

جهاد به معنی جوی بزرگی است
که از اتصال جوی های کوچک تشکیل می شود

جهاد

روزنامه

مازندران - گیلان - گلستان

برگزاری تمام الکترونیک مرحله دوم انتخابات دوازدهمین دور نمایندگی مجلس در حوزه انتخابیه قائمشهر



حوزه بهداشت و درمان مازندران با کمبود منابع مالی روبرو است



سال بیست و هشتم - شماره ۲۷۲۲ - ۸ صفحه - ۲۰۰۰ تومان

شنبه ۱۸ فروردین ماه ۱۴۰۳

راهپیمایی تماشایی روز جهانی قدس؛ قدس هم برای غزه خون گریه می کند



قدرت جادویی «اسطوخودوس» در رونق کسب و کار روستایی

اسطوخودوس یکی از بی نظیرترین گیاهان دارویی است که علاوه بر مصارف عمده دارویی و آرایشی بهداشتی به دلیل زیبایی خیره کننده‌ای که دارد گردشگران زیادی را به سمت خود جلب می کند.

۳

مازندران در مسیر عاری از اعتیاد

با به کار گیری مشمت آهنین بر سر سوداگران مواد مخدر و راه اندازی کمپ های پیشرفته برای درمان معتادان متجاهر، مازندران را از جمله استانهای پیش رو در مبارزه با مواد مخدر و قرار گرفتن در مسیر عاری از اعتیاد قرار داد.

۴

مرداب هسل را بیشتر بشناسید

مرداب هسل یا تالاب کنیچال یکی از جاذبه‌های شگفتانگیز چالوس است که همچون زیبایی خفته در میان جنگلی سرسبز با درختان سر به فلک کشیده و انبوه پنهان است. برای رسیدن به این مرداب رویایی و زیبا باید در دل جنگلی سحرانگیز پیاده‌روی کنید و هرچه به سمت آن پیش بروید، متوجه اسیدی شدن و ترش مزه بودن هوا خواهید شد و این نوید دهنده نزدیک شدن به این مکان شگفتانگیز است.

۵

همه آنچه باید درباره جراحی کاهش وزن بدانیم



۶

بازدید روس‌ها از بندر امیرآباد؛ آمادگی تجار خارجی برای سرمایه‌گذاری در مازندران



مدیر کل بنادر و دریانوردی امیرآباد در دیدار تجار روس ضمن معرفی ظرفیت‌ها و برشمردن مزایا و امکانات بزرگترین بندر حاشیه دریای خزر گفت: ایجاد زیرساخت‌های مناسب و توان تجهیزاتی، موقعیت بندر امیرآباد را در دریای خزر تثبیت کرده و امروزه شاهد بالاترین میزان فعالیت در زمینه تخلیه و بارگیری انواع کالا در این بندر هستیم. محمدعلی موسی پور افزود: بندر امیرآباد با دارا بودن اراضی وسیع پشتیبانی و پسکرانه مشتاقانه و در چارچوب قوانین و مقررات سازمان بنادر و دریانوردی از تجار و سرمایه گذاران خصوصا سرمایه گذاران خارجی استقبال می‌کند و آماده هرگونه همکاری با شرکای تجاری خود خواهد بود. وی در بخش دیگری از این دیدار به ارائه آمار و عملکرد تخلیه و بارگیری کالا و به تفکیک مراودات تجاری با کشور روسیه پرداخت و گفت: بندر امیرآباد با دارا بودن امکانات و تجهیزات مدرن و همچنین استفاده از شقوق مختلف حمل و نقل ترکیبی توانسته است اقدامات خوبی در زمینه صادرات، واردات و ترانزیت کالا انجام دهد و در سالی که گذشته بالاترین نورم تخلیه و بارگیری در ادوار فعالیت بندر امیرآباد به ثبت رسیده است.

تجار روسی نیز با تقدیر از میزبانی بندر امیرآباد اعلام داشتند: دولت روسیه توجه ویژه‌ای به بندر مآخاج کالا داشته و اقدامات بسیار مهمی در حال انجام است و با اتفاقاتی که در مسیر زمینی از کشورهای مختلف روی داده است به این نتیجه رسیدیم که بهترین و امن ترین مسیر برای مراودات کالا از بندر امیرآباد خواهد بود و امیدواریم در آینده‌ای نزدیک میزان تبادل کالا بین بنادر امیرآباد و مآخاج کالا به بالاترین حد خود برسد.

آنها اظهار داشتند با انجام اقدامات لجستیکی و تجهیز بندر مآخاج کالا به دنبال آن هستیم که روابط تجاری روسیه را با کشورهای مختلف از جمله کشورهای حاشیه خلیج فارس در جنوب ایران گسترش دهیم و به بازار آن کشورها دست پیدا کنیم و نزدیکترین و مقرون به صرفه‌ترین مسیر به آن کشورها با توجه به وجود کریدور شمال - جنوب از طریق ایران و بندر امیرآباد میسر خواهد بود.

بندر امیرآباد در استان مازندران به عنوان بزرگترین بندر حاشیه دریای خزر با قرار گرفتن در موقعیت جغرافیایی خاص باتوجه به سیاست گذاری‌های دیپلماسی اقتصادی دولت سیزدهم می‌تواند با شکوفاسازی ظرفیت‌ها، نقش ویژه‌ای در مقاومسازی اقتصاد کشور با توسعه تجارت بین‌المللی و صادرات

۸۹ هزار هکتار مزارع گندم و جو مازندران مبارزه شیمیایی شد

آتلولو، تیفیس و ویکلیس صورت گرفت. وی تصریح کرد: با بیماری زنگ زرد در ۹ هزار ۹۵۱ هکتار، سپتوریوز برگی در ۸۶۳ هکتار، سفیدک سطحی در ۱۲ هزار و ۶۲۷ هکتار، فوزاریوم خوشه در ۳۰۰ هکتار، زنگ قهوه‌ای در ۶۱ هکتار، لکه خرمایی در ۲۷۶ هکتار و توام در ۷ هزار و ۶۹۰ هکتار از مزارع گندم استان مبارزه شد.

سرپرست مدیریت حفظ نباتات جهاد کشاورزی مازندران درباره مبارزه شیمیایی با آفات بیماری‌ها و علف‌های هرز در زارع جو استان، گفت: از ابتدای سال زراعی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ تاکنون مبارزه شیمیایی با آفات، بیماری‌ها و علف‌های هرز در ۷ هزار و ۴۹۱ هکتار مزارع جو استان انجام شد.

وی با اشاره به اینکه مبارزه شیمیایی با آفت حلزون در هزار و ۲۷۲ هکتار مزارع جو استان انجام شد، افزود: تاکنون علیه علف‌های هرز کشیده برگ در ۲ هزار و ۱۳۳ هکتار، پهن برگ در ۲ هزار و ۹۰ هکتار و توام در ۸۲ هکتار و بیماری های سفیدک سطحی در ۳۱۴ هکتار، لکه خرمایی در ۲۸۰ هکتار، زنگ زرد در ۲۶۲ هکتار، سپتوریوز برگی در ۳۹۲ هکتار، فوزاریوم در ۱۲ هکتار، لکه نواری در ۳۱۳ هکتار، زنگ قهوه ای در یک هکتار و توام در ۶۵۳ هکتار از مزارع جو استان مبارزه شیمیایی شد.

سرپرست مدیریت حفظ نباتات جهاد کشاورزی مازندران از مبارزه شیمیایی با آفات و و بیماری ها و علف های هرز در ۸۹ هزار و ۱۶۵ هکتار مزارع گندم و جو استان خبر داد.

به گزارش جویبار ؛ فرید بیگی درباره مبارزه شیمیایی با عوامل خسارتزا در مزارع گندم و جو استان مازندران، اظهار کرد: از ابتدای سال زراعی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ تاکنون با آفات و بیماری‌ها و علف‌های هرز در ۸۹ هزار و ۱۵۶ هکتار مزارع گندم و جو استان مبارزه شیمیایی شد.

سرپرست مدیریت حفظ نباتات جهاد کشاورزی مازندران با اشاره به مبارزه شیمیایی با آفات و علف های هرز در ۸۱ هزار و ۶۷۴ هکتار مزارع گندم استان، افزود: مبارزه با آفات در ۵ هزار و ۵۶۵ هکتار مزارع گندم استان انجام شد که ۵ هزار و ۲۳۲ هکتار آن علیه حلزون، ۲۸۰ هکتار با سوسک سیاه زابروس و ۵۳ هکتار با کرم مفتولی بود.

وی با بیان اینکه مبارزه با علف‌های هرز پهن برگ در ۱۳ هزار و ۴۴۴ هکتار، کشیده برگ در ۱۴ هزار و ۹۷۵ هکتار و توام در ۱۵ هزار و ۳۸۳ هکتار مزارع گندم استان انجام شد، اضافه کرد: مبارزه با علف‌های هرز مزارع گندم استان با استفاده از سموم گرانستار، توفوردی، پوماسوپر، آکسیال، آپپروس، لنتو، اتلاتتیس،

مسوول دفتر برنج جهاد کشاورزی مازندران اعلام کرد؛

تولید برنج تلفیقی در ۳۰۰۰ هکتار از شالیزارهای مازندران



و ارتقا کمی و کیفی بهره‌وری تولید محصول استراتژیک برنج و تولید غذای سالم و پایداری حفظ تنوع زیستی در زیست‌بوم شالیزارهای مازندران، امسال در ۳۰۰۰ هکتار شالیزار مازندران، تولید برنج به روش ICM انجام می‌شود. مازندران ۲۱۳ هزار هکتار شالیزار دارد و سالانه ۴۰ درصد نیاز برنج کشور را تولید می‌کند.

مسوول دفتر برنج جهاد کشاوری مازندران گفت: محصول برنج تلفیقی در سه هزار هکتار از شالیزارهای استان تولید می شود.

به گزارش جویبار، علی محمد رضائی در همایش مدیریت تلفیقی تولید محصول برنج (ICM) با بیان اینکه محصول برنج تلفیقی در مزارع استان تولید می‌شود، افزود: هدف از این روش در تولید محصول برنج، بهینه‌سازی عملکرد محصول در عین به حداقل رساندن اثرات منفی بر محیط زیست و سلامت انسان است و نگاهی جامع به مدیریت محصول دارد.

وی ادامه داد: حاصلخیزی خاک، مدیریت آفات و بیماری‌ها، مدیریت آب، تنلوب زراعی، کنترل علف‌های هرز و استفاده از نهاده‌های کشاورزی مناسب از جمله موارد مورد توجه در ICM است و استقرار این سیستم با توجه به کنترل و پایش مؤثر همه فرآیندهای تولید انجام می‌شود.

وی گفت: در راستای اجرای برنامه‌های راهبردی امنیت غذایی

راهپیمایی تماشایی روز جهانی قدس؛ قدس هم برای غزه خون گریه می کند



که لازم‌ه‌اش اولویت گذاری اول برای مسئله فلسطین است.

ابراهیمی اذعان کرد، که به اعتبار ادوار گذشته، دوربین‌ها و رسانه هرگز قادر به انعکاس ابعاد گسترده حضور مردم در راهپیمایی‌های شورانگیز روز قدس نبوده و مهمتر ضعف رسانه‌ها در انعکاس احساسات مقدسی است که در نگاه و قلب مردم علیه اشغالگران قدس و در حمایت از مظلومان غزه بروز می‌کند. وی با اشاره به اینکه یادمان نرود که به تعبیر امام راحل، اسرائیل غده چرکین و سرطانی است که استمرار حیاتش در گرو مرگ موجودیت اسلام و کشورهای اسلامی است، تصریح کرد: اسرائیل باید در فرجه زمانی تعیین شده توسط مقام معظم رهبری از بین برود.

اسلامی، تا نابودی اسرائیل از پای نخواهد شکست و پشت فلسطین و غزه و قدس خواهد ایستاد. وی افزود: امسال حتی قدس هم برای غزه خون گریه می‌کند و اگر ذره‌ای وجدان در حامیان صهیونیست‌ها وجود داشته باشد، به جریان جهانی حمایت از فلسطین خواهند پیوست و در اولین گام با ایجاد آتش بس فراگیر و درازمدت، موقتاً برای اهالی غزه امکان نفس کشیدن را فراهم خواهند کرد.

مدیرکل صدا و سیمای مازندران با تأکید بر اینکه ایران اسلامی، الگوی جهان در برپایی راهپیمایی قدس است و اولین گام تماشایی شدن در ایران باید اتفاق بیفتد، اظهار کرد: در گام دوم خروج صداسرائیلی جهان اسلام است

چند ماه گذشته هلوکاست واقعی را تجربه می‌کنند.

این مسئول یادآور شد: روز قدس ثابت خواهد کرد که فشار افکار عمومی، دولت‌های حامی اسرائیل و رسانه‌های وابسته آنها را به زیر خواهد کشاند و انزوای جهانی، در انتظار صهیونیست‌ها ست.

هادی ابراهیمی با اعلام اینکه روز قدس، پیروزی مظلومان فلسطینی در جنگ اراده‌ها را جهانی خواهد کرد، گفت: ایران، در روز قدس، سرآمد همه کشورهای دنیا، در همه شهرها و روستاهایش، جلوه‌های بزرگ خیابانی حمایت از غزه را در برابر دوربین‌ها و چشمان تیزبین عالمیان و ناظران بین‌المللی به نمایش در آورده است تا فریاد برآوردند که نهضت مقاومت

لبنان و کرانه باختری رود اردن، توسعه تجاوزات به گذرگاه رفح را شامل جنایات رژیم صهیونیست در غزه عنوان کرد. ابراهیمی با بیان اینکه کشتار فلسطینی‌های ایستاده در صف دریافت کمک‌های غذایی، موشک باران مدارس و پناهگاه‌های تحت پوشش سازمان ملل، کشتار بی‌رحمانه خبرنگاران رسمی خارجی را از موضوعات مهم جنایات رژیم صهیونیست دانست و تصریح کرد: تهدید بمباران اتمی ایران، تهاجم موشکی و هوایی پی در پی به سوریه و مقره‌های سپاه قدس، کشتار و ضرب و شتم نمازگزاران مسجدالاقصی، حمایت گسترده تسلیحاتی و حقوقی آمریکا و اروپا از سلسله جنایات صهیونیست‌ها در غزه، عدم اعتنا به تظاهرات و تجمعات مردم در سراسر جهان در حمایت از غزه، بمباران پی در پی یمن به خاطر توقف کشتی‌های تجاری به مقصد اسرائیل، ادامه ارتباطات خائنانه پنهان و آشکار کشورهای منطقه با اسرائیل از موضوعات مهم در تفاوت روز قدس امسال نسبت به سال‌های گذشته است.

این دانشیار علوم سیاسی به بیان اینکه تلاش اسرائیل برای درگیر کردن ایران در جنگ جاری با موشک‌باران کنسولگری ایران در دمشق و شهادت سرداران مستشار ایرانی در سوریه بوده است، خاطر نشان کرد: البته اگر بخواهیم

بیشتر از این به رصد جزئیات بپردازیم، مثنوی هفتاد من کاغذ شود! این موارد روی اعصاب همه مسلمانان و آزادگان جهان فشار آورده و روز قدس امسال، روز تخلیه نفرت‌های سرکوب شده جهانیان در کشورهای اسلامی و غیراسلامی است. مدیرکل صدا و سیمای مازندران افزود: روز قدس روز تماشایی تسخیر افکار عمومی جهان توسط فریاد مظلومیت کودکان و زنان غزه است که در طول

مدیرکل صدا و سیمای مازندران گفت: روز قدس، روز تخلیه نفرت‌های سرکوب شده جهانیان در کشورهای اسلامی و غیراسلامی علیه رژیم‌صهیونیستی است. «هادی ابراهیمی کیایی» دانشیار علوم سیاسی دانشگاه با اشاره به اینکه امام خامنه‌ای، راهپیمایی روز جهانی قدس امسال را یک خروش بین‌المللی علیه رژیم صهیونیستی اعلام کردند، اظهار کرد: جنایت بی سابقه صهیونیست‌ها در غزه به منظور نسل کشی از فلسطینی‌های مبتکر انتفاضه، حماس، گردان‌های عزالدین قسام، جهاد اسلامی و ده‌ها تشکل مبارز دیگر، به اندازه‌ای عظیم و حجیم است که به تنهایی می‌تواند علت‌العلل تفاوت فاحش روز قدس امسال نسبت به سال‌های گذشته بوده است.

وی به جزئیات این تفاوت اشاره کرد و گفت: کشتار ده‌ها هزار نفر از اهالی غزه به ویژه زنان و کودکان بی دفاع و بی پناه، کشتار بیماران و هدف قرار دادن موشکی و گلوله باران بیمارستان‌ها، محاصره کامل غذایی و دارویی و تحمیل مرگ تدریجی به فلسطینی‌ها و قطع آب، برق، تلفن و آنتن‌های مخابراتی موبایل‌ها و اینترنت‌ها و از کار انداختن خدمات اولیه بخشی از تفاوت روز قدس امسال نسبت به گذشته است.

