

تعیین تکلیف ۶۵۸ تعاونی
غیر فعال استان در دولت
سیزدهم۳۰۰۰ زندانی دهه کرامت
در مازندران به مرخصی
رفتند

www.Afaghonline.ir

طلوعی دوباره کن...

۱۲ خرداد ۱۴۰۲ | ۸ صفحه | ۵۰۰۰ تومان

هفته نامه سیاسی فرهنگی ورزشی

داغی که کهنه نمی شود

۲

احیا سایت ارزیابی واکسن های طیور
در مازندران

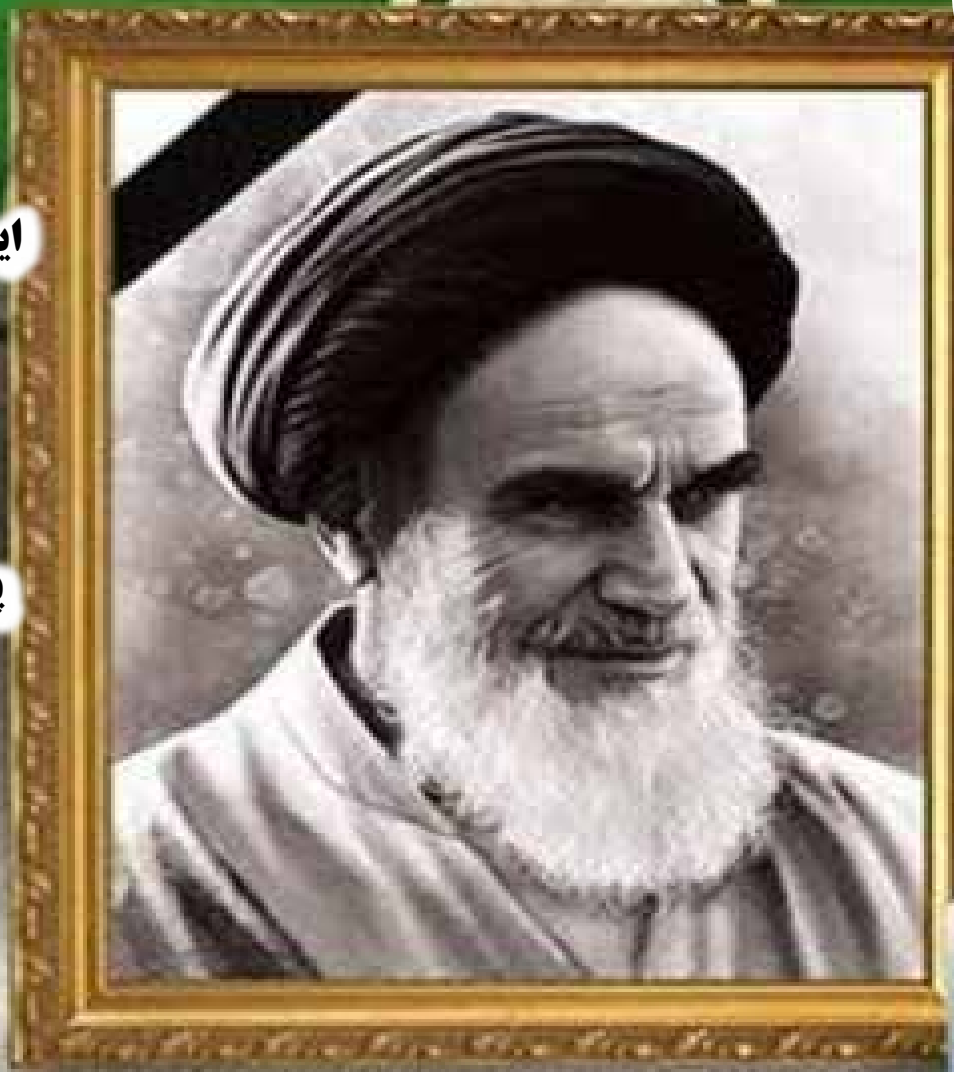
۳

ایمنی راه ها، هدیه دولت سیزدهم به
گلستانی ها

۴

پزشکی هسته ای، خط مقدم درمان
سرطان و زخم دیابت در کشور

۵



رهاسازی آب از سد شهید رجایی آغاز شد

نیز افزایش خواهد یافت.

کشاورزان مازندران طی سه سال اخیر نبردی جدی با خشکسالی و کم آبی داشتند و برای سال ۱۴۰۳ نیز با توجه به کاهش بارش برف در ارتفاعات مازندران طی نیمه دوم سال ۱۴۰۲ این نگرانی وجود داشت که برای چهارمین سال پیاپی هم خشکسالی گریبان کشاورزی این استان را بگیرد. آمارهای مرتبط با منابع آبی استان نشان می دهد که هر چند امسال کشاورزان استان برای تأمین آب مورد نیاز کشتزارهای شان وضعیت بهتری نسبت به سه سال گذشته خواهند داشت، اما در برخی نقاط همچنان تنش آبی قابل مشاهده است و باید اقدامات لازم برای عبور از خشکسالی همچنان انجام شود. نقش مازندران در تأمین محصولات کشاورزی مورد نیاز کشور برجسته و پراهمیت است و به همین دلیل نیز تأمین آب کشاورزی برای این استان به طور مستقیم با امنیت غذایی جامعه ارتباط دارد. این استان با داشتن ۴۶۰ هزار هکتار زمین های زراعی و باغی سالانه ۷۲ نوع محصول کشاورزی را تولید می کند. تولید حدود یک میلیون تن برنج، ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار تن مرکبات و انواع محصولات باغی در مازندران سبب شده که این استان به عنوان قطب تولید محصولات باغی و کشاورزی کشور همواره مورد توجه باشد.

موسوی با بیان این که مصرف آب کشاورزی شبکه آبیاری و زهکشی تجن پارسال ۲۱۷ میلیون متر مکعب بود، گفت: توان آبی شبکه تجن در شرایط نرمال ۴۹۰ میلیون متر مکعب است. اما بر اساس پیش بینی ها امسال حجم موجود و قابل دسترسی آب در این شبکه ۳۹۰ میلیون متر مکعب است که کمبود ۱۰۰ میلیون متر مکعبی در این شبکه را نشان می دهد. به همین دلیل رعایت نکات مربوط به مصرف بهینه آب و زمان بندی توزیع ضروری است. وی درباره میزان آب در نظر گرفته شده برای کشاورزی اظهار کرد: پیش بینی می شود که امسال نزدیک به ۷۰ میلیون متر مکعب آب برای مصارف کشاورزی رهاسازی شود.

سد شهید رجایی ساری به عنوان بزرگترین سد مخزنی مازندران با ظرفیت اسمی ۱۶۲ میلیون متر مکعب سال ۱۳۷۵ به بهره برداری رسید. این سد با تأسیسات وابسته شامل نیروگاه، خط انتقال و تصفیه خانه یکی از مجموعه های نسبتاً کامل مهار آب های سطحی در شمال ایران است. ۵۲ هزار هکتار از کشتزارهای ساری، میاندورود و جویبار از سد شهید رجایی آبیاری می شود و سالانه ۳۱ میلیون متر مکعب نیز از آب ذخیره شده در مخزن این سد برای تأمین آب آشامیدنی شهر ساری مورد استفاده قرار می گیرد.



داشتیم شرایط مطلوب تر است و امکان رهاسازی زودتر فراهم شد. وی افزود: در حال حاضر ذخیره آب در سد شهید رجایی ساری ۹۶ میلیون متر مکعب معادل ۵۹ درصد حجم کل مخزن است که نسبت به زمان مشابه پارسال رشد ۱۱ درصدی را نشان می دهد.

معاون حفاظت و بهره برداری شرکت آب منطقه ای مازندران خاطرنشان کرد: با توجه به این که هنوز از نظر ذخایر آبی در این منطقه با وضعیت نرمال فاصله داریم، برای رهاسازی آب برنامه زمانی و نوبت بندی لحاظ شد. این اقدام امروز با رهاسازی پنج متر مکعب بر ثانیه آب از سد آغاز شد و در روزهای آتی تا ۱۰ متر مکعب بر ثانیه

معاون حفاظت و بهره برداری شرکت آب منطقه ای مازندران گفت: رهاسازی آب از سد شهید رجایی ساری به منظور تأمین آب کشاورزی کشتزارهای پایین دست این سد از امروز -یکشنبه- آغاز شد.

سید محمد موسوی با بیان این که ذخیره آب سد شهید رجایی امسال نسبت به سال گذشته افزایش یافته است، اظهار کرد: پارسال رهاسازی محدود آب سد شهید رجایی برای مصارف کشاورزی به دلیل پایین بودن میزان ذخیره آب از سوم تیر به صورت محدود آغاز شده بود، اما امسال خوشبختانه به لطف بارش های مناسبی که

داغی که کهنه نمی شود



گزارش اختصاصی

● چهاردهم خردادماه هر سال، یادآور طلوع خورشید رهبری بزرگمردی که هر چه زمان بر ما می‌گذرد، ارج نعمت آگاهی، درایت و حق طلبی وی بیش از گذشته نمایان می‌شود.

۱۴ خرداد ماه سال ۶۸ بود که صدای گوینده اخبار و اعلام خبر ارتحال امام خمینی(ره) دل‌های تک تک ایرانی‌ها از جوان تا پیر را به لرزه انداخت و روزها و ماه‌های متمادی شهرها و روستاها به عشق بنیانگذار کبیر انقلاب اسلامی سیاهپوش شدند. حالا

۳۵ سال از آن روز گذشته و هنوز هم در ایام ارتحال، عاشقان آن حضرت بی‌تاب بیعت دوباره و زیارت حرم مطهرش در این روزها و شب‌ها هستند. امام خمینی(ره) در آستانه نیمه خرداد سال ۶۸ آماده وصال به معبودی شد که تمامی ثانیه‌های عمر گرانقدر خود را صرف عبادت او کرده و جز او قامتش در برابر هیچ قدرتی خم نشده بود.

انقلاب اسلامی ایران در عمر کوتاه اما پرپرکت خویش جلوه‌های زیادی از شادی‌ها و غم‌های جمعی را تجربه کرده است که هر کدام از آنها نقطه‌عطفی در تاریخ انقلاب هستند اما سوگواری برای امام خمینی(ره) و غم جانگداز رحلت بنیان‌گذار انقلاب اسلامی از جنس دیگری بود که بعد از گذشت چنددهه

همچنان تازه و حتی برای نسل‌های بعدی ملموس است. مروری بر تاریخ انقلاب اسلامی حکایت از این دارد که نظام سیاسی و انقلابی ایران دشمنان داخلی و خارجی متعددی داشت، از منافقین گرفته تا تحرکات ضدایرانی دولت‌های استعماری اما این توطئه‌ها که با سهمگین‌ترین تبلیغات سیاسی و رسانه‌ای همراه بود با تدابیر رهبر انقلاب خنثی و تبدیل به برگ زرینی در کارنامه نظام می‌شد.

نقش رهبری در ناکام‌گذاشتن دشمنان و مأیوس‌کردن آنها در آن روزهای آشوب و دلهره، بسیار تعیین‌کننده بود و رد پای این مدیریت حکیمانه در همه بخش‌های

نظام اسلامی قابل‌رویت است. زمانی که این انتصاب انجام شد نگرانی‌های متعددی ازجمله ناتمام بودن اصلاح و بازنگری قانون‌اساسی، حمله مکرر به کشور از سوی رژیم بعث با همکاری منافقین، واکنش تدافعی و سرسختانه دولت‌های غربی علیه حکم امام‌خمینی(ره) مبنی بر ارتداد سلمان رشدی و ... وجود داشت تا حدی که رسانه‌های خارجی مدام بر این مطلب تاکید داشتند که «خلایی را که درگذشت آیتا... خمینی در سطح رهبران ایران به‌وجود آورد، مشکل می‌توان جبران کرد و جدال قدرت در ایران احتمال دارد به گسترش عملیات تروریستی بینجامد». پیش‌بینی‌ای که غلط از آب درآمد و بررسی دوران رهبری ۳۵

ساله آیتا...خامن‌ای در دفع تهدیدها و حل بحران‌های مختلف داخلی و خارجی دلیلی بر این مدعاست. مقام معظم رهبری زمانی امور نظام اسلامی ایران را به دست گرفتند که انقلاب اسلامی بیش از ۱۰ سال از عمر خود را سپری کرده بود، بنابراین حفظ موجودیت انقلاب اسلامی و استوار نگاه داشتن این نظام یکی از مهم‌ترین ماموریت‌هایی بود که به ایشان سپرده شد و به گواه تاریخ و فعالان عرصه سیاست به بهترین نحو به ثمر رسید و جایگاه رفیع جمهوری اسلامی ایران در نظام بین‌الملل مؤید این واقعیت است. تداوم، استقرار و صدور انقلاب یکی از مهم‌ترین اقدامات رهبر معظم انقلاب به‌عنوان دومین

انقلاب اسلامی ایران در عمر کوتاه اما پرپرکت

خویش جلوه‌های زیادی از شادی‌ها و غم‌های

جمعی را تجربه کرده است که هر کدام از

آنها نقطه‌عطفی در تاریخ انقلاب هستند اما

سوگواری برای امام خمینی(ره) و غم جانگداز

رحلت بنیان‌گذار انقلاب اسلامی از جنس دیگری

بود که بعد از گذشت چنددهه همچنان تازه

و حتی برای نسل‌های بعدی ملموس است.

رهبر انقلاب است که وجاهت قابل‌ملاحظه‌ای به انقلاب اسلامی داد و این نظام را به‌عنوان یک الگو به جهانیان معرفی کرد تا حدی که گفتمان مقاومت در مقابل مستکبران عالم ازجمله رژیم‌صهیونیستی و آمریکا با ابتکار رهبر معظم انقلاب اسلامی مطرح شد و تا اقصی‌نقاط جهان تداوم یافت، به‌نجوی که درحال حاضر شاهد سازماندهی حامیان این گفتمان در قلب آمریکا و کشورهای غربی که از مهم‌ترین حامیان رژیم جعلی اسرائیل به‌شمار می‌آیند هستیم و این موضوع از معجزه‌های انقلاب اسلامی است که مدافع صلح در دنیاست.

