

مراسمات گرامیداشت شهید آیت‌الله ریسی در سوادکوه و سوادکوه شمالی

۲



خدمت نایبشهادت

- ۳ کشت متداخل؛ الگویی برای توسعه پایدار کشاورزی در گلستان
- ۴ فقرزدایی با تغییر ریل در دولت محرومان
- ۵ وضعیت نقش برجسته‌های ساسانی نگران‌کننده است

مرکز نظارت همگانی (۱۹۷)
پل ارتباطی مردم با مسئولان ناجا

برگزاری جلسات ارتباط مستقیم

۰۲۱-۲۱۸۶۴۴۴۴

۰۲۱-۲۱۸۶۴۴۴۶

۱۵۷۴۵-۱۵۴۳

مراجعه حضوری

۱۹۷

بازرسی کل ناجا

تلفن ۱۹۷

آماده دریافت
انتقاد، پیشنهاد، شکایت و تقدیر
از عملکرد پلیس

نشانی: خیابان انقلاب اسلامی، به طرف میدان فردوسی،
بعد از خیابان خارک، نرسیده به تقاطع انقلاب اسلامی و حافظ (زیر پل کالج)

دفتر نظارت همگانی ۱۹۷_ بازرسی فرماندهی انتظامی شهرستان سوادکوه شمالی

آگهی مناقصه یک مرحله ای ۴۰۳/۷
شرکت مخابرات ایران، منطقه مازندران:

خرید باتری با اتصالات ۱ شکل و متعلقات باتری (۲۴ سلول)
جهت کسب اطلاعات بیشتر به نشانی: Tci.ir یا mn.tci.ir مراجعه نمایید.
روابط عمومی مخابرات منطقه مازندران

**چشم‌ها
به جاده**

**دست
به فرمان**

**تمرکز بر
رانندگی**

پلیس راهور شهرستان
سوادکوه شمالی

مراسمات گرامیداشت شهید آیت‌الله ریسی در سوادکوه و سوادکوه شمالی

شام حسینیه روستای بشل مراسم برگزار شد. وی افزود: در چابیناغ، جمعه چهارم خرداد هم زمان با نماز مغرب و عشا به صرف شام، مسجد روستای چابیناغ، در فرامرز کلا، چهارشنبه دوم خرداد ساعت ۱۹ الی ۲۱، مسجد مهدیه فرامرز کلا با مداحی میثم قدمی، در یاغکوه، پنج شنبه دوم خرداد به صرف شام مسجد شهدای روستای یاغکوه و در بازیرکلا، پنج شنبه سوم خرداد هم‌زمان با نماز مغرب و عشا با سخنرانی حجت الاسلام محمدی و مداحی حاج آقا قربانی برگزار شد.

بخش مرکزی شهرستان سوادکوه شمالی وی ادامه داد: لیست مراسمات شهادت حضرت آیت الله ریسی در بخش مرکزی شهرستان سوادکوه‌شمالی در آهنگرکلا روز چهارشنبه دوم خرداد ماه همراه با نماز مغرب و عشاء مسجد روستای آهنگرکلا با سخنرانی دکتر محمدی راد فرماندار شهرستان سوادکوه شمالی، در چالی چهارشنبه دوم خرداد همراه با نماز مغرب و عشا، مسجد روستای چالی با سخنرانی فرماندهی محترم سپاه شهرستان، جناب سرهنگ نوری، در کلیچ خیل پنج شنبه سوم خرداد هم زمان با نماز مغرب و عشاء مسجد روستای کلیچ خیل، با سخنرانی حجت الاسلام صدافقنی ریاست اداره ارشاد و تبلیغات اسلامی شهرستان سوم خرداد برگزار شد.

رییس ارشاد سوادکوه شمالی گفت: همچنین در نفت چال در روز پنجشنبه سوم خرداد هم زمان با نماز مغرب و عشا با سخنرانی حجت الاسلام امجد مسجد روستای نفت چال، در شیرجیکلا جمعه چهارم خرداد هم زمان با نماز مغرب و عشا به صرف شام مسجد روستای شیرجیکلا، در آبدنگسر چهارشنبه دوم خرداد بعد از نماز مغرب و عشاء مسجد روستای آبدنگسر با سخنرانی روزبه محمودی ریاست آموزش و پرورش کالیچکلا (بصورت متمرکز روستاهای دهستان لفور)، پنج شنبه سوم خرداد هم زمان با نماز مغرب و عشاء به صرف شام مسجد روستای کالیچکلا برگزار شد.



دوشنبه، سه شنبه، چهارشنبه (۱۳ اردیبهشت الی دوم خرداد) همراه با نماز مغرب و عشا نیز با سخنرانی حاج آقا امیری و مداحی کربلایی میکائیل زارع و کربلایی سالار رنجبر برگزار شد.

روحی افزود: در حاجیکلا، روز دوشنبه ۳۱ اردیبهشت هم زمان با نماز مغرب و عشا و در مسجد روستای حاجیکلا با سخنرانی حاج آقا محمدی و مداحی غلام فلاح بوده و در منگل، پنج شنبه سوم خرداد به صرف شام حسینیه روستای منگل، در بشل، چهارشنبه دوم خرداد هم زمان با نماز مغرب و عشا به صرف

شمالی را اعلام کرد و گفت: در بخش نارنجستان شهرستان سوادکوه‌شمالی، اندارگلی، سه شنبه یکم خرداد ماه همراه با نماز مغرب و عشاء مسجد شهدای اندارگلی، در ایوک سه شنبه یکم خرداد همراه با نماز مغرب و عشا، به مراسم همچنین با حضور مریم قدمی رئیس اداره بهزیستی و بانوان شاغل این اداره، معصومه رضایی کارشناس بنیاد شهید و امور ایثارگران، نوریان کارشناس اداره ورزش و جوانان و پهلوان مسوول مرکز سالمندان شهرستان برگزار شد.

به صرف شام، در حسینیه روستای مهدی آباد با مداحی سرنام کتی لته، در روزهای

تلاوت آیات قرآن مجید، قرائت زیارت عاشورا، زیارت آل یاسین، ذکر فاتحه و صلوات بود، یاد و خاطره این شهدای گرانقدر خدمت با معنویت خاصی گرامی داشته شد. رییس ارشاد سوادکوه شمالی گفت این مراسم همچنین با حضور مریم قدمی رئیس اداره بهزیستی و بانوان شاغل این اداره، معصومه رضایی کارشناس بنیاد شهید و امور ایثارگران، نوریان کارشناس اداره ورزش و جوانان و پهلوان مسوول مرکز سالمندان شهرستان برگزار شد.

روحی لیست مراسمات شهادت حضرت آیت الله ریسی در دو بخش شهرستان سوادکوه

با حضور جمعی از بانوان ادارات سواد کوه شمالی، مراسم یادبود سیدالشهدای خدمت و همراهان شهید ایشان برگزار شد. نغمه روحی در گفت‌وگو با ایسنا گفت: در مراسم یادبود سید الشهداء خدمت‌رئیس جمهور شهید، حضرت آیت الله شهید ریسی و هیئت همراه شهید ایشان، که صبح روز پنج شنبه سوم خرداد ۱۴۰۳، مصادف با سالروز فتح خرمشهر، روز مقاومت، ایثار و پیروزی، در نمازخانه اداره بهزیستی شهرستان برپا شده بود حضور یافت.

وی افزود: در این مراسم یادبود که همراه با

۱۲ فقره انواع سرقت اماکن خصوصی، معایب و منزل را کشف کردند.

وی افزود: مأموران انتظامی نکا با اجرای این طرح ۶ خورده فروش مواد مخدر و ۱۴ معتاد را دستگیر و ۲ دستگام موتور سیکلت سرقتی و ۱۸۵ گرم انواع مواد مخدر را کشف کردند. فرمانده انتظامی شهرستان نکا با بیان اینکه طرح ارتقاء امنیت محله محور در مناطق جرم خیز و با همکاری خوب مردم محلات با پلیس به صورت ضربتی و مستمر در طول سال اجرا می شود، گفت: در اجرای این طرح همچنین ۷۰۰ کیلو گرم چوب قاچاق، تعداد ۱۴ نفر از مجلوبین تحت تعقیب دستگیری که جهت سیر مراحل قانونی تحویل مرجع قضائی شدند.

یک عضو هیات علمی دانشگاه و دکتری روانشناسی با اشاره به اینکه چالش اعتیاد به فضای مجازی نسل جوان نگران کننده است، گفت: وابستگی به فضای مجازی بسی خطرناک‌تر از اعتیاد به مواد مخدر است. باید سیم کارت‌های مخصوص کودک و نوجوان ایجاد کنند تا دسترسی آنها به سایت‌ها محدود و بهره‌مندی آنها کنترل شود.

مهدی یحیی زاده با اشاره به اینکه کرونا نقش مهمی در افت تحصیلی دانش آموزان داشته است، اظهار کرد: افت تحصیلی یعنی سطح باقوه از نظر توانمندی و بالفعل فرد فاصله داشته باشد که عامل آن می‌تواند خانواده، مدرسه و خود دانش آموز باشد.

وی افزود: در حوزه فردی هوش و توانمندی ذهنی، انگیزه بعنوان مهم‌ترین عامل یادگیری و هدایتگر رفتاری، هدف‌گزی، برنامه ریزی و موقعیت زمانی تاثیر گذار است. این عضو هیئت علمی دانشگاه تصریح کرد: همچنین عواملی چون سرمایه روانشناختی فرد مثل احساسات و عواطف، سلامت روان، هیجانانگ منفی مثل استرس، پرخاشگری و سلامت جسمی نیز در افت تحصیلی نقش عمده دارند.

وی در حوزه مدرسه به نقش مهم معلم در افت تحصیلی دانش آموزان اشاره و خاطر نشان کرد: معلم باید دانش فنی دروس و علم کافی داشته، به روش تدریس متناسب با ویژگی هر فرد مسلط بوده، مهارت ارتباطی داشته، سبب ایجاد ارزشمندی در دانش آموز شود، محبت و آراستگی، قدرت ارزیابی تدریس داشته و اطلاعات آن بروز بوده و دانش روانشناسی تربیتی بلد باشد، به فن بیان مسلط بوده و برای کلاس جذابیت ایجاد کند.

یک عضو هیات علمی دانشگاه مطرح کرد

ضرورت ایجاد سیم کارت‌های کودک و نوجوان در کشور



یحیی زاده با اشاره به اینکه در بخش افت تحصیلی به معیار انتخاب معلم مناسب کمتر توجه شده است، افزود: وجود پدیده افت تحصیلی در مقاطع مختلف نشان از کم توجهی به این گزینه مهم است.

عواقب تعطیلی مراکز تربیت معلم وی با اشاره به اینکه تعطیلی مراکز تربیت معلم از سال ۱۳۸۶ بزرگ‌ترین آسیب به نظام آموزشی بوده است، تصریح کرد: دانشجویان فرصت یادگیری دانش روانشناختی را در مراکز تربیت معلم داشتند، این تعطیلی نظام آموزشی را دچار بحران کمبود معلم کرد و این ضعف سبب جذب معلمان ضعیف در بدنه آموزش شد که یکی از پیامدهای آن افت تحصیلی است.

این عضو هیات علمی دانشگاه بیان کرد: اینکه امکانات و تکنولوژی و محتوای آموزشی در مدارس متناسب با نیازمندی دانش آموزان بوده و چقدر محتوای درسی با نیازمندی‌های شهروندی ما هماهنگ است محور دیگری است که باید در این حوزه به آن توجه شود. مهارت محور نبودن محتوای درسی یحیی زاده با تاکید بر لزوم مهارت محور بودن در سیستم آموزشی این سوال را مطرح کرد که طی ۱۲ سال تحصیل فرد چقدر زندگی کردن را در مدارس می‌آموزد؟

وی ادامه داد: در دوران ابتدایی که مقطع بسیار حساس در تربیت فرد محسوب می‌شود تمام دغدغه معلم به اتمام کتاب درسی خلاصه خواهد شد. وی نقش خانواده را پایه و رکن اصلی تربیت فردی برشمرد و گفت: شخصیت بچه از بطن خانواده شکل می‌گیرد که هم می‌تواند التیام بخش و هم آسیب‌زا باشد.