مدیرکل صدا و سیمای مازندران به بستن تمامی گذرگاه‌ها و ممانعت از رسیدن تریلی‌های حامل کمک‌های جهانی، بمباران پی در پی مراکز حساس و از بین بردن کامل زیرساخت‌های شهری، همزمانی تجاوزات هوایی و زمینی و ایجاد ناامنی برای همه خانواده‌ها، عدم توجه به قطعنامه آتش‌بس شورای امنیت و تشدید بمباران‌ها، تبدیل غزه به زمین سوخته، استفاده مکرر از سلاح‌ها و بمب‌های ممنوعه، تجاوز همزمان به

رئیس ستاد انتخابات مازندران، گفت: مرحله دوم انتخابات، روز جمعه ۲۱ اردیبهشت ماه در حوزه انتخابیه قائمشهر، سوادکوه، سوادکوه شمالی، جویبار و سیمرغ برگزار می‌شود.

رئیس ستاد انتخابات مازندران، گفت: مرحله دوم انتخابات، روز جمعه ۲۱ اردیبهشت ماه در حوزه انتخابیه قائمشهر، جویبار، سوادکوه، سوادکوه شمالی و سیمرغ باتوجه به اینکه هیچ‌کدام از منتخبان حائز ۲۰ درصد کل آرا نشدند، براساس ماده ۹ قانون انتخابات مجلس شورای اسلامی به دور دوم کشیده شد، افزود: در مرحله دوم انتخابات، روز جمعه ۲۱ اردیبهشت ماه برگزار خواهد شد.

رئیس ستاد انتخابات مازندران با بیان اینکه رأی‌گیری در این حوزه به‌صورت تمام الکترونیک صورت خواهد گرفت، خاطر نشان کرد: سهم حوزه انتخابیه قائمشهر، سوادکوه، سوادکوه شمالی، جویبار و سیمرغ در مجلس شورای اسلامی دو کرسی است.

معاون سیاسی امنیتی استاندار مازندران خبرداد

برگزاری تمام‌الکترونیک مرحله دوم انتخابات دوازدهمین دور نمایندگی مجلس در حوزه انتخابیه قائمشهر



رئیس ستاد انتخابات مازندران، گفت: مرحله دوم انتخابات، روز جمعه ۲۱ اردیبهشت ماه در حوزه انتخابیه قائمشهر، سوادکوه، سوادکوه شمالی، جویبار و سیمرغ برگزار می‌شود.

رئیس ستاد انتخابات مازندران، گفت: مرحله دوم انتخابات، روز جمعه ۲۱ اردیبهشت ماه در حوزه انتخابیه قائمشهر، جویبار، سوادکوه، سوادکوه شمالی و سیمرغ باتوجه به اینکه هیچ‌کدام از منتخبان حائز ۲۰ درصد کل آرا نشدند، براساس ماده ۹ قانون انتخابات مجلس شورای اسلامی به دور دوم کشیده شد، افزود: در مرحله دوم انتخابات، روز جمعه ۲۱ اردیبهشت ماه برگزار خواهد شد.

رئیس ستاد انتخابات مازندران با بیان اینکه رأی‌گیری در این حوزه به‌صورت تمام الکترونیک صورت خواهد گرفت، خاطر نشان کرد: سهم حوزه انتخابیه قائمشهر، سوادکوه، سوادکوه شمالی، جویبار و سیمرغ در مجلس شورای اسلامی دو کرسی است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی مازندران:

حوزه بهداشت و درمان مازندران با کمبود منابع مالی روبرو است



رئیس دانشگاه علوم پزشکی مازندران کمبود منابع مالی و پرورژه های نیمه تمام را از مشکلات فراروی این دانشگاه بیان کرد.

به گزارش جویبار، فرهاد غلامی ظهر چهارشنبه در دیدار با منتخب مردم ساری و میاندوود در دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی با تأکید بر لزوم تعامل مجموعه دانشگاه با نمایندگان مجلس شورای اسلامی برای رفع موانع موجود در ارتقای حوزه سلامت استان، کمبود منابع مالی، وجود پروژه‌های نیمه تمام، مشکلات پرستاران، میزان پرداختی به پرستل و توسعه، تجهیز، ترمیم و احداث دانشکده‌ها و مراکز آموزشی دانشگاه را از جمله موضوعات و مشکلات موجود برشمرد.

وی با بیان اینکه در پویش ملی سلامت از ارزیابی دیابت و فشار خون، مشارکت بالای مازندران در این برنامه نسبت به سطح کشور برجسته بود، تصریح کرد: کادر دانشگاه علوم پزشکی مازندران همواره در حال تلاش جهادی هستند.

غلامی بر حمایت از مراقبین حوزه سلامت خانواده با توجه به اهمیت نقش آنان در اجرای برنامه‌های پیشگیری و مراقبت بهداشتی تأکید کرد و خواستار تحت پوشش کامل قرار گرفتن این نفرتا در دانشگاه علوم پزشکی مازندران شد.عالمیه زمانی منتخب مردم شهرستان‌های ساری و میاندوود در دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی در این دیدار گفت: در حوزه سلامت در واقع دو چالش درون سازمانی و بیرون سازمانی وجود دارد.

وی افزود: سلامت، مطالبه عدیده مردم در تمامی شهرهای استان است و لذا اهمیت این موضوع بر کسی پوشیده نیست.منتخب مردم ساری و میاندوود در مجلس دوازدهم خاطر نشان کرد: البته ممکن است برخی از این مطالبات، علمی و منطقی نباشد که لازم است این مطالبات، ساماندهی شوند و البته خیلی از این موارد مطالبات خرد است که به راحتی قابل حل است.

زمانی گفت: برخی از این مطالبات نیازمند اعتبارات است و بخشی نیز با کمک و مشارکت خیرین قابل حل است ودر برخی روستاها تنها مطالبه مردم بی‌توتنه پزشکان در مرکز جامع سلامت روستایی است.

نماینده مردم ساری و میاندوود در مجلس دوازدهم، یادآور شد: می‌بایست این توجه به بین مردم صورت گیرد که مطالبات آنان دارای جایگاه است یا خیر؛ و باید این مطالبات ساماندهی شوند.

طرح سوال از شهر دار بابل – کیانی امیری نیامده می‌رود؟

تذکر سوال و استيضاح از اختيارات و وظائف قانونی اعضای شورا برای نظارت مستمر و دقیق به عملکرد شهردار و عملیات شهرداری است که اعضای شورا از این اختیار قانونی برای انجام این وظیفه نظارتی و بررسی کوتاهی یا سهل انگاری شهرداری در انجام مسئولیت ها و ماموریت های محوله استفاده می کنند.

کیانی امیری متولد ۱۳۵۱ و از بدنه شهرداری بابل است. او که مدرک کارشناسی ارشد جغرافیا و برنامه ریزی دارد، از ۲۲ سال پیش تاکنون در شهرداری بابل حضور دارد و در سمت های مختلف از جمله به عنوان معاون اداری مالی شهرداری، شهردار منطقه ۲، شهردار منطقه یک، معاون خدمات شهری انجام وظیفه کرده است.

وی همچنین چهارمین شهرداری است که در دوره کمتر از یک ساله فعالیت شورای ششم بابل به عنوان شهردار انتخاب شده است. شهرستان بابل ۶۰۰ هزار نفر جمعیت دارد که بیش از ۳۰۰ هزار نفر آنها در شهر بابل ساکن هستند.



هاشمی، جعفر واقتی و نرگس نوروزی سوال از شهردار بابل را مطرح کردیم که طی نامه ی رسمی به شهردار محترم ابلاغ گردید. بیژنی ادامه داد: طبق ماده ۸۳ قانون شوراها، شهردار ظرف مدت حداکثر ۱۰ روز پس از ابلاغ، شهردار موظف به حضور در جلسه رسمی (عادی یا فوق العاده) برای پاسخگویی به سوالات اعضای شورا است و سپس اعضای شورا در خصوص قانع شدن از پاسخ های شهردار تصمیم گیری می کنند. رئیس شورای اسلامی شهر بابل تصریح کرد: سوال از شهردار صرفاً به معنای برکناری ایشان نیست بلکه

ای برای استيضاح شهردار بابل باشد و یا اینکه اعضای شورای اسلامی شهر بابل از جواب به سوالهای مطرح شده از سوی شورا قانع شوند و کار به استيضاح شهردار مهدی کیانی نکشد. رئیس شورای اسلامی شهر بابل در متنی که در کانال رسمی شورای اسلامی شهر بابل قرار گرفت و همان متن را در اختیار رسانه ها قرار داد، موضوع سوال چهار عضو شورای شهر بابل از شهردار این شهر رسانه ای شد.

حسین بیژنی در این متن بیان داشت: در ۶ ماهه اخیر تذکرات متعددی از سوی بعضی اعضای شورا بعنوان اعتراض و ایراد به عملکرد شهردار و عملیات شهرداری مطرح و وفق قانون بصورت شفاهت و کتبی از سوی اینجانب به ایشان ابلاغ شده است.

رئیس شورای اسلامی شهر بابل اظهار داشت: متأسفانه در خصوص رعایت مفاد تذکر اقدامی از سوی شهردار صورت نگرفت که با توجه به اهمیت موضوع نظارت و تأکید اعضای شورا به رفع ایرادات و اعتراضات ابلاغی برای خدمت شایسته و مطلوب به شهروندان، اینجانب و سیدکمیل

باطل کردند تا بتوانند گزینه جدیدی را به وزارت کشور معرفی کنند. سید قاسم دابوئیان دومین شهردار منتخب شورای ششم بابل بود که ۳۰ آبان سال گذشته با هفت رای موافق به وزارت کشور معرفی شد ولی تا اسفند ماه موفق به کسب تأییده این وزارتخانه نشد تا مانند منتخب نخست ناکام از رسیدن به پست شهرداری بابل، پرونده اش بسته شود.

اعضای شورای اسلامی شهر بابل ۹ اسفند ماه پارسال با ۶ رای شاهین کلانتری بنگر را به عنوان شهردار منتخب برای دریافت حکم به وزارت کشور معرفی کردند. او ۱۰ اردیبهشت ماه سال جاری پس از دریافت تأییده نخستین منتخب خود با پنج رای شکند به وزارت کشور معرفی کرده بودند ولی او نتوانست تأییدیه مورد نیاز را از این وزارتخانه کسب کند و در دستیابی به سکان شهرداری بابل ناکام ماند. پرونده امانی پس از انتخاب در شورای شهر بابل به مدت ۷۴ روز بازمانده بود تا این که اعضای شورا ۲۵ آبان انتخاب نخستین شهردار دوره خود را

پارک علم و فناوری از مجموعه‌های کلیدی در مردمی کردن اقتصاد در کشور است

سریع‌تر از فاز نخست پارک علم و فناوری استان است تا با افتتاح فاز نخست این مجموعه در اردیبهشت ماه، بتوانیم با حمایت از نخبگان استان، سهم بسزایی از توسعه و پیشرفت استان را رقم بزنیم.

وی پارک علم و فناوری را اتصال میان دانشگاه و صنعت و اقتصاد دانست و با اشاره به بازدهیهای خود از برخی از پارک‌های علم و فناوری کشورهای پیشرفته دنیا، تصریح کرد: یکی از ضعف‌های ما در این حوزه عدم شناخت خوب مسئولان و مردم از ظرفیت این مجموعه است و لذا در کنار کار تبیینی موثر رسانه‌ای در این حوزه، درصدد ارتباط گیری قوی میان پارک علم و فناوری مازندران با پارک های علم و فناوری پیشرفته دنیا و هم افزایی در این زمینه هستیم.

داخل کشور پرورش یافته و به درجه نمرده‌ی رسیده‌اند، ضعیف هستیم. دکتر بابایی با اشاره به بازدید اخیر خود از پارک علم و فناوری استان و خروج نخبگان و افراد فرهیخته علمی از کشور، عدم به کارگیری موثر از این استعدادها است اما متأسفانه در زمینه بهره‌وری از این استعدادهایی که در مدیریت استان را رفع کند. وی ادامه داد: یکی از دلایل مهم خروج نخبگان و افراد فرهیخته علمی از کشور، عدم به کارگیری موثر از این استعدادها است اما متأسفانه در زمینه بهره‌وری از این استعدادهایی که در

در حوزه‌هایی مانند اقتصاد می‌توان ایران را در زمره کشورهای بزرگ و توسعه یافته ردیف نخست دنیا قرار داد. مدیرکل دیوان محاسبات مازندران پارک علم و فناوری را پیشران فناوریانه شدن در حوزه‌هایی مانند صنعت و اقتصاد دانست و تصریح کرد: اولویت تخصیص بودجه‌ها و امکانات استان باید به سمت شرکت‌های دانش بنیان و به ویژه پارک‌های علم و فناوری و مراکز رشد گسیل شود زیرا با توجه به بهره‌وری بالا در این زمینه، توجه به این امور می‌تواند گروه‌های بزرگی از مدیریت استان را رفع کند.

وی ادامه داد: یکی از دلایل مهم مبنی بر جهش تولید با مشارکت مردم، افزود: سرمایه بزرگ این کشور استعدادهای برجسته و بالقوه‌ای است که با اهمیت دادن به آنها و مشارکت



مدیرکل دیوان محاسبات مازندران راه رشد و توسعه کشور را در گرو علمی کردن اداره کشور به ویژه حوزه اقتصاد دانست و افزود: امروز با ورود هوش مصنوعی فناوریانه شدن مدیریت به همه حوزه‌ها جهش عجیبی پیدا کرده است و ما نباید در این عرصه عقب

قدرت جادویی «اسطوخودوس» در رونق کسب و کار روستایی

اسطوخودوس یکی از بی‌نظیرترین گیاهان دارویی است که علاوه بر مصارف عمده دارونی و آرایشی بهداشتی به دلیل زیبایی خیره کننده‌ای که دارد گردشگران زیادی را به سمت خود جلب می کند.

اسطوخودوس، گیاهی است چندین ساله به ارتفاع حدود نیم متر با برگ‌های متقابل، باریک، دراز، سبز رنگ و پوشیده از گل‌های سفید پنبه‌ای است، گل‌های آن به رنگ بنفش و به صورت سنبله است.

اسطوخودوس در بیشتر نقاط دنیا به صورت خودرو می‌روید و بسته به شرایط محیط و خاک به انواع مختلف ظاهر شده و بوی بسیار مطبوعی دارد ولی طعم آن تلخ است و به علت بوی مطبوع آن در عطرسازی مصرف می‌شود. از دیرباز ملل مختلف با خواص این گیاه دارویی آشنا بوده و از آن برای رفع بسیاری ناراحتی‌ها از جمله مشکلات هاضمه، یب‌خوابی، اضطراب استفاده می کردند.

کم آبر بودن، جلوگیری از فرسایش خاک، قابلیت برداشت، ارزش اقتصادی بالا، مصارف مهم دارویی، استفاده در صنعت دارویی از جمله ویژگی‌های این گیاه استنایی بوده و علاوه بر آن به دلیل زیبایی خیره‌کننده‌ای که دارد گردشگران زیادی را به سمت خود جلب کرده و درآمد پنهانی را نصیب پرورش دهندگان آن می‌کند.

مجتبی میرعرب رضی یکی از کشاورزان موفق شهرستان آزادشهر استان گلستان است که با پرورش استوخودوس در مزرعه دو هکتاری خود توانسته است برای ۶ نفر به طور مستقیم و ۲۵۰ نفر به صورت غیر مستقیم اشتغالزایی ایجاد کرده و درآمد رضایت بخشی را کسب کند.

میرعرب رضی در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا اظهار کرد: گیاه اسطوخودوس یک سال کشت شده و تا ۱۰ سال قابل برداشت است به همین دلیل اراضی کشاورزی تا چندین سال خاک‌ورزی نمی‌شود به همین دلیل ساختار خاک حفظ شده و کمک زیادی به حفظ محیط زیست می‌کند.

وی با اشاره به اینکه هر هکتار مزرعه پرورش استوخودوس ۲۵۰ میلیون تومان درآمدزایی دارد، گفت: استوخودوس در زمان گلدهی زیبایی خارق‌العاده‌ای دارد به همین گردشگران زیادی را به خود جلب کرده و درآمد پنهانی را از طریق جذب گردشگر عاید پرورش دهندگان خود می‌کند.

این کشاورز گلستانی با بیان اینکه کشاورزان برای درآمدزایی از طریق جذب گردشگر نیازمند آموزش هستند، گفت: گردشگری کشاورزی به ویژه در پرورش گیاه اسطوخودوس در کشورهای اروپایی سابقه زیادی دارد اما در کشور ما هنوز

نوپا است با این وجود توانستم از طریق تبلیغ در فضای مجازی سال گذشته روزانه تا ۸۰۰ نفر گردشگر را در مزرعه پذیرم.