استاندار مازندران مطرح کرد

ضرورت احیای موقوفات مازندران برای اشتغالزایی و محرومیت‌زدایی



استاندار مازندران بر ضرورت احیای موقوفات استان تاکید کرد و گفت: باید از ظرفیت موقوفات مازندران برای اشتغالزایی و محرومیت‌زدایی بهره‌گیری کرد. حجت‌الاسلام ابراهیم حیدری‌جناسمی مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان مازندران به یوسف نوری استاندار مازندران دیدار و گفت‌وگو کرد. یوسف نوری استاندار مازندران در این دیدار با اشاره به اینکه وقف سنت حسنه و ماندگاری است که از پیامبر و اهل بیت(ع) به یادگار مانده است، اظهار کرد: وقف بهترین خیرات و ماندگارترین اثر معنوی است که همیشه ماندگار می‌شود و در طول تاریخ انسان‌های زیادی از آن برخوردار می‌شوند. وی یکی از کارکردهای وقف را محرومیت‌زدایی و کمک به محرومان اعلام کرد و گفت: وقف یک عمل فردی نیست بلکه یک عمل جمعی است چون از وقف بشریت بهره می‌برد و آثار و برکت آن شامل افراد زیادی می‌شود. استاندار مازندران بر ضرورت احیای موقوفات استان تاکید کرد و گفت: باید از ظرفیت موقوفات مازندران برای اشتغالزایی و محرومیت‌زدایی بهره‌گیری کرد. نوری با بیان اینکه از اراضی وقفی استان می‌توان برای سرمایه‌گذاری در بخش تولید و اشتغال بهره‌گیری کرد افزود: با سرمایه‌گذاری در اراضی وقفی هم می‌توان موقوفات را احیا کرد و هم می‌توان محرومیت‌زدایی و ایجاد اشتغال کرد.

وی با بیان اینکه وقف هیچ‌گاه برای بشریت معضل نبوده بلکه دارای آثار و برکات فراوانی است، تاکید کرد: مشکلاتی که در حوزه موقوفات وجود دارد باید با نگاه بی‌طرفانه و بر اساس قانون برطرف شود. استاندار مازندران با تاکید بر اینکه دستگاه‌ها باید در بحث زمین از ادارات اوقاف استعلام نمایند تا در آینده مشکلی برای شهروندان ایجاد نشود، گفت: اوقاف هم باید در کوتاه‌ترین زمان به استعلامات مردم و دستگاه‌های اجرایی پاسخ دهد تا کارها تسریع یابد وی گفت: اداره‌کل اوقاف و امور خیریه استان مازندران این آمادگی را دارد تا در کنار سایر نهاده‌ها و بر اساس سیاست‌های دولت سیزدهم نسبت به برطرف کردن مشکلات و ایجاد اشتغال در اراضی وقفی و سرمایه‌گذاری در موقوفات اقدام کند.

رئیس کل دادگستری مازندران:

۳۰۰۰ زندانی دهه کرامت در مازندران به مرخصی رفتند



رئیس کل دادگستری مازندران، استفاده از مجازات‌های جایگزین حبس را یکی از سیاست‌های کلی قوه قضائیه دانست و گفت: سه هزار زندانی در دهه کرامت به مرخصی رفتند. عباس پوریانی در جلسه هیأت استانی نظارت، هماهنگی و پیگیری موضوع ماده ۲۷ برای ساماندهی زندانیان و کاهش جمعیت کیفری زندان‌ها، اظهار کرد: استفاده از مجازات‌های جایگزین حبس یکی از سیاست‌های کلی قوه قضائیه است.

وی به روند تعدیل تفکرات کیفر گرا و اصلاح ساختار آسیب‌زای زندان اشاره کرد و گفت: امروزه استفاده از جایگزین‌های حبس در دستور کار قرار گرفته و در بسیاری از موارد توانسته، قطع‌کننده چرخه ارتکاب جرم باشد و از بازگشت مجدد مجرم به ندامتگاه جلوگیری کند.

وی تصریح کرد: بسیاری از آسیب



روزهای اخیر فیلم کوتاهی از تخریب اراضی کشاورزی روستای احمدآباد ساری از سوی منابع طبیعی در شبکه‌های اجتماعی منتشر شد که با واکنش‌های متعدد کاربران فضای مجازی روبه‌رو شد. فیلم کوتاهی از تخریب اراضی کشاورزی روستای احمدآباد ساری در شبکه‌های اجتماعی منتشر شد که با واکنش‌های متعدد کاربران فضای مجازی روبه‌رو شده است اما ماجرای تخریب اراضی روستای احمدآباد چه بود؟

سرپرست اداره کل منابع طبیعی مازندران منطقه ساری با اشاره به انتشار فیلمی در شبکه‌های اجتماعی معاند مبنی بر تصرف اراضی احمدآباد اظهار کرد: اراضی ملی احمدآباد با ورود همکاران منابع طبیعی شهرستان ساری در سال ۱۴۰۲ با همکاری مراجع قضایی در راستای تبصره ذیل ماده ۵۵ رفع تصرف کردند و حصارکشی منطقه انجام شد.

مقیم با تاکید بر اینکه حدود ۲ هکتار از اراضی رفع تصرف شده بود و مجدد مورد تعرض قرار گرفت بیان کرد: دستور از مراجع قضایی برای رفع تصرف صورت گرفت.

سرپرست منابع طبیعی و آبخیزداری منطقه ساری هافزود: پارسال حدود ۵۰۰ تا ۷۰۰ مورد تبصره ذیل ماده ۵۵ داشتیم اما هیچ یک از موارد در رسانه‌های معاند پرداخت نشد و باید پرسید به چه دلیل سعی و تلاش دارند مورد خاص خود را رسانه‌ای کنند.

مقیم گفت: امسال نیز ۷۰ تا ۸۰ مورد

احیا سایت ارزیابی واکسن های طیور در مازندران

رئیس مرکز ملی تشخیص و آزمایشگاه های مرجع و مطالعات کاربردی سازمان دامپزشکی کشور گفت: سایت ارزیابی واکسن های طیور مازندران از لحاظ اثربخشی و کارایی آن احیا می شود.

عادل حقیقی رئیس مرکز ملی تشخیص و آزمایشگاه های مرجع و مطالعات کاربردی سازمان دامپزشکی کشور در بازدید از مرکز تشخیص بیماری های طیور دوک گفت: سایت ارزیابی واکسن های طیور مازندران از لحاظ اثربخشی و کارایی آن احیا می شود.

وی افزود: به صورت دورهای از آزمایشگاه های معین کشوری و بررسی امکانات و سطح آمادگی آنها از بخش های مختلف این مرکز شامل سروولوژی، میکروب شناسی تشخیصی، تشخیص ملوکولی بازدید به عمل آمد.

رئیس مرکز ملی تشخیص و آزمایشگاه های مرجع و مطالعات کاربردی سازمان دامپزشکی کشور با اشاره به اهمیت صنعت طیور در مازندران و جایگاه این استان در کشور، گفت: با توجه به پرورسانی و اصلاح زیرساخت این مرکز، حضور نیروهای متخصص و آموزش دیده و آمادگی استان جهت احیای بخش ارزیابی واکسن های طیور سایت بررسی اثربخشی و کارایی واکسن های طیور ایجاد می شود.

به گزارش فارس، حقیقی با اشاره به تراکم کار بخش کنترل کیفی واکسن در مرکز ملی و لزوم کاهش آن، گفت: در اسرع وقت تمهیدات لازم برای راه اندازی مجدد این بخش در دوک با همکاری سازمان دامپزشکی کشور و اداره کل دامپزشکی استان مازندران انجام می شود.

حمزه آقاپور کاظمی مدیرکل دامپزشکی مازندران نیز با اشاره به برنامه های این اداره کل در راستای بازسازی و بهبود وضعیت این مرکز، اظهار کرد: در راستای ادامه بهبود وضعیت مرکز تشخیص بیماری های دوک به عنوان یک سرمایه ملی در این بازدید نسبت تامین بخشی از هزینه های جاری مرکز و تعمیر و تجهیز و نگهداری و تامین اقلام آزمایشگاهی و همچنین تعیین تکلیف وضعیت ملی یا استانی بودن مرکز رازینی شد و قرار است هماهنگی های لازم با معاونان و مدیران ذیصلاح در سازمان دامپزشکی کشور صورت گیرد.

گفتنی است با پیگیری های صورت گرفته توسط اداره کل دامپزشکی مازندران در سال گذشته بخش زیادی از مرکز تشخیص بیماری های طیور دوک با جذب اعتبار استانی احیا و پس از چندین سال قابل استفاده و بهره برداری شد.



فرمانده انتظامی مازندران خبر داد:

برقراری چتر امنیتی کامل بر سواحل و تفرجگاه های استان



فرمانده انتظامی مازندران از برقراری چتر امنیتی انتظامی بر همه سواحل و تفرجگاه های استان در تابستان پیش رو خبر داد.

اولین جلسه ساماندهی سواحل و تفرجگاه های استان مازندران در قالب اجرای طرح نور با حضور «یوسف نوری» استاندار، سردار «سیاوش مسلمی» فرمانده سپاه کربلای مازندران، سردار «حسن مفخمی» شهرستانی» فرمانده انتظامی استان برگزار شد.

در این جلسه سردار مفخمی ضمن تقدیر و تشکر از همکاری همه ارگان ها و توجه ویژه استاندار به اجرای طرح نور و برقراری امنیت مطلوب در سواحل و تفرجگاه های استان، گفت: در سال جاری با توجه به اشراف اطلاعاتی همکارانم نقاط آسیب پذیر در سواحل مازندران شناسایی شده و به اتفاق تفرجگاه های دیگر زیر چتر امنیتی قرار خواهند گرفت.

او افزود: مازندران به دلیل شرایط جغرافیایی ویژه و نزدیکی به تهران پرجمعیت ترین نقطه کشور از مسافرپذیرترین استان هاست به همین دلیل از نظر برقراری نظم و امنیت دارای شرایط خاصی بوده و نیازمند به توجه همه مسئولان، اشراف اطلاعاتی ویژه از سوی انتظامی و تلاش مضاعف همه دستگاه های ذریبط است.

فرمانده انتظامی استان مازندران با اشاره

رئیس اداره راهداری و حمل و نقل جادهای شهرستان آمل خبر داد:

بهره برداری عملیات اجرایی آسفالت و روکش آسفالت راه های روستایی

رئیس اداره راهداری و حمل و نقل جادهای شهرستان آمل از بهره برداری عملیات اجرایی آسفالت و روکش آسفالت راه های روستایی به طول ۲ کیلومتر و با اعتباری بالغ بر ۲ میلیارد تومان با هدف

ایمن سازی و رفع نقاط پر تصادف خبر داد.

به گزارش پایگاه خبری وزارت راه و شهرسازی از مازندران، جلیل محمدزاده گفت: پروژه آسفالت راه خاکی دنگیبا به مرکزیتی بخش دابودشت این شهرستان به طول ۱ کیلومتر با اعتباری بالغ بر حدود یک میلیارد تومان و پروژه روکش آسفالت راه روستایی رودباردشت به بزمینان بخش مرکزی آمل به طول ۱ کیلومتر با اعتباری بالغ بر یک میلیارد تومان به بهره برداری رسید.

وی در ادامه افزود: این دو پروژه در تسهیل انتقال محصولات کشاورزی و باغی به بازار مصرف ضمن اینکه نقش موثری در رونق اقتصاد مولد روستایی دارد، در کاهش تصادفات و افزایش ایمنی هر دو محور با چندین روستا و مناطق گردشگری جنگلی نیز تاثیر قابل ملاحظه ای خواهد داشت.

محمدزاده اظهار کرد: راه روستایی به عنوان قسمتی از توسعه روستایی، یکی از فعالیت های این اداره را تشکیل می دهد که شامل حفظ و نگهداری راه های روستایی اعم از ترمیم و لکه گیری آسفالت، خط کشی راه های آسفالت، نصب علائم، شانه سازی و پاک سازی حریم راه های روستایی و... است.

وی در ادامه افزود: آبادانی روستاها منوط به بهبود وضعیت راه های روستایی است و بهبودی این مسیرها می تواند مسیر کشور برای توسعه پایدار را نیز هموار کند، چراکه خدمات زیربنایی همچون این راه ها از مهم ترین عوامل توسعه جوامع مختلف محسوب می شود.

رئیس اداره راهداری و حمل و نقل جادهای آمل تصریح کرد: ایمن سازی و بهسازی راه های ارتباطی این شهرستان از جمله فعالیت های مهم این اداره می باشد که اقدامات گسترده ای در زمینه بهسازی و آسفالت راه های روستایی در دست اجرا دارد.



مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی مازندران در جلسه شورای توسعه تعاون استان خبر داد:

تعیین تکلیف ۶۵۸ تعاونی غیر فعال استان در دولت سیزدهم



بالاست و رتبه سوم کشور را داریم.

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی مازندران گفت: در یک سال، ۵۰ تعاونی در روستاها تشکیل شده است و سبب ارتقا و بهره وری و توزیع عادلانه اشتغال می شود.

او با تشریح دلایل غیر فعال بودن تعاونی ها در استان، اظهار کرد: باید شعبه قضایی ویژه در استان در راستای رسیدگی فوری به مشکلات حقوقی تعاونی ها راه اندازی شود.

باقری با اشاره به ابلاغ سند توسعه تعاون و اجرای این سند از سال گذشته، افزود: کار گروه ذیل شورای توسعه تعاون برای بررسی و احصای مشکلات در استان و شهرستان ها تشکیل شده است.

وی بیان کرد: با کمک تمام ظرفیت های دولت سیزدهم و خط اعتباری تبصره ۱۶ و ۱۸، براساس اعلام وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، اقتصاد استان مازندران از پنج به هشت درصد رشد داشته است.

او گفت: تاکید ما به فرمانداران، بخشداران و دهیاران، ترویج فرهنگ تعاونی با اشتغال زایی بالا در راستای توزیع عادلانه ثروت در شهرستان هاست.

وی از پرداخت ۴۴۳ میلیارد تومان تسهیلات در دو سال گذشته در استان خبر داد و اظهار کرد: ۸۵ میلیون دلار صادرات توسط تعاونی های استان به کشورهای مختلف انجام شده است.

باقری از تحویل ۱۴ هزار و ۹۷۱ واحد مسکن در استان خبر داد و افزود: در راستای توانمندسازی ۵۰۰ روستای استان، ۶۴ تعاونی در بخش روستایی تشکیل شده است.

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی مازندران گفت: از زمان تشکیل کمیته تعیین تکلیف تعاونی های غیر فعال در دولت سیزدهم ۶۵۸ تعاونی تعیین تکلیف شده اند.

علی باقری در جلسه شورای توسعه تعاون مازندران ضمن گرامیداشت سی و پنجمین سالگرد ارتحال حضرت امام خمینی (ره) بنیانگذار کبیر انقلاب اسلامی ایران و یاد و خاطره شهدای خدمت بویژه آیت الله رئیسی و امام خمینی (ره) اظهار کرد: نگاه و توجه استاندار مازندران به توسعه بخش تعاون و اقتصاد تعاونی ستودنی است.

وی با اشاره به اینکه بخش تعاون در راستای تحقق شعار سال جزو مردمی ترین اقتصادهاست، بیان کرد: حمایت دولت سیزدهم بویژه دولت شهید رئیسی سبب توسعه بخش تعاونی شده است.

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی مازندران با اعلام اینکه مازندران در بخش تعاون پیشرو در کشور است و شرایط خوبی دارد، افزود: در این بخش نیاز به تلاش، مشارکت و همراهی تمام مدیران دستگاه های اجرایی و بانک ها هستیم.

