالای شکاف های دسته بالایی قرار دارند یا گوش هایش به بالای صندلی رسیده است) باید کمربند سوار شود. -قرار دادن صندلی کمکی تا زمانی که کمربند ایمنی وسیله نقلیه به درستی ببندد (معمولاً زمانی که کودک به قد ۴ دقیقه و ۹ اینچ می رسد و بین ۸ تا ۱۲ سال سن دارد).

همه کودکان زیر ۱۳ سال باید در صندلی عقب وسایل نقلیه سوار شوند. هرگز صندلی ماشین رو به عقب را در صندلی جلوی وسیله نقلیه ای که کیسه هوا دارد قرار ندهید. با بستن کمربند ایمنی، حتی در تاکسی، الگوی خوبی باشید. کودکان اغلب در یک سفر جاده ای طولانی بی قرار یا تحریک پذیر می شوند. با اشاره به مناظر جالب در طول مسیر و با آوردن اسباب بازی های نرم و سبک وزن و

شود که هر کودک صندلی مخصوص به خود را دارد. اگر خرید بلیط برای یک کودک کوچک امکان پذیر نیست، سعی کنید پروازی را انتخاب کنید که احتمالاً صندلی های خالی داشته باشد تا کودک شما بتواند در صندلی ماشینش کماندار سوار شود.

یک کیسه اسباب بازی و تنقلات داشته باشید تا کودکان در طول پرواز مشغول شود.

به منظور کاهش درد گوش در هنگام فرود، نوزاد خود را به شیر دادن یا مکیدن شیشه تشویق کنید. برای اطلاعات بیشتر به نحوه پرستاری در هواپیما مراجعه کنید. کودکان بزرگتر می توانند آدامس جویدن یا نوشیدن مایعات را بانی امتحان کنند. دست ها را مرتباً بشویید و ژل دست شویی و دستمال های ضد عفونی کننده به همراه داشته باشید تا از ابتلا به بیماری در سفر جلوگیری کنید.

قبل از پرواز با نوزاد یا نوزادی که مشکلات مزمن قلبی یا ربوی یا علائم تنفسی فوقانی یا تحتانی دارد، با پزشک اطفال خود مشورت کنید.

سفر با کودک به وسیله ی ماشین سفرهای جاده ای در کشورهای در حال توسعه می تواند بسیار خطرناک باشد. مطمئن شوید که کودکان از صندلی ماشین مناسب استفاده کنند. به راننده خود بگویید که عجله ندارید، بخواهید از تلفن همراه استفاده کنید و تاکید کنید که برای رانندگی ایمن پاداش خواهید داد.

همیشه از صندلی ماشین برای نوزادان و کودکان خردسال استفاده کنید. همه نوزادان و کودکان نوپا باید تا حد امکان روی

قبل از آمدن به فرودگاه با فرزندان خود در مورد فرآیند غربالگری امنیتی صحبت کنید. به آنها اطلاع دهید که کیف ها (کوله پشتی، عروسک ها و غیره) باید در دستگاه اشعه ایکس قرار داده شوند و از طرف دیگر بیرون آمده و به آنها برگردانده می شود.

در مورد این واقعیت بحث کنید که تهدیدهایی مانند: من یک بمب در کیفم دارم. تهدیدهایی که به شوخی انجام می شود (حتی توسط یک کودک) می تواند کل خانواده را به تأخیر بیندازد و منجر به جریمه شود.

ترتیبی دهید که یک صندلی ماشین در مقصد خود داشته باشید یا صندلی خود را همراه داشته باشید. خطوط هوایی معمولاً به خانواده ها اجازه می دهند که صندلی ایمنی خود روی کودک را به عنوان یک چمدان اضافی و بدون هزینه اضافی همراه داشته باشند. قبل از رسیدن به فرودگاه، وب سایت شرکت هواپیمایی را بررسی کنید تا از سیاست آنها مطلع شوید.

هنگام سفر با هواپیما، زمانی که کودک به درستی در صندلی ایمنی خودرو متناسب با سن، وزن و قد کودک قرار گیرد، بهترین محافظت را دارد. کودکانی که بیش از ۱۸ کیلو وزن دارند می توانند از کمربند ایمنی هواپیما استفاده کنند.

صندلی ایمنی خودرو باید دارای برچسبی باشد که در آن مورد تایید FAA باشد. صندلی های تقویت کننده موقعیت کمربند را نمی توان در هواپیما استفاده کرد، اما می توان آنها را به عنوان چمدان (معمولاً بدون هزینه بار) برای استفاده در اتومبیل های کرایه ای و تاکسی بررسی کرد.

اگرچه FAA به کودکان زیر ۲ سال اجازه می دهد تا در دامان بزرگسالان نگهداری شوند، AAP توصیه می کند که خانواده ها گزینه هایی را بررسی کنند تا مطمئن حاصل

تنفس در هوای آلوده

درو و سلام خدمت همراهان عزیزم. روزهای قشنگ و رنگارنگ پاییزی به خیر و نیکی. در روزهای آلودگی هوا در تهران و سایر شهرهای بزرگ که تعدادشان هم کم نیست، تنفس سخت می‌شود. در این میان توصیه‌های مختلفی در رسانه‌ها و فضای مجازی برای مقابله با این معضل حیاتی که عوارض مختلفی به جای می‌گذارد دست به دست می‌شود. در طب سنتی، توصیه‌هایی به جهت کاهش عوارض ناشی از این پدیده مطرح شده که جهت بهره‌مندی شما عزیزان ارائه می‌کنم.



آنسیه میرسپاه
مشاور و درمانگر
طب سنتی

زندگی کرده و تنفس می‌کنند؛ از اصول اولیه حفظ سلامتی در طب سنتی است. از آنجا که به جهت تغییرات اکوسیستمی که در طبیعت به وجود آمده و آلودگی‌های زیادی از جمله هوا ایجاد شده، باید تا حد امکان با رعایت موارد بهداشتی و سبک زندگی سالم، از بروز عوارض این پدیده‌های نوظهور جلوگیری کرده و تا حد امکان سعی در برطرف کردن آنها نماییم. به گفته متخصصان طب سنتی، آلودگی هوا پدیده‌ی جدیدی است که هر چند در گذشته به شکل کنونی وجود نداشته، اما با تلفیق طب مدرن و به روز کردن توصیه‌های حکمای ایرانی می‌توانیم راهکارهایی برای مقابله با این موارد ارائه کنیم. به ویژه در شرایط نفس گیر این روزها که تهران و شهرهای بزرگ، دست کم تا پایان پاییز و زمستان بارها و بارها تجربه خواهند کرد.

