



ارایه خدمات تخصصی به ۲۵۰ کودک دارای اختلال اوتیسم در مازندران



صادرات کالا از مازندران به ۵۰ کشور جهان

کم آبی رودخانه ها و روشن شدن پمپ آب چاه های شالیزاری مازندران پیش از نشاکاری



۷۸ روستای گیلان طی ۲ سال اخیر از نعمت گاز بهره مند شدند

مدیرعامل شرکت گاز استان گیلان گفت: طی ۲ سال اخیر اقدامات بسیار خوبی برای بهره‌مندی مردم مناطق مختلف بویژه روستاها از گاز طبیعی انجام شده که بر این اساس ۷۸ روستا دیگر از گاز بهره‌مند شدند.

۳

افزایش ۱۴۰ درصدی موج مهاجرت در یک سال اخیر

به گزارش جویبار، زیست اجتماعی افراد با یکدیگر زیر سایه شاخص‌های جامعه‌شناسی مسئولیت خاصی می‌گیرد. جامعه ایران در سالی که گذشت و پس از اعتراضات ۱۴۰۱ که پشت سر گذاشتیم با تغییرات کلی همراه بود. نگاه مردم به کل جامعه دگرگون و یک سری از تابوها شکسته شد. برخی از مسائلی که پشت پرده و در خانه‌ها پنهان بود آشکار شد.

۴

پارک جنگلی کیسوم کجاست؟

کیسوم از جاهای دیدنی اسلام و جنگلی فوق‌العاده زیبا، بکر و ۸۰ هکتاری است که در فاصله ۹۰ کیلومتری جاده رشت به آستارا و ۱۵ کیلومتری جنوب تالش قرار دارد و یکی از روستاهای توابع بخش پرسمر شهرستان تالش محسوب می‌شود و به دلیل وجود یک روستا دقیقاً با همین اسم در آن منطقه، به این نام خوانده می‌شود.

۵

آیا دیر خوابیدن ضرر دارد؟



۶

فراخوان مناقصه و مزایده عمومی نوبت اول

شهرداری آستانه سرا در نظر دارد فراخوان های ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند. شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار می باشد. مناقصه عمومی یک مرحله ای ساماندهی بستر کانال کانالومسیل ضلع شمالی امام زاده به شماره سیستمی ۲۰۰۳۱۰۲۰۲۱۰۰۰۰۰۳

مناقصه یک مرحله ای کانال دو جدول ۶۰ ضلع شرقی خیابان اصلیاکوچه شهیدکردل تپاسگاه به شماره سیستمی ۲۰۰۳۱۰۲۰۲۱۰۰۰۰۰۴

مزایده عمومی شماره ۱۷۰/ش/۲ با موضوع کامیونت زباله کش نیسان به شماره انتظامی ۷۱۲م۵۱ ایران ۷۲ کامیون آمیکو به شماره انتظامی ۲۳ ج ۲۸۶ ایران ۷۲ به شماره سیستمی ۱۰۰۳۱۰۲۰۲۱۰۰۰۰۰۱ و ۱۰۰۳۱۰۲۰۲۱۰۰۰۰۰۲

مواعد زمانی:

شماره مناقصه	۲۰۰۳۱۰۲۰۲۱۰۰۰۰۰۳	۲۰۰۳۱۰۲۰۲۱۰۰۰۰۰۴
تاریخ انتشار فراخوان	۱۴۰۳/۰۱/۱۶	۱۴۰۳/۰۱/۱۶
آخرین مهلت دریافت اسناد	۱۴۰۳/۰۲/۰۵	۱۴۰۳/۰۲/۰۵
مهلت ارسال پیشنهاد	۱۴۰۳/۰۲/۱۷	۱۴۰۳/۰۲/۱۸
زمان بازگشایی پاکت	۱۴۰۳/۰۲/۱۸	۱۴۰۳/۰۲/۱۹

زمان انتشار در سایت	۰۳/۰۱/۱۶	مهلت دریافت اسناد مزایده	۱۴۰۳/۰۱/۲۸
تاریخ بازدید	۱۴۰۳/۰۱/۱۶	آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت	۱۴۰۳/۰۲/۰۸
زمان بازگشایی	۱۴۰۳/۰۲/۰۹	زمان اعلام برنده	۱۴۰۳/۰۲/۱۰

نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: واریز ضمانت شرکت در مناقصه معادل ۵ درصد مبلغ پایه به شماره حساب سپرده ۰۱۱۷۸۲۲۴۶۰۰۲ شهرداری نزد بانک صادرات مرکزی فریدونکنار یا ضمانتنامه بانکی معتبر و یا سایر ضمانتنامه های مقرر در ماده ۶ و ۴ آیین نامه ی تضمین معاملات دولتی به شماره ی ۱۲۳۴۰۲ ت ۵۰۶۵۹ ه مورخه ۱۳۹۴/۹/۲۲

اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: مازندران، آستانه سرا، روبروی آستانه امام زاده قاسم (ع). جنب بخشداری دهفری

شناسه آگهی: ۱۶۹۰۰۴۲

محمد خاکسار
شهردار آستانه سرا

ارزش صادرات محصولات مازندران ۱۴ درصد رشد یافت

به گزارش جویبار، حسن خیریانپور در جلسه توسعه صادرات مازندران با اظهار این که رشد قابل توجهی از صادرات سال گذشته ثبت شده است، اما ظرفیت صادرات تا چند برابر بیشتر است، افزود: وجود سه بندر، سه فرودگاه، ۲ منطقه ویژه اقتصادی، اتصال به راه آهن سراسری، همجواری با کشورهای CIS و مهمتر از همه تنوع تولیدات کشاورزی و صنعتی در استان، همه شرایط را برای توسعه صادرات فراهم کرده است.

اتحادیه کشورهای مستقل هم‌بند یا کشورهای مستقل مشترک‌المنافع (به اختصار CIS اتحادیه‌ای شامل برخی از جمهوری‌های مستقل اتحاد جماهیر شوروی سابق است. تأسیس این اتحادیه به دست رؤسای مملکتی کشورهای روسیه، بلاروس و اوکراین بود. مرکز اصلی آن در مینسک پایتخت بلاروس، است و نشست‌های آن در کاخ تاورا در سن پترزبورگ انجام می‌شود.

این اتحادیه در دسامبر سال ۱۹۹۱ در یک قرار رؤسای کشورهای روسیه، بلاروس و اوکراین و سپس عضو شدن هشت کشور دیگر، شکل گرفت.

آذربایجان، ارمنستان، ازبکستان، بلاروس، تاجیکستان، روسیه، قرقیزستان، قزاقستان و مولداوی به عنوان عضو اصلی و کشورهای افغانستان و مغولستان به عنوان عضو ناظر و ترکمنستان به عنوان عضو همکار در این اتحادیه همکاری دارند. وی با بیان اینکه صادرات سال گذشته مازندران رشد ۵۲ درصدی به لحاظ وزنی و ۱۴ درصدی به لحاظ ارزشی نسبت به سال ۱۴۰۱ به ثبت رسیده است، گفت: بر اساس آمار گمرک، تجارت خارجی مازندران در سال گذشته ۳۱۸ میلیون دلار بوده که به نسبت سال ۱۴۰۱ رشد ۱۴ درصدی داشته است.

وی ادامه داد: سال ۱۴۰۱ صادرات حدود یکهزار تن به ارزش ۲۷۸ میلیون دلار محصولات تولیدی استان از گمرک استان به ثبت رسیده است.

وی کشور عراق را با صادرات ۱۴۳ میلیون دلار نخستین شریک تجاری مازندران اعلام کرد و ادامه داد: روسیه با ۷۰ میلیون دلار و ترکمنستان با ۲۷ میلیون دلار دومین و سومین شریک تجاری استان طی سال گذشته بوده اند. خیریانپور فرآورده‌های لبنی، سیمان، مواد پلاستیکی، نوشابه و میوه های خوراکی را از مهمترین محصولات صادراتی مازندران عنوان کرد.

معاون هماهنگی امور اقتصادی و گردشگری استاندار مازندران ادامه داد: پارسال فرآورده های لبنی مازندران ۱۱۵ هزار تن به ارزش ۱۱۵ میلیون دلار، سیمان با ۳۲ میلیون دلار و مواد پلاستیکی ۳۵ هزار دلار بوده است.

خیریانپور میزان رشد صادرات سال گذشته مرکبات و کیوی مازندران که در گمرک استان به ثبت رسیده است را قابل توجه توصیف کرد و گفت: مرکبات از پنج هزار تن سال ۱۴۰۱ به ۷۸ هزار تن به ارزش ۲۸ میلیون دلار طی سال گذشته رسیده است.

وی به صادرات ۲۱ هزار تن کیوی به ارزش ۱۲ میلیون تن طی سال گذشته از مازندران اشاره کرد و بیان داشت: عراق، روسیه ازبکستان، قزاقستان، بلاروس، ترکمنستان و گرجستان کشورهای مقصد صادرات محصولات مازندران بوده است.

معاون استاندار مازندران با بیان اینکه طبق آمار گمرک جمهوری اسلامی ایران، سال گذشته حدود ۳۰۰ هزار تن انواع مرکبات از کشور صادر شد که حداقل نیمی از این میزان تولیدات مازندران بوده است، یعنی بیشتر مرکبات صادراتی استان در گمرک خارج از استان به ثبت رسیده است.

خیریانپور به ظرفیت تولیدات کشاورزی مازندران به ویژه گل و گیاه در استان اشاره کرد و گفت: عمده تولیدات گل و گیاه استان در گمرک استان به ثبت نمی رسد.

وی میزان واردات سال گذشته انواع محصولات به استان مازندران را چهار میلیون و ۶۵۴ هزار تن به ارزش ۲ میلیارد و ۲۰۷ میلیون دلار اعلام کرد.

وی عمده محصولات وارداتی به مازندران را انواع نهاده های دام و طیور، گندم، چربی‌های حیوانی و روغن خام عنوان کرد و ادامه داد: امارات، ترکیه، روسیه، قزاقستان، عمان، انگلستان آلمان و سوئیس از کشورهای وارد کننده انواع محصولات به استان بوده اند.

خبر

مدیرکل بهزیستی مازندران خبر داد:

ارایه خدمات تخصصی به ۲۵۰ کودک دارای اختلال اوتیسم در مازندران



مدیرکل بهزیستی مازندران گفت: ۲۵۰ کودک دارای اختلال طیف اوتیسم از خدمات تخصصی بهره مند هستند.

به گزارش جویبار، فریبا بریمانی در گفت وگو با خبرنگاران از بهره مندی ۲۵۰ کودک دارای اختلال طیف اوتیسم از خدمات تخصصی بهزیستی استان خبر داد و افزود: اوتیسم بیشتر در دوران کودکی در افراد ظاهر می‌شود و اکثر قبل از رسیدن به ۳ سالگی علائم آن در قرد پدیدار می‌شود.

وی افزود: برنامه تشخیص و غربالگری اختلال طیف اوتیسم توسط مراکز اوتیسم دارای مجوز غربالگری، برای کودکان ۲ تا ۵ سال، صورت می‌گیرد و در صورت تشخیص قطعی اوتیسم، این کودکان می‌توانند از خدمات آموزشی و توانبخشی مراکز روزانه اوتیسم تحت نظارت بهزیستی در سطح استان بهره مند شود.

وی گفت: همچنین در استان مازندران ۵ مرکز روزانه آموزشی و توانبخشی مبتلایان به اختلال طیف اوتیسم در شهرستانهای ساری (۲ مرکز)، بابل، آمل و چالوس از ساعت ۸ تا ۱۳ در حال ارائه خدمات به این گروه هدف هستند .

بریمانی ادامه داد: در این مراکز علاوه بر ارائه خدمات توانبخشی به افراد دارای اختلال طیف اوتیسم، خانواده‌ها از مشاوره روانشناختی نیز استفاده می‌کنند و افراد متخصص؛ شامل کار درمانگر، گفتاردرمانگر و مددکار اجتماعی مشغول به ارائه خدمات می‌باشند و تشخیص این اختلال نیز به عهده متخصص روانپزشکی است ودر این مراکز افراد ۲ تا ۱۵ سال پذیرش می‌شوند.

مدیرکل بهزیستی مازندران با عنوان اینکه سن طلایی تشخیص اختلال طیف اوتیسم ۲ تا ۵ سال است، گفت: با توجه به رسالت سازمان بهزیستی در جهت ارتقا کیفیت زندگی و توانمندسازی جامعه هدف، به افراد دارای اختلال طیف اوتیسم و خانواده‌های آنان خدمات مستمر و غیر مستمری مانند پرداخت کمک هزینه معیشت، پرداخت حق پرستاری و مددکاری افراد دارای معلولیت واجد شرایط در خانواده، هزینه خدمات توانپزشکی، کمک هزینه ترده، کمک هزینه درمان، کمک هزینه توانبخشی و درمان اختلالات دهانی و بلع و تغذیه ارائه می‌شود.

مدیرعامل آب و فاضلاب مازندران:

حجم ذخایر آبرسانی در ساری افزوده شد



مدیرعامل آب و فاضلاب مازندران گفت: با اجرای خطوط انتقال آبرسانی مخزن کرمانی، ۲۰ هزار مترمکعب به حجم ذخیره آب آشامیدنی ساری افزوده شد.
به گزارش جویبار، بهراد برارزاده در گفت وگو با خبرنگاران اظهار کرد: با اجرای خطوط انتقال و تعبیه تأسیسات آبرسانی مخزن کرمانی ساری، آب آشامیدنی بیش از ۲۵ هزار مشترک سااروی به پایداری رسید.

مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب مازندران با اشاره به ضرورت تأمین و پایداری آب شرب در مرکز استان به ویژه منطقه پرجمعیت جنوب ساری اظهار داشت: برای این مهم احداث قل دوم مخزن ذخیره ۲۰ هزار متر مکعبی کرمانی ساری و لوله گذاری خط انتقال به طول ۳ کیلومتر با قطر ۱۰۰۰ میلیمتر از مخازن کرمانی تا پل شهیدان رضایی اجرا شده است در همین راستا عملیات اجرایی لوله گذاری خروجی با سایز ۶۰۰ میلیمتر از مخازن و اتصال آنها به خط ورودی تصفیه خانه به تأسیسات کرمانی با سایز ۹۰۰ میلیمتر به همراه نصب شیرآلات و کلکتور ورودی نیز به اتمام رسید.

برارزاده افزود: با اجرای این پروژه ۲۰ هزار متر مکعب به حجم ذخیره آب آشامیدنی شهر ساری افزوده شد که با بهره برداری از این مخزن و خط انتقال ۱۰۰۰ میلیمتری اجرا شده، فشار مورد نیاز خطوط اصلی و شبکه توزیع مشترکان کل شهر ساری به ویژه جمعیت ۲۵ هزار نفری بلوار کشاورز تأمین شد

وی اعتبار هزینه شده برای اجرای این پروژه را ۲۰۰ میلیارد تومان بیان کرد.

گزارش

دشت ۱۱۰ هزار هکتاری شالیزارهای حوزه آبریز هراز واقع در مناطق مرکزی مازندران درحالی که درمرحله آب تخت کردن و در آستانه نشا کاری قرار دارد به دلیل کاهش دبی آب رودخانه ها ،کشاورزان برنجکار را بر آن داشت تا از هم اکنون موتور پمپ چاه های کشاورزی را روشن کنند.

به گزارش جویبار، اگر چه کم آبی برای برنجکاران مازندران در سال های اخیر به مشکلی عادی تبدیل شده است، اما رخ نمودن آن در حالی که هنوز نشاکاری شروع نشده و در مناطق دیگر هم شالیزارها به بیشترین میزان آب نیاز دارند، تاحدودی هشدار آمیز و ناامید کننده است.

نشانه ها و مشاهدات عینی کشاورزان مازندرانی و آمار و ارقام سازمان آب منطقه ای از میزان بارش برف و باران در زمستان سال پیش حاکی از احتمال بروز خشکسالی در فصل زراعی جاری بود، ولی اغلب کشاورزان امیدوار بودند این مشکل از اواخر اردیبهشت و بیشتر در فصل تابستان ایجاد شود.

با این وصف در حالی که هم اکنون نیمه اول فروردین ماه را پشت سر گذاشته نشده است، مشاهدات خبرنگار ایرنا و اظهارات کشاورزان نشان می دهد که دبی بعضی از رودخانه های استان در یک هفته اخیر به صفر رسیده است. هم اکنون در بعضی از رودخانه های مرکزی مازندران در بخش لاله آباد بابل که با حدود هفت هزار هکتار بیشترین زمین شالیزاری را در بخش های استان دارد از جمله « کاری پی»، « وازرود » ، « سیترو» و « چولودر» در چند روز گذشته آبی جریان نیافت و همین وضعیت سبب شده است تا کشاورزان از جدی بودن خشکسالی نگران شوند.