او یکی از راه های رسیدن به رشد هشت درصدی اقتصاد و اجرایی شدن شعار سال را احیا و توسعه تعاونی ها دانست و ادامه داد: توسعه تعاونی ها با مشارکت مردم، یکی از برنامه های راهبردی کشور است.

باقری از تشکیل ۱۴ هزار و ۱۸۸ تعاونی در استان خبر داد و گفت: از این تعداد بیش از ۶۰ درصد تعاونی ها فعالند و ۶۷ هزار و ۵۷ نفر عضو دارد و ۱۵۷ هزار و ۲۱۹ نفر فرصت شغلی ایجاد شده است.

وی اظهار کرد: روحیه مشارکت جمعی و تعاون گری در استان

شهباز زندان

زندگی نامه شهید

شهید رضا فاضلی علیچان پور



شهید رضائلی علیچان پور فرزند حسینعلی، در دوم خرداد ماه سال ۱۳۴۴، در خانواده ای کشاورز در روستای (عزیزک) از توابع (بهمنیر) بابلسر، چشم به جهان گشود. در ۱۱ آذر ۱۳۶۲ به عضویت سپاه بابلسر در آمد و مدتی بعد، به سمت مسئول دسته و جانشین گروهان منصوب شد. عملیات های بدر، والفجر ۴ و ۸، از دیگر آورده های حضور او به شمار می رود.

نوید شاهد مازندران: شهید رضائلی علیچان پور فرزند حسینعلی، در دوم خرداد ماه سال ۱۳۴۴، در خانواده ای کشاورز در روستای (عزیزک) از توابع (بهمنیر) بابلسر، چشم به جهان گشود.

رضائلی با طی دوره ابتدائی، به مدرسه راهنمایی (شهید محمد حسن پور) فعلی روستای (آغوزین) راه یافت. سپس با ورود به دبیرستان (آیت الله غفاری) بابل، موفق به اخذ دیپلم شد.

در روزهای پرفروغ انقلاب، رضائلی که نوجوانی بیش نبود، هم پای دیگر انقلابیون ندای آزادی سر داد و خواستار برقراری حکومت عدل شد. علاوه بر آن، در توزیع اعلامیه ها و نشر اهداف و عقاید امام خمینی نیز فعالیت داشت.

رضائلی در سن شانزده سالگی جامه رزم به تن کرد و جهت دفاع از وطن، راهی مناطق نبرد با دشمن شد: از جمله، عملیات های فتح المبین، بیت المقدس، رمضان و والفجر مقدماتی.

در ۱۱ آذر ۱۳۶۲ به عضویت سپاه بابلسر در آمد و مدتی بعد، به سمت مسئول دسته و جانشین گروهان منصوب شد.

عملیات های بدر، والفجر ۴ و ۸، از دیگر آورده های حضور او به شمار می رود، ناگفته نماند که او در واحد تدارکات، تخریب و اطلاعات، عملیات نیز، خدمات ارزنده ای از خود به یادگار گذاشت.

رضائلی در طول مدت حضورش در جبهه های نبرد، دو بار در منطقه جنوب و یک بار در کردستان مجروح گشت و در بیمارستان های ولیعصر تهران و شهید بقایی اهواز بستری شد.

او در آخرین اعزامش، از دی ۱۳۶۵ تا سوم اردیبهشت ۱۳۶۶، عهده دار سمت فرماندهی گروهان از گردان عاشورا بود و در سرانجام او در ۴ اردیبهشت سال ۶۶ طی عملیات کربلای ۱۰، در بانه شربت شیرین شهادت را نوشید. جیسیم مظهرش نیز با حضور پرشور اهالی بابلسر، در گلزار شهدای «درزی کلی» عزیزک آرام

ایمنی راه‌ها، هدیه دولت سیزدهم به گلستانی‌ها



جاده‌ای گلستان، این استان ۹۵ نقطه پرتصادف دارد که در دولت سیزدهم ۴۹ نقطه آن پنج پیکر- بصیرآباد از جمله خدمات دولت سیزدهم در گلستان است و همچنین بهسازی و روکش آسفالت خیلی از راه‌های دیگر هم در برنامه قرار دارد.

وی ادامه داد: در دولت سیزدهم بیش از ۱۲ دوربرگردان مانند سعیدآباد خان‌ببین، پشمک پناده، اسلام‌آباد مسیر گنبدکاوس - مینودشت، النگ کردکوی - گرگان عربض و استاندارد شد و دور برگردان‌هایی هم در راه‌هایی مانند قرق، دلند و گرچی‌محله در دست اجراست.

مدیر کل راهداری، حمل و نقل جاده‌ای گلستان پل پایلر مسیر گنبدکاوس- کاله را یکی از نقاط سیل‌گیر استان گلستان برشمرد و گفت: در دولت سیزدهم با قرارداد ۶۲۰ میلیارد ریالی، کارگاه تجهیز و پیمانکار فعال شد تا پل جدید احداث و پل موجود هم جمع‌آوری شود.

مصدقی افزود: در این مدت تقاطع‌های پرتصادف از جمله شصت‌کالانه گرگان روبروی دانشگاه علوم پزشکی و سر کالانه خراب‌شهر مساماندهی شده و تقاطع‌هایی از جمله شوشک گرگان و تمرقره قوزی در مسیر کاله - مراوه‌تپه و زیارتگاه خالدنبی در دست اجراست.

وی خط کشی و نصب مستمر تابلوهای علائم اطلاعاتی، اخباری و انتظامی را از دیگر وظایف راهداری دانست و گفت: خط‌کشی هر کیلومتر از راه‌های ارتباطی با حداقل ۲۵۰ میلیون ریال اعتبار انجام می‌شود. رفع ۴۹ نقطه حادثه خیز گلستان

آمار تصادفات رانندگی و فوت ۸۲۸ نفر از هموطنان در نوروز ۱۴۰۳ به یکی از نگرانی‌های خانواده‌ها و مسوولان در کشور تبدیل شده است هرچند از عامل انسانی به عنوان مهمترین دلیل وقوع تصادفات یاد می‌شود اما باز هم نمی‌توان نسبت به رفع نقاط حادثه‌خیز جاده‌ای به عنوان عامل کاهش تصادفات بی‌تفاوت بود.

به گفته مدیرکل راهداری، حمل و نقل

اختصاص بیش از ۸۵ هزار میلیارد ریال به حوزه راهداری گلستان برای ارتقای ایمنی و کیفیت راه‌ها و توسعه ناوگان حمل و نقل باری و مسافری که نتیجه آن افزایش ایمنی راه‌هاست مهمترین هدیه دولت سیزدهم به مردم این استان شمالی محسوب می‌شود.

حدود ۲ میلیون نفر در نقاط شهری و روستایی استان گلستان ساکن هستند که همواره نگرانی‌های زیادی برای بروز حوادث به دلیل تخریب و مستهلک بودن قسمت‌هایی از آسفالت و کم عرضی راه‌ها هنگام تردد به ویژه در تاریکی هوا دارند.

علاوه بر آن نگرانی ساکنان این استان شمالی در نقاط پرتراffیک بیشتر احساس می‌شود چرا که نداشتن تمرکز و یا افزایش سرعت، احتمال وقوع سوانح رانندگی را تقویت می‌کند لذا دولت‌مردان در سه سال گذشته تمرکز خود را در بهبود زیرساخت‌های راهداری و حمل و نقل جاده‌ای قرار دادند.

زیرسازی و آسفالت راه‌ها به ویژه در نقاط پرتردد و روستاهای محروم از جمله ثمرات جهاد راهسازی دولت سیزدهم محسوب می‌شود که موجب افزایش ایمنی در تردد، کاهش نگرانی از حوادث رانندگی و در نهایت رضایت و خوشحالی مردم گلستان شد.

طبق اعلام کارشناسان، گلستان پنج هزار و ۲۵۰ کیلومتر راه شامل بزرگراه، راه اصلی و فرعی درجه یک، ۲ و سه دارد که هزار و ۵۲۱ کیلومتر آن کوهستانی و با سخت گذر است که برای کمک به رفع نگرانی مردم در دولت سیزدهم حدود هزار و ۲۸۰ کیلومتر از این راه‌ها بهسازی و روکش آسفالت شد.

بهسازی و آسفالت هزار و ۲۸۰ کیلومتر از راه‌های گلستان

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای گلستان در گفت و گو با خبرنگار ایرنا بیان کرد: بهسازی و روکش آسفالت بیش از هزار و ۲۰۰ کیلومتر از راه‌های اصلی و افزون بر ۱۸۰ کیلومتر از راه‌های روستایی استان از دستاوردهای شاخص دولت سیزدهم است.

عادل مصدقی افزود: بهسازی و روکش

به گفته کارشناسان، استان گلستان

با روی کار آمدن دولت سیزدهم و

اندیشه‌های خردمندانه شهید رئیسی از

التهاب و آشفتگی تحریم و گره خوردن

مسائل اقتصادی و تجاری به برجام عبور

کرد و با رشد بسیاری از شاخص‌های

اقتصادی توانست غبارهای دهه ۹۰ را که

از آن به عنوان دهه «سوخته و از دست

رفته اقتصاد ایران» یاد می‌شود، بزداید.

دلیل شرایط کرونایی و سیاست‌های کشور ترکمنستان مرز اینچه‌برون بسته شده بود، گفت: بازگشایی مرز اینچه‌برون در آبان ماه سال ۱۴۰۱ به دنبال رایزنی رییس جمهور شهید ایران با همتای خود و تفویض اختیارات به استانداران استان‌های مرزی از جمله گلستان انجام شد و پس از آن شاهد رونق حمل و نقل بین‌المللی در این گمرک مرزی هستیم.

مصدقی افزود: تبادل تجاری و تردد کامیون‌ها در مرز اینچه‌برون برقرار است و ورود و خروج کامیون‌ها به ۱۶۰ دستگاه رسیده و به زودی قرار است تبادلات مسافری هم اتفاق بیفتند.

رتبه یک گلستان در بهسازی و روکش آسفالت

وی بیان کرد: بر اساس ارزیابی ۱۲ ماهه شاخص‌های تخصصی سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای کشور، گلستان جزو پنج استان برتر است و رتبه چهارم را در بین ۳۵ اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای در اختیار دارد. وی یکی از ارزیابی‌ها و شاخص‌ها دیگر را فعالیت در حوزه بهسازی و روکش آسفالت دانست و افزود: گلستان در این حوزه و همچنین نگهداری آسفالت‌ها رتبه یک کشور را دارد.

مدیرکل راهداری، حمل و نقل جاده‌ای گلستان از فعالیت ۲۱ مجتمع رفاهی در استان خبر داد و گفت: بیش از ۱۲ مجتمع رفاهی می‌شود که سال گذشته بیش از ۲۱۰ میلیارد ریال هزینه تشکیل و وام در حال پرداخت است تا خدمات بهتری به مردم و مسافران حوزه

عمل و نقل ارائه دهیم.

مصدقی اظهار کرد: از محل اعتبارات تبصره ۱۸ در حوزه بازسازی ناوگان حمل و نقل جاده‌ای به ازای هر مینی‌بوس ۲ میلیارد ریال و هر اتوبوس هفت میلیارد ریال وام پرداخت می‌شود که سال گذشته بیش از ۲۱۰ میلیارد ریال پرنده تشکیل و وام در حال پرداخت است تا خدمات بهتری به مردم و مسافران حوزه

شده بود که در دولت سیزدهم احداث جاده دوم آن مصوب شد و در دستور کار قرار گرفت. مصدقی ادامه داد: تاکنون بیش از ۶۰۰ میلیارد ریال برای آن هزینه شده و تا اواخر خردادماه به بهره‌برداری خواهد رسید.

افتتاح روگذر کمربندی علی‌آبادکتول وی روگذر ضلع غربی کمربندی علی‌آبادکتول به عنوان یکی از نقاط حادثه خیز با آمار تصادفات فوتی و جرحی بالا را از دیگر پروژه‌های نیمه تمام حوزه راهداری گلستان دانست و افزود: این پروژه ۹ سال نیمه کاره رها شده بود تا اینکه در دولت سیزدهم در زمان مدت ۶ ماه با بیش از ۵۰۰ میلیارد ریال اعتبار مورد بهره‌برداری قرار گرفت.

افزایش تعامل با کشورهای همسایه

تقویت دیپلماسی اقتصادی و ارتباط موثر و هدفمند با کشورهای همسایه، یکی از اولویت‌های جدی دولت سیزدهم بود که انجام آن به شکوفایی استان‌های مرزی از جمله گلستان انجامید و استمرار آن، امید به بهبود شرایط با بهره‌برداری حداکثری از ظرفیت‌های موجود را بیشتر کرده است. استان گلستان واقع در شمال کشور دارای مرز مشترک خشکی و آبی (دریای خزر) با کشور ترکمنستان است و اکنون از طریق گمرک اینچه‌برون گنبدکاوس مبادلات تجاری صورت می‌گیرد.

به گفته کارشناسان، استان گلستان با روی کار آمدن دولت سیزدهم و اندیشه‌های خردمندانه شهید رئیسی از التهاب و آشفتگی تحریم و گره خوردن مسائل اقتصادی و تجاری به برجام عبور کرد و با رشد بسیاری از شاخص‌های اقتصادی توانست غبارهای دهه ۹۰ که از آن به عنوان دهه «سوخته و از دست رفته اقتصاد ایران» یاد می‌شود، بزداید.

افزایش تعامل با کشورهای همسایه، یکی از اولویت‌های جدی دولت سیزدهم بود که انجام آن به شکوفایی استان‌های مرزی از جمله رویدادهای تجاری و تردد کامیون‌ها از جمله رویدادهای موثر دولت سیزدهم برای توسعه اقتصادی استان گلستان محسوب می‌شود.

مدیرکل راهداری، حمل و نقل جاده‌ای گلستان با اشاره به اینکه از سال ۱۳۹۸ به

حدود ۱۰۰ درصد مصوبات دور نخست محقق گردید.

برای گلستان پروژه‌های خوبی در رابطه با بهسازی و روکش آسفالت راه‌ها، نصب روشنایی، تعریض مسیرها و استانداردسازی دوربرگردان‌ها، ایجاد مجتمع‌های رفاهی و ساماندهی نقاط حادثه خیز در کنار احداث مجتمع‌های رفاهی بین راهی و تکمیل پروژه‌های نیمه تمام و توسعه ناوگان حمل و نقل باری و مسافر اجرا شده و یا در دستور کار قرار دارد.

وعده ۲۲ ساله تردد ایمن در پل میلاد کاله در آستانه تحقق

وعده استفاده ۱۰۰ درصدی از ظرفیت پل ورودی شهر کاله معروف به (میلاد) به عنوان مطالبه ۲۲ ساله مردم این شهرستان با نگاه بلند دولت سیزدهم برای ارتقای ایمنی تردد در راه‌های گلستان و تکمیل عملیات ساخت جاده دوم آن پایان ماه جاری تحقق می‌یابد.

