

بازگشت اسب کاسپین به جنگل‌های هیرکانی

۲



دانش آموزان خود ناجی مشکلاتشان می شوند

۳

کودکان در دنیای دیجیتال؛ از واقعیت تا خیال

۴

احیای «آغوزکا» در رستمکلا با جشنواره «گروش»

۵

مرکز نظارت همگانی (۱۹۷)

پل ارتباطی مردم با مسئولان ناجا

برگزاری جلسات ارتباط مستقیم

۰۲۱-۲۱۸۶۴۴۴۴

۰۲۱-۲۱۸۶۴۴۴۶

۱۵۷۴۵-۱۵۴۳

مراجعه حضوری

۱۹۷

مشارکت و نظارت شما = امنیت پایدار



بازرسی کل ناجا

تلفن ۱۹۷

آماده دریافت

انتقاد، پیشنهاد، شکایت و تقدیر

از عملکرد پلیس



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

دفتر نظارت همگانی - ۱۹۷ بازرسی فرماندهی انتظامی سوادکوه



مازندران را با علاءالدین شجاعت

دومین کنفرانس ۱۴۰۰ شهید

سرانجام استان مازندران

مدیرکل غله و مازندران اعلام کرد؛

نوسازی تجهیزات فنی صنعت

آرد ونان برای کاهش ضایعات



مدیرکل غله و خدمات بازرگانی مازندران نوسازی و به روزرسانی تجهیزات فنی صنعت آرد و نان را در کاهش ضایعات مهم خواند.

عباسعلی وفايي نژاد در گفت وگو با خبرنگاران با اشاره به اهميت بالاي صنايع غذايي خصوصاً زنجيره تأمين گندم، آرد و نان در تأمين امنيت غذايي جامعه اظهار داشت: حضور فعالان جهاني و بزرگان اين عرصه در نمايشگاه بين المللي صنعت غلات آرد و نان تهران، بستري مناسب براي آشنائي صنوف مختلف داخلي با تكنولوژي‌ها، فناوري‌ها و تجهيزات مدرن در صنعت آرد و نان است.

وفايي نژاد با قـدرانـي از مسـئولـان برگـزاري نمايشگاه بين المللي صنعت غـلات، آرد و نان ادامـه داد: نانـوليان و کارخانجات آردسازي مي‌توانند با استفاده از ظرفيت اين نمايشگاه بين المللي به منظور نوسازي و روزرسانـي تجهيزات فـني مورد استفاده گامي مهم در ارتقاي سطح کيفي محصولات نهايي توليدي و کاهش ضايعات در اين صنعت غذايي استراتژيک داشته باشند.

وي با تاکيد بر منويات مقام معظم رهبري و اشاره به شعار سال افزود: تحقق شعار جهش توليد با مشارکت مردم نيازمند استفاده از فناوري‌هاي نوين و تجربيات مهندسان و کارشناسان بزرگ اين صنعت است و فعالان اين عرصه مي‌توانند با بهره گيري از اين ظرفيت بين المللي گامي مهم در ارتقاي صنعت آرد و نان بردارند.

مدیرکل غله و خدمات بازرگانی استان مازندران همچنین اظهار داشت: فعالان حوزه آرد و نان کشور با برنامه ریزی مناسب و برقراری ارتباط با فعالان بین المللی و برطرف کردن ضعفهای موجود در این صنعت بزرگ می‌توانند زمینه‌های مشارکت با طرفه‌های خارجی را فراهم کرده و وارد عرصه‌های جهانی شوند.

وفايي نژاد تاکيد کرد: مديران و کارشناسان اداره کل غله و خدمات بازرگانی استان مازندران نيز به منظور بهره برداري و آشنائي با تجهيزات نوين صنعت آرد و نان با حضور در اين نمايشگاه بين المللي به بازديد از غرفه‌هاي مختلف پرداختند.

وي همچنین از کارخانجات آرد استان مازندران که با حضور در این نمايشگاه و به اشتراک گذاری تجربيات و آشنائي و استفاده از تجهيزات و تكنولوژي‌هاي نوين موجب ارتقاي سطح کيفي اين صنعت و نهايتاً محصول توليدي نهايي خواهند بود قـدرانـي کرد.

مدیرکل حج و زیارت مازندران مطرح کرد؛

پیش بینی اعزام ۸۰۰۰

مازندرانی به حج عمره



مدیر حج و زیارت مازندران گفت: بر اساس پیش بینی ها بیش از هشت هزار نفر از زائران استان روانه سفر حج در قالب عمره مفرده می شوند.

علی اسماعیلی با بیان این که اولین کاروان استان به ظرفیت ۲۵۰ نفر روانه سرزمین وحی در قالب عمره مفرده شدند، افزود: سال قبل ۲۴ کاروان برای اعزام درنظر گرفته شده بود که نتوانستند اعزام شوند و امسال در اولویت قرار می گیرند. وی با اظهار این که در حال حاضر ۱۰ کاروان برای اعزام آماده هستند گفت: در صورت مهیا بودن شرایط بیش از هشت هزار نفر روانه سفر معنوی حج می شوند. وی گفت: در حال حاضر متقاضیان و اولویت‌های یک تا ۱۸۰ برای اعزام ثبت نام می شوند و طی چند روز آینده نیز اولویت‌های جدید برای اعزام و ثبت نامه اطلاع رسانی می‌شود.



بازگشت اسب کاسپین به جنگل‌های هیرکانی

■ نجابت اسب کاسپین که با پیشینه‌ای پنج هزار ساله در مقطعی از تاریخ بخشی از ابهت جنگل‌های هیرکانی را شکل می‌داد و حتی نقش آن در تخت جمشید و طاق

بستان حک شده، با تلاش تعدادی از دوستداران این حیوان نجیب و اصیل در آمل، بار دیگر در حال احیا و بازگشت است.

مانده از آثار تمدن‌های باستانی همگی دال بر وجود اسب کاسپین از زمان‌های دور است.