کاهش روان آب رودخانه هراز و نوبت بندی طولانی مدت رها سازی آب این رودخانه به عنوان مهم ترین و بزرگترین رودخانه مازندران سبب شد تا پمپ آب چاه‌های نیمه عمیق شالیزارهای واقع در دشت ۱۱۰ هزار هکتاری هراز روشن شود.

طبق اعلام رسمی جهاد کشاورزی مازندران، آب شالیزارهای دشت هراز که نیمی از سطح زیر کشت برنج استان را تشکیل می دهد باید از رودخانه هراز تأمین شود. دشت هراز شالیزارهای

شهرستان های آمل، بابل، فریدونکنار، محمودآباد و بابلسر را در بر می گیرد. مقدمات کشت برنج در مازندران با خزانه گیری از اواخر اسفند آغاز می شود و با نشاء در ماه های فروردین و اردیبهشت در مناطق مختلف استان ادامه می یابد.

کشت برنج در مناطق غربی و مرکزی مازندران که بیشترین سطح شالیزارهای استان را دارد، زودتر از مناطق دیگر آغاز می شود و به دلیل آب و هوای سازگارتر با این محصول، زودتر هم به بار می نشیند .

دوره کاشت، داشت و برداشت شالی در مازندران از زمان نشاء بسته به شرایط جوی ۷۵ تا ۹۰ روز است و شالیزارها نیز پس از مرحله نشاء تا به بار نشستن محصول به بیشترین میزان آب نیاز دارند.

شماری از شالیکاران بابل نسبت به آبیاری زودهنگام شالیزارها با پمپاژ آب‌های زیرزمینی ابراز نگرانی کردند و گفتند این که از هم اکنون زمان نوبت بندی و رها سازی آب در رودخانه ها برای آبیاری شالیزاری بیش از ۱۵ روز انجام شود، بسیار زیاد است.

آنان افزودند: به همین دلیل بیشتر کشاورزان این منطقه برخلاف سال گذشته زودتر چاه های کشاورزی را برای جبران کمبود آب ، از چهار روز پیش روشن کردند.

شالیکاران بخش لاله آباد بابل با بیان این که اگر زمین شالیزاری خشک شود، برای جبران آن نیاز به آب در شالیزار ها تا چهار برابر بیشتر می شود، ادامه داد : به همین دلیل کشاورزان با روش کردن چا های کشاورزی نیاز آب زمین را برطرف می کنند.

آنان وضعیت آب دهی چاه های کشاورزی را مطلوب ارزیابی کردند ولی در عین حال گفتند : به طور یقین مشکل کمبود آب با چا های کشاورزی حل می شود، اما فعالیت کاری و هزینه کشاورزان بیشتر شده است.

مسئول برنج سازمان جهاد کشاورزی مازندران ضمن تأیید کم آبی و روشن

شدن موتور پمپ های کشاورزان دشت هراز وضعیت رشد بوته های نشا برنج را در خزانه ها و بانک نشا مطلوب توصیف کرد و گفت: هم اکنون عملیات شخم و شیار که از بهمن ماه سال گذشته آغاز

شده به ۹۰ درصد رسیده است.
علی محمد رضانی تصریح کرد: برنجکاران حوزه آبریز هراز که نیمی از اراضی شالیزاری مازندران در این حوزه آبریز قرار دارد، تا ۹۰ درصد از زمین‌ها را آب تخت کرده و آماده نشاکاری شده است.

وی اضافه کرد: عملیات بذرباشی که از دهه دوم اسفند سال گذشته درخزانه ها آغاز شده نیز اکنون به ۷۰ درصد رسیده است که این آمار در حوزه آبریز هراز تا ۹۵ درصد انجام شد.

به گفته رضانی صددرصد خزانه های بذرباشی شده برنج برای پیش رس کردن و مقابله با سرمای بهاره به صورت جوی پشته ای و با پوشش نایلونی صورت گرفته است.

مدیر عامل شرکت آب منطقه‌ای مازندران وضعیت روان آب حوزه آبریز هراز را نامطلوب ارزیابی کرد و گفت: اگرچه وضعیت بارندگی امسال نسبت به سال قبل تا ۵۰ درصد بهتر بوده است، اما میزان روان آب هراز به عنوان بزرگترین رودخانه استان نسبت به سال گذشته حدود ۳۰ درصد کاهش نشان می دهد.

حیدر داودیان بر لزوم مدیریت آبیاری شالیزارها و همکاری کشاورزان در نوبت

پای کار می آیینم تا جامعه را از حالتی که در آن قرار داشته و مطالبه‌ای که مردم دارند برآورده کنیم.
فیاضی افزود: اطمینان دارم با وجود منابع اگر اختلاف داشته باشیم نمی‌توانیم نتیجه بگیریم و عکس آن اگر کمبود منابع داشته باشیم اما وحدت و همدلی حاکم بوده و بر مدار رفاهت و صمیمت برای خدمت و خدمتگزاری بیشتر حرکت کنیم موفق خواهیم بود.

وی ابراز امیدواری کرد در سال ۱۴۰۳ نمایندگان مازندران به همراه استاندار و مدیران استانی برای داشتن مازندران یکپارچه، موفق، برآ و جلو و توسعه یافته تلاش کنندو سال جاری را با فرمان وحدت و همدلی حرکت کنند که نتیجه بهتری از گذشته به همراه خواهند داشت.

فیاضی با تقدیر از استاندار مازندران



بندی آب تأکید کرد و افزود: اگرچه بعضی از کشاورزان دشت هراز از هم اکنون با روشن کردن موتور، پمپاژ آب از چاه های نیمه عمیق را شروع کردند، اما برداشت بی رویه آب های زیر زمینی استان بسیار نگران کننده خواهد بود.

وی توضیح داد: طبق بررسی های صورت گرفته کاهش ۲۳۰ میلیون متر مکعبی آب زیرزمینی در استان بسیار نگران کننده شده است.

داودیان با ذکر این نکته که در کشت اول کشاورزان از طریق نوب بندی آب روان رودخانه ها و آب چاه فعالیت کشاورزی را به سرانجام خواهند رساند، تصریح کرد: کشت دوم شالیکاری برای منابع آبی مازندران سم است که باید جلوگیری شود.

مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای مازندران از بردشگی حدود ۹۸ درصد آب‌بندان‌های مازندران در ابتدای سال ۱۴۰۳ خبر داد و گفت: بارش‌های مناسب روزهای اخیر

در مازندران منجر به پر شدن بسیاری از آب‌بندان‌های این استان شد و خوشبختانه در آستانه آغاز فعالیت‌های کشاورزی ذخیره آب در آب‌بندان‌های استان وضعیت بسیار مطلوبی دارد.

داودیان افزود: حدود ۸۹۰ قطعه آب‌بندان در مازندران با ظرفیت ذخیره

کم آبی رودخانه‌ها و روشن شدن پمپ آب چاه‌های شالیزاری مازندران پیش از نشاکاری



مجموع ۴۰۵ میلیون متر مکعب، نقش مستقیم و اساسی برای تأمین آب کشاورزی نزدیک به ۲۵ هزار هکتار از کشتزارهای استان دارند.

بسر اساس آمارها در حال حاضر از ظرفیت مجموع ۴۰۵ میلیون مترمکعبی آب‌بندان‌های مازندران حدود ۳۴۵ میلیون مترمکعب پر شده که خبر بسیار خوبی برای کشاورزی استان است. مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای مازندران درباره بارش‌های این استان طی سال آبی جاری خاطرنشان کرد: از یکم مهر ۱۴۰۲ تا کنون در استان ۴۱۰ میلیمتر بارندگی ثبت شد که چهار درصد افزایش نسبت به دوره درازمدت را نشان می‌دهد.

داودیان اظهار کرد: آورد رودخانه‌های استان نیز طی این بازه زمانی به یک میلیارد و ۱۵ میلیون متر مکعب رسیده است که البته در این شاخص هنوز نسبت به دوره درازمدت عقب‌ماندگی داریم و کاهش ۲۰ درصدی وجود دارد. برنجکاری یکی از مهم ترین فعالیت کشاورزی در مازندران و منبع مهم درآمد کشاورزان استان است و با تولید بیش از یک میلیون تن، ۴۲ درصد برنج مورد نیاز کشور از این استان تأمین می‌شود.

منتخب مردم نور و محمودآباد در مجلس:

اقتصاد کشاورزی و صنعت در مازندران مغفول مانده است



همراه دارد و با توجه به تدبیر خوب استاندار مازندران و حرکت‌های خوبی که صورت گرفته است نمایندگان مجلس دوازدهم با مقامات اجرایی استان و کشور راینی‌های بیشتری خواهند داشت تا مناسبات اقتصادی و تجاری با کشورهای همسایه در زمینه اقتصاد کشاورزی؛ اقتصاد دریا پایه و صنعت گردشگری تقویت شود.

فیاضی با اشاره به اینکه فرصت‌های دریا، ساحل، اقتصاد کشاورزی و صنعت در مازندران مغفول مانده و زمینه اشتغال فراهم نشده است، افزود: قطعاً با همکاری مدیران دستگاه‌های اجرایی استان و کشور در حوزه توسعه صادرات و روابط خارجی با توجه به رویکردی که در دولت سیزدهم ایجادشده این روند را تقویت خواهیم کرد تا فرآورده جدیدی در رابطه با اشتغالزایی استان مازندران داشته باشیم.

ناظر گمرکات مازندران خبر داد:

صادرات کالا از مازندران به ۵۰ کشور جهان

طرف مبادله تجاری گمرکات مازندران بود که سهم ارزشی ۸۰ درصدی از کل صادرات گمرکات مازندران را داشته است.

به گفته وی متوسط ارزش گمرکی هر تن کالای صادراتی با ۲۴ درصد کاهش به ۲۱۱ دلار رسیده است.

سهم ارزشی ۷۳ درصدی از کل صادرات گمرکات مازندران را داشته است.
وی همچنین مقاصد عمده کالاهای صادراتی گمرکات مازندران در این مدت را به ۵۰ کشور مختلف جهان اعلام کرد و گفت: به ترتیب عراق با ۱۴۳ میلیون دلار، روسیه با ۷۰ میلیون دلار، ترکمنستان با ۱۷ میلیون دلار، قزاقستان با ۱۳ میلیون دلار و پاکستان با ۱۲ میلیون دلار پنج کشور عمده

افزایش را نشان می‌دهد.

مدیرکل گمرک نوشهر با اشاره به صادرات ۲۹۸ قلم کالای صادراتی از گمرکات مازندران، بیان داشت: پنج قلم عمده کالاهای صادراتی شامل فرآورده‌های لبنی با ۱۱۶ میلیون دلار، سیمان با ۳۳ میلیون دلار، مواد پلاستیکی با ۳۵ میلیون دلار، مرکبات با ۲۸ میلیون دلارو فرآورده‌های خوراکی گوناگون با ۱۹ میلیون دلار بوده که

قبل از استان به ۵۰ کشور جهان خیر داد.

به گزارش جویبار، امیر جمشیدی در گفت وگو با خبرنگاران گفت: طی این مدت حجم صادرات انواع کالا از گمرکات مازندران بالغ بر یک میلیون و ۵۰۶ هزار تن به ارزش ۳۱۸ میلیون و ۱۲۴ هزار دلار بوده که نسبت به مدت مشابه سال قبل از آن، از نظر وزنی ۵۲ درصد و از نظر ارزشی ۱۴ درصد،

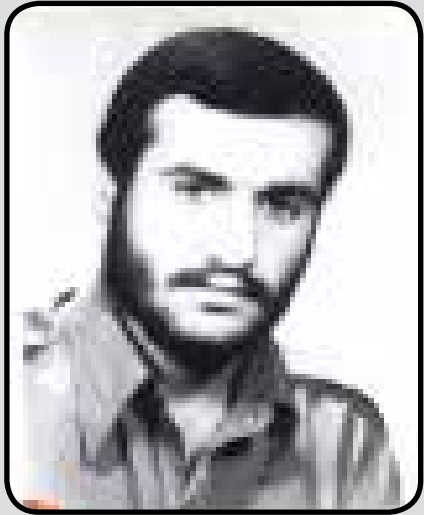


ناظر گمرکات مازندران از صادرات

یک میلیون و ۵۰۶ هزار تن کالا سال

زندگنامه

من فعالیت‌های وسیع انقلابی خودم را مدیون «شهید بزاز» هستم



شهید «سبزعلی خداداد» در جلسات مذهبی، روحانی بزرگوار «شهید ابوالقاسم بزاز» که در مسجد محل برگزار می‌شد، شرکت می‌کرد از همین طریق بین او و شهید بزاز رابطه صمیمی و بسیار نزدیکی برقرار شده بود. به تدریج روحیه سیاسی، انقلابی در او هویدا شد به طوری که می‌گفت: «من فعالیت‌های وسیع انقلابی خودم را مدیون «شهید بزاز» هستم.

به گزارش نویسد شاهد مازندران، شهید سبزعلی خداداد دوم فروردین ۱۳۳۸، در شهرستان بابل به دنیا آمد. پدرش محمدتقی و مادری معصومه نام داشت. تا پایان دوره متوسطه پدرس خواند از سوی کادر سپاه در جبهه حضور یافت. یازدهم آذرماه ۱۳۴۵، درام الرصاص بر اثر اصابت ترکش به پشت، شهید شد، پیکر او را در گلزار شهدای هتکه پشت تابه زادگاهش به خاک سپردند.

سبزعلی خداداد فروردین سال ۱۳۳۸ در روستای «هتکه پشت» در شهرستان بابل به دنیا آمد. وی دوره ابتدایی را در دیستان روستای زادگاه خود گذراند و چندی بعد برای ادامه تحصیل به شهرستان بابل رفت و مقطع دبیرستان را در رشته «فرهنگ و ادب» تحصیل کرد. او علاوه بر تحصیل مدتی در کار بتایی مشغول شد و سپس در یک کارگاه موزاییک سازی کار می‌کرد.

در کنار درس به مادرش در کار خانه و به من در کار کشاورزی کمک می‌کرد. گاهی بنایی و گاهی هم در کارگاه موزاییک سازی کار می‌کرد. در دوران دبیرستان بود که رفتارش تغییر کرد و در جلسات مذهبی، روحانی بزرگوار «شهید ابوالقاسم بزاز» که در مسجد محل برگزار می‌شد، شرکت می‌کرد. از همین طریق بین او و شهید بزاز رابطه صمیمی و بسیار نزدیکی برقرار شده بود. در نتیجه به تدریج روحیه سیاسی، انقلابی در او هویدا شد به طوری که می‌گفت: «من فعالیت‌های وسیع انقلابی خودم را مدیون (شهید بزاز) هستم.»

کم کم گزارش‌های قیام مردم از گوشه و کنار می‌رسید و آن‌ها شهبها تا صبح به روستاهای مجاور می‌رفتند و شعارهایی علیه طاغوت می‌نوشتند و اعلامیه امام (ره) را پخش می‌کردند. ما هم از راه و هدف او راضی بودیم و خوشحال که فرزندان در این راه قدم برمی‌دارد. در آن زمان با افکار و اندیشه‌های حضرت امام آشنا شد و در سال ۱۳۵۷ به علت شرکت مستمر در فعالیت‌های انقلابی از ادامه تحصیل بازماند و موفق به اخذ مدرک دیپلم نشد.

در همین سال فعالیت‌های او به اوج خود رسید تا اینکه انقلاب اسلامی به رهبری امام خمینی (ره) به پیروزی رسید. بعد از انقلاب به همراه شهید بزاز و دیگر دوستان انقلابی برای حفظ دست‌آوردهای مقدس انقلاب علیه گروهکها و احزاب ضد انقلاب مبارزه می‌کرد.

با شروع توطئه ضد انقلاب در غرب کشور یعنی کردستان، خداداد که دوره‌های آموزش عمومی و تخصصی را در سال ۱۳۵۹ در بسیج بابل فرا گرفته بود، همان سال به همراه اولین گروه اعزامی از شهرستان بابل به کردستان اعزام شد و در منطقه سنندج، سنقر، بانه و سردشت فعالیت‌های گسترده‌ای داشت. او مدتی نیز به عنوان فرمانده تیپ در منطقه سردشت ایفای نقش کرد و در تاریخ ۶ آذرماه ۱۳۵۹ به شهر بابل بازگشت.