پل میلاد واقع در ورودی شهر کاله و بر روی رودخانه «دوغ» بر اثر سیل سال ۱۳۸۰ به طور کامل تخریب شد اما با وجود اهمیت آن به عنوان تنها مسیر اصلی ارتباطی ۲ شهرستان کاله و مراوه‌تپه با مرکز استان فقط در سال ۱۳۸۴ جاده اول آن به طول ۸۴ متر و عرض ۱۲ متر با ارتفاع هشت متر و چهار دهانه به بهره‌برداری رسید.

ساخت جاده دوم این پل به دلیل تخصیص نیافتن اعتبار نیمه تمام ماند و بعد از گذشت ۱۸ سال حجم ترافیک موجود بر روی این پل به شدت افزایش یافت به طوری که در چند سال اخیر حوادث رانندگی در این مسیر منجر به کشته و مجروح شدن تعدادی از اهالی منطقه شد و این وضعیت گلایه مردمی را به دنبال داشت.

دولت سیزدهم در پی ایمن‌سازی مسیر تردد در این راه برای کاهش گلایه مردمی برآمد و در نهایت عملیات ساخت لاین دوم پل ورودی شهر کاله دهه فجر سال ۱۴۰۱ در دستور کار قرار گرفت.

به گفته مدیرکل راهداری، حمل و نقل جاده‌ای گلستان، پل میلاد کاله واقع در ورودی شهر کاله یک پروژه نیمه تمام رها

معاون استاندار گلستان:

شهید ریسی گفت‌مان انقلاب اسلامی در مدیریت اجرایی را احیا کرد



معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان گفت: شهید رئیسی گفت‌مان انقلاب اسلامی در مدیریت اجرایی را احیا و یأس و ناامیدی مردم از ناکارآمدی دولت را به امید تبدیل کرده است.

سیدعلی مهاجر در نشست با فعالان معتمدان و متنفذان شهرستان کردکوی مشارکت حداکثری در انتخابات ۸ تیر ماه را مهم‌ترین مسئله کشور برشمرد و اظهار کرد: دوام و انسجام انقلاب اسلامی به واسطه پشتوانه مردمی است، حضور حداکثری در انتخابات ۸ تیر ماه عرصه‌ای دیگر برای افزایش اقتدار ملی است.

وی افزود: علما، معتمدان، متنفذان و نخبگان جامعه نه تنها باید در تشویق و ترغیب مردم برای حضور حداکثری در انتخابات فعال باشند، بلکه باید در انتخاب اصلاح نیز مردم را یاری دهند.

استاندار گیلان:

کیفیت برگزاری امتحانات نهایی مدارس در گیلان مناسب است

استاندار گیلان با اشاره به حضور ۴۷ هزار و ۲۰۰ دانش آموز در آزمون دوره دوم متوسطه در این استان گفت: کیفیت برگزاری امتحانات نهایی مدارس در گیلان مناسب است.

اسدالله عباسی در بازدید از دبیرستان دخترانه شاهد حضرت زهرا (س) ناحیه ۲ رشت در گفت و گو با رسانه‌ها اظهار کرد: امسال برای اولین بار پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم آزمون به شکل نهایی و سراسری برگزار می‌شود.

عباسی با اشاره به اینکه ۴۷ هزار و ۲۰۰ دانش آموز دوره دوم متوسطه و ۷ هزار و ۲۳۰ نفر نیز برای ترمیم نمره در این امتحانات حاضر هستند، افزود: بیش از ۲ هزار نفر نیز در ۱۷۳ حوزه وظیفه اجرای آزمون‌ها را به عهده دارند.

وی با بیان اینکه امتحانات نهایی امسال به دلیل تأثیر ۵۰ درصدی آن در سوابق کنکور اهمیت زیادی برای دانش آموزان و خانواده‌های آنان دارد، ادامه داد: کیفیت برگزاری آزمون در گیلان مناسب است و امیدواریم این آزمون‌ها با ایجاد سابقه که برای دانش آموزان می‌کند آنها بتوانند رتبه‌های خوبی را در کنکور به دست آورند و در دانشگاه‌های خوب کشور به تحصیل بپردازند.



استاندار گلستان:

اصل بی طرفی مجریان انتخابات یک تکلیف روشن و مشخص است

نگاه می‌کنیم و انتخاب را به مردم واگذار می‌کنیم.

وی افزود: سیاست ما صرفاً تبیین خدمات نظام مقدس جمهوری اسلامی و شهید جمهور است.

استاندار گلستان بیان کرد: تبیین شخصیت این شهید وظیفه هر فردی در نظام مقدس جمهوری اسلامی است.

وی افزود: هیات‌های بازرسی بر اساس قانون با جدیت به وظایفشان عمل کنند و موارد تخلف را بدون ممانعت اعلام و دستگاه‌های مسئول برخورد قاطع بر اساس قانون داشته باشند.

زنگنه با بیان اینکه انتخابات اولویت یک همه ما است، افزود: موضوع مشارکت یکی از اصول برگزاری انتخابات است و باید به این اصل توجه کنیم.



بهداشت

آسیب سلامت روان در اثر بی‌خوابی های شبانه

یک مطالعه جدید نشان می دهد افرادی که به طور مداوم تا ساعات اولیه صبح بیدار می مانند به سلامت روانشان آسیب وارد می شود.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، به گفته محققان، صرف به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، به گفته محققان، صرف نظر از اینکه مردم سحرخیز باشند یا شب زنده دار، اگر تا دیروقت بیدار بمانند، با احتمال بالاتر ابتلاء به اختلالات روانی و رفتاری روبرو هستند. خطر سلامت روان مرتبط با دیر بیدار ماندن بدون توجه به زمان خواب

ترجیحی فرد، ظاهر می‌شود. «جیمی زایتز»، محقق ارشد و استاد روانپزشکی و علوم رفتاری در دانشگاه استنفورد در کالیفرنیا، گفت: «ها دریافتیم که تا دیروقت بیدار ماندن برای سلامت روان خوب نیست» برای این مطالعه، محققان نزدیک به ۴۴۰۰۰ فرد میانسال و مسن را در بریتانیا ردیابی کردند.

بیش از ۱۹۰۰۰ نفر گفتند که آنها تیپ صبحگاهی هستند، در حالی که حدود ۶۸۰۰ نفر به عنوان گروه شب زنده دار شناخته شدند. بقیه یک جایی وسط این دو گروه بودند. از شرکت کنندگان خواسته شد تا یک مانیتور فعالیت ببوشند تا خواب آنها را در طول هفت روز ردیابی کند. سپس زمان خواب ترجیحی آنها با خواب واقعی و سلامت روان آنها مقایسه شد که از طریق سوابق سلامت آنها تعیین شد.

تجزیه و تحلیل نشان داد افرادی که تا دیروقت بیدار می‌مانند، مطابق با زمان خواب ترجیحی‌شان، میزان بیشتری از اختلالات سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب داشتند.

زایتز گفت: «درترین سناریو قطعاً این است که مردم تا دیروقت بیدار بمانند»

به گفته محققان، افراد سحرخیزی که با طلوع خورشید بیدار می‌شوند، از بهترین سلامت روانی برخوردار بودند. اما اگر مجبور می‌شدند تا دیروقت بیدار بمانند، سلامت روان آنها نیز آسیب می‌دید، البته نه به اندازه افراد شب زنده دار.

زایتز خاطرنشان کرد: «خودکشی، جنایت خشونت آمیز، مصرف مشروبات الکلی، مصرف مواد و پرخوری در شب

بیشتر در این افراد رایج است.» به گفته محققان، یک نظریه به نام فرضیه «ذهن پس از نیمه شب» معتقد است که تغییرات بدن و مغز در اواخر شب می‌تواند افراد را تحریک‌پذیر، منفی‌تر و مستعد ریسک‌پذیری کند. زایتز به جفدهای شب توصیه می‌کند که قبل از ساعت ۱ بامداد بخوابند. تیم او قصد دارد بررسی کند که آیا تغییر رفتارهای خاص در اواخر شب، به جای زمان خواب، می‌تواند سلامت روان را بهبود بخشد یا خیر.

تشدید تکانه‌های خودکشی در شب‌های بی‌خوابی

یک مطالعه جدید نشان می دهد که ساعات اولیه نیمه شب می تواند خطرناک ترین ساعات برای افرادی باشد که در استانه خودکشی یا قتل هستند. محققان گزارش می دهند که خطر خودکشی پنج برابر بیشتر و خطر قتل بین ساعت ۲ تا ۳ بامداد برای افرادی که در بیداری شب بیدار هستند، ۸ برابر بیشتر است.

«لندرو تابز»، سرپرست تیم تحقیق در برنامه تحقیقاتی خواب و سلامت دانشگاه آریزونا، می گویند: «اختلال در خواب ممکن است تفکر منطقی را به شدت مختل کند، که می تواند رفتارهای تکانشی را در افراد آسیب پذیر ایجاد کند»

آمار نشان می‌دهد که نزدیک به ۱۹ درصد از خودکشی‌ها و ۳۶ درصد از قتل‌ها در شب اتفاق می‌افتد.

برای مطالعه جدید، محققان داده‌های ۱۵ ساله ایالات متحده را تجزیه و تحلیل کردند که شامل بیش از ۷۸۰۰۰ خودکشی و ۵۰۰۰۰ قتل بود. محققان گزارش دادند که نوجوانان و بزرگسالان جوان سه برابر بیشتر در معرض خودکشی در سکوت شب بودند. خطر خودکشی در شب برای افرادی که مشروب می‌نوشیدند و کسانی که با شریک زندگی خود دعوا کرده بودند بیشتر است.



سرطان پوست با ذرات ریزوم رادیواکتیو برای اولین‌بار در کشور در مرکز تحقیقات پزشکی هستتای بوشهر خیر داد و گفت: «درمان جدید بیماران مبتلا به سرطان پوست غیرملانوما (Non-Melanoma) در کشور برای اولین‌بار در بیماران با کارسینوم سلول بازال با همکاری پزشکان متخصص پوست در مرکز تحقیقات پزشکی هستتای بوشهر و تهیه رادیودارو توسط شرکت پارس ایزوتوپ از تیرماه سال گذشته آغاز شد.»

وی میزان موفقیت این درمان را ۹۵ درصد دانست و افزود: «درمان موسوم به «Rhenium-SCT» فرآیندی اغلب تک‌جلسه‌ای است که در آن پزشکان ماده‌ای خمیری را روی ضایعه پوستی به مدت چند دقیقه تا حداکثر ۳ ساعت می‌مالند و سپس برداشته می‌شود و فرد هیچ‌گونه اشعه‌ای بعد از آن نخواهد داشت و این مدت کوتاه، کافی است تا سلول‌های سرطانی از بین بروند»

نقش پزشکی هستتای در شناسایی اختلالات قلبی و مغزی

«حسن ساغری» رئیس انجمن علمی پزشکی هستتای اعلام کرده است، پزشکی هستتای در بزرگسالان برای بیماری‌های قلبی و به تصویر کشیدن جریان خون و عملکرد قلب، اسکن پرفیوژن میوکار، تشخیص بیماری عروق کرونر و میزان تنگی کرونر، ارزیابی آسیب قلبی، جراحی بای‌پس قلب و آنژیوپلاستی، رژیم جریان خون و تشخیص رد پیوند قلب، اسکن ریه‌ها برای مشکلات تنفسی و جریان خون، تشخیص رد پیوند ریه، ارزیابی استخوان‌ها از نظر شکستگی، عفونت و آرتروز، ارزیابی بیماری متاستاتیک استخوان، مفاصل مصنوعی دردناک و تومورهای استخوانی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

همچنین بررسی ناهنجاری‌های مغزی در بیماران با علائم یا اختلالات خاص مانند تشنج، از دست دادن حافظه و اختلالات مشکوک در جریان خون، تشخیص زودهنگام اختلالات عصبی مانند بیماری آلزایمر، بررسی ناهنجاری‌های موجود در ماده شیمیایی مغز برای کنترل حرکت در بیماران مشکوک به بیماری پارکینسون یا اختلالات حرکتی و ارزیابی بازگشت تومور مغزی، شناسایی التهاب یا عملکرد غیرطبیعی کیسه صفرا و عملکرد تیروئید را اندازه‌گیری کرده و تیروئید پرکار یا کم‌کار را تشخیص می‌دهد.

توسعه رادیوداروها برای درمان سریع با کمترین هزینه و آسیب حداقلی
«سیدامیرحسین فقهی» رئیس پژوهشگاه علوم و فنون هستتای سازمان انرژی اتمی، در آیین رونمایی از سه رادیودارو در بیست‌وپهارمین دوره نمایشگاه دستاوردهای پژوهش، فناوری و فن بازار، درباره نوع جدید این نوداروها توضیحاتی داد و اظهار کرد: «در گذشته رادیوداروها به این شکل عمل می‌کردند که یک رادیوایزوتوپ که از خود تابش تولید می‌کند را، سوار بر یک مولکول، وارد بدن می‌کردند یا برخی عناصر را در محل مشخصی از بدن تجمع می‌دادند که تومور را در آنجا پرتو دهند، اما رادیوداروهای جدید را بر یک مولکول پروتئین سوار می‌کنند که سلول‌های سرطانی قابلیت جذب آن را دارند، با این مشخصه رادیودارو به جایی فرستاده می‌شود که سلول سرطانی وجود دارد و سایر بافت‌های سالم بدن کمتر تحت تابش قرار می‌گیرند.»

پالساما تزایی هدف اتمی درمان زخم و سرطان
«محمد اسلامی» رئیس سازمان انرژی اتمی، اسفند سال ۱۴۰۲ با اشاره به دستاوردهای سازمان انرژی اتمی ایران در زمینه استفاده از فناوری پالساما برای درمان زخم‌ها، گفت: «پالساما تزایی را به‌ویژه برای زخم‌های بدخیم و نیز برای بیماران دیابتی آغاز کرده‌ایم و در نظر داریم تا پنجاهمین سال تاسیس سازمان انرژی اتمی ایران، ۵۰ مرکز و کلینیک درمان زخم را راه‌اندازی کنیم، اکنون دو مرکز در ورامین و کرج افتتاح شده است، امیدواریم با رفع موانع و ناهمگنی‌ها و با همکاری وزارت بهداشت، بتوانیم گسترش این فناوری را دنبال کنیم.»

وی در رابطه با درمان سرطان با پالساما، گفت: «بخش دوم پروژه پالساما تزایی برای درمان سرطان است که اکنون از این فناوری در مرکز تحقیقات سرطان در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی استفاده می‌شود. نتایج بالینی استفاده از فناوری پالساما بسیار خوب بوده و مذاکراتی را با وزارت بهداشت داشته‌ایم تا بتوانیم این حرکت را تسری دهیم تا هر چه راحت‌تر بیمارانی که مبتلا هستند، بتوانند از این فناوری استفاده کنند»

درمان ۹۵ درصدی سرطان پوست بدون تابش اشعه
«مجید اسدی» رئیس مرکز تحقیقات پزشکی هستتای خلیج‌فارس دانشگاه علم‌پزشکی بوشهر، در درمان غیرتهاجمی فعال اصلی مانند «سترهای دی گلیکوزیدی» (کروسین‌ها) و یک مشتق «کاروتنوئیدی» (کروستین) است که مسئولیت خواص رنگی زعفران را برعهده دارند. همچنین «پیکروکروسین» نیز به زعفران طعم تلخ می‌دهد.