سال ۱۳۴۵ با ورود اولین اسب به ایالت ویرجینیای آمریکا حرکت گسترش این نژاد به سایر نقاط جهان آغاز شد. سال ۱۳۴۹ چهار راس به جزایر برمودا (در غرب اقیانوس اطلس متعلق به انگلیس) و در سال ۱۳۵۰ یک جفت نریان و مادیان به نام‌های رستم و خورشید به پرنس فیلیپ ولیعهد انگلستان اهدا شد که از طریق مجارستان به آنجا منتقل شدند.



● به گزارش **جوبیار**، تعدادی از دوستداران

اسب کاسپین با اجرای طرح گردشگری در جنگل‌های هیرکانی آمل و پرورش اسب کاسپین در کنار این طرح گردشگری ضمن معرفی این نژاد اصیل اسب ایرانی برای احیای این میراث کهن گام‌های موثری برداشته‌اند. تعداد اسب کاسپین در ایران اکنون حدود ۳۳۰ راس است. آمارهای ثبت شده نشان می‌دهد که در جهان نیز تعداد این گونه ارزشمند و اصیل به کمتر از یک‌هزار راس رسیده است، آماری که ضرورت تلاش برای حفاظت از این گونه بومی نوار شمالی ایران را بیشتر می‌کند. بعد از مدت‌ها انتشار خبرهای غم‌انگیز از جنگل‌های هیرکانی که سلاخی این میراث کهن برای همه زجرآور شده بود بازگشت اسب کاسپین به جنگل هیرکانی از جمله خبرهای امیدوارکننده برای دوستداران محیط زیست و حیات وحش محسوب می شود.

اسب کاسپین با نام لاتین «Caspian horse» با قدمت بیش از پنج هزار سال یکی از قدیمی‌ترین نژادهای اسب‌های موجود در جهان محسوب می شود. پراکندگی فعلی این اسب از شرق مازندران تا تالش در غرب گیلان است.

داستان جهانی شدن اسب کاسپین هم در نوع خودش جالب و جذاب است. لوئیز فیروز بانوی آمریکایی‌الاصل که به مدت بیش از چهار دهه به همراه همسرش نرسی فیروز به پرورش اسب در ایران مشغول بود، در دهه ۴۰ به دنبال اسب‌های کوچک و مناسبی برای آموزش سوارکاری به فرزندان خود بود. در سفری که سال ۱۳۴۴ خورشیدی برابر با ۱۹۶۵ میلادی به سواحل جنوبی دریای خزر، اولین بار اسبچه خزر (اسب کاسپین) را در یکی از روستاهای دور افتاده آمل به صورت تصادفی در حالی که به یک گاری بزرگ بسته شده بود و کیسه‌هایی را جابه‌جا می کرد، دید و مورد شناسایی قرار داد و متوجه حضور تعدادی از بقایای این نژاد در آن منطقه شد.

لوئیز ۲ اسبچه خزر را از محلی‌ها خرید و از آمل به تهران آورد. بعد از مدتی آموزش به این اسب، تحت تاثیر رفتار و حرکات آن، همچنین از روی کنج‌کاوی در ارتباط این اسب‌ها با حجاری‌های تخت جمشید، تصمیم به تحقیق روی این نژاد گرفت.

لوئیز فیروز با فرستان نمونه خون، استخوان و موی این اسب به اروپا به نتایج جالبی دست یافت؛ این که اسب کاسپین قدیمی‌ترین اسب خونگرم دنیاست. شواهد ژنتیکی، گرافیکی و استخوان شناسی و نقوش سنگی روی پلکان‌های تخت جمشید و مهرها و مجسمه‌های بر جا

■ **خطر انقراض**

در این پیوند مدیر تبارنامه بین‌المللی اسب کاسپین اظهار کرد: اسب کاسپین از گونه‌های در معرض انقراض است و به لحاظ تعداد، آمارهای موجود از این اسب در کشور و جهان وضعیت جالبی ندارد. علیرضا رضائی گفت: یک انجمن بین المللی در جهان فعال است که این انجمن از انجمن‌های ملی کشورهای مختلف تشکیل شده که کار آن‌ها ثبت تبارنامه اسب ایرانی در تمام دنیا است.

وی با بیان این‌که در دنیا حدود ۷۰۰ راس اسب کاسپین موجود است، اظهار کرد، سهم ایران از این آمار حدود ۳۳۰ راس اسب کاسپین است. رضائی گفت: در حال حاضر معرفی این اسب از سوی سوارکاران و مربیان دارای اهمیت بسیار زیادی است که باید مورد توجه قرار گیرد.

مدیر تبارنامه بین‌المللی اسب کاسپین با بیان این‌که اسب کاسپین تنها اسب ایرانی است که اصالت آن حفظ شده است گفت: این اسب برای سوارکاری همه گروه‌های سنی به ویهه کودکان و نوجوانان بسیار مناسب است.

دهقان تصریح کرد: اگر سوارکاران و مربیان از این اسب استفاده کنند یک فرهنگسازی موثر برای سوارکاری همه گروه‌های سنی به ویهه کودکان و نوجوانان بسیار مناسب است. دهقان تصریح کرد: اگر سوارکاران و مربیان از این اسب استفاده کنند یک فرهنگسازی موثر برای این میراث کهن محسوب می‌شود و اسب کاسپین با ویژگی‌های ممتاز خود اگر به درستی معرفی شود مورد استقبال مردم قرار خواهد گرفت.

در حال حاضر روستای کمدره از توابع بخش دشت‌سر آمل در مازندران خاستگاه اصلی اسب کاسپین یا اسبچه خزر است. این گونه جانوری با تلاش‌هایی که در این روستا انجام شد و پیگیری انجمن ملی حفاظت از کاسپین به ثبت ملی رسیده تا از این حیوان ارزشمند و کهن‌ترین نژاد اسب به عنوان بخشی از هویت تاریخی مازندران و شمال کشور حفاظت شود. اسب کاسپین یا اسبچه خزر با قدمت بیش از پنج هزار سال که با نام‌های دیگری چون اسبچه خزر و گیل اسب نیز شناخته شده است در تاریخ و فرهنگ مازندران نیز قدمتی به بلندی تاریخ دارد.