سوختگی و نیش حشرات را تسکین داده، خواب راحتی به ارمغان آورده به هضم غذا کمک کرده و یک داروی ضدعفونی کننده فوق العاده به حساب می آید. مجری طرح توسعه جهاد کشاورزی گلستان درباره مزرعه گردشگری مجتبی میرعرب رضی به خبرنگاران گفت: حدود سه سال است که مزرعه اسطوخودوس فعال است و اردیبهشت هر سال، گردشگران از سراسر استان و کشور از این مزرعه دیدن می‌کنند.

وی ادامه داد: دو سالی می‌شود که مزرعه گردشگری به نام سبزینه در این مکان راه‌اندازی شده که زمینه اشتغال برای ۵ تا ۷ نفر را به صورت مستقیم و ۲۵۰ نفر را به صورت غیرمستقیم فراهم کرده است.

مقصودلو با بیان اینکه زمان گلدهی گیاه از اواسط اردیبهشت تا اواسط خرداد است و طی این مدت، روزانه ۵۰ الی ۶۰ گردشگر از مزرعه بازدید می‌کنند، افزود:

این مزرعه امکاناتی از قبیل اقامتگاه، استخر پرورش ماهی، درختان مثمر و غیر مثمر، گلخانه، کاشت و برداشت گیاهان دارویی و خوراکی، بازار چه موقت

صنایع‌دستی در اختیار گردشگران قرار می‌دهد.

مجری طرح توسعه جهاد کشاورزی گلستان با بیان اینکه زمان برداشت محصول ۴۵۰ میلیون تومان به صورت خالص درآمدزایی دارد، افزود: برنامه‌ریزی برای برگزاری جشنواره ملی در خرداد امسال انجام شده و همچنین تشکیل زنجیره ارزش نیز از دیگر برنامه‌های امسال است.

در دنیای گل‌ها و گیاهان، اسطوخودوس نمادی از آرامش، شفا و لذت است، مجموعه‌ای از مزایای بی‌نظیر آن از خواص معطر تا پتانسیل درمانی آن، به طور گسترده‌ای مورد تأیید و استقبال قرار گرفته است.

گسترش مزارع کشت گیاهان دارویی به ویژه اسطوخودوس از جمله اهداف لازم برای مصرف بهینه آب، حفاظت از منابع آب و خاک و افزایش درآمد کشاورزان بخصوص در سال های کم آبی و خشکسالی است که توجه بیشتر کشاورزان منطقه به اهمیت تغییر الگوی کشت در کشت محصولات کم‌آب بر و مدیریت منابع آب شهرستان ضرورت دارد.

در دوران راهنمایی بود که از طریق برادران بزرگ ترش و تعدادی از روحانیون، با افکار و اندیشه‌های حضرت امام آشنا، و فعالیت‌های انقلابی اش بر علیه نظام شاه را آغاز کرد.

او با کمک روحانیون و دوستانش در شکل گیری تظاهرات و راهپیمایی ها، شعارنویسی و بخش اعلامیه‌ها نقش بسزا داشت؛ به گونه‌ای که در آن دوران، دستگاه تکثیر را خریداری کرد و اعلامیه‌ها را تکثیر و در سطح شهر نگا، پهنهر و حتی ساری پخش و توزیع می کرد.

در جلسات مذهبی حضوری فعال داشت. شجاعت و صراحت لهجه اش او را تا جایی پیش برد که در مقطع دبیرستان در زمان دولت شریف امامی، مقابل مدیر دبیرستان ایستاد و شروع به شعار دادن کرد و جو مدرسه را به هم ریخت. خصوصیات شهید

او فردی بسیار مهربان، دلسوز، با محبت، متواضع، شجاع و نترس، امانتدار و حافظ اسرار، بسیار وقت شناس و منظم بود و به انجام واجبات و ترک محرمات اهمیت خاصی می‌داد. همیشه سعی می کرد، پس از نماز، مستحبات را انجام دهد.

برادرش نقی بردبار می‌گوید: «محمدحجیم بسیار بردبار، صبور و ساده زیست بود و علاقه‌ی خاصی به ائمه اطهار و اهل بیت (ع) داشت. همیشه سعی می‌کرد در مراسم‌های مذهبی و عزاداری سیدّ الشّهداء و ائمه اطهار شرکت کند.» اعزام به جبهه

وی پس از پیروزی انقلاب اسلامی و تشکیل بسیج به عضویت بسیج درآمد. در زمان تحصیل بود که غائله‌ی جنگ‌های گنبد و کردستان روی داد، لذا او نیز به کردستان رفت و مدتی آنجا بود. برادرش نقی می‌گوید: «وقتی محمدحجیم به مرحمی می‌آمد، قبل از هر کاری اول به خانواده‌های شهدا سرکنی می‌کرد تا ببیند مشکلات و نیازمندی‌های آن‌ها چیست؛ سپس به خانواده اش سر می‌زد»

این سردار نکایی در سال ۱۳۲۲ ازدواج کرد که ثمره‌ی این پیوند مقدس، دو فرزند به نام‌های «محمدرضا» و «زحما» می‌باشد که فرزند دخترش پس از شهادت ایشان به دنیا آمد.

شهید بردبار در بخش‌هایی مثل فرمانده گروهان سپاه میروان و مهلباد، مرتی تخریب، مربی آموزش و فرمانده گردان تخریب خدمات ارزنده‌ای در طول دوران جنگ انجام داده است. وی در تیر ماه سال ۱۳۶۱، پس از اعزام به منطقه‌ی جنوب، واحد تخریب لشکر ۲۵ کرپلا را بنیان نهاد و به عنوان مسئول تخریب تیپ در عملیات رمضان شرکت کرد. این سردار شهید آن قدر شیفته‌ی جبهه و جنگ بود که دائم در جبهه‌ها حضور داشت و اگر برای مأموریت یا مجروحیت به مرحمی می‌آمد، پس از استراحتی کوتاه سریع به منطقه برمی گشت.

همسرش، خاتم فیروزی می‌گوید: ماه‌ها می‌شد که ما او را نمی‌دیدیم و فقط با دریافت نامه از سلامتی اش باخبر می شدیم.

به همین دلیل همسر و فرزندش برای زندگی به اهواز پایگاه شهید بهشتی رفتند، ولی نزدیک شدن به او نیز آفاقه نکرد و او بیشتر وقت را در مناطق عملیاتی و با نیروهای سبری می‌کرد. شهید بردبار قاطعیت ویزه‌ای در آموزش رزمندگان داشت. قبل تا عذر او را پیرامون پذیرش سمت فرماندهی تخریب بپذیرند تا او بتواند همانند دیگر نیروها در عملیات‌ها شرکت کند، اما با مخالفت فرماندهی مواجه شد.

وی ۴ بار از ناحیه‌ی پا، کمر و سر در مناطق رقایبه، پنجوین و فاو مجروح شد. یک بار نیز بر اثر بمباران شیمیایی، کل بدنش شیمیایی شد؛ اما نه خانواده و نه مجروحیت، هیچ کدام مانع رفتن او نشد.

نخوه‌شهادت

سرانجام این سردار رشید نکایی در عملیات غرورآفرین کرپلا‌ی (۱) شرکت کرد و برخلاف هر بار که معبر را برای عبور رزمندگان باز می‌کرد، این بار معبر شهادت را برای خود گشود و در روز جمعه ۱۳ تیر سال ۶۵ در حالی که برای اقامه‌ی نماز وضو ساخته بود؛ بر اثر اصابت ترکش در بمباران هواپیمای عراقی، شهید شمرین شهادت را در مهران نوشید و پس از ۶ سال حضور مستمر و فعال در جبهه‌های نبرد به لقا حق شتافت.

خود را بیمه کرده بودند.

جدید حتما محصولات خود را بیمه کنند .
بر اساس آخرین آمارها، گیلان دارای ۳۱۴ هزار هکتار اراضی زراعی و باغی است و ۳۱۷ هزار نفر از مردم استان در بخش کشاورزی مشغول به فعالیتند، برنج، چای، زیتون، پیله ابریشم، بادام زمینی، زیتون، فندق و مرکبات عمده‌ترین محصولات کشاورزی استان به شمار می‌رود.
گیلان بزرگ‌ترین تولیدکننده ارقام

مرامجه کنند ضمن اینکه امکان خرید بیمه‌نامه برای محصولات زراعی و باغی حتی به صورت غیرحضوری فراهم است.
معاون خدمات بیمه‌ای بانک کشاورزی گیلان اظهار کرد: کشاورزان استان برای خرید بیمه‌نامه می‌توانند از تمهیدات بیمه‌ای اعم از تقسیط و تخفیفات نیز بهره‌مند شدند.
وی به کشاورزان توصیه کرد تا برای جبران خسارت احتمالی در سال زارعی

وی با بیان اینکه خرید بیمه‌نامه محصولات زراعی و باغی به جز چای و برنج به پایان رسیده‌است، اضافه کرد: خرید بیمه‌نامه اراضی شالیزاری، باغات چای و محصولات دامی و شیلاتی همچنان ادامه دارد.
عبداللهی‌فر بیان کرد: کشاورزان برای خرید بیمه‌نامه می‌توانند به شعب بانک کشاورزی، نمایندگی‌های بیمه کشاورزی و مراکز منتخب جهاد کشاورزی در شهرستان‌های گیلان

معاون خدمات بیمه‌ای بانک کشاورزی گیلان گفت: افزون بر ۱۸ هزار کشاورز در سال زراعی جدید (اول مهر) تاکنون بیمه‌نامه محصولات کشاورزی خریداری کردند.
پیمان عبداللهی‌فر در گفت و گو با ایرنا اظهار کرد: از این تعداد ۱۳ هزار برنجکار ۱۱ هزار هکتار را اراضی شالیزاری و افزون بر پنج هزار چایکار سه هزار و ۵۰۰ هکتار از باغات چای خود را بیمه کرده‌اند.

زندگینامه

شیفته جبهه و جنگ بود



شهید «محمد رحیم بردبار» سردار شهید آن قدر شیفته‌ی جبهه و جنگ بود که دائم در جبهه‌ها حضور داشت و اگر برای مأموریت یا مجروحیت به مرحمی می‌آمد، پس از استراحتی کوتاه سریع به منطقه برمی گشت.

شیفته جبهه و جنگ بود به گزارش نوید شاهد مازندران، سردار شهید محمد رحیم بردبار یکم اسفند ۱۳۴۰، در شهرستان نکا به دنیا آمد. پدرش قربان، و مادرش راضیه نام داشت. تا چهارم متوسطه درس خواند. ازدواج کرد و صاحب یک پسر و یک دختر شد. به عنوان پاسدار در جبهه حضور یافت. سیزدهم تیر ۱۳۶۵، با سمت فرمانده تخریب لشکر در مهران توسط نیروهای عراقی بر اثر اصابت ترکش به سر و سینه، شهید شد. مزار او در گلزار شهدای زادگاهش واقع است.

دوران تحصیل
محمدحجیم در سن هفت سالگی به دبستان طوسی نکا رفت و مشغول به کسب علم و دانش شد و این مقطع را با مؤفقت و نمرات بسیار عالی سپری کرد.

در همین سنین بود که کلام وحی (قرآن) را در مکتب خانه فرا گرفت و از کودکی با قرآن مانوس شد. دوران راهنمایی را در مدرسه داریوش سابق گذراند و برای ادامه‌ی تحصیلات به ساری رفت و در مدرسه‌ی ۱۷ شهریور فقلی ساری، در رشته‌ی علوم تجربی مشغول به تحصیل شد.

در دوران راهنمایی بود که از طریق برادران بزرگ ترش و تعدادی از روحانیون، با افکار و اندیشه‌های حضرت امام آشنا، و فعالیت‌های انقلابی اش بر علیه نظام شاه را آغاز کرد. او با کمک روحانیون و دوستانش در شکل گیری تظاهرات و راهپیمایی ها، شعارنویسی و بخش اعلامیه‌ها نقش بسزا داشت؛ به گونه‌ای که در آن دوران، دستگاه تکثیر را خریداری کرد و اعلامیه‌ها را تکثیر و در سطح شهر نگا، پهنهر و حتی ساری پخش و توزیع می کرد.

در جلسات مذهبی حضوری فعال داشت. شجاعت و صراحت لهجه اش او را تا جایی پیش برد که در مقطع دبیرستان در زمان دولت شریف امامی، مقابل مدیر دبیرستان ایستاد و شروع به شعار دادن کرد و جو مدرسه را به هم ریخت. خصوصیات شهید

او فردی بسیار مهربان، دلسوز، با محبت، متواضع، شجاع و نترس، امانتدار و حافظ اسرار، بسیار وقت شناس و منظم بود و به انجام واجبات و ترک محرمات اهمیت خاصی می‌داد. همیشه سعی می کرد، پس از نماز، مستحبات را انجام دهد.

برادرش نقی بردبار می‌گوید: «محمدحجیم بسیار بردبار، صبور و ساده زیست بود و علاقه‌ی خاصی به ائمه اطهار و اهل بیت (ع) داشت. همیشه سعی می‌کرد در مراسم‌های مذهبی و عزاداری سیدّ الشّهداء و ائمه اطهار شرکت کند.» اعزام به جبهه

وی پس از پیروزی انقلاب اسلامی و تشکیل بسیج به عضویت بسیج درآمد. در زمان تحصیل بود که غائله‌ی جنگ‌های گنبد و کردستان روی داد، لذا او نیز به کردستان رفت و مدتی آنجا بود. برادرش نقی می‌گوید: «وقتی محمدحجیم به مرحمی می‌آمد، قبل از هر کاری اول به خانواده‌های شهدا سرکنی می‌کرد تا ببیند مشکلات و نیازمندی‌های آن‌ها چیست؛ سپس به خانواده اش سر می‌زد»

این سردار نکایی در سال ۱۳۲۲ ازدواج کرد که ثمره‌ی این پیوند مقدس، دو فرزند به نام‌های «محمدرضا» و «زحما» می‌باشد که فرزند دخترش پس از شهادت ایشان به دنیا آمد.

شهید بردبار در بخش‌هایی مثل فرمانده گروهان سپاه میروان و مهلباد، مرتی تخریب، مربی آموزش و فرمانده گردان تخریب خدمات ارزنده‌ای در طول دوران جنگ انجام داده است. وی در تیر ماه سال ۱۳۶۱، پس از اعزام به منطقه‌ی جنوب، واحد تخریب لشکر ۲۵ کرپلا را بنیان نهاد و به عنوان مسئول تخریب تیپ در عملیات رمضان شرکت کرد. این سردار شهید آن قدر شیفته‌ی جبهه و جنگ بود که دائم در جبهه‌ها حضور داشت و اگر برای مأموریت یا مجروحیت به مرحمی می‌آمد، پس از استراحتی کوتاه سریع به منطقه برمی گشت.

همسرش، خاتم فیروزی می‌گوید: ماه‌ها می‌شد که ما او را نمی‌دیدیم و فقط با دریافت نامه از سلامتی اش باخبر می شدیم.

به همین دلیل همسر و فرزندش برای زندگی به اهواز پایگاه شهید بهشتی رفتند، ولی نزدیک شدن به او نیز آفاقه نکرد و او بیشتر وقت را در مناطق عملیاتی و با نیروهای سبری می‌کرد. شهید بردبار قاطعیت ویزه‌ای در آموزش رزمندگان داشت. قبل تا عذر او را پیرامون پذیرش سمت فرماندهی تخریب بپذیرند تا او بتواند همانند دیگر نیروها در عملیات‌ها شرکت کند، اما با مخالفت فرماندهی مواجه شد.

وی ۴ بار از ناحیه‌ی پا، کمر و سر در مناطق رقایبه، پنجوین و فاو مجروح شد. یک بار نیز بر اثر بمباران شیمیایی، کل بدنش شیمیایی شد؛ اما نه خانواده و نه مجروحیت، هیچ کدام مانع رفتن او نشد.

نخوه‌شهادت

خبر

تشیخیص اختلالات شخصیتی در مشاوره ازدواج

یک مشاور خانواده محدودیت‌ها و ممنوعیت‌های ازدواج با

افراد دارای اختلالات شخصیتی مختلف را تشریح کرد.

زهرالسادات پورسید آقایی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه یکی از موارد بسیار حائز اهمیت در ازدواج تناسب تیپ‌های شخصیتی زوجین است، اظهار کرد: زمانی که از تیپ‌های شخصیت سخن به میان می‌آید، در واقع از نقشه جغرافیای درونی، نوع واکنش‌ها و رفتارهای بیرونی فرد صحبت می‌شود. نوع ادراک، احساس و رفتار مخصوص هر تیپ شخصیتی متفاوت است و از همین رو براساس تیپ‌های شخصیتی می‌توان چگونگی کنش و واکنش فرد، حل مسائل و میزان سازگاری و سایر مسائل پیش‌بینی شود.

وی با تاکید بر اینکه شخصیت، تأثیرات پایداری بر کیفیت روابط ناشوسیی دارد که برخی از ویژگی‌های شخصیتی می‌توانند عامل تشدیدکننده تنش‌ها و تعارضات میان زوجین باشند، گفت: ممکن است تعارضات به بزرگترین عامل تهدیدکننده تداوم روابط زوجین تبدیل شود.