در طب سنتی شش اصل ضروری برای حفظ سلامتی هر فرد وجود دارد که رعایت این موارد سلامتی فرد را تضمین می‌کند. این شش اصل عبارتند از:
۱- ساعت خواب و بیداری فرد که کیفیت خواب را تنظیم می‌کند.
۲- خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها و نحوه‌ی مصرف از آنها و چگونگی فاصله گذاری بین خوردن و آشامیدن.
۳- آب و هوایی که فرد در آن تنفس و زندگی می‌کند.
۴- حرکت و سکون و اینکه چه میزان ورزش کرده و تحرک دارد. مقدار استراحت به چه میزان است.
۵- دفع مواد زائد از بدن و نگه داشتن مواد مفید (کارکرد گوارشی)
۶- اعراض نفسانی و به عبارتی مسائل روحی و روانی که فرد با آنها سرو کار دارد. همانطور که گفته شد آب و هوایی که فرد در آن

تا مدت‌ها پیش وقتی در رسانه‌ها اعلام می‌شد که هوای تهران در وضعیت هشدار قرار دارد، موجی از نگرانی جامعه را فرا میگرفت. اما به مرور زمان این موضوع به حدی عادی شد که حتی بیماران قلبی و تنفسی، سالمندان و خانم‌های باردار که از آنها به عنوان گروه آسیب پذیر شناخته میشوند هم دیگر بحث آلودگی هوا را جدی نمی‌گیرند. چون بسیاری از روزهای سال یا هوا آلوده است یا در وضعیت هشدار قرار دارد و این موضوع به چند روز خاص محدود نمی‌شود. بنابراین حالا که چاره‌ای نیست و مجبوریم مونوکسید کربن، هیدروکربن‌ها، اکسید سولفور، اکسید نیتروژن و ذرات معلق در هوا را تنفس کنیم، باید به کمک تدابیر طب سنتی تا حد امکان جلوی بروز مشکلات تنفسی و پوستی، عفونت چشم، سردردهای مزمن، اختلالات روحی و روانی و... را بگیریم.

شرط «کارت واکسن» برای سفر به عراق لغو شد



مقامات عراق شرط همراه داشتن کارت واکسن برای سفر به این کشور را لغو کردند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، مقامات عراق اعلام کردند همزمان با کاهش شمار مبتلایان به ویروس کرونا در منطقه، تمام محدودیت‌های کرونا هنگام سفر به این کشور لغو شده است و دیگر نیاز نیست مسافران مدارک مرتبط با کرونا را ارائه دهند.

بنابر دستورالعملی که به اطلاع شرکت‌های مسافرت هوایی و گردشگری در ایران نیز رسیده است، از این پس مسافران برای ورود به عراق لازم نیست کارت واکسیناسیون کووید ۱۹- و یا گواهی منفی PCR را همراه داشته باشند.

در حال حاضر بیش از ۱۲۰ کشور محدودیت‌های کرونا را برای مسافران لغو کرده‌اند، منطقه اروپا در این زمینه پیشرو بوده، در حالی که کشورهای شرق آسیا به ویژه چین هنوز سخت‌گیری‌ها و محدودیت‌هایی در این زمینه دارند.

عراق که به تازگی به جمع کشورهای پیوسته که محدودیت‌های کرونا را رسماً برای مسافران لغو کرده‌اند، از جمله کشورهای پر رفت‌وآمد با ایران است که بنا بر آمار وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، مسافران آن در صدر ورود به ایران قرار دارند.

نکات کاربردی برای ایمنی کودکان در سفر

حتی در صورت خاموش بودن خودرو نباید پشت فرمان خودرو بنشینند. والدین باید این را بدانند که کودک داخل خودرو نباید روی پای کسی بنشیند؛ چرا که در صورت توقف ناگهانی خودرو فرد قادر به حفظ کودک نخواهد بود و ممکن است از پنجره به بیرون پرتاب شود یا صورتش به داشبورد برخورد کند و باعث لهدگی شود.

مسمومیت کودکان را جدی بگیرید
از دیگر مواردی که باعث آسیب به کودکان در سفر می‌شود مسمومیت است. سم ماده‌ای است که مصرف مقدری از آن باعث می‌شود یک آسیب گذرا یا همیشگی در بدن کودک ایجاد شود. خوب است بدانید علاوه بر مواردی که ذاتاً برای بدن زیان‌آور است، عناصر مفیدی مانند انواع خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها در صورت مصرف بیش از حد و نادرست ممکن است تبدیل به مواد مسموم‌کننده و زیان‌آور برای کودکان شود. سم از راه‌های مختلفی می‌تواند وارد بدن کودک شود و ایجاد مسمومیت کند، اما در سفر معمولاً کودکان دچار مسمومیت‌های گوارشی با خوردن و آشامیدن مواد خوراکی و مصرف بیش از اندازه آنها و همچنین مسمومیت‌هایی که با گیاهان سمی در طبیعت که با پوست و چشم کودکان تماس پیدا می‌کنند، می‌شوند. از طریق علائم زیر می‌توانیم به مسمومیت کودک در سفر به دنبال خوردن و آشامیدن مواد خوراکی پی برده و کودک را به مراکز درمانی انتقال دهیم. سردرد و سرگیجه، تهوع و استفراغ، اسهال، درد شکم و حتی تغییر در وضعیت هوشیاری یا پاسخ‌دهی



خطرات جدی را متوجه کودکان می‌کند. احتمال آسیب دیدن کودکان زیر ۱۳ سال به دلیل باز شدن کیسه هوا زیاد است؛ بنابراین کودکان نباید در صندلی جلوی خودروهای دارای کیسه هوا بنشینند مگر این که کیسه هوا غیر فعال شده باشد.

پس فراموش نکنید که کودکان باید در صندلی پشت و به دور از کیسه هوا بنشینند. کودک هیچ‌گاه نباید در خودرو تنها بماند؛ چرا که ممکن است ناگهانه ترمزدستی را خلاص کند یا در هوای گرم دچار گرمازدگی شود. این را هیچ‌گاه فراموش نکنید که کودک در هیچ شرایطی

آسیب‌زا به میزان ۳ درصد و کاهش خطر تصادف‌های مرگبار می‌شود. استفاده از تجهیزات ایمنی برای کودکان را نباید نادیده گرفت؛

بد نیست بدانید که استفاده از صندلی حمایتی کودک در تصادف مرگومیر کودکان را بین ۵۴ تا ۷۰ درصد کاهش می‌دهد. به یاد داشته باشیم که کودکان زیر ۵ سال را نباید با موتورسیکلت جابه‌جا کنیم، قدرت عضلانی کودک در حدی نیست که بتواند از کلاه ایمنی استفاده و فشار ناشی از ایستادن یا شتاب‌های ناگهانی را تحمل کند. یادمان باشد کیسه هوای خودرو اگر چه مزایایی برای بزرگترها دارد اما

اطمینان حاصل کنید که فرزندتان هنگام سوار شدن به قایق‌های کوچکتر جلیقه نجات می‌پوشد و با پوشیدن جلیقه نجات خود را مثال بزنید.

شرایط هتل‌ها و سایر اقامتگاه‌ها ممکن است امن نباشد. به دقت از نظر سیم‌کشی در معرض، سموم آفات، تراشه‌های رنگ یا ناکافی نرده‌های راه پله یا بالکن بازرسی کنید.

هنگام سفر، توجه داشته باشید که تخت‌خواب‌ها یا حیاط‌های بازی ارائه‌شده توسط هتل‌ها ممکن است استانداردهای ایمنی فعلی را نداشته باشند. اگر در مورد ایمنی تخت یا حیاط بازی شک دارید، درخواست جایگزینی کنید یا گزینه‌های دیگری را در نظر بگیرید.