این اسب با پرونده «اسب کاسپین، مهارت های سنتی، پرورش و نگهداری» با شماره ۲۸۷۸ روز ۱۶ /۰۷/ ۱۴۰۲ در فهرست آثار ملی کشورمان به ثبت رسیده است.

اسب خزری یا کاسپین، همان‌طور که از نامش پیداست، به اکوسیستم مناطق شمالی ایران تعلق دارد. سال ۱۳۹۰ در گوهرتپه مازندران گورستانی متعلق به سه هزار و ۴۰۰ سال قبل

اسب کاسپین یا اسبچه خزر با قدمت بیش از پنج هزار سال که با نام‌های دیگری چون اسبچه خزر و گیل اسب نیز شناخته شده است در تاریخ و فرهنگ مازندران نیز قدمتی به بلندی تاریخ دارد.



از میلاد کشف شد که در آن فسیل‌های اسب خزری وجود داشت، همچنین کتیبه‌هایی در مناطق تخت جمشید وجود دارد که تصویر این اسب ایرانی را نشان می‌دهد. امپراتوری عظیم ایران در گذشته، به نیروهای حیوانی قوی برای حمل و نقل احتیاج داشته و از این اسب کمک می‌گرفته است.

تا سال ۱۳۴۵، اسب کاسپین فقط در ایران وجود داشت. سپس این حیوان زیبا به سایر مناطق جهان از جمله آمریکا و اروپا نیز راه یافت. در حال حاضر اسب خزری در مناطق شمالی ایران پراکنده است. این مناطق شامل نواحی شمال شرقی ایران از جمله ترکمن‌صحرا و مناطق شمال غربی مانند آستارا و تالش است. در گذشته به این نژاد اسبچه خزری نیز گفته می‌شد، اما امروزه ثابت شده که این نژاد یک اسب کامل است.

اسب کاسپین زیبا دارای بدنی متناسب است، اما مانند بسیاری از نژادها بدن پر و تنومندی ندارد. به همین خاطر به او اسبچه یا اسب مینیاتوری هم گفته می‌شود. البته مینیاتوری بودن این نژاد خیلی مشهود نیست و نمی توان به راحتی تفاوت بدنی آن را با سایر اسب‌ها تشخیص داد. اسب نژاد کاسپین دارای استخوان‌بندی محکم، سم بیضی و سفت، سر کوچک، ششمان درشت و برجسته، گوش‌های ایستاده و بافاصله و پیشانی محدب است.

پوست نژاد خزری بسیار براق، درخشان و نازک است و پال و دم ظریف اما پرپشت و صاف دارد. اسب خزر به رنگ‌های سفید، سیاه، نیلی، خاکستری و قهوه‌ای تیره و روشن دیده می‌شود. ازنظر ظاهری این اسب شباهت زیادی به نژادهای آخال تکه و عربی دارد. قد اسب بالغ به طور میانگین ۱۱۷ تا ۱۲۷ سانتی‌متر و وزن آن ۲۵۰ تا ۴۰۰ کیلوگرم است. طول عمر این اسب در صورت مراقبت و نگهداری صحیح به ۲۵ تا ۳۰ سال می‌رسد. هوش و تمایل اسب خزری برای یادگیری مهارت‌های جدید، شگفت‌انگیز است. این نژاد به طور کلی رفتار دوستانه‌ای دارد و هم با تازه‌کارها و هم با بچه‌ها به خوبی ارتباط برقرار می‌کند. راه رفتن اسب کاسپین بیشتر با نام شناور معروف است زیرا بسیار با وقار و نرم حرکت می‌کند. آن‌ها علاوه بر بدن عضلانی و قوی، بسیار چابک هستند و تحرک بالایی دارند. همین امر منجر به پرش‌های بلند و بدون نقص اسب خزری شده است. اسب‌های کاسپین مانند اجداد خود در ایران باستان عاشق کشیدن کالسکه و گاری هستند.



داستان جهانی شدن اسب کاسپین هم در نوع خودش جالب و جذاب است. لوئیز فیروز بانوی آمریکایی‌الاصل که به مدت بیش از چهار دهه به همراه همسرش نرسی فیروز به پرورش اسب در ایران مشغول بود، در دهه ۴۰ به دنبال اسب‌های کوچک و مناسبی برای آموزش سوارکاری به فرزندان خود بود. در سفری که سال ۱۳۴۴ خورشیدی برابر با ۱۹۶۵ میلادی به سواحل جنوبی دریای خزر، اولین بار اسبچه خزر (اسب کاسپین) را در یکی از روستاهای دور افتاده آمل به صورت تصادفی در حالی که به یک گاری بزرگ بسته شده بود و کیسه‌هایی را جابه‌جا می کرد، دید و مورد شناسایی قرار داد و متوجه حضور تعدادی از بقایای این نژاد در آن منطقه شد.

”



سال ۱۳۴۵ با ورود اولین اسب به ایالت ویرجینیای آمریکا حرکت گسترش این نژاد به سایر نقاط جهان آغاز شد. سال ۱۳۴۹ چهار راس به جزایر برمودا (در غرب اقیانوس اطلس متعلق به انگلیس) و در سال ۱۳۵۰ یک جفت نریان و مادیان به نام‌های رستم و خورشید به پرنس فیلیپ ولیعهد انگلستان اهدا شد که از طریق مجارستان به آنجا منتقل شدند.

”



مدیر انجمن ملی حفاظت از اسب کاسپین ادامه داد: پرورش و احیای اسب کاسپین فقط عشق و علاقه می خواهد که این گروه در آمل با عشقی وصف نشدنی در حال خدمت و احیای این گونه در معرض انقراض هستند.

ادبیات و کتاب

«شاهنامه» قصه و

افسانه و تخیلی نیست



یک شاهنامه‌پژوه با این تأکید که شاهنامه قصه و افسانه و اسطوره نیست، گفت: چون بخشی از تاریخ که در شاهنامه بیان می‌شود به دوران‌های خیلی قدیم و کهن مربوط است، رنگ افسانه و اسطوره به خود گرفته است.