این استاد دانشگاه با اشاره به اینکه انواع متفاوتی از تیپ‌های شخصیتی وجود دارد که برخی از آنها برای ازدواج تناسب بیشتری با یکدیگر دارند، یادآور شد: در مقابل تیپ‌های هنجار شخصیتی متفاوت، اختلالات شخصیتی متفاوتی نیز وجود دارند. اختلالات شخصیتی یعنی صفات شخصیتی افراد، انعطاف‌ناپذیر و ناسازگار است به طوریکه موجب اختلال قابل ملاحظه ذهنی فرد خواهد شد. به همین دلیل در مشاوره ازدواج حتما باید اختلالات شخصیتی طرفین مورد بررسی قرار گیرد.

به گفته پورسیدآقایی، به طور کلی اختلالات شخصیتی به سه گروه تقسیم می‌شود که اختلالات شخصیتی گروه اول نیز شامل سه نوع اختلال شخصیت پارنویید، اختلال شخصیت اسکیزوتیایی و اختلال شخصیت اسکیزوپوید است و ازدواج با گروه اول جز ممنوعیت‌هاست؛ به عبارتی اگر در مشاوره مشخص شود که یکی از طرفین ازدواج، مبتلا به یکی از اختلالات شخصیتی این گروه هستند، ممنوعیت این ازدواج به آنها توصیه می‌شود.

این استاد دانشگاه با اشاره به اختلال شخصیت پارنویید توضیح داد: افراد دارای اختلالات شخصیت پارنویید، الگویی از بی‌اعتمادی و سوءظن فراگیر نسبت به دیگران را دارند که سبب می‌شود فرد تمام انگیزه‌های دیگران را بدخواهانه تعبیر کند. این اختلال معمولا در بزرگسالی افراد شکل می‌گیرد و نمایان می‌شود.

وی در ادامه به اختلال شخصیت اسکیزوتیایی اشاره کرد و گفت: افراد دارای این اختلال نیز الگوی فراگیر کاستی‌های اجتماعی و میان فردی را دارند که افزون بر تعریف‌های شناختی و ادراکی، ناراحتی شدید با کاهش توانایی در برقراری روابط صمیمانه نیز در آنها وجود دارد؛ این اختلال نیز از اوایل بزرگسالی آغاز می‌شود. این دسته از افراد نیز مانند افراد دارای اختلال پارنویید خصومیاتی مانند بدبینی، روابط عاطفی سرد و انزوا و گوشه‌گیری، تفکرات عجیب جادویی و تجربه‌های ادراکی غیرمعمول و انحراف را دارند.

این مشاور خانواده در ادامه به سومین شخصیت اختلال زیرمجموعه گروه اول تحت عنوان اختلال شخصیت اسکیزوپوید اشاره و بیان کرد: ویژگی اصلی این اختلال وجود الگوی کناره‌جویی از روابط اجتماعی و محدود بودن دامنه تظاهرات هیجانی در موقعیت‌های بین فردی در فرد است. این الگو نیز در اوایل بزرگسالی شکل می‌گیرد و افراد مبتلا به این اختلال، مشابه به دو گروه اختلال شخصیت اسکیزوتیایی و پارنویید هستند با این تفاوت که افکار بدبینانه در آنها کمتر است. در واقع این دسته از افراد به چهره سنگی معروفند و به هیچ وجه توانایی لذت بردن از زندگی را ندارند.

این مشاور خانواده با اشاره به گروه دوم از اختلال شخصیت که به آنها خوسه ب گفته می‌شود، افزود: اختلال شخصیت مرزی نیز در گروه دوم اختلالات شخصیتی قرار دارند که ویژگی اصلی آنها نیز، الگوی فراگیر از بی‌ثباتی در روابط بین‌فردی، خودانکاره و عواطف در این افراد است. به همراه تکلش‌گری آشکاری که در اوایل بزرگسالی آغاز می‌شود و در زمینه‌ای مختلف به چشم می‌خورد، این افراد چرخش‌های ناگهانی در خلق و تفکرات و رفتار و روابط بین فردی را نیز تجربه می‌کنند.

وی به اختلال شخصیت ضد اجتماعی که جز ممنوعیت‌های ازدواج نیز عنوان می‌شود اشاره کرد و افزود: در این دسته از اختلالات نیز الگوی فراگیر بی‌اعتمادی و تجاوز به حقوق دیگران وجود دارد. این اختلال از نوجوانی شکل می‌گیرد و تا اوایل بزرگسالی ادامه پیدا می‌کند. این افراد تکانشی هستند و حقوق دیگران را زیر پا می‌گذارند و کتک کاری و احتمال قتل در آنها وجود دارد.

این استاد دانشگاه با بیان اینکه سایر اختلالات شخصیت جز ممنوعیت‌های ازدواج نیستند بلکه جز محدودیت‌های ازدواج هستند، یادآور شد: به طور مثال اختلال شخصیت خودشیفته و اختلال شخصیت نمایشی، وسواسی – جبری و منفعل – مهاجم نیز اختلال شخصیتی هستند که ازدواج با آنها ممنوع نیست، بلکه جز محدودیت‌های ازدواج به شمار می‌روند، به طوریکه باید در مرحله مشاوره پیش از ازدواج تشخیص داده شوند و سپس فرایند درمان شخص جهت آمادگی او برای ازدواج شروع شود. این نکته مورد اهمیت است که همسر آینده فرد نیز باید از مشکلاتی که ممکن است با آن مواجه شود، آگاه باشد. پورسیدآقایی ادامه داد: یکی از محدودیت‌های ازدواج، اختلال دو قطبی است که فرد دو دوره شدیدی و افسردگی را می‌گذراند؛ ازدواج با افرادی که دارای این نوع اختلال هستند محدودیت دارد. به این معنی که می‌شود با افراد دچار اختلال دو قطبی ازدواج کرد اما دارای شرایطی است؛ در ابتدا روانپزشک باید شدت بیماری و عود بیماری فرد را طی سال بررسی کند. از آنجایی که این اختلال با مصرف دارو قابل درمان است و احتمال بهبودی وجود دارد، احتمال آنکه بتوان ازدواج مناسبی داشت وجود دارد. مشروط بر اینکه همسر وی حتما باید از بیماری او آگاه باشد و بداند که احتمال انتقال این بیماری به فرزند نیز وجود دارد. همچنین آگاه باشد که علائم بازگشت به بیماری و دوره‌های عود آن چگونه است.



مازندران در مسیر عاری از اعتیاد

به به کار گیری مشت آهنین بر سر سوداگران مواد مخدر و راه اندازی کمپ های پیشرفته برای درمان معتادان متجاهر، مازندران را از جمله استانهای پیش رو در مبارزه با مواد مخدر و قرار گرفتن در مسیر عاری از اعتیاد قرار داد.

به گزارش جویبار، اگر نگاهی به ۳۵ سال ایجاد و فعالیت ستاد مبارزه با مواد مخدر در کشور ببندازیم هم در داشته های فیزیکی اعم از ساختمان و هم اقدامات مقابله‌ای و پیشگیری عملکرد ۲ سال فعالیت دبیر و رییس ستاد مبارزه با مواد مخدر استان از نظر کمی و کیفی به باور صاحب نظران بالاتر از ۳۲ سال قبل است.

چراکه در سال ۱۴۰۱ براساس ارزیابی ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور، مازندران به عنوان استان برتر در رفع و کاهش آسیب های اجتماعی در مبارزه با مواد مخدر شناخته شد و براساس ارزیابی درسال ۱۴۰۲ این برتری حفظ شد.

همچنین در زمان افتتاح مرکز کمپ پیشرفته درمان معتادان، بنا به گفته رئیس ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور با عملکرد خوب شورای مبارزه با مواد مخدر مازندران، استان در رفع کاهش آسیب های اجتماعی و مبارزه با مواد مخدر از رتبه شانزدهم کشور به رتبه برتر دست یافت.

در دولت سیزدهم که عرصه بر سوداگران دانه درشت مواد مخدر در این خطه از شمال تنگ شد و این رویه با بکارگیری مشت آهنین و برخورد سخت تداوم دارد اقدامات موثری برای مازندران عاری از اعتیاد انجام شد.

مازندران که پیش از این با راه اندازی سند چشم انداز مبارزه با اعتیاد که برای نخستین بار در کشور انجام شد برای اشتغال بهبود یافتگان اراده جدی از خود نشان داد. راه اندازی یکی از مجهزترین مرکز بازپروری معتادان متجاهر ماده ۱۶ در بابل و بستن گلوگاه‌های ورودی و خروجی مازندران جهت ورود مواد افیونی در استان از جمله اقدامات موثر انجام شده برای مازندران عاری از اعتیاد است. بعد از روی کار آمدن دولت سیزدهم اقدامات موثری در مبارزه و پیشگیری از اعتیاد در مازندران انجام شد.

ظرفیت مراکز دولتی درمان معتادان متجاهر در این دولت در مازندران از ۲۰۰ نفر به ۸۰۰ نفر افزایش یافت که در این بخش شاهد رشد ۴۰۰ درصدی هستیم. در حوزه مقابله و برخورد با سوداگران مرگ با همت دستگاههای امنیتی،

انتظامی و قضایی شاهد رشد ۱۰ درصدی و در بحث مصاحده اموال قاچاقچیان و ضربه زدن به بنیان های مالی آنان در طی ۲ سال گذشته بالغ بر ۹۵۰ میلیارد ریال اموال آنها به فروش رسید که رشد ۶۶۸ درصدی نسبت به مدت مشابه در دولت قبل داشته است.

علاوه بر انهدام ۱۱۱ باند مخوف قاچاق مواد مخدر در مازندران برای اولین بار در سطح کشور یک باند فساد در شبکه دولتی قاچاق داروهای مخدر با ارزش ۱۳ هزار میلیارد ریال در این استان شناسایی منهدم شدند و از طرف دیگر کارمندان متخلف در این بخش دستگیر شدند.

بین اقشار مختلف جامعه برای اولین بار در سطح استان خانه یاری گران زندگی با کمک کمک آموزش و پرورش استان راه اندازی شد تا با استفاده از ظرفیت معلمان، کارکنان و انجمن اولیا و مربیان نسبت به آموزش مهارتهای زندگی و پیشگیری از بروز اعتیاد و آسیب های اجتماعی در بدنه کامی ها را به شیرینی تبدیل کردند و جامعه به این افراد نیاز دارد.

حسینی پور افزود: جامعه با دیدن این معنادانی که به صورت کامل پاک شدند به آینده امید وار خواهند شد و این افراد با اراده قوی خود مسیر زندگی شان را تغییر دادند.

این مقام مسوول تصریح کرد: نقش خیرین بابلی در راه اندازی و فرایند بهبودی این بیماران بسیار برجسته است و این مسیر خیر خواهانه تداوم خواهد داشت. در حوزه توانمند سازی و اشتغال معتادان با آموزش فنی و حرفه ای سه هزار نفر در این استان موفق به مهارت آموزی شدند که در این بخش شاهد رشد ۴۱ درصدی و در بحث پرداخت تسهیلات اشتغال با یک هزار و ۳۸۰ میلیارد ریال اعتبار شاهد رشد ۲۸ درصدی در دولت سیزدهم بودیم.

در این پیوند استاندار مازندران در اولین همایش بهبود یافتگان مرکز بازپروری در بابل بیان داشت: باراه اندازی کمپ های پیشرفته در این استان و کمک خانواده ها همه معتادان متجاهر در شهرهای مختلف مازندران جمع آوری و درمان خواهند شد.

وی اظهار داشت: مازندران به عنوان مقصد اصلی گردشگری کشور و معروف به دیار علویان باید عاری از اعتیاد باشدکه برای تحقق این مهم گام های موثری برداشته شد.

حسینی پور با ذکر این مطلب که با این مقام مسوول تصریح کرد: نقش خیرین بابلی در راه اندازی و فرایند بهبودی این بیماران بسیار برجسته است و این مسیر خیر خواهانه تداوم خواهد داشت.

استاندار مازندران گفت: در راستای تحقق برنامه راهبری مازندران عاری از اعتیاد مرکز بازپروری بزرگ ترک اعتیاد بابل تقویت و حمایت می شود. حسینی پور گفت: در حال حاضر ۲۰۰ نفر برای درمان در مرکز بابل نگهداری می شوند که این آمار می تواند به یک هزار نفر افزایش یابد.

وی اظهار داشت: مازندران به عنوان مقصد اصلی گردشگری کشور و معروف به دیار علویان باید عاری از اعتیاد باشدکه برای تحقق این مهم گام های موثری برداشته شد.

تلاویزیون است و اگر والدین سواد رسانه‌ای و سواد بازی داشته باشند و بدانند که می‌توانند الگوی مناسبی برای کودکان باشند، نسبت به کودکان کنترل خود را بالا نبرند، می‌توانند از این طریق آگاهی فرزندان‌شان را با کمک بازی ارتقاء دهند، مفاهیم علمی را یاد بگیرند، کارکرد اجرایی کودکان را افزایش دهند و عملکرد حافظه بایشان بهبود پیدا کند.

انزانی یادآور شد: اما از آنجایی که پیش از سه سالگی کودکان نیاز دارند در کنار مادرشان باشند، والدین سعی کنند حتی الامکان بازی‌های کامپیوتری را در این بازه سنی در اختیار کودکان قرار ندهند و از سه سالگی به بعد براساس فرایند رشد بازی‌های هیجان انگیزی که می‌توانند در خانه یا

حمایت ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور ظرفیت درمان در مرکز بازپروری بابل افزایش خواهد یافت، خاطرنشان کرد: مازندران متمدن که در طول تاریخ حرف های زیادی برای گفتن داشت باید در مسیر عاری از اعتیاد قرار گیرد.

دبیر شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر مازندران گفت: در دولت سیزدهم ۱۱۱ باند مخوف مواد مخدر در مازندران شناسایی و منهدم شد.

علی شیرازی اظهار داشت: علاوه بر انهدام ۱۱۱ باند مخوف قاچاق مواد مخدر در مازندران برای اولین بار در سطح کشور یک باند فساد در شبکه دولتی قاچاق داروهای مخدر با ارزش ۱۳ هزار میلیارد ریال در این استان شناسایی و منهدم شدند و از طرف دیگر کارمندان متخلف در این بخش دستگیر شدند.

وی با بیان این مطلب که اقدامات پیشگیرانه و ایجاد مصونیت در بین اقشار مختلف جامعه برای اولین بار در سطح استان خانه یاری گران زندگی با کمک آموزش و پرورش استان راه اندازی شد، خاطرنشان کرد: با استفاده از ظرفیت معلمان، کارکنان و انجمن اولیا و مربیان نسبت به آموزش مهارتهای زندگی و پیشگیری از بروز اعتیاد و آسیب های اجتماعی در بدنه بزرگ آموزش و پرورش استان فعالیت خواهند داشت.

دبیر شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر مازندران گفت: با پیگیری های استاندار مازندران مقررشد تا نسبت به تخصیص اعتبار از سوی دبیرکل ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور نسبت به راه اندازی این مراکز در شهرستانها،

این مقام مسوول تصریح کرد: با همت فرمانداران استان حدود ۴۵۰ خانه یاری گران زندگی در روستاهای مازندران با هدف پیشگیری از اعتیاد راه اندازی و در حال فعالیت هستند.

معاون کاهش تقاضا و توسعه مشارکت های مردمی ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور گفت: استان مازندران از جمله استانهای پیش رو در مبارزه با مواد مخدر است.

وی بیان داشت: استفاده از ظرفیت خیران و تشکلهای مردمی بهترین شیوه مبارزه با اعتیاد و مواد مخدر در کشور است که مازندران از این ظرفیت استفاده می کند.

این مقام مسوول تصریح کرد: در مبارزه با اعتیاد که فرآیند پیچیده و صعب‌اللاجی است، استفاده از ظرفیت



های مردمی از جمله خیرین و متخصصان بخش خصوصی و جامعه مدنی و تشکل های مردمی اثربخشی زیادی دارد.

مجموعه بازپروری (مرکز ترک اعتیاد ماده ۱۶) استان مازندران که با ورود سازمان بسیج سازندگی سیاه کرپلا در بابل در ۲۹ آذر سال گذشته راه اندازی شده دارای ظرفیت حدود یک هزار نفری است.

این مرکز در راستای تعامل و هم افزایی سیاه مازندران با ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور در کمتر از یک سال با اعتبار حدود ۳۵۰ میلیارد ریال احداث، تکمیل و آماده بهره برداری شد.

مرکز ماده ۱۶ با پیگیری مجادنه استاندار مازندران و همکاری جهاد کشاورزی استان و شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر این خطه از شمال کشور به بهره برداری رسید.

فاز نخست مجموعه بازپروری استان مازندران با ظرفیت حدود ۲۰۰ نفر ۲۹ آذر سال گذشته با حضور وزیر کشور به بهره‌برداری رسید و با تامین اعتبار و تکمیل فازهای ۲ و سه این مرکز ظرفیت آن به حدود هزار نفر می‌رسد.

