



نگهداری راه های مازندران نیازمند ۳۰ هزار میلیارد تومان اعتبار است



بر خورد با کار چاق کن ها سبب تقویت اعتماد عمومی می شود

انقلاب اسلامی مدل جدید حکمرانی به جهان معرفی کرد

رییس عقیدتی سیاسی نیروی دریایی راهبردی ارتش جمهوری اسلامی ایران گفت: دین و ارزش های اسلامی به برکت انقلاب در دنیا رونق گرفت و مدل جدید حکمرانی به دنیا معرفی شد.

به گزارش مهر، حجت‌الاسلام حسین صنعت پورصبح پنجشنبه در جشنواره ارزشی و ورزشی نداجا با بیان اینکه مسابقات خوب و ارزشمندی برگزار شد، افزود: در دنیایی که غرب تلاش کرد با فضای مادی دین و ارزش‌ها را به مسلخ ببرد، شرایطی پیش آمد که دین، معنویت و ارزش‌ها به برکت انقلاب اسلامی رونق گرفت، ادامه داد: به لطف خدا جمهوری اسلامی مدل جدید حکمرانی را برای دنیای اسلام و جهان معرفی کرد و انسان می‌تواند به مسائل ارزشی و ورزشی توجه کند.

حجت الاسلام صنعت پور از ورزش به عنوان یک ارزش یاد کرد و گفت: برای اینکه پیوندی بین مسائل ارزشی و ورزشی شروع کنیم این جشنواره برپا شده است و امیدواریم این پیوند و ارتباط بین تربیت بدنی و مسائل فرهنگی بسیط باشد.

وی با بیان اینکه به کوری چشم کسانی که فکر می‌کردم، آزادی زن در ولنگاری است، گفت: انقلاب اسلامی نشان داد زن می‌تواند با حفظ حجاب و عفت در عرصه‌های مختلف حضور پیدا کند و نشان می‌دهد جمهوری اسلامی کارنامه موفق‌ی داشت.

خطر پذیری بالای کشت دوم برنج بعد از پانزدهم مرداد ماه در مازندران



گره‌گشایی از مشکلات دانشگاه فرهنگیان مازندران با حضور وزیر آموزش و پرورش

موکب دارای پروانه رسمی با استعداد ۳ هزار و ۵۰۰ خادم برای اربعین امسال در عراق مستقر می‌شوند. مرتضی عبادی در گفت و گو با خبرنگار مهر با بیان اینکه این موکب‌ها حداقل ۱۰ روز به زائران خدمات می‌دهند، افزود: پیش بینی می‌شود ۵ میلیون زائر امسال از سراسر کشور در همایش جهانی اربعین شرکت کنند.

وی از زائران خواست تا تهیه گذرنامه را به روزهای پایانی موکول نکنند و همچنین ثبت نام در سامانه سماح حج و زیارت و ثبت نام همراهان در این سامانه و ثبت بیمه زائر و مشخص کردن مرز ورود و خروج و نوع وسیله نقلیه الزامی است. مدیر ستاد بازسازی عتبات عالیات مازندران به زائران توصیه کرد بیش از سه روز در عراق به خصوص در کربلا توقف نکنند تا دیگر زائران نیز بتوانند مشرف شوند.

راه اندازی قطار و پرواز اربعین از برنامه‌هایی است که امسال در دستور مسؤولان و برنامه ریزان قرار گرفته است و سال گذشته بخشی از مسافران از طریق قطار به این مراسم سفر کرده بودند.

استاندار مازندران با بیان اینکه خیمه امام حسین (ع) خیمه معرفت به شمار می‌رود، خواستار راه اندازی پرواز ساری - ایلام شد و گفت: امیدواریم از طریق ایرلاین بومی نسبت به راه اندازی این پرواز اقدام شود.

یوسف نوری در گفت و گو با خبرنگار مهر همچنین از دستگاه‌ها خواست تا وسایل نقلیه خوب و مطمئن را برای سفر اربعین در اختیار زائران قرار دهند. با توجه به این با گرمای هوا در سفر اربعین روبرو هستیم باید صبر و حوصله برای سفر داشته باشیم

وی همچنین ساماندهی و تأمین داروهای مورد نیاز زائران برای سفر اربعین را امری مهم دانست و گفت: با توجه به این با گرمای هوا در سفر اربعین روبرو هستیم باید صبر و حوصله برای سفر داشته باشیم و امیدواریم این سفر را با خوشی انجام دهیم.

نوری راه اندازی قطار اربعین را برای جابه جایی مسافران در استان ضروری خواند. تأمین اقلام نظیر مرغ، گوشت و برنج با قیمت مصوب بین موکب مازندران توزیع می‌شود و جهاد کشاورزی برای عرضه و تأمین بخشی از محصولات برای سفر اربعین اعلام آمادگی کرده است.

از مجموع موکب مازندران ۱۲ موکب در کربلا خدمات دهی خواهند کرد. اربعین بی کربلا سخت است به ویژه برای آنانی که تجربه سفر به کربلا و اربعین را داشته باشند، روزهای اربعین

انگار یک چیزی کم دارید و دل قرار ماندن ندارد، مگر می‌توان خاطرات پیاده‌روی اربعین و حضور در موکب‌ها و تقیای رسیدن به حرم را از یاد برد. اربعین برای خیلی‌ها بی کربلا در حال سپری است اما این سو و ۱۲۰۰ کیلومتر تا مقصد عشق برنامه‌هایی نیز برای جاماندگان و شیفتگان اربعین در شهرها و مناطق مختلف استان مازندران طراحی شده است.

در آستانه اربعین، مدیران کانون‌های فرهنگی و تبلیغی و بخش‌های مختلف در مازندران نیز به صورت خودجوش و مردمی فعالیت‌های مختلفی را برای خدمات‌رسانی به زوار ابا عبدالله (ع) تدارک دیده‌اند که از جمله آنها می‌توان به اسکان و اجرای ویژه‌برنامه‌های فرهنگی هنری و ... اشاره کرد.

براساس اعلام حج و زیارت مازندران

تاکنون بیش از ۱۰ هزار نفر در استان برای سفر اربعین ثبت نام کردند و همچنین توصیه شده همه زائران باید تحت پوشش بیمه قرار گیرند و در موقع ثبت نام باید از سه بسته بیمه ۸۰، ۹۰ و ۱۰۰ هزار تومانی یکی را انتخاب کنند.

علاوه بر این، زائران گرمای توجه داشته باشند که خروج از مرز به قصد زیارت اربعین، مشروط به داشتن گذرنامه معتبر است و آن دسته از متقاضیان محترم که فاقد گذرنامه معتبر هستند از هم اکنون برای دریافت گذرنامه اقدام کنند. همچنین زائران گرمای قبل از شروع ثبت نام تاریخ رفت و برگشت، نوع وسیله نقلیه جهت عزیمت تا مرز و مرز خروجی و مرز ورودی خود را تعیین و در ثبت اطلاعات دقت نمایند.



روزشمار اربعین آغاز و دل‌های مردم ایران زمین و دیار علویان برای حضور در این سفر معنوی و کربلای معلی شیدایی شده است.

قدم به قدم به اربعین نزدیک می‌شویم و دل‌های مردم مازندران برای سفر اربعین و پیاده روی برای زیارت شیدایی شده است.

طی روزهای گذشته بیش از ۱۰ هزار نفر از مردم مازندران برای سفر اربعین ثبت نام کردند و قرار است ۳۶ موکب نیز برای خدمات دهی به زائران اربعین در داخل و خارج از کشور مستقر شوند.

برپایی موکب‌هایی در داخل استان و محورهای هراز و کندوان از دیگر طرح‌هایی است که امسال نیز پیش بینی شده است و مردم خیر و ولایتمدار استان خود را برای حضور در همایش میلیونی اربعین آماده می‌کنند. طی سال‌های گذشته بیش از ۱۰۰ هزار مازندرانی در مراسم پیاده روی اربعین شرکت کردند و امسال نیز پیش بینی می‌شود شمار مسافران اربعینی استان افزایش یابد.

محمد جعفری یکی از شهروندان

رییس کل دادگستری مازندران:

برخورد با کارچاق کن ها سبب تقویت اعتماد عمومی می شود



رییس کل دادگستری مازندران گفت: برخورد قاطعانه با کارچاق کن ها و اطلاع رسانی احکام قطعی سبب تقویت اعتماد عمومی می شود. عباس پوریانی در جلسه‌ای که به مناسبت سالروز بزرگداشت حفاظت و اطلاعات قوه قضائیه با حضور کارکنان حفاظت و اطلاعات دادگستری مرکز استان و سازمان‌های تابعه برگزار شد، ضمن گرامیداشت سالروز حفاظت و اطلاعات قوه قضائیه اظهار کرد: حفاظت و اطلاعات، نقش مهمی در صیانت از ارزش‌های دستگاه قضائی و حفاظت و صیانت از همکاران قضائی و اداری دارد تا مسیری را انتخاب نکنند که مخالف قوانین و مقررات باشد. رئیس کل دادگستری مازندران با تأکید بر اهمیت سلامت دستگاه قضائی افزود: امروز نگاه مردم به دستگاه قضائی بر مبنای سلامت این دستگاه بوده و تضمین سلامت و ارتقای کار و سالم سازی مجموعه تحت تأثیر تلاش‌ها و اقدامات مدیرانه، قاطعانه و جهادی مجموعه حفاظت و اطلاعات دستگاه قضائی است.

رئیس کل دادگستری مازندران خاطرنشان کرد: با توجه به تأکیدات مقام معظم رهبری و رئیس محترم قوه قضائیه باید با اقدام و ورود به موقع از تخلفات احتمالی از جمله حضور کارچاق کن‌ها پیشگیری شود. پوریانی تصریح کرد: برخورد قاطعانه با کارچاق کن‌ها و اطلاع رسانی احکام قطعی به مردم به تقویت اعتماد عمومی کمک می‌کند همچنین با برخورد به موقع با تخلفات، زحمات همکاران خدمت و زحماتش دستگاه قضائی که خالصانه انجام وظیفه می‌کنند نیز زیر سوال نخواهد رفت. رئیس کل دادگستری مازندران همچنین بر اهمیت پیشگیری از خطا و لغزش همکاران تأکید کرد و گفت: باید با رعایت تناسب جرم و مجازات و آسیب شناسی نقاط ضعف و شناسایی کانون‌های فساد، از تکرار جرایم پیشگیری شود.

رئیس شورای قضائی استان در پایان از تلاش‌ها و خدمات مجموعه حفاظت و اطلاعات دادگستری مازندران تقدیر کرد.

مدیرکل راهداری مازندران

نگهداری راه های مازندران نیازمند ۳۰ هزار میلیارد تومان اعتبار است



مدیرکل راهداری مازندران گفت: برای نگهداری راه های استان سالانه به ۳۰ هزار میلیارد تومان نیاز داریم.

حسن جهانیان در گفت وگو با خبرنگاران با بیان این که سه درصد از راههای کشور در استان مازندران قرار دارد، میزان تردد را ۸ درصد و سه برابر ظرفیت راههای استان ذکر کرد و گفت: نظارت بر ۲۱۹ شرکت مسافری و ۱۴۹ شرکت باربری را از جمله اقدامات است و همه راههای استان دارای بار ترافیکی بالایی است وی تردد حادهای شریانی را ۸ درصد ذکر کرد و گفت میزان تردد ۳ برابر ظرفیت راههای استان است و این مسئله وضعیت نگهداری راهها را حساس و دوجندان کرده است.

وی تراکم راه روستایی در کشور را ۲۶ درصد و در مازندران تراکم جمعیت روستایی در استان ۴۲ درصد ذکر کرد و گفت: این مسئله بار ترافیکی روستاها را به ویژه در پایان هفته افزایش داده است. مدیر کل راهداری استان مازندران ذکر کرد: در مجموع همکاران راهداری در طول سال در حالت آماده باش برای خدمات رسانی قرار دارند از این رو تجهیز و نوسازی ماشین آلات جمله تدفقه‌هاست و هزینه‌ها به دلیل تورم رو به افزایش است و اعتباراتی که در حوزه راه تخصیص داده می‌شود نسبت به هزینه‌ها ناچیز و کم است.



خطر پذیری بالای کشت دوم برنج بعد از پانزدهم مرداد ماه در مازندران

خطرپذیری بالای کشت دوم بعد از نیمه مرداد ماه در حالی از سوی بعضی از شالیکاران نادیده گرفته و همچنان مشغول آب تخت کردن و نشاکاری هستند که کارشناسان معتقدند پشت سر گذاشتن موعد تعیین شده، ضرب آسپ پذیری محصول را دربرازه زمانی کاشت تا برداشت به خاطر طغیان آفت و یا سرمای زودرس

افزایش می دهد، بنابراین بهترین کشت جایگزین، علوفه است.

گرچه موسسه تحقیقات برنج همه ساله با جمع بندی داده های مختلف از جمله پیش بینی های فصلی هواشناسی و دوره طغیان آفت های مختلف زمان مشخصی را برای پایان کشت دوم برنج اعلام می کند و امسال هم حداکثر زمان مناسب برای این کار را تا پانزدهم مرداد ماه اعلام کرد اما بعضی از کارشناسان و کشاورزان پیشرو معتقدند تغییر اقلیم بوجود آمده نشان می دهد که تا پایان مرداد هم می توان کشت دوم برنج را انجام داد.

بررسی میدانی نشان می دهد که وجود روان آب ها در رودخانه های مازندران سبب شد تا انگیزه و استقبال کشاورزان به کشت دوم برنج بیشتر شود و حتی به بازه زمانی پانزدهم مرداد ماه بی توجهی کنند، دریغ از این موضوع کارشناسی که با تاخیر در نشاکاری، زمان برداشت به سرمای احتمالی ماه های پاییز برسد.