نکات کاربردی برای تأمین ایمنی کودک در جاده‌ها
طبق مطالعات انجام‌گرفته در حوادث ترافیکی به ازای هر یک کودک که در اثر حوادث رانندگی فوت می‌کند، ۲۵۴ کودک به علت حادثه ترافیکی به بیمارستان مراجعه می‌کنند و ۴ کودک با معلولیت‌های دائمی مرخص می‌شوند. همچنین بنا بر تحقیقات انجام‌گرفته آسیب‌های ترافیکی علت اصلی مرگومیر بین سنین ۱۵ تا ۱۹ سال و دومین علت مرگ در بین کودکان ۵ تا ۱۴ ساله است؛
اما برای پیشگیری از حوادث ترافیکی و در جهت ایمنی کودک در سفرهای نوروزی می‌توانیم به اقدامات متعددی اشاره کنیم که در صورتی که والدین آنها را انجام دهند تا حد زیادی آسیب به کودکان را کم می‌کند. کاهش سرعت به میزان یک کیلومتر بر ساعت موجب کاهش خطر تصادف‌های

چه بخوریم تا کمتر آلوده شویم؟؟



به گفته متخصصان طب سنتی، بعضی از خوراکی‌ها خاصیت خنثی کننده دارند و با مصرف آنها مواد سمی موجود در هوا که وارد بدن شده است تا حدی از بین می‌رود.

طب سنتی برای پیشگیری از اثر عوارض هوای آلوده در انسان، تدابیر متناسب با افراد در راستای شش اصل ضروری زندگی را مطرح می‌کند. مطالعات جدید نیز نشان می‌دهد که اصلاح تغذیه، استفاده از گیاهان دارویی و ورزش می‌تواند با مقابله با استرس اکسیداتیو و تقویت سیستم ایمنی، اثر محافظتی متعدد داشته باشند.

برای مثال مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه شامل اسفناج، کلم، کاهو (سالاد شامل کاهو، هویج رنده شده، روغن زیتون با کمی آب نارنج طبیعی)، کرفس، گوجه‌فرنگی، جوانه گندم، سیر، پیاز، تره، شوید، جعفری، لیموشیرین، نارنگی، پرتقال، انار شیرین یا کمی مایل به ترشی، انبه، سیب، طالبی، کیوی و... از جمله این خوراکی‌ها هستند که در هوای آلوده باید در برنامه غذایی روزانه خانواده‌ها قرار بگیرند.

همچنین مصرف غذاهای دریایی، لبنیات، به ویژه شیر و ماست کم چرب و دوغ، تخم‌مرغ، زیتون، جگر، غلات و نان‌های سبوس‌دار (نان سنگک و نان جو) و آجیل (پسته، بادام، فندق و گردو) هم جذب مواد سمی ناشی از استنشاق هوای آلوده در بدن را تا حدود زیادی کاهش می‌دهند. این در حالی است که بسیاری از متخصصان طب سنتی مصرف لبنیات کم چرب را مهم‌ترین توصیه برای مقابله با آلودگی هوا عنوان می‌کنند و بر این باورند افرادی که لبنیات کمتری مصرف می‌کنند بیشتر دچار عوارض ناشی از تنفس هوای آلوده می‌شوند. (توجه داشته باشیم این موارد با مصلح مصرف شود).

نوشیدن آب ولرم کافی هم باعث تقویت کلیه‌ها شده و املاح اضافی و سموم را از بدن دفع می‌کند.

در روزهای آلودگی هوا باید از مصرف غذاهایی که هضم‌شان سخت است و نیروی زیادی از بدن می‌گیرند تا هضم شوند، بپرهیزید. در این غذاها در طب سنتی به «غذاهای غلیظ» معروف هستند.

از جمله غذاهای غلیظ و سخت هضم می‌توان به گوشت گاو و گوساله، ماکارونی و بادجان، غذاهای کنسروی، سوسیس و کالباس و سایر انواع فست‌فودها اشاره کرد که باید در مدت آلودگی هوا و دوران بارداری (برای مادر) کمتر مصرف شود تا میزان انرژی مصرفی که برای هضم غذا نیاز است، کاهش یابد.

در عوض مصرف مواد غذایی که هضم راحتی دارند، مثل گوشت پرندگان کوچک، جوجه یا کبک، می‌تواند به هضم راحت‌تر و افزایش سطح سلامت فرد کمک کند.

از جمله سبزیجات مفیدی که می‌توان در این فصل استفاده کرد، زیتون است؛ افراد می‌توانند در هر وعده غذایی ۴ تا ۵ عدد زیتون همراه با غذا میل کنند یا در تهیه غذاها از روغن زیتون استفاده کنند که به حفظ سلامت همه افراد از جمله خانم‌های باردار کمک می‌کند.

سبزی دیگری که مصرفش در روزهای آلودگی هوا توصیه می‌شود، ریحان است و مصرفش برای عموم مفید و جهت خانم‌های باردار هم منعی ندارد. ریحان علاوه بر کمک به حفظ سلامت بدن خانم باردار، در کاهش تهوع و استفراغ بارداری هم موثر است.

نارنج هم یکی از مرکباتی است که مصرفش می‌تواند به سلامت بدن در روزهای آلودگی هوا کمک کند؛ به خصوص که نارنج یکی از کم‌ضررترین ترشی‌های قابل استفاده برای خانم‌های باردار است.

پوره هویج و همینطور شلغم از جمله خوراکی‌های دیگری هستند که ترکیباتشان، عوارض آلودگی هوا را در بدن کاهش می‌دهد؛ البته توصیه می‌شود شلغم به صورت روزانه مصرف شود تا هم در روزهای آلودگی هوا باعث کاهش عوارض آن شود و هم از بروز سرماخوردگی‌های مکرر زمستانی پیشگیری کند.

اما یکی از مواردی که در این فصل انجامش بسیار توصیه شده، استفاده از بوهای مطبوع در فضای منزل، باعث ایجاد مصونیت نسبی نسبت به آلودگی هوا خواهد شد.

بوئیدن بهارنارنج یا استفاده از دمنوش بهارنارنج هم یکی دیگر از ترکیباتی است که به کاهش میزان عوارض آلودگی هوا در بدن کمک می‌کند.

سیب یکی از میوه‌هایی است که نه فقط خوردن، که بوئیدنش هم می‌تواند باعث بهبود سطح سلامت بدن در روزهای آلودگی هوا شود. بوئیدن سیب (سیب شیرین) کمک زیادی به حفظ سلامت بدن فرد در مواقع آلودگی هوا می‌کند؛ اگر فردی با خوردن سیب دچار نفخ می‌شود، می‌تواند از سیب پخته استفاده کند.

ترکیب دیگری که در این فصل بسیار مناسب است، میوه به است که با اکثر مزاج‌های مختلف سازگار است؛ افراد می‌توانند از ترکیبات این میوه به صورت دمنوش به یا در خورش‌ها و غذاهای مختلف استفاده کنند. این میوه می‌تواند با تقویت اعضای اصلی بدن مانند قلب و معده ایجاد حس آرامش و شادی، برای روان افراد هم به ارمغان آورد.