این عضو هیات علمی دانشگاه با

اینکه باید در دانش آموزان سواد رسانه‌ای و خود مدیریتی فضای مجازی را رشد دهیم، بیان کرد: تأمین نیاز عاطفی کلامی و غیر کلامی بچه‌ها در خانواده سبب دوری از فضای مجازی است. یحیی زاده از افزایش استفاده از فضای مجازی بین دانش آموزان بدون کنترل در زمان کرونا خبر داد و یادآور شد: این امر تاثیر زیادی در افت تحصیلی داشته است.

ایجاد فضای امن در جامعه اشاره و ادامه داد: باید شبکه‌های ملی راه اندازی و مدیریت شود. وی با اشاره به نقش خانواده در فضای مجازی گفت: بچه‌هایی که نیازهای عاطفی آنها در خانواده تأمین نمی‌شود و خشونت و هیجان منفی در خانواده حاکم است به سمت فضای مجازی تمایل بیشتری دارند.

یحیی زاده با بیان اینکه نیازمند خانواده مقتدر هستیم، یادآور شد: نیازمند خانواده قانونمند دارای ساختار هستیم که نظارت کافی داشته باشند. ضرورت ارتقای سواد رسانه‌ای عضو هیات علمی دانشگاه با اشاره به

مشکل است.

یحیی زاده با اشاره به اینکه خانواده‌ها با کمک حاکمیت می‌توانند این معضل را حل کنند، خاطر نشان کرد: دسترسی آسان به شبکه‌های مجازی چالش جدی است، دسترسی آسان حس کنجکاوی بچه‌ها را تحریک و کنترل آن را غیرممکن کرده است.

این عضو هیات علمی به ضرورت ایجاد فضای امن در جامعه اشاره و ادامه داد: باید شبکه‌های ملی راه اندازی و مدیریت شود.

وی با اشاره به نقش خانواده در فضای مجازی گفت: بچه‌هایی که نیازهای عاطفی آنها در خانواده تأمین نمی‌شود و خشونت و هیجان منفی در خانواده حاکم است به سمت فضای مجازی تمایل بیشتری دارند.

یحیی زاده با بیان اینکه نیازمند خانواده مقتدر هستیم، یادآور شد: نیازمند خانواده قانونمند دارای ساختار هستیم که نظارت کافی داشته باشند.

ضرورت ارتقای سواد رسانه‌ای عضو هیات علمی دانشگاه با اشاره به

خبر

استاندار گیلان:

مسوولان دولت سیزدهم با جدیت پیگیر همه امور هستند



استاندار گیلان با تاکید بر لزوم استفاده از حداکثر اختیارات برای ساخت مسکن در استان گفت: مسوولان دولت سیزدهم با جدیت پیگیر همه امور هستند.

به گزارش جویبار، اسدالله عباسی بعد از پایان برگزاری نشست شورای عالی مسکن که به صورت ارتباط تصویری با حضور محمد مخبر سرپرست ریاست جمهوری برگزار شد با اشاره به تلاش‌های شبانه روزی شهید آیت‌الله رئیسی اظهار کرد: رئیس‌جمهور شهید برای رسیدگی به امور و معیشت مردم، مسکن محرومان، ایثارگران، مسکن روستایی و شهری، جوانی جمعیت و محرومیت‌زدایی شب و روز نمی‌شناخت. وی با بیان اینکه ساخت مسکن در دولت سیزدهم شتاب گرفت، افزود: آیت‌الله رئیسی همواره در نشست‌های شورای مسکن حضور می‌یافت و پیگیر امور بود لذا ما نیز همچون رئیس‌جمهور شهید کارها و امور را در موضوعات یاد شده بیش از گذشته پیش ببریم. عباسی با اشاره به اینکه ما مسوولان دولت مردمی سیزدهم تا زمان خادمی ملت باید با جدیت به وظایف خود بپردازیم، ادامه داد: مدیریت جهادی و انقلابی قطعاً در همه بخش‌ها جواب خواهد داد. وی به حضور گسترده مردم در مراسم تشییع خادمان شهید اشاره کرد و ادامه داد: مردم قدردانشان خادمان خود هستند؛ ما مسوولان نیز در خدمت صادقانه به مردم نباید لحظه‌ای دریغ کنیم.

خبر

رئیس شورای شهر رشت عنوان کرد:

دفاع مقتدرانه شهید ریسی از ملت ایران و دستاوردهای نظام



رئیس شورای اسلامی شهر رشت با اشاره به دفاع مقتدرانه شهید ریسی از ملت ایران و دستاوردهای نظام گفت: مردم قدردان خادمان واقعی خود هستند.

به گزارش جویبار، محمد حسین واثق کارگر نیا در جمع خبرنگاران با گرامی داشت یاد و خاطره رئیس‌جمهور شهید آیت‌الله رئیسی و همراهانش اظهار کرد: شهید آیت‌الله رئیسی یک رئیس‌جمهور به معنای واقعی مردمی بود که طی سه سال از مدت زمان حضورش در جایگاه ریاست جمهوری، صادقانه برای بهبود وضعیت کشور در تمامی عرصه‌ها تلاش کرد. وی با بیان اینکه شهید رئیسی با عزمی راسخ و با تبعیت از آرمان‌های نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران و همچنین گوش به فرمان رهبر معظم انقلاب در مباحث داخلی کشور و در توسعه روابط با دیگر کشورها تلاش کرد افزود: طی مدت زمان کوتاه اما پر برکت حضور دکتر ریسی به عنوان رئیس‌جمهور ایران اسلامی، همواره در میدانی بین المللی مقتدرانه از ملت بزرگ ایران و دستاوردهای نظام دفاع می‌کرد. کارگر نیا به تلاش خستگی‌ناپذیر رئیس‌جمهور شهید اشاره کرد و گفت: دکتر شهید آیت‌الله رئیسی آن چنان در راستای رفع مشکلات مردم شبانه روزی مشغول خدمت بود که طی مدت زمان سه سال سفر استانی انجام داد و در این سفرها مصوبات فراوانی با هدف رفع مشکلات و بهبود سطح زندگی مردم به تصویب و اجرایی شد.

خبر

مدیرکل محیط زیست گیلان:

خدمت جهادی بهترین راه ادای احترام به «شهید جمهور» است



مدیرکل حفاظت محیط زیست گیلان گفت: خدمت جهادی و صادقانه بهترین راه ادای احترام به «شهید جمهور» است.

به گزارش جویبار، حمزه عشوری در گفت و گو با رسانه‌ها ضمن ابراز تسلیت شهادت رئیس‌جمهور و همراهانشان اظهار کرد: اگرچه از دست دادن رئیس‌جمهور فقید، فاجعه دردناکی است اما بنا به گفته مقام معظم رهبری، راه خدمت همچنان باز و هموار است و ما مدیران باید با کار و تلاش جهادی، ادامه دهند راه شهیدان و رئیس‌جمهور شهید باشیم. وی افزود: آیت‌الله ابراهیم رئیسی از لحظه‌ای که فعالیت‌های خویش را برای سربلندی ایران و تلاش برای بهبود شرایط مردم آغاز کرد، علی‌رغم تمامی فشارها، امید را در دل دل‌های مردم زنده کرد و بنیانگذار مکتبی شد که مفهوم خدمت را باز تعریف کرده و ترازوی دیگر از خدمت‌گزاری و تلاش برای پیشرفت و اعتلای ایران را به نمایش گذاشت.

عشوری ادامه داد: امروز همه دنیا شاهد هستند که نظام جمهوری اسلامی ایران با وجود تحریم‌های دشمنان، در حال پیشرفت و توسعه است و با عظمت و مستقل به مسیر خود ادامه می‌دهد که این موضوع به برکت مردمی بودن دولتمردان و به پشتوانه ولایت فقیه در کشور است.

کشت متداخل؛ الگویی برای توسعه پایدار کشاورزی در گلستان



کشت توام یا مخلوط که از دیرباز بین کشاورزان گلستانی مرسوم بوده، میزان تولید را افزایش می‌دهد و در بهره‌وری مصرف آب و خاک موثر است و با استفاده از روشهای نوین آبیاری می‌تواند الگوی کشت مناسبی برای کشاورزی پایدار باشد.

کشت متداخل دانست و افزود: برای مثال همزمان با کاشت محصول اصلی، گیاه دیگری کاشته می‌شود که حشرات را دور می‌کند.

کاهش رویش علف‌های هرز در کشت متداخل

وی با توضیح اینکه جلوگیری از رویش علف‌های هرز از دیگر محاسن این نوع کشت است چراکه پوشش گیاهی به گونه‌ای است که فضای باز برای رشد علف هرز وجود ندارد و به تبع آن هزینه‌های سمپاشی شیمیایی و مبارزه با آفات و امراض کاهش می‌یابد، گفت: با وجود این مزایا، این شیوه از کشت محدودیت‌هایی نیز دارد از جمله آنکه امکان کشت توأم یا مخلوط در سطوح وسیع وجود ندارد و به طور معمول این کشت در اراضی خرد مالکی انجام می‌شود که سطوح کم‌تر است. پژوهشگر بین‌المللی آب و خاک ادامه داد: کشت مخلوط را می‌توان با گیاهان زراعی، علف‌های و باغی انجام داد. کاهو و کلم، توت فرنگی، گوجه فرنگی، بادمجان و انواع دیگر صیفی‌جات، پونجه، شیدر و ذرت را می‌توان مخلوط کشت کرد اما کشت مخلوط صیفی‌جات به روش غرقابی به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

اسدی با بیان اینکه کشت مخلوط در بهره‌وری آب مؤثر است زیرا همزمان برای چند محصول متفاوت از منابع آب و خاک

رديفی به جای آبیاری سطحی غرقابی با بازدهی پایین از سیستم‌های مکانیزه و قطره‌ای نواری موسوم به تیپ استفاده می‌کند این امر موجب صرفه‌جویی آب و بهره‌گیری از سیستم‌های نوین آبیاری و کشت مکانیزه را به لحاظ بهره‌وری در مصرف آب و تولیدات کشاورزی می‌شود.

صرفه جویی در مصرف آب با کشت مخلوط یا متداخل

حقیق آب و خاک گلستانی ادامه داد: یکی از مزایای کشت متداخل یا مخلوط این است که بستر زمین کشاورزی یک بار برای کاشت محصول اصلی آماده‌سازی می‌شود اما چند محصول متفاوت دیگر را نیز روی همان بستر می‌کارند، از سوی دیگر همزمانی کاشت چند محصول و در کنار هم به صرفه‌جویی در مصرف آب کمک می‌کند زیرا ترکیب گیاهان با ریشه‌های متفاوت و سطحی و عمیق در این نوع کشت سبب می‌شود که از آب و طوبیت موجود در لایه‌های مختلف خاک بیشترین استفاده را با پوشش پلاستیکی می‌پوشاند تا از تبخیر رطوبت جلوگیری کرده و در مصرف آب صرفه‌جویی شود همچنین با استفاده از پوشش پلاستیکی یا مالچ در بستر خاکی مزرعه باعث کاهش رشد علف‌های هرز شده است.

وی اضافه کرد: جعفر عامری در کشت‌های

چهارسال خشکسالی مستمر؛ بارش‌ها در گیلان ۱۵ درصد کاهش یافت



مدیرکل هواشناسی گیلان گفت: از ابتدای سال زراعی جاری (مهر سال گذشته تاکنون) ۶۵۷ میلیمتر بارندگی در استان داشته‌ایم که این میزان نسبت به دوره بلندمدت (۳۰ ساله) ۱۵ درصد کاهش دارد.

محمدادرس روز شنبه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا اظهار کرد: در این مدت در سطح کشور هم ۲۰۸ میلیمتر باران باریده است که نسبت به دوره بلندمدت (۳۰ ساله) نزدیک به سه درصد کاهش نشان می‌دهد.