نکته دیگری که وجود دارد، تغییر اقلیم و آب و هوایی است که بعضی از کارشناسان کشاورزی و شالیکاران نیز در چند سال اخیر شاهد آن بودند به این معنا که معتقدند امسال نیز پاییز مناسبی برای برداشت برنج کشت دوم خواهیم داشت و با توجه به وجود روان آب تاخیر در نشا کشت دوم مانع نیست. طبق آمار رسمی شرکتآب منطقه ای مازندران آورد رودخانه‌ها از ابتدای سال آبی تا کنون ۲ میلیارد و ۹۰ میلیون متر مکعب بود نسبت به مدت مشابه پارسال که یک میلیارد و ۴۶۵ میلیون متر مکعب بود ۴۲ درصد بیشتر شده است.

بارش‌های تیرماه نقش اساسی در تصمیم گیری شالیکاران برای کشت دوم دارد و بر اساس آمار افزایش حدود ۶۰ درصدی بارندگی

در تیر ماه همراه با ایجاد روان آب در رودخانه ها، استقبال کشاورزان را به کشت دوم به خصوص برنجکاران حوزه آبریز ۱۱۰هزار هکتاری دشت هزارز دو چندان کرده است. بر اساس جدول داده های آماری هواشناسی، متوسط بارندگی مازندران در تیر ماه امسال ۶۸ میلی متر بوده که نسبت به مدت مشابه دوره آماری بلندمدت که ۴۲ میلی متر بوده، حدود ۶۲ درصد افزایش و نسبت به مدت مشابه سال قبل که حدود ۴۳ میلی متر بوده، ۵۷ درصد افزایش داشته است؛ وضعیتی که روان آب در رودخانه های اصلی و فرعی استان را تداوم بخشید و شرایط را به مراتب برای آب تخت کردن زمین های شالیکاری با هدف کشت دوم فراهم کرد.

کارشناسان موسسه تحقیقات برنج کشور توجه به زمان کشت دوم را بسیار مهم توصیف کردند و می گویند: زمان نرمال کشت دوم برنج در استان حداکثر تا پانزدهم مرداد است و گذر از این زمان برای کشت دوم با خطرپذیری زیادی همراه خواهد بود.

نکات کلیدی محققان برنج برای انجام کشت دوم

کارشناسان ارشد موسسه تحقیقات برنج کشور بر لزوم رعایت نکات فنی در مدیریت کشت مجدد و رتون برنج در شمال تأکید کردند و گفتند: آب مطمئن، توجه به تاریخ کشت، استفاده دقیق از کودهای شیمیایی، پروش درست نشاء و آتش زدن کاه و کلش پنج نکته کلیدی که شالیکاران باید درکشت دوم اهتمام کنند تا خطرپذیری رسیدن هدف محصول به حداقل برسد.

موضوع مهم دیگری که شالیکاران باید در انجام کشت دوم به آن توجه کنند، آتش زدن کاه و کلش کشت اول در مزارع است. کارشناسان

مجدد ندهند چرا که کاه کلش برداشت قبلی به کود تبدیل می شود. مازندران با داشتن ۴۶۰ هزار هکتار زمین‌های زراعی و باغی سالانه ۷۲ نوع محصول کشاورزی را تولید می‌کند. تولید بیش از یک میلیون و ۶۰۰ هزار 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.

برنجکاری یکی از مهم ترین فعالیت کشاورزی در مازندران و منبع مهم درآمد کشاورزان استان است و با تولید بیش از یک میلیون ۶۰۰ هزارتن، ۴۲ درصد برنج مورد نیاز کشور از این استان تأمین می‌شود. استان مازندران تولید کننده ۷۲ نوع محصول زراعی و باغی است که در تولید ۱۵ محصول رتبه اول تا سوم را دارد.

کشت علوفه در شالیزارهای مازندران؛ کلید بهبود تولیدات دامی

معاون بهبود تولیدات دامی سازمان جهاد کشاورزی مازندران به اهمیت حیاتی گیاهان علوفه‌ای در تأمین غذای دام و ارتقاء تولیدات کشاورزی اشاره کرد و گفت: کشت گیاهان علوفه‌ای در شالیزارها پس از برداشت برنج مورد تأکید ویژه است.

محمد مهدی عباس زاده افزود: کمبود علوفه در مازندران، چالشی جدی برای دامداران محسوب می‌شود. به همین منظور، سازمان جهاد کشاورزی استان، با هدف جبران این کمبود و افزایش بهره‌وری تولیدات دامی، بر ارتقاء سطح کمی و کیفی گیاهان علوفه‌ای تمرکز کرده است.

وی افزود: انتقال دانش‌های نوین کشاورزی

به کارشناسان، مروجان و بهره‌برداران، نقش کلیدی در افزایش بهره‌وری و بهبود کیفیت گیاهان علوفه‌ای ایفا می‌کند. با بهره‌گیری از این دانش‌ها، می‌توان به تولید علوفه‌ای با کیفیت بالاتر و در نتیجه، بهبود کمی و کیفی تولیدات دامی دست یافت.

عباس زاده با اشاره به اهمیت مردمی‌سازی و جهش تولید، بر لزوم مشارکت فعال بهره‌برداران در این طرح تأکید کرد و افزود: با همکاری و همدلی کشاورزان و دامداران، می‌توانیم شاهد جهش تولید علوفه در استان و در نتیجه، رونق بخش کشاورزی باشیم. وی خاطرنشان کرد: گیاهان علوفه‌ای، به‌عنوان ستون فقرات تغذیه دام، از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند و تأثیر قابل توجهی در افزایش کیفیت و کمیت محصولات دامی دارند و پایداری تولید و حفظ حاصلخیزی خاک را با توسعه کاشت گیاهان علوفه‌ای مناسب مناطق مختلف استان بعد از برداشت برنج در شالیزارها شاهد خواهیم بود.

وی تأکید کرد: حسب نیاز استان، ضروری است مدیران جهاد کشاورزی شهرستان‌ها توسعه کشت گیاهان علوفه‌ای، مناسب با اقلیم شهرستان خود را در اراضی شالیزاری با جدیت دنبال کنند.

استان مازندران ۴۶۰هزار هکتار زمین های زراعی و باغی دارد که ۲۳۰هزار هکتار آن به عنوان زمین های شالیزاری است و بخشی از این زمین ها در فصول غیر زراعی تحت عنوان چراگاه دام و تولید علوفه استفاده می شده است، اما از چند سال گذشته با توسعه کشت های دوم برنج، کلزا، توت فرنگی و برخی از تولیدات باغی، زمین ها از دسترس چراگاه آزاد دام خارج شده است.



برنامه نیز حداکثر یک ماه پس از دریافت اطلاعات اختصاص یافته به پروژه ها نسبت به تخصیص و اعتبار بودجه به آنها اقدام می کند .

آموزش، راه و ترابری خواهند داشت. وی افزود: به موجب آیین‌نامه اجرایی هیات وزیران، سازمان امور مالیاتی کشور مبالغ تخصیص یافته مودیان به پروژه‌ها را به صورت سیستمی به اطلاع سازمان برنامه و بودجه کشور می‌رساند و سازمان

تأمین اعتبار کامل طرح های نیمه تمام مازندران از محل وصول مالیات

خود امکان تخصیص مالیات‌های پرداختی به طرح های ملی و استانی توسط مودیان و تکمیل این طرح ها را فراهم کرده و به یکی از مطالبات جدی مودیان در خصوص اعلام محل هزینه کرد و مصرف درآمدهای مالیاتی به شکل موثر و عملیاتی پاسخ داده است. سلطانی ادامه داد: مودیان در جریان ارائه فرم «تبصره ماده ۱۰۰» محل خرج کرد مالیاتهای پرداختی خودشان را با تخصیص آن به طرح‌ها یا پروژه‌های اولویت‌دار ملی و استانی تعیین می‌کنند و به این شکل مشارکت مؤثری در توسعه و اجرای طرح‌های سازنده در زمینه‌هایی مثل بهداشت و درمان،

مودیان و با انتخاب آنها به طور کامل تأمین اعتبار شده است و حداکثر تا پایان امسال به بهره برداری می رسد . سرپرست اداره کل امور مالیاتی مازندران در خصوص طرح نشان دار کردن اقتصاد گفت:این طرح چهارم مرداد ماه به صورت رسمی رونمایی شد و بنابر بر اعلام سیاست گذاران و کارشناسان حوزه مالیات طرح مزبور برای مودیان انگیزه بخش بوده و باعث می شود که آنها احساس کنند می توانند در الویت بندی پروژه های ملی و استانی نقش آفرینی کنند.

وی افزود:این طرح ملی در مفهوم کلان

سرپرست اداره کل امور مالیاتی مازندران گفت: از میان ۱۰۰ طرح در حال اجرا ۶۷ طرح از محل پرداخت های مالیاتی مودیان و با انتخاب آنها به طور کامل تأمین اعتبار شده است.

بهرام سلطانی اعلام کرد: از میان طرح های انتخاب شده از ابتدای طرح نشان دار کردن مالیات ها تا پایان روز ۱۵ مردادبیش از ۱۲ هزار مودی در قالب فرم تبصره ۱۰۰ در طرح نشان دار کردن مالیات مشارکت کرده اند.

وی توضیح داد: از میان ۱۰۰ طرح در حال اجرا ۶۷ طرح از محل پرداخت های مالیاتی

استاندار مازندران گفت: مشکلات مجتمع گردشگری آویدر نوشهر که مربوط به اختلافات بین دو نهاد اجرایی بوده قرار شد با برگزاری جلسه‌ای در استانداری برطرف شود.

یوسف نوری در حاشیه بازدید از مجتمع گردشگری آویدر نوشهر در گفت و گو با خبرنگار ایرنا افزود : مجتمع گردشگری آویدر مجموعه گردشگری مهم استان مازندران بوده که در بازدید امروز نیازمندیهایی را مطرح کردند که تلاش می شود آن ها نیز تامین بشود.

وی اظهارداشت : بخشی از مشکلات این مجتمع گردشگری مربوط به اختلافاتی بین دو نهاد بوده که با حضور عوامل و نهادهای مربوط به زودی در استانداری برای آن تدبیری اتخاذ می شود.

استاندار مازندران یادآور شد : ایجاد تله کابین در دریاچه موسوم به ارواح و اتصال آن به قسمتی از مجتمع گردشگری آویدر تقاضای دیگری این مجتمع بوده که تاکنون پیگیری لازم انجام شده و امید است که مراحل کاری شان آن با مدیران نهادهای محیط زیست و منابع طبیعی

استاندار مازندران:

مشکلات مجتمع گردشگری آویدر نوشهر بر طرف می‌شود



انجام بشود.

نوری خاطر نشان کرد: رعایت قواعد و مقررات زیست محیطی و منابع طبیعی در توسعه گردشگری مازندران ضروری است.

به تاکید وی رونق گردشگری با حفظ جایگاه مهم کشاورزی در مازندران به عنوان مهم‌ترین راهبرد برای کمک به توسعه این استان باید مد نظر باشد.
مجتمع گردشگری آویدر واقع در ۳۰ کیلومتری شرق نوشهر و در نزدیکی پارک جنگلی سی سنگان، تفرجگاه چشم نوازی برای دوست داران طبیعت و گردشگران است، دریاچه ای زیبا و بکر که در نتیجه احداث سد خاکی ایجاد شده و به نام های دریاچه و سد آویدر و یا دریاچه و سد صلاح الدین کلا شناخته می شود.

توسعه فضای سبز متناسب با شرایط آب و هوایی شهر بابل

جای پیمانکاران طبق روال گذشته سبب شد تا شاهد صرفه جویی چهارمیلیارد تومانی در سازمان باشیم
اینکه این امر سبب شد تا ماشین آلات سازمان که مورد استفاده واقع نمی‌شدند نیز مورد استفاده قرار گیرد.

وی از راه اندازی نخستین گلخانه آپارتمانی در باغ گل شهرداری بابل در راستای ترویج فرهنگ استفاده از گلهای آپارتمانی در مکان باغ گل خبر داد و یادآور شد: با احداث این گلخانه امکان تولید و تکثیر گلهای آپارتمانی مورد نیاز برای ما فراهم شد.
رییس کمیسیون سیما منظرو فضای سبز شورای شهر بابل افزود: صادقانه شهربابل دچار کمبود فضای سبز است و برای بهتر شدن این شرایط باید نگاه بهتری بر فضای سبز شهری حاکم و مشارکت مردم در این حوزه بیشتر شود.

وی ادامه داد: در راستای فرهنگ سازی و مشارکت مردمی اخیرا طرحی در حال اجرا و برنامه ریزی است که هر شهروندی بتواند به مناسبت فوت عریزی، ازدواج و یا تولد نوزاد و هرناسبیتی به نام آن درختی غرس کند که با ایجاد این بستر مناسب درختکاری را به مردم می بسایرم.
یعقوبی یادآور شد: طرح همت سبز برای نهادینه کردن فرهنگ نگهداری فضای سبز در بین احاد جامعه بخصوص کودکان اجرایی شد.

پیشگیری از این مشکلات طرح «چ اس ای» را احصاء کردیم و با رصد تمامی محیط های سطح شهر از بلوارها، بوستان ها ومیادین و شناسایی ایرادات اقدام به رفع این موانع در راستای حفظ ایمنی شهری شدیم.

یعقوبی وضعیت ورودی و خروجی شهر بابل را نامناسب برشمرد وخاطرنشان کرد: ورودی وخروجی هرشهری نمایانگر هویت آن شهر است و ورودی و خروجی شهربابل زبینه این شهر نیست در این راستا طرحی آماده کردیم که در مهرماه امسال اجرایی و پروژه زیباسازی ورودی شهر آغاز می‌شود.