به گزارش ایسنا، محمد رسولی، دبیر سی‌ویکمین نشست تخصصی شاهنامه‌پژوهی که در تالار سعدی خانه اندیشمندان علوم انسانی و با حضور اساتید برجسته تاریخ ایران و شاهنامه‌پژوهی برگزار شد اظهار کرد:مهم‌ترین موضوع تخصصی شاهنامه بحث و بررسی، چستی شاهنامه از جهت محتویات است که آیا شاهنامه کتابی حاوی روایات اسطوره‌ای است یا کتاب راوی تاریخ؟ و به ماهیت اسطوره و تاریخ، که هر یک چه معنی و تعریفی دارند باید پرداخته شود. این استاد دانشگاه و شاهنامه‌شناس برجسته، با تأکید بر این مهم که در شاهنامه چیزی به نام اسطوره نداریم و شاهنامه کتاب تاریخ است، اظهار کرد: چون بخشی از تاریخ که در شاهنامه بیان می‌شود، مربوط به دوران‌های خیلی قدیم و کهن است، رنگ افسانه و اسطوره به خود گرفته است اما شاهنامه قصه و افسانه و اسطوره نیست و شاهنامه کتاب بسیار جدی و روایت‌گر تاریخ ایرانیان در عهد کهن (یعنی پیش از باستان) و دوره باستان است.

رسولی افزود: به هیچ عنوان شاهنامه را تاریخ اسطوره‌ای و روایات داستان‌های تخیلی و افسانه‌ای نباید دانست، بلکه شاهنامه کتاب تاریخ محض است. هوشنگ طالع، نویسنده کتاب «تاریخ ایران کهن» نیز گفت: اسطوره عبارت است از تاریخی که زمان رخداد یا رخ داده‌ای آن مشخص نیست یعنی دارای هنگام‌شناسی نیست. حال اگر بتوان زمان و هنگام رخ داده‌ای یک اسطوره را به دست آورد، در آن صورت تبدیل به تاریخ می‌شود. او افزود: اکنون با پژوهش‌های ژرفی که انجام شده، آگاهی‌های تاریخی برای ایران عهد کهن یعنی از زمان استقرار ایرانی‌ها در عصر «پراتویج» تا پایان دوران عهد کهن (فروپاشی حکومت لهراسپیان) به دست آمده است. بنابراین دیگر نباید از آن دوران به عنوان «عصر اساطیر» نام برد، بلکه باید آن را «تاریخ ایران کهن» یاد کرد. علیرضا ارگی از شاهنامه‌پژوهان حاضر در این نشست نیز با اشاره به کتاب «گاهی نو به شاهنامه» تألیف دکتر محمد رسولی، گفت: این کتاب رویکرد نوین و نگرش تازه‌ای به شاهنامه دارد که با به‌کارگیری روش‌های علمی و دانشگاهی تألیف‌شده و برای اولین‌بار ثابت کرده که شاهنامه کتاب تاریخ است و همه رویدادها و وقایعی که در شاهنامه است، واقعی و تاریخ محض است که باید گاهی رموز آن را گشود. او بیان کرد: در کتاب نگاهی نو به شاهنامه، بسیاری از رموز شاهنامه کشف و تشریح شده تا مطالب تازه و جدید و بکری در شاهنامه ارایه شود که پیش از این سابقه نداشته است.

در این نشست، دکتر پیدا ژوهشگر ادبیات، استاد محمدرضا رضوی پدید آورنده کتاب «آوای نامور نامه»؛ زهرا گل‌سرخ‌ی فعال فرهنگی و دیگر پژوهشگران شاهنامه حضور داشتند که به اهمیت اسطوره و اسطوره شناسی اشاره شد. در این نشست همچنین تأکید شد: حتی اگر هر رویکردی به اسطوره داشته باشیم باز هم توجه به اسطوره برای جامعه ما مفید است و سبب تحکیم هویت و انسجام ملی می‌شود. در پایان این نشست محمد رسولی، دبیر سی‌ویکمین نشست تخصصی شاهنامه‌پژوهی در بخش پایانی این نشست، اظهار کرد: اسطوره‌های شرق به ویژه ایران، از همه جهات بر اسطوره‌های غرب برتری دارد و برای مثال آن چیزی که در شاهنامه آمده بسیار برتر و والاتر از نوع اسطوره‌ای است که در کتابی مانند «ادیسه و ایلیاد» آمده است.

نشست شاهنامه‌پژوهی تخصصی از سوی وسسه مطالعات فرهنگی بزرگمهر حکیم و با حضور کارشناسان، صاحب‌نظران و علاقه‌مندان در آخر هر ماه در محل خانه اندیشمندان علوم انسانی برگزار می‌شود

«گروشا» نام

نخستین جشنواره

بازی‌های بومی

و محلی رستمکلا

است که از ۲۹

شهرپور در میدان

شهرداری رستمکلا

آغاز شده و تا

امشب ادامه دارد.

جشنواره‌ای با

برپایی غرفه‌های

صنایع دستی و

سوغات، عرضه

فرآورده‌های گردویی

و اجرای برنامه‌های

متنوع فرهنگی

و هنری و البته

یک برنامه ویژه

با محوریت گردو

یا همان «آغوز»

مازندرانی‌ها که در

قالب مسابقات

«آغوزکا» برگزار

می‌شود و عصر

امروز نیز قرار است

با برپایی مسابقه

فینال، برگزیدگان

این مسابقه بومی و

محلی معرفی شوند.

«آغوز» در زبان

مازندرانی به معنای

«گردو» و «کا» نیز

به معنی «بازی»

است.

”

شهرستان بهشهر

که رستمکلا یکی از

توابع آن به شمار

می‌آید بیش از

یک‌هزار و ۱۴۰ هکتار

باغ گردو دارد.

بخش قابل توجهی

از محصول گردوی

این شهرستان هم

در رستمکلا و مناطق

اطراف آن تولید

می‌شود.