با بازگشت از منطقه کردستان بلافاصله در تاریخ ۲۱ آذرماه همان سال به عضویت رسمی سپاه درآمد و بعد از مدتی در اوایل سال ۱۳۶۰ به سپاه تهران منتقل شد.

وی مدتی را در واحد نهضت‌های آزادی بخش سپاه در تهران به عنوان مسئول آموزش نظامی خدمت کرد و بعد از آن دوباره به سپاه بابل منتقل و در واحد عملیات سپاه بابل مشغول فعالیت شد. در سال ۱۳۶۰ با دختری مومن و متدین ازدواج کرد که ثمره ازدواجش سه فرزند به نام‌های حسین، فاطمه و زینب می‌باشد. در این زمان با اینکه در سپاه بود و گاهی هم به مأموریت می‌رفت، ولی به پدرش در کنار کشاورزی کمک می‌کرد و اگر کس دیگری نیاز به کمک داشت به کمک او می‌شتافت. مدتی از ازدواج او نگذشته بود که قصد عزیمت به جبهه‌های جنوب کرد. وی بار دیگر قصد عزیمت به جبهه‌های جنگ را داشت و قبل از آن در تاریخ ۵ شهریور ۱۳۶۲ وصیت نامه خود را نوشت.

شهید سبزعلی خداداد در عملیات قدس ۱ و عملیات والفجر ۴ با مسئولیت فرماندهی گردان مسلم بن عقیل (ع) شرکت کرد. در عملیات والفجر ۴ از ناحیه سر مورد اصابت ترکش قرار گرفت و پس از بهبودی در این عملیات به عنوان فرمانده تیپ ۲ در یکی از محورهای عملیاتی لشکر ویژه ۲۵ کربلا شرکت کرد.

او در این عملیات مسئولیت هدایت چهار گردان ابوالفضل (ع)، امام سجاد (ع)، قمر بنی هاشم (ع) و امام موسی کاظم (ع) را بر عهده داشت. بعد از شش ماه در تاریخ ۱۷ اسفند ۱۳۶۲ به بابل بازگشت، اما باز طاقت ماندن در پشت جبهه را نداشت و دیری نپایید برای چندمین بار در تاریخ ۲۷ فروردین ۱۳۶۳ به سوی جبهه شتافت. این بار همسر و فرزندش را برای سهولت کار به اهواز برد تا کمتر به زادگاهش بابل بیاید.

خداداد فرماندهی گردان‌های ۱ و ۲ انصارالحسین (ع) را بر عهده داشت و در عملیات‌های قدس ۱ و والفجر ۸ (آزاد سازی شهر فو) در بهمن ۱۳۶۴ شرکت کرد. عملیات بعدی که خداداد در آن شرکت کرد عملیات کربلای ۱ (آزاد سازی شهر مهران) در تیر ماه سال ۱۳۶۵ بود.

نحوه شهادت سرتیپام خداداد، فرمانده گردان‌های انصارالحسین (ع) در ۱۱ آذرماه ۱۳۶۵ در حالی که برای شناسایی منطقه عملیات کربلای ۴ رفته بود بر اثر اصابت ترکش خمپاره به پشتش به شهادت رسید. پیکر سردار شهید سبزعلی خداداد فرمانده تیپ مالک اشتر مریوان، گردان‌های مسلم و انصار لشکر ۲۵ کربلا که در دوران دفاع مقدس به علی چریک معروف بود، پس از انتقال به زادگاهش در گلزار شهدای بابل به خاک سپرده شد.



گیلان از اقدامات پلیسی صورت گرفته و شناسایی خودرو این فرد و توقیف آن خبر داد و با اعلام اینکه در بازرسی از خودرو مورد نظر، ۱۰ کیلوگرم ماده مخدر از نوع تریاک که به طرز ماهرانه‌ای جاساز شده بود، کشف شد، بیان کرد: قاچاقچی زن ۲۵ ساله دستگیر و با تشکیل پرونده برای سیر مراحل قانونی در اختیار مرجع قضائی قرار گرفت.

یک قاچاقچی در زمینه تهیه و توزیع موادمخدر در سطح استان گیلان، بررسی موضوع در دستور کار پلیس قرار گرفت، افزود: پس از انجام تحقیقات نامحسوس، صحت موضوع محرز و مشخص شد این فرد با یک دستگاه خودرو پژو ۲۰۷ در حال انتقال موادمخدر در شهرستان رشت است. سرهنگ علی احمدپور با بیان اینکه در پی دریافت گزارشی مبنی بر فعالیت

انباری با ۷۸ میلیارد ریال کالای قاچاق در گیلان

کارشناسان، ۷۸ میلیارد ریال عنوان و بیان کرد: در این راستا متهم ۲۷ ساله با تشکیل پرونده برای سیر مراحل قانونی در اختیار مرجع قضائی قرار گرفت. بنا به گزارش دیگری از این پایگاه، رئیس پلیس آگاهی گیلان از شناسایی و دستگیری ۶۸۹ سارق در طرح نوروزی ۱۴۰۲ در گیلان خبر داد و گفت: در این راستا ۸۳۹ فقره پرونده سرقت عادی تشکیل شد.

سرهنگ علیرضا حدادی اظهار کرد: با برنامه‌ریزی دقیق، احساس مسئولیت و همچنین تجزیه و تحلیل جرایم می‌توان ضریب امنیتی را بالا برد و فضا را برای مجرمین به خصوص سارقان ناامن کرد. رئیس پلیس آگاهی گیلان با بیان اینکه با انجام اقدامات پلیسی و در عملیات‌های جداگانه در طرح نوروزی، ۶۸۹ سارق در سطح استان گیلان دستگیر شدند، از اعتراف این افراد به

فرمانده انتظامی گیلان از کشف ۴۴۹ دستگاه لوازم خانگی قاچاق به ارزش ۷۸ میلیارد ریال در بازرسی از یک انبار در شهرستان رشت خبر داد. به گزارش ایرنا از پایگاه خبری پلیس گیلان، سردار عزیزالله ملکی اظهار کرد: پلیس امنیت اقتصادی استان با انجام تحقیقات و اقدامات فنی از دپوی تعداد زیادی لوازم خانگی قاچاق داخل یک انبار در شهرستان رشت مطلع شده و موضوع را مورد پیگیری قرار دادند.

وی افزود: پلیس به آدرس محل مورد نظر اعزام و در بازرسی از این مکان، ۴۴۹ دستگاه انواع لوازم خانگی فاقد اسناد و مدارک قانونی و قاچاق از قبیل یخچال، تلویزیون، ماشین لباسشویی، ماشین ظرفشویی، جاروبرقی، کولر اسپلیت و هود کشف شد. فرمانده انتظامی استان گیلان ارزش تقریبی این کشفیات را طبق نظر

۷۸ روستای گیلان طی ۲ سال اخیر از نعمت گاز بهره‌مند شدند

پروژه‌ها، تعداد روستاهای برخوردار از گاز طبیعی در گیلان به ۲ هزار و ۲۸۵ روستا افزایش خواهد یافت. وی به وضعیت وجود گاز طبیعی در بخش شهری استان گیلان نیز اشاره و بیان کرد: همه شهرهای استان به جز شهرک تاریخی ماسوله(به دلیل وجود بافت تاریخی) از گاز طبیعی بهره‌مند شده اند که با این وجود ۹۹.۹۸ درصد مناطق شهری گیلان از نعمت گاز طبیعی برخوردارند.

وی افزود: بر این اساس ۴ هزار و ۶۹۴ کیلومتر گاز رسانی شهری در گیلان انجام شده که با نصب ۲۷۷ هزار و ۹۰۲ انشعاب، تعداد مشترکین شهری در این استان به ۷۶۷ هزار و ۲۴۱ نفر افزایش یافته است.

وی در ادامه گفت: همچنین طی ۲ سال اخیر ۴۱ هزار و ۸۶۳ انشعاب گاز در مناطق شهری و روستایی نصب شده

اند که عملاً ۶ هزار و ۱۹۷ خانوار از نعمت گاز طبیعی بهره‌مند شدند. وی ادامه داد: بر این اساس از ۲ هزار و ۹۰۱ روستای موجود در گیلان، ۲ هزار و ۱۵۶ مورد معادل ۹۷.۴۴ درصد روستاهای استان از گاز طبیعی بهره‌مندند که با ایجاد ۳۶۸ هزار و ۵۴۹ انشعاب، تعداد مشترکین در روستاهای گیلان به ۴۸۸ هزار و ۷۶۵ نفر رسیده است.

جمال نیکویی اضافه کرد: برای گازرسانی به این تعداد روستا و ایجاد زیرساختها، حدود ۴ هزار و ۴۸۶ میلیارد و ۵۸۸ میلیون ریال هزینه شده که البته برخی از این روستاها در مناطق سخت و صعب‌العبور کوهستانی قرار داشتند.

وی خاطرنشان کرد: اینک مراحل گازرسانی به ۱۲۹ روستا در گیلان در حال انجام است که با اتمام این

از گاز بهره‌مند شدند. عیسی جمال‌نیکویی در گفت و گو با ایرنا افزود: این تعداد روستا در شهرستانهای رودبار، لنگرود، شفت، رودسر، تالش، بندرآستارا و املش بوده



مدیرعامل شرکت گاز استان گیلان گفت: طی ۲ سال اخیر اقدامات بسیار خوبی برای بهره‌مندی مردم مناطق مختلف پویژه روستاها از گاز طبیعی انجام شده که بر این اساس ۷۸ روستا دیگر

واردات و صادرات از بندر کاسپین ۲۷ درصد افزایش یافت

تکمیل زیرساختهای بندری، استقرار شهرک صنعتی در پسرکرانه و همچنین آبخور بالا و پسرکرانه وسیع مجتمع بندری را مزیت های بندر کاسپین اعلام کرد.

وی اضافه کرد: کاهش هزینه‌های حمل و نقل کالا، فعال کردن مسیرهای ترانزیتی بین‌المللی (کریدورهای شمال-جنوب و چین-قزاقستان-ایران)، تسریع و تسهیل خدمات بندری و ترانزیتی به فعالان اقتصادی، تکمیل و توسعه زیرساخت های لجستیکی مورد نیاز خدمات رسانی درحوزه های مختلف بندری، افزایش تجهیزات استراتژیک بندری در کنار نزدیکی به تهران و مراکز تولیدی و جمعیتی کشور این مجتمع بندری از دیگر مزیت‌ها و همچنین اقدامات و رویکردهای سازمان منطقه آزادانزلی در حوزه توسعه لجستیک و آزاد، تنوع بخشی به کالاهای ورودی و صادراتی به مجتمع بندری کاسپین،



خزر است. وی بخش بندی و تحقیقات بازار، فعالیت‌های بازاریابی برای جذب کالاهای جدید، ارائه مشوق‌های تجاری، اعمال مزیت‌ها و معافیت‌های قانونی مناطق آزاد، تنوع بخشی به کالاهای ورودی و صادراتی به مجتمع بندری کاسپین،

واحدهای تولیدی کشور در بندرکاسپین تخلیه شد.

محمدی نژاد اضافه کرد: طی سال ۲۰۲۱، ۷۸ هزار تن کالاهای صادراتی شامل ماشین آلات (تریلر تاکردار، کفی کانتینر بر)، مواد غذایی (پوره سیب و رب گوجه)، مواد شیمیایی و مصالح ساختمانی (قیصر، میل گرد، گچ و سنگ مرمر) و سایر محصولات ایرانی را به کشورهای روسیه، قزاقستان، ترکمنستان، آذربایجان صادر شده است. سرپرست معاونت امور بنادر و حوزه خزر سازمان منطقه آزاد انزلی در ادامه به رشد ۴۱ درصدی بارگیری کامیون در مجتمع بندری کاسپین اشاره کرد و افزود: ۷۵۶ هزار تن کالا توسط ۳۳ هزار دستگاه کامیون و تریلی از مجتمع بندری کاسپین بارگیری و به سراسر کشور حمل شد. محمدی نژاد تصریح کرد: منطقه آزاد انزلی با استفاده از ظرفیت های بنادر انزلی و کاسپین دروازه تجارت

سرپرست معاونت امور بنادر و حوزه خزر سازمان منطقه آزاد انزلی از تخلیه و بارگیری ۷۵۳ هزار تن کالا با پهلوگیری ۲۳۸ شناور حامل کالا خبر داد و افزود: ۲۳۸ شناور حامل کالا در بندر کاسپین در سال ۱۴۰۲ در مقایسه با سال ۲۰۲۱، ۲۷ درصد افزایش داشت. میثم محمدی نژاد در گفت‌وگو با ایرنا اظهار کرد: سال گذشته ۵۳۲ هزار تن کالای اساسی نظیر ذرت، جو و روغن خام خوراکی توسط ۱۴۳ فروند کشتی در مخازن مجتمع بندری کاسپین تخلیه و به سراسر کشور ارسال شد که نمایانگر رشد ۷۵ درصدی تخلیه غلات توسط ۸۴ کشتی در بندر کاسپین است. وی با اشاره به رشد ۳۹ درصدی پهلوگیری کشتی‌ها در اسکله‌های مجتمع بندری کاسپین گفت: با پهلوگیری ۵۹ فروند کشتی تاکردر اسکله دلفین مجتمع بندری کاسپین، ۲۹۱ هزار تن روغن خام مورد نیاز

خلع ید زمین‌های ساحلی بندرترکمن در اختیار شرکت‌های بی‌خدمات

کنند تا بتوانیم دیگر فازهای عملیات احیا و علاج بخشی را مرحله به مرحله اجرایی کنیم. وی با اشاره به اینکه ضروری است بستر هیدولوژیک گلستان و اصلاح حریم طرح ICZM استان صورت گیرد، خاطرنشان کرد: برنامه‌ریزی شود تا مجموعه موزه، آکواریم، رستوران دریایی و طرح گردشگری کشاورزی «آبزی پروری» به صورت یک بسته سرمایه‌گذاری در قالب ترک تشریفات در اختیار سرمایه‌گذار قرار گیرد. زنگنه برای ایجاد مسیر پشتیبان و دسترسی در اسکله بندرترکمن با

علاج بخشی خلیج گرگان و جزیره آشوراده انجام و با حضور «دکتر ابراهیم رئیسی» در سفر دوم به بهره‌برداری رسید. وی با بیان اینکه پروژه گردشگری و طبیعت گردی جزیره آشوراده در هر ۲ سفر ریاست جمهور به گلستان مورد تأکید بوده، ادامه داد: در سفر دوم این پروژه پس از اجرای بخشی از علاج بخشی خلیج گرگان و لایروبی کامل کانال آشور به عنوان اصلی‌ترین کانال آبرسان، رسماً آغاز شد و در نوروز امسال با استقبال طبیعت گردان بیش از ۳۵ هزار گردشگر دریایی در سواحل



استان حاضر شدند. استاندار گلستان با تأکید بر اینکه جزیره آشوراده می‌تواند به عنوان پیشران گردشگری گلستان باشد، افزود: همه باید در این مسیر نقش آفرینی

استاندار گلستان از خلع ید زمین‌های ساحلی بندرترکمن در اختیار شرکت‌هایی که تا امروز خدمات لازم را نداشته‌اند، خبر داد و افزود: در واگذاری زمین‌ها سنجش اهلیت سرمایه‌گذارها الزامی است. علی محمد زنگنه ۱۴ فروردین ماه ۱۴۰۲ در جلسه طبیعت گردی و گردشگری جزیره آشوراده که با حضور متولیان در استانداری گلستان برگزار شد، اظهار کرد: پس از پیگیری‌های جدی در سفر نخست رئیس جمهور به استان گلستان و تلاش‌های صورت گرفته مرحله نخست عملیات احیا و

خبر

خبر مهم درباره « بیمه بیکاری » این گروه از زنان شاغل

به گزارش ایسنا، کمک هزینه بارداری یکی از خدمات سازمان تامین اجتماعی است که زنان بیمه شده در صورت داشتن شرایط لازم می‌توانند از این خدمت برخوردار شوند، اما یکی از سوالات مطرح شده از سوی بیمه شدگان این است که چنانچه متقاضی پس از استراحت بارداری درخواست برگشت به کار داشته و کارفرما از قبول وی اجتناب کند و یا در اتمام قرارداد بیکار شود، تکلیف او چیست؟

براساس ماده ۶۷ قانون تامین اجتماعی در صورتیکه بیمه شده زن ظرف یکسال قبل از زایمان سابقه پرداخت حق بیمه ۶۰ روز را داشته باشد می‌تواند به شرط عدم اشتغال به کار از کمک بارداری استفاده کند. کمک بارداری معادل دو سوم آخرین مزد یا حقوق روزانه بیمه شده با در نظر گرفتن تعداد روزهای استراحت است و آخرین مزد یا حقوق روزانه بیمه شده مطابق ماده ۶۳ قانون تامین اجتماعی عبارت از مجموع کل دریافتی مشمول کسر حق بیمه بیمه‌شده در آخرین ۹۰ روز قبل از شروع استراحت تقسیم بر تعداد روزهای کار است. شرایط دریافت کمک هزینه بارداری به این شرح است که بیمه شده ظرف یک سال قبل از زایمان، حق بیمه ۶۰ روز کار را به سازمان تامین اجتماعی پرداخت کرده باشد و قبل از شروع استراحت مشغول به کار بوده و یا در مرخصی استحقاقی باشد. ضمناً نباید در مدت استراحت مشغول به کار باشد و مزد یا حقوق دریافت کرده باشد.