وی افزود: در این مدت ۲۵۲ میلیمتر باران نیز در حوزه آبریز گیلان بارید که نسبت به دوره بلندمدت کاهش ۱۶ درصدی داشته و بر این مبنای استان و حوزه آبریز تحت شرایط کم بارشی قرار دارد.

ادرس با بیان اینکه تقریباً چهارسال است که شاهد خشکسالی و کم‌آبی به ویژه خشکسالی هواشناسی کشاورزی در استان هستیم، اضافه کرد: میزان بارندگی در فصل بارش و زمان کشت و کار کاهش یافته و باران مناسب دریافت نمی‌شود. خشکسالی هواشناسی به حالتی از خشکی ناشی از کمبود بارندگی اطلاق می‌شود.

وی به رتبه اول گیلان در کمترین میزان بارش در حوزه آبریز اشاره کرد و ادامه داد: رودخانه‌های تالش با ۱۲۰ میلیمتر بارندگی نسبت به دوره بلندمدت بارش و دبی آب کمتر دریافت کردند، رودهای بین سفیدرود و هراز که تاکنون کمبود آب سد منجیل است نزدیک ۸۱ میلیمتر کاهش بارش را نسبت به بلندمدت تجربه کرد و سفیدرود نیز نزدیک ۶۲ میلیمتر بارش کمتری دریافت کرده است.

رودخانه‌های تالش با ۱۲۰ میلیمتر بارندگی نسبت به بلندمدت بارش و دبی آب کمتر دریافت کردند. مدیرکل هواشناسی گیلان در ادامه با تشریح بیشترین کاهش بارندگی در مناطق مختلف گیلان نسبت به دوره بلندمدت بیان کرد: بیشترین کاهش بارندگی در شهرهای رودبار با ۳۸ درصد و منجیل و دیلمان با ۳۷ درصد ثبت شده‌است.

وی اظهار کرد: همچنین در بخش مرکزی گیلان ۹۷۰ میلیمتر بارندگی با کاهش ۱۲ درصد، غرب استان ۷۵۲ میلیمتر با ۱۵ درصد کاهش، شرق ۸۴۳ میلیمتر با ۱۸ درصد و در مناطق کوهستانی ۲۹۴ میلیمتر با ۲۱ درصد نسبت به بلندمدت ثبت شده‌است.

مدیرکل هواشناسی گیلان در پاسخ به سؤال ایرنا مبنی بر چرایی کاهش بارش‌ها افزود: تغییرات اقلیمی ناشی از صنعتی شدن و استفاده از سوخت‌های فسیلی، آب شدن برف‌های مناطق قطبی و تاثیر دریونندهایی مانند آل‌تینو و لاتینا از مواردی است که در افزایش دما و یا تغییر رژیم بارش‌ها موثر هستند.

وی ادامه داد: بارندگی‌ها در گیلان در گذشته ملایم و مداوم بود اما در سال‌های اخیر شرایط تغییر کرده و در زمان کوتاه حجم زیادی از بارش‌ها اتفاق می‌افتد که ۹۰ تا ۱۳۰ سانتیمتر برف در مدت ۱۲ تا ۱۵ ساعت، ۲۹۰ میلیمتر بارندگی طی هفت ساعت در املش و ۵۰ میلیمتر باران در رشت طی مدت ۲ ساعت نمونه‌ای از این تغییرات است.

مشاور رئیس‌جمهور شهید:

رئیس‌جمهور بعدی ایران باید در مسیر شهید رئیسی حرکت کند



مشاور رئیس‌جمهور شهید با اشاره به اینکه شهید رئیسی شخصیتی بی‌نظیر، اسوه و در تراز انقلاب اسلامی بود، گفت: رئیس‌جمهور بعدی ایران باید در ریل‌گذاری که

می‌فرمود «سیاست ما عین دیانت ما و دیانت ما عین سیاست ماست» و ابراهیم رئیسی مصداق این جمله معروف خمینی کبیر است. وی با بیان اینکه مردم برادر ریاست جمهوری را در مراسم تشییع و بعد از شهادت او شناختند و منزل ساده مادرش را که گمنام زندگی می‌کرد را مشاهده کردند، گفت: آیت‌الله رئیسی هرگز از منصب ریاست جمهوری برای منافع شخصی استفاده نکرد. مشاور فرهنگی و اجتماعی رئیس‌جمهور با تأکید اینکه رئیس‌جمهور بعدی ایران باید باید در ریل‌گذاری که آیت‌الله شهیدی ترسیم کرده حرکت کند، تصریح کرد: شهید رستم میل باطنی وارد عرصه ریاست جمهوری شد و در این مدت خدمات بزرگی به کشور داشتند.

مشاور فرهنگی و اجتماعی رئیس‌جمهور با اشاره به اینکه از دست دادن آیت‌الله رئیسی برای همه مردم ایران و حتی خارج مرزهای ایران بسیار سخت و تلخ بود، افزود: تحمل از دست دادن شخصیت بزرگ مثل آیت‌الله رئیسی برای ما سخت است اما به این تقدیر الهی تن می‌دهیم.

حسینی اخلاص، صفای باطن و مردم‌داری رئیس‌جمهور شهید را دلیل علاقه مردم به ایشان دانست و اضافه کرد: رهبر کبیر انقلاب

آیت‌الله رئیسی ترسیم کرده حرکت کند. سیدمحمد حسینی در حسینیه ناراالله گران اظهار کرد: آیت‌الله سید ابراهیم رئیسی در کمال تواضع و فروتنی به گونه‌ای با مردم برخورد می‌کرد که اقشار مختلف مردم به راحتی مسائل و مشکلات خود را با او مطرح می‌کردند.

وی با بیان اینکه از سال ۹۶ گروه‌های مختلف تلاش می‌کردند که آیت‌الله رئیسی را برای ورود به صحنه ریاست جمهوری راضی کنند اما ایشان قلباً تمایلی برای ورود به این عرصه نداشتند، گفت: سرانجام سید ابراهیم رئیسی بعد از اصرار زیاد در سال ۱۴۰۰ علی



می‌خواستم زندگی امروزی را بسازم!

● حسین سنایور در نشست نقد و بررسی کتاب «کلاه‌گردانی در میان آس و پاس‌ها» عنوان کرد: در این کتاب می‌خواستم زندگی امروزی را بسازم که نقطه بحرانی آن جوانان ۳۰ ساله هستند، چون این‌ها هستند که تحولات را رقم می‌زنند و با تصمیماتشان، آینده جامعه را شکل می‌دهند.

پنجاهمین جلسه از سلسله جلسات «نقد چهارشنبه» که به نقد و بررسی رمان «کلاه‌گردانی میان آس و پاس‌ها» نوشته حسین سنایور اختصاص داشت، روز گذشته سوم خرداد ماه در مجتمع فرهنگی کاف کتاب برگزار شد.

سیروس نفیسی مجری جلسه در ابتدا معرفی‌ای از آثار حسین سنایور ارائه داد و سیر کارهای این نویسنده از رمان «نیمه غایب» اولین رمان معروف او (منتشر شده در سال ۷۸) که به چاپ‌های متعدد رسیده است، تا رمان فعلی، که به نوعی به شرایط انسان معاصر شهری ما در بستر اجتماعی-سیاسی، می‌پردازد.

او افزود: رمان دارای پنج فصل است که هر فصل ابتدا با یک سکانس همگانی با حضور پنج شخصیت اصلی شروع می‌شود و سپس در بخش‌های بعدی، به هر کدام از این شخصیت‌ها پرداخته می‌شود. یکی از موارد قابل بحث کتاب، نگاه به جوانان نسل امروزی است و آمال، آرزوها و دغدغه‌های آنها که به طور مشخص در اولین بخش فصل اول که عنوان بطالت کافه‌ها نام دارد، به نوعی زندگی بدون سرانجام و سرگردانی این نسل را نشان می‌دهد. به اعتقاد من، یک رمان خوب با تصویرسازی درست از جامعه و حال و هوای معاصر آن است که شکل می‌گیرد و در این اثر تا حدود زیادی به آن سمت حرکت شده است.

نامگذاری خوب‌اما...

در ادامه این نشست ادبی، حمیدرضا نجفی به عنوان منتقد اول به بیان نظراتش پرداخت و معتقد بود موضوع رمان چون اجتماعی است پس در ژانر اجتماعی می‌گنجد که مهم‌ترین عنصر آن جوانان هستند. همیشه این طور گفته می‌شود که یک اثر باید از همان ابتدا خواننده را درگیر خود کند، و واقع به خواننده قلاب بیندازد نه اینکه برای سایه خود گفته بشود. فصل اول بطالت کافه‌ها از بی‌هدفی این طبقه جوان می‌گوید که همه مانند هم شده‌اند. بطالیتی که حس ملال را به آدم می‌دهد و این ملال ظاهراً به خود نویسنده هم سرایت کرده است.

او در ادامه گفت: در یک داستان، همه چیز بر عهده کلمات است، اما همه این آدم‌ها از نظر لحن و زبان شبیه هم هستند. اسم کتاب «کلاه گردانی میان آس و پاس‌ها» است که در واقع مضمون رمان هم هست و به اعتقاد من انتخاب خوبی برای کار بوده است. با وجود این نامگذاری خوب، شروع کار برای من اقیانوس بی‌پایان بود، اما بیشتر که می‌رویم و وارد بخش‌های مربوط به هر کدام از شخصیت‌ها می‌شویم موتور کار گرم‌تر می‌شود. در ادامه هر کدام از شخصیت‌ها مثل نمایشنامه، یکی یکی وارد صحنه می‌شوند و نویسنده ما را با آنها آشنا می‌کند، اما در

در یک داستان، همه چیز بر عهده کلمات است، اما همه این آدم‌ها از نظر لحن و زبان شبیه هم هستند. اسم کتاب «کلاه گردانی میان آس و پاس‌ها» است که در واقع مضمون رمان هم هست و به اعتقاد من انتخاب خوبی برای کار بوده است. با وجود این نامگذاری خوب، شروع کار برای من اقیانوس بی‌پایان بود، اما بیشتر که می‌رویم و وارد بخش‌های مربوط به هر کدام از شخصیت‌ها می‌شویم موتور کار گرم‌تر می‌شود. در ادامه هر کدام از شخصیت‌ها مثل نمایشنامه، یکی یکی وارد صحنه می‌شوند و نویسنده ما را با آنها آشنا می‌کند، اما در پرداختن به جزئیات کم‌گویی می‌کند، مثلاً در بخشی که مربوط به کیومرث است، اگر چه آدرس دقیق خیابان‌ها را می‌دهد اما اسم پارکی را که کیومرث برای شطرنج به آنجا می‌رود، نمی‌گوید.

عباس بابایی هم نویسنده دیگری بود که در بین نظراتش گفت: فکر می‌کنم ما با یک قشر مواجه هستیم تا با یک طبقه. نویسنده چرایی و چیستی وضعیت موجود، جامعه را می‌برد به سراغ شخصیت‌های دهه ۳۰ مثل آل احمد و تختی و خلیل ملکی و ... آیا می‌توان اینگونه به چرایی و چیستی یک وضعیت اجتماعی رسید؟ به نظر من خیر. وقتی صحبت از چرایی و چیستی است، به یاد نویسنده‌های روسی می‌افتیم. آنها برای چرایی و چه باید کرد به یک نتیجه می‌رسند. مثلاً تورگنیف از حرکت به سمت غرب می‌گوید. یا تولستوی، اخلاق گرایمی و عرفان را مطرح می‌کند.