افتتاح پنج پارک محله تا پایان سال جاری در بابل

رییس کمیسیون سیما منظر و فضای سبز شورای شهر بابل از افتتاح بوستان محله شهید بذری در مرداد ماه امسال خبرداد وگفت: احداث بوستان های محلات از دیگر اقدامات انجام شده در این مدیریت است و در آینده نزدیک احداث بوستان آستانه سر موزیرج، بلوارساحلی پارک مشاهیر، بوستان سراج و بوستان کمانگرکلا خیابان کشاورز در دستور کار قرار دارد.

وی همچنین از صرفه جویی اعتبار چهارمیلیارد تومانی در این سازمان خبر داد و یادآور شد: تفکر صحیح مدیرعامل و پرسنل سخت کوش سازمان و واگذاری کارها به کارگراها و پرسنل فضای سبز به



رئیس کمیسیون سیما منظروف فضای سبز شورای اسلامی شهر بابل با اشاره به اینکه این شهرستان دچار کمبود فضای سبز است، گفت: طی قراردادی که با مرکز گل و گیاه ایران داریم به زودی اصلاح بذر وکاشت چمن وگیاهانی که متناسب با محیط وشرایط آب و هوایی منطقه ماست در سطح شهر در دستور کار قرار می‌گیرد.

محمدزمان یعقوبی در گفت‌وگو با ایسنا از

دست فرشتگان زمینی بر سر خبرنگاران بابل‌ی



قرار دارد.

تغذیه مناسب و برنامه های مختلف رفاهی و بهداشتی برای این فرشتگان زمینی سبب شد که شهروندان نگاه ویژه ای به این مرکز داشته باشند.

خیرین جوان میدان دار

مدیرعامل مرکز نگهداری معلولین نوشیروانی بابل در جمع خبرنگارانی که در این مرکز حضور یافتند اظهار کرد: خیر امید بخش برای این مرکز آن است که خیرین جوان بابل‌ی میدان دار کمک رسانی به فرشتگان زمینی هستند

مرتضی بزرگی بیان کرد: برای این یکصد و ۲۰ معلول ذهنی و جسمی در این مرکز ماهانه ۲۵ میلیارد ریال هزینه می شود که از این مبلغ پنج میلیارد ریال را دولت و بقیه را خیران پرداختند می کنند.

مدیرعامل مرکز معلولین نوشیروانی بابل افزود: خیران علاوه بر تامین نیازهای روزانه معلولین در حوزه زیرساخت و بهسازی مرکز هم سنگ تمام گذاشتند و با هزینه بیش از ۵۰ میلیارد ریالی ساختمان و بوستان حیاط این مرکز را نوسازی کردند.

وی افزود: بازسازی سردرب ورودی مرکز معلولین نوشیروانی بابل و احداث پنج باب مغازه از جمله خدمات دیگر خیران به این مرکز است.
بزرگی ادامه داد: خیر بزرگ سید حسن فلاح نوشیروانی در وقف نامه این مرکز نحوه مدیریت و هیات امن‌ا را به روشنی مشخص کرد و به صورت قانونی همه خدمات این

خبرنگاران شهرستان بابل همزمان با ۱۷ مرداد و روز خبرنگار با حضور در مرکز معلولان نوشیروانی بابل جشن روز خبرنگار را در این مرکز برگزار کردند و این فرشتگان زمینی با اهدا تندیس خیر شهیر مازندران سید حسین فلاح نوشیروانی دست محبت بر سر اهالی رسانه این شهرستان کشیدند.

مرکز معلولین ذهنی و جسمی نوشیروانی بابل که میزبان ۱۲۰ فرشته زمینی از سراسر استان است مقصد اول اهالی رسانه بابل در روز خبرنگار بود.

خبرنگاران بابل‌ی در حالی روز خود را در این مرکز جشن گرفتند که در طول یک سال گذشته برای گره گشایی از مشکلات این فرشتگان زمینی تلاش های زیادی انجام داده بودند.

فعالان رسانه ای بابل که همانند بسیاری از شهروندان مازندرانی علاقه خاصی به این فرشتگان زمینی دارند در ساعت اولیه روز خبرنگار در جمع این فرشتگان حضور یافتند و جشن خود را با همنشینی با این عزیزان تقسیم کردند.

خبرنگاران بابل‌ی با حضور در این مرکز و بازدید و دیدار با فرشتگان زمینی ساعتی با آنها هم کلام شده و در جریان آخرین وضعیت نگهداری آنها قرار گرفتند.

مدیریت این مرکز با اهداء تندیس زنده یاد سید حسین فلاح نوشیروانی خیر بزرگ مازندران از اهالی رسانه تجلیل کردند، تندیس بزرگ مردی که امروز بسیاری از جوانان بابل‌ی عکس این خیر را در صفحه نخست تلفن همراه خود ثبت کردند.

بسیاری از خیران جوان بابل که در بخش های مختلف، آموزشی، درمانی و فرهنگی از سرامدان کارهای خیرخواهانه کشور هستند با الگو پذیری از زنده یاد نوشیروانی در مسیر خیر خواهانه گام بر می دارند.

فرشتگان زمینی مرکز معلولین نوشیروانی بابل که با کمک های بی شمار خیران از یک زندگی و آسایش بسیار مناسبی برخوردار هستند و این مرکز مورد توجه خیرین جوان

گزارش هفتگی

خبر

مدیر گل ورزشی و جوانان مازندران:

مشکل فیبر نوری ورزشگاه وطنی رفع می‌شود



مدیرکل ورزش و جوانان مازندران گفت: مشکل فیبر نوری برای خبرنگاران در ورزشگاه شهید وطنی قائمشهر برطرف می شود.

علی رجبی شامگاه در مراسم تقدیر از رسانه‌ها به مناسبت هفته خبرنگار، ضمن تبریک این ایام، به وضعیت ورزشکاران المپیک‌ی اشاره کرد و اظهار داشت: هرچند تاکنون کاروان ایران نتایج مطلوبی کسب نکرده اما ششمی هائیه رستمیان برای این رشته در المپیک امیدوار کننده بود اما امیدواریم کشتی گیران ما بتوانند مدال بگیرند و این طلسم را بشکنند. رجبی بیان داشت: پرورش افکار در حوزه ورزش نیاز است چون برای هرکاری اول باید ذهن را تقویت کنیم و بعد احساسات را کنترل کنیم و رفتار را تغییر دهیم.

مدیرکل ورزش و جوانان استان مازندران در پاسخ به سوال مربوط به پلمپ ساختمان هیأت‌های ورزشی، گفت: این پرونده مربوط به سه سال گذشته است و مدت‌ها پیش حکم گرفته بود. ما در سال گذشته که آمدم با وکلا نشستیم و پرونده را مطالعه کردیم.

وی ادامه داد: در این خصوص دفاع خوبی از این موضوع نشده بود.

مدیرکل ورزش و جوانان استان مازندران ایران بیان داشت: قبل بنده قرار بود مالکین این ملک، سه چهار میلیارد بگیرند و مشکل را برطرف کنند ولی متأسفانه اینکار انجام نشد و ما هم حالا چند ملک به آنها پیشنهاد دادیم و پنجشنبه هم یک جلسه داریم و به دنبال این هستیم تا مجدد پرونده بررسی شود.

رجبی ضمن تقدیر از رئیس کل دادگستری مازندران، گفت: انشالله نوید می‌دهیم که با کمک استاندار مازندران و انشالله پنجشنبه برای توافق می‌نشینیم و امیدوار هستیم مشکل ساختمان هیأت‌های ورزشی را برطرف کنیم.

رجبی در بخشی دیگر از صحبت‌هایش به نیاز استان به تقویت زیرساخت‌های ورزشی اشاره کرد و افزود: به دنبال این هستیم استادیوم متقی شهر ساری را که سال‌هاست اقدامی برای آن صورت نگرفته را ماده ۲۷ کنیم، چون حداقل ۱۰۰ میلیارد بودجه نیاز دارد تا کامل شود.

وی در پاسخ به مشکلات جایگاه خبرنگاران استادیوم شهید وطنی قائمشهر گفت: مشکل فیبر نوری برای خبرنگاران را در استادیوم وطنی برطرف خواهیم کرد و همین ابتدای هفته آینده جلسه‌ای با حضور خبرنگاران و مسئولین مربوطه در جایگاه خبرنگاران استادیوم شهید وطنی برگزار خواهیم کرد تا فوراً مشکل حل شود.

مدیرکل ورزش و جوانان استان مازندران از حمایت این دستگاه از باشگاه بزرگ نساجی گفت و تاکید داشت: ما در کنار نساجی هستیم و کمک خواهیم کرد تا مشکلات باشگاه حل شود.

رجبی همچنین در خصوص استادیوم هفتم تیر بابل گفت: چمن استادیوم هفت تیر بابل آماده شده است. هفت تیر بابل باز هم اعتبار دارد و در حال حاضر داریم روی پیست آن هم کار می کنیم.

مدیرکل ورزش و جوانان استان مازندران از رفع مشکلات استادیوم شهدای نوشهر گفت و از میزبانی نوشهری‌ها از لیگ یک گفت و بیان داشت: آقای رفعتی ناظر سازمان لیگ، هفته آینده باری دیگر برای بازدید از استادیوم نوشهر خواهد آمد، مشکل چمن حل خواهد شد و مشکل نور برطرف خواهد شد. در خصوص بحث چمن مصنوعی طبق تأییدیه‌ای که آقای تاج رئیس فرادسیون دانند، قرار است کیفیت چمن مصنوعی را بهتر کنیم تا مشکلی برای میزبانی از لیگ یک نداشته باشیم.

وی از راه اندازی سامانه بیان انتقادات و پیشنهادات برای طبیعت دوستان و همشهریان خبر داد وخاطرنشان کرد: همشهریان می‌توانند با شماره ۰۹۱۱۲۱۰۱۱۳۹ از طریق سامانه پیام رسانی با ما در ارتباط باشند.

رییس کمیسیون سیمامنظرو فضای سبز شورا تصریح کرد: اجرای طرح جوانه در راستای استفاده از ایده مردم را داشتیم. وی همچنین از متمکنین و دوستداران فضای سبز خواستار تامین درخت در آغاز فصل درخت کاری برای افزایش سرانه فضای سبز شهری شد.

وی از انعقاد قرارداد با دانشکده کشاورزی شهرکرد خبر داد و افزود: با این قرارداد تمام درختان کهنسال خیابان شریعتی و بوستان سراج اسکن و وضعیت درختان مورد بررسی قرار می‌گیرند.

احیای آبناهما برای ارتقای منظر شهری

وی با اشاره به اینکه سالهاست که برخی آبناهما رها شده و به آن توجه‌ای نمی‌شود، گفت: برای ایجاد نمای بصری مناسب در این فضاها، وضعیت همه آبناهما در شهر بررسی و مقرر شد بهسازی، رفع عیوب و نواقص سیستم پمپ و آبرسانی و احیای سازهای آبناهمای بوستان‌ها و میادین کامل تا یک ماه آینده انجام و راه‌اندازی مجدد شوند.

و مشکلات آنان غافل شده و در فکر چاره جویی نباشد.

تربیت اصولی و تحصیل معارف و فرهنگ والای اسلامی و آشنایی کامل با احکام و شریعت مقدس اسلام از یک طرف و دین و مناصب و رنج هایی که از ابتدای جوانی با آنها مواجه بود و دوش به دوش مردم و در متن جامعه مستضعف آنها را آزموده و تجربه کرده بود چنان روحی بلند و اراده ای نیرومند در او پدید آورد که هم چون مولا و جد بزرگوارش حضرت علی (ع) قلب بزرگ و مهربان و ششاز از عاطفه اش همواره برای امت مسلمان و مظلوم بتپد و وجود خود و خانواده گرمایش را در طول حیات پر برکتش وقف خدمت به مردم مستضعف کند.

آن مرحوم بر اساس نوشته‌هایش بیشتر دارایی عظیم خود را صرف عمران و آبادی، بویژه در شهرستان بابل کرد و شمار آثار ماندگار مرحوم نوشیروانی در این شهرستان به پنجاه مورد برجسته می رسد که از آن جمله می توان به ساخت و احداث مدرسه، هنرستان، انیسیتو، دانشکده، درمانگاه، زایشگاه، بانک‌خون، پرورشگاه ایتام، بیمارستان، مسجد، پل و غیره اشاره کرد. برجای گذاشتن این آثار نشان دهنده آینده نگری بزرگ وی در تأثیر گذاری بر زندگی و سرنوشت فرزندان آینده‌ساز کشور و استان مازندران بوده است. زمین پارک نوشیروانی در جاده بابل امیرکلا و نیز زمین مجتمع بزرگ تفریحی ورزشی واقع در متی کلا، زمین زندان متنی کلا، مدرسه نوشیروانی، مرکز خیریه نوشیروانی وابسته به بهزیستی، خیابان نوشیروانی و دهها فضای آموزشی، تفریحی، فرهنگی و علمی در شهرستان بابل به نام مرحوم نوشیروانی بزرگ به ثبت رسیده است. ارزشمندترین یادگار مرحوم نوشیروانی، تاسیس دانشکده صنعتی بابل در زمینی به مساحت حدود ۱۷ هکتار بود که همه را در طبق اخلاص گذاشت و در مقابل یک سیور نبات ِ به وزارت علوم اهداء کرد.

لزوم شکل گیری هویت خانوادگی



مدیرکل زنان و خانواده شهرداری تهران معتقد است که براساس سیاست‌های کلی خانواده ابلاغیه سال ۱۳۹۵ مقام معظم رهبری، باید فضایی داشته باشیم که همه سیاست‌ها و برنامه‌ها و اقدامات دارای پیوست خانواده باشد که تحقق آن، ادراک و آگاهی همگانی را می‌طلبد.