در اجرای مصوبه ۲۶ اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۰ هیئت وزیران درخصوص الحاق تبصره به بند (۱) تصویب‌نامه مبنی بر پیش‌بینی بار مالی ناشی از افزایش مدت مرخصی زایمان در لویایح بودجه سنواتی و با لحاظ کردن به عنوان دیون دولت، مدت مرخصی زایمان از ۶ ماه به ۹ ماه افزایش یافته است. مدت مرخصی زایمان برای مادرانی که زایمان آنان سه قلو و بیشتر باشد یک سال است. ضمناً بیمه شده می‌تواند براساس گواهی پزشک معالج حداکثر به میزان دو ماه از مدت مرخصی زایمان را مشروط بر آنکه متصل به تاریخ زایمان باشد، قبل از زایمان استفاده کند. چنانچه بیمه‌شده طی دوره بارداری به عارضی دچار شود که سلامتی مادر و فرزند را تهدید کند و طویق نظر پزشک معالج و تأیید شورای پزشکی سازمان، نیاز به استراحت پزشکی قبل از شروع استراحت زایمان داشته باشد، مدت استراحتی از مدت مرخصی زایمان کسر نشده و غرامت دستمزد ایام بارداری قابل پرداخت خواهد بود.

مدت استفاده بیمه شده از غرامت دستمزد و مرخصی زایمان جزو سوابق بیمه‌ای بیمه‌شدگان زن محسوب می‌شود.

در ادامه سامانه ارتباطات و نظارت مردمی سازمان تامین اجتماعی به برخی از پرسش‌های مطرح شده از سوی مردم پاسخ داده است:

***مشمولان دریافت کمک بارداری چه کسانی هستند؟**

بیمه‌شدگان اجباری اعم از آنکه مشمول قانون کار باشند یا نه از این حمایت برخوردار هستند. البته مطابق ماده ۶۴ قانون تامین اجتماعی در مواردی که کارفرمایان طبق قوانین و مقررات دیگری مکلف به پرداخت حقوق یا مزد بیمه‌شدگان خود در ایام مرخصی زایمان باشند، سازمان تامین اجتماعی صرفاً عهده‌دار امور درمان آنان خواهد بود.

***برای ثبت درخواست کمک هزینه بارداری به صورت غیرحضوری چه مدارکی لازم است؟**

بیمه‌شدگان زن با ارائه درخواست در سامانه خدمات غیرحضوری و بارگذاری مدارک و مستندات مربوطه شامل تصویر شناسنامه مادر، گواهی ولادت یا شناسنامه فرزند و گواهی پزشک ذریبط، می‌توانند از مرخصی زایمان بهره‌مند شوند.

***مرخصی زایمان را از چه تاریخی می‌توان شروع کرد؟**

بیمه‌شده زن می‌تواند در صورت درخواست و براساس گواهی پزشک معالج، حداکثر به میزان ۲ ماه از مدت مرخصی زایمان را (به شرط آنکه متصل به تاریخ زایمان باشد) قبل از زایمان استفاده کند.

***چنانچه بیمه‌شده متقاضی استفاده از کمک بارداری از تاریخ زایمان باشد، اما در روز زایمان یا پس از آن کارکرد داشته باشد، کمک بارداری از چه روزی محاسبه می‌شود؟**

مدت مرخصی زایمان از تاریخ زایمان شروع می‌شود، اما پرداخت به کسر ایامی که بیمه‌شده دارای کارکرد است، صورت می‌گیرد. به طور مثال بیمه شده‌ای که ۲۵ مهرماه سال ۱۴۰۲ زایمان کرده و حقوق مهر ماه را به صورت کامل دریافت کرده و به عبارت دیگر دارای ۳۰ روز کارکرد در مهر ماه باشد؛ مدت استراحت از ۲۵ مهرماه سال ۱۴۰۲ شروع شده و براین اساس آخرین روز مرخصی زایمان وی ۲۴ تیرماه سال ۱۴۰۳ است، اما سازمان تامین اجتماعی بابت مهر ماه مبلغی به بیمه شده پرداخت نمی‌کند.

***پس از پایان مدت مرخصی زایمان به بیمه‌شده «بیمه بیکاری» تعلق می‌گیرد؟**

در صورتی که بیکاری خارج از میل و اراده بیمه شده باشد، با احراز سایر شرایط و ضوابط قانونی امکان بهره‌مندی از مقرری بیمه بیکاری وجود دارد.

***اتباع خارجی مشمول دریافت کمک بارداری می‌شوند؟**

بله، در صورت احراز شرایط این امکان وجود دارد.

***ایام دریافت غرامت دستمزد، کمک بارداری و بیمه بیکاری قابل انتقال به صندوق‌های دیگر است؟**

در صورتی که سوابق ایجاد شده ناشی از غرامت دستمزد ایام بیماری و بارداری و بیمه بیکاری مورد پذیرش صندوق مقصد باشد، باتوجه به اینکه بابت این ایام حق بیمه‌ای به سازمان تامین اجتماعی واریز نشده، صرفاً قابل اعلام بوده و حق بیمه‌ای در این خصوص به صندوق دیگر منتقل نمی‌شود.



افزایش ۱۴۰ درصدی موج مهاجرت در یک‌سال اخیر

علوم اجتماعی وای تصمیم‌های فردی

به روابط و ساختارهای اجتماعی می‌نگرد نشان داد که حاکمیت نه تنها قصد اصلاح رویه اقتدارگرایانه خود را ندارد که در اعمال آن سرعت گرفته است. نتیجه را هم در مشارکت مردم در انتخابات مجلس دیدیم.

به مشارکت مردم در انتخابات اشاره کردید، شما حضور و عدم حضور مردم در انتخاباتی که گذشت را چطور ارزیابی می‌کنید؟

اگر آمار و ارقام رسمی را مبنای قرار دهیم کمتر از ۲۵ درصد واجدین شرایط در تهران پای صندوق رای رفته‌اند و نزدیک به نیمی از آنها هم رای باطله داده‌اند یعنی هیچ‌کدام از کاندیدهای منتخب شورای نگهبان را دارای صلاحیت ندانسته‌اند. پایین‌ترین نرخ مشارکت در انتخابات از ابتدای انقلاب رقم زده شد که واکنشی به وضعیت سیاسی و اقتصادی ایران بود.

مهاجرت به هر شکلی زیادتر شده است، به نظر شما این حجم از مهاجرت ایرانیان عادی است؟

همه ناظران توافق دارند موج فعلی مهاجرت ایرانیان عادی نیست. هیرشمن در مقاله «خروج، اعتراض، دولت» اشاره می‌کند گاهی شهروندان در تقابل با دولت به این نتیجه می‌رسند که اعتراض به جایی نمی‌رسد یا هزینه‌اش بسیار زیاد است و خروج را در دستور کار خویش قرار می‌دهند و از کشورشان مهاجرت می‌کنند. افزایش ۱۴۰ درصدی موج مهاجرت جوانان متخصص در یکسال اخیر که بیش از نیمی از آنان زن بودند، را می‌توان توسل به استراتژی خروج به دلیل ناامیدی از تغییر و اصلاح دولت دانست.

به ناامیدی از بهبود شرایط اشاره کردید، آیا این موضوع در افزایش آمار مهاجرت تأثیرگذار است؟

ناامیدی از بهبود شرایط، تنها به خودکشی منجر نمی‌شود، گاهی این ناامیدی به انزوای اجتماعی و تلاش برای فراموش کردن واقعیت نامطلوب می‌انجامد و اعتیاد نیز نوعی استراتژی خروج است. مواد مخدر و الکل انتخاب

کسی است که امید ندارد، راه

گریزی نمی‌شناسد و در برابر معضلات غیرقابل‌حل، امکانی ندارد جز آنکه به فراموشی و نشنگی پناه برد. اعتیاد را نوعی گریز از واقعیت به قیمت تخریب تن می‌بینیم و در عین حال محصولی اجتماعی و نتیجه مناسبات غیرعادلانه اقتصادی‌سیاسی است.

در سال ۱۴۰۲ وضعیت زنان را از لحاظ مطالباتی که داشتند، چطور ارزیابی می‌کنید؟

در سالی که گذشت نه تنها هیچ یک از مطالبات زنان برآورده نشد بلکه منازعه سیاسی بر سر حجاب اجباری افزایش یافت و حاکمیت به دنبال تصویب قانون عفاف و حجاب بود که در برخی موارد حتی با قانون اساسی و سایر قوانین مدنی در تعارض بود و به دلیل همین اشکالات هنوز به تصویب نرسیده اما حاکمیت سیاسی فراتر از رویه‌های قانونی به جرمه زنان بدون روسری با توقیف خودروها و پلمپ کسب‌وکارها ادامه می‌دهد. نبردی فرساینده که امکانات محدود حاکمیت در نیروی انتظامی را

مصرف می‌کند و به نارضایتی اجتماعی دامن می‌زند و باعث شده حتی بخشی از قشر مذهبی و چادری نیز به مخالفان حجاب اجباری بپیوندند.

تغییرات اجتماعی بیشتر در چه قشری از جامعه اتفاق می‌افتد؟

در تحلیل تاریخی در کشورهای مختلف شاهدیم که طبقه متوسط جدید شهری پیش‌ران تغییرات اجتماعی مدرن است. یعنی از تامین نیازهای اقتصادی چون شغل، مسکن و خودرو فراتر رفته و به سبک زندگی انتخابی، رشد و توسعه فردی علاقه دارد و از این رو ارزش‌های سکولار و دموکراتیک که بسته تر رشد فردی هستند را مطالبه می‌کند.

به نظر شما بیشتر تغییرات اجتماعی و مدنی از قشر متوسط جامعه ایران**شروع می‌شود؟**

در ده سال اخیر با افزایش معضلات اقتصادی چون تورم و رکود اقتصادی، بخشی از آنها به طبقه پایین سقوط کردند و اکنون به سختی درگیر تامین معاش هستند اما همچنان در کنار اعتراض به توزیع ناعادلانه ثروت در جامعه به توزیع نادرست قدرت نیز آگاه و به آن معترض هستند. طبقه متوسط شهری به‌خصوص در کلان‌شهرها سکوت کرده اما این سکوت به معنای پذیرش شرایط موجود نیست.

منظور شما از سکوت کلان‌شهرها چیست؟

یک گفت‌وگوی درونی و زیربوستی در کلان‌شهرها وجود دارد که از اصلاح شرایط موجود ناامید است و در عین حال از دخالت ارتش خارجی یا خشونت مسلحانه نیز بیمناک است. به‌دنبال چاره این شرایط انسداد سیاسی است و حتی مهم‌تر از آن درباره نظام سیاسی مطلوب آینده می‌اندیشد.

سال ۱۴۰۳ را از لحاظ جامعه‌شناسی، آسیب‌ها و تغییراتی اجتماعی چگونه پیش‌بینی می‌کنید؟

سال آینده شرایطی مشابه سال ۱۴۰۲ خواهد داشت، یعنی صبر و انتظار ضمنی جامعه در شرایط انسداد سیاسی، مشکلات اقتصادی مانند گرانی، تورم، بیکاری و فقر افزایش پیدا می‌کند، به تبع آن موج مهاجرت و آسیب‌های اجتماعی چون سرقت، اعتیاد، خودکشی و خشونت‌های اجتماعی از جمله قتل و نزاع بیشتر خواهد شد. مشکلات زیست محیطی مثل آلودگی هوا، کمبود آب و فرونشست زمین بدتر خواهد شد. جامعه ایران مثل فتری است که در حال جمع شدن است و این فتر در سال ۱۴۰۳ فشرده‌تر می‌شود.

خبر خوش برای معلمان درباره دستمزد حق‌التدریس



تدابیر اتخاذ شده و همراهی معاون اول رئیس جمهور، توزیع شیر در مدارس آغاز شد و تا پایان اسفند ۴۰۲ به طور میانگین ۲۴ مورد توزیع شیر در مدارس داشتیم و بهار ۱۴۰۳ هم ۱۵ نوبت دیگر توزیع شیر خواهیم داشت. سخنگوی وزارت آموزش و پرورش در پاسخ به این پرسش که چرا توزیع شیر به ۷۰ نوبت نرسید؟ مطرح کرد: شرکت‌های تولیدکننده برای شیر مدارس خط تولید آماده نداشتند و مشکل اعتباری وجود نداشت بلکه ظرفیت تولید محدود بود به همین دلیل حدود ۴۰ نوبت شیر در مدارس توزیع شد و این کار از مناطق محروم آغاز شد و مدارس تهران دیرتر از همه مناطق کشور، شیر دریافت کردند. کمبود ۴۰ هزار سرایدار و خدمتگزار در وی درباره برگزاری امتحانات نهایی مدارس

مطالبات از ۴۳ هزار میلیارد تومان به ۶ هزار میلیارد کاهش یافته است و اگر ۶ هزار میلیارد تومان دریافت می‌کردیم، رقم مطالبات صفر می‌شد. فرهادی درباره استخدام معلم در سال ۱۴۰۲ عنوان کرد: ۳۰ هزار دانشجو معلم دانشگاه فرهنگیان و شهید رجایی، فارغ‌التحصیل شده و وارد مدارس شدند همچنین مجوز استخدام ۵۱ هزار نفر را دریافت کردیم که ۴۴ هزار نفر جذب شدند و ظرفیت باقی مانده به دلیل خالی ماندن سهمیه‌ها و سایر مسائل بود. وی ادامه داد: در سال ۱۴۰۳ حدود ۷۲ هزار معلم جدید از طریق آزمون استخدامی، جذب می‌شوند و ۳۲ هزار نفر از فارغ‌التحصیلان دانشگاه فرهنگیان و رجایی وارد مدارس می‌شوند؛ بر این اساس بیش از ۱۰۰ هزار معلم جدید خواهیم داشت همچنین امسال، ۱۹ هزار مربی پرورشی، تربیت‌بدنی و مربی سلامت استخدام می‌شوند که از اول مهر کار خود را در مدارس آغاز خواهند کرد. معاون برنامه‌ریزی و توسعه منابع وزارت آموزش و پرورش افزود: سال ۷۳، ۱۴۰۳ هزار معلم بازنشسته می‌شوند که تلاش می‌کنیم در صورت رضایت آنها، استمرار خدمت داشته باشند. فرهادی درباره کمبود معلم در سال ۱۴۰۳ گفت: جذب دانشجو معلم در دانشگاه فرهنگیان از سال ۱۳۹۳ تا

سخنگوی وزارت آموزش و پرورش با اشاره به اینکه معلمان در صورت کسب شرایط هر ۳ سال ارتقای رتبه دارند، گفت: طرحی را دنبال می‌کنیم که از مهر ۱۴۰۳ اجرا خواهد شد و براساس آن حق‌الزحمه ساعات اضافه تدریس معلمان دو برابر خواهد شد. به گزارش تسنیم، علی فرهادی؛ معاون برنامه ریزی و توسعه منابع وزارت آموزش و پرورش با اشاره به اینکه مهمترین اتفاق سال ۱۴۰۲ به سرانجام رسیدن رتبه‌بندی معلمان بود، اظهار کرد: ۵۷۲ هزار معلم به رتبه خود معترض بودند که تمام اعتراضات بررسی شد و به سرانجام رسید. وی افزود: ۸۵۰ هزار نفر از معلمان رتبه‌بندی شدند و از این به بعد رتبه‌بندی معلمان جدیدالاستخدام انجام می‌شود، نو معلمانی که در سال ۱۴۰۳ وارد آموزش و پرورش می‌شوند، مشمول رتبه‌بندی هستند و باید منابع مالی آن پیش‌بینی شود، رتبه‌بندی یک نظام پیوسته است و معلمان در صورت کسب شرایط هر ۴ سال ارتقای رتبه دارند. صفر شدن مطالبات آموزش و پرورش محقق نشد

سخنگوی وزارت آموزش و پرورش درباره اینکه «مهمترین خبری که تمایل داشتید در سال ۱۴۰۲ اعلام کنید اما محقق نشد، چه بود؟» گفت: صفر شدن مطالبات آموزش و پرورش که محقق نشد هم‌اکنون میزان

پارک جنگلی گیسوم کجاست؟



گیسوم از جاهای دیدنی اسالم و جنگلی فوق‌العاده زیبا، بکر و ۸۰ هکتاری است که در فاصله ۹۰ کیلومتری جاده رشت به آستانرا و ۱۵ کیلومتری جنوب تالش قرار دارد و یکی از روستاهای تابع بخش پره‌سمر شهرستان تالش محسوب می‌شود و به‌دلیل وجود یک روستا دقیقا با همین اسم در آن منطقه، به این نام خوانده می‌شود.