شنا با جلیقه نجات و تیوباما در سفرهای نوروزی ممکن است والدین با کودکان به ساحل دریا بروند؛ با توجه به رغبت فراوان کودکان به امر شنا حتی در آب‌های کم‌عمق و در کنار شالیزارها ممکن است با آسیب دیگری به نام غرق‌شدگی در کودکان مواجه شویم. غرق‌شدگی زمانی اتفاق می‌افتد که آب وارد راه هوایی کودک شده و باعث ایجاد مشکلات تنفسی برای او می‌شود.

اتفاقی که می‌تواند منجر به مرگ، معلولیت و یا بیماری در کودک شود. در این زمان دانستن نکات زیر ممکن است جان کودکان را تا رسیدن نیروهای امدادی نجات دهد؛ اگر قصد رفتن به ساحل، دریا، شالیزارها و آب‌های کم‌عمق دارید این را به یاد داشته باشید که جریان آب ممکن است کودک را به زیر آب بکشد؛ به همین دلیل والدین باید توجه داشته باشند زمانی که همراه کودکان خود به استخر یا ساحل دریا می‌روند از خوردن داروهای خواب‌آور خودداری کنند تا هوشیاری و دقت لازم در مراقبت از کودکان خود را داشته باشند؛ اگر کودکان میل به شنا در ساحل دریا دارند حتماً باید در آن منطقه غریق نجات حضور داشته باشد. هنگام شنا کردن کودکان حتماً باید جلیقه نجات و تیوپ در دسترس باشد.

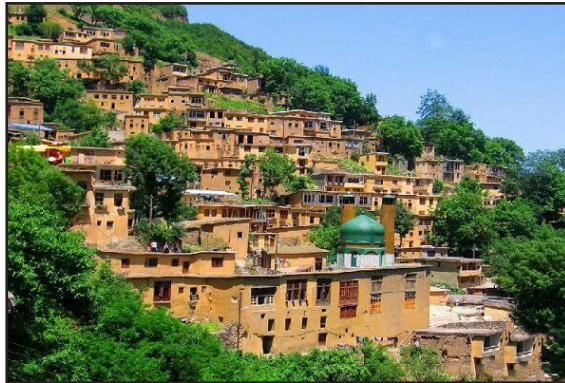
پس از سرخوردن سریع از سرسره کنار بروند که پایین آمدن کودک بعدی باعث آسیب به کودک نشود، البته این را هم بدانید که افتادن و زمین خوردن کودکان در بیشتر موارد خیلی جدی نیست و جای نگرانی ندارد. ممکن است کودکان بر اثر سقوط از ارتفاعاتی همچون کوه یا بلندی دچار آسیب‌هایی از قبیل خراشیدگی، بریدگی، کوفتگی، شکستگی اندام‌ها و حتی آسیب‌های وارده به سر، نخاع، قفسه سینه و محوطه شکمی شوند که برای جلوگیری از آسیب‌های بیشتر و مرگومیر در کودکان لازم است کودک را به مراکز درمانی منتقل کنیم. همچنین فراموش نکنید که برای ایمنی کودکان لازم است هنگام کوهنوردی، رفتن به ارتفاعات و بلندی‌ها و استفاده از وسایل بازی روی کودک خود نظارت دقیق داشته باشید. بازی‌ها را ایمن و دقت کنید که وسایل بازی که کودکان استفاده می‌کنند به درستی طراحی و نگهداری و با یک سطح نرم و امن پوشانده شوند و حتی در صورت بازی‌های پرچرب و جوش مانند اسکیت باید پوشش‌های محافظتی مانند مچ‌بند، پدهای زانو، آرنج و کلاه ایمنی برای کودکان استفاده شود.

نکات ایمنی کاربردی هنگام بازی کودک یکی دیگر از مواردی که باعث آسیب به کودکان در سفر می‌شود، سقوط کودکان است. سقوط اتفاقی است که در نتیجه آن کودک روی زمین، کف یا سطوح پایینی دیگر می‌افتد. اما در سفرهای نوروزی احتمال این آسیب در کودکان بیشتر هم می‌شود و شاید بتوان گفت محل‌های شایع سقوط ناگهانی کودکان در سفرهای نوروزی تجهیزات بازی (سرسره‌بازی-تاب‌بازی در پارک‌ها) درختان و حتی سقوط از ارتفاع مانند کوه است.

برای ایمنی کودک در زمان استفاده از وسایل و تجهیزات بازی شنا با جلیقه نجات و تیوباما در سفرهای نوروزی ممکن است والدین با کودکان به ساحل دریا بروند؛ با توجه به رغبت فراوان کودکان به امر شنا حتی در آب‌های کم‌عمق و در کنار شالیزارها ممکن است با آسیب دیگری به نام غرق‌شدگی در کودکان مواجه شویم. غرق‌شدگی زمانی اتفاق می‌افتد که آب وارد راه هوایی کودک شده و باعث ایجاد مشکلات تنفسی برای او می‌شود.

اتفاقی که می‌تواند منجر به مرگ، معلولیت و یا بیماری در کودک شود. در این زمان دانستن نکات زیر ممکن است جان کودکان را تا رسیدن نیروهای امدادی نجات دهد؛ اگر قصد رفتن به ساحل، دریا، شالیزارها و آب‌های کم‌عمق دارید این را به یاد داشته باشید که جریان آب ممکن است کودک را به زیر آب بکشد؛ به همین دلیل والدین باید توجه داشته باشند زمانی که همراه کودکان خود به استخر یا ساحل دریا می‌روند از خوردن داروهای خواب‌آور خودداری کنند تا هوشیاری و دقت لازم در مراقبت از کودکان خود را داشته باشند؛ اگر کودکان میل به شنا در ساحل دریا دارند حتماً باید در آن منطقه غریق نجات حضور داشته باشد. هنگام شنا کردن کودکان حتماً باید جلیقه نجات و تیوپ در دسترس باشد.

بخت‌آزمایی ماسوله برای ثبت جهانی



طی روزهای گذشته، نعیمه احمد بن کاری، نماینده یونسکو برای راستی‌آزمایی و انجام مراحل ثبت جهانی به ماسوله سفر کرده تا آنچه را در پرونده ثبتی ماسوله درج شده است از نزدیک ملاحظه کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه ایران، مدیر پایگاه پژوهشی میراث فرهنگی ماسوله با بیان این مطلب می‌گوید: حضور ارزیابان یونسکو در سایت معرفی برای ثبت جهانی، به معنای طرح ایراد نیست؛ بلکه نمایندگان یونسکو برای راستی‌آزمایی آنچه در پرونده ثبتی درج شده است به منطقه می‌آیند تا آنچه را در ظاهر می‌بینند در گزارشی به کمیته کوموس ارائه کنند. به گفته محمد سنایی؛ از این طریق و با این گزارش نظر هیأت ۲۱ نفره را که اعضای دفتر ثبت جهانی یونسکو است جلب می‌کنند. این کمیته طی رأی‌گیری، تصمیم می‌گیرد که آیا این واحد ثبتی واجد ارزش ثبت است یا خیر. او می‌گوید: برنامه بازدید ارزیاب یونسکو، برنامه‌ای از قبل تنظیم شده است که ما برایشان ارسال می‌کنیم و براساس آن برنامه، موارد را بازدید می‌کند.