به گزارش ایسنا، مریم اردبیلی در وبینار بین‌المللی خانواده متعالی و چالش‌های مدرنیته با بیان اینکه باید نگاه درستی به صورت‌بندی به این موضوع و نسبت بین «خانواده و شهر» و «خانواده و جامعه» و «خانواده و حکمرانی» داشته باشیم، گفت: خانواده

لنگرگاه سکون و آرامش آحاد بشر در جهان پرتلاطم و پرنشست است. برای اینکه محل سکونت خانواده بتواند برای افراد آرامش بپیاورد، نیازمند خانواده‌ای هستیم که بتواند در این شرایط عاملیت و کارکرد خوب داشته باشد.

وی با تأکید بر شکل‌گیری هویت خانوادگی، ادامه داد: در بسیاری از نقاط دنیا نگاهی وجود دارد که گفته می‌شود به دنبال شهر دوستدار خانواده هستیم، این عبارت ارزشمندی است. اگر بخواهیم از این سطح که فقط در حکمرانی شهری، خانواده در آن احساس بهتری داشته باشد، لازم است یکسری خدماتی تعریف کنیم تا به خانواده ارائه داده شود. در جامعه ما نیز اکنون خانواده دارای کارکرد است، در شرایطی که سالاهاست می‌خواهیم فقط دست او را بگیریم و حمایت کنیم، حمایت‌ها صورت گرفته و در تمام ادوار تلاش‌ها انجام شده است.

اردبیلی با تأکید بر اینکه مجموعه خدماتی که به خانواده ارائه می‌دهیم اتفاق خوبی است اما کفایت نمی‌کند، معتقد است که براساس سیاست‌های کلی خانواده ابلاغیه سال ۱۳۹۵ مقام معظم رهبری، فضایی داشته باشیم که همه سیاست‌ها و برنامه‌ها و اقدامات دارای پیوست خانواده باشد که تحقق آن، ادراک و آگاهی همگانی را می‌طلبد.

وی تصریح کرد: باید همه اقدامات دارای نگاه پیوست خانواده باشد. همچنین برای خانواده به عنوان محور حل مسائل جامعه، قدرت و عاملیت و توانمندی ایجاد کنیم، این عملکرد و این سطح از نگاه حکمرانی به خانواده فقط در شکل خانواده فطری و طبیعی قابلیت حصول و وصول دارد.

مدیرکل زنان و خانواده شهرداری تهران تصریح کرد: هرجایی که خانواده حضور دارد افراد احساس آرامش می‌کنند. خانواده دارای کارکرد است اما سطح خانواده محوری و آنچه در مدیریت شهر تهران به دنبال آن هستیم این است که شهر خانواده محور داشته باشیم، البته این اتفاق محقق نشده اما در حال تلاش در مسیری هستیم که این اتفاق به تدریج رخ دهد. اگر خانواده محوری محقق شود شهر دوستدار خانواده محقق خواهد شد.

داشتن یک رژیم غذایی مناسب، تعادل هورمونی، ورزش منظم، دوری از استرس های فکری و روانی و حتی عوامل ژنتیک که بر هورمون های بدن اثر می گذارند، در بروز خستگی اثر گذارند و در صورت به هم خوردن تعادل هر یک از آنها می توان انتظار داشت که زندگی روزمره خسته کننده شده و خواب شبانه نیز با اختلال روبرو شود.

با این حال، اگر فکر می‌کنید با وجود همه تلاش‌ها و برنامه ریزی ها همچنان خسته هستید، باید کیفیت خواب خود را بالا ببرید. در اینجا چند دلیل برای بروز خستگی دایمی و راههای رفع آن را بیان می کنیم:

۱- بیماری تیروئید بیماری تیروئید به ویژه برای زنان و افراد مسن یک تهدید است و می‌تواند علائم مختلفی از جمله خستگی، بد خلقی، درد عضلات و مفاصل، افزایش یا کاهش وزن، مشکلات بینایی، عملکرد ضعیف کار تغییرات دمای بدن، تغییرات در اشتها را داشته باشد.

غده تیروئید هورمون‌هایی ترشح می‌کند که بر هر عملکرد بدن تأثیر می‌گذارد؛ برای مثال این بخش مسئول تنظیم دمای بدن، ضربان قلب و تولید پروتئین است و به کنترل میزان متابولیسم و سطح انرژی بدن کمک می‌کند. چهار علت اصلی برای بروز بیماری تیروئید وجود دارد که ممکن است دلیلی برای احساس خستگی شما باشد؛ این دلایل عبارتند از عدم تعادل هورمونی ناشی از استرس و رژیم غذایی، عدم تحمل غذایی به برخی مواد همچون گلوتن و لبنیات، قرار گرفتن در معرض تشعشع و مواد سمی؛ کمبود ید یا سلنیوم.

ساده ترین راه برای حل مشکل تیروئید، استفاده از ید و سلنیوم در برنامه غذایی است؛ پس از آن می‌بایست با رژیم غذایی خود را تنظیم کرده و غذاهایی مصرف کنید که کربوهیدرات کمتری داشته و در عین حال پروتئین بدون چربی و منابع چربی سالم را به وعده غذایی خود اضافه کنید .

۲- سندرم خستگی مزمن

خستگی آدرنال یا سندرم خستگی مزمن یک اختلال ناشی از عدم تعادل هورمونی است؛ غدد فوق کلیوی در بدن غدد درون ریز بسیار مهمی هستند که بیش از ۵۰ هورمون مختلف از جمله هورمون های تنظیم کننده انرژی کورتیزول و آدرنالین ترشح می کنند. سندرم خستگی مزمن علائمی مشابه خستگی آدرنال ایجاد می کند و باید گفت زنان چهار برابر بیشتر در معرض ابتلا به سندرم خستگی مزمن هستند، به خصوص آنهایی که در دهه ۴۰ یا ۵۰ زندگی خود قرار دارند.

این هورمون های کلیدی با توجه به میزان استرسی که به بدن شما وارد می شود، افزایش

و کاهش می یابد. در نتیجه، سطح استرس بالا و علائم خستگی آدرنال ارتباط تنگاتنگی با هم دارند؛ به همین دلیل است که احساس عصبانیت، شلوی و فشار زیاد باعث می شود عواملی کنید همیشه خسته هستید. برای مقابله با این مشکل باید از کافئین، قند و کربوهیدرات اضافی، روغن های هیدروژنه و غذاهای قه‌آوری شده و بسته بندی شده پرهیز کرده و چربی‌های سالم متعادل کننده هورمون، پروتئین و مقدار زیادی سبزیجات تازه را جایگزین کنید.

روغن ماهی امگا ۳، منیزیم، ویتامین B۵، ویتامین B۱۲، ویتامین C، ویتامین D۳ و روی و همچنین ورزش منظم برای بهبود این شرایط موثر است.

۳- کم تحرکی کم تحرکی از مشکلات سبک زندگی شهری است که مشکلات بدنی همچون درد در گردن، سفتی، کمردرد و سردردهای مزمن از همین نوع زندگی سرچشمه می گیرد؛ کم تحرکی سبب می‌شود تا انرژی بدن تحلیل رود و در نتیجه همیشه احساس خستگی کنید؛ این خستگی تبعات دیگری هم دارد که می‌توان به بدخلقی، افزایش وزن و بیماری های ناشی از آن اشاره کرد.

ورزش منظم می‌تواند به تعادل هورمون ها، بهبود مقاومت به انسولین و کمک به خواب بهتر کمک کند؛ ورزش با ترشح اندورفین، استقامت و بهبود خلق و خوی شما معجزه می کند. تنظیم هورمون اجازه می دهد شب ها خواب بهتری داشته باشید.

۴- افسردگی

افسردگی یکی از شایع ترین اختلالات روانی به شمار می‌رود که متغیرهایی چون استرس بالا، مشکلات عاطفی حل نشده، عدم تعادل هورمونی، الکل و حتی حساسیت غذایی بر بروز آن تأثیرگذار است.

کمبود انرژی و انگیزه پایین دو نشانه اصلی افسردگی است که البته تغییر در رژیم غذایی به دلیل تأثیرگذاری بر انتقال دهنده های عصبی می‌تواند به کاهش این علائم کمک کند؛ بنابراین می‌توان با کاهش مصرف غذاهای قه‌آوری شده، فست فودها، غذاهای قندی و سرشار از کربوهیدرات و نیز کاستن از مصرف مواد غذایی حاوی کافئین و الکل، به بهبود شرایط کمک کرد.

در مقابل بهتر است موادغذایی سالم و حاوی پروتئین، سبزیجات، چربی های سالم مانند اسیدهای چرب امگا ۳ را جایگزین کرده و ورزش، تکنیک های تمدد اعصاب و روغن هایی چون گل رز، ترنج، اسطوخودوس، بابونه رومی که به بهبود خلق و خو کمک می کند، را در برنامه روزانه خود بگنجانید.

۵- خواب بی کیفیت

در حالی که بر اساس تحقیقات، بزرگسالان برای داشتن بهترین احساس در هر شب به هفت تا ۹ ساعت خواب مداوم نیاز دارند، عواملی چون رژیم غذایی نا مناسب، استرس، شب بیداری، نوشیدن الکل، استفاده از برخی داروها و مکمل ها و اختلالات گوارشی می‌تواند بر کاهش کیفیت خواب افراد اثر منفی داشته باشد.

اگر می‌خواهید سلامتی طولانی مدتی داشته باشید، باید یک خواب سالم را تجربه کنید. برای این کار لازم است چند روش ساده را امتحان کنید؛ برای مثال تلاش کنید پیش از خواب آرامش داشته باشید؛ خواندن کتاب یا مجلات در این زمینه موثر است.

استحمام پیش از خواب، استفاده از مکمل های منیزیم برای تسکین دردهای عضلانی، استفاده از روغن های آرامش بخش همچون اسطوخودوس یا کندر از دیگر روش هایی است که به آرامش پیش از خواب کمک می‌کند. سعی کنید که استفاده از غذاهای حاوی قند و کربوهیدرات را کاهش دهید و مصرف کافئین را از بعدازظهر به بعد قطع کنید زیرا افزایش قند در خون همچون کافئین سبب اختلال در خواب می‌شود.

بهتر است تمام وسایل الکترونیکی را دو ساعت یا بیشتر قبل از خواب خاموش کنید تا از قرار گرفتن در معرض نور آبی که می‌تواند سطح ملاتونین را مختل کند و خواب‌آلود شدن ذهن شما را سخت کند، خودداری کنید.

۶- کم خونی

کم خونی یکی از علل بروز اختلال در خواب است؛ بدن وقتی با مشکل کم خونی مواجه می‌شود که سطح گلبول های قرمز کمتر از حد طبیعی باشد؛ این امر سبب می‌شود تا اکسیژن رسانی به سلول های بدن به کندی انجام شود و به همین دلیل فرد احساس می‌کند که همیشه خسته است.

بهترین کار برای رفع کم خونی، بهبود رژیم غذایی و گنجاندن مقدار زیادی غذاهای غنی از آهن، ویتامین B۱۲ و فولات در برنامه غذایی است؛ انواع جگر، غذاهای سرشار از ویتامین C که به جذب آهن کمک می‌کنند، مانند مرکبات؛ برخی سبزیجات همچون کلم بروکلی یا گل کلم و یا سبزیجات برگ سبز که مقدار قابل توجهی آهن و فولات دارند می‌توانند به حل کم خونی کمک کنند.

۷- سندرم نشت روده

سندرم نشت روده وضعیتی است که دستگاه گوارش آسیب دیده و به دلیل ایجاد برخی سوراخ های ریز در پوشش روده با مشکل گوارشی روبرو می‌شود؛ این مشکل با علایمی چون احساس خستگی، مشکلات گوارشی مانند



والدین حامی افراطی،

که حمایتشان بیش از

اندازهاست و درکارهایی

که کودک می‌تواند خودش

انجامدهد دخالت می‌کنند،

باعث عدم رشد کودکان

و پرتوقع بارآوردن آنها

می‌شوند و وقتی توقعشان

برآورده نشود پرخاش

می‌کنند.

گرفتگی عضلات، نفخ یا اسهال، افزایش وزن و تغییرات در خلق و خوی همراه است.

بهترین راه برای رفع این مشکل، تغییر رژیم غذایی و سبک زندگی است؛ باید مواد غذایی همچون گلوتن و شکر را که به روده آسیب می‌زند، حذف کرده و به جای آن جوانه غلات، اجیل، منابع سالم پروتئین، سبزیجات و مقدار زیادی چربی های سالم مصرف کنید و کمبود مواد مغذی را با گنجاندن مقدار زیادی از غذاهای کامل در رژیم غذایی خود برطرف کنید.

۸- کم آبی بدن

کم آبی بدن زمانی اتفاق می‌افتد که مایعات بدن به‌خصوص آب و الکترولیت‌ها از دست برود یا آب کافی وارد بدن نشود؛ ورزش بیش از حد بدون استفاده کافی از آب و یا جایگزین کردن نوشابه و آبمیوه، راه رفتن زیر آفتاب، استفرغ، اسهال، تعریق، دیابت و برخی داروهای تجویزی می‌تواند باعث کم آبی بدن شود.