منطقه تفریحی گیسوم صرفاً منطقه‌ای جنگلی نیست؛ چراکه در کنار آن، یک فضای بکر ساحلی وجود دارد که در آنجا می‌توانید ساعت‌ها به تماشای دریا و زیبایی‌های آن بنشینید، وجود جنگل و دریا کنار هم که هر کدام دنیایی از زیبایی را در خود جای می‌دهد، منطقه گیسوم را به یکی از جذاب‌ترین و مهم‌ترین مقصدهای گردشگران تبدیل می‌کند. پتانسیل بسیار بالای این منطقه، حدود ۱۵ سال پیش مورد توجه شهرداری تالش قرار گرفت و سرمایه‌گذاری‌های صورت گرفته، به‌شکل‌گیری یکی از مناطق بی‌نهایت جذاب تفریحی جنگلی و ساحلی کشور منجر شد.

جنگل گیسوم از دیدنی‌های گیلان است و در محور رشت به آستانرا و ۱۰ کیلومتر مانده به جاده اسالم به خلخال قرار دارد. (موقعیت جنگل گیسوم روی نقشه)

برای سفر به گیسوم باید وارد مسیر رشت به آستانرا شد. در این مسیر حدوداً ۲۳ کیلومتر بعد از پونل می‌توانید وارد گیسوم شوید.

پارک جنگلی گیسوم که از جاهای دیدنی اطراف رشت به حساب می‌آید، یک منطقه جنگلی دریایی است و امکان دسترسی به تفریحات دریایی و جنگلی در آن فراهم شده است. از آنجایی که جنگل گیسوم یک منطقه توریستی بسیار پرطرفدار است، باید حساب شلوغی و ازدحامش را هم کرد؛ چراکه زیاد شدن مسافران جنگل گیسوم، احتمالاً به پر شدن آلاچیق‌های آن خواهد انجامید. در نتیجه، حتماً با خودتان زیرانداز و وسایل مورد نیاز را همراه داشته باشید. امکانات پارک جنگلی و ساحل گیسوم را می‌توان در موارد زیر خلاصه کرد:

سرویس‌های بهداشتی
بازار
نقوایی
رستوران پوفه
آلاچیق

جت‌اسکی
پارالاکس
دوچرخه‌سواری
اسب‌سواری
قایق‌سواری
پاراگلایدر
ترامپولین (برای کودکان)
پارک بادی (برای کودکان)

علاوه بر اینکه می‌توانید در جنگل گیسوم به پیک نیک و پیاده‌روی بپردازید، حتی می‌توانید با پیاده‌روی یا اسب‌سواری در جنگل تفریح کنید یا به ساحل گیسوم بروید و ضمن تماشای دریای خزر، با جت‌اسکی به دل دریا بزنید! این نکته را نیز در نظر داشته باشید که در پارک جنگلی گیسوم، خوراکی‌های فوق‌العاده خوش‌مزه‌ای را می‌توانید امتحان کنید. از گوجه سبز و ماهی کبابی گرفته تا بلال کبابی، آش و بسیاری دیگر از خوراکی‌ها را می‌توانید در این منطقه‌ی فوق‌العاده جذاب، مزه کنید. امکان خریداری سوغاتی‌های رایج مناطق شمال کشور نیز در گیسوم وجود دارد.

حیوانات جنگل گیسوم
جنگل گیسوم از نظر پوشش گیاهی و جانوری یک زیست‌بوم بسیار جذاب و هیجان‌انگیز است. ساعت‌ها می‌توانید در این جنگل گردش کنید و از تماشای درختان، گیاهان و جانوران متنوع آن لذت ببرید. حدود ۷۶ گونه‌ی گیاهی مختلف در این جنگل وجود دارد که البته، با توجه به جنس خاک مناطق شمالی کشور احتمالاً این گیاهان را در سایر نقاط شمالی ایران بتوانید پیدا کنید. گونه‌های جانوری جنگل گیسوم نیز از تنوع بسیار بالایی برخوردار هستند. جانورانی مثل بز کوهی، گرگ، پلنگ، خرس قهوه‌ای، خرگوش، قرقاول و... در این جنگل زندگی می‌کنند و می‌توانید آن‌ها را در منطقه تفریحی گیسوم ببینید؛ البته باید حواستان را حسابی جمع کنید تا از مواجهه با حیواناتی مثل پلنگ، گرگ یا خرس اجتناب کنید.

رودخانه جنگل گیسوم
در اطراف جنگل گیسوم، هتل‌های متنوعی برای اقامت موجود است. علاوه بر این، شما می‌توانید در منطقه‌ای مناسب از پارک جنگلی گیسوم، یک کمپ درست کنید و از طبیعت بکر این منطقه لذت ببرید. روستای گیسوم هم یکی دیگر از دسترسی‌های شما برای اقامت است. از آنجایی که جنگل

یک منطقه پربازدید و محبوب است، امکانات زیادی برای اقامت در مناطق اطراف آن در دسترس گردشگران قرار دارد.
جنگل گیسوم در تابستان در اوایل فصل تابستان درختان سرسبز و انبوه و هوای مطبوع این منطقه می‌تواند آرامش‌بخش مسافران باشد. هوای تابستانی و گرم این منطقه به‌دلیل انبوه درختان بلند آن، هوای عالی و خنکی را ایجاد کرده است. گردشگران در سفری تابستانی به گیسوم به‌راحتی می‌توانند بدون هیچ وسیله خنک‌کننده‌ای استراحت کرده و از طبیعت زیبای اطراف لذت ببرند.
جنگل گیسوم در زمستان

با وجود اینکه بهار و تابستان بهترین زمان سفر به جنگل گیسوم محسوب می‌شوند، ولی در پاییز و زمستان می‌توان جلوه باشکوه و بسیار زیبایی از نقاشی طبیعت را در این منطقه مشاهده کرد؛ به‌ویژه در فصل زمستان که درختان با برف سفیدپوش می‌شوند. البته باید در نظر داشت که برای سفر به جنگل گیسوم در زمستان باید لوازم و تجهیزات مورد نیاز برای سفرهای زمستانه را به‌همراه داشته باشید.

جاهای دیدنی اطراف جنگل گیسوم
از آنجایی که منطقه تفریحی گیسوم در جوار محور اصلی بین رشت و آستانرا قرار گرفته است، مسافران جنگل گیسوم به جاهای دیدنی بسیار زیادی دسترسی دارند. از مراکز مثل باغ محتشم، عمارت کلاه فرنگی، پارک ملت و بقعه دانای علی که در رشت واقع شده‌اند تا تالاب استیل، گردنه حیران و آبشار لامون آستانرا از جمله مراکز دیدنی هستند که منطقه گیسوم را محاصره کرده‌اند. همچنین جاده اسالم به خلخال نیز منطقه روپایی دیگری است که در نزدیکی گیسوم قرار دارد.

آبشار و یس‌آدار هم یکی از مناطق دیدنی رضوانشهر است که در نزدیکی گیسوم واقع شده و در دسترس گردشگران پارک جنگلی گیسوم است.

چرا باید به گیسوم سفر کنیم؟
مناطق شمالی کشور به‌دلیل داشتن آب و هوای بسیار خوب، همیشه از جمله مقصدهای اصلی و اولویت‌های اول مسافران برای گردشگری بوده و هستند. منطقه تفریحی گیسوم نیز از این قاعده مستثنی نیست و یک بستر فوق‌العاده برای تفریح و کسب آرامش است. منطقه تفریحی گیسوم در کنار

برخورداری از زیبایی‌های جنگلی، یک ساحل فوق‌العاده جذاب را در دسترس مسافران و گردشگران قرار می‌دهد. کنار هم قرار گرفتن دو منطقه جنگلی و ساحلی در گیسوم، آن را به یک تفریح‌گاه ایدئال و لذت‌بخش تبدیل می‌کند. در نتیجه، افرادی که دوست دارند به مناطق شمال کشور سفر کنند، هرگز نباید سفر به گیسوم و بازدید از آن را از دست بدهند.

پرسش‌های متداول
جنگل گیسوم کجاست؟
جنگل گیسوم در محور رشت به آستانرا و ۱۰ کیلومتر مانده به جاده اسالم به خلخال قرار دارد.
آیا گیسوم ساحل دارد؟

گیسوم یکی از معدود مناطق شمال کشور است که جنگل و دریا در فاصله بسیار کمی از هم قرار دارند. جاده مستقیمی که از میان جنگل عبور می‌کند، منظره‌ای بسیار رویایی دارد؛ در دو سمت این جاده درختان زیبای سربه‌فلک‌کشیده قرار دارند و در افق آن آبی دریا موج می‌زند. ساحل شنی آرام و زیبای گیسوم برای همه نوع گردشگری جالب و لذت‌بخش است و امکانات رفاهی آن این لذت را بیشتر می‌کند.

آیا امکان اقامت در جنگل گیسوم وجود دارد؟

در اطراف جنگل گیسوم، هتل‌های متنوعی برای اقامت موجود است. علاوه بر این، شما می‌توانید در منطقه‌ای مناسب از پارک جنگلی گیسوم، کمپ درست کنید و از طبیعت بکر این منطقه لذت ببرید. روستای گیسوم هم یکی دیگر از دسترسی‌های شما برای اقامت است. از آنجایی که جنگل گیسوم یک منطقه پربازدید و محبوب است، امکانات زیادی برای اقامت در مناطق اطراف آن در دسترس گردشگران قرار دارد.
چه حیواناتی در جنگل گیسوم وجود دارند؟

گونه‌های جانوری جنگل گیسوم نیز از تنوع بسیار بالایی برخوردار هستند. جانورانی مثل بز کوهی، گرگ، پلنگ، خرس قهوه‌ای، خرگوش، قرقاول و... در این جنگل زندگی می‌کنند و می‌توانید آن‌ها را در منطقه تفریحی گیسوم ببینید؛ البته باید حواستان را حسابی جمع کنید تا از مواجهه با حیواناتی مثل پلنگ، گرگ یا خرس اجتناب کنید.

وی اظهار داشت: امسال برخی شهرهایی که کم‌تر شناخته شده بودند و در سال‌های گذشته مسافر کمتری داشتند رشد اقامتی بیشتری را نسبت به سال‌های گذشته تجربه کردند که این موضوع نشانگر این است سیاست‌ها و اقدامات مربوط به معرفی ظرفیت‌های گردشگری سراسر کشور نتیجه‌بخش بوده است.

رئیس ستاد مرکزی هماهنگی خدمات سفر تصریح کرد: تجارب تعطیلات نوروز ۱۴۰۳ باید مستند و به‌عنوان الگویی مناسب مورد استفاده قرار گیرد.
شالیاپایان با بیان اینکه اسکان در مدارس باید متناسب با نیاز هر استان انجام شود، ادامه داد: براساس بررسی‌های صورت گرفته، برخی استان‌ها از ظرفیت اسکان مدارس پیش از تکمیل ظرفیت اقامتگاه‌های رسمی استفاده کرده‌اند، در صورتی که براساس بخشنامه ستاد مرکزی هماهنگی خدمات سفر، خدمات اسکان در مدارس برای فرهنگیان و بعد از تکمیل ظرفیت مراکز اقامت رسمی برای غیرفرهنگیان صورت گیرد.
معاون گردشگری کشور تأکید کرد: این موضوع نیازمند این است که استفاده از ظرفیت اسکان مدارس در ستاد سفر استانی بررسی و درباره آن تصمیم‌گیری شود.



واکوی آمار و ارقام دبیرخانه ستاد اجرایی خدمت سفر مازندران که همزمان با آغاز سفرهای نوروزی یعنی از اواخر اسفند ماه به صورت روزانه ارائه می‌شود نشان می‌دهد بیشترین میزان بازدید و حضور مسافران نوروزی به بخش جاذبه‌های طبیعی این استان بر می‌گردد و بیش از ۲ میلیون نفر از این جاذبه‌ها بازدید کرده‌اند.

به گزارش جویبار، مازندران این خطه از شمال کشور همواره در طول سال میزبان مسافران زیادی از اقصی نقاط کشور است و صد البته داشته‌های طبیعی آن باعث شده تا این استان به نگین پُر فروغی در پهنه جغرافیای گردشگری و مسافرپذیری کشور مبدل شود. داشته‌های طبیعی مازندران از جنگل، کوه و دریا گرفته تا تنوع حیات وحش آن باعث شده تا تابلوی زیبایی از آفرینش‌های خدوند یکتا پیش روی علاقمندان به طبیعت و گشت و گذار در عرصه‌های طبیعی قرار دهد.

مازندران علاوه بر جنگل‌های انبوه هیرکانی که در دل خود دارد و مسافران را مدهوش خود می‌کند، سواحل نیلگون دریای خزر مامن‌ی برای حضور خیل عظیمی از مسافران است به طوری‌که سواحل بیش از ۴۰۰ کیلومتری این دریا در طول سال بویژه نوروز پذیرای حجم بالایی از مسافران نوروزی است.

علاوه بر این داشته‌های طبیعی گردشگری، مازندران به داشتن فضای دل‌انگیز در روستاهایی که در دل نقاط کوهستانی و ییلاقی قرار دارد می‌بالد و مقاصد بخش عمده‌ای از مسافران به این روستاها است به طوری‌که بنا به آمار سالهای گذشته مقاصد حدود ۳۰ درصد مسافران در مازندران روستاها است.

مازندران بیش از سه هزار روستا دارد که طی سالهای اخیر امکانات و زیرساخت‌های لازم برای خدماتدهی به جمعیت ساکن و نیز مسافران در آنها ایجاد شده است همین وجود امکانات و نیز فضای مفرح آن باعث شده تا مسافرت به روستاهای مازندران رونق بگیرد.

همه این عوامل باعث شده تا بیشتر مسافران در نوروز امسال عزم سفر و بازدید از مکان‌های جذاب مازندران را به مناطق و جاذبه‌های طبیعی ببندند به طوری‌که تاکنون ۲ میلیون و هشت هزار و ۵۹۰ نفر از این جاذبه‌ها بازدید کرده‌اند در حالی‌که میزان بازدید مسافران نوروزی از تاریخی با چندین پله پایین‌تر حدود ۴۰۰ هزار نفر است.

مدیر کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی مازندران روز سه‌شنبه در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا افزود: بازدید مسافران نوروزی در مازندران به بازدید از بخش‌های تاریخی، تفریحی، صنایع دستی، طبیعی، مذهبی و موزه‌ها تقسیم می‌شود.

حسین ایزدی ادامه داد: ۲۳ اسفند پارسال تاکنون در مجموع سه میلیون و ۱۰۱ هزار و ۱۷۰ بازدید از این بخش‌ها در استان مازندران صورت گرفته است. وی افزود: در این میان بیشترین میزان بازدید مسافران نوروزی مربوط به جاذبه‌های طبیعی است که ۲ میلیون و هشت هزار و ۵۹۰ نفر از آنها بازدید کرده‌اند. مدیر کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی مازندران اعلام کرد: پس از جاذبه‌های گردشگری، جاذبه‌های صنایع دستی با ۴۲۷ هزار و ۸۹۱ نفر بازدید بیشترین بازدید مسافران نوروزی استان را به خود اختصاص داده‌اند.

وی گفت که ۲۵۹ هزار و ۴۱۵ نفر از جاذبه‌های تاریخی مازندران بازدید کردند و جاذبه‌های مذهبی و موزه‌های استان به ترتیب هرکدام ۱۰۹ هزار و ۹۹۱ نفر و ۶۲ هزار و ۲۶۸ نفر از آنها بازدید کرده‌اند. ۲ هزار و ۸۰۰ اثر تاریخی که با دیدن آنها هر انسانی را به عبور از دلال تاریخ استان مازندران می‌برد تا ببیند اجداد طبری این خطه از شمال کشور چه سرگذشتی و چه تاریخی داشته‌اند.