سنایی درخصوص بازدیدهای نعیمه احمدبن کاری می‌گوید: ارزیاب یونسکو از تمام موارد فرهنگی، تاریخی و طبیعی ماسوله بازدید کرد. در این بازدید؛ منظر ماسوله، موارد فرهنگی، زندگی موقت و سکونتگاه‌های موقت، رمه‌داری و چوپانان اطراف ماسوله، سایت‌ها و بناهای تاریخی مثل مساجد، آسیاب و بازار تاریخی ماسوله و... دیده شد. همچنین نماینده یونسکو طی این بازدیدها، صحبت‌هایی با مردم ماسوله درخصوص آیین، رسوم، نحوه زندگی و ... داشت.

رفع موانع ثبت جهانی ماسوله

سنایی با بیان اینکه آشفته‌گی‌های منظر ماسوله حل شده است، به رفع تمام موانع اشاره می‌کند و می‌گوید: طی همکاری که کلیه دستگاه‌ها با میراث فرهنگی داشتند توانستیم بسیاری از موانع را برطرف کنیم؛ از جمله ساماندهی پراکندگی کابل‌های برق، ساماندهی ترافیک خودرویی، تخریب اسکلت فلزی عرصه فضای سبز ماسوله، ساماندهی کابل‌های مخابرات، حذف بنای داربستی در یکی از ورودی‌های اصلی ماسوله که برخلاف موازین و ضوابط بود، از تعهداتی بود که باید اجرا می‌شد.

او می‌افزاید: موارد دیگر مثل تأمین پارکینگ برای کاهش بار ترافیکی و ایجاد تصفیه خانه فاضلاب، نیاز به برنامه‌ریزی بلندمدت دارد که مانعی برای ثبت جهانی محسوب نمی‌شوند و در دستور کار قرار دارد. مدیر پایگاه پژوهشی میراث فرهنگی ماسوله درخصوص احتمال موفقیت پرونده، بسیار خوشبین است و معتقد است با توجه به سختگیری انتخاب پرونده و رقابت شدید بین گزینه‌های دیگر، ماسوله آمادگی بیشتری از نظر جامعه محلی و مردم را دارا بود و براساس تجاربی که در ارسال پرونده‌های ثبت جهانی داشتیم، ماسوله انتخاب شد. همچنین با توجه به اعتماد و تجربه‌ای که در سال‌های گذشته داریم، احتمال ثبت جهانی ماسوله خیلی بالا است.

سنایی، برند شدن ماسوله را یکی از مزیت‌های مهم ثبت جهانی ماسوله می‌داند و معتقد است: علاوه بر مزایای اقتصادی، ماسوله برندی برای کشورمان در صنعت گردشگری در کل جهان می‌شود. با این ثبت، کشور ما یک کالا و یک برند دیگر در صنعت گردشگری معرفی می‌کند که از این طریق گردشگری و درآمدزایی و اقتصاد تقویت می‌شود.

به گفته این کارشناس میراث فرهنگی، در صورت ثبت، این اثر بشدت حفاظت می‌شود و در صورت آسیب‌های طبیعی و غیر طبیعی، تمام دنیا در مرمت و بازسازی آن سهیم می‌شوند و اعتباراتی برای مرمت و بازسازی آن در نظر می‌گیرند. سنایی، مشاوره‌های جهانی را دارای اعتبار بالا می‌داند که در صورت ثبت جهانی نصیب کشورمان می‌شود؛ بالاتر از همه این موارد، کارشناسان ما می‌توانند در زمینه‌های علمی و تاریخی یک ثبت جهانی، مشاوره دهند و اطلاعات مهمی را دریافت کنند و این موضوع به غنای فرهنگی و تاریخی کشورمان می‌افزاید.

بخت آزمایی ماسوله برای ثبت جهانی

ادامه از صفحه ۷



مشارکت جامعه محلی

مدیر پایگاه پژوهشی میراث فرهنگی ماسوله، نقش مردم و جامعه محلی ماسوله را بیشتر از اعتبارات مالی و اعتبارات دولتی می‌داند و می‌گوید: در بیشتر برنامه‌ها و پروژه‌های حفاظتی و مرمتی، مشارکت مردم و جامعه محلی مهم‌ترین نکته است. شاید بتوان گفت که در موفقیت یک پروژه، شاید ۱۵ درصد اعتبارات دولتی هزینه شود؛ اما نقش پررنگ جامعه محلی در این موفقیت چشمگیر است.

به گفته سنایی از سال ۱۳۹۳ ماسوله به صورت کاملاً استاندارد مدیریت و حفاظت می‌شود و برای آن، مردم ماسوله بهای هزینه ثبت جهانی را پرداخت می‌کنند و عملاً هزینه‌های که برای کارهای مرمتی شان انجام می‌دهند براساس ضوابط جهانی است و به همین جهت این سایت چیزی از سایت‌های جهانی کم ندارد. این اتفاق خوبی برای مردم ماسوله بوده و صبرشان از گذشته تا به امروزه در حال نتیجه دادن است. به اعتقاد این کارشناس میراث فرهنگی، برگ برنده ماسوله، مردم و فرهنگ ماسوله است که همیشه به آن می‌بالیم و می‌نایم. فرهنگی که حاصل تعاملات اجتماعی فرهنگ‌های مختلف است و ما امروز به عنوان فرهنگ ماسوله به مردم جهان معرفی می‌کنیم. روستای پلکانی ماسوله سال ۱۳۵۴ در فهرست آثار ملی کشور ثبت شد، در سال ۲۰۰۷ میلادی (۱۳۸۶) پرونده آن با توجه به معماری و فرهنگ بومی وارد فهرست موقت میراث یونسکو شد، اما هیچ‌گاه فرصت بررسی و ثبت جهانی برای آن مهیا نشد. حالا پس از ۱۵ سال، پرونده منظر فرهنگی ماسوله در یونسکو باز شده و ارزیاب این سازمان فرهنگی از ششم تا یازدهم مهرماه ۱۴۰۱ برای راستی‌آزمایی و بررسی‌های میدانی به این منطقه سفر کرده بود.

ادامه از صفحه ۳

بادرنجبویه

بادرنجبویه گیاهی برگ‌ریز است که ارتباط نزدیکی با نعنا دارد. این گیاه قرن‌ها به عنوان یک درمان کاملاً طبیعی تسکین‌دهنده برای همه چیز از اضطراب گرفته تا ناراحتی معده استفاده می‌شود. یک مطالعه قدیمی تر در سال ۱۹۹۹ نشان داد که کرم حاوی عصاره بادرنبویه، خارش و سایر علائم گزیدگی را در افراد مبتلا به تبخال تسکین می‌دهد. برای نیش پشه، می‌توانید برگ‌های ریز خرد شده را مستقیماً روی محل گزش بمالید یا می‌توانید یک کرم بادرنبویه بخرید. بادرنبویه حاوی تانن است که یک قابض طبیعی است. علاوه بر این، بادرنبویه حاوی پلی فنول است. این ترکیبات طبیعی با هم، التهاب را کاهش می‌دهند، سرعت بهبودی را افزایش می‌دهند و خطر عفونت را کاهش می‌دهند.