برای رفع مشکل کم آبی بهتر است در طول روز آب بیشتری بنوشید؛ مصرف سبزیجات و میوه‌ها را افزایش دهید و مطمئن شوید که مقدار زیادی الکترولیت به شکل غذاهای کامل (و نوشیدنی‌های الکترولیتی) دریافت می‌کنید. آب نارگیل، کرفس، هندوانه، طالبی، خیار، کیوی، فلفل دلمه ای، مرکبات، هویج و آناناس از جمله میوه ها و سبزیجاتی هستند که می‌تواند نشان دهد فرد در سال‌های آینده مبتلا به دیابت می‌شود یا نه، پیش دیابت بودن است افرادی که مبتلا به پیش دیابت هستند، سالانه چیزی حدود ۱۰ درصد این افراد تبدیل به بیماران دیابتی می‌شوند و در نهایت ۷۰ درصد بیماران که مبتلا به پیش دیابت هستند، تا آخر عمرشان به دیابت مبتلا می‌شوند. در ایران آماری که از افراد پیش دیابتی داریم، تقریباً ۲۵ درصد است، که باز عدد قابل ملاحظه‌ای است، یعنی تقریباً از هر چهار فردی که در ایران زندگی می‌کنند یک فرد مبتلا به پیش دیابت است.»

پیش دیابت چیست؟

این متخصص در تعریف پیش دیابتی گفت: «وضعیتی است، که قند خون فرد نرمال نیست، اما در حدی هم نیست که ما بخواهیم لفظ بیمار دیابتی را به این فرد اطلاق کنیم، چیزی ما بین این دو است. تشخیص پیش دیابت را ما بر اساس قند خون ناشتا، قند خون سه ماهه یا بر اساس تست تحمل گلوکز می‌گذاریم. در این تست، یک محلول

دلایل خستگی مداوم بدن و راه‌های رفع آن

■ داشتن یک خواب خوب برای آغاز یک روز پر انرژی بسیار مهم است اما

برخی با وجود اینکه تلاش می‌کنند تا روزی سرشار از انرژی مثبت برای

خود بسازند، اغلب اوقات احساس خستگی می‌کنند.

توانند بخشی از نیاز بدن شما را تأمین کنند. در حالت عادی بدن شما روزانه به ۱۰ لیون آب نیاز دارد؛ اگر ورزش می‌کنید و یا فعالیت بدنی بیشتری دارید باید میزان آب مصرفی خود را افزایش دهید.

۹- استرس عاطفی

استرس عاطفی می‌تواند اثر زیادی بر انرژی بدن شما داشته باشد و حتی سبب ایجاد اختلال در خواب شود؛ برای رفع این مشکل بهتر است روی تنظیم رژیم غذایی خود تمرکز کنید؛ استفاده از غذاهای قه‌آوری شده را کاهش دهید و مکمل هایی چون منیزیم و ویتامین‌های B را استفاده کنید.

۱۰ - به هم خوردن تعادل قند خون

اگر همیشه خسته هستید، ممکن است مشکل به قند خون شما ارتباط داشته باشد و حتی به مرور سبب دیابت نوع ۲ شود. احساس خستگی، سردرد و اضطراب از علائم به هم خوردن تعادل قند خون است که رژیم غذایی نامناسب می‌تواند از علل آن باشد.

چند راه درمان طبیعی برای این مشکل وجود دارد؛ نخست اینکه تمام منابع قند تصفیه شده را از رژیم غذایی خود کاهش دهید یا حتی به طور کامل حذف کنید؛ این کار شامل همه نوشیدنی های شیرین، همه نوشابه ها، آب میوه ها، نوشیدنی های انرژی زا و قهوه یا چای شیرین شده هستند می‌شود. تقلات بسته بندی شده، کیک ها، غلات و آب نبات حتی شیرین کننده های طبیعی مانند عسل خام نیز می‌توانند بر سطح قند خون تأثیر بگذارند.

۱۱- رژیم غذای نامناسب

رژیم غذایی ضعیف و نامناسب بر انرژی بدن تأثیر منفی دارد و سبب ایجاد خستگی می‌شود. یکی از بزرگ‌ترین عوامل خطر برای احساس خستگی دائمی، «کربوهلیک» بودن است، یعنی فردی که غلات، کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و غذاهای شیرین مصرف می‌کند و در عوض به اندازه کافی چربی سالم، پروتئین، سبزیجات و مواد مغذی ضروری که از انرژی مداوم پشتیبانی می‌کند، دریافت نمی‌کند. برای اصلاح رژیم غذایی باید چند اقدام انجام شود؛ نخست اینکه غذاهای سرشار از ویتامین B مصرف شود که در منابع چون گوشت گاو، ماهی، تخم مرغ و مرغ یافت می‌شود. غذاهای سرشار از کلسیم، منیزیم، سلنیوم و روی همگی می‌توانند به کاهش استرس و داشتن خواب بهتر کمک کنند.

در گروه سوم، مواد غذای مانند سبزیجات سبز، اجیل و دانه ها، چربی های سالم از جمله اسیدهای چرب امگا ۳ ، روغن نارگیل و زیتون، آووکادو قرار می‌گیرند که می‌توانند به تثبیت هورمون ها و خلق و خوی افراد کمک کنند.

وی در ادامه می‌گوید: «مهم‌ترین عاملی که می‌تواند نشان بدهد فرد در سال‌های آینده مبتلا به دیابت می‌شود یا نه، پیش دیابت بودن است افرادی که مبتلا به پیش دیابت هستند، سالانه چیزی حدود ۱۰ درصد این افراد تبدیل به بیماران دیابتی می‌شوند و در نهایت ۷۰ درصد بیماران که مبتلا به پیش دیابت هستند، تا آخر عمرشان به دیابت مبتلا می‌شوند. در ایران آماری که از افراد پیش دیابتی داریم، تقریباً ۲۵ درصد است، که باز عدد قابل ملاحظه‌ای است، یعنی تقریباً از هر چهار فردی که در ایران زندگی می‌کنند یک فرد مبتلا به پیش دیابت است.»

پیش دیابت چیست؟

این متخصص در تعریف پیش دیابتی گفت: «وضعیتی است، که قند خون فرد نرمال نیست، اما در حدی هم نیست که ما بخواهیم لفظ بیمار دیابتی را به این فرد اطلاق کنیم، چیزی ما بین این دو است. تشخیص پیش دیابت را ما بر اساس قند خون ناشتا، قند خون سه ماهه یا بر اساس تست تحمل گلوکز می‌گذاریم. در این تست، یک محلول

دیگر در آن فاز، کار زیادی نمی‌شود برای این بیمار انجام داد.»

مکانیزم دیابت در بدن

وی افزود: «وقتی غذا می‌خوریم و قند خون ما بالا می‌رود از لوزالمعده یا همان پانکراس هورمون انسولین ترشح می‌شود، اگر به هرعلتی پانکراس نتواند انسولین ترشح کند یا نه، بدن نسبت به این پانکراس مقاوم باشند در واقع انسولین نتواند روی آن سلول‌ها اثر بگذارد که بتوانند قند را از خون وارد سلول کنند، دیابت اتفاق می‌افتد.»

عوامل موثر در ایجاد دیابت

بابازاده خاطر نشان کرد: «چاقی، سبک زندگی بی‌تحر که رژیم غذایی نامناسب و ژنتیک(خیلی نقش مهمی دارد)، نارسایی پانکراس یا لوزالمعده (به هر علتی که باشد)، یک سری از بیماری‌های خودایمنی) یعنی این‌که خود سیستم ایمنی بدن باعث آسیب به سلول‌های لوزالمعده می‌شود تا نتواند انسولین ترشح کند) و در نهایت یک سری از داروها می‌توانند قند خون فرد را بالا ببرند.»

اصلاح سبک زندگی در کنترل دیابت حرف اول را می‌زند



یک متخصص داخلی و غدد می‌گوید: مهم‌ترین عاملی که می‌تواند نشان بدهد، فرد در سال‌های آینده مبتلا به دیابت می‌شود یا نه، پیش دیابت بودن است.

دکتر نسرين بابازاده متخصص داخلی و غدد درباره سبک زندگی،عدم تحرک و رژیم های غذایی نامناسب که باعث بیماری گوناگون از جمله دیابت می‌شود و یکی از چالش‌های مهم حوزه سلامت در سراسر دنیا است، گفت: دیابت تبدیل به یک معضل جهانی شده است. در حال حاضر در دنیا چیزی حدود ۵۰۰ میلیون بیمار دیابتی وجود دارد، یعنی از هر ۱۰ نفری که در کره زمین هستند، یک نفر آن‌ها مبتلا به دیابت است. عدد، عدد زیادی است،

فرهنگ و گردشگری



خبرنگاران موسیقی از موسیقیدان‌ها چه می‌خواهند؟

■ اگر مدتی می‌شود که به صورت حرفه‌ای کار موسیقی می‌کنید، احتمالاً در میانه مسیر با چند خبرنگار موسیقی برخورد داشته‌اید و یا لیستی از نویسندگان این حوزه که به همکاری با آنها علاقه‌مند هستید، در ذهن دارید. شاید هم یک ایده کلی درباره کاری که انجام می‌دهند یا آنچه انتظار دارند در ذهن داشته باشید اما نکاتی وجود دارند که شاید هیچ‌گاه در نظر نگرفته باشید.

اما به راستی خبرنگاران موسیقی چه می‌خواهند؟

تحقیقات خود را دارید

به گزارش ایسنا، وظیفه ما صرفاً دانستن ورودی‌ها و خروجی‌های اثر جدید شما نیست. وظیفه دانستن این است که چه چیزی از شما پرسیم که جدید و متفاوت از سایر مصاحبه‌ها باشد. اگر در یک مصاحبه همان جواب‌های تکراری و خسته را تکرار کنیم، نه تنها موجب خسته شدن مخاطبان خود تا سرحد مرگ می‌شویم، بلکه با چنین مصاحبه‌هایی موجب تنبیل نشان دادن خود نیز می‌شویم.

یکی از ناامیدکننده‌رین چیزهایی که می‌تواند در یک مصاحبه اتفاق بیفتد این است که موزیسین‌ها به مجموعه‌ای از پرسش‌های هوشمندانه خبرنگار، پاسخ‌های تکراری و قابل پیش‌بینی که در ۱۰ مصاحبه دیگر خوانده‌اند، دهند.

بارها برای بسیاری از خبرنگاران موسیقی پیش آمده که با بیش از یک هنرمند گپ زده‌اند که به طرز ناامیدکننده‌ای سوالات خبرنگار را که به‌دقت درباره‌شان تحقیق

کرده، گرفته و به سوالات را متناسب با پاسخ‌های از پیش تعیین‌شده خود تنظیم کرده‌اند که اصلاً کار جالبی نبوده است. قابل درک است که چون هنرمند می‌خواهد برای پاسخ دادن به هر چیزی آماده باشد، پس این کار را انجام می‌دهد. ولی بهتر است یک بعدازظهر را صرف فکر کردن به هر چیزی که یک روزنامه نگار ممکن است از او پرسد، بگذرانید و در صورت لزوم، نوت برداری کنید.

شما هنرمند خلاقی هستید پس به پاسخ‌های خود رنگ و لعاب ببخشید تا قانع‌کننده‌تر به نظر برسند.

خبرنگار موسیقی هستیم چون عاشق این کاریم!

ما نویسنده نشدیم چون فکر می‌کردیم پولدار می‌شویم. ما تصمیم گرفتیم در مورد موسیقی بنویسیم؛ زیرا آن را همانند موسیقیدانان دوست داریم.

در حالی که گاهی اوقات برخی از ما نوازنده هستیم، بسیاری دیگر فقط مخاطب و عاشق موسیقی هستیم. به همین سادگی. بنابراین اگر آهنگی منتشر

می‌کنید که خوب نیست، می‌توانیم این مسئله را تشخیص دهیم؛ به همین دلیل اگر طی مصاحبه به یک منبع نامشخص اشاره کنید، در نهایت صحت آن را بررسی خواهیم کرد.

دفعه بعد که با یک خبرنگار موسیقی ملاقات کردید، بدانید که در جمع خوبی هستید. آنها نه تنها یک موهبت برای حرفه شما هستند، بلکه طرفدار یا همکار شما هستند که باید طی صحبت درباره موسیقی با آنها احساس راحتی کنید.

واقعاً هیجان‌زده هستیم که با شما صحبت کنیم!

اگر با شما مصاحبه‌ای داشته‌ایم، واقعاً شما و موسیقی شما را دوست داریم؛ زیرا اگر قرار بر نقد باشد، در گزارش‌های منتقدانه دستانمان برای این کار با‌تر است. اگر به اندازه کافی برای درخواست مصاحبه وقت گذاشته باشیم، چیز خاصی در مورد شما وجود دارد که فراتر از حساسیت‌های روزنامه‌نگاری خود آن را دوست داریم. در واقع، احتمالاً از قبل طرفدار شما بوده باشیم.

گپ و گفت با نویسنده‌ای از یک وبلاگ موسیقی مستقل و کوچک را به عنوان ائتلاف وقت تلقی نکنید. به احتمال زیاد، آن شخص با وسواس، آهنگ جدید شما را بارها و بارها گوش کرده و با دقت بالا سوالات خود را انتخاب کرده است.

از صحبت کردن با این نویسندگان هیجان‌زده شوید؛ زیرا آنها هم احتمالاً بسیار مشتاق هستند که با شما صحبت کنند.

این امر در رابطه با درخواست مصاحبه در پی یک بیانیه مطبوعاتی از شما هم صدق می‌کند.

بهترین خود را برای شما انجام می‌دهیم تا تصویر خوبی از خود برای شما بسازیم

در حالی که برخی از نویسندگان با «خبرنگاری زرد» زندگی می‌کنند و می‌میرند، اغلب روزنامه‌نگاران موسیقی قصد ندارند شما را بد جلوه دهند. با نوشتن یک مقاله کوبنده درباره یک هنرمند چه چیزی به دست می‌آوریم؟ بسیار لذت بخش‌تر است که یک مقاله مثبت بنویسیم که هم هنرمند و هم

در حالی که گاهی

اوقات برخی از ما

نوازنده هستیم،

بسیاری دیگر فقط

مخاطب و عاشق

موسیقی هستیم.