احیای «آغوزکا» در رستمکلا با جشنواره «گروشا»

● شهروندان رستمکلای بهشهر چند روز است که نام گردو و بازی قدیمی «آغوزکا» با همان گردو بازی را به دلیل برنامه‌ریزی برای برگزاری جشنواره‌ای با محوریت این محصول شهرشان که بانام «گروشا» از پنجشنبه گذشته -۲۹ شهریور- آغاز شده وامشب به پایان می‌رسد بیشتر می‌شنوند و در کنار عرضه فرآورده‌های گردویی و صنایع دستی این شهر، هیجان مسابقات «آغوزکا» را هم تجربه می‌کنند.

شهرداری و شورای شهر رستمکلا از توابع شهرستان بهشهر با همراهی کانون حفظ آثار و فرهنگ بومی این شهر از مدت‌ها پیش برای برگزاری جشنواره‌ای با محوریت گردو برنامه‌ریزی کرده‌اند تا به بهانه فصل برداشت گردو، بخشی از فرهنگ و سنت پیشینیان خود را معرفی و احیا کنند و ساعات خوشی را برای شهروندان این شهر و مناطق اطراف بسازند.

«گروشا» نام نخستین جشنواره بازی‌های بومی و محلی رستمکلا است که از ۲۹ شهریور در میدان شهرداری رستمکلا آغاز شده و تا امشب ادامه دارد. جشنواره‌ای با برپایی غرفه‌های صنایع دستی و سوغات، عرضه فرآورده‌های گردویی و اجرای برنامه‌های متنوع فرهنگی و هنری و البته یک برنامه ویژه با محوریت گردو یا همان «آغوز» مازندرانی‌ها که در قالب مسابقات «آغوزکا» برگزار می‌شود و عصر امروز نیز قرار است با برپایی مسابقه فینال، برگزیدگان این مسابقه بومی و محلی معرفی شوند. «آغوز» در زبان مازندرانی به معنای «گردو» و «کا» نیز به معنی «بازی» است.

دلیل طراحی و برگزاری این جشنواره گردویی در پایان تابستان توسط رستمکلایی‌ها، وجود پرتعداد درختان گردو در این شهر و مناطق اطراف، نقش گردو در فرهنگ غذایی مردم منطقه، معرفی بازی بومی و محلی «آغوزکا» که به نام رستمکلایی‌ها در فهرست میراث ناملموس کشور ثبت شده و عرضه و معرفی بخشی از محصولات این منطقه به مناسبت فرا رسیدن فصل برداشت گردو است.

شهرستان بهشهر که رستمکلا یکی از توابع آن به شمار می‌آید بیش از یک‌هزار و ۱۴۰ هکتار باغ گردو دارد. بخش قابل توجهی از محصول گردوی این شهرستان هم در رستمکلا و مناطق اطراف آن تولید می‌شود.

مازندرانی‌ها با توجه به باردی درخت گردو در مناطق مختلف این استان، وجه اشتراک متعددی در مصرف این ماده غذایی مقوی دارند. یک وجه اشتراک پررنگ دیگر نیز درباره گردو برای مازندرانی‌ها وجود دارد که آن هم «آغوزکا» -گردوبازی- به ویژه در فصل برداشت محصول است. بازی سرگرم‌کننده و جذابی که تا ۲ دهه پیش در روستاهای این استان و استان‌های همسایه طرفداران زیادی داشت و از محبوبیت زیادی برخوردار بود.



شبکه سه سیما بعد از انتخاب دو سریال کمدی

«بدل» و «دریندون» که هر کدام نیمه‌کاره پخش و



حالا همین بازی جذاب و کم‌هزینه چند سالی هست که در برخی جشنواره‌های بومی و محلی استان مورد توجه قرار می‌گیرد. آخرین نمونه آن هم مسابقات «آغوزکا» در جشنواره «گروشا» است که رستمکلایی‌ها برگزار کرده‌اند و امشب با برگزاری مسابقات فینال به پایان می‌رسد.

«شقله» گاهی گردوی بزرگ و گرد و با وزن مناسب بود و در برخی موارد نیز توپ‌هایی بود که افراد به اندازه گردو با مواد مختلف می‌ساختند تا هم گردتر باشد و هم وزن مناسب‌تری داشته باشد. برخی افراد هم گردوهای مناسب را با کمی چسب نواری خوش‌فرم‌تر و گردتر و سنگین‌تر می‌کردند تا «شقله» بهتری داشته باشند.

برای این که چه کسی اولین پرتاب را داشته باشد هم به شیوه‌های مختلف ترتیب افراد تعیین می‌شد. گاهی شیر یا خط، گاهی پرتاب شقله‌ها و ثبت بیشترین مسافت طی شده و گاهی هم روش‌های توافقی دیگر.

بازیکنان این روند بازی را آن‌قدر ادامه می‌دادند تا بالاخره یکی از آن‌ها برنده همه گردوهای موجود در زمین بازی شود. یعنی ابزار بازی جایزه مسابقه هم بود که بعد از مسابقه خورده می‌شد یا در مسابقاتی دیگر مورد استفاده قرار می‌گرفت.

این بازی و بسیاری از بازی‌های بومی دیگر در مازندران که زمانی بخش مهمی از سرگرمی‌های مردم این استان را تشکیل می‌دادند هنوز هم ظرفیت سرگرم کردن نسل جدید و ایجاد ساعتی پرهیجان و جذاب را دارند. مشروط بر آن‌که با ساز و کار و ساختاری مناسب به نسل جدید و جامعه امروز ارائه شوند. مانند گامی که رستمکلایی‌ها با محوریت گردو و برپایی مسابقات «آغوزکا» برداشته‌اند.

صورت ۲ روزه و با برگزاری رقابت‌های مقدماتی و فینال طراحی شده است. مسابقات مقدماتی دیروز برگزار شد و مسابقات فینال نیز امروز عصر برگزار می‌شود و برگزیدگان در مراسم اختتامیه که امشب برگزار خواهد شد تجلیل می‌شوند. همه این برنامه‌ها بهانه‌ای برای شاد بودن و معرفی و احیای بازی‌های قدیمی در رستمکلا است که درختان گردو در آن زیاد وجود دارد.