همچنین بیش از یک هزار بقعه امامزادگان در این استان قرار دارد که جز جاذبه‌های مذهبی این خطه به شمار می‌روند.

سفرها در تعطیلات عید فطر افزایش می‌یابد



سفر می‌تواند در رفتارهای سفر مردم مؤثر باشد که باید به‌صورت نظام‌مند درآیند.

شالیاپایان افزود: برخی استان‌ها که در موج اول به دلیل تغییرات جوی کم‌تر مورد استقبال قرار گرفتند در موج دوم افزایش مسافر داشتند. این موضوع وظیفه تمامی دستگاه‌ها را برای اطلاع‌رسانی دقیق و سریع سخت‌تر می‌کند.

کاهش تصادف می‌شود
رئیس ستاد مرکزی هماهنگی خدمات سفر ادامه داد: هرچه سفرها توزیع شود تصادفات کاهش پیدا می‌کند و توزیع مایحتاج و خدمات‌رسانی بهتر به مسافران صورت می‌گیرد. بررسی‌های صورت گرفته گویای این است که الگوی سفر می‌تواند تحت تاثیر اقدامات و اطلاع‌رسانی‌ها از سوی ستاد سفر قرار گیرد و اطلاعیه‌های

داشت که به دلیل تغییرات جوی و آغاز ماه مبارک رمضان با کاهش مواجه بودیم، اما با شروع موج دوم سفرها روند افزایشی پیدا کردند و در موج دوم شاهد افزایش سفرها نسبت به موج اول بودیم. همچنین پیش‌بینی می‌شود در موج سوم و در تعطیلات عید سعید فطر شاهد روند افزایشی باشیم.

توزیع مکانی و زمانی سفر باعث

سلامت

آیا دیر خوابیدن ضرر دارد؟



برخی افراد دیرتر از دیگران به رختخواب می‌روند و تمایل دارند تا پاسی از شب بیدار بمانند. این افراد که به «جغد شب» معروف هستند، معمولاً جوان‌ترند در حالی که مسن‌ترها ترجیح می‌دهند شب‌ها زودتر بخوابند. اما آیا دیر خوابیدن ضرر دارد؟

به گزارش ایسنا، برخی از دلایل اختلال خواب عبارتند از استرس و اضطراب، نازاحتی یا درد، اختلالات محیطی مانند سروصدا، حرکت و دمای خیلی گرم یا خیلی سرد.

چقدر باید بخوابیم و اگر خواب کافی نداشته باشیم، چه اتفاقی می‌افتد؟

دکتر «رین ماینر»، متخصص خواب به یاهولایف می‌گوید: اغلب مردم به اندازه کافی نمی‌خوابند، او بر هفت تا ۹ ساعت خواب برای بزرگسالان مسن‌تر تاکید می‌کند.

ماینر می‌گوید که اگر کسی به طور متوسط کمتر از هفت ساعت می‌خوابد، احتمالاً خواب کافی ندارد.

به گفته «تری‌نا ال. کولنار»، رئیس تحقیق و توسعه و معاون زیست‌شناسی شرکت بیوتکنولوژی تالی هلت (Tally Health) فقط هفت ساعت چشم بسته بودن کافی نیست و کیفیت خواب هم به اندازه کمیت آن مهم است.

به گفته او، هفت ساعت خواب هم اگر با استراحت کامل همراه نباشد، کافی نیست، هم کیفیت و هم کمیت خواب به طور قابل توجهی بر سلامتی تاثیر می‌گذارد و خطر ابتلا به انواع بیماری‌های مزمن از جمله دیابت، فشار خون بالا، سکته مغزی، بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها را افزایش می‌دهد و با برخی موارد مرگومیر هم در ارتباط است.

به گزارش ایندپندنت، برخی کارشناسان از تاثیر کم‌خوابی بر افزایش وزن هم خبر می‌دهند. به گفته متخصصان، کم‌خوابی باعث می‌شود هورمون‌های سیری در بدن کاهش یابد و به دنبال آن هورمون‌هایی مرتبط احساس با گرسنگی را افزایش می‌دهد. کمبود خواب همچنین با فشار خون بالا و کنترل ضعیف‌تر قند خون نیز مرتبط است.

آیا دیروقت خوابیدن مشکل‌ساز است؟

احتمالاً بله، اما این بیشتر به کیفیت آن خواب دیروقت بستگی دارد. به گفته کولنار، اگر دیر به خواب رفتن مانع خواب کافی شود، نگران کننده است اما اگر خواب باکیفیت در مدت زمان توصیه‌شده تأمین شود، جای نگرانی نیست.

او می‌گوید: مدت زمان خواب، کیفیت خواب و پایبند بودن به یک برنامه منظم برای خواب مهم‌تر از ساعت خوابیدن است. به عبارت دیگر، بیدار ماندن تا نیمه‌شب یا حتی دیرتر آمدن که حداقل هفت ساعت بخوابید، کم نخواهد یا دچار اختلالی خواب نشوید، لزوماً مشکلی ایجاد نمی‌کند. ماینر در این باره به چرخه شبانه‌روزی بدن اشاره می‌کند. به گفته او، این ساعت داخلی بدن است که زمان بیداری و خواب‌لودگی را تنظیم می‌کند. اگر هنگامی که خسته یا آماده خوابیم برای بیدار ماندن به منظور انجام دادن کاری یا فعالیت اجتماعی به خودمان فشار بیاوریم، احتمالاً خود را در معرض پیامدهای ناخوشایند آن بر سلامتی قرار خواهیم داد. ریتم شبانه‌روزی همه شبیه هم نیست. بعضی‌ها سحرخیزند و شب‌ها هم زودتر می‌خوابند اما برخی دیرتر به رختخواب می‌روند. بنابراین خواب به میزان توصیه‌شده و کیفیت آن است که بسیار اهمیت دارد.

چند ماده غذایی برای بهبود کیفیت خواب

- میوه‌های مفید برای استراحت طولانی

«سل هنوی»، متخصص تغذیه یورک تست توضیح می‌دهد غذاهای گیاهی از مواد مغذی کلیدی و ملاتونین (هورمون خواب‌آور) که چرخه خواب و بیداری بدن ما را کنترل می‌کند، سرشارند. این مواد برای خواب مفیدند زیرا الگوی خواب را تنظیم می‌کنند و کیفیت و کمیت آن را بهبود می‌بخشند.

تلاش کنید این مواد غذایی خاص را در رژیم غذایی‌تان بگنجانید تا خواب خوبی داشته باشید: گیلان، آناناس، کیوی و موز، به ویژه خوب است موز را به رژیم غذایی خود بیفزایید تا خوابتان را بهبود بخشد. موز سرشار از ویتامین ب ۶، پتاسیم و منیزیم است که به آرام کردن عضلات تحت فشار زیاد کمک می‌کند.

- **تقویت خواب با خوردن برنج و ماهی قزل‌آلا**

غذاهای دریایی و غلات از امگا ۳ که می‌تواند به کاهش اضطراب کمک کند، سرشارند. این خوراکی‌ها نه تنها کمک می‌کند به محض سر گذاشتن بر بالش راحت‌تر بخوابید بلکه می‌تواند عملکرد و تمرکز را در طول روز نیز بهبود بخشد.

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

چه مدت قبل از خواب غذا بخوریم؟

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

سکسکه یکی از پدیده‌های

شایع است که بیشتر افراد

گاهی اوقات تجربه می‌کنند.

این واکنش ناخودآگاه و

غیرارادی، که ناشی از انقباضات

ناگهانی و مکرر دیافراگم

است، معمولاً چند دقیقه

طول می‌کشد. در بیشتر

موارد، سکسکه‌ها خود به

خود برطرف می‌شوند و

نیازی به مراجعه به پزشک

یا درمان خاصی نیست.

راهکارهایی برای متوقف کردن

سکسکه

با اینکه تجارب شخصی نشان دهنده اثربخشی برخی شیوه‌ها برای کاهش سکسکه است، مطالعات علمی

قاطعی در این زمینه وجود ندارد. از جمله این روش‌ها می‌توان به نفس کشیدن در کیسه کاغذی (با احتیاط و اطمینان از اینکه کیسه روی سر قرار نگیرد)، کشیدن زانوها به سمت قفسه سینه و خم شدن به جلو، نوشیدن آب سرد یخ، بلعیدن شکر دانه‌ای، گاز زدن به لیمو یا چشیدن سرکه، و نگه داشتن نفس برای مدت کوتاه اشاره کرد.

عوامل اجتنابی در جلوگیری از

سکسکه

برای پیشگیری از بروز سکسکه، توصیه می‌شود از مصرف نوشیدنی‌های الکلی، گازدار یا داغ، جویدن آدامس، استعمال دخانیات (که منجر به بلع هوا می‌شود)،

خوردن غذاهای تند و ادویه‌دار، و مصرف سریع غذا اجتناب کرد. همچنین، مصرف یک ماده‌ی غذایی بسیار سرد بلافاصله پس از ماده‌ی دیگری که داغ است می‌تواند زمینه‌ساز سکسکه شود.



علل بروز سکسکه

در بسیاری از موارد، علت دقیق بروز سکسکه مشخص نیست. با این حال،

برخی افراد متوجه شده‌اند که عواملی مانند استرس، هیجانات شدید، و مصرف برخی غذاها و نوشیدنی‌ها می‌توانند در بروز سکسکه نقش داشته باشند. در موارد نادر، سکسکه‌هایی که بیش از ۴۸ ساعت طول می‌کشند ممکن است ناشی از یک بیماری خاص یا درویی باشند که فرد مصرف می‌کند.

مشاوره پزشکی و درمان‌های تخصصی

در صورتی که سکسکه بیش از ۴۸ ساعت ادامه یابد یا به صورت مکرر رخ دهد و بر کیفیت زندگی تأثیر بگذارد، مراجعه به پزشک توصیه می‌شود.

پزشک با بررسی علل احتمالی، از جمله شرایط بهداشتی یا داروهای مصرفی، به دنبال راه‌حلی برای قطع سکسکه خواهد بود. در مواقعی که علت مشخصی یافت نمی‌شود، ممکن است درمان با داروهایی مانند کلرپرومازین پیشنهاد شود، اگرچه این روش برای همه مؤثر نیست.

اهمیت تغذیه مناسب در پیشگیری از سکسکه

تغذیه مناسب و متعادل نه تنها برای سلامت کلی بدن مفید است بلکه در پیشگیری از بسیاری از مشکلات جزئی مانند سکسکه نیز نقش دارد. مصرف مواد غذایی که به آرامش دستگاه گوارش کمک می‌کنند و اجتناب از غذاهایی که می‌توانند موجب ایجاد نفخ و تحریک دیافراگم شوند، از اقدامات

مسئولیت محک در تأمین هزینه درمانی و حمایتی کودکان مبتلا به سرطان

احمدیان گفت: شکل‌گیری شبکه

ارتباطی حمایت از کودکان مبتلا به

سرطان و همچنین توسعه گستره

جغرافیایی تنها با هدف حمایت هر

چه شایسته‌تر از کودکان مبتلا به

سرطان انجام شده است. امیدواریم

با این اقدامات بتوانیم هر چه بهتر

از فرزندانمان در سراسر کشور حمایت

کنیم تا هیچ خانواده‌ای به دلیل فقر

و ناتوانی در پرداخت هزینه، درمان فرزند

خود را رها نکند.

وی افزود: یکی دیگر از فعالیت‌های مؤسسه محک برای ارائه خدمات شایسته به فرزندانش، توسعه گستره جغرافیایی است؛ راه‌اندازی دفتر شیراز با توجه به تعداد بالای بیماران در این شهر با همین هدف صورت گرفت. در میان بیش از ۲۸ هزار فرزند تحت حمایت محک در سراسر ایران، بیش از ۳ هزار کودک مبتلا به سرطان تنها خانواده‌پاشان بتوانند با دریافت خدمات رفاهی، اقتصادی و روانشناختی، بدون نگرانی، تنها به درمان کودکان خود فکر کنند و کودکان بتوانند شادمانه‌تر فرایند درمان را طی کرده و آرزوهای آن‌ها از بودن با نبودن، به گونه زیستن در آینده بدل شود.

«روانشناسی» صورت می‌گیرد و همکاران فعال در این دو بخش تلاش می‌کنند تا کودکان مبتلا به سرطان در سراسر ایران را زیر چتر حمایتی مؤسسه محک قرار دهند. هدف این بخش گسترش چتر حمایتی محک در سراسر کشور، به طور عادلانه و یکپارچه برای همه کودکان مبتلا به سرطان است تا خانواده‌هایشان بتوانند با دریافت خدمات رفاهی، اقتصادی و روانشناختی، بدون نگرانی، تنها به درمان کودکان خود فکر کنند و کودکان بتوانند شادمانه‌تر فرایند درمان را طی کرده و آرزوهای آن‌ها از بودن با نبودن، به گونه زیستن در آینده بدل شود.

را در دستور کار خود قرار داده است، گفت: هدف محک از این اقدامات، مبتلا به سرطان در سراسر کشور مسئولیت محک است.

آرامش احمدیان، در گفت‌وگو با خبرنگار مهر افزود: تأمین هزینه‌های درمانی و حمایتی همه کودکان مبتلا به سرطان که در بیمارستان محک دانشگاهی در کشور درمان می‌شوند توسط مؤسسه خیریه محک صورت می‌پذیرد.

وی با بیان آنکه این مؤسسه بر اساس سومین برنامه استراتژیک خود توسعه فعالیت‌هایش در سراسر کشور

هزینه بالای درمان کودکان اوتیسم



توانبخشی پوشش داده شود.

وی درباره وضعیت هزینه‌های درمانی اوتیسم افزود: برای روشن بودن وضعیت آن‌ها باید بدانیم که با افزایش تورم و کوچک شدن سبد معیشت خانواده‌ها،

متأسفانه شاهد وضعیت سختی در میان خانواده‌های اوتیسم هستیم. در حال حاضر هزینه‌های توانبخشی همچون گفتار درمانی، کاردرمانی، رفتار درمانی یا ABA و یا روش‌های درمان‌های مکمل که درمان اصلی برای هر کودک تازه تشخیص گرفته حداقل تا سن اصلی ۷ تا ۸ سالگی هستند به میزان ماهانه ۱۰ میلیون تومان افزایش یافته است. این شرایط بدون شرایط ویژه‌ای است که هر کودک اوتیسمی به خانواده تحمیل می‌کند.

صالح غفاری با تأکید بر اینکه کودک اوتیسم، کودکی که کلیشه دارد، مشکلات متابولیک دارد، دچار مشکلاتی

همچون تشنج، متابولیک تغذیه‌ای، مشکلات گوارشی و یا دندان‌ی است، هزینه‌های درمان چندبرابری نسبت به یک فرد عادی دارد، تصریح کرد: کودک یا فردی که درگیر کلیشه‌های خودزنی یا مشکلات غذایی، حمام رفتن‌های زیاد و یا دگرزی‌هایی که موجب آسیب‌هایی می‌شود و نیازمند مراقبت جدی خانواده است تا شرایط ایمنی را برای فرزند خود فراهم آورد، همگی مواردی هستند که افزایش

هزینه‌های زیادی را برای خانواده فرزندان اوتیسم به همراه دارد. بر اساس مطالعاتی که انجمن اوتیسم طی سال گذشته انجام داد، هزینه‌های خانواده اوتیسم حداقل بین ۱۳ تا ۱۵ میلیون تومان است.

وی افزود: انجمن اوتیسم تاکنون تلاش کرده است که حداقل هزینه‌ها در قالب بسته‌های خدمتی اوتیسم به کودکان زیر ۱۲ سال به واسطه بیمه‌ها پوشش‌دهی شود و این موضوع در شورای عالی بیمه تصویب شد. در حال حاضر از مراکزی که مجوز کار با کودکان اوتیسم را دارند، این مطالبه را داریم که با مراکز بیمه‌ای قرارداد ببندند. مطالبه دیگر نیز افزایش سرعت در روند اجرایی شدن و برقراری ارتباط میان بیمه سلامت و بیمه تأمین اجتماعی است چراکه اکثر خانواده‌های ایرانی، بیمه تأمین اجتماعی هنوز نتوانسته ارتباط سامانه به روز شده خدمات توانبخشی را با بیمه سلامت برقرار کند تا پوشش‌دهی این خدمات از طریق صندوق انجام شود و این کار فعلاً به صورت مکانیکی و دستی انجام می‌شود. بنابراین یکی از اصلی‌ترین راهبردهایی که در برنامه‌های سال جاری است، سرعت دهی به اجرای ایجاد رابطه میان بیمه تأمین اجتماعی و بیمه سلامت است.