توجه آگاهانه به شهر در رمان هایم

حسین سنایور نویسنده رمان در پایان جلسه، ضمن تشکر از حضار گفت: برخلاف نویسندگانی که ایده‌هایی دارند و بر اساس آن، شخصیت‌ها را می‌سازند، مثل کامو یا سارتر که کار هستی‌شناسانه می‌کنند، من از آدم‌های دور و بر خودم که الزاماً واقعی هم نیستند، تأثیر می‌گیرم تا در زمانه‌ای که هستند، خوب فهمیده و شناخته بشوند. در داستان‌های من چیزی که برجسته است، شهر است که البته ابتدا ناخودآگاه بوده و تدریجاً آگاهانه شده است. داستان نویسان قبل از ما، به شهر توجه نداشتند و یا اگر داشتند، نگاهشان منفی بود. بعضی از نویسندگان آدم‌ها را در دل تاریخ می‌گذارند مثل گلشیری در «شازده احتجاب» که آدم‌هایش در خدمت یک برداشت تاریخی هستند. یا مثلاً در «سوشون»، بیشتر خانواده مهم است تا شهر، اگر چه در یک بستر تاریخی است. در این کتاب تمرکز بر جوان‌ها در حدود سنی ۳۰ سال، قشر متوسط شهری تحصیل کرده‌ای است که هیچ کدامشان به جایی نرسیده‌اند، نه شغل درست و حساسی دارند، نه چیز دیگری. درست است که این قشر تصویرگر کل جامعه ما نیستند، اما بسیار مهم‌اند. از آن طرف خانواده این‌ها را داریم که چندان به سامان نیستند. به طور کلی شکل خانواده در جامعه معاصر ما عوض شده است. شهر در دل خودش روابط جدیدی شکل داده و تحولات جامعه معاصر روابط خانوادگی را هم متأثر کرده. در این کتاب می‌خواستم زندگی امروزی را بسازم که نقطه بحرانی آن جوانان ۳۰ ساله هستند، چون اینها هستند که تحولات را رقم می‌زنند و با تصمیماتشان، آینده جامعه را شکل می‌دهند.

در این نشست ادبی، نویسندگان و منتقدان دیگری از جمله قباد آذرآیین، پوریا فلاح، بهار ارشد ریاحی، هادی هیالی، مردعلی مرادی و ... نیز حضور داشتند که در مواردی به بیان نظرات خود پرداختند.

به بیرون، به مواجهه با خودش می‌پردازد، که این کار یک امر مدرن است. البته این داستان به نظرم بیشتر یک داستان بلند است تا رمان، چون چند صدایی نیست. ابراهیم مهدیزاده هم از دیگر نویسندگان حاضر در جلسه بود که در بیان دیدگاه‌هایش گفت: رمان از دوران فروپاشی آرمان‌های صفر و یک، یا همان دوالیسم، آغاز می‌شود. قهرمانان این داستان تصویرگر کامل جامعه نیستند و تنها بخشی از آن هستند. آنها نسلی هستند که آرمان ندارند. سودابه در داستان می‌گوید باید تا ته مدرنیته برویم اما در آخر رمان، به خلیل ملکی و آل احمد می‌رسد.

در ادامه نشست، حمید رضا نجفی، در بخش دوم سخنانش گفت: اگر بپذیریم رمان در اینجا با بوف کور شروع شده، باید بپذیریم که ریشه در مرگ و نیستی دارد. مضامین در رمان‌های ایرانی به طور معمول نه شادمانی بوده، نه نیکبختی، بلکه بیشتر ارائه تصویری از سیاهی‌ها بوده، و از جمله در این کتاب، که به جوانان می‌پردازد. با توجه به حرف‌های جناب شهسواری، پرسش این است که این شفقت کجا قربانی عدالت شده؟ در داستان مهمان از کامو یک رفافت یک شبه رخ می‌دهد که عدالت قربانی آن رفافت می‌شود. در این اثر بجز آنجا که احمد با رضا همراه می‌شود تا او را از مرز عبور دهد، چیزی از رفافت نمی‌بینیم. یک اثر برای آنکه به یک اثر جاودان تبدیل شود، باید گفتمان داشته باشد، که متأسفانه خود نویسنده دید که در مقایسه با چند کار قبلی، یک گام به جلو است. داستان در مورد طبقه‌ای است که زیاد در مورد آن نوشته شده، اما در گذشته، تمرکز بیشتر در خصوص مواجهه آن با بیرون بوده است. نکته قابل تامل در این کار این است که بجای توجه

اصولی رفافت و دوستی بین زن و مرد فارغ از مسائل جنسی است و صحنه به خاطر ماندنی آن، صحنه پایانی داستان است، در بدرقه رضا که راهی زندان است، که برای آن باید دست مریزاد به نویسنده گفت. شهسواری در بخش دیگری از سخنان خود بیان کرد: محور دیگر قابل بحث، موضوع رمان شهری است. زمانی یک داستان، شهری می‌شود که قهرمان داستان احساس شهروند بودن کند. مضمون نویسندگان ما رمان شهری ننوشتند. در ۲ نسل اول نویسندگان، قهرمانان داستان احساس شهروند بودن ندارند چون شهر را ترک می‌کنند، خودشان را تهرانی، اصفهانی، شیرازی و ... نمی‌دانند. وقتی طرد و انکار هست، احساس بیگانگی با شهری می‌کنند. اما سنایور در تمامی کارهایش و از جمله این کار این حس را به خواننده نمی‌دهد.

در ادامه جلسه، برخی از نویسندگان حاضر به بیان دیدگاه‌های خود پرداختند از جمله ناصر تیموری که معتقد بود، اگر خانواده را کوچکترین واحد بدانیم با بررسی این واحد اجتماعی - سیاسی می‌توان به شناخت جامعه رسید. سنایور تمعداً با تصویر کردن وضعیت خانوادگی پنج شخصیت اصلی، با خانواده‌هایی که در ارتباط با آنها هستند، جامعه را نشان می‌دهد. خانواده‌هایی که یا دچار اضمحلال شده‌اند، یا در حال اضمحلال هستند و روال نرمال و عادی ندارند. هادی نودهی در ادامه این جلسه گفت: من معتقد هستم باید این کار را در راستای کارهای خود نویسنده دید که در مقایسه با چند کار قبلی، یک گام به جلو است. داستان در مورد طبقه‌ای است که زیاد در مورد آن نوشته شده، اما در گذشته، تمرکز بیشتر در خصوص مواجهه آن با بیرون بوده است. نکته قابل تامل در این کار این است که بجای توجه



میراث

وضعیت نقش برجسته‌های ساسانی نگران‌کننده است



مطالعات کارشناسان مرمت نشان می‌دهد نقش برجسته‌های ساسانی در نقش رستم بر اثر هوازدگی فیزیکی و شیمیایی در ساختار سنگ آهک، دچار آسیب‌های متعددی از جمله فرسایش، تورق، ترک و شکستگی شده‌اند و به اقدامات حفاظتی، مرمتی و استحکام‌بخشی نیاز دارند.

به گزارش ایسنا، مصطفی رخسنده خو - کارشناس ارشد حفاظت و مرمت ابنیه تاریخی، مجموعه تاریخی نقش رستم - که «طرح مطالعه، مستندنگاری، حفاظت و مرمت نقش برجسته ساسانی بهرام دوم در نقش رستم» را انجام داده است، گفت: نقش برجسته‌های ساسانی از مهمترین آثار تاریخی ایران باستان هستند که محل اصلی نمایش این نوع نقش‌ها استان فارس است. در حدود ۳۰ عدد نقش برجسته ساسانی در استان فارس وجود دارد که موضوع اصلی این نقش برجسته‌ها صحنه‌های اقیانوس قدرت، دیهیم بخشی و یا صحنه‌های جنگ و شکار است.

او ادامه داد: متأسفانه بسیاری از این نقش برجسته‌ها به دلیل این که در فضای باز قرار داشته و عموماً تحت تأثیر شرایط اقلیمی هستند، بسته به نوع سنگ موردنظر و موقعیت مکانی، در طول سالیان، آسیب‌هایی را متحمل شده‌اند. بنابراین، برنامه مطالعه، مستندنگاری، تهیه طرح حفاظت و مرمت این مجموعه نقش برجسته‌ها از نظر تاریخی برای تاریخ و میراث فرهنگی کشور اهمیت بسیار دارد.

این کارشناس حفاظت و مرمت بناهای تاریخی افزود: بالغ بر ۱۱ عدد از این نقش‌برجسته‌ها و همچنین کتیبه‌های خطی متعددی در مجموعه نقش رستم قرار دارد که همگی در فضای روباز و در معرض تهاجم عوامل محیطی (بارش باران، باد، دما و ...) قرار دارند و جمیع این عوامل باعث فرسایش تدریجی این نگاره‌ها شده است.

رخسنده خو که در چهارمین نشست تخصصی سیزدهمین همایش دوسالانه حفاظت و مرمت اشیاء تاریخی- فرهنگی، آرایه‌های معماری سخن می‌گفت، با طرح این پرسش که روند مطالعات، آسیب‌شناسی، آسیب‌نگاری و طرح مرمت یک اثر صخره‌ای به چه صورت خواهد بود؟ اظهار کرد: برای این مطالعه از روش میدانی و آزمایشگاهی که شامل پتروگرافی (XRD، XRF) استفاده شده است و نتایج مطالعات نشان دهنده وقوع هوازدگی فیزیکی و شیمیایی در ساختار سنگ آهک و تحت تأثیر هوازدگی دچار آسیب‌های متعددی همانند فرسایش، تورق، ترک، شکستگی و ... قرار گرفته است. بنابراین انجام اقدامات حفاظتی و مرمتی بر این نقش‌برجسته‌ها و درمان مبتنی بر استحکام‌بخشی و مقاوم کردن سطح در برابر عوامل فرساینده ضرورت دارد.

این کارشناس حفاظت و مرمت که در سال ۱۴۰۰ نقش برجسته‌های بهرام دوم را در محوطه نقش رستم مرمت کرده بود، عمده‌ترین آسیب وارد شده به این آثار را که بیشتر از هوازدگی ناشی شده، متورق شدن سطح نقوش و ایجاد ترک و شکستگی‌های فراوان و انحلال سنگ در سطح اثر برشمرده بود.

در سال‌های گذشته نیز کارشناسان دیگری دربره سرعت فرسایش در نقش‌برجسته‌های ساسانی تحت تأثیر عوامل محیطی و نفوذ رطوبت هشدار داده بودند. مشاهدات اخیر خبرنگار ایسنا نیز حاکی از این است که بر اثر این عوامل مخرب، ارزش‌های هنری برخی از این سنگ‌نگارها دچار آسیب شده است.

محوطه نقش رستم دارای بیشترین نقش‌برجسته‌های تاریخی از دوران ساسانی است و از جمله آن‌ها نقش برجسته منسوب به بهرام دوم است که در دو صحنه جداگانه در زیر آرامگاه داریوش بزرگ تصویر شده است.

نقش رستم در نزدیکی تخت جمشید در استان فارس واقع شده و پادمان‌های از عیلامیان، هخامنشیان و ساسانیان را دارد و علاوه بر کتیبه‌ها و نقش برجسته‌های ارزشمند، آرامگاه چهار پادشاه هخامنشی؛ داریوش بزرگ، خشایارشا، اردشیر یکم و داریوش دوم را در بر گرفته است.



دکتر حسین فرشیدی

معاون بهداشت وزارت بهداشت:

رییس‌جمهور در راه خدمت به خلق جان خود را فدا کرد

معاون بهداشت وزارت بهداشت با بیان اینکه رییس‌جمهور در راه خدمت به خلق جان خود را فدا کرد، گفت: شهادت در راه خدمت به خلق با هیچ موردی که جنبه مادی داشته باشد، قابل توصیف نیست.

دکتر حسین فرشیدی در نشست خبری «هفته ملی بدون دخانیات» که صبح شنبه، ۵ خرداد در وزارت بهداشت برگزار شد، اظهار کرد:

حادثه غمباری در هفته گذشته رخ داد، من به عنوان معاون بهداشتی وزارت بهداشت مفتخرم در دولتی خدمت می‌کنم که رییس‌جمهور در راه خدمت به خلق جان خود را فدا کرد. شهادت در راه خدمت به خلق با هیچ موردی که جنبه مادی داشته باشد، قابل توصیف نیست. در عین حال هم به فرمایش رهبر معظم انقلاب، کشور همچنان به راه خود ادامه می‌دهد.