■ **شیوه بازی**

«آغوزکا» تقریباً شبیه به تپله‌بازی است که بین دهه‌های ۶۰ و ۷۰ رواج داشت. با این تفاوت که امکان چیدن تپله‌ها روی یکدیگر وجود نداشت، اما در «آغوزکا» بازیکنان برای جذاب‌تر شدن مسابقه، گردوها را مهارت و تمرکز روی هم قرار می‌دادند. اگر هم قرار باشد کمی بین‌المللی‌تر به «آغوزکا» نگاه کنیم به بولینگ بی‌شابهت نیست.

هر بازیکن برای شرکت در مسابقه باید تعدادی گردو با خود داشته باشد. بازیکنان گردوها را در یک مسیر کنار هم قرار می‌دهند. معمولاً به قرار دادن یک گردو هم بسنده نمی‌شود و هر بازیکن ۲ گردو را روی هم قرار می‌دهد. ستون گردوها در یک ردیف کنار هم قرار می‌گیرند و بازیکنان در فاصله‌ای تعیین شده و توافقی می‌ایستند تا توپ مخصوص که به آن «شقله» می‌گفتند را به سمت گردوهای چیده شده پرتاب کنند. هر تعداد گردو که با برخورد «شقله» به زمین می‌افتاد متعلق به پرتاب‌کننده می‌شد.

وی درباره مسابقات «آغوزکا» نیز گفت: مسابقات به

کیفیت مواجهند.

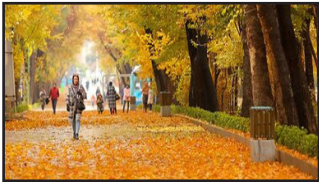
با این حال تلویزیون غیر از سریال‌های مناسبتی همچون «پرخاکی» و «هون‌خ»، در یکی دو سال گذشته سریال‌هایی چون «چرخ گردون»، «پلاک ۱۳»، «چشم‌پندی» و... را ساخت؛ سریال‌هایی که با اقبال مواجه نشدند و حتی واکنش‌های نه چندان مثبتی به آنها صورت گرفت. تلویزیون اخیراً هم دو سریال «بدل» و «دریندون» که اتفاقاً برای پخش از شبکه سه سیما تدارک دیده شده بودند، روی آنتن برد اما به دلایلی پخش آن‌ها نیمه‌کاره رها شد. هر چند اعلام شده بود قرار است بعد از ماه صفر به پخش برسند، با این حال شبکه سه سیما سریال

رها شدند، به طور غیرمنتظره‌ای به پخش سریال «غریبه» اقدام کرد؛ درامی پلیسی که این روزها در حال پخش است و البته توضیحی هم درباره علت پخش نشدن دو سریال قبلی داده نشد. هرچند اظهارات اخیر معاون سیما درباره‌ی ماجرای تولید و پخش این سریال‌های کمدی نیمه‌کاره، حکایت از وضعیتی دارد که بیش از همه لزوم توجه بیشتر بر کیفیت آثار به‌ویژه در ژانر طنز را طلب می‌کند.

به گزارش ایسنا، مدتی است ساخت گونه کمدی و طنز در تلویزیون با کاهشی قابل ملموس روبه‌روست و هر از گاهی هم که سریال‌هایی تولید و پخش شدند، همچون سال‌های دور، با اقبال روبرو نبودند و همین اندک سریال‌هایی هم

سلامت

شروع پاییز و شیوع افسردگی فصلی



یک روانپزشک با بیان اینکه با شروع پاییز و کوتاه‌تر شدن طول روز و کمتر شدن نور خورشید احتمال ابتلا به افسردگی افزایش می‌یابد، گفت: تغییرات خلق مستقیماً به تغییرات فصلی مرتبط است.

به گزارش خبرگزاری مهر، جمال شمس، با بیان اینکه در برخی از فصول سال به دلایل نامعلوم ممکن است خلق برخی از افراد دستخوش تغییراتی شود، اظهار کرد: افسردگی فصلی اختلالی است که معمولاً با تغییر فصل به بالاترین میزان خود می‌رسد.

وی افزود: به طور کلی افسردگی فصلی نوعی اختلال است که در آن فرد در دیگر زمان‌های سال شرایطی عادی دارد ولی در فصلی خاص احساس اضطراب و افسردگی می‌کند. شمس با اشاره به اینکه تابش نور خورشید و ساعت بیولوژیکی بدن که تنظیم کننده ترشح هورمون‌ها است می‌تواند خلق و خو و خواب را تحت تأثیر قرار دهد تاکید کرد: افرادی که با تغییر فصل دچار افسردگی می‌شوند، به هر میزان نور بیشتری دریافت کند زودتر از افسردگی و تنگی خلق رهایی می‌یابند.

عضو هیأت علمی گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: خلق ۱۱ درصد از عموم مردم با شروع فصل پاییز و سرد شدن هوا کاهش پیدا می‌کند.

وی با تاکید بر اینکه تمامی افرادی که دچار افسردگی فصلی می‌شوند ضرورتاً مبتلا به اختلال افسردگی نیستند، توضیح داد: ممکن است درصد کمی از افرادی که به یک باره با تغییر فصل دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند به دران‌های مداخله‌ای نیاز داشته باشند.

این متخصص روانپزشکی با بیان اینکه اختلال عاطفی و یا افسردگی فصلی افراد را به شکل‌های متفاوتی تحت تأثیر قرار می‌دهد، افزود: احتمال تغییر خلق در فصل بهار نیز وجود دارد.

شمس با اشاره به اینکه احتمال بروز افسردگی با شروع فصل پاییز به مراتب بیشتر از بهار است، توضیح داد: شیدایی یا مانیا حالتی از افسردگی است، در این مدل از اختلال خلق که هم‌زمان با فصل بهار آغاز می‌شود انرژی فرد بسیار زیاد می‌شود به شکلی که این اختلال با تظاهراتی همانند نشاط زدگی، تحریک‌پذیری، فعالیت بیش از حد، خلق بالا به صورت شادی، خوش‌بینی افراطی، بی‌قراری حرکتی، اشکال در تمرکز و برنامه‌ریزی‌های بلندپروازانه دیده می‌شود.