کنیم و زمان‌هایی را به بخش خصوصی خانواده اختصاص دهیم و کودک را از خانواده برای دو روز جدا کنیم یا مراقب در منزل داشته باشیم، خانواده‌ها وضعیت بهتری خواهند داشت.

وی همچنین در ادامه با تأکید بر اینکه ورود کودکان اوتیسم در طیف خفیف به سیستم آموزشی مشکلات خاص خود را به همراه دارد، اظهار کرد: اما متأسفانه امکان جذب کودکان اوتیسم طیف شدید در سیستم آموزشی وجود ندارد و کودکان طیف متوسط نیز با توجه به شرایطی که در سنجش مدارس ما وجود دارد دچار آسیب‌هایی می‌شوند که امکان ورود به این مدارس را پیدا نمی‌کنند. بهترین شرایط، قرار گرفتن این کودکان در کنار کودکان دیگر در مدارس، در جامعه، سیستم‌های ورزشی، تفریحی، فرهنگی و ... است، اما با توجه به اینکه هنوز شناخت جامعه ایران نسبت به نیازهایی که کودکان اوتیسم دارند، اندازه خود را پیدا نکرده است، بنابراین هرچند در حال حاضر مدرسی ویژه کودکان اوتیسم یا کودکانی که شرایط ویژه‌ای دارند، ایجاد شده است؛ اما این سیستم آموزشی ما عملکرد خوبی دارد؟ آیا طرح درس‌های مناسب برای کودکان اوتیسم وجود دارد؟ آیا یک کودک اوتیسم حداقل مهارت‌های خودیاری را در مدارس پیدا می‌کند؟ آیا این کودکان در شرایط فیزیکی امن یا در شرایط حضور معلم برای تعداد مناسب دانش‌آموز به سر می‌برند؟ آیا نیاز به ارتقای سطح آموزش در مدارس اوتیسم وجود دارد؟ آیا تعداد مدارس اوتیسم برای تعداد بالای مبتلایان کفایت می‌کند؟ آیا در مراحل سنجش کودکان مبتلا به اوتیسم خانواده‌ها صلاح غفاری در پایان صحبت‌هایش گفت: این‌ها مواردی است که باید به درستی و جدی مورد توجه قرار گیرند. درباره سیاست‌گذاری‌ها تدابیر جدی اندیشیده شود. سال‌ها است که انجمن اوتیسم درخواست‌های خود را از سازمان‌های آموزشی و آموزش و پرورش استثنایی و وزارت آموزش و پرورش داشته است که قطعاً شاهد افزایش مدارس اوتیسم در مراکز استان‌ها بوده‌ایم اما در سیستم‌های آموزشی به شدت نیازمند طرح درس‌های مناسب هستیم. برای دختران اوتیسم نیز باید برنامه‌ریزی‌های جداگانه داشته باشیم.

واکاوی نقش الگوی صحیح تغذیه در حفظ سلامتی و عملکرد المپین‌ها



عضو هیات مدیره انجمن تغذیه ایران با تاکید بر اهمیت محبت تغذیه ورزشکاران حرفه‌ای در آستانه المپیک گفت: الگوی صحیح تغذیه را به ۲ منظور به ورزشکاران پیشنهاد می‌کنیم؛ اول حفظ سلامتی و دوم حفظ عملکرد. فواد سجدی عضو هیات مدیره انجمن تغذیه ایران با اشاره به اهمیت محبت تغذیه برای ورزشکاران در خصوص کم‌کیفیت تغذیه ورزشکاران حرفه‌ای در آستانه المپیک در گفت‌وگو اختصاصی با ایرنا اظهار داشت: الگوی صحیح تغذیه را به ۲ منظور به ورزشکاران پیشنهاد می‌کنیم؛ اول حفظ سلامتی و دوم حفظ عملکرد در زمینه بهبود ریکاوری، تمرینات، آسیب و غیره. مسلمانا الگوریتم‌های تغذیه برای ورزشکار خانم، آقا و نیز ورزشکاران رشته تیمی و انفرادی متفاوت است.

مشاور تغذیه تیم‌های ملی در خصوص کاهش وزن در ورزشکاران حرفه‌ای و حتی افراد معمولی گفت: در ابتدا باید

وزنی بالاتر بروند. این مسئله به ویژه در ورزش ایران و به‌خصوص در رشته‌های کشتی، وزنه‌برداری، و تکواندو که متکی به مدال‌های انفرادی است، بیشتر دیده می‌شود.

نوشیدن ۶ الی ۸ لیوان آب در طول روزانه از الزام تا نیاز بدنی وی در خصوص میزان آب مورد نیاز هر فرد اعم از ورزشکار و غیر ورزشکار در طول روز که بین ۶ الی ۸ لیوان در طول روز توصیه شده است، عنوان کرد: دستور توصیه‌ای برای نوشیدن آب، به این صورت است که به ازای دریافت هر یک کیلو کالری باید یک سی‌سی آب مایعات دریافت کنیم. این توصیه برای محیط متعادل است یعنی محیطی که فرد در آن تعریق زیادی نداشته باشد. این را هم باید در نظر گرفت که برخی غذاهای دریافتی هم حاوی آب هستند، به‌عنوان مثال وقتی شیر می‌نوشید، آب هم دریافت می‌کنید. این در حالی است که ۸ لیوان آب، معادل ۲ لیتر است که می‌شود ۲۰۰۰ کالری است. عسجدی گفت: باید توجه کرد که ما همیشه در محیط متعادل قرار نداریم. از طرفی تشنگی در سنین بالاتر فرایند دیر هنگامی است. یعنی فرد دچار کم‌آبی شده است. موضوع دیگر این است که برای ورزشکاران حرفه‌ای به جز آب باید از نوشیدنی‌های ورزشی استفاده کنیم. چون ورزشکاران حرفه‌ای بیشترین میزان دفع آبشان از طریق عسجدی عنوان کرد: از آن‌جا که ورزشکاران به صورت مکرر اقدام به کاهش وزن می‌کنند، کم کردن بافت چربی در آن‌ها سخت‌تر خواهد شد و ورزشکار را ناگزیر می‌کند که برای قرار گرفتن در کورس قهرمانی به دسته‌های

وی در خصوص تفاوت نوشیدنی‌های انرژی‌زا و نوشیدنی‌های ورزشی گفت: تفاوت زیادی بین این دو نوع نوشیدنی وجود دارد و به هیچ‌وجه این دو نوشیدنی قابل مقایسه با هم نیستند. در خصوص مضر بودن یا نبودن نوشیدنی‌های انرژی‌زا یک واقعیت وجود دارد و آن این است که این نوشیدنی‌ها گاهی می‌توانند به ما کمک کنند. اما نوشیدنی روزانه مورد توصیه نیستند.

زمان‌بندی تغذیه در حوزه ورزش عضو هیات مدیره انجمن تغذیه ایران تغذیه در ورزش را به سه دسته تقسیم کرد و گفت: در حوزه تغذیه در ورزش سه زمان‌بندی داریم؛ پیش از تمرین، حین تمرین و پس از تمرین. مهم‌ترین وعده غذایی، بعد از تمرین است که متأسفانه مغفول واقع شده است. در خصوص تغذیه پیش از تمرین، یک اعتقاد غلط وجود دارد و آن تمرین کردن به‌صورت ناشتا به‌منظور کاهش وزن است. این اتفاق در بسیاری از موارد موجب می‌شود که ورزشکار به جای از دست دادن بافت چربی، به دلیل بالا بودن سطح هورمون کورتیزول، بافت عضلانی خود را از دست بدهد. بنابراین توصیه می‌شود فرد ۳ الی ۴ ساعت پیش از تمرینات اصلی خود، یک وعده غذایی حاوی کربوهیدرات دریافت کند که شاخص قندی متوسط رو به پایین داشته باشد. منابع چربی این وعده غذایی نباید بیش از ۲۵ درصد کالری باشد. فیبر هم در این وعده غذایی باید محدود باشد. در زمان‌های نزدیک به مسابقه و تمرین، پیشنهاد این است که به ازای هر یک ساعت، ورزشکار یک لیوان نوشیدنی ورزشی با غلظت پایین استفاده کند. اما در بازه زمانی

وی یادآور شد: مهم‌ترین ماده غذایی در ریکاوری، پروتئین است و ورزشکار می‌تواند تا یک ساعت بعد از تمرین، میان وعده مربوطه را مصرف کند. به این معنی که از لحظه اتمام تا یک ساعت بعد از تمرین وعده بعد از ریکاوری باید دریافت شود. به این بازه زمانی گلدن تایم گفته می‌شود که طی آن باید مواد غذایی زود هضم و زود جذب دریافت شود. سیب‌زمینی تنوری، شیر کاکائو، سوپ سبزیجات، تخم‌مرغ آب‌پز یا ماکارانی حاوی گوشت بهترین میان‌وعده‌های بعد از تمرین محسوب می‌شوند. همچنین پروتئین «وی» که

حضور ورزشکاران مازندرانی در تیم‌های ملی ۱۲۰ درصد افزایش یافت

برگزاری نشست هیات‌های ورزشی با استاندار مازندران را از برنامه‌های مهم سال گذشته دانست. معاون امور ورزش اداره کل ورزش و جوانان مازندران با اشاره به اهمیت ساماندن هیات‌های ورزشی استان و شهرستان مرزی و رشد ۳۶ درصدی در این حوزه نیز خبر خوب ورزش قهرمانی استان در سال ۱۴۰۲ بود و با برنامه ریزی‌های انجام گرفته مسیر قهرمانی ورزشکاران مازندرانی در سال جاری نیز روشن‌تر خواهد بود.

دلبیری برگزاری مسابقات مهم ورزشی در مازندران را مورد اشاره قرار داد و گفت: میزبانی ۶ رویداد بین‌المللی در رشته‌های کشتی و کاراته و همچنین میزبانی ۶۸ اردوی تیم ملی در رشته‌های مختلف ورزشی گویای ظرفیت بالای این استان در ورزش قهرمانی است. او برگزاری مراسم تجلیل از مدال‌آوران بازی‌های آسیایی و پارآسیایی هانگژو، برگزاری نمایشگاه تخصصی ورزش و

معاون امور ورزش اداره کل ورزش و جوانان مازندران از افزایش ۱۲۰ درصدی حضور ورزشکاران استان در تیم‌های ملی خبر داد. به گزارش ایرنا حسین دلیری گفت: ۵۵۸ ورزشکار مازندرانی پارسال عضو تیم‌های ملی بودند که در این زمینه شاهد افزایش ۱۲۰ درصدی بودیم. وی افزود: ۶۰ درصد ورزشکاران مازندرانی عضو تیم‌های ملی موفق به کسب مدال شدند که می‌توان گفت نقطه برجسته افتخارات ملی پوشان مازندرانی، کسب ۱۸ مدال در بازی‌های آسیایی و ۷ مدال در بازی‌های پارآسیایی هانگژو بود.

معاون امور ورزش اداره کل ورزش و جوانان مازندران گفت: افزایش ۱۳ درصدی ورزشکاران سازمان یافته استان و رسیدن به عدد ۱۹۶ هزار و ۷۴۰ نفر بیمه شده ورزشی در پارسال نویدبخش ظهور استعدادهای جدید در رشته‌های مختلف ورزشی است و البته برنامه



کشتی که رشته اول ورزش مازندران است جای امیدواری دارد. دلیری فعالیت سه هزار باشگاه ورزشی در استان مازندران و رشد ۱۹ درصدی در این حوزه را مورد اشاره قرار داد و افزود: در سال گذشته ۹۱۰ مجوز تاسیس و تمدید و موافقت اصولی صادر شد که در این شاخص نیز ۲۲ درصد رشد صورت گرفت.

وی گفت: آغاز سال ۱۴۰۳ نیز با میزبانی از اردوی تیم‌های ملی در مازندران همراه بود و خبر قابل توجه اینک ۹۰ درصد ترکیب تیم ملی کشتی آزاد را کشتی‌گیران مازندرانی تشکیل می‌دهند.

او با اشاره به اینکه مهم‌ترین برنامه سال جاری حضور ملی پوشان مازندرانی در مسابقات المپیک و پارالمپیک پاریس است، افزود: تاکنون ورزشکاران مازندرانی پنج سهمیه المپیک و سه سهمیه پارالمپیک را کسب کردند و به عبارتی ۲۵ درصد کل سهمیه‌های کسب شده محسوب می‌شود که برای حضور کیفی ورزشکاران استان در این رویداد مهم ستاد برنامه ریزی مسابقات المپیک و پارالمپیک مازندران نیز تشکیل و برنامه ریزی‌هایی نیز انجام گرفت. معاون امور ورزش اداره کل ورزش و جوانان مازندران در ادامه، گفت: با توجه به کاهش سهمیه برخی از رشته‌های ورزشی در المپیک پاریس، حفظ سهمیه

خب

حسینی:

مصدومیت جلوی پیش‌رفتم را گرفت



ملی‌پوش وزنه‌برداری بانوان گفت: در ادامه ورزش حرفه‌ای در سال گذشته مصدومیت‌ها جلوی پیش‌رفتم را گرفت.

الهام حسینی در گفت‌وگو با ایرنا درباره شرایط وزنه‌برداری بانوان در سال گذشته، اظهار کرد: برای وزنه‌برداری بانوان سال خوبی بود و بچه‌های ما در این سال در مسابقات نوجوانان و جوانان آسیا مدال گرفتند و خوش درخشیدند. رکوردها خیلی خوب شده و تیم قدرتمندی در رده پایه داریم و امیدوارم آینده‌سازان رده بزرگسالان باشند. زمانی که با آنها تمرین می‌کردم واقعا لذت بردم زیرا خیلی خوب پیشرفت کردند. اگر در سال‌های آتی به همین روند ادامه دهیم تیم خیلی خوبی خواهیم داشت.

۱۴۰۲ خوب برابم شروع شد وی افزود: ۱۴۰۲ برابم خوب شروع شد زیرا در مسابقات قهرمانی آسیا در کره‌جنوبی رکوردهای خوبی را ثبت کردم و برای کسب سهمیه امیدوار کننده بود. در ادامه ورزش حرفه‌ای مصدومیت‌ها جلوی پیش‌رفتم را گرفت. آسیب دیدگی مقداری جلوی من را گرفت و متوقف شدم.

دارنده مدال طلای قهرمانی آسیا عنوان کرد: در کل هیچ اتفاقی را برای وزنه‌برداری زنان خوب یا بد نمی‌دانم یا نمی‌گویم یک جا خوش شانس یا بدشانس بودم و اعتقاد دارم همواره باید تلاش کرد.

حسینی: مصدومیت جلوی پیش‌رفتم را گرفت اوزنه‌برداری بانوان وارد ایستگاه موفقیت شده است مصدومیت کمرم جلوی کارم را گرفت

وی یادآور شد: در مسابقات قهرمانی آسیا کره‌جنوبی به خوبی پیش رفتم و آمادگی بدنی خوبی داشتم و بعد از آن متوجه نشدم که مصدومیت ناگهانی در کمرم به وجود آمده است. در واقع این درد قبلا بوده و به یکباره به اوج رسید و جلوی تمریناتم و حضور در مسابقات را گرفت. در مسابقات جهانی عربستان هم‌زمان با فیزیوتراپی سعی کردم تا خودم را به مسابقات برسانم و تا ۹۰ درصد به آمادگی رسیدم اما بازی‌های آسیایی هانگژو نزدیک بود و فرصت نشد تا ریکاوری کنم و در این‌ها نتوانستم وزنه بزنم و در نهایت این رقابت‌ها را از دست دادم.

حسینی اضافه کرد: همچنان منتظر بودم تا کمرم بهتر شود تا با انجام حرکات اصلاحی و در نهایت کورتون به مرده‌های کمرم تزریق کرد تا التهاب دیسک کمرم کم شود. هرچند زدن کورتون عوارض دارد و عضله‌ها ضعیف می‌شود و ۱۰ روز نمی‌توانید تمرین کنید.

وی خاطر نشان کرد: اتفاق ناخوشایند سال گذشته مصدومیت کمرم بود زیرا من در مسیر خوبی بودم. در وزنه‌برداری عددها و رکوردها صحبت می‌کنند و اگر بخواهم حرفی برای گفتن داشته باشم باید رکوردی را که در کره‌جنوبی ثبت کردم را تکرار می‌کردم. فرصت کمی هم تا مسابقات جهانی تایلند یعنی آخرین گزینشی المپیک داریم و با تمام توان می‌جنگم و هرچیزی که خدا بخواهد داد.