این مرکز به عنوان مجهزترین مرکز ترک اعتیاد ماده ۱۶ به معتادان متجاهر شامل پیش، حین و بعد از درمان خدمات می‌دهد و در زمینی به وسعت حدود هفت هکتار است که به درمانگاه و سامانه‌های آپتیک، نانوالی، لباسشویی، کارگاه های مهارت آموزی، اتاق مشاوره و فضای سبز مجهز است.

براساس ماده ۱۵ قانون مبارزه با مواد مخدر، معتادان مکلف شده‌اند برای ترک اعتیاد به مراکز مجاز دولتی، غیردولتی یا خصوصی و یا سازمان‌های مردم‌نهاد درمان و کاهش آسیب که توسط مراجع رسمی و متولی درمان کشور تعیین می‌شوند، مراجعه کنند.

همچنین در اجرای ماده ۱۶ قانون مبارزه با مواد مخدر چنانچه فرد معتاد با وجود زمینه مناسب برای درمان و امکانات لازم برای ترک اعتیاد اقدام نکند، متجاهر شناخته شده و در چنین شرایطی باید او را به مراکز درمان اجباری ارجاع داد.

۱۷ نفر از اولین گروه بهبود یافتگان در این مرکز که از شهرهای مختلف این استان بودند طی برپایی مراسمی در بابل به آغوش خانواده خود بازگشتند.

قبل از سه سالگی کودکان بازی کامپیوتری در اختیارش نگذارید

والدین بررسی نمی‌شود.

انزانی با بیان اینکه بازی‌های که در خانه انجام می‌شود به اندازه بازی‌های کامپیوتری جذابیت ندارند، به والدین توصیه کرد که در بازی با کودکان خلاقیت خود را افزایش دهند، استعداد کودکان را شناسایی و در راستای ارتقاء این استعدادها گام بردارند. هر چقدر هویت کودکان بیشتر شود تمایلات آنها به استفاده از بازی‌های کامپیوتری کاهش می‌یابد. به عبارتی دیگر، اگر والدین بتوانند کودکان را در راستای پرورش استعدادهای خود سوق دهند در این حالت کودکان بازی‌های کمتری می‌کنند و بیشتر زمان خود را به انجام فعالیت‌های موردعلاقه خود صرف خواهند کرد.

مرداب هسل را بیشتر بشناسید



مرداب هسل یا تالاب کنیچال یکی از جاذبه‌های شگفت‌انگیز چالوس است که همچون زیبایی خفته در میان جنگلی سرسبز با درختان سربه‌فلک‌کشیده و انبوه پنهان است.

برای رسیدن به این مرداب رویایی و زیبا باید در دل جنگلی سحرانگیز پیاده‌روی کنید و هرچه به‌سمت آن پیش بروید، متوجه اسیدی شدن و ترش مزه بودن هوا خواهید شد و این نوید دهنده نزدیک شدن به این مکان شگفت‌انگیز است.

وقتی به مرداب هسل برسید، خواهید دید که درختان و گیاهان همچون مرواریدی آن را احاطه کردند و جلوه و زیبایی خاصی به آن بخشیده‌اند. این مرداب در ارتفاع ۲۵۰ متری از سطح دریا قرار دارد و مساحت آن در زمانی که بیشترین آب را دارد، کمتر از یک هکتار است. در مطالعات و اندازه‌گیری‌های سال ۱۳۸۵، مساحت مرداب حدود ۳۸۰۰ متر بوده است. عمق آب در این بازه در عمیق‌ترین نقطه که در سمت جنوب غربی قرار داشت، ۲/۱۰ متر و

در مرداب هسل گویی زندگی ساکن است و زمان در آرامش و سکون سپری می‌شود. در این مرداب هیچ موج و حرکت آبی وجود ندارد و سطح آن به‌اندازه نیم سانتی‌متر با جلبک پوشیده شده و هیچ جای درزی باقی نمانده است. این جلبک‌ها در قسمت‌هایی که زیر سایه درختان قرار دارند به رنگ سبز دیده می‌شوند و هرچه به کانون مرداب نزدیک‌تر می‌شوند نارنجی و در نهایت در برابر نور خورشید به رنگ سرخ روشن در آمده و جلوه‌گری می‌کنند. مرداب هسل در گذشته زیستگاه جانوران و حیوانات متعددی بوده است؛ اما امروزه با برهم خوردن اکوسیستم مرداب، این‌گونه‌ها دیگر دیده نمی‌شوند یا کمتر هستند. شاید دلیل این اتفاق باز شدن پای گردشگران به این منطقه با احداث جاده در دل جنگل باشد.

لاک‌پشت‌ها، وزغ‌ها و زالوها از جمله جاندارانی هستند که در هسل زندگی می‌کردند؛ ولی اکنون کمتر به چشم می‌خورند. در این مرداب ماهی زندگی نمی‌کند؛ اما زیستگاه ایدئالی برای دوزیستان است. این مکان در گذشته می‌جوشد و در واقع این چشمه زیرآب هسل محسوب می‌شود. در سمت شرقی مرداب شیاری وجود دارد که هنگامی که به‌ندرت آب سر ریز می‌کند، از آن شیار به‌سمت دره چالوس رود سرراز می‌شود. پرچم‌ترین آب موجود در مرداب هسل از ریزش باران‌های موسمی است که در نیمه دوم فصل پاییز آغاز می‌شود و تا اواسط بهار ادامه می‌یابد. این مرداب در بعضی از سال‌ها کم آب می‌شود و آب آن تاکف فرو می‌نشیند.

منطقه مرداب هسل قبل از ملی شدن جنگل‌ها و مراتع آن، از چراگاه‌های احشام مردمان روستاهای سینوا، طلاجو و سینوا، چشمه بود. درختان ممرز، انجیلی، راش، داغناغان، آزاد، شمشاد و بعضی درختان میوه جنگلی مانند سیب ترش جنگلی، انگور جنگلی، انجیر، انار و انواعی از گیاهان دارویی مثل بابونه، فشنکی راش، رزمج پوشش گیاهی مرداب هسل را تشکیل می‌دهند. مرداب هسل به نام‌های متعددی چون کنیچال، کتو چال، گن اچال،

مه‌از چال، مشل و هسل شناخته می‌شود که از این میان، اسامی مشل و هسل معروف‌ترند. واژه هسل نیز به معنی آب راکد و آبگیر فصلی است و در گویش تبری کارستاقی برای هر آبگیری از این کلمه استفاده می‌کنند.

مرداب هسل یکی از جاهای دیدنی چالوس استان مازندران است. این مرداب در جنوب دو روستای طلاجو و سینوا در ۱۰ کیلومتری جنوب غربی شهر چالوس، ۱۵ کیلومتری شمال غربی شهر مرزن آباد و در عمق جنگل معروف مشل موزی قرار دارد.

جنگل مشل موزی به نام‌های مشعل، فین یا محمد آباد نیز شناخته می‌شود. این جنگل از جنوب به جنگل‌های سوته لار و منطقه کردشت، از شمال و شمال غرب به گاوسرای قدیمی مشعل و منطقه مشعل موزی و از مشرق به منطقه مشعل لات منتهی می‌شود.

مرداب هسل از جاذبه های گردشگری مازندران است که برای دسترسی به آن، باید ۱۰ کیلومتر مانده به شهر چالوس بعد از پلیس راه، اولین فرعی خاکی را پیش بگیرید که جادای جنگلی است و به‌سمت روستای سینوا می‌رود. در این مسیر، بعد از عبور از پل رودخانه (یعنی مسافتی حدود ۳۰۰ متر)، به یک دوراهی می‌رسید که باید مسیر سمت راست را انتخاب کنید تا به مرداب رویایی هسل برسید.

بعد از رسیدن به نزدیکی مرداب هسل باید خودروی خود را پارک کنید و بقیه مسیر را با یک پیاده‌روی سبک در حدود ۴۵ دقیقه در دل جنگل ادامه دهید. اگر اهل پیاده‌روی نیستید یا برایتان سخت است، می‌توانید با خودروهای آفرود، وانت و تیسان مردم

محلی منطقه این راه را تا پای مرداب طی کنید. با توجه به دشوار نبودن مسیر پیاده‌روی، پیشنهاد می‌کنیم که قدم‌زدن در جنگل و تماشای زیبایی‌ها و لذت بردن از هوای روح‌انگیز آن را از دست ندهید.

در فصل بهار مرداب هسل غرق زیبایی و سرسبزی است. چنانچه دوست دارید این مرداب را به رنگ سبز ببیند در این فصل و به‌ویژه ابتدای بهار و هسپار آن شوید. در ضمن هوا نیز در این ایام دلپذیرتر است. مرداب هسل در فصل تابستان کم آب‌تر است و امکان دارد که جلوه و زیبایی سایر فصل‌ها را نداشته باشد؛ همچنین با توجه به جنگلی بودن منطقه، ممکن است هوا نیز گرم و مرطوب باشد و مناسب سفر نباشد. مرداب هسل همچون تابلویی از رنگ‌ها است و در هر فصلی به یک رنگ دیده می‌شود

مرداب هسل در پاییز پیشنهاد می‌کنیم اگر عاشق شاه فصل‌ها هستید، در پاییز به تماشای مرداب هسل بروید. در فصل پاییز این مرداب به مانند تابلوی رنگارنگ و چشم‌نوازی از طبیعت است. در پاییز زیبایی هسل دوچندان می‌شود و مهمانی از رنگ‌های قرمز، صورتی و نارنجی در آن برپا می‌شود.

مرداب هسل در زمستان مرداب هسل در فصل زمستان نیز جلوه و زیبایی خاص خود را دارد و همچنان می‌توانید آن را به رنگ‌های صورتی و نارنجی مشاهده کنید. در این فصل شاخه‌های بسیاری از درختان انجیلی و ممرز (یا کوزل) همچنان سبز هستند؛ انبوهی از گیاهان درخت‌زی معروف مثل «راوش» نیز سرسبزی سر شاخه‌ها را حفظ می‌کنند.



با خانواده کاری ندارد. در نتیجه به مشارکت باید در بخش فکری اهمیت داده شود و روی آن کار شود. اگر این قسمت درست شد در اجرا به راحتی مشارکت به وجود می‌آید. پژوهشگر حقوق بین‌الملل کودکان سیدناصری به وسیله فردی در لحظه‌ای رفع شود، اما پایدار و باثبات نباشد و در آن امنیت وجود نداشته باشد، خانواده باید بتواند تکیه‌گاه و پناهگاهی برای اعضای خود باشد، زمینه‌سازی برای تربیت جسمی، عاطفی، روانی، ذهنی و اجتماعی فرزندان. این نقش‌های خانواده به نوعی بر جامعه هم تاثیر گذارد.

این نویسنده ادامه داد: برای مثال وقتی کسی از نظر عاطفی و انسانی احساس آرامش و امنیت کند، آن وقت است که فرد سالمی برای مشارکت‌های اجتماعی می‌شود. دوست داشتن و دوست داشته شدن در نهاد خانواده و جوامع بزرگتر نقش اساسی دارد. دوست داشتن یعنی چه؟ یعنی من تو را همانطور که هستی قبول دارم، به تو احترام می‌گذارم و به تو اعتماد می‌کنم، توانایی‌های تو را قبول دارم و می‌پذیرم که تو با دیگری متفاوت هستی و همه مثل هم نیستند، به اندازه‌ای که می‌توانی کار به دستت می‌سپارم و از تو انتظار دارم در آن کار مشارکت کنی.

سیدناصری با تاکید بر اینکه در فرهنگ صلح، مشارکت نقشی کلیدی دارد، گفت: مشارکت را باید در تصمیم‌سازی‌ها دید. وقتی کودکی در اجرا هم خودش نمی‌خواهد حضوری داشته باشد، وقتی نوجوان و کودک در کارها و تصمیم‌گیری‌ها مشارکت نمی‌کند، وقتی به سنی رسید که می‌تواند تصمیم‌گیری کند، دیگر

و نوجوانان و جوانان به کارهای داوطلبانه بیشتری گرایش پیدا کنند امکان رسیدن به فرهنگ صلح بیشتر می‌شود. ولی متأسفانه یکی از آسیب‌های جدی در جامعه امروز ما در راه رسیدن به این هدف، منیت‌های شخصی و گروهی است که به جای وصل، فصل می‌زاید. باید کوشش کرد آثار ادبی و هنری مناسبی در اختیار کودکان و نوجوانان قرار گیرد و مجالس گفت‌وگو پیرامون آثار تشکیل شود.

این نویسنده با تاکید بر ضرورت توجه به افرادی که در آن‌ها جوانه‌های صلح‌طلبی وجود داشته باشد، بیان کرد: یکی از مهم‌ترین پیام‌های ادبیات کودک بحث صلح و یکی از دست‌آوردهای بزرگ نویسندگان، باقی گذاشتن این احساس پایدار در خواننده است. اینجا سوالی پیش می‌آید که آیا صلح فقط به معنی نبود جنگ است؟ برای مثال آیا پاکیزگی شهر نشان از صلح نیست؟ آیا بر زمین انداختن هر چیزی که شهر را آلوده کند یک حرکت خصمانه نسبت به سایر شهروندان و محیط زیست نیست؟ فرهنگ شهروندی بخش بزرگی از فرهنگ صلح است.

سیدناصری با اشاره به اینکه نگاه ناآشنا به موضوع تفاوت‌ها از جمله معلولیت به عنوان تفاوت، برای گسترش فرهنگ صلح بسیار مهم است، ادامه داد: هرقدر تفاوت‌ها را بیشتر بشناسیم به آن‌ها بیشتر احترام می‌گذاریم. هر شناختی تواضع و احترام متقابل را به ارمان می‌آورد.

پژوهشگر حقوق بین‌الملل کودکان درباره ارتباط صلح و نهاد خانواده، بیان کرد: اگرچه خانواده پایه‌ترین و کوچک‌ترین نهاد اجتماعی است، اما اصلی‌ترین آن هم هست. با این وجود نیاز دارد از نهادهای دیگر نیز بهره‌مند شود تا بتواند در خدمت جامعه قرار گیرد و در تأمین رشد و سلامت جامعه موثر واقع شود.

او درباره وظایف یا نقش‌های خاص نهاد خانواده در حفظ صلح این نهاد توضیح داد: نقش خانواده در رفع نیازهای جنسی به صورت باثبات، با حفظ امنیت و آرامش خاطر، تأمین و رفع نیازهای عاطفی با حفظ ثبات و امنیت است، ممکن است نیازهای

لزوم آموزش فرهنگ صلح به کودکان نسل اینترنت

پژوهشگر حقوق بین‌الملل کودکان با تاکید بر اینکه شناخت گذشته سهم بزرگی در گسترش فرهنگ صلح دارد، گفت: این موضوع به ویژه در مورد کودکان و نوجوانان خیلی مهم است که با راهنمایی کتابداران مجرب، کتاب‌های مناسبی را انتخاب کرده و از سال‌های اول تولد تاثیر آن‌ها را بپذیرد و از همه مهم‌تر استقبال بیشتر ناشران حوزه کودک و نوجوان برای انتشار محتوای صلح است.

محمدمهدی سیدناصری، با اشاره به کتاب خود با موضوع حمایت از حقوق کودکان در مخاصمات مسلحانه، گفت: جنگ‌ها در جامعه انسانی شکل گرفته‌اند و می‌گیرند. جنگ‌ها مثل زلزله، آتشفشان و برخی حوادث دیگر خود به خود به وجود نمی‌آیند و از میان نمی‌روند، انسان‌ها آن‌ها را آغاز می‌کنند. می‌توان گفت در عصری هستیم که جنگ بر تمام کره زمین سایه افکنده و متأسفانه ما در حالی از صلح صحبت می‌کنیم که هر روز سایه جنگ سنگین‌تر می‌شود هرچند که شاید به ظاهر دیده نشود.

مدرس دانشگاه و پژوهشگر حقوق بین‌الملل کودکان درباره لزوم آموزش فرهنگ صلح به کودکان توضیح داد: هنوز انسان‌های هستند که زندگی خود را با دغدغه صلح می‌گذرانند. به راستی تعریف فرهنگ صلح چگونه است؟ کودک به عنوان یک انسان، دارای حقوق اساسی و مشترک با سایر انسان‌ها است. حقوقی که از آن‌ها به عنوان حقوق بشر یاد می‌شود، حقوقی مانند حق بر آموزش، حق بر شنیده شدن، حق بر داشتن غذا، حق بر زیستن، حق بر آشنامیدن آب سالم، حق بر بازی و تفریح، حق آزادی بیان، حق برخورداری از صلح است.

او با بیان اینکه صلح، صرفاً به معنای نبود جنگ نیست، ادامه داد: صلح به معنای زندگی در شرایط عدالت و رعایت قوانین انسانی مثل برابری، آزادی، درک همدیگر و امنیت است. امنیت به معنای زندگی در شرایط عدم تهدید است. حالا این تهدید هرچه می‌خواهد باشد: انواع ترس، نگرانی، اضطراب، دلشوره، همه و همه تهدیدی برای صلح و آرامش کلیه انبای بشر (انسان‌ها) است.