به همین سادگی.

بنابراین اگر آهنگی

منتشر می‌کنید

که خوب نیست،

می‌توانیم این مسئله

را تشخیص دهیم؛ به

همین دلیل اگر طی

مصاحبه به یک منبع

نامشخص اشاره کنید،

در نهایت صحت آن را

بررسی خواهیم کرد.

خودمان را خوب جلوه دهد.

به هر حال تاثیر مثبتی که شما در کارنامه کاری ما دارید را نمی‌توان نادیده گرفت و هر گپ و گفت با شما موجب می‌شود که رزومه قوی‌تری به عنوان یک خبرنگار موسیقی برای خود بسازیم.

ما هم زندگی داریم

زمانی که بارها و بارها درباره وضعیت مصاحبه یا تغییر آن با ما تماس می‌گیرید، واقعاً آزار دهنده است؛ به خصوص زمانی که از انتشار مصاحبه منصرف می‌شوید. این امر موجب می‌شود تمام احساس خوبی که درباره شما یا هنرتان داشتیم از بین برود.

ارسال یک پیام درباره زمان انتشار مصاحبه کار جالبی نیست، در عوض بهتر است پیامی ارسال و چک کنید آیا لازم است اطلاعات بیشتری در اختیار ما بگذارید! در این صورت خود خبرنگار شما را در جریان جزئیات انتشار مصاحبه خواهد گذاشت، به هر حال خبرنگاران هم با افراد مختلفی در ارتباط هستند و بعضاً همزمان چند کار را با هم به انجام می‌رسانند.

ابراهیم سپهوند معاون مددکاری و مشارکت‌های مردمی اداره کل بنیاد شهید و امور ایثارگران لرستان نیز در ادامه این دیدار گفت: باید یاد شهدا و راه و روش این عزیزان را برای همیشه تاریخ زنده نگه داشته و تکریم خانواده‌های شهدا را برای خود فرض بدانیم.

وی اظهار کرد: فرهنگ ایثار و شهادت را باید در جامعه ساری و جاری کنیم که اگر این فرهنگ گسترش یابد، قطعاً با خود فرهنگ خدمت را به ارمان خواهد آورد. این مسئول با بیان اینکه شهدا برگزیدگان خدا هستند، یادآور شد: فردی که ایثار گرانه و صادقانه به خاطر خدا، در خدمت خلق او باشد، توسط خداوند متعال انتخاب می‌شود و ما این را در مسالۀ شهدای خدمت به عینه دیدیم.

معاون مددکاری و مشارکت‌های مردمی اداره کل بنیاد شهید و امور ایثارگران لرستان گفت: اگر فرهنگ ایثار در جامعه نهادینه شود، قطعاً فرهنگ خدمت صادقانه، خالصانه و موثر هم بسط پیدا خواهد ماند.

او بر اهتمام ویژه دولت مردمی بر فرهنگ ایثار و شهادت اشاره و افزود: بی شک تمسک به فرهنگ ایثار و شهادت نه تنها امنیت ملی و اعتبار ایران را بالا می‌برد بلکه موجب آرامش روحی و افزایش روحیه ایثار و شهادت در بین آحاد جامعه می‌شود این فرهنگ مقدس با حضور مردم شکل گرفت و بر دوش همین مردم پایدار خواهد ماند.

وی ادامه داد: ایران اسلامی امروزه مقتدرتر از همیشه در مقابل مستکبرین و دشمنان ایران اسلامی ایستاده است و این اقتدار و عزت به برکت خون شهداء و روحیه ایثار و شهادت است.

و یادش گرامی

۵

شنبه • ۲۰ مرداد ۱۴۰۳

خبر

وزیر فرهنگ: نیاز به

غنی‌سازی تولید کتاب

کودک داریم



وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی گفت: نیاز به کار مهم، جهادی، ترویجی و آموزشی برای غنی‌سازی تولیدات کتاب کودک و نوجوان داریم.

به گزارش خبرنگار کتاب ایرنا، آئین اختتامیه نخستین جشنواره ملی و بین‌المللی کتاب کودک‌ونوجوان، امروز ۱۷- مردادماه- در تالار وحدت برگزار شد. در این مراسم محمدمهدی اسماعیلی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، پاسر احمدوند معاون فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، علی رمضانی مدیرعامل موسسه خانه کتاب و ادبیات ایران، حامد علامتی مدیرعامل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، محمدعلی مرادیان مدیرکل دفتر توسعه کتاب و کتابخوانی و محمد حمزه‌زاده دبیر و عضو هیات علمی حضور داشتند. همچنین محمود پسر وهاب، محمد میرکایلی، افسانه موسوی گرمارودی، سیداحمد میرزاده، کاظم طلایی و شهرام شفیعی اعضای هیات علمی و از دیگر مهمانان این مراسم بودند.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در ابتدای این مراسم با بیان اینکه فرمایشات مقام معظم رهبری، انگیزه اصلی برای برگزاری جشنواره کتاب کودک و نوجوان بود، گفت: ایشان توجه خاصی به کتاب کودک‌ونوجوان دارند. همه امار و ارقام نیز نشان‌دهنده توجه ویژه به حوزه کتاب کودک و نوجوان است.

محمدمهدی اسماعیلی میل به تولید و تالیف در حوزه ادبیات بومی را مهم دانست و ادامه داد: این میل آن‌طور که باید اوج نگیرد، مهم‌ترین نکته در این بخش مربوط به آثار ترجمه‌شده است اما نیاز به کار مهم، جهادی، ترویجی و آموزشی برای غنی‌سازی تولیدات کتاب کودک‌ونوجوان داریم. سرمایه‌گذاری در حوزه کودک و نوجوان، هیچ وقت کافی نیست.

اسماعیلی پیشنهاد داد: افراد می‌توانند مانند بورس در این حوزه فعالیت کنند، یعنی روی موضوع سرمایه‌گذاری کنند تا نویسنده با آرامش خیال درباره آن کار کند. نشر کودک و نوجوان همواره رو به جلو بود

مدیرعامل خانه کتاب و ادبیات ایران با اشاره به اینکه توجه به حوزه کودک و نوجوان از ابتدای دولت سیزدهم مورد توجه معاونت فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد قرار گرفته است، گفت: ضرورت داشت حوزه کودک و نوجوان پس از حوزه ادبیات دلسنای و شعر، از جایزه بزرگ کتاب سال جدا شود.

علی رمضانی با اعلام اینکه نشر کودک و نوجوان همواره رو به جلو بوده است، ادامه داد: لازم بود توجه ویژه‌ای به این بخش شود. این ضرورت میان فعالان مطرح بود و وظیفه ما نیز این بود که اقدامات را انجام دهیم. در این آیین از برگزیدگان هیات علمی، برگزیدگان جوان و چهره‌های شایسته تقدیر، تجلیل خواهدشد.

هیات علمی، جایزه را به کودکان غزه اعطا کر د

دبیرعلمی نخستین جشنواره ملی و بین‌المللی کتاب کودک و نوجوان در ادامه، بیانیه هیات علمی را خواند.

اسامی برگزیدگان و شایستگان تقدیراین دوره از جشنواره کتاب کودک و نوجوان به شرح زیر است:

برگزیده‌بخش شعر

در این بخش هیات داوران دو اثر «یاران چه می‌نویسد» سروده خاتون حسنی و «هپار از کوچ بر گشت» سروده بابک نیک طلب هر دو از انتشارات دفتر پرورش فکری کودکان و نوجوانان را به عنوان برگزیده مشترک انتخاب کردند.

برگزیده بخش داستان بلند و رمان در این بخش هیات داوران دو اثر «روز اول، روز آخر» اثر معصومه میرابوطالبی از انتشارات دفتر فرهنگ نشر اسلامی، کتاب زیتون و «کتابی‌های کوکم» نوشته فاطمه

جدیدی از انتشارات شرکت چاپ و نشر بین‌الملل را به عنوان برگزیده مشترک انتخاب کردند.

برگزیده بخش داستان کوتاه

در این بخش هیات داوران «مجموعه یک پاورقی» نوشته امیرحسین زنجابیر و محمد گودرزی دهریزی از انتشارات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان را به عنوان اثر برگزیده انتخاب کردند.

برگزیده‌بخش تصویرگری

در این بخش هیات داوران «پسر اقیانوس» اثر هاله قربانی از انتشارات افق، کتاب‌های فندق را به عنوان کتاب برگزیده انتخاب کردند.

● سلامت

نقش موسیقی درمانی و طب فشاری در کاهش درد ناشی از تزریقات در کودکان



دکتر حسن بابلمحمدی عضو هیات علمی گروه پرستاری داخلی و جراحی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان از انجام یک پژوهش علمی در این دانشگاه با هدف بررسی نقش موسیقی درمانی و طب فشاری در کاهش درد ناشی از تزریقات در کودکان خبر داد.

دکتر حسن بابلمحمدی، درد ناشی از رگ گیری ها را از بدترین تجربیات کودکان در مواجهه با کادر درمان ارزیابی و اظهار کرد: در یک تحقیق ۴۹ درصد کودکان اعلام کرده اند که بدترین و شدیدترین درد آنها در زمان بستری مربوط به فرآیند رگ گیری بوده و همین درد شدید رابطه عاطفی بین کادر درمان و بیمار را مختل می کند.

این عضو هیات علمی گروه پرستاری داخلی و جراحی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در یاداشتی که آن را در اختیار ایسنا قرار داده به تشریح این پژوهش علمی و پیشنهادات جایگزین برای کاهش درد در کودکان پرداخته که از نظر می گذرد.

درد تزریقات در تمامی سنین کودکی شایع است و بیش از ۹۰ درصد کودکان بستری در بیمارستان رویه های تهاجمی دردناک مثل رگ گیری را تجربه می کنند. باتوجه به عوارض درمان دارویی تسکین درد، امروزه به روش های غیردارویی و طب مکمل توجه شده است. این مطالعه با هدف مقایسه طب فشاری و موسیقی بر شدت درد ناشی از رگ گیری کودکان انجام شد. این مطالعه کارآزمایی بالینی تصادفی شاهددار بر روی ۱۸۰ کودک ۳-۶ ساله مراجعه کننده به اورژانس بیمارستان مرکز طب کودکان دانشگاه علوم پزشکی تهران، ایران انجام شد. کودکان به صورت تصادفی در یکی از سه گروه طب فشاری، موسیقی و کنترل قرار گرفتند. منظور از طب فشاری در این پژوهش فشار نقطه هوگو است. نقطه هوگو، مهم ترین نقطه ضددرد بدن است که در وسط نیمساز زاویه بین متاکارب اول و دوم دست قرار دارد. موقعیت این نقطه در جایی است که جریان انرژی به سطح پوست نزدیک تر بوده و می تواند به آسانی با فشار، سوزن یا سرامی شدید تحریک شود.

نقطه مورد نظر در دست کودک (دست مخالف سمت آنژیوکت)، توسط یک پرستار آموزش دیده به مدت ۳ دقیقه قبل از رگ گیری و تا پایان رگ گیری به وسیله قسمت نرمه انگشت شست و اشاره فشار متوسطی داده می شد. به این صورت که یک دقیقه فشار چرخشی به خلاف جهت عقربه های ساعت وارد می شد و پس از ۳۰ ثانیه وقفه، این کار مجدداً تکرار می شد (در مجموع ۲ دوره فشار چرخشی دقیقه ای و ۳ دوره وقفه ۳۰ ثانیه ای را شامل می شد)، ماساژ

این نقطه می تواند کشش عضلانی در تمام بدن را از بین ببرد و برای بهبود جریان خون و انرژی حیاتی در کل بدن مورد استفاده قرار گیرد. منظور از موسیقی در این پژوهش نیز یک آهنگ بدون کلام کودکانه شاد و منطبق با فرهنگ ایران است که برای کودکان حین رگ گیری پخش می شد. به این صورت که ۵ دقیقه آهنگ شاد بی کلام از ۳ دقیقه قبل از رگ گیری تا اتمام رگ گیری از طریق هدفون برای کودک پخش می شد.

نقش الگوهای غذایی ضدالتهابی در جلوگیری از آلزایمر

«عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه برخی از تحقیقات، شواهدی در مورد اثرگذاری رژیم مدیترانه‌ای و رژیم غذایی MIND بر آلزایمر نشان داده‌اند، گفت: البته هیچ تک ماده غذایی برای مبارزه با آلزایمر وجود ندارد، اما الگوهای غذایی حاوی چندین ماده غذایی ضدالتهابی ممکن است به پیشگیری یا کند شدن پیشرفت آلزایمر کمک کند.

دکتر غزاله اسلامیان با اشاره به اینکه بیماری آلزایمر، رایج‌ترین نوع زوال عقل است، اظهار کرد: نمی‌توان دقیقاً پیش‌بینی کرد که چه کسی به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شود، اما عوامل متعددی ممکن است این احتمال را افزایش یا کاهش دهد.

وی افزود: برخی از این عوامل مانند سن و ژنتیک را نمی‌توان کنترل کرد اما رژیم غذایی از دیگر عوامل مرتبط با بیماری آلزایمر است که در روند ابتلا و یا پیشروی این بیماری اثر دارد.

عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه طبق نتایج حاصل از مطالعات، برخی از الگوهای غذایی ممکن است خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد، خاطرنشان کرد: بر این اساس مصرف گروه‌هایی از مواد غذایی از پیشرفت بیماری در مبتلایان به آلزایمر جلوگیری خواهد کرد.