وی درباره اقدامات دولت در حوزه دخانیات گفت: گزارش سازمان بهداشت جهانی درباره عملکرد جمهوری اسلامی ایران در سال ۲۰۲۲ منتشر شد. این شاخص‌ها یا رنگ‌های مختلف معرفی می‌شود و رنگ حوزه دخانیات ایران در سال ۲۰۲۲ قرمز بود، اما این شاخص در سال ۲۰۲۳ به رنگ نارنجی درآمد. این وضعیت با عملکرد دولت مانند افزایش مالیات بر دخانیات حاصل شده است.»

مصرف منظم روغن ماهی در کدام افراد خطرناک است؟

استفاده منظم از مکمل‌های روغن ماهی ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در بزرگسالان سالم را افزایش دهد. به نقل از هلت، نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد که استفاده منظم از مکمل‌های روغن ماهی ممکن است بهترین ایده برای افراد نباشد زیرا مصرف این مکمل‌ها ممکن است به جای کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکتان آن را افزایش دهد.

این تحقیق شامل بیش از ۴۰۰ هزار بزرگسال بود که نظرسنجی‌های رژیم غذایی را تکمیل کردند و به‌طور متوسط به مدت ۱۲ سال مورد پیگیری قرار گرفتند. بر اساس نتایج، شرکت‌کنندگان سالمی که به‌طور منظم مکمل‌های روغن ماهی مصرف می‌کردند، ۱۳ درصد بیشتر در معرض ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی و ۵ درصد بیشتر در معرض سکتان بودند.

با این حال، در میان افرادی که در ابتدا بیماری قلبی داشتند، مصرف مکمل به‌طور قابل توجهی احتمال پیشرفت از فیبریلاسیون دهلیزی به حمله قلبی و از نارسایی قلبی تا مرگ را کاهش داد. محققان اظهار کردند این یافته‌ها نشان می‌دهد که استفاده منظم از مکمل‌های روغن ماهی ممکن است نقش‌های متفاوتی در پیشرفت بیماری قلبی عروقی داشته باشد. انجمن قلب آمریکا فقط امگا ۳ موجود در ماهی و مکمل‌ها را برای افراد مبتلا به بیماری قلبی توصیه می‌کند.



نقش ورزش منظم در پیشگیری از سکتها

«مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت با بیان اینکه فعالیت بدنی متوسط اما منظم، برای سلامت قلب و سوخت‌وساز بدن بسیار اهمیت دارد، در عین حال گفت: پیشگیری از پوکی استخوان نه تنها برای زنان بلکه برای مردان جوان و میانسال از دیگر مزایای فعالیت بدنی منظم محسوب می‌شود.»

دکتر فرشید رضایی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه سلامت خانواده در کانون توجه مسئولان بهداشت کشورها قرار دارد، اظهار کرد: مسئولان بهداشت کشورها با توجه به جهان پرتلاطم و پر استرس امروز به ویژه با معضلات زندگی شهرنشینی و هیاهوی تکنولوژی در جهان بر سلامت خانواده تأکید ویژه دارند. ورزش منظم از ستون‌های سبک زندگی سالم و مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت

بر نقش فعالیت بدنی، جسم ورزیده و آثار آن بر سلامت معنوی تأکید کرده‌اند؛ به‌طور مثال، فردوسی در بیتی «ز نیرو بود مرد را راستی» سروده است.

وی درباره ابعاد مزایای فعالیت بدنی خاطرنشان کرد: ابعاد مزایای فعالیت بدنی به سلامت معنوی، ذهنی و جسمی محدود نمی‌شود و با بهبود روابط اجتماعی و دور کردن افراد از انزوا، افزایش مردم‌داری و فداکاری به ارتقاء سلامت اجتماعی نیز منجر می‌شود.

مزایای فعالیت بدنی منظم

مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت ادامه داد: اگر بخواهیم مزایای فعالیت بدنی منظم را برشماریم لیستی طولانی و ارزشمند مواجه می‌شویم. به‌طور مثال، پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند سرطان، پیشگیری از سکت‌های قلبی و مغزی، بهبود روند بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بهبود سیستم ایمنی بدن، تقویت روابط اجتماعی و افزایش طول عمر جزو مزایای فعالیت بدنی منظم به حساب می‌آید.

پیشگیری از پوکی استخوان از مزایای فعالیت بدنی منظم

وی افزود: پیشگیری از پوکی استخوان نه تنها برای زنان بلکه برای مردان جوان و میانسال از دیگر مزایا فعالیت بدنی منظم محسوب می‌شود. تقویت عضلات و تاندون‌ها و در نتیجه حفظ سلامت مفاصل کلیدی بدن مانند زانو، افزایش طول عمر، کاهش افسردگی و استرس جزوه مزایای فعالیت بدنی منظم هستند.

رضایی با بیان اینکه فعالیت بدنی منظم بر کاهش وزن اثرگذار است، خاطرنشان کرد: دستیابی به وزن مناسب از دیگر مزایای فعالیت بدنی منظم به حساب می‌آید. دستیابی به وزن مناسب با تغذیه مناسب و سالم، به صورت بهتر قابل‌دستیابی است.

مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت با بیان اینکه فعالیت بدنی در واقع مانند سپری برای محافظت از سلامت خانواده‌ها و جامعه عمل می‌کند، افزود: فرهنگ ورزش همگانی یک سرمایه ملی به حساب می‌آید. ۶۰۰۰ قدم پیاده‌روی روزانه کافی است

وی درباره میزان پیاده‌روی روزانه گفت: مطالعات جدید نشان می‌دهند ضرورتی ندارد روزانه ۱۰ هزار قدم پیاده‌روی کرد؛ ۶۰۰۰ قدم برای پیاده‌روی روزانه کافی است. نتایج این مطالعه یک خبر خوب برای افراد بالای ۶۰ سال است که در گذشته همواره نگران بودند توانایی پیاده‌روی ۱۰ هزار قدم را ندارند. ۶۰۰۰ قدم معادل ۳ کیلومتر پیاده‌روی است. همچنین افرادی که کمتر از ۶۰۰۰ سال دارند، می‌توانند در صورت امکان از ۶۰۰۰ قدم روزانه نیز فراتر رفته و تا ۸۰۰۰ قدم پیاده‌روی روزانه داشته باشند.

مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت درباره سوزاندن کالری یک قوطی نوشابه اظهار کرد: سوزاندن انرژی نهفته در هر قوطی نوشابه نیازمند یک کیلومتر پیاده‌روی است که حدود ۲۰۰۰ قدم می‌شود.

سلامتی را قدم بزن

رضایی با بیان اینکه برنامه «پیاده‌روی همگانی» با شعار «سلامتی را قدم بزن» از برنامه‌های وزارت بهداشت طی سه سال اخیر محسوب می‌شود، افزود: برنامه پیاده‌روی همگانی مشارکت سازمان‌ها و خانواده‌ها در هر فصل برگزار می‌شود. تمام افراد می‌توانند در این پوشش جمعی به میزان ۳ تا ۴ کیلومتر همگام یکدیگر شوند و در ترویج فعالیت بدنی و ورزش همگانی نقش داشته باشند. برنامه پیاده‌روی سلامتی را قدم بزن در تمام فصول سال در تمام شهرها و روستاها برگزار می‌شود. برآوردها حاکی از آن است حدود ۱۵۰ هزار نفر در این پوشش شرکت کرده‌اند.

برنامه‌هایی برای سلامت کارمندان در سال جاری

وی گفت: دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت با فدراسیون ورزش همگانی در فروردین ماه سال جاری با هدف ترویج سبک زندگی سالم و ورزش همگانی تفاهم‌نامه‌ای منعقد کرده است. بر اساس این تفاهم‌نامه، برنامه‌های خوبی برای سلامت خانواده و کارمندان سازمان‌های مختلف بخش خصوصی و دولتی طی سال جاری اجرا می‌شود.

چند واقعیت درباره غذاهای فرآوری شده

شده بود. حالا این روند در کشورهایی آغاز شده که پیش‌تر هیچ‌گاه سابقه نداشته است؛ مناطقی مثل آسیا و خاورمیانه.

فست فود و حمله به سیستم ایمنی بدن

دو ماده نگهدارنده شیمیایی، ترت بوتیل هیدروکینون و پرفلوروآلکیل یا مواد پلی فلوراکیل در بیش از ۱۲۰۰ غذای از پیش بسته‌بندی شده در ایالات‌متحده شناسایی شده است. چه به‌عنوان یک ماده تولیدی و یا یک محصول جانبی بسته‌بندی‌شده است.

مطالعاتی وجود دارد که نشان می‌دهد هر دوی این مواد می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی بدن را سرکوب کند. درحالی‌که پرفلوروآلکیل مشخصاً یک عامل خطر برای سرطان بیماری‌های تیروئید، کاهش باروری و وزن کم هنگام تولد هم شناخته می‌شود. ترت بوتیل هیدروکینون هم با افزایش انرژی‌های غذایی مرتبط است.

غذاهای ناسالم به هورمون‌ها اجازه نمی‌دهند کار خود را به‌درستی انجام دهند به گزارش ایندیپندنت، مطالعاتی که اخیراً منتشر شد شواهد بیشتری از وجود مواد نگهدارنده در غذاهای فست فود ارائه کرد. این گروه از مواد شیمیایی روان‌کننده را می‌توان تقریباً در محصولاتی که در قفسه فروشگاه‌ها وجود دارند پیدا کرد. از صابون‌ها تا مواد غذایی و حتی پلاستیک‌ها. این ماده برای انعطاف‌پذیری بیشتر مواد مختلف مانند پلاستیک و در دز کم استفاده می‌شود و به‌ظاهر بی‌ضرر است؛ اما مقدار زیاد این مواد شیمیایی می‌تواند با فعالیت هورمون‌ها در انسان و حیوانات داخل ایجاد کند.

این مواد شیمیایی که با نام فتالات‌ها شناخته می‌شوند برای رشد کودکان مشکلات رژیم‌های غذایی نامناسب و سیگار کشیدن، چالش‌های مهمی را برای سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی آینده ایجاد می‌کند. همان‌طور که مردم بیشتر عمر می‌کنند، انتظار می‌رود سال‌هایی که



رژیم غذایی گیاهی در مقایسه با افرادی که گوشت در رژیم غذایی خود دارند ۷۳ درصد کمتر به کرونا مبتلا می‌شوند. شاید به این دلیل که ویروس‌ها از افزایش قند خون ناشی از برخی کربوهیدرات‌ها تقویت می‌شوند. دکتر «جیکول سافیر» معتقد است چاقی، دیابت نوع ۲، فشار خون بالا و سایر بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی بد، همگی شرایطی هستند که ما را مستعد ابتلا به بیماری‌های عفونی نظیر کرونا می‌کنند.

رژیم غذایی غربی منجر به افزایش بیماری در جهان شده است جدای از چاقی و بیماری‌های قلبی، فست‌فودها ارتباط بسیار واقعی و نگران‌کننده‌ای با خودایمن‌تر شدن بیماری‌ها در سطح جهان دارند.