بسی متمایز زعفران توسط روغن فرار «سافرانال» ایجاد می‌شود و سایر اجزای زعفران نیز شامل آنتوسیانین‌ها، فلاونوئیدها، ویتامین‌ها، پروتئین و اسیدهای آمینه می‌شود. زعفران نه تنها ارزش غذایی و رنگ دارد بلکه یک داروی گیاهی موثر نیز به حساب می‌آید.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، بررسی‌ها بیانگر این است زعفران چندین اثر دارویی مفید مانند ضد تشنج، ضد التهاب، ضد تومور، مهارکننده رادیکال، بوی متمایز زعفران توسط روغن فرار «سافرانال» ایجاد می‌شود و سایر اجزای زعفران نیز شامل آنتوسیانین‌ها، فلاونوئیدها، ویتامین‌ها، پروتئین و اسیدهای آمینه می‌شود. زعفران نه تنها ارزش غذایی و رنگ دارد بلکه یک داروی گیاهی موثر نیز به حساب می‌آید. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، بررسی‌ها بیانگر این است زعفران چندین اثر دارویی مفید مانند ضد تشنج، ضد التهاب، ضد تومور، مهارکننده رادیکال،

پزشکی هسته‌ای، خط مقدم درمان سرطان و زخم دیابت در کشور

سرریز دانش غنی‌سازی هسته‌ای در پزشکی، موجب شناسایی و درمان موثر انواع سرطان‌ها و زخم‌های دیابتی شده است، به‌نحوی که با پلاسما تزایی و بهبود روش‌های درمان اتمی، می‌توانیم سلامتی هموطنان را با هزینه کمتر و نتیجه بهتر تضمین کنیم.

پرتوهای درمانی؛ دومین کاربرد موثر و شاید جذاب‌ترین مورد استفاده فناوری هسته‌ای در پزشکی فاز درمانی است، رادیوایزوتوپ‌ها می‌توانند برای درمان برخی انواع سرطان با بیماری‌های تیروئیدی استفاده شوند. البته درمان با فناوری هسته‌ای به ۲ روش است، در روش اول پرتوها از بیرون بدن به موضع تابیده می‌شود.

در روش دوم پرتوها درون بدن به‌وجود می‌آیند یا کاشته می‌شوند که در این روش از رادیو داروها استفاده می‌شود. در این روش به نام «براکی‌ترایی» چشمه‌های پرتو داخل تومور و مناطق سرطانی به‌اصطلاح کاشته می‌شوند و تومورهای سرطانی و تومورها می‌شود، تولید پودر بنادورید خون با استفاده از این فناوری نیز از تولیدات مهمی است که به‌گفته مقامات سازمان انرژی هسته‌ای در شرف صادرات قرار دارد.

استریل با اشعه؛ سومین کاربرد فناوری هسته‌ای استریل کردن تجهیزات پزشکی است، در بحث استریل به روش پرتودهی، میکروارگانیسم‌ها و یا باکتری‌های کوچک روی تجهیزات پزشکی نابود شده و به بهترین شکل ضدعفونی و استریل می‌شوند.

تشخیص ۸۵ درصد سرطان‌ها با رادیوداروها

«علی سامانی» معاون پژوهش و فناوری پژوهشگاه علوم و فنون هستتای سازمان انرژی اتمی، خرداد ۱۴۰۲ به تئود و پرتودهی، اشاره کرد و افزود: «یکی از رادیوداروهای تولید شده در کشور «تکنیسیوم ۹۹ م» است که در تشخیص ۸۵ درصد بیماری‌های سرطانی به کار گرفته شده و تقریباً در کشور ما سالانه حدود یک میلیون نفر از استفاده می‌کنند. تولید این رادیودارو از طریق یک رادیوایزوتوپ دیگر به نام «مولیبدنم ۹۹م» است که در صنعت هسته‌ای آن را مادر «تکنیسیوم ۹۹م» می‌دانیم. تولید این رادیوایزوتوپ در شرایطی محقق شد که در کشور توانستیم به غنی‌سازی ۲۰ درصد دست یابیم.»

وی اضافه کرد: در حوزه ایزوتوپ‌های پایدار یک بخشی از رادیوداروها قبل از تبدیل به دارو مورد استفاده قرار می‌گیرند که بد ۱۳۱ یکی از آن‌هاست، این رادیودارو در کشور ما در درمان بیماری‌های سرطان تیروئید کاربرد دارد، این رادیودارو برای تولید به تلوریوم ۱۳۰ نیاز داشت که قبلاً از خارج وارد می‌شد اما با سرریز غنی‌سازی در کشور، توانستیم این دارو را بسازیم.

«پزشکی هسته‌ای» در ایران با اندازه‌گیری ید رادیواکتیو در ادرار در سال ۱۳۳۹ پایه‌گذاری شد. در ادامه گسترش رشته پزشکی هسته‌ای با مصوب شدن این رشته تخصصی و پذیرش دستیار در ابتدای دهه ۱۳۶۰ در دانشگاه علوم پزشکی تهران صورت گرفت. این گسترش با تجهیز بخش پزشکی هسته‌ای با دستگاه‌های گاما کمرآ با قابلیت تصویربرداری به روش SPECT در ابتدای دهه ۱۳۷۰ شمسی شتاب گرفت. توسعه این رشته با پذیرش دستیار در دانشگاه‌های علوم‌پزشکی شهید بهشتی، مشهد، ایران و شیراز به مهتآ شدن حضور نیروی انسانی متخصص به تعداد کافی جهت اقدامات گوناگون تشخیصی و درمانی در حوزه پزشکی هسته‌ای انجامید.

ایران رتبه سوم پزشکی هسته‌ای دنیا «محمد اسلامی» رئیس سازمان انرژی اتمی، در «روز ملی فناوری هستتای» امسال(۱۴۰۳) از دستاوردهای پزشکی هستتای کشورمان خبر داد و گفت: «در پزشکی و رادیودارو ۱۵ دستاور جدید را ثبت کردیم که می‌توان ادعا کرد سازمان در رده سوم دنیا در این بخش حرکت می‌کند، رادیوداروهای ما از جنس درمانی است که تومورهای سرطانی از جمله پروستات را بهبود می‌بخشد.»

وی تاکید کرد: در سال گذشته(۱۴۰۲) اولین کلینیک زخم را افتتاح کردیم و در سه بیمارستان در تهران فعالیت‌ها پالسامی سرد شروع شده است و واحدهای درمانی که بخواهند می‌توانیم کمک کنیم و می‌توانیم تا ۵۰ مرکز را پشتیبانی کنیم. اسلامی با اشاره به راه‌اندازی سامانه جت پالسامایی که برای درمان زخم استفاده می‌شود، یادآور شد: «این مورد در سال ۱۴۰۲ رونمایی شد و الان در اتاق عمل فاز بالینی خودش را طی کرده است و می‌توانیم در سراسر کشور گسترش دهیم تا به کمک درمان انواع سرطان‌ها بیایند»

کاربردهای سه‌گانه پزشکی هستتای تشخیص انواع بیماری‌های خاص و سرطانی؛ اسکن توموگرافی گسیل پوزیترون (PET) نمونه‌ای از روش پزشکی هستتای مغز را برای تشخیص بیماری استفاده می‌شود، در این نوع اسکن یک ماده‌ی رادیواکتیو وارد جریان خون می‌شود و به اندام موردنظر می‌رود، سپس پزشکان از یک دوربین مخصوص برای تماشای نحوه حرکت ردیاب و عکسبرداری از اندام خاص استفاده می‌کنند.

سلامت

الکل های طبی در صنایع فراورده‌های سلامت مصرف خوراکی ندارند

مدیرکل آزمایشگاه‌های مرجع کنترل سازمان غذا و دارو، درباره غیرقابل شرب شدن الکل‌های طبی در واحدهای تولیدی مطالبی را عنوان کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، مهدی انصاری، با اشاره به دستورالعمل ابلاغی سازمان غذا و دارو به واحدهای تولیدی، گفت: تمامی الکل‌های مصرفی در صنایع فراورده‌های سلامت قبل از استفاده در تقلیب و غیرقابل شرب می‌شوند.

وی با بیان اینکه از ابتدای سال ۱۳۸۳ وزارت بهداشت تمامی تولید کنندگان الکل موظف به استفاده از ماده تقلیب تولیدی آرایشی و بهداشتی الکل تقلیب کننده الکل شده‌اند، تصریح کرد: در حال حاضر تمامی الکل‌های موجود در داروخانه‌ها، مؤسسات پزشکی و واحدهای تولیدی آرایشی و بهداشتی الکل تقلیب شده است و استفاده از این نوع الکل جهت مصارف خوراکی عوارض جانبی در پی خواهد داشت.

مدیرکل آزمایشگاه‌های مرجع کنترل سازمان غذا و دارو همچنین ادامه داد: در بازدهی‌های انجام شده از واحدهای تولیدی توسط کارشناسان غذا و دارو، ضمن نظارت دقیق بر پروسه انجام کار، مستندات مربوط به ماده تقلیب کننده و سایر موارد مربوطه مورد توجه و بررسی قرار می‌گیرد.

الکل تقلیب شده در واقع اتیل الکیلی است که به آن ماده شیمیایی مجاز به عنوان تقلیب کننده اضافه می‌شود و در نتیجه خلوص آن از بین رفته و غیر قابل شرب می‌شود.

تاثیر کافئین بر عملکرد دوپامین در بیماران پارکینسون

کافئین با کاهش خطر ابتلا به بیماری پارکینسون مرتبط است، اما یک مطالعه جدید نشان می دهد که قهوه ممکن است برای افرادی که قبلاً به این اختلال مغزی مبتلا شده اند، خوب نباشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان اخیراً گزارش دادند که مصرف کافئین به نظر می‌رسد توانایی مغز را برای استفاده از دوپامین، هورمونی که عامل علائم پارکینسون است، کاهش می‌دهد.

نتایج نشان می‌دهد بیمارانی که مصرف زیاد کافئین داشته‌اند، ۸ تا ۱۵ درصد کاهش بیشتری در توانایی دوپامین برای اتصال به گیرنده‌های مغز داشتند، در مقایسه با افرادی که کافئین کمتری مصرف کردند. محقق اصلی «آلتری کاسین»، استاد نورولوژی دانشگاه تورکو فنلاند، در این باره می‌گوید: «در حالی که کافئین ممکن است فواید خاصی در کاهش خطر بیماری پارکینسون داشته باشد، مطالعه ما نشان می‌دهد که مصرف زیاد کافئین هیچ فایده‌ای بر سیستم دوپامین در بیمارانی که قبلاً مبتلا به این بیماری تشخیص داده شده اند، ندارد»

کاسینن در بیانیه خبری دانشگاه افزود: «مصرف زیاد کافئین منجر به کاهش علائم بیماری، مانند بهبود عملکرد حرکتی نمی‌شود».

پارکینسون زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های عصبی که ماده شیمیایی مغز دوپامین را تولید می‌کنند شروع به مردن می‌کنند.

کاهش سطح دوپامین منجر به مشکلات حرکتی مرتبط با بیماری، از جمله لرزش، سفتی عضلات و اختلال در تعادل و هماهنگی می‌شود.

برای این مطالعه، محققان اسکن مغزی از ۱۶۳ بیمار پارکینسون در مراحل اولیه و ۴۰ فرد سالم انجام دادند. اسکن‌ها تغییرات الگوهای دوپامین را در مغز آنها ردیابی کردند که با مصرف کافئین فردی آنها مقایسه شد.

محققان گفتند که کاهش عملکرد دوپامین به احتمال زیاد به دلیل از بین رفتن نورون‌های دوپامین بیشتر به دلیل مصرف کافئین نیست.

آنها افزودند، در عوض، این کاهش در اتصال دوپامین زمانی اتفاق می‌افتد که فرد از کافئین یا سایر محرک‌ها استفاده می‌کند.



نتایج یک مطالعه جدید بیانگر آن است که مصرف زعفران ممکن است به کاهش اختلال افسردگی کمک کند؛ با این حال، نمی توان آن را به عنوان یک رویکرد درمانی واحد برای درمان افسردگی در نظر گرفت.

به گزارش ایسنا، زعفران، گران ترین ادویه در جهان به حساب می آید و حاوی مواد

جزییات پرداخت «بیمه سلامت» بابت هزینه دستگاه، نوار و سوزن تست قند خون

معاون دفتر خدمات تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران گفت: بیمه سلامت هزینه دستگاه، نوار و سوزن گلوکومتر (تست قند خون) بیماران دیابتی را تا سقف معین پرداخت می‌کند.

مریم آزادی در گفت وگو با ایسنا، گفت: سازمان بیمه سلامت برای بیماران مبتلا به دیابت وابسته و غیر وابسته به انسولین در دیابت نوع ۱ و ۲ متعهد است، از محل صندوق صعب‌العلاج برای دستگاه گلوکومتر تا ۴۰۰ هزار تومان هر پنج سال یکبار



هزینه‌ها را پوشش دهد. وی گفت: همچنین بیمار برای نوار



عجایب خواص آلوئه ورا

آلوئه ورا یک گیاه پر خاصیت است که از معروف ترین خواص آلوئه ورا فواید این گیاه برای پوست و مو است. نام دیگر آلوئه ورا، صبر زرد است. آلوئه ورا در آب و هوای گرم و خشک می‌روید و در کشور هند، آفریقا و دیگر مناطق کشت آن به شدت در حال گسترش است. آلوئه ورا با ریشه ندارد یا ریشه آن بسیار کوتاه است، برگ‌های این گیاه بلند و ضخیم و گوشتی است و رنگ آن سبز است. ژل موجود در وسط برگ‌های آلوئه ورا را استخراج کرده و در داروها و کاربردهای درمانی از آن استفاده می‌کنند.

خواص آلوئه ورا برای پوست

ژل موجود در گیاه آلوئه ورا یک لایه بردار طبیعی و فوق‌العاده برای پوست است و کاهش نشانه‌های بیماری‌های پوستی را نیز به دنبال دارد. نوشیدن آب آلوئه ورا در کنار افزایش سلامت پوست موجب درمان زخم‌ها، بشورات، آکنه و پسوریازیس نیز می‌شود.

طریقه مصرف برای پوست

از آلوئه ورا برای پوست نرمال و طبیعی ترکیب زیر را تهیه کنید و با استفاده از آن پوستی نرم و صاف را تجربه کنید. یک قاشق غذاخوری ژل آلوئه ورا با یک قاشق غذاخوری آرد نخود، یک قاشق مرباخوری پودر پوست پرتقال و مقداری ماست مخلوط کرده و این ترکیب حاصل را به پوست صورت و گردن خود بمالید و اجازه دهید برای مدت زمان ۳۰ دقیقه بماند و سپس با آب صورت و گردن خود را شسته و با حوله‌ای تمیز به آرامی پوست خود را خشک کنید. توجه کنید از این ماسک برای دور چشم‌های خود استفاده نکنید.