این مصاحبه عیدانه در حالی اواخر سال گذشته انجام شد که ۹ فروردین و با تصمیم کادر فنی تیم ملی وزنه‌برداری بانوان، الهام حسینی به مسابقات جام جهانی وزنه‌برداری در بوکت تایلند اعزام نخواهد شد.

کروزش باقی‌را تایید این خبر گفت: حسینی در آخرین رکوردگیری که امروز انجام شد با رکوردهای مورد نظر برای کسب سهمیه المپیک پاریس فاصله داشت و به همین خاطر تصمیم گرفتیم به بوکت اعزام نشود. البته حسینی بعد از آسیب دیدگی تلاش زیادی کرد تا دوباره به اوج آمادگی برگردد اما زمان کوتاه بود و بیشتر از این هم نمی‌تشد او را تحت فشار سنگین تمرینات قرار داد.

حسینی: مصدومیت جلوی پیش‌رفتم را گرفت اوزنه‌برداری بانوان وارد ایستگاه موفقیت شده است مسئول مالی فدراسیون دلش برابم سوخت

ملی‌پوش وزنه‌برداری زنان عنوان کرد: یکی از خاطراتی که سال گذشته داشتم این بود که به حدی به فیزیوتراپی می‌رفتم که مسئول مالی وقت که الان در فدراسیون نیست برابم عکسی فرستاده بود که در آن نوشته بود فیزیوتراپی برای ورزشکاران رایگان است. تصور می‌کنم که دلش برابم سوخته بود و واقعا از ته دلم خندیدم که چقدر این موضوع روزمره زندگی من شده است.

وی اظهار کرد: حسم به آینده خیلی خوب است و معتقدم واقعیت زندگی این است که باید بعد از دشواری آسانی باشد و رنج تمام نمی‌شود اما بعد از پایان هر رنجی شادی هست. ۱۴۰۲ سال خوبی بود و همانطور که در ۱۴۰۱ سال درخشانی داشتیم اما ۱۴۰۲ سال متفاوتی بود و امیدوارم ۱۴۰۳ سال خوبی باشد.

حسینی گفت: ۱۴۰۲ برای بانوان وزنه‌برداری مانند قطاری بود که روی ریل اصلی افتاده بود و در ۱۴۰۳ این قطار کم کم وارد ایستگاه‌های موفقیت می‌شود.

شگفتی‌سازی نوجوانان در جام جهانی و ادامه روند شکست‌ناپذیری تیم ملی فوتبال

تیم ملی فوتبال ایران در دومین دیدار خود میهمان تیم ملی ازبکستان بود و با توجه به روحیه بالا ملی‌پوشان، این دیدار را نیز طوفانی آغاز کردند و با ارائه یک بازی خوب موفق شدند نیمه اول این دیدار را با گل‌های رامین رضاییان و مهدی طارمی به نتیجه ۲ بر صفر راهی رختکن شوند.

نیمه دوم اما به یکباره ورق برگشت و این‌بار این تیم میزبان بود که عملکرد خوبی داشت و تیم ملی اما اصلا شبیه نیمه اول نبود تا در نهایت ازبکستان موفق شد با گل‌های ایگور سرگیف و اونسوروف یک امتیاز حساس را در ازبکستان نگه دارد.

با پایان روز دوم این رقابت‌ها تیم ملی فوتبال ایران با توجه به برتری خوبی که در دیدار اول مقابل هنگ کنگ داشت با تفاضل گل بهتر نسبت به ازبکستان در صدر جدول قرار گرفت.

و با بدشانسی پس از تساوی یک بر یک در ضربات پنالتی نتیجه را به حریف آفریقایی خود واگذار کردند. نوجوانان ایران با شگفتی‌سازی و به عنوان بازنده سربلند از این رقابت‌ها کنار رفت.

در نهایت تیم فوتبال نوجوانان آلمان موفق شد در ضربات پنالتی تیم فوتبال نوجوانان فرانسه را مغلوب کند به عنوان قهرمانی این رقابت‌ها دست پیدا کند. تیم ملی فوتبال ایران در نخستین دیدار خود در مسابقات انتخابی جام جهانی ۲۰۲۶، در ورزشگاه آزادی میزبان تیم ملی فوتبال هنگ کنگ بود. شاگردان امیر قلعه‌نویی موفق شدند نهمینی برد متوالی خود را مقابل هنگ کنگ بدست بیاورند و با برتری ۴ بر صفر این رقابت‌ها را آغاز کنند. سردار آزمون (۱۲) و (۱۵)، مهدی طارمی (۸۷) و رامین رضاییان (۹۰+۲) برای یوزها در این دیدار گلزنی کردند.



ایران در دیدار آخر جشنواره گل راه انداختند و با برتری ۵ بر صفر مقابل نیوکالدونیا موفق شدند با ۶ امتیاز به عنوان یکی از ۳ تیم برتر گروه راهی مرحله حذفی شوند.

در مرحله یک‌هشتم نهایی اما کار شاگردان عبیدی مقابل مراکش گره‌خورد

مقابل پرتغال‌ترین تیم جهان با نتیجه ۳ بر موفق شدند برزیل را مغلوب کنند. نوجوانان ایران در دومین دیدار خود با نتیجه ۲ بر یک نتیجه را به انگلیس واگذار کردند تا تکلیف صعودشان به بازی آخر کشیده شود. یوزهای نوجوان

تیم فوتبال نوجوانان ایران در رقابت‌های جام جهانی ۲۰۲۳ در گروه A این رقابت‌ها با تیم‌های برزیل، نیوکالدونیا و انگلیس هم‌گروه بود.

شاگردان حسین عبیدی با شگفتی‌سازی این رقابت‌ها را آغاز کردند و با کلمبک

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

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

چرچیل

عکس روز

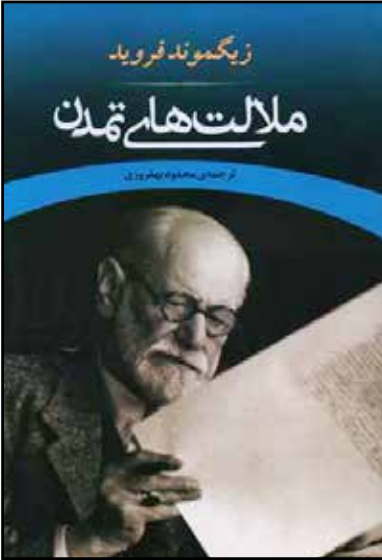


معرفی کتاب

تمدن و ملالت‌های آن اثر زیگموند فروید

به گزارش راهنماتو، زیگموند فروید را می‌توان پدر علم روانشناسی دانست که از قرن ۱۹ و ۲۰ تا کنون پایه و اساس علم روانشناسی را تشکیل داده است. از همین لحظه می‌توان مطمئن بود که کتاب تمدن و ملالت‌های آن کتاب روانشناسی زردی نیست، چراکه روانشناسی حاذق آن را به رشته تحریر درآورده است. این کتاب کارآمد، زمانی نوشته شده است که انسان به‌تازگی بارقه‌هایی از مدرنیته را تجربه می‌کرده است. اما، هنوز می‌توان با مطالعه‌ی آن، شیوه‌ای درست برای مواجهه با کشمکش‌هایی که درون ما با جامعه به‌وجود می‌آید، پیدا کرد. ما با مطالعه کتاب تمدن و ملالت‌های آن متوجه می‌شویم که چرا گاهی ملول شده و از زیستن در جهان رنج می‌بریم.

بریده‌ای از کتاب تمدن و ملالت‌های آن اثر زیگموند فروید نمی‌توان در برابر این فکر مقاومت کرد که مردم عموماً در سنجش ارزش‌ها از معیارهای نادرست استفاده می‌کنند، قدرت، موفقیت و ثروت را می‌جویند و این‌ها را در زندگی می‌ستایند، اما آن‌چه را که در زندگانی ارزش حقیقی دارد ناچیز می‌شمارند...



خبر

استاندار مازندران:

فرهنگ ایثار و شهادت باید در بین مردم و کارگزاران نظام تقویت شود



امکانات موجود به شکل مطلوب استفاده کرد و در این راستا مسئولان کمیته ها باید از ظرفیت نیروهای مردمی استفاده کنند. حسینی پور با بیان اینکه وظیفه داریم عظمت شهدا را در این کنگره به تصویر بکشیم و این کنگره مورد توجه رهبری نیز است، گفت: فراهم کردن مقدمات برگزاری کنگره شهدا باید در اولویت کاری مسئولان دستگاه های اجرایی قرار گیرد چرا که این کنگره می تواند در سبک مدیریت مسئولان دستگاه ها نیز اثرگذار باشد.

وی با اشاره به اینکه مسئولان در انجام امور محوله نباید از یاد شهدا غافل شوند، افزود: فرهنگ مدیریت اداری و شهری استان نیز باید متاثر از شهدا باشد و راهبرد ما در این کنگره انتقال حقیقت و رخدادهای تاریخی، منش و سبک زندگی شهداست. استاندار مازندران تبیین سبک زندگی شهدا را جهاد تبیین دانست و با عنوان اینکه مسیر انتقال پیام شهدا به قشر جوانان جامعه باید مشخص شود، گفت: در شرایطی که دشمنان برای ضربه زدن به نظام اسلامی تمام تلاش های خود را معطوف به جوانان کرده اند، باید شرایطی فراهم شود تا فرهنگ ایثار و شهادت در بین های مختلف جامعه تبیین و تقویت شود.

حسینی پور ادامه داد: مازندران در برگزاری یادواره شهدا مقام نخست کشوری را در اختیار دارد و باید به گونه ای برنامه ریزی شود تا در برگزاری کنگره ملی و سرداران شهید استان گروه های مختلف مردمی نیز شرکت کنند. وی بیان کرد: رسانه ها در ترویج و نهادینه کردن فرهنگ و شهادت نقش ویژه ای دارند و باید از ظرفیت رسانه ها و شبکه های مجازی نیز در برگزاری مطلوب این کنگره به شکل مطلوب استفاده کرد ضمن اینکه با اعزام کاروان های تبیینی به مناطق مختلف استان، کنگره باید در شان و منزلت شهدای مازندران برگزار شود و برای تحقق این مهم باید از تمام ظرفیت ها و

خبر

۷ عمل جراحی عروق طی یک روز در بیمارستان ساری انجام شد

کازم محمودی درپی انتشار پیام شهروند ساروی در فضای مجازی و گلایه از عدم حضور پزشک متخصص در بیمارستان‌های ساری با بیان اینکه بیمار به بیمارستان امام خمینی (ره)

ساری با وضعیت اولیه ترومای شدید و له شدگی پا به وسیله روتری دستگاه کشاورزی پذیرش شد، افزود: بلافاصله ویزیت اولیه توسط زبیدنت طب اورژانس در ساعت ۱۶:۴۵ انجام و ارزیابی‌های پیوسته از وضعیت علائم بیمار تا ساعت ۱۸ صورت گرفت و مقرر شد در سرویس جراحی پذیرش شود و بیمار توسط زبیدنت جراحی و ارتوپدی معاینه شد و پرونده بستری تکمیل شد.

محمودی تصریح کرد: با توجه به

امام جمعه نوشهر:

رژیم صهیونیستی با هر جنایت، میخی بر تابوت خود می‌کوبد



حجت الاسلام مشایخ با بیان اینکه رژیم صهیونیستی آنقدر پررو شده که به دمشق حمله می‌کند و ساختمان کنار سفارت ایران که نیروهای کشور ما در آن حضور دارند، را مورد حمله نظامی قرار می‌دهد و سرداران جمهوری اسلامی را به شهادت می‌رساند، تصریح کرد: این‌ها نشانه‌ای است که رژیم صهیونیستی روزهای پایانی عمر خود را می‌گذراند و هر عملی که انجام می‌دهد در واقع میخی دیگری بر تابوت خود می‌کوبد. این رژیم رو به نابودی است.

وی با بیان اینکه هر وقت ظلم قومی به اوج برسد در واقع همان ظلم به خودش خواهد رسید، یادآور شد: از مردم دنیا این توقع را داریم که بیش از گذشته به حمایت از مظلومین غزه بپردازند و از مسلمانان دنیا و دولت‌های کشورهای اسلامی می‌خواهیم از خواب غفلت بیدار شوند یا حداقل با این رژیم قطع رابطه کنند.

حجت الاسلام مشایخ تاکید کرد: امت اسلامی باید بیشتر از گذشته از فلسطین حمایت کند.

نیاز به عمل جراحی با ریسک بالا و احتمال بالای قطع عضو و آمپوتاسیون اندام تحتانی نیاز به رضایت عمل از سوی بیمار وجود داشت و علیرغم ارائه توضیحات لازم توسط پزشکان معالج به بیمار در خصوص وخالت آسیب وارده و همچنین هماهنگی‌های انجام شده جهت حضور جراح عروق برای انجام عمل جراحی در اتاق عمل، بیمار و همراهان وی با شنیدن احتمال قطع عضو از ادامه فرآیند درمان امتناع و بیمارستان را با رضایت

شخصی ترک کردند.

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی مازندران با تاکید بر این موضوع که مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره) ساری به عنوان مرکز خدمات دارای سرویس فوق تخصصی عروق بوده است، افزود: در همان روز در این مرکز درمانی ۷ جراحی عروق انجام شد.

خبر

مدیرکل کمیته امداد مازندران:

۱۱ هزار مددجوی کمیته امداد مازندران مستاجر هستند

مدیرکل کمیته امداد مازندران گفت: ۱۱ هزار و ۵۰۰ مددجوی استان مستاجر بوده که ۷۰ درصد آنان زنان سرپرست خانوار هستند.

به گزارش جویبار، میثم معافی در دیدار با عالیه زمانی نماینده منتخب مردم ساری و میانرود در مجلس دوازدهم با بیان اینکه عمده مشکل ما در کمیته امداد مسئله مسکن است و در این بخش نیاز به کمک داریم گفت: متأسفانه نهضت ملی مسکن، مددجو و محروم محور نیست و قشر متوسط به بالای جامعه فقط می‌توانند آن استفاده کنند.

وی به فقر زمین در استان که با هبه و انفاق خیرین در این حوزه در حال حل شدن است اشاره کرد و گفت: با توجه به ۱۱ هزار و ۵۰۰ مددجوی مستاجر که بیش از ۷۰ درصد آنان زنان سرپرست خانوار هستند، نیازمند کمک نهضت ملی مسکن و پیگیری‌های در این خصوص در مجلس هستیم.

وی سه مأموریت مهم کمیته امداد را مسکن، اشتغال و ازدواج بیان کرد و گفت: منتظر کارت دعوت ازدواج هستیم تا در کمترین زمان جهیزیه تحویل زوج‌های جوان گردد.

مدیر کل کمیته امداد با اشاره به حضور بانوان در لایه‌های اصلی مدیریت در این نهاد گفت: فقر در کمیته امداد زنانه است و نیاز به درک زنانه دارد.

عالیه زمانی نماینده منتخب مردم ساری و میانرود نیز اظهار کرد: ظرفیت کمیته امداد خاص و بی نظیر است و مشارکت مردم در این نهاد بسیار بالاست.

وی با اشاره به برنامه‌های خوب انجام شده در کمیته امداد گفت: توانمند سازی و خودکفایی مددجویان باید با کار فرهنگی و هدایت درست به نتیجه مطلوب برسد.

زمانی با بیان اینکه جهت حمایت از مشاغل بانوان سرپرست خانوار باید بازار فروش آنان مورد توجه قرار گیرد گفت: باید در این مسائل تسهیل گر و مانع زدا باشیم

اینفوگرافیک

بهترین و بدترین غذاها برای گوارش

غذای فرآوری شده
فاقد مواد مغذی هستند آنها قند زیاد و فیبر کم دارند

غذاهای سرخ شده
غذاهای سرخ شده فیبر کمی دارند و می‌توانند باعث اسهال شوند

غذاهای تخمیر شده
حاوی پروبیوتیک‌ها هستند که به تعادل باکتری‌های سالم در روده کمک می‌کند

غلات کامل
غلات سبوس‌دار سرشار از مواد مغذی و فیبر هستند و از یبوست جلوگیری می‌کنند

شیرین کننده‌های مصنوعی
شیرین کننده‌های مصنوعی می‌توانند به گرفتگی شکم و اسهال منجر شوند

حبوبات
باعث ناراحتی شکمی می‌شوند، بنابراین بهتر است قبل از مصرف خیس شوند

چای
نوشیدن چای گرم بعد از غذا بسیاری از علائم گوارشی مانند نفخ و سوزش، را تسکین می‌دهد.

میوه‌ها
سرشار از فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که به هضم غذا کمک می‌کنند

منبع داده‌ها: هندوستان تایمز
گرافیک: بدرام آفانی