«جیمز لی»، دانشمند موسسه «فرانسس کریک» اخیراً گفته است تعداد موارد خود ایمنی حدود ۴۰ سال پیش در غرب روندی صعودی را آغاز کرد، درست زمانی که رستوران‌های زنجیره‌ای مثل مک‌دونالد فراگیر

نرخ هشداردهنده چاقی در آمریکا نشان می‌دهد اغلب مردم در این کشور، اعتیاد مرگباری به مصرف غذاهای فوری و فرآوری شده - سرشار از قند و کربوهیدرات - دارند. به گزارش ایسنا، متخصصان افزایش بیماری‌های خود ایمنی را نتیجه مصرف غذاهای فوری (فست فود) می‌دانند. ویژگی‌های اعتیادآور فست فودها نه تنها باعث افزایش سطح چاقی و سایر بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی نامناسب در جهان می‌شود بلکه عملکرد ایمنی و هورمون‌ها را مختل می‌کند و در صورت استفاده مدام، از طول عمر افراد مصرف‌کننده کم می‌کند. کووید ۱۹ علاقه زیادی به کربوهیدرات دارد

متخصصان معتقدند غذاهای ناسالم هم مثل سیگار باید برجسب ناسالم داشته باشند؛ یعنی همان‌طور که مردم از عاقبت کشیدن سیگار توسط برجسب‌هایی که روی آنها چسبانده می‌شود، آگاه می‌شوند برای خوردن غذاهای ناسالم هم باید هشدار را دریافت کنند. تحقیقات اخیر نشان داده است مصرف‌کنندگان



در سلامت ضعیف سپری می‌کنند نیز افزایش یابد. با وجود افزایش پیش‌بینی

شده امید به زندگی جهانی به ۷۸.۱ سال تا سال ۲۰۵۰، انتظار می‌رود امید به زندگی سالم تنها به ۶۷.۴ سال برسد که نشان‌دهنده افزایش ۲.۶ ساله است. تجزیه‌وتحلیل جامع این مطالعه، امید مرگ‌ومیر ناشی از علت خاص، سال‌های زندگی تعدیل شده با ناتوانی و موارد دیگر را در ۲۰۴ کشور و منطقه از سال ۲۰۲۲ تا ۲۰۵۰ پوشش می‌دهد.

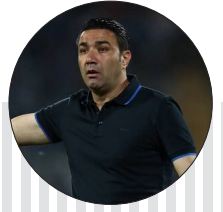
پیشرفت جهانی در امید به زندگی

که به‌طور قابل توجهی گسترش و تأثیر بیماری‌هایی مانند شرایط قلبی‌عروقی و کووید-۱۹ را به همراه بیماری‌های واگیر، مادر، نوزادان و تغذیه کاهش داده است.

عواملی مانند چاقی، فشار خون بالا، رژیم‌های غذایی نامناسب و سیگار کشیدن، چالش‌های مهمی را برای سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی آینده ایجاد می‌کند. همان‌طور که مردم بیشتر عمر می‌کنند، انتظار می‌رود سال‌هایی که

برای مردان از سال ۲۰۲۲ تا ۲۰۵۰ میلادی ۴.۹ سال و برای زنان ۴.۲ سال پیش‌بینی می‌شود.

این افزایش در امید به زندگی جهانی در مناطقی که در حال حاضر امید به زندگی کمتری دارند، بسیار قابل توجه است و نشان‌دهنده همگرایی بالقوه در نتایج سلامت در سراسر جهان است. این مطالعه این تغییر مثبت را به ابتکارات مؤثر بهداشت عمومی نسبت می‌دهد



تبعات تساوی تلخ استقلال در شمال

سرمری تیم فوتبال استقلال تهران نمی تواند در پایان فصل جاری، به رکورد فرهاد مجیدی در این تیم از لحاظ کسب امتیاز برسد. به گزارش خبرنگار مهر، تیم‌های فوتبال استقلال تهران و نساجی در هفته بیست و هشتم لیگ برتر، روز گذشته جمعه ۴ خرداد در ورزشگاه شهید وطنی قائمشهر رو در روی هم قرار گرفتند که این بازی در پایان با نتیجه تساوی بدون گل به پایان رسید تا آبی‌ها علاوه بر از دست دادن دو امتیاز مهم، صدر جدول را هم به پرسپولیس واگذار کردند. جواد نکونام سرمری تیم استقلال پیش از دیدار با نساجی اگر ۲ بازی باقی مانده خود در فصل جاری را با پیروزی پشت سر می گذاشت می‌توانست به رکورد فرهاد مجیدی همراه با استقلال در فصل بیست و یکم (۶۸ امتیاز) برسد که با از دست رفتن دو امتیاز در برابر نساجی دیگر نکونام نمی‌تواند در این فصل همراه با استقلال رکوردشکنی کند. تیم استقلال تهران در هفته بیست و نهم لیگ برت باید روز سه شنبه ۸ خرداد در ورزشگاه آزادی رو در روی گل گهر سیرجان قرار گیرد.



شرایط تیم ملی والیبال نشسته برای تورنمنت هلند

سرمری تیم ملی والیبال نشسته با تاکید بر اینکه این تیم با ۱۲ بازیکن در تورنمنت هلند شرکت می‌کند، گفت: به طور حتم انتخاب بازیکنان و تاکتیک ارائه شده به گونه‌ای نیست که دستمان رو شود.

هادی رضایی در مورد برنامه تیم ملی والیبال نشسته برای حضور در تورنمنت بین المللی هلند که به عنوان تنها اردوی برون مرزی این تیم پیش از پارالمپیک پاریس نهایی شده است، گفت: ۱۲ تا ۱۸ تیر بازه زمانی برای حضور در این تورنمنت بین المللی است. این تورنمنت با حضور ۱۰ تیم برگزار می‌شود که ۷ تیم در بازی‌های پارالمپیک شرکت دارند. بنابراین شرکت در آن می‌تواند تاثیر مثبت و زیادی در روند آماده سازی داشته باشد.

سرمری تیم ملی والیبال نشسته تصریح کرد: ملاک انتخاب دوازده بازیکن برای تورنمنت هلند متفاوت از ملاک انتخاب بازیکنان برای اعزام به بازی‌های پاریس است. تورنمنت پاریس، عملکرد بازیکنان در آن و ارزیابی آنها برای مان اهمیت دارد اما به طور حتم دست مان را در این تورنمنت برای حرفان مان که غالباً پارالمپیک هستند، رو نمی‌کنیم.



ایران با همان ۲ سهمیه راهی المپیک خواهد شد

با اعلام رتکینگ نهایی المپیک از سوی فدراسیون جهانی، وزنه‌برداری ایران با همان دو سهمیه مردان در بازی‌های پاریس ۲۰۲۴ شرکت می‌کند.

به گزارش ایسنا، فدراسیون جهانی وزنه‌برداری رتکینگ نهایی المپیک را اعلام کرد و طبق آن وزنه‌برداران راه‌یافته به المپیک ۲۰۲۴ پاریس مشخص شدند.

فدراسیون جهانی اعلام کرد: پس از بررسی فرآیند نتایج پرونده‌های مبارزه با دوپینگ ممکن است رتکینگ به‌روز شود.

در حال حاضر با توجه به رتکینگ نهایی، ایران همان دو سهمیه را در اختیار دارد و رضا دهدار همچنان به سهمیه المپیک نرسید.

مصطفی جوادوی و علی داودی هر کدام به عنوان نفر چهارم رتکینگ دسته ۸۹ کیلوگرم و فوق سنگین راهی المپیک شدند.



دولت سیزدهم برای پایتخت کشتی جهان چه کرد

● گره‌گشایی از قفل ۹ ساله ساخت سالن چندمنظوره و پیشرفته کشتی شهرستان جویبار (ملقب به پایتخت کشتی جهان) از جمله اقدام مهم و موثر دولت سیزدهم برای این خطه قهرمان پرور است که با اعتبار هزار و ۵۰۰ میلیارد ریالی دور دوم سفر استانی هیات دولت به مازندران این طرح مهم ورزشی استان را در مدار تکمیل قرار داد.

شهید آیت‌الله سید ابراهیم رئیسی روزهای پنجشنبه و جمعه ۲۷ و ۲۸ اردیبهشت امسال همراه با تعدادی از اعضای هیات دولت برای دومین بار در قالب سفر استانی به دیار علویان سفر کرد.

تکمیل طرح‌های ورزشی نیمه تمام و اولویت مازندران از جمله برنامه‌های محوری دولت سیزدهم محسوب می‌شود که دولت برای این طرح مهم زیر ساختی کشتی مازندران یک هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال اعتبار تخصیص داد. مدیرعامل شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی در بازدیدی که ۲۷ اردیبهشت از این طرح نیمه کاره به عمل آورد با تاکید بر تخصیص اعتبار مد نظر، افتتاح هر چه زودتر این سالن کشتی پنج هزار نفره چند منظوره را خواستار شد.

گام موثر دولت سیزدهم در این پیوند مدیر کل ورزش و جوانان مازندران اظهار کرد: با تخصیص اعتبار یک هزار و ۵۰۰ میلیارد ریالی دولت سالن کشتی چند منظوره جویبار در مدار تکمیل و افتتاح قرار خواهد گرفت.

علی رجیبی اظهار کرد: دولت با تخصیص این مبلغ اعتبار گام موثری برای گره‌گشایی این طرح راهبردی کشتی مازندران انجام داد. مدیر کل ورزش و جوانان با بیان این که دولت سیزدهم برای تکمیل طرح‌های نیمه تمام ورزشی بسیار جدی و مصمم است، خاطرنشان کرد: استان مازندران در تکمیل طرح‌های نیمه تمام بالای ۵۰ درصد از جمله استان‌های پیشرو در کشور محسوب می‌شود.

رجیبی گفت: در راستای تکمیل طرح‌های نیمه تمام ورزشی مازندران افتتاح هر چه زودتر سالن کشتی جویبار در دستور کار دولت قرار دارد. مدیرکل ورزش و جوانان مازندران با بیان این

مطلب که جویبار مهد کشتی ایران و جهان است، خاطرنشان کرد: تکمیل این سالن کشتی پیشرفته نقش مهمی در شناسایی استعدادها ناب کشتی در این خطه خواهد داشت. ساخت ورزشگاه جویبار به عنوان پایتخت کشتی ایران و جهان مطالبه‌های چند دهه‌ای بود که سرانجام پس از بازی‌های المپیک ریو ۲۰۱۶ و قهرمانی حسن یزدانی در آن رقابت‌ها که مدال طلای کشتی آزاد را پس از ۱۶ سال نصیب ایران کرده بود، به مرز تحقق نزدیک شد و در مراسم تجلیل از این کشتی‌گیر که شهریور ۱۳۹۵ با حضور وزیر وقت ورزش و جوانان در جویبار برگزار شد، کلنگ ساخت آن بدون پشتوانه مالی به زمین زده شد. بعد از آغاز به کار دولت سیزدهم و سفر هیات دولت به مازندران تکمیل این طرح مورد تاکید قرار گرفت که در زمان حاضر پیشرفت فیزیکی این طرح ممتاز ورزشی به ۵۰ درصد رسید. این طرح ورزشی برای تکمیل و افتتاح نیازمند یک هزار و ۵۰۰ هزار میلیارد ریال اعتبار دیگر بود که همزمان با دور دوم سفر هیات دولت تکمیل این طرح در اولویت قرار گرفت.

ورزش دوستان می‌دانند که مدال‌آوری و قهرمانی‌ها تنها مختص به یک دوره زمانی خاص نیست و تقویم کشتی را که ورق بزنیم، می‌بینیم که جویبار در کشتی حرفه‌های زیادی برای گفتن دارد و همواره کشتی‌گیران نام‌آوری از این دیار به رقابت‌های جهانی و المپیک اعزام و با افتخار آفرینی‌هایشان، پرچم سه رنگ ایران را به اهتزاز در آورده‌اند. کشتی در جویبار ریشه در خاک دارد و مردم



کشتی در جویبار ریشه در خاک دارد و مردم این دیار با پوست و استخوان این ورزش مهبج را لمس می‌کنند. فنون این ورزش نسل به نسل و سینه به سینه از امثال مهدی حاجی زاده، سبحان روحی، یعقوب نجفی جویباری، کمیل قاسمی، رضا یزدانی، مسعود اسماعیل‌پور، عزیز و آیت واگذاری، حسن یزدانی، محمد نخودی، امیر محمد یزدانی و کامران قاسمیپور به پهلونک‌ها و نونهالانی که در حال مرور فن کشتی در سوله‌های نه چندان استاندارد ورزشی این شهر هستند، در حال انتقال است. مدال‌آوری‌ها تنها یک روی سکه است و زمانی که به سالن‌های کشتی این استان پا می‌گذارید می‌بینید که این سالن‌های ورزشی شایسته نام و آوازه کشتی مازندرانی نیست، اما کودکانی با ذوق وصف ناشدنی در سوله‌هایی که تنها نام سالن ورزشی را یدک می‌کنند، در حال تمرین و جنب و جوش هستند.