برای پوست‌های چرب که مستعد زدن جوش هستند باید برگ گیاه آلوئه ورا را برای نرم شدن در آب جوشانده و پس از نرم شدن برگ‌ها آن‌ها را به خوبی بکوبید تا خمیری از آن حاصل شود. به این خمیر حاصل شده چند قطره عسل اضافه کنید و آن را روی پوست صورت مالیده و بعد از ۱۵ دقیقه صورت خود را با آب سرد بشویید. برای پوست‌های خشک و مقابله با خشکی پوست ژل آلوئه ورا را با روغن زیتون مخلوط کنید و به آن کمی کره shea نیز اضافه کرده و از این ترکیب را مخلوط کنید تا خمیر سفتی حاصل شود و آن را روی پوست صورت و گردن خود بمالید و اجازه دهید برای مدت زمان ۲۰ دقیقه روی پوست بماند و سپس آبکشی کنید.

پر خاصیت برای مو

یکی از خواص آلوئه ورا تقویت رشد مو و حفظ سلامت مو است. با استفاده از ژل آلوئه ورا بر روی مو و پوست می‌توانید از ریزش موهای خود جلوگیری کنید زیرا ژل آلوئه ورا حاوی آنزیمی است که محرک رشد مو است. از دیگر خواص آلوئه ورا این است که یک درمان طبیعی برای خارش پوست سر و خشکی موها است. آلوئه ورا منبعی از مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی است و از این طریق موجب تقویت موهای سر می‌شوند. ژل آلوئه ورا حاوی آنزیم‌هایی است که پوست مرده سر را برداشته و رویش مجدد مو توسط فولیکول‌ها کمک می‌کنند. آلوئه ورا مانع از خارش ناشی از شوره و خشکی پوست سر می‌شود.

مفید برای مبتلایان به دیابت

آلوئه ورا می‌تواند هاپیر گلاسیمی مزمن و

مشکلات ناشی از چربی بالا را در افراد مبتلا به دیابت کاهش دهند. آلوئه ورا یکی از درمان‌های طبیعی برای دیابت است. **تقویت کننده سیستم ایمنی** آلوئه ورا حاوی آنزیم‌هایی است که پروتئین‌ها را شکسته و اسیدهای آمینه حاصل را در اختیار سلول‌ها قرار می‌دهد. آلوئه ورا حاوی آنزیم برادی کیناز است که این آنزیم برای نابودی عفونت‌ها به دستگاه ایمنی بدن کمک می‌کند. یکی از عنصرهای ضروری برای تقویت سیستم ایمنی روی است و آلوئه ورا غنی از روی بوده و با استفاده از آلوئه ورا می‌توان روی لازم برای سیستم ایمنی را تهیه کرد. در واقع عنصر روی می‌تواند به بهبود بیماری‌ها، نابودی باکتری‌ها و محافظت از غشای سلولی کمک کند. عنصر روی قسمتی از ساختمان گیرنده‌های هورمونی و پروتئین‌هایی است که در سلامتی، تنظیم حالت روحی و عملکرد دستگاه ایمنی نقش دارند. آلوئه ورا با داشتن خاصیت‌هایی از جمله ضدعفونی‌کنندگی، ضدالتهابی، ضدویروسی و ضدقارچی خود می‌تواند موجب تقویت سیستم ایمنی بدن شود.

درمان تپخال

یکی دیگر از خواص آلوئه ورا درمان تپخال است. خاصیت ضدویروسی و ضد التهابی از جمله خواص آلوئه ورا هستند که می‌توانند موجب درمان تب خال شوند. برای درمان تب خال کافی است آلوئه ورا را روی محل تب خال بمالید (لب‌ها)، همچنین آلوئه ورا حاوی اسیدهای آمینه، ویتامین B۱، B۲، B۶ و ویتامین C است که در درمان تب خال موثر و مفید هستند.

نظیری که دارد، یکسری عوارض جانبی نیز خواهد داشت. خانم‌های باردار نباید از آلوئه ورا استفاده کنند زیرا آلوئه ورا ممکن است موجب انقباض‌های رحمی شود به همین دلیل باعث سقط جنین می‌شود. در برخی موارد ژل آلوئه ورا ممکن است موجب بروز حساسیت و آلرژی شود. برای درمان زخم‌های عمیق نمی‌توان از ژل آلوئه ورا استفاده کرد، همچنین شیره آلوئه ورا می‌تواند موجب گرفتگی و یا اسهال شدید روده‌ای شود. استفاده از آلوئه ورا در کودکان زیر ۱۲ سال ممنوع است. آلوئه ورا می‌تواند موجب تشدید اوسلرها، بواسیر، التهاب دیورتیکول، کولیت یا سندرم روده تحریک پذیر (IBS) گردد. استفاده طولانی مدت از آلوئه ورا می‌تواند منجر به کمبود پتاسیم شود.

کاهش سطح قند خون

قبل از شروع مصرف آب آلوئه ورا، مهم است که با پزشک مشورت کنید. ممکن است باعث کاهش شدید سطح قند خون شود، به خصوص اگر دیابتی هستید یا هر بیماری دیگری که با انسولین مرتبط است دارید.

ممکن است باعث کم آبی بدن شود

اگر روزانه آب آلوئه ورا می‌خورید، سعی



کنید مصرف خود را کاهش دهید، زیرا تعادل الکترولیت بدن شما را مختل می‌کند. این ممکن است باعث کم آبی بدن شود و در تغییر رنگ ادرار ظاهر شود.

ممکن است باعث اسهال شود. آنجایی که آب آلوئه ورا خاصیت ملین دارد، می‌تواند در عملکرد روده شما اختلال ایجاد کند و احتمال ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر را افزایش دهد. این ممکن است منجر به اسهال شود.

خستگی ناگهانی

اعتقاد بر این است که آلوئه ورا سطح پتاسیم را در بدن مختل می‌کند که ممکن است منجر به سردردهای ناگهانی شود. همچنین می‌تواند منجر به ضربان قلب غیر طبیعی، گرفتگی عضلات و موارد دیگر شود.

خواص آلوئه ورا در رژیم غذایی

استفاده از آلوئه ورا در رژیم غذایی برای افرادی که به دلیل بیوست یا اختلالات گوارشی، نمی‌توانند به وزن ایده آل برسند، بسیار تاثیر مثبتی دارد و کمک می‌کند عملکرد دستگاه گوارش و در نتیجه سلامتی و تناسب اندام آن‌ها بهبود پیدا کند.



طرز تهیه کوفته برنجی

کوفته درست کنیم بهتر است کنار دست یک کاسه آب ولرم قرار دهیم و با کمک آب مواد کوفته را بر داریم و شکل دهیم. سپس کوفته‌ها را درون یخچال به مدت نیم تا یک ساعت استراحت می‌دهیم. این کار از وا رفتن کوفته‌ها جلوگیری می‌کند. در این مرحله یک قابلمه بزرگ را روی حرارت قرار می‌دهیم. کمی روغن می‌ریزیم و می‌گذاریم تا داغ شود. در این فاصله، پیاز را شسته و پوست می‌کنیم و به صورت خالای خرد می‌کنیم. پیاز‌ها را درون روغن تفت می‌دهیم تا طلایی و سبک شود. سپس زرد چوبه و نمک را درون آن می‌ریزیم. کمی که تفت خورد آب به آن اضافه می‌کنیم و زمان می‌دهیم تا جوش آید.

می‌توان از قبل پیاز داغ تهیه نمود و یک قابلمه را با مقداری آب گذاشت که جوش آمد و سپس پیاز داغ را با ادویه و نمک به آن اضافه کرد. وقتی آب در حال جوشیدن بود کوفته‌ها را به آرامی داخل آب در حال جوش قرار می‌دهیم. آب باید به مقداری باشد که روی کوفته‌ها را بگیرد. اگر کم بود می‌توان آب جوش به قابلمه اضافه کرد. درب قابلمه را می‌بندیم و می‌گذاریم تا حدود ۱ تا یک و نیم ساعت کوفته‌ها با شعله کم بپزد. می‌توان تعدادی آلو نیز به آب کوفته اضافه کرد تا خوش طعم تر شود. طبق سلیقه می‌توان در آب کوفته‌ها رب گوجه نیز اضافه کرد. بعد از آن که کوفته‌ها پخته شد، می‌توان کوفته‌ها را همراه با آب یا جداگانه درون کاسه مناسب سرو نمود. آب کوفته در کنار کوفته طعم خوبی به غذا می‌دهد. اگر کوفته‌ها خوب ورز یخورد که حالت چسبناک بوجود آید و به مقدار لازم استراحت کند، کوفته‌ها و نمی‌رود.

وقتی کوفته‌ها را داخل آب جوش می‌ریزیم مهم است که آب در حال جوش باشد بنابراین اگر تعداد زیاد کوفته اضافه شود ممکن است آب از جوش بیفتد و باعث وا رفتن کوفته‌ها شود. بنابراین باید تک تک کوفته‌ها باع آب اضافه شود.

کوفته یکی از غذاهای اصیل ایرانی و ترکی است که با روش‌های مختلف و مواد مختلف تهیه می‌شود. یکی از این کوفته‌ها، کوفته برنجی است. در این دستور، گوشت چرخ کرده و برنج و لپه همراه با سبزی‌های معطر در آب کوفته، طبخ می‌شود. این کوفته‌ها مغز دار است. می‌توان از آلو و پیاز سرخ کرده و مغز گردو برای مغز آن استفاده کرد.

برای تهیه کوفته برنجی خوشمزه و مجلسی در ابتدای کار، برنج را شسته و حدود نیم ساعت تا یک ساعت با کمی آب و نمک می‌گذاریم تا خیس بخورد. سپس آب برنج را می‌ریزیم و برنج را با نمک و آب می‌گذاریم درون یک قابلمه.

در این مرحله آب باید اندازه یک بند انگشت روی برنج را بگیرد. نیازی به روغن نیست. قابلمه را روی حرارت قرار می‌دهیم تا بپزد و دم بکشد. لپه‌ها را شسته و از شب قبل خیس می‌کنیم تا نفخ آن گرفته شود. سپس با کمی آب درون یک قابلمه می‌ریزیم.

سپس می‌گذاریم تا به جوش آید و بپزد. سپس آن را درون یک آبکش ریخته تا آب آن خارج شود. یک کاسه بزرگ بر می‌داریم. برنج و لپه را درون آن می‌ریزیم. سپس گوشت چرخ کرده و سبزی‌های تازه و ساطوری شده را به آن می‌افزاییم.

در این مرحله ادویه‌ها و آرد نخودچی را اضافه می‌کنیم و با دست ورز می‌دهیم. حسایی باید مواد کوفته ورز بخورد و یکدست شود. می‌توان این کار را با دستگاه غذا ساز نیز انجام داد. وقتی مواد خوب مخلوط شد و ورز داده شد، مقداری از آن را بر می‌داریم.

سپس کمی درون آن را گود می‌کنیم. از مواد داخل کوفته مانند زرشک یا آلو و گردو درون آن قرار می‌دهیم. می‌توانیم برای داخل کوفته‌ها از پیاز داغ یا لوانشک نیز استفاده کنیم که کاملاً نازک‌ای است. سپس مواد را روی هم می‌آوریم تا مواد داخلی، داخل مواد کوفته بروند.

درز کوفته را هم با دست فشار می‌دهیم تا محو شود. کوفته‌ها را درون یک سینی یا دیس می‌چینیم. وقتی می‌خواهیم کارشناس معتقدند هوش مصنوعی در آینده حتی می‌تواند به جای مدیران ارشد شرکت‌ها نیز مورد استفاده قرار بگیرد. در حال حاضر این فناوری آسان‌تر از آنچه که فکرش را بکنید در حال جایگزین شدن با نیروهای کار انسانی است.

به گزارش سرویس اخبار فناوری و تکنولوژی تکنا، فیبی مور پروفیسور مدیریت از دانشگاه اسکس در انگلستان در مصاحبه‌ای اعلام کرد در حال حاضر برخی جنبه‌های اجتماعی باعث ایجاد علاقه در افراد برای داشتن رئیس انسانی شده است اما پس از همه گیری مشخص شد جایگزینی آن با ماشین نمی‌تواند حاصل باشد.

در حال حاضر مدیران سطح اجرایی انتظار دریافت حقوق‌هایی با سطح بالا را داشته و صرفه‌جویی در هزینه‌ها می‌تواند یک انگیزه برای جایگزین شدن این مدیران با هوش مصنوعی باشد. آگاروال مدیر سابق علوم کامپیوتر و از آزمایشگاه هوش مصنوعی در دانشگاه ام آی تی در این مصاحبه اعلام کرد در ابتدا تفکر ما بر این اساس بود که نیروها را می‌توان با هوش مصنوعی جایگزین کرد. اما مدیران ارشد نمی‌توانند توسط این فناوری جایگزین شوند. اما در حال حاضر دریافتیم

مواد لازم (برای ۴ نفر)	
گوشت چرخ کرده	۴۰۰ گرم
برنج	۱ پیمانه
سبزی کوفته	۳۰۰ گرم
لپه	نصف پیمانه
آرد نخودچی	۱ قاشق غذا خوری پر
گردو و زرشک و آلو	به مقدار لازم
پیاز	۱ عدد
زعفران	به مقدار لازم
فلفل سیاه و نمک	به مقدار دلخواه
زرد چوبه	به مقدار لازم



گوشی هوشمندتان راهفتگی ری استارت کنید

می‌تواند به کاهش آسیب‌پذیری‌های (NSA) در خصوص اقدامات امنیتی گام‌ها بحث‌برانگیز، این سازمان بر لزوم خاموش و روشن کردن دورهای تلفن‌های هوشمند توسط کاربران تاکید می‌کند. جالب توجه است که در این مورد خاص، نظیر NSA کاملاً منطقی به نظر می‌رسد. راه‌اندازی مجدد منظم گوشی‌های هوشمند، روشی ضروری برای رفع مشکلات احتمالی و بهبود امنیت آن‌ها محسوب می‌شود. بسیاری از تلفن‌های هوشمند امروزی این امکان را فراهم کرده‌اند که راه‌اندازی مجدد را به صورت دوره‌ای و خودکار برنامه‌ریزی کنید.