به گفته این نویسنده صلح در دو

خبر

سفر به سرزمین تپه‌های شنی کویر و آبشارهای اعجازانگیز



شهرستان ریگان در شرق کرمان، در مسیر ارتباطی چابهار، سرزمینی بکر با بزرگ‌ترین تپه‌های شنی جهان و مناطقی کوهستانی با آبشارهای اعجازانگیز است که همه روزه تعداد زیادی گردشگر را به سوی خود فرا می‌خواند.

به گزارش ایرنا، شهرستان ریگان یکی از شهرستان‌های استان کرمان در جنوب شرق ایران و شرق استان کرمان قرار دارد که از شمال با شهرستان فهرج، از شمال غرب با شهرستان‌های نرماشیر و گنبدکی، از شرق با شهرستان ایرانشهر، از جنوب شرقی با شهرستان دلگان استان سیستان و بلوچستان و از جنوب غرب با شهرستان‌های عنبرآباد و رودبار جنوب همسایه است.

ریگان که مرکز آن در ۲۸۵ کیلومتری شهر کرمان قرار دارد نامی است با مسمی که از دو کلمه ریگ و پسوند «ان» تشکیل شده است. طبق اقوال و منابع تاریخی از جمله مجمع البلدان و تاریخ البلدان، رگان شهری باستانی و پررونق در مسیر جاده ابریشم قرار داشته که تا قرن هشتم هجری بزرگ‌ترین مرکز تجار جنوب شرق کشور محسوب می شده و تاریخ آن هم‌زاد با شهر یم نقل می‌شود که این دو شهر مکمل یکدیگر بوده اند.

این شهرستان از ۲ واحد کوهستان و دشت تشکیل شده اند که منطقه دشت آن از مناطق بسیار گرمسیر استان کرمان است که در برخی از روزهای گرم تابستان گرمای آن از ۵۰ درجه می‌گذرد.

مهمترین جاذبه گردشگری ریگان تپه های شنی این شهرستان در روستای علی آباد پشت ریگ با ارتفاع ۷۵ متر و عرض پنج کیلومتر است که بازدیدکنندگان زیادی را به خود جذب می کند.

تپه های شنی ریگان به عنوان بزرگترین تپه های شنی جهان شهرت دارد و یکی از مناظر بدیع و چشم انداز طبیعی این شهرستان است که مکان مناسبی برای شن‌درمانی نیز به شمار می رود.

نکته قابل توجه در خصوص این تپه ها خاصیت درمانی تپه های شنی ریگان است به طوری‌که بسیاری از گردشگران از استان های مجاور برای درمان بیماری های خود به این تپه ها پناه می آورند و گرمای این تپه ها را نسبت به آب چشمه های گرم مختلف ارجح می دانند.

گردشگران با حضور در این تپه ها، ضمن کندن چاله و خوابیدن در میان شن ها به‌تدریج گرمای شن‌های کویر را جذب بدن خود می کنند.

در کشور ما مناطق گردشگری زیادی وجود دارد که تمامی این مناطق ارزش سفر کردن و دیدن را دارند اما بعضی از مکان ها کمتر شناخته شده‌اند؛ باتوجه به ویژگی های تپه های شنی ریگان، مطمئن باشید اگر این پدیده در دیگر کشورها وجود داشت تمامی مردم دنیا آنها را می‌شناختند. پس اگر به دنبال هیجان، ماجراجویی و عکاسی هستید این تپه های شنی را در ریگان تجربه کنید.

اما در سمت دیگر شهرستان ریگان، وضعیت کلی متفاوت است؛ روستای کوهشاه مجموعه‌ای شامل چندین روستا با مرکزیت روستای زیارت‌شاه واقع در ۶۵ کیلومتری مرکز شهرستان ریگان و ۱۴۶ کیلومتری مرکز شهرستان یم در رشته کوه جالباز قرار گرفته‌است.

روستای هدف گردشگری کوهشاه ریگان مجموعه‌ای از چند روستا در کنار هم است که با چشمه هایی که از دل زمین می‌جوشند مانند نگینی سبزرنگ تن عربان کویر را پوشانده است.

این روستا (زیارت شاه) دارای گورستانی با قدمت بیش از ۴۰۰ ساله است که نشان از قدمت منطقه و تاریخ کهن این دیار دارد که به دلیل شواهد موجود این گورستان ناگفته‌های تاریخی بسیاری در دل خود جای داده است اما متأسفانه اکنون باستان شناسان برای بررسی بیشتر و تعیین قدمت دقیق و مستند این گورستان به این روستا رجوع نکرده اند.

گورستان واقع در روستای زیارت شاه بیش از ۱۰ سال است که در انتظار ثبت ملی قرار دارد و راه دسترسی به این منطقه (کوهشاه) نیز از سمت ریگان آسفالط نیست.

در سال های گذشته زیارت شاه از روستاهای شهرستان ریگان بوده اما بعد از جدا شدن گنبدکی از ریگان و شهرستان شدن گنبدکی (سال ۱۴۰۲) روستای زیارت شاه و برخی دیگر از روستاهایی که با همدیگر کوهشاه را تشکیل می دهند در شهرستان ریگان و برخی در شهرستان گنبدکی قرار گرفته اند. آبشارهای منطقه کوهشاه به صورت فصلی هستند و معروف ترین آبشارهای کوهشاه به نام سُرگری، کل طاغوک و زنگن شناخته می شوند که دسترسی به برخی از آنها سخت است.

اما یکی دیگر از جاذبه‌هایی که این روزها گردشگران زیادی محو تماشای آن می‌شوند، منطقه «تک فرهاد» شهرستان ریگان است که میان دو کوه بسیار بزرگ و سنگلاخ های منطقه ای واقع شده است.

در اصطلاح محلی، تک محل صاف و بدون هیچ‌گونه مانع است که تردد در آن راحت صورت می‌گیرد، این منطقه یکی از جاذبه‌های منحصر به فردی است که می‌توان در آن ساعت ها با خودرو گردش کرد و یک روز هیجان‌انگیز را به وجود آورد.بعد از گذر از منطقه تک فرهاد به دره‌ای دیدنی می‌رسیم؛ این دره از نقطه‌ای سرسبز آغاز و به منطقه تک فرهاد منتهی می‌شود، این دره بسیار زیبا به رنگ قرمز است.

زیستگاه‌های این شهرستان دارای انواع گونه‌ها نظیر شغال، کفتار، خرگوش، جببیر (نوعی آهو)، خرس آسیایی، پلنگ و روباه و پرندگانی شامل کبک، بلبل، پرستو، بلدرچین، تیهو، دراج و پرندگانی مهاجر مانند هوبره و غیره است که پیشنهاد می‌شود اگر به این منطقه سفر نکرده‌اید آن را در برنامه خود بگنجانید.

سلامت

چه چیزی باعث میگرن می‌شود؟



اگر سابقه ابتلا به میگرن دارید شاید بدانید که چگونه سردردهای میگرنی شما شروع می‌شود، اما ندانید چرا به این عارضه مبتلا می‌شوید و چه چیزی باعث می‌شود شما بیشتر از سایر افراد دچار این سردردهای وحشتناک شوید؟ به گزارش ایسنا، میگرن یک بیماری شایع عصبی است که باعث درد شدید و احساس تپش در یک طرف سر می‌شود که ممکن است چندین ساعت طول بکشد یا تا چند روز ادامه یابد. معمولاً درد میگرن همراه با حالت تهوع، استفراغ، حساسیت به نور یا صدا، سرگیجه، اختلالات بینایی یا بی‌حسی صورت همراه است.

پزشکان کاملاً مطمئن نیستند که چه چیزی باعث سردردهای میگرنی می‌شود، اما متخصصان فکر می‌کنند عدم تعادل در برخی مواد شیمیایی مغز ممکن است در این زمینه نقش داشته باشد.

عصب سه قلو در سر، عملکرد چشم و دهان شما را هدایت می‌کند. سطوح یک ماده شیمیایی به نام سروتونین ممکن است در شروع میگرن کاهش یابد و این عصب می‌تواند مواد شیمیایی به نام انتقال دهنده های عصبی را آزاد کند که به مغز شما می‌روند و باعث درد می‌شوند.

عوامل خطر برای ایجاد میگرن

شما ممکن است بیشتر به میگرن مبتلا شوید به خاطر:

• ژن های شما: اگر یکی از اعضای خانواده شما سردردهای میگرنی داشته باشد، احتمال ابتلا به آنها بیشتر است.
• سن شما: سردردهای میگرنی می‌توانند در هر مقطعی از زندگی شما ایجاد شوند، اما احتمال دارد اولین سردرد خود را در نوجوانی تجربه کنید. سردردها در دهه ۲۰ سالگی به اوج خود می‌رسند و در اواخر زندگی شدیدتر می‌شوند.

• جنسیت شما: زنان تقریباً سه برابر بیشتر از مردان به این عارضه مبتلا می‌شوند.

محرک های میگرن

به گزارش «وب ام دی»، مواردی که ممکن است باعث ایجاد میگرن شوند عبارتند از:

• تغییرات هورمونی: تغییر در هورمون استروژن می‌تواند باعث میگرن در زنان شود. داروهایی مانند قرص های ضد بارداری یا هورمون درمانی جایگزین می‌توانند سردرد را تحریک یا آنها را بدتر کنند.

• استرس عاطفی: این یکی از رایج ترین محرک های میگرن است. وقتی استرس دارید، مغزتان مواد شیمیایی آزاد می‌کند که پاسخ «جنگ یا گریز» شما را آغاز می‌کند. اضطراب، نگرانی و ترس می‌توانند تنش بیشتری ایجاد کنند و میگرن را بدتر کنند.

• غذاهای خاص: غذاهای شور و فراوری شده و پنیرهای کهنه از عوامل محرک شناخته شده هستند. شیرین کننده مصنوعی آسپارتام و تقویت کننده طعم مونو سدیم گلوتمات (MSG) نیز ممکن است باعث ایجاد آنها شوند.

• حذف وعده های غذایی: اگر یک وعده غذایی را از دست بدهید، قند خون شما کاهش می‌یابد و باعث سردرد می‌شود.

• الکل و کافئین: نوشیدنی های الکلی و نوشیدنی های حاوی کافئین می‌توانند محرک های میگرن باشند.

• محرک های حسی: نورهای روشن، صداهای بلند و بوهای تند می‌توانند باعث ایجاد این سردرد در برخی افراد شود.

• تغییرات آب و هوایی: این یک محرک مهم است. تغییر در فشار کلی هوا نیز همینطور است.

• داروی بیش از حد: اگر میگرن دارید و بیش از ۱۰ روز در ماه برای آن دارو مصرف می‌کنید، ممکن است خودتان را برای چیزی که سردرد برگشتی نامیده می‌شود آماده کنید. پزشک شما احتمالاً آن را سردرد ناشی از مصرف بیش از حد دارو می‌نامد.

اگرچه ممکن است به طور کلی نتوانید از محرک های میگرن جلوگیری کنید، برخی از عوامل ساده مانند خواب منظم و با کیفیت، رژیم غذایی سالم، ورزش و مدیریت استرس ممکن است به شما کمک کنند تا قبل از شروع آنها را متوقف کنید.

بر اساس نتایج آزمایش‌های جدید، شاید یکی از مفیدترین راهکارها برای مقابله با بی‌خوابی، کمی ورزش منظم باشد.

به گزارش ایسنا، دکتر «رلا بیونسدتر»، متخصص خواب و سرپرست تیم کارشناسی می‌گوید، افرادی که فعالیت جسمی دارند، کمتر با بی‌خوابی و علائم آن یا خوابیدن زیادت‌ر از حد مواجه می‌شوند.

در پژوهشی که نتایج آن در مجله

«بی‌ام‌جی اوپن» (BMJ Open) منتشر شد، داده‌های بیش از ۴۲۰۰ فرد ۲۹ تا ۶۷ ساله در یک دوره ۱۰ ساله بررسی شد و شرکت‌کنندگان از ۹ کشور اروپایی از نظر تناب، شدت و مدت زمان فعالیت بدنی و همچنین نشانه‌های بی‌خوابی، میزان خواب هر شب و خواب‌آلودگی در طول روز ارزیابی شدند.

آن‌هایی که از قبل به طور منظم ورزش می‌کردند، ۵۵ درصد بیشتر احتمال داشت جزو افرادی باشند که خواب معمولی دارند؛ یعنی کسانی که شش تا ۹ ساعت در شب می‌خوابند. افرادی هم که در دوره تحقیق ورزش منظم را شروع کردند، ۲۱ درصد بیشتر احتمال داشت که الگوی خوابشان بهتر



شده باشد. حتی با در نظر گرفتن عوامل متغیر مانند سن، جنسیت، شاخص توده بدنی (BMI) و سابقه سیگار کشیدن، فعالیت بدنی همچنان احتمال داشتن خواب بهتر را افزایش می‌داد. بیونسدتر به این نکته اشاره کرد که نتایج این تحقیقات با پژوهش‌های قبلی که تاثیر مفید ورزش را بر علائم

آیا ورزش کردن بر کیفیت خواب تاثیر گذار است؟

بی‌خوابی نشان می‌دهند، همسو است اما گفت: تحقیق جدید اهمیت ثبات در ورزش کردن منظم در طول زمان را نشان می‌دهد. بنابراین مهم است که در طول زندگی از نظر فیزیکی فعال باشید تا خطر بی‌خوابی و خواب کوتاه‌مدت را کاهش دهید.

آیا ورزش بی‌خوابی را درمان می‌کند؟

برای پاسخ به چرایی تاثیر فعالیت بدنی بر خواب خوب شبانه دلایل زیادی وجود دارد.

به گفته بیونسدتر، شواهد نشان می‌دهد که ورزش با افزایش آرامش، کاهش استرس و بهبود خلق‌و‌خو، کیفیت و مدت خواب را بهتر می‌کند. فعالیت بدنی به تنظیم ساعت داخلی بدن کمک می‌کند و خوابی عمیق‌تر را

چند توصیه مفید برای آبرسانی پوست

باعث کم‌آبی آن شوند.

برای آبرسانی پوست پایبندی به یک برنامه منظم مراقبتی مهم است. گوها را پیشنهاد می‌کند در برنامه مراقبت از پوست صبحگاهی در کنار ترکیبات آبرسان مانند هیالورونیک اسید، گلیسرین و سرامید، از یک شوینده ملایم استفاده کنید و روتین بهداشتی و مراقبتی صبح را با یک ضدآفتاب مناسب به پایان برسانید. برای برنامه مراقبت از پوست شبانه‌گاهی نیز توصیه می‌کند از یک روغن یا آب پاک‌کننده برای تمیز کردن کرم‌ها یا آلودگی‌های روز استفاده کنید و سپس آن را با یک شوینده ملایم بشوید. پس از آن با سرم‌های درمانی و یک مرطوب‌کننده مغذی کار را به پایان برسانید.

به گفته دکتر بوئی، بخشی از آب دریافتی ما از غذایی که می‌خوریم تأمین می‌شود. این آبی که از غذا تأمین می‌شود، به آرامی از داخل سلول‌های غذا آزاد می‌شود و می‌تواند

نرم کردن پوست، مانع خروج رطوبت از پوست می‌شوند و به این ترتیب به ترمیم سد دفاعی آن کمک می‌کنند. روغن اسکوالن یا ترکیباتی مانند کره شی، لانولین یا ژل پترولیوم (وازلین) در کنار سرامیدها به حفظ آب در پوست کمک می‌کنند.

«مونا. آ. گوها»، دانشیار بالینی پوست، مهم‌ترین دلایل آب از دست دادن پوست را شرایط محیطی مانند سرما یا گرمای شدید، حمام کردن و شنا کردن مکرر می‌داند. دکتر «کاران لال»، متخصص پوست در آریزونا نیز به بیماری پوستی اگزما اشاره می‌کند که باعث کم‌آبی و خشکی پوست می‌شود.

«ویننی بوئی»، متخصص پوست در نیویورک درباره استفاده از رتینوئیدها و اسیدهای لایه‌بردار مانند اسید گلیکولیک هشدار می‌دهد. این ترکیبات اگرچه می‌توانند کیفیت پوست را بهتر کنند اما ممکن است پوست را تحریک کنند و به طور بالقوه سد دفاعی پوست را به خطر بیندازند و در نهایت

همه آنچه باید درباره جراحی کاهش وزن بدانیم



وی با اشاره به اندیکاسیون های جراحی چاقی گفت: در BMI بالای ۴۰ یا چاقی درجه سه و چاقی مرضی و همچنین BMI بالای ۳۵ به همراه بیماری‌های زمینه‌ای اندیکاسیون جراحی چاقی را می‌توانیم برای بیمار مطرح کنیم.

به گفته دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، این افراد معمولاً دچار بیماری‌های متابولیک نظیر دیابت و پرفشاری خون نیز هستند که تحقیقات اثبات کرده که با جراحی چاقی این بیماری‌های متابولیک و عوارض آنها کاهش می‌یابد. اما این موضوع بدین معنا نیست که به دلیل دیابت یا هر زنی فرد تحت جراحی چاق قرار می‌گیرد.