وی گفت: در مبتلایان به بیماری افسردگی، علائم مانیا و شیدایی با شروع فصل بهار و اختلال افسردگی در فصل پاییز عود می‌کند.

این متخصص روانپزشکی با بیان اینکه علائم و نشانه‌های افسردگی فصلی با اختلال افسردگی دائم شباهت زیادی دارد، خاطرنشان کرد: کاهش انرژی، تغییرات محسوس در میزان خواب، میل جنسی، توجه و تمرکز و تغییر در میزان اشتها از نشانه‌های افسردگی است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تنها فاکتوری که افسردگی فصلی را نسبت به سایر اختلالات روانی و افسردگی‌ها متفاوت می‌کند، زمان بروز افسردگی فصلی دانست و گفت: افسردگی فصلی در بازه زمانی خاص در سال عود می‌کند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به اینکه به طور کلی انواع بیماری‌ها، که اختلالات روان هم از این قاعده مستثنی نیست تاریخ دقیق شروع و یا سن خاصی ندارد تاکید کرد: حتی ممکن است فردی در سن بالای ۵۰ یا کمتر از ۲۰ سال دچار افسردگی یا افسردگی فصلی شود.

حقایق از فواید ویتامین

دی برای سلامتی

«ویتامین دی یکی از ویتامین‌های ضروری و مورد نیاز بدن است که در مکمل‌های غذایی و برخی مواد غذایی یافت می‌شود و نقش موثری در حفظ سلامتی افراد دارد؛ کمبود این ویتامین بخصوص در دوره میانسالی می‌تواند مشکلات ناشی از پوکی استخوان را تشدید کند.

بسیاری ویتامین دی را به عنوان ویتامین آفتاب می‌شناسند و می‌دانند که این ویتامین از طریق نور خورشید و از طریق پوست هم جذب بدن می‌شود اما اگر در حال ورود به دوره میانسالی هستید، باید با نقش این ویتامین در تامین سلامت بدن و پیشگیری از بیماری بیشتر آشنا شوید. بر اساس آمارهای جهانی حدود ۴ نفر از هر ۱۰ نفر در جهان به اندازه کافی ویتامین دی دریافت نمی‌کنند. ویتامین دی از دو راه تامین می‌شود: مصرف غذاهای حاوی این ویتامین همچون انواع ماهی و محصولات لبنی، زرده تخم مرغ و غلات غنی شده تا قرار گرفت در مقابل نور مستقیم خورشید. باید گفت که اگر چه محافظت از پوست در برابر اشعه‌های زیانبار خورشید بسیار مهم است اما بدن برای ساختن ویتامین دی به

بسیاری ویتامین دی را به عنوان ویتامین آفتاب می‌شناسند و می‌دانند که این ویتامین از طریق نور خورشید و از طریق پوست هم جذب بدن می‌شود اما اگر در حال ورود به دوره میانسالی هستید، باید با نقش این ویتامین در تامین سلامت بدن و پیشگیری از بیماری بیشتر آشنا شوید. بر اساس آمارهای جهانی حدود ۴ نفر از هر ۱۰ نفر در جهان به اندازه کافی ویتامین دی دریافت نمی‌کنند. ویتامین دی از دو راه تامین می‌شود: مصرف غذاهای حاوی این ویتامین همچون انواع ماهی و محصولات لبنی، زرده تخم مرغ و غلات غنی شده تا قرار گرفت در مقابل نور مستقیم خورشید. باید گفت که اگر چه محافظت از پوست در برابر اشعه‌های زیانبار خورشید بسیار مهم است اما بدن برای ساختن ویتامین دی به

● یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد که در ۲۵ سال آینده، سالانه میلیون‌ها نفر در اثر عفونت‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک فوت خواهند کرد، مگر اینکه اقداماتی برای مقابله با این تهدید رو به رشد انجام شود.

محققان گزارش دادند که پیش بینی می‌شود تعداد مرگ و میرهای مرتبط با باکتری‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک تا سال ۲۰۵۰ به ۸.۲ میلیون نفر در سال افزایش یابد که ۷۵ درصد از تخمین فعلی ۴.۷ میلیون نفر در سال بیشتر است.

دکتر «استین امیل وولست»، محقق مؤسسه بهداشت عمومی نروژ، گفت: «تا سال ۲۰۵۰، عفونت‌های مقاوم می‌تواند در حدود ۸ میلیون مرگ در هر سال نقش داشته باشد، چه به‌عنوان علت مستقیم مرگ و چه به عنوان یک عامل مؤثر».

وولست در ادامه می‌افزاید: «برای جلوگیری از تبدیل شدن این امر به یک واقعیت برگبار، ما نیاز فوری به استراتژی‌های جدیدی برای کاهش خطر ابتلا به عفونت‌های شدید از طریق واکسن‌ها، داروهای جدید، بهبود مراقبت‌های بهداشتی، دسترسی بهتر به آنتی‌بیوتیک‌های موجود و راهنمایی در مورد نحوه استفاده مؤثرتر از آنها داریم».

محققان نتیجه گرفتند که در مجموع، بیش از ۳۹ میلیون نفر می‌توانند به طور مستقیم در اثر عفونت‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک طی ۲۵ سال آینده فوت کنند. ۱۶۹ میلیون مرگ دیگر نیز با این آبرمیکروب‌ها مرتبط است.

دکتر «حسن نقوی»، سرپرست تیم تحقیقات در دانشگاه واشنگتن، گفت: «این یافته‌ها نشان می‌دهد که مقاومت ضد میکروبی یک تهدید مهم سلامت جهانی برای دهه‌ها بوده است و این تهدید رو به افزایش است».

نقوی افزود: «درک اینکه چگونه روند مرگ و میرهای ناشی از مقاومت ضد میکروبی در طول زمان تغییر کرده است و چگونه احتمال دارد در آینده تغییر کند، برای تصمیم‌گیری آگاهانه برای کمک به نجات جان انسان‌ها حیاتی است.»