فندق جادوگر

فندق جادوگر یک قابض طبیعی است که می‌توانید آن را بدون نسخه در داروخانه‌ها و فروشگاه‌های مواد غذایی خریداری کنید. مانند بادرنبویه، فندق جادوگر حاوی تانن است که در صورت استفاده روی پوست می‌تواند التهاب را کاهش دهد. فندق جادوگر که به تنهایی استفاده می‌شود می‌تواند برای درمان تحریکات پوستی،

آلودگی هوا و استفاده از ضد عفونی کننده‌های طبیعی

وعده فقط آش گشنیز بخورید. پخت این آش بسیار ساده است و با گشنیز، شنبلیله، تره، جعفری، برگ چغندر یا برگ اسفناج، کمی برنج و البته بدون گوشت و مرغ تهیه می‌شود.

برای کاهش عوارض ناشی از آلودگی هوا مجرای تنفسی شست‌وشو داده شود و این اقدام به صورت کشیدن آب به بینی یا غرغره کردن و مزه مزه کردن آن انجام گردد؛ این آب می‌تواند معمولی باشد، اما بهتر است به ازای هر یک لیوان آب ولرم، نصف قاشق مربا خوری نمک اضافه شود.

میدانیم سموم از طریق دستگاه گوارش و تعریق دفع می‌شوند. توصیه می‌شود افراد به ویژه در زمستان که تعریق کمتر صورت می‌گیرد، کمتر از اسپری‌های ضد عرق استفاده کنند، چرا که این اسپری‌ها ترکیبات قابضی دارند که مجاری تعریق را می‌بندند و مانع دفع مواد زائد بدن می‌شوند.

نکته دیگری که می‌تواند برای بیماران مفید واقع باشد این است که افراد با مراجعه به مراکز معتبر طب سنتی، می‌توانند خدمات بادکش درمانی پشت قفسه سینه را توسط پزشکان این حوزه دریافت نمایند.

از سوی دیگر پرهیز از کارهای کاهنده قوا مانند خواب ناکافی و شب‌زنده‌داری، مواجهه با امواج الکترومغناطیس به‌ویژه رایانه و تلفن همراه، حمام سنگین، گرسنگی طولانی نیز توصیه می‌شود.

همچنین پرهیز از فعالیت‌های بدنی و ورزش سنگین و پرهیز از بی‌تحریکی نیز لازم است.

از ورود مواد زائد و سمی دیگر مثل استفاده از سیگار و قلیان، استفاده از حشره‌کش در محیط، پخت‌وپز بدون تهویه مناسب در آشپزخانه و... جدا خودداری شود.

خواب در طول شبانه روز همراه غذای مناسب می‌تواند از بیماری‌هایی که در نتیجه ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن و آلودگی هوا ایجاد می‌شوند، جلوگیری کند.

نوشیدن روزانه یک فنجان عرق کاسنی همراه عرق شاتره (نسبت دوسوم کاسنی و یک‌سوم شاتره) و همچنین عرق ترکیبی اسطوخودوس سردرد ناشی از آلودگی هوا را تسکین می‌دهد. کافی است یک فنجان عرق اسطوخودوس را باهمان مقدار عرق سنبل‌الطیب و آب مخلوط کرده و روزی یک تا دو فنجان میل کنید. همچنین اگر دچار یبوست هستید باید این مشکل را درمان کنید. چون یکی از راه‌های پاک شدن بدن، رفع یبوست است. مصرف انجیر خشک خیس شده در شربت عسل بعد از صبحانه و شربت خاکشیر بدون شکر به‌صورت ناشتا (یک قاشق خاکشیر داخل یک لیوان آب جوش) و نوشیدن آب‌زرشک و آب انار و شربت انار (مخلوط رب انار و آب و در صورت تمایل مقدار کمی عسل) قبل از شام تأثیر بسزایی در درمان یبوست دارد.

پاکسازی داخلی بدن هم یکی از بهترین راه‌های مقابله با آلودگی می‌باشد. راهکارهای خانگی زیادی برای پاک‌سازی بدن وجود دارد برای مثال می‌توانید سه روز متوالی از رژیم پاک‌سازی استفاده کنید؛ یعنی به‌عنوان صبحانه، ناهار، شام و میان

در مورد ضد عفونی کننده‌های محیطی مثل سرکه باید جانب احتیاط رعایت شود و فقط در حدی که با عطر افشانی مقداری سرکه هوای محیط ضد عفونی شود، کفایت می‌کند و نباید به میزان زیاد استفاده شود.

بهتر است سرکه با آب (مقدار آب بیشتر از سرکه باشد) ترکیب شده و در محیط‌هایی که نیاز به ضد عفونی کردن دارند، یا مکان‌هایی که بروز برخی بیماری‌ها شایع‌تر است، از این ترکیب استفاده شود.

پیاز، نارنج و لیمو را می‌توان برش داده و در فضای خانه قرار داد چراکه این مواد خوراکی، خاصیت جذب‌کنندگی سموم هوا را دارند. همچنین با ترکیب آب و گلاب و جوشاندن آن، می‌توان نوعی بخور تهیه کرد که موجب کاهش میزان آلودگی هوای خانه شود.

سیر و پیاز (هم خوردنشان و هم بویدنشان و حتی پیاز ترشی و سیر ترشی) برای مواردی که عفونت وجود دارد و همین‌طور زمانی که هوا خیلی آلوده می‌شود برای کاهش عوارض آن می‌تواند به ما کمک کند.

هموطنان باید در این روزهای آلوده بوهای خوشی چون لیمو، پرتقال، سیب، به، زعفران، هل، دارچین، بهارنارنج، خیار، گل سرخ، گلاب و... را نیز مد نظر داشته باشند. بوهای خوش، اعضای رئیسه (قلب، مغز و کبد) را تقویت می‌کنند، شادی‌بخش بوده و توان عمومی بدن را افزایش می‌دهند.

برای کاهش جذب سموم، دمنوش نعناع، دمنوش بابونه و دمنوش مخلوط گشنیز و بهارنارنج نوشیده شود. در غذاها نیز سوپ جو و شلغم پیشنهاد خوب طب سنتی برای کاهش جذب سموم هوا و نیز تقویت سیستم ایمنی بدن است. چون هوا، آلوده است، بدن را مستعد بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی و کرونا و... می‌کند. بنابراین هشت ساعت

درمان های خانگی برای نیش پشه

بریدگی‌ها و خراش‌های جزئی گرفته یا حتی همورئید مفید باشد.

استفاده از فندق جادوگر روی پوست التهاب را کاهش می‌دهد، سوزش و تحریک ناشی از گزش را تسکین می‌دهد و می‌تواند بهبود را تسریع کند.

مقدار کمی از فندق جادوگر را روی یک توپ پنبه ای بمالید. به آرامی آن را روی محل گزیدگی بکشید. اجازه دهید تا خشک شود. در صورت نیاز این کار را تکرار کنید.