این متخصص جراحی عمومی در خصوص نحوه انجام اعمال جراحی چاقی گفت: جراحی چاقی در گذشته به روش باز انجام می‌شد اما امروزه در این نوع جراحی‌ها از روش‌های درون باین و کم تهاجمی یا لاپاروسکوپی استفاده می‌شود.

وی، روش انتخابی برای این جراحی را لاپاروسکوپی و کم تهاجمی عنوان کرد تا دوره نقاهت کوتاه‌تر و بهبود سریع‌تر رخ دهد.
ملک پور، آمبولی ریه، سکته قلبی، عفونت‌ها و خونریزی را از جمله عوارضی

و حتی شکست در جراحی‌های چاقی یادآور شد: براساس آخرین مقالات در جراحی اسلیو یا کاستن حجم معده نزدیک ۲۷ درصد احتمال بازگشت بعد از دو تا پنج سال و برای عمل جراحی بای پس نزدیک به ۷ درصد گزارش شده است.

فلوشیپ جراحی عروق، با تأکید بر ضرورت آگاهی دادن به بیماران در خصوص روش‌های جراحی گفت: فرد حتماً باید نسبت به مراقبت‌های بعد از عمل کاملاً توجیه شود و آگاه باشد که بعد از عمل باید جراحی رژیم متعادل و فعالیت بدنی مناسب داشته باشد و بداند که ممکن است بازگشت وزن را تجربه کند.

به گفته وی، بر اساس مطالعات، پس از جراحی چاقی امید به زندگی به ویژه در افراد دیابتی چاق نزدیک به ۱۰ سال افزایش می‌یابد.
ملک پور با بیان اینکه جراحی چاقی صرفاً برای زیبایی و اصلاح ظاهر نیست خاطرنشان کرد: این افراد معمولاً مبتلا به بیماری‌های متابولیک هستند که پس از جراحی بسیاری از این بیماری‌ها مرتفع می‌شود.
مطالعات نشان داده در ۷۰ درصد موارد دیابت این افراد پس از جراحی کاملاً بهبود می‌یابد و فشارخون و مشکلات خواب آنان نیز کنترل می‌شود.

این عمل نزدیک به ۸۵ درصد از حجم معده را کاهش می‌دهیم.
به گفته وی، روش باندینگ از دیگر جراحی‌ها در درمان چاقی است که در گذشته بسیار شایع بوده است اما امروز به دلیل عوارض مکرر و بازگشت وزن پس از برداشتن بند، دیگر انجام نمی‌شود.

ملک پور در ادامه به روش تغییر مسیر غذا اشاره کرد که باعث سو جذب مواد غذایی می‌شود و افزود: شایع‌ترین روش سو جذب مواد غذایی بایپس است که در این روش حجم کوچکی از معده از بقیه قسمت‌ها جدا شده و به روده باریک متصل می‌شود تا مواد غذایی مستقیماً وارد روده باریک شده و بدون جذب دفع شود.

این متخصص جراحی عمومی، انتخاب نوع جراحی را بسته به شرایط بیمار متفاوت دانست و یادآور شد که هر یک از این اعمال جراحی دارای مزایا و عوارضی هستند.
وی با اشاره به انجام عمل باندینگ و بای پس در گذشته خاطرنشان کرد که هم اکنون جراحی باندینگ منسوخ شده است. اما روش جراحی اسلیو و بای پس انجام می‌شود و حتی در برخی جوامع بای پس بیشتر انجام می‌گیرد.

ملک پور با اشاره به احتمال عود

خبر

جاور:

کسب مدال المپیک برای ما خیلی دور از دسترس است



ملی‌پوش روئینگ گفت: در المپیک پاریس کسب مدال برای ما خیلی دور از دسترس است و این موضوع تنها برای رشته ما نیست. شاید کسب مدال اتفاق بیفتد اما ما رکوردی هستیم و با قهرمانان جهان و المپیک فاصله زیادی داریم.

مهسا جاور در گفت‌وگو با ایرنا درباره عملکرد خود در تیم ملی روئینگ در سال گذشته، اظهار کرد: خداراشکر ۱۴۰۲ سال خوبی داشتیم و ما سال بازی‌های آسیایی را پشت سر گذاشتیم که با رکورد و اتفاق خوب رقم خورد. الان هم خود را برای مسابقات کسب سهمیه المپیک آماده می‌کنیم.

می‌توانیم برای اولین بار در تاریخ سهمیه المپیک دونفره را بگیریم

وی افزود: تیم ملی نیز شرایط خوبی دارد و اگر همه چیز خوب پیش برود برای اولین بار در تاریخ ایران سهمیه المپیک را در قایق دونفره می‌گیریم. همه تلاشمان را می‌کنیم تا نماینده لایقی در المپیک برای ایران باشیم. روزهای سختی را گذراندیم و خیلی تلاش کردیم و از نظر تقویم ورزشی ۱۴۰۲ سال مهمی بود زیرا بازی‌های آسیایی در این سال برگزار شد. هرچند این مسابقات هر چهار سال یکبار برگزار می‌شود و ما هم فرصت جبران نداریم.

ملی‌پوش روئینگ عنوان کرد: از نظر زندگی شخصی هم روزهای سختی را گذراندیم اما در نهایت خداراشکر اتفاقات خیلی خوبی افتاد و به ویژه کسب دو مدال بازی‌های آسیایی همه تلخی‌ها، سختی‌ها و فشارهای روانی را شست و برد.

وی ادامه داد: سال آتی از نظر تقویم ورزشی ما مسابقات کسب سهمیه المپیک را در پیش داریم و از ۲۰ فروردین عازم مسابقات کسب سهمیه می‌شویم و ما هم تمرینات خود را به خوبی آغاز می‌کنیم و امیدواریم بتوانیم مثل هر سال رکوردهای بهتری بزنین. سال گذشته هم برای قایقرانی خوب بود چون نه تنها ما در روئینگ بلکه در همه رشته‌های مختلف قایقرانی مدال‌های خوبی گرفتیم.

قایقرانی در ۱۴۰۲ پیشرفت خوبی داشت

جاور اضافه کرد: در کنار این مدال‌ها ما در رده‌های مختلف سنی به مسابقات قهرمانی آسیا یا گزینشی المپیک و پارالمپیک اعزام شدیم و توانستیم به مدال‌های زیادی برسیم. این موضوع نشان می‌دهد که قایقرانی ما در ۱۴۰۲ پیشرفت خوبی داشته است و حتی در بازی‌های آسیایی بین ورزشکارانی که اعزام شدند، فدراسیون قایقرانی توانست با تعداد محدود مدال‌های خوبی برای کاروان ایران بگیرد. امیدوارم این مدال‌ها و شرایط خوب ادامه داشته باشد تا به سهمیه برسیم و همچنین ۱۴۰۳ می‌تواند سال شیرینی برای قایقرانی ایران باشد تا با کسب سهمیه‌های بیشتر، قایقرانی ایران بدرخشد.

وی یادآور شد: در المپیک پاریس کسب مدال برای ما خیلی دور از دسترس است و این موضوع تنها برای رشته ما نیست. شاید کسب مدال اتفاق بیفتد اما ما رکوردی هستیم و با قهرمانان جهان و المپیک فاصله زیادی داریم اما امیدوارم بتوانیم با رکوردهای بالا و جایگاه خیلی خوب در المپیک حاضر شویم و بتوانیم کاری کنیم تا در تاریخ قایقرانی ثبت شود.

اولین مدال کاروان هانگزو را قایقرانی گرفت

ملی‌پوش روئینگ با اشاره به اینکه یکی از خاطراتم به بازی‌های آسیایی بازمی‌گردد، گفت: اولین مدال کاروان ایران را ما گرفتیم و هیچوقت این اتفاق نیفتاده بود و همواره قبل از ما رشته‌های زیادی بودند که مدال بازی‌ها را می‌گرفتند. از اینکه با کسب نقره اولین مدال کاروان با ما بود، خاطره شیرینی از این سال برای ما باقی ماند. ۱۴۰۲ هم پلی بود تا در ۱۴۰۳ قهرمانان ما از ان عبور و المپیکی شوند.

وی خاطرنشان کرد: باید تیم منسجمی داشته باشیم. ورزش تیمی مثل کشتی نیست تا یک نفر انفرادی برود روی تشک و ستاره شود. حسن یزدانی به کار تیمی نیازی ندارد و اگر از پس خودش بربیاید قهرمان می‌شود اما ورزش تیمی این است که اگر هفت نفریم و چهار ستاره در زمین باشد و سه نفر دیگر نتوانند کار کنند، تیم نمی‌تواند نتیجه بگیرد.

کاپیتان تیم ملی کبدی گفت: در این دوره از بازی‌های آسیایی کار تیمی ما ضعیف بود. ۸۰ درصد کارمان را روی بدن‌سازی گذاشته بودیم. از نظر من بدنسازی مهم است اما این کار اشتباه است و تنها ۵۰ درصد اهمیت دارد. همدلی تیمی مهم است و در بازی‌های آسیایی جاکارتا همه گفتند از لحاظ بدن سازی طلا گرفتیم اما من که کاپیتان تیم بودم گفتم که به دلیل یکدلی طلا گرفتیم. همه گفتند بدن‌های ما در جاکارتا کم نیلورد و به همین دلیل قهرمان شدیم و بدن‌ها را قوی کردند و حسایی ما را اذیت کردند و تیم یکدل نبود و نتیجه هم از دست دادن طلا بود. در جاکارتا تیم هند سه برابر هانگزو قوی‌تر بود اما ما در این دوره نتوانستیم از پس آن بریابیم چون ما خیلی خوب نبودیم و می‌توانستیم بهتر شویم. یک سری مشکلات فنی بود و حالا شاید دیگران از من ایراد بگیرند. ایران اگر یک تیم همدل داشته باشد می‌تواند از پس هر تیمی بربیاید.

لژیونر کبدی ایران ادامه داد: دوست دارم ابتدا از تیم‌های باشگاهی آنجا شروع کنم زیرا خیلی حرفه‌ای‌تر هستند و بعد به سراغ تیم ملی بروم. برای سرمربی شدن یک سری شرایط لازم است و نباید دغدغه لباس، مشکلات مالی و خورد و خوراک بچه‌ها را داشته باشید و هند از این جهت بهتر است. وی اظهار کرد: ما در ۱۴۰۱ قهرمان جوانان جهان و در بازی‌های آسیایی در بخش زنان و مردان قهرمان شدیم و از نظر مدالی در ۱۴۰۲ پیشرفت آنچنانی نداشتیم. با اینکه جوانان را در ترکیب تیم ملی کبدی قرار دادند، نتوانستند نتیجه خوبی بگیرند. ما باید برابر هند طلا می‌گرفتیم و یک موقعیت خوب را از دست دادیم. اگر بیشتر روی دفاع کار می‌کردیم به طلا می‌رسیدیم. اترچاللی اضافه کرد: اگر در سال آینده کبدی ایران بخواهد پیشرفت کند باید بازیکنان جوان در تورنمنت‌های بیشتری حضور یابند. لیگ برتر ما با ۵ تیم برگزار شد و باید رونق بگیرد. وقتی در لیگ ۱۰ یا ۱۵ تیم حضور یابند نخبه‌های بیشتری در لیگ شناسایی می‌شوند. یکی از دلایل موفقیت هندی‌ها این است که حداقل سالی ۱۰ تا ۱۵ تورنمنت شرکت می‌کنند. لیگ اصلی پرو کبدی هند تمام شده است و بازیکنان آن دوباره در تورنمنت‌های استانی و ایالتی شرکت می‌کنند. اگر بخواهیم پیشرفت کنیم باید حداقل سالی دو تورنمنت و مسابقات لیگ برتر و قهرمانی کشور داشته باشیم.

اتراچالی:

جوانگرایی برای تیم ملی کبدی جواب نداد

الان بهتر شده است و امسال در تقویم مسابقات بیشتری داریم و مسابقات جهانی و داخل سالن آسیا برگزار می‌شود. این روند خوب است و ورزشکار به دنبال این است تا مسابقات برگزار شود و شرایط خوبی را تجربه کند.

وی یادآور شد: برنامه من برای سال آینده این است که چند ماه استراحت کنم و در تورنمنت‌های داخلی شرکت نکنم تا ۶ ماه دیگر دوباره در لیگ ستارگان هند حضور یایم. اترچاللی با اشاره به اینکه جوانگرایی برای تیم ملی امسال در بازی های آسیایی جواب نداد، خاطرنشان کرد: هرچند تیم ملی کبدی پیشرفت کرده بود اما ما یک سری پسررها از لحاظ دفاع داشتیم و اگر در بازی‌های آسیایی قبلی دفاع ما ۸۰ بود در این دوره دفاع تیم ملی کبدی ۲۰ بود و خیلی ضعیف‌تر شده بودیم اما نسبت به بازی‌های آسیایی قبلی از لحاظ تهاجمی پیشرفت کردیم. وی تاکید کرد: به سرمربیگری تیم ملی کبدی ایران علاقه‌ای ندارم و نسبت به سختی‌ها و حواشی که دارد فعلا نمی‌خواهم وارد این حواشی و کشمکش‌ها شوم. چند سال است که پیشنهادهای مربیگری در هند برای تیم‌های پایه و بزرگسال دارم و همواره به من می‌گویند کبدی را کنار گذاشتید، مربی شوید اما اگر بخواهم یک روز مربی شوم، سرمربیگری هند را می‌پذیرم.

بازگشت کاوه کشتی ایران به تیم ملی

خود گرفت و این بیت عملا به غزل خداحافظی او تبدیل شد.

با این توصیف استعفای ناگهانی پژمان درستکار از سرمربی‌گری تیم ملی، شوک بزرگی را به این ورزش بسیاری از کارشناسان این اقدام وی را مورد تمجید قرار داده و آن را تزریق فکر جدید به تیم در آستانه المپیک می‌دانستند. دبیر همچنین با بازگشت غلامرضا محمدی به کشتی ایران موافقت و وی به عنوان سرمربی تیم‌های پایه منصوب کرد. انتصابات کشتی ایران و آوردن شماری از قهرمانان این رشته به کادر فنی موجب شده تا امید به درخشش آزادکاران در پاریس بیش از بیش افزایش پیدا کند.

البته تا چند روز پیش از این استعفا نشانی از رفتن در صحبت‌ها درستکار نبود بلکه او با حضور در ایرنا به تشریح مهمترین برنامه‌های خود برای آزادکاران پرداخت و حتی چرخه انتخابی تیم ملی را نیز تشریح کرد. او در ایرنا با یادآوری بیتی از کارشناسان کشتی گفت: از خار پُرس قصه که در دشت زندگی - گر کاروان گذشت چه بر ساروان گذشت. البته چند روز بعد از این نشست استعفای درستکار رنگ واقعیت به

به گزارش ایرنا؛ ۸۴۰ روز حضور در راس کادر فنی تیم ملی کشتی آزاد و تجربه سه رقابت جهانی و چندین تورنمنت بین‌المللی با ورزش اول کشور از پژمان درستکار یک تاریخ شفاهی برای کشتی ایران ساخته است؛ سرمربی که بسیاری انتظار داشتند با حضور در آوردگاه پاریس بتواند روزهای طلایی ایران را بار دیگر تکرار کند اما استعفای ناگهانی وی خانواده این ورزش را در بهت فرو برد. استعفای درستکار در حالی بود که بسیاری از کارشناسان وی را یکی از دوستان و همراهان دبیر قلمداد می‌کردند و کسی تصور نمی‌کرد که رئیس فدراسیون کستی به راحتی با این استعفا موافقت کند. یکی از مهمترین دلایل این استعفا انتقادات از نتایج بلگردا بود جایی که ضربه شدن حسن یزدانی نتایج دیگر آزادکاران را تحت تاثیر قرار داد.

انتقاد از عملکرد تیم ملی مورد پذیرش درستکار هم بود تا جایی که وی در نشست خبری با اصحاب رسانه مدعی شد تغییرات حق دبیر است و جایگاه او هم در کادر فنی موروشی نیست. او این‌ها را گفت و به فاصله ۵ روز بعد، هر دو زانوی مصدومش را به تیغ جراحان

به گزارش ایرنا؛ ۸۴۰ روز حضور در راس کادر فنی تیم ملی کشتی آزاد و تجربه سه رقابت جهانی و چندین تورنمنت بین‌المللی با ورزش اول کشور از پژمان درستکار یک تاریخ شفاهی برای کشتی ایران ساخته است؛ سرمربی که بسیاری انتظار داشتند با حضور در آوردگاه پاریس بتواند روزهای طلایی ایران را بار دیگر تکرار کند اما استعفای ناگهانی وی خانواده این ورزش را در بهت فرو برد. استعفای درستکار در حالی بود که بسیاری از کارشناسان وی را یکی از دوستان و همراهان دبیر قلمداد می‌کردند و کسی تصور نمی‌کرد که رئیس فدراسیون کستی به راحتی با این استعفا موافقت کند. یکی از مهمترین دلایل این استعفا انتقادات از نتایج بلگردا بود جایی که ضربه شدن حسن یزدانی نتایج دیگر آزادکاران را تحت تاثیر قرار داد.