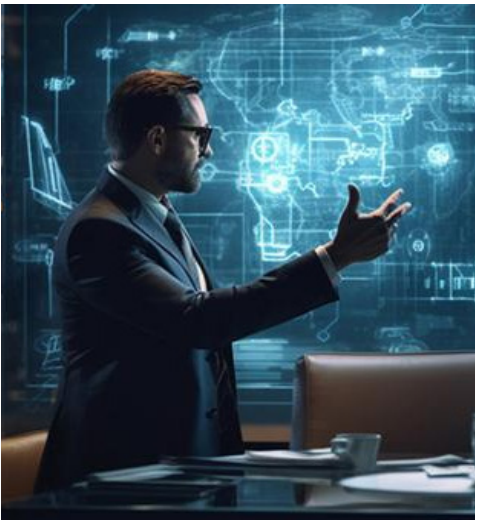
به گزارش سرویس اخبار هک و امنیت رسانه فناوری تکنا به نقل از فوربس، این مجله مشهور اخیراً سندی قدیمی از NSA را منتشر کرده است که در آن، بهترین شیوه‌های حفاظت از تلفن‌های هوشمند در برابر حملات سایبری تشریح شده است. این سند که به نظر می‌رسد مربوط به اوایل دهه ۲۰۱۰ میلادی است، شامل تصاویری از یک آیفون با دکمه Home فیزیکی (مخصوص مدل‌های قدیمی) و یک گوشی هوشمند Samsung Galaxy می‌باشد.

این سند حاوی بیش از ده توصیه کلیدی است که موضوعاتی از «استفاده از احراز هویت بیومتریک» تا «استفاده از کابل شارژ اصلی» را در بر می‌گیرد. تملی این نکات، اصول اساسی امنیت سایبری هستند که احتمالاً کاربران پیش‌تر با آن‌ها آشنا بوده‌اند. با این حال، توصیه‌ای که توجه بسیاری را به خود جلب کرده است، پیشنهاد NSA برای خاموش و روشن کردن مجدد دستگاه به صورت هفتگی می‌باشد. درست است که این راه‌حل نمی‌تواند امنیت کامل را تضمین کند، اما

هوش مصنوعی جایگزین مدیران ارشد در شرکت‌ها خواهد شد

۸۰ درصد از کارهایی که توسط این مدیرها انجام می‌شود امکان جایگزین کردن با هوش مصنوعی را دارند. رهبری یک بخش جدایی‌ناپذیر از نقش مدیران اجرایی است. تصور می‌شود ربات‌ها نتوانند استخدام نیروی انسانی و جمع‌آوری مناسبی برای داده‌های آنها انجام دهند. اما استفاده از هوش مصنوعی باعث شده تا آنها بتوانند با استفاده از این داده‌ها تصمیم‌های مناسبی را بگیرند.

همچنین ماشین متفکر می‌تواند داده‌های بیشتری را به صورت بی‌طرف پردازش کرده و در نهایت یک تصمیم منطقی را بدون دخالت سلیقه‌های شخصی و نظراتی تحمل ناپذیر بگیرد. اخراج کارمندان می‌تواند بدون هیچ‌گونه پشیمانی انجام شود. به نظر می‌رسد همه گیری گام مهمی برای جایگزینی هوش مصنوعی بوده است. زیرا در سال ۲۰۲۰ بسیاری از کارمندان به صورت دورکاری وظایف خود را انجام دادند و حتی هنوز نیز این وضعیت ادامه دارد. ارتباط کارمندان در این مشاغل با مدیران اجرایی از طریق سیستم ماشینی بوده مرحله برقراری ارتباط با ماشین بدون دخالت احساسات انسانی به شمار می‌رود.



● اخبار کوتاه

ناکامی عنایتی با دو تیم
در یکسال

رضا عنایتی که شهریور سال گذشته با شکست تیم امید ایران برابر هنگ کنگ رویای این تیم را بر باد داده بود، در پایان لیگ بیست و سوم تیم قدیمی پیکان را هم به لیگ دسته اول فرستاد. به گزارش خبرنگار مهر، شهریور سال ۱۴۰۲ بود که تیم فوتبال امید ایران با شکست برابر هنگ کنگ از دور رقابت های آسیایی حذف شد و نتوانست به مرحله بعدی انتخابی المپیک معوض کند تا رویای حضور این تیم در رویداد بزرگ المپیک ۵۲ ساله شود.

رضا عنایتی که تجربه زیادی در مربیگری داشت با حمایت و سفارش های برخی مسئولان از جمله امیر قلعه نویی سرمربی تیم بزرگسالان به عنوان سرمربی این تیم انتخاب شده بود اما نتوانست از پس تیم ضعیف هنگ کنگ بر بیاید و رویای تیم امید را بر باد داد. اتفاق عجیب و شایبه برانگیز اما بعد از این ناکامی بزرگ رقم خورد و در حالی که او یک مربی ناکام و ناموفق بود، از سوی مسئولان باشگاه پیکان به عنوان سرمربی انتخاب شد تا هدایت یکی از قدیمی ترین تیم های تهرانی را در لیگ بیست و سوم برعهده بگیرد.

عنایتی اما با پیکان دومین ناکامی بزرگ در یک سال را رقم زد و نتوانست این تیم را در لیگ برتر حفظ کند و با شکست برابر استقلال در هفته پایانی به لیگ دسته اول سقوط کرد تا تهران یکی از سهمیه هایش در لیگ برتر را از دست بدهد و دو تیم استقلال خوزستان و فولاد در این لیگ ماندگار شوند.

حالا باید دید با این ناکامی های بزرگ که رضا عنایتی در یک سال رقم زده است، آیا بازهم برای فصل آینده مدیرعاملی پیدا می شود که به او تیم بدهد؟ البته به نظر می رسد همان هایی که بعد از ناکامی تیم امید، پیکان را به عنایتی دادند بازهم برایش تیم پیدا می کنند!

جام آفسایدها،
مبارک پرسپولیس!

دروازه‌بان استقلال به پرسپولیس‌ها کتایه زد.

به گزارش ایسنا، سید حسین حسینی، دروازه‌بان استقلال، پس از ناکامی ایبی پوشان از دست‌یابی به جام قهرمانی لیگ برتر به خبرنگاران گفت: بردیم اما قهرمان نشدیم و قهرمانی را از ما گرفتند. از بازیکنان تشکر می‌کنم که ما همه وجود تلاش کردند. آنها پای کار ایستادند، قراردادهای کمی بستند و رقم قراردادهای خودشان را کم کردند.

او ادامه داد: تنها تیمی هستیم که ۴۰ تا ۵۰ درصد از پول‌های سال گذشته ما باقی مانده و تنها تیمی هستیم که ۵۰ درصد قراردادهای امسال ما پرداخت نشده است. از بازیکنان تشکر می‌کنم که برای خوشحالی هواداران تلاش کردند و چیزی نگفتند. به خصوص از جواد نکونام تشکر می‌کنم که رهبر تیم بود و جلوی بسیاری از اتفاقات ایستاد.

حسینی که از عدم قهرمانی استقلال ناراحت بود ادامه داد: ۶۷ امتیاز گرفتیم و قهرمان واقعی لیگ هستیم. اگر نکونام نبود، استقلال پنجم یا ششم هم نمی‌شد. جام آفسایدها مبارک باشگاه پرسپولیس باشد و به امید خدا سال دیگر، خطاهای گرفته شده برای حریف و گل‌های آفساید این تیم را به یاد نیاروند. همه می‌گویند پرسپولیس ۱۰ جام آورده اما اینگونه نیست. به آنها جام هدیه کردند و یک بار هم جام اسنپی به پرسپولیس دادند. این جام مبارکشان باشد.

الهامی:
حرف‌هایم را در کمیته
انضباطی می‌گویم

باقی ماندن این تیم در لیگ برتر نیز گفت: لطف خدا بود که تیم ما با کمک همه اعضا و هواداران نتایج خوبی گرفت و در لیگ برتر باقی ماند و از هواداران خوب نساجی تشکر می‌کنم که برای ما سنگ تمام گذاشتند و ما را به مربی و کادر بهتری تبدیل کردند.

به گزارش ایرنا، تیم‌های فوتبال نساجی مازندران و فولاد خوزستان در هفته پایانی لیگ برتر فوتبال کشور شامگاه شنبه در ورزشگاه شهید وطنی به مصاف هم رفتند که این دیدار با تک گل ساسان انصاری به سود فولاد پایان یافت و خوزستانی‌ها با این نتیجه در لیگ برتر ماندگار شدند.

بدون خیلی از کارها در لیگ برتر بماند. سرمربی نساجی با تأکید بر اینکه دستگاه‌های نظارتی باید این بازی را ببینند گفت: دوست دارم کمیته انضباطی من را بخواهد تا حرف‌هایم را آن‌جا بزنم، خیلی چیزها را نمی‌توانم اینجا بگویم.

الهامی با ابراز امیدواری اینکه پیکان هر چه زودتر به لیگ برتر برگردد اضافه کرد: نتوانستم حق یک عده را بگیرم و زورم نرسید که از شرافت کاری‌ام دفاع کنم و سرم را نمی‌توانم به دلیل یک سری اتفاقات که افتاده بالا بگیرم.

وی با اشاره به نتیجه گرفتن با نساجی و

ترسی از این موضوع ندارم. الهامی افزود: من به تیم خوب فولاد و بازیکنان و هواداران این تیم احترام می‌گذارم، حس و حال‌شان را می‌دانستم که این بازی برای آن‌ها چقدر مهم است و اگر شرایط به گونه‌ای رقم می‌خورد که نتیجه عادلانه بود ناراحت نمی‌شدم، اما امروز نشد.

وی با اشاره به اینکه جایگاه فولاد رفیع است بیان کرد: قبول دارم که اگر فولاد خوزستان در لیگ برتر نباشد حیفا است اما به چه قیمتی بماند؟ فولاد با داشتن بازیکنان و شخصیت موجه، کادر مدیریتی و هواداران خوب شایستگی این را داشت که

نشوم و برای من بازتاب بدی نداشته باشد. وی افزود: شرایط روحی خوبی ندارم و اگر خودم به امتیاز احتیاج داشتم می‌باختم آنقدر ناراحت نمی‌شدم اما شرایط به گونه‌ای بود که باید از حق و شرافت فوتبالی دفاع می‌کردم، ولی زورم نرسید و امروز بازی طوری رقم خورد که نتوانستم از حق دفاع کنم.

سرمربی نساجی خاطرنشان کرد: افتخارم این است که جز پرچم حضرت ابوالفضل(ع) جایی سر خم نمی‌کنم و از کسی هم ایایی ندارم، حتی اگر به محرومیتم از مربیگری منجر شود، قبلا هم ۶ ماه خانه‌نشین شدم

● سرمربی نساجی گفت: با تمام قوا بازی کردیم و خیلی ناراحتم که نتوانستم از حق و شرافت فوتبال دفاع کنم و از کمیته انضباطی می‌خواهم که من را بخواهد تا حرف‌هایم را آنجا بزنم.

ساکت الهامی در نشست خبری پس از مسابقه نساجی مازندران و فولاد خوزستان که با برد تیم مهمان پایان یافت اظهار کرد: این نخستین نشست خبری است که از زمان برگشتنم به نساجی در آن حاضر می‌شوم. حالم اصلا خوب نیست و ای کاش بعد از صحبت‌هایی که می‌کنم پشیمان

سریع‌ترین مرد ایران:

شاید پاریس آخرین المپیکم باشد



● حسن تفتیان در مورد حضور در المپیک‌پاریس گفت: این سومین المپیک من است و شاید آخرین المپیکم باشد، به گزارش ایسنا، حسن تفتیان خود را برای حضور در رقابت‌های ۱۰۰ متر دوومیدانی بازی‌های المپیک پاریس آماده می‌کند.

سریع‌ترین مرد ایران که سهمیه المپیک را در حال حاضر از طریق رنکینگ کسب کرده است در مورد شرایط تمرینی خود به ایسنا گفت: خدا را شکر توانستم در مسابقاتی که دارای امتیاز برای سهمیه المپیک است شرکت کنم. هفته گذشته در تور جهانی فرانسه بهترین رکورد فصلم که زمان ۱۰.۲۸ ثانیه بود، را ثبت کردم و دوم شدم. تمریناتم را هم در فرانسه ادامه خواهم داد. در دو مسابقه، یک تور جهانی و قهرمانی کشور در تهران شرکت خواهم کرد و خدا را شکر با توجه به وضعیت رنکینگ کسب سهمیه من قطعی است.

آن‌شاءالله با مسجل شدن سهمیه‌ها برای حضور درتیمند راهی بازهای المپیک می‌شوم.

او ادامه داد: همانطور که می‌دانید این سومین المپیک من است و شاید آخرین المپیکم باشد. از این رو تمام تلاشم را می‌کنم تا با استفاده از تجربیات قبل و تمرینات خوبی که پشت سر گذاشتم اول از همه نماینده خوبی برای مردم کشورم در پر بیننده‌ترین و جذاب‌ترین رقابت ورزشی دنیا باشم. همینطور برای اولین بار در تاریخ ایران به فینال رقابت‌های المپیک راه پیدا کنم.

تفتیان در مورد برگزاری مجمع انتخاباتی فدراسیون در تاریخ ۲۱ خرداد گفت: امیدوارم اعضای مجمع و خانواده دوومیدانی صرفا با توجه به پتانسیل افراد برای کمک به دوومیدانی رای بدهند تا آن‌شاءالله با آمدن رئیس جدید شاهد پیشرفت و بالا رفتن کیفیت دوومیدانی در ایران باشیم. همچنین دوستی و احترام متقابل به خانواده دوومیدانی را اولویت قرار دهد. از همین رو نماینده ورزشکاران، به نمایندگی از همه ورزشکاران باید رای بدهد نه اینکه

● رئیس فدراسیون تکواندو در نشست خبری با ابراز رضایت از نتایج کسب شده توسط ورزشکاران ایرانی در مسابقات قهرمانی آسیا گفت: بهترین آسیا در بخش بانوان هم از ایران بود. خوشبختانه نتایج خوبی کسب کردیم و با روحیه خوبی می‌توانیم برای المپیک آماده شویم.

به گزارش ایسنا، صبح امروز (یکشنبه ۱۳ خرداد ۱۴۰۳)، هادی ساعی رئیس فدراسیون تکواندوی ایران، در نشست خبری خود با اهالی رسانه اظهار کرد: ما در مسابقات قهرمانی آسیا که در بخش پومسه و کیوروگی و پارا برگزار شد، در هر سه بخش موفقیت‌های خوبی کسب کردیم. ۳ طلا، ۴ نقره و ۲ برنز در پومسه کسب شد که نسبت به دوره قبل که با ۱۴ ورزشکار شرکت کردیم نتایج خیلی بهتر بود. تعداد ورزشکاران ما در این دوره ۹ نفر بود که با نفرات کمتر نتیجه بهتر گرفتیم و نایب قهرمان آسیا شدیم.

او ادامه داد: در بخش بانوان در رده سنی ۱۸ تا ۳۰ سال طلا گرفتیم که اتفاق بزرگی بود. امیدواریم در پومسه قهرمانی جهان هم نتایج خوبی کسب کنیم و سعی داریم نفرات بیشتری برای مسابقات بعد اعزام کنیم. در بخش کیوروگی ما دوره قبل پنجم شدیم و سه فینالیست داشتیم دور قبل که طلا گرفتند اما در این دوره با یک تیم جوان که خیلی از آنها برای اولین بار عضو تیم ملی شده بودند توانستیم سه مدال طلا بگیریم و عنوان قهرمانی آسیا را بعد از ۸ سال کسب کنیم که به نظرم اتفاق بزرگی بود. این اتفاق در سال المپیک افتاد؛ سالی که همه بزرگان آسیا در این رویداد حضور داشتند. به جز وزن ۶۸ کیلوگرم ازبکستان آقای رشیدوف، همه قهرمانان جهان و آسیا در این رویداد حضور داشتند. همه نفرات اصلی در این مسابقات حضور داشتند که خوشبختانه ما هم نتیجه خوبی گرفتیم.