رژیم غذایی با چه مکانیسمی بر بیماری آلزایمر اثر دارد؟

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با بیان اینکه در مغز افراد مبتلا به بیماری آلزایمر، قطعات پروتئین ریزی به نام بتا آمیلوئید مشاهده شده، اضافه کرد: در این پروتئین‌ها، توده‌هایی تشکیل می‌شود که ارتباطات منظم در مغز را دچار اختلال می‌کند، رژیم غذایی ضد التهاب مناسب نیز ممکن است میزان بتا آمیلوئید در مغز را با این مکانیسم‌ها کاهش دهد.

اسلامیان گفت: التهاب باعث افزایش سطح بتا آمیلوئید در مغز می‌شود؛ در نتیجه الگوهای غذایی ضد التهاب، ممکن است به کاهش سطح بتا آمیلوئید در مغز کمک کند. رژیم‌های غذایی ضد التهابی ممکن است با کنترل سایر عواملی که



که چندین عامل در بروز آن نقش دارند، الگوهای غذایی ممکن است تا حدودی در کاهش خطر ابتلا به آلزایمر اثر داشته باشند ولی شواهد قوی برای حمایت از رژیم غذایی مدیترانه ای و MIND به عنوان بخشی از راهکارهای پیشگیری از آلزایمر وجود دارد، با وجود اینکه نتایج مطالعات بسته به جمعیت دقیق مورد مطالعه متفاوت است، کمابان مطالعات دقیق کاهش ۴۰ تا ۵۴ درصدی خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را برای افرادی که از رژیم غذایی مدیترانه‌ای پیروی می‌کنند نشان داده است.

عضو هیئت علمی دانشگاه اضافه کرد: همچنین در مطالعه دیگری ثابت شد افرادی که به طور دقیق از الگوی غذایی MIND پیروی می‌کردند، ۵۳ درصد کمتر در معرض ابتلا به آلزایمر بودند، حتی افرادی که به طور متوسط از رژیم غذایی MIND پیروی می‌کردند نیز خطر ابتلا در آنها تا ۲۵ درصد کاهش یافت.



در آنها تا ۲۵ درصد کاهش یافت.

وی در خاتمه گفت: در سال‌های اخیر توجه ویژه‌ای به محور مغز و روده یعنی ارتباط بسیار قوی بین سلامت مغز و آنچه در روده اتفاق می‌افتد، شده و نقش تغذیه بر بهبود عملکرد مغز در مطالعات مختلف ثابت شده است. بنابراین رعایت سبک زندگی سالم مثل پیروی از یک رژیم غذایی مناسب و انجام فعالیت بدنی کافی می‌تواند در جلوگیری از پیشرفت علامت‌های بیماری آلزایمر و پیشگیری از بروز این بیماری، نقش مهمی ایفا کند.

وی در خاتمه گفت: در سال‌های اخیر توجه ویژه‌ای به محور مغز و روده یعنی ارتباط بسیار قوی بین سلامت مغز و آنچه در روده اتفاق می‌افتد، شده و نقش تغذیه بر بهبود عملکرد مغز در مطالعات مختلف ثابت شده است. بنابراین رعایت سبک زندگی سالم مثل پیروی از یک رژیم غذایی مناسب و انجام فعالیت بدنی کافی می‌تواند در جلوگیری از پیشرفت علامت‌های بیماری آلزایمر و پیشگیری از بروز این بیماری، نقش مهمی ایفا کند.

چند توصیه ساده برای محافظت در برابر پرتوهای فرابنفش خورشید



مجدداً از کرم ضد آفتاب استفاده کنید. از دستگاه‌های برنزه کننده خودداری کنید دستگاه‌های برنزه کننده به گونه‌ای طراحی شده‌اند که میزان بالایی از اشعه خورشید استفاده شوند. این کرم‌ها با اینکه استفاده از دستگاه برنزه کننده و سرطان پوست وجود دارد. اثرات استفاده از دستگاه برنزه کننده از قبیل تولید ویتامین دی با اثرات مضر آن، مغلوب می‌شود. بنابراین بهتر است از برنزه کننده‌ها به طور کامل اجتناب شود. چندین کشور قوانینی را برای ممنوعیت یا محدود کردن استفاده از دستگاه‌های برنزه کننده اجرا کرده‌اند.

هوشمندانه از سایه استفاده کنید بنابر اعلام وزارت بهداشت، زمانی که اشعه UV در حالت شدید و خطرناک است به دنبال سایه باشید اما این نکته را نیز به یاد داشته باشید که مکان‌های سایه‌دار از قبیل درختان، چتر یا سایبان، محافظت کامل در برابر یو وی را تأمین نمی‌کنند. فراموش نکنید که شما هنوز در معرض UV ناشی از تشعشع پراکنده و بازتابش‌ها (انعکاس‌ها) هستید به ویژه در مکان‌های برفی یا در مناطقی با سطوح روشن مانند سطوح آب، سواحل شنی یا ساختمان‌های سفید. وسایل حفاظتی بپوشید بهترین محافظت در برابر یو وی در فضای باز با استفاده از لباس حاصل می‌شود. یک کلاه با لبه پهن، حفاظت در برابر یو وی را برای چشم‌ها، گوش‌ها، صورت و پشت گردن تأمین می‌کند. لباس‌های کیپ بافته شده از پوست محافظت می‌کنند و عینک آفتابی به سبک Wararound که ۱۰۰ درصد حفاظت در برابر یو وی A و B را تأمین می‌کند، آسیب‌های چشمی ناشی از مواجهه با نور خورشید را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. استفاده از کرم‌های ضد آفتاب از کرم‌های ضد آفتاب با طیف گسترده برای نواحی پوستی که نمی‌تواند با لباس پوشانده شوند، استفاده کنید. محافظت در برابر نور خورشید به بهترین وجه از طریق از تعریق، شنا، بازی یا ورزش در فضاهای باز

تشنه‌های UV نور خورشید دو ساعت قبل تا دو ساعت پس از ظهر قوی‌ترین هستند. تا حد امکان قرار گرفتن در معرض اشعه UV را در این ساعات به ویژه در ماه‌های بهار و تابستان، محدود کنید. شما می‌توانید با خیال راحت در ساعات اولیه صبح و اواخر بعدازظهر بیرون از منزل باشید و خطر آفتاب سوختگی بسیار کاهش می‌یابد. به شاخص UV دقت کنید شاخص یو وی (UVI)، اندازه‌گیری میزان اشعه یو وی است. مقادیر این شاخص از صفر به بالا متغیر است هر چه شاخص بیشتر باشد، احتمال آسیب به پوست و چشم بیشتر می‌شود و زمان کمتری برای آسیب رساندن مورد نیاز است. این مهم به شما کمک می‌کند تا فعالیت‌های خود را در فضای باز به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که از قرار گرفتن بیش از حد در معرض اشعه یو وی جلوگیری شود؛ در حالیکه همیشه باید اقدامات احتیاطی را در برابر مواجهه بیش از حد انجام دهید، برای اتخاذ اقدامات ایمنی در برابر اشعه UV در زمانی که شاخص برابر ۳ یا بالاتر است، دقت ویژه‌ای داشته باشید. مقادیر شاخص UV مانندتکه یا مکان خاص شما ممکن است وجود داشته باشد. به عنوان نمونه در وب گاه‌های خدمات هواشناسی و در نرم افزارهای کاربردی هواشناسی، زمان‌های حفاظت در برابر نور خورشید نشان داده می‌شود.

آسیب‌های ناشی از اشعه فرابنفش خورشید (UV) عمدتاً قابل اجتناب است؛ در همین راستا هم باید گفت که افزایش میزان بروز سرطان‌های پوست در دهه‌های گذشته به شدت با قرار گرفتن در معرض پرتوهای فرابنفش شغلی و تفریحی مرتبط است و مواجهه بیش از حد با اشعه فرابنفش خورشید به عنوان علت اصلی ضد التهابی روی پوست، چشم و سیستم ایمنی شناخته شده است.

به گزارش ایسنا، در برخی فرهنگ‌ها برنزه شدن ممکن است از نظر زیبایی مطلوب باشد و خود را به عنوان نمادی از جذابیت و تندرستی تثبیت کرده است، اما هیچ موضوع بهداشتی در برنزه شدن وجود ندارد. این برنزه شدن ناشی از مقاومت پوست شما برای جلوگیری از آسیب بیشتر است. با محافظت مناسب، چهار مورد از هر پنج مورد سرطان پوست قابل پیشگیری است و اتخاذ اقدامات احتیاطی ساده می‌تواند همه چیز را تغییر دهد. فعالیت‌های خارج از منزل فواید جسمی و روانی زیادی دارد. این فواید باید با محافظت از پوست در برابر اثرات نامطلوب شناخته شده اشعه UV، متعادل شوند. در عین حال اقدامات ساده‌ای برای حفاظت مناسب در برابر نور خورشید می‌توان انجام داد که عبارتند از: محدود کردن زمان مواجهه با نور خورشید در ساعات ظهر

درویش: حاشیه‌ها از طرف کسانی است که دنبال باج‌گیری هستند!



مدیرعامل باشگاه پرسپولیس توضیحاتی درباره آخرین وضعیت ورزشگاه میزبان این تیم در لیگ برتر، عقد قرارداد با یحیی عطیه‌الله و حاشیه‌های سرخپوشان ارائه کرد.

رضا درویش پس از جلسه استانداردسازی ورزشگاه‌های میزبان استقلال و پرسپولیس اظهار داشت: همان‌طور که گفتیم، ما را لب یک پرتگاه نگه می‌دارند و می‌گویند: «انتخاب کنید؛ با طناب پایین می‌آیید یا با هلی‌برد؟»، ورزشگاه‌های تهران را می‌گویند: «هیچ کدام آماده نیست و باید انتخاب کنید.»

کردند. یک قرارداد سه‌جانبه بین ما، باشگاه سوچی و عطیه‌الله باید امضا می‌شد که من چند لحظه پیش پرسیدم و گفتند که قرارداد را برای عطیه‌الله فرستادند تا امضا کند و نهایی شود.

مدیرعامل باشگاه پرسپولیس در مورد اینکه آیا معرفی عطیه‌الله بستگی به تعداد سهمیه خارجی‌های این تیم دارد، تصریح کرد: خیر، اصلاً یک مورد که سهمیه خارجی شامل حالش نمی‌شود. هنانوف قرارداد سه‌ساله داشته است و این قانون سال قبل تصویب شده است. یکی دیگر می‌ماند (نبیل باهوپی) که اسناد پزشکی آن را هم ارائه دادیم، یک بازیکن دیگر هم در لیگ بود که کلاً یک نیم‌فصل مصدوم بود و حضور نداشت، ما هم اسناد پزشکی را فرستادیم و گفتند که باید کار گروه آن را بررسی کند.

درویش در پاسخ به سؤالی درباره درخواست باشگاه سپاهان برای افزایش ۲۰۰ میلیاردری سقف بودجه، گفت: علت این را نمی‌دانم؛ به‌نظرم به‌درستی فدراسیون تصمیم گرفت. من چندین بار گفتیم که اگر سقف‌های ۸۰ میلیارد بیشتر بود بازیکنانی که رفتند می‌ماندند. وقتی قانونی ابلاغ می‌شود همه موظف هستند که تابع باشند. حالا بعضی‌ها بطور دنبال راه‌های دیگری بودند، نمی‌دانم. خیلی هم مهم است که ببینیم چطور این

قراردادها ثبت می‌شود. دو بازیکن آنها را که ما می‌خواستیم و می‌دانیم قیمت‌های‌شان چطور است. خدا را شکر سازمان لیگ و سازمان‌های نظارتی نظرشان این بود که قانون اجرا شود و با افزایش بودجه موافقت نشد. بارها هم گفتیم فوتبال ما در مقابل رشد قراردادهای آن قدر رشد نکرده است. شما پنج بازیکن را در سه سال گذشته بگویید که به تیم ملی معرفی شده باشد. در سه سال گذشته ۴۰۰ درصد ارزش قراردادهای بالا رفته است؛ آیا فوتبال ما ۴۰۰ درصد رشد کرده است؟ خیلی خوب است که بودجه داشته باشند و ما هم آرزو داریم، ولی اگر سقف را یک‌هزار میلیارد هم کنند باز هم تیم‌هایی هستند که بیشتر هزینه کنند. من جزو کسانی هستم که موافقت سقف بودجه ۴۰، ۳۰ درصد کاهش پیدا کند.

وی در مورد اینکه چرا تیم پرسپولیس اردوی هلند خود را لغو کرد و راهی ترکیه شد و حاشیه‌هایی برای این تیم به‌وجود آمد، خاطرنشان کرد: ما اردوی هلند را باید با بازیکن می‌رفتیم؛ شش، هفت بازیکن جدید گرفته بودیم و برخی از آنها پاسپورت‌شان مشکل داشت و صدور ویزا زمان‌بر بود. ما بازی‌های تدارکاتی هم در هلند برای ۲ و ۷ مرداد ماه هماهنگ کرده بودیم، اما ویزاهای ما تا ۵ مرداد نیامده بود، طبیعتاً این تعهدات انجام‌پذیر نبود و به همین دلیل اردوی جدید

را برنامه‌ریزی کردیم. به هر حال همه حواشی که شما می‌بینید از طرف یکسری عواملی است که دنبال باج‌گیری و دلالتی هستند. همین اردو را یکی از بهترین تیم‌های عربستان چند روز پیش از ما رفته و افتخار هم کرده بود. با همان تیمی هم که ما بازی کرده بودیم بازی کرده بودند. شما نگاه کنید با این تیم چند تیم دیگر به‌جز ما بازی کرده‌اند. درویش در پایان اظهار داشت: اشتباهات اسم باشگاه اعلام شده بود. یک موقع شما از اسم انتقاد می‌کنید، ولی یک موقع از اصل کار ایراد گرفته می‌شود، این به‌جز عداوت و دشمنی نیست. شما بگویید: تیم‌هایی که از ایران رفتند چند گزارش تصویری از بازی‌ها و هتل‌ها دادند؟ چرا این‌قدر به کوچک‌ترین مسئله پرسپولیس پرداخته می‌شود؟ به‌جز دشمنی نیست؛ چون آنها بر نمی‌تابند که پرسپولیس آرامش داشته باشد. اگر پرسپولیس بازیکنانش چند درصد طلبکار بودند چقدر این مسئله بزرگ جلوه داده می‌شد؟ الان ببینید بازیکنان رقبای ما چند درصد طلب دارند. آیا کسی به آنها پرداخته است؟ اصلاً گزارش می‌دهد که پرسپولیس تنها تیمی بوده که همه مطالب قراردادش و آپشن دو سال را داده است؟ آپشن دو سال قرارداد یکی و نصفی تیم لیگ برتری می‌شود.