چای بابونه

بابونه که از خانواده گل‌های مروارید است، یک درمان طبیعی رایج برای بسیاری از بیماری‌ها است. روغن‌های موجود در بابونه وقتی روی پوست استفاده می‌شود، می‌تواند خارش و التهاب را کاهش دهد. یک چای کیسه‌ای پر از گل‌های خشک و له شده را در آب به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید. سپس آب اضافی کیسه چای را فشار داده و مستقیماً روی گزیدگی خود بمالید. بگذارید ۱۰ دقیقه بماند. محل را با دستمال مرطوب پاک کنید. می‌توانید چای کیسه‌ای را بعداً برای کاربردهای بیشتر در یخچال خنک کنید. توجه داشته باشید که بابونه می‌تواند باعث واکنش‌های آلرژیک در برخی افراد شود.

سیر

سیر یک درمان طبیعی شناخته شده برای بیماری‌هایی از بیماری قلبی تا فشار خون بالا است. در حالی که ممکن است درمان‌های مرسوم‌تری برای آن شرایط جدی ترجیح داده شود، کمی سیر برای نیش حشرات تحریک‌کننده یک درمان خانگی آسان برای نیش پشه است. اما قبل از اینکه آن را روی محل گزیدگی خود بمالید، بدانید که استفاده از سیر بریده شده مستقیماً روی زخم یا نیش پوست ممکن است باعث سوزش شدید شود.

به جای آن، سیر تازه را ریز خرد کنید و مقدار کمی از آن را با یک لوسیون بدون عطر مخلوط کنید. این پمادها و کرم‌ها به کاهش قدرت سیر کمک می‌کنند، اما همچنان به شما این امکان را می‌دهند که از اثرات ضد باکتریایی و شفا بخش طبیعی سیر استفاده کنید.

اجازه دهید مخلوط به مدت ۱۰ دقیقه در محل گزیدگی بماند، سپس آن را از روی پوست خود پاک کنید. محل را با یک دستمال سرد پاک کنید. به خاطر داشته باشید که فعالیت این حشرات در عصر و شب بیشتر است. اگر می‌خواهید از یک عصر تابستانی در فضای باز لذت ببرید اما از حشرات کوچک می‌ترسید، پوست خود را بپوشانید. اگر گزیده شدید، سریعاً تورم و خارش را با یک درمان خانگی ایمن و مقرون به صرفه متوقف کنید.



روزنامه سراسری

خواندنی‌های اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی

ورزشی، هنری، سیاسی، ادبی

استاندار مازندران:

تعهدات در طرح نهضت ملی مسکن باید عملیاتی شود



عباسعلی کوشکی

کنند. مقام عالی دولت در مازندران، تصریح کرد: این مصوبه امکان مناسبی برای رشد مسکن ملی در روستاهای مازندران است. استاندار مازندران ادامه داد: در مجموع وضعیت طرح نهضت ملی مسکن استان به نسبت متوسط استان‌های کشور در هم‌ترازی قرار دارد. طرح نهضت ملی مسکن را دولت سیزدهم برای خانه‌دار کردن مردم ارائه کرد. قرار است در چارچوب آن سالانه یک میلیون واحد مسکونی ساخته و تحویل متقاضیان شود. به گفته علی دیوسالار؛ مدیرکل راه‌وشهرسازی مازندران، تعهد این استان از مسکن ملی ساخت ۱۵۲ هزار واحد طی چهار سال است.

زمین‌های ساخت مسکن را تعیین تکلیف کنند. وی از معرفی پنج شهرک مسکونی نهضت ملی مسکن خبر داد و گفت: وزارت راه‌وشهرسازی با ساخت سه شهرک و ظرفیت ۴۰ هزار واحد موافقت کرد. حسینی پور در مورد مسکن مددجویان کمیته امداد امام خمینی (ره) و بهزیستی مازندران اشاره کرد و گفت: امروز در جلسه شورای مسکن محدودیت پنج درصد سهمیه کل برای مددجویان بر داشته شده است. وی درباره طرح نهضت ملی مسکن روستایی مازندران افزود: در بخش مسکن روستایی مشکل زمین الحاق به بافت را داشتیم که مقرر شد تا مسئولان دستگاه‌های اجرایی همکاری

در طرح نهضت ملی مسکن باید عملیاتی شود، بیان داشت: اکنون کمبود زمین شهری جالبی برای این موضوع شده است. نماینده عالی دولت در استان، گفت: همه مدیران مکلف هستند تا فعالیت‌های خود در حوزه مسکن را به صورت روزانه در سامانه داشبورد مدیریتی حوزه نهضت مسکن ثبت کنند. وی افزود: داشبورد مدیریتی طرح نهضت ملی مسکن مازندران در شهرستان‌های استان تهیه شده است و فرمانداران موظف به اجرای گزارش هستند. استاندار مازندران همچنین به فرمانداران شهرستان‌ها مأموریت داد با کمک دیگر دستگاه‌ها ظرف ۱۵ روز آینده

استاندار مازندران بابت کیدر اینکته تعهدات در طرح نهضت ملی مسکن به‌ویژه حل مسئله زمین باید عملیاتی شود، گفت: پنج شهرک جهت ساخت مسکن ملی در استان شناسایی و به وزارت راه‌وشهرسازی معرفی شده است که سه شهرک مورد تأیید قرار گرفت. سید محمود حسینی پور پس از جلسه شورای مسکن مازندران، افزود: با پیگیری مسئولان و همکاری بانک‌ها در طرح نهضت ملی مسکن در طرح خود مالکی جلو هستیم. وی بابیان اینکه در صورت تعهدات مجموعه راه‌وشهرسازی مازندران

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی مازندران:

برگزاری آزمون جامع و ادواری فرهنگ و هنر از پنجم تا پانزدهم دی ماه در مازندران



آزمون نظری آنلاین از هنرجویان خواست با در دست داشتن تلفن همراه متصل به اینترنت در جلسه حضور یابند. وی اظهار داشت: در این راستا هر دانش‌آموز می‌تواند با کد ملی و کد شناسی اختصاصی وارد سامانه آزمون هنر شده و امتحان بدهد.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی مازندران از برگزاری چهل و دومین آزمون ادواری و اولین آزمون جامع استانداردهای مهارتی کار و دانش در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ از پنجم تا پانزدهم دی ماه در شش شهر مازندران خبر داد. به گزارش روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی مازندران؛ احسان آهنگر باشااره‌باینکه چهل و دومین آزمون ادواری و اولین آزمون جامع استانداردهای مهارتی کار و دانش در دو بخش عملی و نظری برخط (آنلاین) در شهرستان‌های ساری، قائم‌شهر، بابل، آمل، چالوس و رامسر برگزار می‌شود. زمان آزمون عملی از ۵ تا ۱۱ ماه و آزمون نظری آنلاین از ۱۳ تا ۱۵ دی ماه عنوان کرد. وی با اعلام اینکه ۲۸ رشته مصوب آموزش و پرورش و فرهنگ و ارشاد اسلامی داریم، یادآور شد: این دوره آزمون در ۹ رشته گرافیک رایانه‌ای، چهره‌سازی، تصویربرداری، نوازندگی