رئیس فدراسیون تکواندو ادامه داد: در بخش پارا هم افتخار آفرینی خوبی داشتیم. از نظر عناوین فردی هم نتایج خوبی حاصل شد. بهترین مربی آقای افلاکی از ایران بود و بهترین ورزشکار مردان هم مهدی حاج موسایی شد که اتفاق خوبی بود. در پارا هم عنوان قهرمانی را به دست آوردیم و تمام امکانات و رسیدگی و پیگیری‌های لازم از طرف فدراسیون انجام شود و ورزشکاران هم با آرامش کامل به فکر تمرین برای المپیک باشند. واقعا جا دارد از مجموعه فدراسیون دوومیدانی تشکر کنم.

سریع‌ترین مرد ایران در پایان گفت: برای همه ورزشکاران دوومیدانی آرزوی موفقیت دارم و امیدوارم بچه‌ها در رقابت‌های انتخابی المپیک بدرخشند تا تیم دوومیدانی ایران در المپیک بزرگتر و با تعداد نفرات بیشتر باشد. علاوه بر این کسب مدال توسط ورزشکارانم در غرب آسیا را تبریک می‌گویم.



داد هرچند که ما همه تلاش خود را برای رخ دادن این اتفاق خوب انجام می‌دهیم، در المپیک حتی اوزان هم فرق دارند و شرایط خاص است. حریفان ملی پوشان ما در المپیک فرق دارد چون وزن‌ها تغییر کرده‌اند. ما تلاش می‌کنیم در المپیک هم با کسب مدال‌های خوشترنگ به موفقیت برسیم. برای المپیک زمان ۴ ساله نیاز است اما ما دو سال و نیم است که در خدمت تکواندو هستیم و در این دو سال با فشاری که به همه ما آمد این فشار زیادی روی همه ما وجود داشت. سعی کردیم با وجود همه فشارها تیم را به مسابقات مختلف اعزام کرده و سهمیه بگیریم که خوشبختانه با تلاش همه خانواده تکواندو این اتفاق رخ داد تا به چیزی که می‌خواستیم برسیم.

رئیس فدراسیون تکواندو، درباره نتایج ضعیف بخش بانوان در مسابقات قهرمانی آسیا نیز گفت: در بخش بانوان ضعف داریم و نشد نتایج خوبی در قهرمانی آسیا بگیریم. این مدت روی خانم‌ها آمد خیلی بیشتر از آقایان بود. تمام بازیکنان تیم مردان ما نسبت به قبل عوض شده‌اند اما در بخش بانوان اینطور نیست و دست ما بسته است. این مدت روی خانم‌ها آمد خیلی بیشتر از آقایان بود. تمام بازیکنان تیم مردان ما نسبت به قبل عوض شده‌اند اما در بخش بانوان اینطور نیست و دست ما بسته است. این مدت روی خانم‌ها آمد خیلی بیشتر از آقایان و بانوان، دو مربی آقا و دو مربی خانم اعزام می‌کنیم. ما هم به کمیته کمک کردیم و کمیته هم همراه بود. ساعی در پاسخ به این سوال که آیا فدراسیون تکواندو پاداش ویژه‌ای برای ورزشکاران خود در نظر دارد؟ توضیح داد: ما پاداش ویژه‌ای از طرف فدراسیون می‌دهیم، برای نفرات اول یک میلیارد، نفرات دوم ۶۰۰ میلیون و نفر سوم ۴۰۰ میلیون تومان هدیه می‌دهیم. تلاش می‌کنیم پولدارتر شویم تا مبلغ بیشتری پرداخت کنیم اما الان فعلا همین اندازه در توان داریم.

● تلفکس: ۰۲۷۹۷۰۳۳۲۴

● لیتوگرافی و چاپ: چشمه توسعه

- صاحب امتیاز و: محمد شیرزاد
- مدیر مسئول: نادیا شیرزاد
- گرافیک و صفحه آرایی: محیا اندی
- گستره توزیع: منطقه ای
- آدرس: ساری، روبه روی بیمارستان بوعلی سینا
- کوی شهید رضایی پلاک ۶۱

مدیر کل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی مازندران:

بازنگری طرح های هادی بر رفع مشکلات روستایان برای بهره مندی از زمین هایشان تاکید دارد



برای کاهش مهاجرت ها، تثبیت مالکیت و از بین بردن اختلافات ملکی، ایجاد روحیه امنیت و تغییر نگرش به ملک به عنوان یک پشتوانه مالی، ایجاد ثبات سکونت در روستا، امکان استفاده آسان در اخذ تسهیلات بانکی و تسریع در روند مقاوم سازی مسکن روستایی دانست.

دکتر احمدی همچنین گفت: طرح هادی روستایی توسط مشاوران ذیصلاح با هماهنگی مسئولین محلی و شهرستانی تهیه و با نظارت کارشناسان بنیاد مسکن انقلاب اسلامی و با نظر نماینده دستگاه های عضو گروه کارشناسی و پس از آن در شورای تصویب تایید و به فرمانداری شهرستانها ابلاغ می شود که در اعطای خدمات در محدوده طرح هادی حائز اهمیت و مورد توجه می باشد.

لشکرک از توابع بخش مرکزی و خرم آباد شهرستان تنکلین افزود: در سال ۱۴۰۳ تعداد ۱۲۹ طرح هادی در دست بازنگری میباشد . وی به قابلیت های طرح های توسعه روستایی اشاره کرد و پابندی سازمان ها و نهادهای به قوانین و مقرراتی که برای طرح های هادی وضع می شود را گام مهمی در راستای توسعه روستایی و مدیریت ساخت و سازها در این مناطق اعلام کرد.

مدیر کل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان توسعه و عمران روستایی را مهم ترین اقدام در اجرای طرح هادی دانست و اضافه کرد: طرح هادی روستایی بسیاری از مشکلات روستاها را حل کرده و برای تمام روستاها برنامه آبادانی تدوین می کند.

وی هدف از تهیه طرح هادی را انگیزهای

علی اصغر احمدی مدیر کل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان مازندران در پنجمین جلسه کمیته تصویب طرح های هادی روستایی مازندران در سال ۱۴۰۳ که در فرمانداری ویژه شهرستان تنکلین با حضور مهندس نوری نماینده معاونت هماهنگی امور عمرانی استانداری و داجلری معاون استاندار و فرماندار ویژه شهرستان گفت: سال گذشته تهیه و بازنگری ۱۸۴ طرح هادی روستایی در استان به اتمام رسید و برای دو هزار و چهارصد و شصت و پنج روستا در استان این طرح تهیه شد.

دکتر احمدی مدیر کل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان مازندران با اشاره به بررسی و تصویب طرح های هادی پنج روستای صالح آباد، کندسر، آبکوله سر کوچک ، کرف و زنی وی با بیان اینکه در سال گذشته ۲ هزار و ۶۲۰ گزارش از طریق سامانه سوت زنی داشتیم، تصریح کرد: ۶۵ مورد بازرسی ویژه در دو سال اخیر صورت گرفت که در آن حدود ۹ هزار میلیارد تومان فرار مالیاتی کشف شد. مدیر کل امور مالیاتی مازندران با اظهار اینکه اشخاص حقیقی ما آگاهی زیادی ندارند و دچار چالش می شوند و ما از میزان درآمد آنها مالیات دریافت می کنیم، خاطرنشان کرد: افرادی که اعتراض دارند باید آن را با اسناد ثابت کنند.

این مسئول تاکید کرد: باید در فرهنگ مالیاتی تلاش کنیم تا به یک نگاه ملی شود.

مدیرکل امور مالیاتی مازندران اعلام کرد:

مهلت ارائه اظهار نامه مالیاتی تا پایان مردادماه

مدیرکل امور مالیاتی مازندران اظهار کرد: تا پایان مردادماه سال

جاری مؤدیان اصناف باید اظهارنامه مالیاتی ارائه دهند و سازمان

تصمیمات خوبی را در این بخش داشته است.

میلیارد تومان در مازندران مالیات وصول شده است. مدیرکل امور مالیاتی مازندران یادآور شد: ۱۲۵۰میلیارد تومان عوارض ارزش افزوده در سطح استان وصول شده است که این مبالغ به صورت مستقیم به شهرداری ها و دهیاری ها برای توزیع پرداخت می شود. این مسئول با تاکید براینکه از شهرداری ها انتظار می رود مبالغی که به آنها پرداخت می شود برای مردم بازگو کنند، خاطرنشان کرد: ۹۴ درصد از درآمدهای عمومی استان مازندران از درآمدهای مالیاتی است. اسلامی با اظهار اینکه ۵۳ درصد از تولید ناخالص استان مازندران از بخش خدمات است و این باعث شده که مؤدیان بخش مشاغل در سطح کشور بیشتر باشد، گفت: ۳۰۲ هزار اظهار نامه مالیاتی در سال ۱۴۰۱ دریافت کردیم و در سال گذشته ۹۸ درصد از اظهار نامه و تبصره ۱۰۰ هایی که مؤدیان ما دادند پذیرفته شده است.

وی بیان کرد: مالیات ۶۰ درصد از مؤدیان در سطح استان مازندران صفر است و درآمد آنها به سقف دریافت مالیات نمی رسد و فعالیت ضعیفتری دارند. ۱۵۴۰ گزارش از فرار مالیاتی پزشکان اعلام شد مدیرکل امور مالیاتی مازندران تصریح کرد: ۱۵۴۰ گزارش در بخش پزشکان داشتیم که

محسن اسلامی اظهار کرد: کسانی که در سال ۱۴۰۲ تا سقف ۱۸ میلیارد تومان فروش یا درآمد داشتند می توانند مالیات خود را به صورت مقطوع پرداخت کنند. اسلامی با اشاره به این نکته که در سال های گذشته به تراکشن های بانکی دسترسی نداشتیم اما در دو سال اخیر این مشکل حل شده است، گفت: بخشی از مؤدیان برای فرار مالیاتی راه های مختلفی را پیدا می کنند که لازمه جلوگیری از آن بررسی بیشتر ما است. ۹۴ درصد از درآمدهای عمومی

مازندران از مالیات است

مدیرکل امور مالیاتی مازندران با تاکید براینکه از شهرداری ها انتظار می رود مبالغی که به آنها پرداخت می شود برای مردم بازگو کنند، گفت: ۹۴ درصد از درآمدهای عمومی استان مازندران از درآمدهای مالیاتی است. بخش قابل توجهی از بودجه و درآمدهای کشور از طریق اخذ مالیات صورت می گیرد و جزء سال هایی هستیم که درآمدهای مالیاتی از درآمدهای نفتی پیشی گرفته است.

وی با بیان اینکه خواست دولت این است کشور را به درآمدهای مالیاتی و پایدار اداره شود، افزود: در سال های اخیر اتفاقات خوبی در حوزه مالیاتی رقم خورد.

اسلامی با اعلام اینکه شناسایی و جلوگیری از فرار مالیاتی در سال های اخیر افزایش یافت، تصریح کرد: در سال گذشته ۸ هزار و ۷۰۰

به مناسبت سالروز رحلت امام خمینی (ره)

و قیام خونین ۱۵ خرداد

سالگرد ارتحال ملکوتی بنیانگذار کبیر انقلاب اسلامی ایران حضرت امام خمینی (ره) و قیام خوئین ۱۵ خرداد بر مردم ایران و آزادگان سراسر جهان تسلیت باد.

۱۴ خرداد ماه سال ۱۳۶۸ تداعی کننده یک روز حزن و تلخ برای مردم ایران اسلامی است روزی که مردم ایران رهبر بزرگ و دوراندیش و حکیم خود را از دست دادند.

رهبری ساده زیست و مردمی که به عنوان نه تنها یک سیاستمدار بلکه یک عالم بزرگ دینی و یک مجاهد خستگی ناپذیر، با ایمان و اعتقاد و آزادگی راه مبارزه با بی عدالتی و ظلم را هموار و حکومت ستم شاهی را ویران کرد؛ ۱۴ خرداد ماه نه تنها یادآور سالروز ارتحال جانشوز رهبر کبیر انقلاب اسلامی است بلکه یادآور قیام خوئین ۱۵ خرداد است که در شکل گیری انقلاب اسلامی نقش بسزایی داشت. با گذشت سی و دو سال از رحلت جانشوز معمار کبیر انقلاب اسلامی که این نظام مقدس را بر مبنای اسلام ناب محمدی بنیان نهادند، همواره در جهانی که ظلم و بی عدالتی آن را فرا گرفته و خصوصاً کشور عزیزمان ایران اسلامی که هر لحظه مورد تهدید و حمله های دشمنان قرار دارد، آموزه های امام خمینی (ره) راهگشاست هرچند باوجود فقدان امام راحل، تداوم اندیشه و آرمان های ناب ایشان، برافراشتن پرچم عدالت در برابر ظلم و بی عدالتی با ایمان و اعتقاد راسخ به برکت وجود نایب بر حق ایشان مقام عظمای ولایت امام خامنه ای عزیز (مدظله العالی) محقق شد و همواره تبیین ابعاد شخصیت امام راحل و سیره عملی ایشان به عنوان ضرورت

امروز عزت و سرافرازی این نظام مقدس، بی شک ثمره اقتدای ملت غیور ایران اسلامی به سیره رهبر کبیر انقلاب اسلامی و پاسداری از آرمان های والای بنیان گذار جمهوری اسلامی و ادامه دادن راه شهدا و پیروی از تدابیر حکیمانه رهبر فرزانه انقلاب اسلامی امام خامنه ای عزیز (مدظله العالی) است.

تپش قلب
قابل توجه

تنگی نفس

خستگی و
کمبود انرژی

رنگ پریدگی

تغییر
حس چشاییشنیدن صداهایی
که از درون بدن
می آیندزخم روی زبان
یا نرم شدن
غیرعادی زبانقاشقی شدن
ناخن ها

ریزش مو



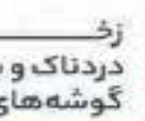
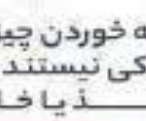
مشکل در بلع



احساس خارش



سردرد

زخم های
درناک و باز در
گوشه های دهانتمایل به خوردن چیزهایی
که خوراکی نیستند مثلاً یخ
کافه یا خاک رس

عوارض کم خونی فقر آهن



عوارض کم خونی فقر آهن

سندرم
پای بی قرارمشکلات
قلبی و ریویافزایش احتمال
عفونت هاخستگی و
خواب آلودگی

مشکلات بارداری
(تولد نارس، وزن کم هنگام تولد، پایین بودن سطح آهن نوزاد)