بر اساس آمار، بیش از ۲ هزار کشتی‌گیر در دهه‌های مختلف سنی در این شهر به صورت حرفه‌ای در دهها سالن ورزشی مشغول تمرین هستند، اما در برخی از این سوله‌ها آنقدر احترام و حضور کشتی‌گیران زیاد است که مربیان، کشتی‌گیران را در سطوح یک تا چهار دسته‌بندی می‌کنند و از ساعت ۱۵ عصر تا حوالی ساعت ۲۳ هر شب در حال آموزش کشتی به این ورزشکاران هستند. در کنار فقر زیرساختی کشتی مازندران، تنها رویه‌ای که اشتیاق مدال‌آوری را در بین کشتی‌گیران این استان زنده نگه می‌دارد، غیرت مثال زنی آنان است و بر همین اساس بسیاز راغب هستند که در مسیری که نیاکشان پا

گذاشته‌اند، حرکت کنند. در اغلب سالن‌های ورزشی مازندران خبری از دوش آب گرم، آب سرد کن یا اتاق گرم و تعویض لباس نیست و به تشک‌های کشتی، برخی از این سالن‌ها که نگاهی می‌اندازید، انگار ماه‌ها است که رنگ نظافت را به خود ندیده‌اند. کمتر کشتی‌گیر مازندرانی است که روی این تشک‌ها تمرین کرده باشد ولی به بیماری پوستی و عفونت‌های قارچی مبتلا نشده باشد. این کشتی‌گیران در کنار گوش‌های شکسته همواره جای زخم بیماری پوستی را که دایره‌وار روی بدنشان نقش می‌پندد، به یادگار دارند.

ببر مازندران در ۹۳ سالگی

امامعلی حبیبی دبیرانی دارنده اولین مدال طلای المپیک برای ایران و نابغه کشتی جهان معروف به «ببر مازندران» متولد پنجم خرداد ماه ۱۳۱۰ امروزی ۹۳ ساله شد. به گزارش خبرنگار ایرنا، امامعلی حبیبی نابغه کشتی جهان و دارنده اولین مدال طلای المپیک ایران و کشورهای مسلمان متولد روستای «درزیکلاهی آخوندی» در سه کیلومتری جنوب بابل است. وی در سن هشت سالگی بعد از فوت پدر و مادرش به قائمشهر (شاهی سابق) نزد خواهرش رفت و ورزش را با کشتی محلی «لوچو» آغاز کرد و سپس فراگیری فنون کشتی را در سال ۱۳۳۱ در یادگان گرگان استارت زد.

ببر مازندران پس از قهرمانی در مسابقه‌های انتخابی استان در سال ۱۳۳۲، در رقابت‌های قهرمانی کشور شرکت کرد و عنوان چهارم وزن ۷۲ کیلوگرم را به دست آورد. سال ۱۳۳۳ هم به مقام چهارم رسید ولی با قهرمانی در سال‌های ۱۳۳۵ و ۱۳۳۷ در تهران، ۱۳۳۸ در شیراز و ۱۳۳۹ در رشت رسماً به قهرمان کشور تبدیل شد.

جهان پهلوان حبیبی اگر چه در اولین تورنمنت خارج از کشورش عازم رقابت‌های بین‌المللی ترکیه شد و با کشتی‌گرفتن در وزن ۶۷ کیلوگرم به موفقیتی دست نیافت، ولی در بازی‌های المپیک ۱۹۵۶ ملبورن به اوج درخشش رسید و با وجود تب شدید، مدال طلای این رویداد بزرگ را در وزن ۶۷ کیلوگرم کسب کرد.

امامعلی حبیبی در مسابقات جهانی تهران در سال ۱۹۵۹ دو تن از بزرگان کشتی دنیا یعنی «بالاوازه» از شوروی سابق و «اسماعیل اوغان» از ترکیه را در مجموع در کمتر از سه دقیقه ضربه فنی کرد.

وی در دوران حضورش در عرصه کشتی به سریع‌ترین کشتی‌گیر جهان معروف شد و در سال ۱۹۶۱ در رقابت‌های جهانی «بوکوهاما» بالاتر از «سوروزوف» از شوروی و «کانه کو» از ژاپن برای دومین بار قهرمان جهان شد. در آن سال تیم کشتی ایران به مقام قهرمانی دست یافت. حبیبی با کسب مدال طلای رقابت‌های جهانی ۱۹۶۲ «تولیدو» برای همیشه از دنیای دایره طلایی خداحافظی کرد.

وی علاوه بر چهار طلای جهان و المپیک، موفق به کسب مدال طلای بازی‌های آسیایی ۱۹۵۸ توکیو شد.

حبیبی پس از پایان دوره قهرمانی مدتی به مربیگری پرداخت ولی پس از آن وارد عالم سیاست شد و در دوره‌ای هم به عنوان نماینده مردم بابل در مجلس شورای ملی حضور داشت.

امامعلی حبیبی قهرمانی است که در کوتاه‌ترین زمان، قهرمانان بزرگی همچون بالاوازه را با فنون یک دست و یک پا و سرته یکی به زمین می‌زد و به همین دلیل هم به ببر مازندران در عرصه کشتی معروف شد.

امامعلی حبیبی که همیشه قلبش برای مملکتش می‌تپد در رقابت‌های جهانی ۲۰۰۷ باکو لوح مشاهیر فیلا را دریافت کرد. از سال ۱۳۸۹ (۲۰۱۰ میلادی) در مازندران یک جام معتبر بین‌المللی به نام او و دیگر قهرمان کشتی ایران عبدالله موحد برگزار می‌شود. ببر مازندران که به آن ببر میرکافی، کلسپین و تورانی نیز گفته می‌شود یکی از زیرگونه‌های ببر بوده است که در ناحیه گسترده‌ای از غرب چین تا سواحل دریای سیاه شامل آسیای میانه، قفقاز و شمال ایران زندگی می‌کرد و بیشتر از نیم قرن پیش منقرض شد. ببر هیرکانی در دوران حیات خود در کنار بستر سیبری و میر بنگال بزرگترین گربه‌ها سالان دنیا بودند.

گزارش

رژیم مهاجرتی پرندگان در

مازندران با نابودی منابع غذایی

همه پرندگان مهاجر در چرخه زندگی خود به آب و زیستگاه‌های مرتبط با آن متکی هستند. دریاچه‌ها، رودخانه‌ها، نهرها، برکه‌ها، تالاب‌ها و اراضی ساحلی، دشتها و حتی مناطق کویری برای تغذیه، آشامیدن، لانه‌سازی و نفسی تازه‌کردن در طول مهاجرت‌های طولانی ضروری هستند. با این حال خطر از بین رفتن برخی حشرات در مازندران به عنوان منابع غذایی می‌تواند رژیم مهاجرتی پرندگان را تحت تأثیر قرار دهد.

به گزارش خبرنگار ایرنا، ایران را لحاظ اقلیمی کشوری غنی است از این رو گفته می‌شود که تعداد پرندگان در ایران از تمام قاره اروپا بیشتر است در واقع وجود تالاب های فراوان باعث شد که پرندگان زیادی این آب و خاک را خانه خود برگزینند و حتی سالانه تعداد زیادی پرنده به کشور ما مهاجرت می‌کنند تا آنها نیز حظی از این اقلیم غنی ببرند.

گونه های زیادی از پرندگان مهاجر هستند، مهاجرت یا سفر پرندگان معمولاً منظم و به صورت فصلی و رفت و برگشت است، به گفته کارشناسان سفر پرندگان ممکن است در پاسخ به تغییرات آب و هوایی، دسترسی به مواد غذایی و یافتن زیستگاه مناسب باشد، حضور پرندگان در یک منطقه نشانه‌هایی است که متوجه می‌شویم کدام زیستگاه در تعادل است و اینکه چرخه طبیعت دارد کار خود را درست انجام می‌دهد یا نه.

ایران به دلیل موقعیت خاص جغرافیایی هر ساله پذیرای تعداد زیادی از پرندگان مهاجر است، آمارها نشان می‌دهد سالانه حدود ۲ میلیون بال پرنده مهاجر وارد ایران می‌شود که از تنوع بالایی برخوردارند، به نظر می‌رسد بیش از ۱۶۰ گونه پرنده آبی و کنار آبی برای زمستان گذرانی وارد کشور می‌شوند، اما مسائل مختلفی مانند شکار بی رویه، خشکسالی، خشک شدن تالاب ها و رودخانه ها، تغییرات اقلیمی و ورود پساب های آلوده به طبیعت حیات پرندگان را تهدید می‌کند و به نظر می‌رسد که پرندگان چه در کشور ما و چه در دنیا حال و روز خوبی ندارند.

مازندران به دلیل برخورداری از ظرفیت های خوب استقرار و حضور پرندگان مهاجر از جمله تالاب ها و آب بندان ها از کانون های پذیرایی از این پرندگان در کشور به شمار می‌رود.

رییس اداره حیات وحش اداره کل محیط زیست مازندران روز شنبه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا افزود: کمتر گونه ای از پرندگان مهاجر خشکی زی وجود دارد که از حشرات تغذیه نکنند و همین طور بیش از نیمی از پرندگان مهاجر آبی و کنار آبی نیز از انواع حشرات آبی و لارو کرم ها تغذیه می‌کنند.

کورورس ربیعی افزود: حشرات در تامین انرژی و تغذیه پرندگان مهاجر نقش غیر قابل جایگزینی دارند و به دلیل سرشار بودن از منبع بالای پروتئین انرژی مورد نیاز بالای پرندگان را تامین می‌کنند.

وی ادامه داد: پرندگان علاوه بر اینکه از حشرات برای تغذیه و تامین نیازهای زیستی خود استفاده می‌کنند در عین حال جمعیت این گروه از موجودات را که می‌توانند برای محصولات زراعی و کیفیت زندگی انسان ها تأثیر منفی بگذارند کنترل می‌کنند.

وی خاطرنشان کرد: بسیاری از پرندگان مهاجر خشکی زی در شکار حشرات تخصصی عمل می‌کنند و حتی نام این پرندگان از نوع رژیم غذایی که از حشرات دارند گرفته شده است نظیر زنبورخوار ها و مگس گیر ها که مهارت خاصی در گرفتن حشرات در پرواز دارند.

ربیعی افزود: جمعیت بالای پرستو ها یا چلچله ها و بازخوکر ها که بهار را مهمان کشور و به ویژه شمال هستند تماماً از حشرات تغذیه می‌کنند و حتی برخی از پرندگان که رژیم غذایی دانه خواری دارند در فصل جوجه آوری جوجه هایشان را از حشرات تغذیه می‌کنند.

وی اضافه کرد: از دست رفتن جمعیت حشرات در محیط های تولید مثل و جوجه آوری پرندگان ویژه در دوران مهاجرت، بقای پرندگان را تهدید می‌کند.



رویداد فرهنگی و هنری « صعود» در مازندران اجرا می شود

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی مازندران از آغاز رویداد فرهنگی و هنری صعود با همکاری ستاد کانون های مساجد در استان خبر داد.

احسان آهنگر در مراسم رونمایی پوستر رویداد فرهنگی و هنری صعود افزود: توانمند سازی کنش‌گران فرهنگی بتواند نقش آفرینی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی نقش را ایفا کند و نگاه ما در این طرح این است که جریان سازی فرهنگی داشته باشیم، وی تقویت کارکرد فرهنگی و هنری را در محلات با استفاده از ظرفیت مردمی را از دیگر اهداف بیان کرد و محله محور بودن و خانواده بنیان بودن را از جمله رویکردهای طرح صعود اعلام کرد.



یک دوره‌می با صفا در خیررودکنار

حسن متاجی نسب که از سال ۱۳۶۱ در دبستان صائب خیررودکنار به عنوان مدیر مدرسه فعالیت می‌کرد نیز در هم صحبتی با ما گفت: در آن سال‌ها مدرسه در دو شیفت صبح و عصر و به صورت گردشی فعال بود و بیش از ۷۰۰ دانش آموز و ۱۸ پرسنل و معلم داشت.