مدیرعامل شرکت گاز مازندران:

جریان گاز حدود پنج هزار مشترک پرمصرف مازندران قطع شد



شهر و شبکه‌های اجتماعی از مهم‌ترین این رویکردهاست. با توجه به سراسری بودن شبکه گاز کشور و ضرورت پایش

از ابتدای اجرای طرح پایش مصرف گاز دستگاه‌های اجرایی و اماکن دولتی و عمومی با هدف مدیریت انرژی و رعایت الگوی مصرف تاکنون، جریان گاز بیش از ۴۹۰۰ سازمان و نهاد دولتی و عمومی و ویلاها در پی اخطارهای صادر شده، قطع شده است. قاسم مالی‌رستمی گفت: هم‌زمان با فرارسیدن ایام سرد سال و لزوم صرفه‌جویی مشترکان در مصرف گاز طبیعی، ادارات گازسانی از ابتدای آذرماه، پایش مصرف همه سازمان‌ها، اداره‌ها و مراکز دولتی، عمومی، ویلاها شروع شد. در این ارتباط از ۲۳۷۰۰ پایش انجام شده که از ۶۹۱۷ مورد اخطار قطع گاز صادر شده، جریان گاز ۴۹۰۰ مورد قطع شد. ۵۰ سازمان هم از ورود کارشناسان به داخل سازمانشان معافت کردند که در صورت ادامه این روند، ضمن برخورد با

در هجدهمین سفر شهرستانی استاندار به آمل مطرح شد:

تأکید بر تسهیل و رفع موانع تولید



شهرستانی، هریک‌از مدیران با حضور در دو تا سه روستای این شهرستان، مسائل و مشکلات مردم و روستاها را بررسی و شناسایی می‌کنند و آن‌ها را برای جمع‌بندی و تصمیم‌سازی جهت برون‌رفت از آن‌ها در جلسه شورای اداری با حضور استاندار ارائه می‌دهند تا مسائل در زمان‌های تعیین شده و با راهکارهای مصوب، حل و رفع شود. مصوبات این جلسات به دستگاه‌های متولی ابلاغ و پیگیری‌های لازم برای اجرای آن با جدیت صورت خواهد گرفت. استاندار مازندران در این سفر همچنین با اقدار مختلف مردم، خانواده شهدا و نخبگان دیدار خواهد کرد. برگزاری کارگروه تسهیل و رفع موانع تولید، بازدید از طرح‌های عمرانی و واحدهای تولیدی - صنعتی خواهد کرد. استاندار مازندران در این سفر؛ ۸۰ مدیر ارشد استانی، استاندار مازندران را همراهی می‌کنند.

استاندار مازندران در هجدهمین سفر شهرستانی به آمل در بازدید از شهرک صنعتی جمشیدآباد، گفت: تمام توان خود را جهت تسهیل و رفع موانع تولید به‌کار خواهیم بست. سید محمود حسینی پور، افزود: سرمایه‌دگرش از مشکلات اصلی واحدهای تولیدی ست که با طرح در ستاد تسهیل استان و بررسی آن، تمام توان خود را جهت تسهیل و رفع موانع تولید به‌کار خواهیم بست. استاندار مازندران بابیان اینکه بانک‌ها باید در این راستا کمک‌کار باشند، بیان کرد: جوانان نخبه و شایسته که در این واحدهای صنعتی مشغول به کار هستند باید مورد حمایت قرار گیرند. مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی مازندران نیز در این بازدید گفت: صنعتگران که با مشکلات بسیار زیادی ناشی از تحریم‌ها دست‌به‌گریبان هستند، با مدیریت جهادی و تلاش‌های خستگی‌ناپذیر، در تقویت و افزایش تولید نقش مؤثری دارند و در توسعه اقتصادی و فرهنگ صحیح تولید بسیار اثرگذار هستند که قابل تقدیر است. یاسر امینی افزود: شهرک صنعتی جمشیدآباد آمل با ۲۷ هکتار وسعت، در سال ۱۳۷۸ تصویب هیئت دولت رسیده و در همان سال نیز عملیات عمرانی آن آغاز شد و ۵۶ قرارداد با سرمایه‌گذاران منعقد نموده که ۴۰ واحد تولیدی با حجم سرمایه‌گذاری ۱۲۴ میلیارد ریال به بهره‌برداری رسیدند و برای ۳۳۲ نفر نیز ایجاد اشتغال شده است. استاندار مازندران به همراه جمعی از مسئولان دستگاه‌های اجرایی با حضور در شهرک صنعتی جمشیدآباد، ضمن اجرای آیین کلتوری پروژه قیصر نوری به طول

برگزاری دومین جلسه راهبردی هیئت مؤسس انجمن هنرهای تجسمی مازندران



خود در بازه زمانی ۶ دی ماه ۱۴۰۱ لغایت ۵ دی ماه ۱۴۰۲ را در سامانه جشنواره به‌آدرس B.Yn.ir/abozor بازگذاری کنند. ادامه داد: هر خبرنگار می‌تواند در سه بخش و هر بخش سه اثر بازگذاری کند. خوشناس باشااره‌باینکه آثار ارسالی بیش از این تعداد، مورد داوری قرار نخواهد گرفت، یادآور شد: عکاسان خبری نیز می‌توانند شش قطعه عکس به دبیرخانه جشنواره ارسال کنند. وی مهلت ارسال آثار ۵ دی ماه اعلام کرد.

دومین جلسه راهبردی هیئت مؤسس انجمن هنرهای تجسمی مازندران در دفتر معاونت هنری و سینمایی اداره کل برگزار شد. در این جلسه که با حضور معاون هنری و سینمایی، رئیس گروه هنری و سینمایی و کارشناس مسئول هنرهای تجسمی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی مازندران برگزار شد مواردی چون: فرآیند ثبت قانونی موسسه، چگونگی برگزاری انتخابات انجمن، طرح‌ها و برنامه‌های آتی انجمن هنرهای تجسمی، نحوه حضور حداکثری هنرمندان تجسمی استان و ... مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت. شایان ذکراست؛ هنرمندان تجسمی مازندران طی سالیان گذشته با حضور مستمر خود در جشنواره‌ها و فستیوال‌های مهم و معتبر ملی و بین‌المللی افتخارات متعددی برای استان مازندران کسب کرده‌اند.

امکان ارسال آثار به جشنواره ابوذر از طریق پیام‌رسان‌های داخلی



رئیس سازمان بسیج رسانه مازندران اظهار کرد: در راستای تسهیل دریافت آثار، خبرنگاران می‌توانند علاوه بر ارسال اثر از طریق سامانه، از طریق پیام‌رسان‌های داخلی نیز آثار خود را به جشنواره ابوذر ارسال کنند. عبدالمهدی حق‌شناس افزود: شماره ۰۹۳۴۰۵۵۸۰۵ در بستر اپنا و رویکا آماده دریافت آثار خبرنگاران مازندران است. رئیس سازمان بسیج رسانه مازندران با اعلام اینکه خبرنگاران می‌توانند آثار تولیدی