خبر تاریخ‌سازی ناهید کیانی با مدال نقره المپیک



ناهید کیانی با شکست مقابل نماینده کره‌جنوبی به مدال نقره المپیک پاریس دست پیدا کرد.

به گزارش ایسنا، در مرحله فینال رقابت‌های تکواندو بازی‌های المپیک ۲۰۲۴ پاریس ناهید کیانی پنجشنبه شب، ۱۸ مرداد به مصاف تکواندوکاری از کره جنوبی رفت و شکست خورد.

کیانی در این مسابقه برابر کیم یوچین از کره‌جنوبی قرار گرفت و در دو راند نتیجه را واگذار کرد و به این ترتیب دستش از مدال طلا کوتاه ماند و به نقره بسنده کرد.

کیانی در راند اول ۵ بر ۱ نتیجه را واگذار کرد و در راند دوم هم ۹ بر صفر مغلوب حریف خود شد.

در این وزن کیمیا علیزاده از بلغارستان و اسکایلاز پارک از کانادا صاحب مدال برنز شدند.

کیانی با این مدال نقره به پرافتخارترین بانوی ورزشکار ایران در تاریخ المپیک تبدیل شد. پیش از این زنان ایران توانسته بودند دو مدال برنز در المپیک کسب کنند.

پیش از کیانی، کیمیا علیزاده در المپیک ۲۰۱۶ ریو و مبینا نعمت‌زاده شب گذشته در المپیک پاریس صاحب مدال برنز شده بودند.

اسماعیلی ۲۱ ساله

دومین طلایی ایران



فرنگی کار وزن ۶۷ کیلوگرم ایران با شکست حریف عنوان دار خود از اوکراین به مدال طلای المپیک رسید.

به گزارش ایسنا، در جریان دیدار فینال وزن ۶۷ کیلوگرم المپیک ۲۰۲۴ پاریس، سعید اسماعیلی دارنده مدال های طلای بزرگسالان آسیا و ۲ طلای جوانان جهان مقابل پرویز نصیب اف دارنده مدال نقره المپیک توکیو از اوکراین به روی تشک رفت و در شرایطی که در پایان ۳ دقیقه نخست با نتیجه ۳ بر صفر عقب بود، با نمایشی بی‌نظیر با نتیجه ۶ بر ۵ به برتری رسید و صاحب مدال طلای المپیک شد.

اسماعیلی پیش از این در دور نخست به مصاف اسحاق قایو از الجزایر رفت و در پایان با امتیاز عالی ۱۰ بر صفر به برتری رسید و راهی یک چهارم نهایی شد.

وس سپس با نمایشی بی‌نظیر مقابل اورتا سانچز دارنده مدال های طلای جهان و المپیک از کوبا با نتیجه قاطع ۹ بر صفر به برتری رسید و راهی نیمه نهایی شد. وی در نیمه نهایی نیز مقابل اسلاویک گالستیان دارنده مدال برنز جهان از ارمنستان با نتیجه قاطع ۱۰ بر ۴ به برتری رسید و راهی فینال شد.

در ادامه این رقابت ها تا دقایقی دیگر علیرضا مهدی نماینده وزن ۸۷ کیلوگرم ایران برای کسب مدال طلای المپیک به روی تشک می رود. پیش از این محمدهادی ساروی در وزن ۹۷ کیلوگرم به مدال طلا رسید و امین میرزازاده در وزن ۱۳۰ کیلوگرم نیز به مدال برنز المپیک رسید، مهدی محسن نژاد در ۶۰ و امین کاویانی نژاد در وزن ۷۷ کیلوگرم نیز از رسیدن به مدال بازماندند.



هاشمی: بچه‌های ما کاری کردند کارستان

- وزیر ورزش و جوانان گفت: هیچ وقت سعی نکردیم به جامعه ورزش دروغ بگوییم و اگر در توانم نبود هم صادقانه گفتیم.

کیومرث هاشمی پس از موفقیت‌های ورزشکاران کشورمان در رشته‌های کشتی فرنگی و تکواندو و کسب یک مدال طلا و یک برنز در رقابت‌های امروز المپیک ۲۰۲۴ پاریس اظهار داشت: ابتدا مدال‌آوری کاروان ورزشی کشورمان که از روز گذشته شروع شد و امروز تداوم را داشت را به ملت عزیز ایران تبریک می‌گویم و مبارکشان باشد. بچه‌های ما کاری کردند کارستان و این موفقیت‌ها ادامه خواهد داشت. شرایط خوبی بر کاروان ورزشی حاکم است. مدال برنز مبینا نعمت‌زاده بعد از ۱۳ سال کسب شد و دومین تاریخ‌سازی در بخش بانوان بود. مدال نعمت‌زاده خیلی با ارزش بود، هر چند به اعتقاد من می‌توانست اگر تجربه بیشتری داشت فینالیست شود.

وی تصریح کرد: مدال برنز روز گذشته میرزازاده دست کمی از مدال طلا ندارد؛ هر چند اعتقاد دارم المپیک یک مدال طلا به میرزازاده بدهکار است و انشاءالله در دوره بعدی مدال طلای او قطعی خواهد بود. ما فردا مهدی و اسماعیلی را در

فینال خواهیم داشت. این دو کشتی‌گیر به اعتقاد من امروز دو فینال بر گزار کردند و امیدوارم فردا بتوانند تلاش و دو مدال خوشرنگ کسب کنند. مدال طلای هادی ساروی خیلی ارزشمند بود و این مدال‌های طلا رتبه کاروان را خیلی بالا خواهد برد.

وزیر ورزش و جوانان تاکید کرد: این توفیق را داشتیم که در سالن گرم با مدار این قهرمان تلفنی صحبت کنم. مادر ساروی بسیار خوشحال بود و اشک می‌ریخت. امیدوار هستیم که در روزهای باقیمانده در رشته‌های وزنه‌برداری، تکواندو و کشتی آزاد هم بتوانیم افتخار آفرینی کنیم؛ هر چند در سنگ‌نوردی کم شانس هم نیستیم. فردا اگر علی‌پور خودش باشد شانس صعود به مرحله بعد و مدال را دارد. هر چند توقعی نداریم و تا این مرحله هم کار بزرگی کرده است.

هاشمی در ادامه افزود: در ژیمناستیک اتفاق تاریخی افتاد و اگر یک مقدار این رشته کانون توجه بیشتری قرار بگیرد ظرفیت‌های خوبی دارد. در رشته

تیراندازی نیاز به توجه بیشتری است. در شمشیربازی اگر ناداوری و بی عدالتی صورت نمی‌گرفت قطعاً شانس مدال و حضور روی سکو را داشتیم. امیدوارم روزهای باقیمانده سایر اعضای کاروان نیز تلاش و دل مردم را شاد کنند.

وی در خصوص تأثیر و نقش خود او در وزارت ورزش و تعامل باکمیته ملی المپیک گفت: همیشه گفتیم شرایط عادی ورزش یک شرایط بحرانی است. یک زمانی یک ورزشکار یا یک تیم می‌بازد و بحران ایجاد می‌کند. اگر مدیران ورزشی ما خودشان حاشیه درست کنند این حاشیه می‌تواند به اصل ورزش لطمه بزند. تجربه مدیریت می‌ما می‌گفت توجه بیش از گذشته کرد و ارتباط نزدیک با قهرمان برقرار کرد. ارتباط تنگاتنگ با روسای فدراسیون‌ها و مدیران کل داشته باشیم و هر چه می‌توانستیم صادقانه عمل کنیم. هیچ وقت سعی نکردیم به جامعه ورزش دروغ بگوییم و اگر در توانم نبود هم صادقانه گفتیم. در یک سال و چند روزی که در راس ورزش هستیم سعی کردم این

آرامش تزریق شود؛ چرا که در سایه این آرامش ورزش ما می‌تواند به موفقیت دست پیدا کند.

وزیر ورزش و جوانان در پایان خاطرنشان کرد: همین نگاه را از مدیران عزیز خواستیم در بخش‌های مختلف ورزش داشته باشند؛ هر چند در ابتدای راه هستیم و نیاز به کارهای درازمدت داریم. طرح ملی پیشرفت ورزش کشور در این راستا برنامه‌ریزی شده است و اجرای آن می‌تواند در ثبات به مدال‌آوری کمک کند و دیگر نباید در رشته‌های محدود منتظر کسب مدال در المپیک باشیم و این ظرفیت اگر توجه باشد در رشته‌های مختلف وجود دارد. این مدال‌ها مبارک مردم، دولت محترم، خانواده ورزشکاران باشد و یک خدا قوت به روسای فدراسیون‌های مدال آور و کادرفنی آنها دارم.

از تک‌تک رسانه‌ها خصوصاً رسانه‌های حاضر در المپیک تشکر می‌کنم و مجدداً روز خبرنگار را تبریک می‌گویم.

در ژیمناستیک اتفاق تاریخی

افتاد و اگر یک مقدار این

رشته کانون توجه بیشتری

قرار بگیرد ظرفیت‌های خوبی

دارد. در رشته تیراندازی نیاز

به توجه بیشتری است. در

شمشیربازی اگر ناداوری و

بی عدالتی صورت نمی‌گرفت

قطعاً شانس مدال و

حضور روی سکو را داشتیم.

امیدوارم در روزهای باقیمانده

سایر اعضای کاروان نیز تلاش

و دل مردم را شاد کنند.

یک روز وقتی کارمندان به اداره رسیدند، اطلاعیه بزرگی را در تابلوی اعلانات دیدند که روی آن نوشته شده بود: دیروز فردی که مانع پیشرفت شما در این اداره بود در گذشت. شما را به شرکت در مراسم تشییع جنازه که ساعت ۱۰ در سالن اجتماعات برگزار می شود دعوت می کنیم. در ابتدا همه از دریافت خبر مرگ یکی از همکارانشان ناراحت می شدند اما پس از مدتی، کنجکاو می شدند که بدانند کسی که مانع پیشرفت آن ها در اداره می شده که بوده است. این کنجکاو، تقریباً تمام کارمندان را ساعت ۱۰ به سالن اجتماعات کشاند. رفته رفته جمعیت زیاد می شد همچنان هم بالا می رفت. همه پیش خود فکر می کردند این فرد چه کسی بود که مانع پیشرفت ما در اداره بود؟ به هر حال خوب شد که مردا کارمندان در صحن قرار گرفتند و یکی یکی نزدیک تالوت می رفتند و وقتی به درون تالوت نگاه می کردند ناگهان خشکشان می زد و زیانشان بند می آمد. آینه ای درون تالوت قرار داده شده بود و هر کس به درون تالوت نگاه می کرد، تصویر خود را می دید. نوشته ای نیز بدین مضمون در کنار آینه بود: تنها یک نفر وجود دارد که می تواند مانع رشد شما شود و او هم کسی نیست جز خود شما. شما تنها کسی هستید که می توانید زندگیتان را متحول کنید. شما تنها کسی هستید که می توانید بر روی شادی هانصورت و موفقیت هایتان اثر گذار باشید. شما تنها کسی هستید که می توانید به خودتان کمک کنید.

سال هشتم
شماره ۳۰۳
شنبه ۲۰ مرداد ۱۴۰۳
۸ صفحه
۵۰۰ تومان
چاپ: چشمه توسعه

هفته نامه فرهنگی-اجتماعی
مدیر مسئول: حسن شیرزاد کبریا
صاحب امتیاز: ناهید شیرزاد
سردبیر: امیرحسین طاهریان
گیلان-گلستان-مازندران

ساری-بلوار پاسداران-روبه روی بیمارستان بوعلی سینا-کوچه شهید رضایی-پلاک ۶۱
تلفکس: ۰۱۱۳۳۴۴۰۷۹۷

گزارش تصویری

مراسم استانی بزرگداشت روز خبرنگار در آمل

استاندار مازندران، گفت: ما برای توسعه استان به حمایت های رسانه ها نیاز جدی داریم تا همه با بهره گیری از خرد جمعی بتوانیم مشکلات مردم را حل کنیم. یوسف نوری با بیان این که خبرنگاری شغلی سخت و زیان آور است، گفت: باید گره های موجود در این بخش برطرف شود تا خبرنگاران از مزایای مشاغل سخت و زیان آور برخوردار شوند. استاندار مازندران در مراسم تجلیل از خبرنگاران مازندران در آمل، اظهار کرد: با اصلاح قانون تامین اجتماعی و طی مراحل در دولت و در نهایت ارسال آن به مجلس گره موجود برای اجرایی شدن مشاغل سخت و زیان آور برای خبرنگاران برطرف خواهد شد. وی اظهار کرد: نمایندگان مجلس در این بخش می توانند کمک کار خبرنگاران باشند تا گره های قانونی برای اجرای این قانون باز شود. استاندار مازندران با بیان این مطلب که