این فرهنگی بازنشسته گفت: خوشبختانه از میان دانش آموزان آن سال‌ها، افراد زیادی به درجات عالی اعم از پزشکی، مهندسی، معلم و سمت‌های مختلف در کشور دست یافته و مشغول خدمت هستند.

وی با اظهار اینکه تا سال ۱۳۸۴ افتخار خدمت به عنوان مدیر مدرسه را داشته، از تلاش‌های دهیاری و شوروی روستا قدرتی کرد.

حضور بانوان فرهنگی و بازنشسته نیز در این مراسم پررنگ بود، معلمانی که سال‌های سال در مدرسه صائب تدریس کردند.

معلمی عشق است

میترا یزدانی معلم و اهل روستای خیررودکنار نیز با تقدیر از دهیاری و شوروی خیررودکنار گفت: اینکه آنان به یاد معلمان و فرهنگیان بازنشسته بودند، جای تقدیر دارد. وی با اظهار اینکه سال‌های پایانی کاری را در خیررودکنار معلم بوده، معلمی را عشق دانست و گفت: این مدرسه محیط گرم و صمیمی و مدیران دلسوزی داشت و اکنون بسیاری از آن دانش آموزان به جایگاه‌های خوبی رسیدند.

محفل و دوره‌می مدرسه صائب با تجلیل از معلمان و فرهنگیان ادامه یافت و کینوش سمرقندی عضو شوروی خیررودکنار با اظهار اینکه در این مراسم از ۵۰ نفر از بازنشستگان و فرهنگیان تقدیر شده است، افزود: این مراسم با همت شوروی اسلامی و دهیاری برگزار شد.

وی گفت: معلمان و فرهنگیان طی نیم قرن گذشته تلاش‌ها و زحمات زیادی برای اهالی و دانش آموزان کشیده بودند و نیاز بود با برپایی این مراسم از بخشی از تلاش‌های آنان تقدیر شود.

قاسم متاجی دیگر عضو شوروی خیررودکنار نیز با اظهار اینکه معلمان و فرهنگیان از جایگاه ویژه‌ای برخوردار هستند، افزود: تقدیر و تجلیل از این عزیزان گامی کوچک برای قدرشناسی از زحمات بی شائبه آنان است و باید این فرهنگ در جامعه ترویج یابد.

وی به تلاش‌های همکاران خود در شوروی و دهیاری در برپایی این مراسم و حضور فرهنگیان و معلمان که دعوت شوروی را پذیرفتند، ارج نهاد.

اکبر متاجی نسب و ابراهیم شرح شریفی دیگر اعضای شوروی روستای خیررودکنار نیز با اشاره به اینکه این روستا دارای فرهنگیان ارزشمند و مفاخر فراوانی است عنوان کردند، این مراسم برای اولین بار توسط شوروی و دهیاری برگزار شد و برپایی و تداوم آن می‌تواند، برای نسل‌های آینده به عنوان یک الگو مطرح شود.

همچنین آنان، داشتن نیروی انسانی متعهد و متخصص و فرهنگیان والامقام را از ویژگی‌ها و برجستگی‌های روستای خیررودکنار بیان کردند.

سلمان متاجی، دهیار روستای خیررودکنار هم معلمان را چرچر راه آینده برشمرد و گفت: همه ما دانش آموزان معلمانی هستیم که سال‌های سال زحمت کشیدند و در این روستا نیز فرهنگیان، همواره برای نسل‌های مختلف در تلاش بوده‌اند.

وی شمار جمعیت این روستا را بدون در نظر گرفتن خوش نشینان، حدود سه هزار نفر اهالی بومی اعلام کرد و گفت: مدرسه صائب دارای ۲۷۰ دانش آموز است و بسیاری از فرهنگیان که تقدیر شدند، در این مدرسه تحصیل و یا تدریس داشتند.

وی ادامه داد: همچنین در این مراسم از خانواده چهار فرهنگی فقید نیز با اهدای لوح یادبود تقدیر شده است. عکس یادگاری با حضور فرهنگیان و معلمان بازنشسته در کنار اعضای شوروی اسلامی و دهیار خیررودکنار، پایان بخش یک دوره‌می عصرانه بهاری و باصفا بوده است.



قرارمان می‌شود ساعت به وقت پنج عصر در یک مدرسه روستایی با اهالی مهربانی که برای معلمان سال‌های دور و نزدیک جشن گرفتند.

قرارمان می‌شود ساعت پنج عصر یک روز بهاری، در یکی از روستاهای تابع بخش مرکزی نوشهر که فاصله چندانی هم با شهر ندارد. برای رسیدن به خیررودکنار باید چند کیلومتری از شهر فاصله بگیرید و از جاده کنار در خیرود، به سمت جنگل‌های بکر هیرکانی بالادست بروید.

مقصدمان مدرسه‌ای است، که در آن یک دوره‌می شیرین و خاطره آمیز برگزار شده است و شوروی و دهیاری این روستا برخلاف رویه معمول، سنت شکنی کرده و با برپایی این مراسم، از معلمان سال‌های دور و نزدیک تجلیل کرده است. با آنکه کمی دیر رسیدیم اما جشن را از دست ندادیم. در راهروی مدرسه به ابتکار شوروی و دهیاری، میزهایی قرار گرفته و یک محفل و مهمانی با صفا و صمیمی تدارک دیده شده بود.

زمانی که ما رسیدیم، یکی از فرهنگیان قدیمی و بازنشسته از خاطرات دوران معلمی خود در این روستا سخن می‌گفت و مرور خاطرات، لبخند بر چهره مهمانان می‌نشانید.

با رئیس شوروی روستا همکلام شدیم و حیب بصیری از انگیزه و همت شوروی برای تجلیل از فرهنگیان بازنشسته سخن گفت و ادامه داد: به مناسبت گرامیداشت مقام معلم، اعضای شوروی و دهیاری تصمیم بر آن گرفتیم که از معلمان و پیشکسوتان بازنشسته تقدیر و تشکر کنیم.

وی هدف از دوره‌می دوستانه و صمیمی را تجلیل از مقام معلم و فرهنگیان ذکر کرد و افزود: در این مراسم هدایای ناقابل از طرف شوروی و دهیاری به این عزیزان تقدیم شده است.

وی مقام معلم را دارای ارج و قرب بالایی برشمرد و کار معلمی را طاقت فرسا و پرزحمت دانست و گفت: ما نیز شاگرد این معلمان بودیم و در این مراسم، یاد و خاطره فرهنگیان بازنشسته نیز گرمی داشته شد و انتظار داریم این مراسم و سنت به عنوان یک رسم باقی بماند تا هرساله از مقام والای معلمان تجلیل شود.

انتظار داریم این مراسم و سنت به عنوان یک رسم باقی بماند تا هرساله از مقام والای معلمان تجلیل شود

در این مراسم مهمانانی حضور دارند که سال‌های دور و نزدیک در این محل و مدرسه به عنوان فرهنگی و معلم مشغول فعالیت بودند و گردهم آمدن آنان در این محفل خاطرات آن دوران را زنده کرده است.

یک فرهنگی بازنشسته که ۳۲ سال قبل در مدرسه روستا مشغول تحصیل بود، با بیان اینکه چنین مراسمی برای اولین بار در محل برگزار شد، از تلاش‌های شوروی و دهیاری روستای خیررودکنار تشکر کرد.

با هر یک از فرهنگیان و معلمان بازنشسته حاضر در این مراسم هم صحبت می‌شدیم، اقدام شوروی و دهیاری را قابل تحسین می‌دانستند و از اینکه همکاران سابق و هم محلی‌ها را در این دوره‌می ملاقات می‌کردند، خرسند بودند.

به اعتقاد آنان، این اقدام فرهنگی دهیاری و شوروی در بزگداشت مقام معلم می‌تواند به عنوان الگو و نمونه، در دیگر مناطق و روستاها نیز اجرا شود.

مقصدمان مدرسه‌ای است، که در آن یک دوره‌می شیرین و خاطره آمیز برگزار شده است و شوروی و دهیاری این روستا برخلاف رویه معمول، سنت شکنی کرده و با برپایی این مراسم، از معلمان سال‌های دور و نزدیک تجلیل کرده است.

در این مراسم مهمانانی حضور دارند که سال‌های دور و نزدیک در این محل و مدرسه به عنوان فرهنگی و معلم مشغول فعالیت بودند و گردهم آمدن آنان در این محفل خاطرات آن دوران را زنده کرده است.

با هر یک از فرهنگیان و معلمان بازنشسته حاضر در این مراسم هم صحبت می‌شدیم، اقدام شوروی و دهیاری را قابل تحسین می‌دانستند و از اینکه همکاران سابق و هم محلی‌ها را در این دوره‌می ملاقات می‌کردند، خرسند بودند.

عکس روز مصطفی شانچی



دریاچه میان‌شسه ساری در فاصله ۱۰ کیلومتری روستای چورت بخش چهاردانگه شهرستان ساری استان مازندران قرار دارد. وسعت این دریاچه حدود ۲۰،۵ هکتار است، این دریاچه به دلیل نزدیکی به روستای چورت، دریاچه چورت ساری هم نامیده می‌شود.

در اردیبهشت ماه به علت بارش‌های باران بهاری، ارتفاع آب دریاچه افزایش پیدا کرده است و زیبایی‌های آن را دو چندان کرده است.

گزارش



سدهای مازندران از آب بهنگام رونق گرفتند

کارشناس حوزه آب در مازندران، گفت: مدیریت آب پنهان ضروری بوده و آب بهنگام موجب پر شدن سدها و رونق کشت است.



تجربن نسبت به نیاز خود ۳۰ میلیون متر مکعب کسری آب داریم، اما این کسری آب قابل مدیریت است؛ به طوریکه هنوز دریاچه‌های سد گشوده نشده، زیرا از طریق آب بهنگام، چاه‌ها و آب‌های سطحی نیاز آبی دشت تجن فعلاً تامین شده است. رضایی با بیان اینکه با وجود بارش‌ها سال کشاورزی خوبی پیش‌بینی می‌شود افزود: کسری آب در دشت تجن تنش‌زا نبوده و با مدیریت مصرف، زمان‌بندی تقسیم آب و تقویم زراعی انجام شدنی است.

وی افزود: همچنین سد میجران، سد سنبل رود، سد گلرود و سد برنجستانک به طور کامل آبیگری شدند، البته در سدخاکی گلرود تا حدی که شرایط احداث پل پشتی اجازه می‌داد، آبیگری شد.

کارشناس حوزه آب ادامه داد: تنها آبیگری سد شهید رجایی کامل نبود به طوریکه ۸۶ میلیون متر مکعب آب وارد سد شد، هرچند این میزان نسبت به سال گذشته دو برابر شده اما کاملاً پر نشده است.

رضایی با تأکید بر اینکه در سال زراعی جدید بارش‌ها و روان آب خوب بوده، تصریح کرد: آب مورد نیاز در بحث کشاورزی از آب بهنگام تامین شد و آب‌بندان‌ها نیز پر شدند. وی با اشاره به مدیریت آبی دشت تجن، گفت: در بحث تامین نیاز آبی مشکل دشت تجن باید مرتفع شود، هرچند آب بهنگام در رودخانه‌ها برای کشاورزی وجود داشت.

کسری ۳۰ میلیون متر مکعبی آب در دشت تجن

این کارشناس حوزه آب خاطر نشان کرد: دشت تجن شامل محدوده میان‌دورود و ساری است و در حقیقت در محدوده دشت



کتاب را می‌توان نوعی درخت دانست؛ را شکل می‌دهند و جزئیات شاخه‌ها را می‌رویانند. با برقراری پیوند بین شاخه‌های این درخت‌ها، می‌توان به درک و بینش عمیق‌تری رسید.

قدرت شروع ناقص جیمز کلیبر

قدرت شروع ناقص جیمز کلیبر