به گزارش مهر، تیم ملی فوتسال ایران پس از کسب نایب قهرمانی در تورنمنت ویتنام، امیدوار است بدون در اختیار داشتن سه لژیونر خود بتواند با کسب عنوان قهرمانی در جام ملت‌های آسیا باز هم بر بام قاره آسیا بایستد. قرار است از ۲۹ فروردین در رقابت‌های جام ملت‌های ۲۰۲۴ آسیا در کشور تایلند شرکت کند و بر همین اساس جهت آماده سازی هر چه بهتر برای این مسابقات اردوی آماده سازی خود در راهی ویتنام تشکیل داد و در تورنمنتی با حضور تیم‌های مراکش، نیوزلند و ویتنام شرکت کرد. ملی پوشان ایرانی سال جدید را با تمرین آغاز کردند و از دوم تا ششم فروردین با هدف آمادگی برای تورنمنت ویتنام در مرکز ملی فوتبال تمرینات خود را آغاز کرد و با پایان این اردو راهی ویتنام شد. هرچند این مسابقات با هدف آمادگی برای جام ملت‌های آسیا برگزار شد و کسب رتبه و قهرمانی در آن از اهمیت زیادی برخوردار نیست اما جامعه فوتبال ایران انتظار دارد که ملی پوشان فوتسال بتوانند با کسب عنوان قهرمانی در جام ملت‌های آسیا عیدی بزرگی به آنها بدهند.

شاگردان شمسایی در دومین دیدار با نیوزلند دیدار کردند و با نتیجه ۵ بر یک به برتری رسیدند و در سومین دیدار هم به مصاف ویتنام میزبان رفتند و این تیم را ۳ بر یک شکست دادند تا در نهایت با کسب عنوان دوم به کار خود در این بازی‌ها پایان دهند. مراکش عنوان نخست این بازی‌ها را کسب کرد. وحید شمسایی سرمربی تیم ملی در این تورنمنت از باقر محمدی، سپهر محمدی، علی خلیلوند، علیرضا رفیعی‌پور، محمدحسین درخشانی، محمدرضا سنگ سفیدی، علی

است و آن مصدومیت این بازیکنان است. سالار آقاپور، مسلم اولاد قباد و حسین طیبی در تیم «پالما» اسپانیا حضور دارند و احمد عباسی هم برای «وینیا آلبالی» اسپانیا بازی می‌کند.

سالار آقاپور هفته گذشته به دلیل مشکلات شخصی و خانوادگی قراردانش را با این تیم فسخ کرد. او که در تیم فصل حضورش در پالما با مشکلاتی از جمله مصدومیت‌های مداوم همراه بود، سرانجام نتوانست با باشگاه اسپانیایی ادامه دهد و پس از توافقی دو طرفه از این تیم جدا شد. به دنبال این جدایی، او در تورنمنت ویتنام به ملی پوشان ایران پیوست. او در دیدار نخست برابر مراکش به میدان رفت و موفق شد یک گل هم به ثمر برساند اما در ادامه به دلیل مصدومیتی که مجدداً به سراغ او آمد فرصت بازی پیدا نکرد.

به گفته وحید شمسایی و بر اساس آخرین لیست اعلامی از سوی سرمربی تیم ملی، حسین طیبی قطعاً به جام ملت‌های آسیا نخواهد رسید و مسلم اولادقباد هم شانس حضور در این تورنمنت را به دلیل مصدومیت از دست داد.

احمد عباسی هم که نتوانسته بود مجوز حضور در این تورنمنت را از

اصغر حسن‌زاده، علی اکرمی، سجاد یوسف‌خواه، سالار آقاپور، مهدی کریمی، امیرحسین داودی، مسعود یوسف و بهروز غظیمی استفاده کرد.

تیم ملی در تورنمنت ویتنام ۲ برد یک شکست به دست آورد و در مجموع ۱۲ گل به ثمر رساند و ۷ گل دریافت کرد. مهدی کریمی (۳ گل)، بهروز غظیمی (۲ گل)، اصغر حسن‌زاده (۲ گل)، محمدرضا سنگ سفیدی، علی اکرمی، مسعود یوسف، علی خلیلوند و سالار آقاپور بازیکنانی بودند که در این تورنمنت موفق به گلزنی شدند. وحید شمسایی جهت حضور در اردوی آماده سازی ۱۷ فروردین ۱۴۰۲ به منظور حضور در جام ملت‌های آسیا ۲۰۲۴ تایلند ۲ بازیکن دیگر را هم به بازیکنان اردوی تیم ملی فرا خواند تا با حضور علیرضا جوان و سعید مومنی ۱۶ بازیکن در این اردو حضور داشته باشند. یکی از چالش‌هایی که تیم ملی ایران در جام ملت‌های آسیا با آن مواجه است مساله حضور یا عدم حضور لژیونرهای ایرانی شاغل در فوتبال اسپانیا است که تیم ملی تا مدتی قبل با چالش کسب رضایت از باشگاه پالما برای حضور این بازیکنان در جام ملت‌ها مواجه بود و اکنون مشکل دیگری به وجود آمده



سال بیست و هشتم- شماره ۲۷۲۲-شنبه ۱۸ فروردین ماه ۱۴۰۳- ۲۶ رمضان ۱۴۴۴- ۷ آوریل ۲۰۲۳- ۸ صفحه- ۲۰۰۰ تومان	
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 تلفن:۰۱۱-۳۳۳۴۰۷۹۷ چاپ:تکتم jouybaronline.ir طراحی و صفحه آرایی ،حروفچینی: موسسه فرهنگی هنری چشمه توسعه آفاق دانش	
چرچیل	موفقیت پایان مسیر نیست، شکست هم انسان را نابود نمی کند، این شجاعت ادامه دادن است که اهمیت دارد.

عکس روز	طبیعت بهاری مازندران
---------	----------------------



معرفی کتاب	بی تفاوتی اخلاقی اثر آلبرت بندورا
------------	-----------------------------------

وقتی می‌خواهیم به دنبال کتاب روانشناسی بگردیم که زرد نباشد ولی رهنمون و آموزشی برای مواجهه شدن ما با جامعه ارائه دهد، چه روانشناسی بهتر از آلبرت بندورا که آغازگر نظریه یادگیری اجتماعی است می‌توانیم پیدا کنیم؟ بندورا در کتاب «بی‌تفاوتی اخلاقی: چگونه برخی به دیگران آسیب می‌رسانند بدون اینکه عذاب وجدان پیدا کنند» واقعیتی را به روی ما می‌آورد که از فکر کردن به آن گاهی شرمسار می‌شویم. مساله فقط ما، به‌عنوان عضو کوچکی از جهان خلقت نیستیم؛ مساله فعلی زبان‌بار از جانب هریک از ما است که ممکن است آن را کوچک بشماریم و نادیده بگیریم، مثالی خیلی ساده می‌تواند آشغال ریختن روی زمین و مثال عمیق‌تر می‌تواند اسلحه دادن به دست افرادی همچون نازی‌ها باشد!

در مواجهه با انگیزه‌های موقعیتی برای رفتار غیرانسانی، افراد می‌توانند با اعمال نفوذ بر خود یا یاد بگیرند که چگونه این کار را انجام دهند، یا رفتار دیگری را انتخاب کنند. خودتخریمی رفتار مطابق با استانداردهای داخلی را حفظ می‌کند.

چگونه برخی به دیگران آسیب می‌رسانند بدون اینکه عذاب وجدان پیدا کنند.

چگونه برخی به دیگران آسیب می‌رسانند بدون اینکه عذاب وجدان پیدا کنند.

خبر

عزم دولت برای ساخت بزرگراه تنکابن – الموت – قزوین با اختصاص یکهزار میلیارد ریال اعتبار



مجلس شورای اسلامی گفت: مهم‌ترین راهبرد این دولت اجرای طرح مولد سازی بوده و در نظر دارد با تامین اعتبار به این شیوه مالی بیشتر طرح‌های تاریخی که از ادوار گذشته روی زمین باقی مانده به سرانجام برساند به هر شکل آنچه از سوی پیمانکاران و ناظران این طرح ملی گزارش شده تکمیل این طرح حدود ۲۰ هزار میلیارد تومان، اعتبار نیاز دارد و امیدوارم با تزریق این اعتبار این طرح عمرانی که نزدیک به ۲ دهه زمان بر شده هرچه زودتر به بهره‌برداری برسد.

در شرایط کنونی مسافت فعلی شهرستان تنکابن تا شهرستان قزوین از مسیر جاده رشت ۳۳۰ کیلومتر است که با احداث این طرح، طول این مسیر ۱۷۷ کیلومتر کاهش خواهد یافت.

در گذشته‌های نه چندان دور این جاده کوهستانی و سنگلاخی پر پیچ و خم با طبیعت پکر که یک طرف آن صخره‌های مخملی و طرف دیگر دره‌ای عمیق که به رودخانه‌ای خروشان منتهی می‌شود مسیر تردد مردمانی بود که با عبور از روستاهای بیان دشت، خانیان، آش محله، سربالان، یوج، شهرستان، درجان، مران، سلج انبار و پیچ بن در استان مازندران به سرزمین دژه‌های تسخیرناپذیر و روستاهای دیندرو، گرمارد، کلان، زوارک، سلیکان، ورک، حسن آباد و.. سرانجام به الموت و قزوین می‌رسیدند.

هم اکنون جاده‌های هزار، فیروزکوه و چالوس (کندوان) با قدمتی بیش از نیم قرن تنها راه ارتباطی از جنوب و مرکز به استان مازندران هستند که ظرفیت پایین آنها هر ساله بار ترافیکی سنگینی را به مسافران و گردشگران تحمیل کرده و باعث اتلاف وقت و انرژی و همچنین تصادفات منجر به جرح و فوت می‌شود.

با احداث این جاده، مسیر تردد از مازندران به استان‌های آذربایجان غربی و شرقی، زنجان، قزوین و همدان هموارتر می‌شود و می‌تواند از بار ترافیکی محور رشت و کندوان تا حدود زیادی بکاهد.

خبر

جاذبه‌های تفریحی رتبه

دوم گردشگری مازندران در نرورز امسال

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی مازندران گفت: از ۲۳ اسفند تا ۱۴ فروردین مازندران میزبان ۱۳ میلیون و ۷۵۳

هزار و ۲۷ مسافر بود.

حسین ایزدی در ستاد خدمات سفر مازندران در جمع خبرنگاران اظهار کرد: طی این مدت ۱۴۲۲ بازدید و نظارت به‌صورت میدانی از مراکز اقامتی استان انجام شده‌است.

وی درباره بازدید از جاذبه‌های تاریخی، فرهنگی و گردشگری استان اعلام کرد: ۳۷۸ هزار و ۷۶۰ نفر از جاذبه‌های تاریخی، ۱ میلیون و ۲۴۳ هزار و ۸۷۸ نفر از جاذبه‌های

فرماندار نوشهر:

برنامه‌های ما مسوولان باید منتج به رضایت مردم شود



فرماندار نوشهر گفت: روابط ناسالم اداری از جمله اعتراضاتی که اهالی این شهرستان بعد از معیشت دارند و نباید این‌گونه باشد چرا که باید کاری کنیم تا آنان از ما مسوولان راضی باشند.

به گزارش جویبار، رستم زرزودی در جلسه شورای اداری این شهرستان افزود: همه مسوولان نهادهای اجرایی باید تدابیری ببندیشند تا موانع و مشکلات پیش پای مردم برداشته شود.

وی اظهارداشت: اگر مشکلات و موانع شهروندان را حل نکنیم آنان به ادارات دیگر مانند دفتر امام جمعه شهرستان موانع را مطرح می‌کنند بنابراین هر مشکلی قابل حل و رسیدگی است باید تدبیر و تدبیر کرد.

مقام عالی دولت در نوشهر با تاکید بر لزوم برنامه ریزی برای تحقق شعار سال، یادآور شد: تسهیل، تکریم و تسریع به عنوان سه فاکتوری است که مورد تاکید رئیس جمهور است.

به گفته وی طرح‌های بخش‌های مختلف این شهرستان باید پیوست فرهنگی، رسانه ای و تبلیغی داشته باشد تا به نتیجه برسد.

فرماندار نوشهر با اشاره به تاکید رئیس جمهور مبتی بر پیگیری نامه‌های مردمی گفت باید پیگیری شود و رفع موانع تولید و حمایت از سرمایه‌گذاری مورد تاکید رئیس جمهور است. زرزودی تاکید کرد: باید از ظرفیت نخبگان، صاحبان نظر و رسانه‌های این شهرستان غرب مازندران برای تحقق اهداف بهره‌برد.

وی با بیان این که اقتصاد دریا محور از جمله موارد موکد رئیس جمهور دولت مردمی سیزدهم است، افزود: حدود ۶۰ کیلومتر نوار ساحلی، اداره کل بندر و گمرک در این شهرستان فعالیت دارد

مقام عالی دولت در شهرستان نوشهر به برگزاری دومین گنگره ملی بیش از ۱۰ هزار شهید مازندران در این شهرستان اشاره کرد و افزود: همه دستگاه‌های اجرایی باید برای برگزاری مطلوب این گنگره شهدا پای کار بیایند.

اینفوگرافیک



تفریحی، ۴۵۳ هزار و ۹۲۱ نفر از مراکز و کارگاه‌های صنایع‌دستی، ۱۱۹ هزار و ۷۶۱ نفر از جاذبه‌های مذهبی، ۶۵

هزار و ۵۹۶ نفر از موزه‌ها و ۲ میلیون و ۱۷۴ هزار و ۳۷۴ نفر از جاذبه‌های طبیعی مازندران بازدید کردند.

خبر

۱۶ میلیون قطعه جوجه ریزی در مازندران انجام‌شد

سرپرست سازمان جهاد کشاورزی مازندران از جوجه‌ریزی ۱۶ میلیون قطعه‌ای در اسفندماه سال گذشته در استان خبر داد.

به گزارش جویبار، بابک مومنی طی گفت‌وگویی از جوجه‌ریزی ۱۶ میلیون و ۱۷۹ هزار و ۲۷۷ قطعه‌ای در اسفندماه سال گذشته در استان مازندران خبر داد. وی تعداد جوجه‌گوشتی تولیدی کارخانجات جوجه‌کشی استان را ۵۸ میلیون و ۲۰۳ هزار و ۳۷۴ قطعه در سال گذشته اعلام کرد و افزود: سال گذشته ۲۹ میلیون و ۵۹۴ هزار و ۸۰۰ قطعه جوجه‌گوشتی در مزارع مرغ مادر گوشتی استان تولید شد.

سرپرست سازمان جهاد کشاورزی مازندران با بیان اینکه سال گذشته ۱۶ میلیون و ۱۷۹ هزار و ۷۲۲ قطعه جوجه ریزی در مزارع مرغ گوشتی استان انجام شد، ادامه داد: ۳۷۲ هزار و ۷۰۴ قطعه جوجه‌ریزی نیز در مزارع مرغ مادر استان انجام شد و پیش‌بینی می‌شود ۲۹ هزار و ۷۸۸ تن گوشت سفید در استان تولید شود.

مومنی بیان کرد: نژاد آپلاس در ۱۲۸ واحد مرغداری با ۲ میلیون و ۴۲۷ هزار و ۸۲۰ قطعه، نژاد آرین در ۳۹۱ واحد مرغداری با ۵ میلیون و ۹۹۳ هزار و ۲۴۵ قطعه، نژاد راس در ۳۱۱ واحد مرغداری با ۶ میلیون و ۸۱۹ هزار و ۵۷۲ قطعه و نژاد کاب در ۴۷ واحد مرغداری با ۸۹۹ هزار و ۱۸۵ قطعه جوجه ریزی شد. سرپرست سازمان جهاد کشاورزی مازندران خاطر نشان کرد: شهرستان آمل با ۱۰۰ واحد جوجه‌ریزی و ۲ میلیون و ۴۹۸ هزار و ۹۷۱ قطعه، ساری با ۱۰۶ واحد و ۲ میلیون و ۲۱۷ هزار و ۵۶۰ قطعه و شهرستان قائم‌شهر با ۶۲ واحد جوجه‌ریزی با یک میلیون و ۸۸۳ هزار و ۳۱۰ قطعه به ترتیب رتبه اول تا سوم را در استان دارا هستند.

وی اظهار کرد: هفته اول اسفندماه سال گذشته ۴ میلیون و ۳۸۴ هزار و ۸۳۴ قطعه، هفته دوم ۴ میلیون و ۲۵۶ هزار و ۲۳۱ قطعه، هفته سوم ۳ میلیون و ۵۵۶ هزار و ۴۹۵ قطعه و هفته چهارم ۳ میلیون و ۹۸۰ هزار و ۱۶۲ قطعه جوجه‌ریزی در واحدهای مرغداری استان انجام شد.

اینفوگرافیک	
-------------	--