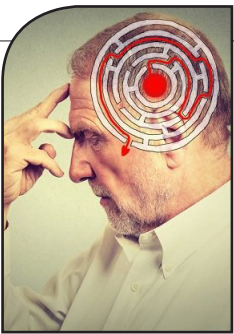
طبق نتایج پژوهشی که در مجله «جاما نتورک اوپن» (JAMA Network Open) منتشر شد، بیشتر مصرف کردن غذاها و نوشیدنی‌های غنی از فلاونوئیدها مانند انواع توت‌ها (berries) و جای می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را تا ۲۸ درصد کاهش دهد.

به گزارش ایسنا، پیش‌بینی‌ها حاکی از آن است که تعداد افراد مبتلا به بیماری زوال عقل در سراسر جهان تا سال ۲۰۵۰ سه برابر می‌شود و به ۱۵۳ میلیون نفر خواهد رسید؛ آنچه برای سیستم‌های سلامت جهانی و مراقبت اجتماعی تهدیدی روبه‌افزایش محسوب می‌شود. سن و ژنتیک همچنان بزرگ‌ترین عوامل خطرند اما کارشناسان می‌گویند تقریباً نیمی از موارد زوال عقل قابل پیشگیری یا تاخیرانداختن هستند و شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد رژیم غذایی می‌تواند در کاهش خطر ابتلا به این بیماری نقش داشته باشد. تحقیقات دانشگاه کوپنبرگ بلغاست نشان

در برابر بیماری‌ها یکی از ویژگی‌هایی است که برای ویتامین دی بیان می‌شود: در زمان همه‌گیری کووید ۱۹ نیز تاکید می‌شد که افراد مقدار مناسبی از ویتامین دی مصرف کنند؛ با این حال هنوز دانشمندان در حال کشف دقیق این موضوع هستند که ویتامین دی چقدر می‌تواند شما را از ابتلا به ویروس آنفلوآنزا درمان کند یا حتی از ابتلا به آن جلوگیری کند.

یک مطالعه نشان می‌دهد که مصرف قطره ویتامین دی در فصل زمستان به کاهش تعداد دانش آموزان ژاپنی مبتلا به آنفلوآنزا کمک می‌کند. واضح است که این بخش مهمی از یک سیستم ایمنی سالم است. اگر بدن شما به اندازه کافی نباشد، نمی‌تواند به خوبی با میکروب‌ها مبارزه کند.

ویتامین دی و ام اس: مطالعات نشان می‌دهد



تمرینات «آموزش مغز» به کاهش علائم آلزایمر کمک می‌کند

● یک مطالعه جدید ادعا می‌کند که آموزش مغز با هدف بهبود حافظه می‌تواند علائم بیماری آلزایمر را برای سال‌ها از بین ببرد. محققان دریافتند که برخی سالمندان پس از انجام تمرینات مغزی در مقایسه با افرادی که این آموزش را ندیده بودند، کاهش آهسته‌تری در توانایی‌های حافظه و تفکر خود تجربه کردند. نتایج نشان می‌دهد که این مزیت تا پنج سال پس از اینکه سالمندان آموزش مغز را دریافت کردند، ادامه داشت.

«سیلوی بلویل»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه مونترال کانادا، گفت: «این نتایج مهم هستند زیرا این نوع مداخله غیردارویی است و می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر زندگی افراد مبتلا به آلزایمر داشته باشد».

برای این مطالعه، ۱۴۵ سالمند با اختلال شناختی خفیف از کلینیک‌های حافظه در مونترال و شهر کبک بین سال‌های ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۵ انتخاب شدند. یک سوم از سالمندان به طور تصادفی به آموزش راهبردهای حافظه اختصاص داده شدند. آنها روی مواردی مانند به خاطر سپردن نام افراد، به خاطر سپردن فهرستی از موارد یا وظایف و تمرکز توجه خود برای به خاطر سپردن بهتر کار می‌کردند.

یک سوم دیگر تحت آموزش‌هایی قرار گرفتند تا به سلامت روانی کلی خود کمک کنند، مانند تکنیک‌هایی در مدیریت خشم و حل مسئله. یک سوم نهایی اصلاً آموزش ندیدند.

بلویل گفت: «نتایج اولیه نشان داد که مداخله زودهنگام می‌تواند عملکرد شناختی را در افراد در معرض خطر بیماری آلزایمر بهبود بخشد. ما همچنین تغییرات مغزی را مشاهده کرده بودیم که نشان می‌داد این افراد از دست دادن حافظه خود را از نظر ذهنی جبران کردند».

نتایج نشان داد افرادی که تمرین حافظه داشتند روند کاهش حافظه کمتری داشتند و همچنین در آزمون غربالگری توانایی شناختی امتیاز بهتری کسب کردند.

می‌دهد که افزایش مصرف غذاها و نوشیدنی‌های غنی از فلاونوئیدها می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را تا یک‌چهارم کاهش دهد.

به گفته متخصصان، فلاونوئیدها که عمدتاً در مواد غذایی گیاهی یافت می‌شوند، به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی، ضد التهابی و ضد سرطانی فواید بسیاری برای سلامتی دارند. ارتباط این ترکیبات با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی - عروقی و بهبود عملکرد شناختی هم مشخص شده است. پروفیسور «آدین کسیدی» - محقق ارشد این پژوهش - با اشاره به سرعت افزایش موارد ابتلا به زوال عقل در سراسر جهان توضیح می‌دهد که این مطالعه به کمک اطلاعات

که ویتامین دی ممکن است شانس ابتلا به ام اس را کاهش دهد. این بیماری به سیستم ایمنی و سیستم عصبی مرکزی فرد حمله می‌کند؛ البته برخی مطالعات نشان می‌دهد که ویتامین دی می‌تواند علائم این بیماری را در افراد مبتلا به ام اس کاهش دهد و یا حتی از رشد بیماری بکاهد.

پیشگیری از حمله قلبی: هیچ مدرک محکمی وجود ندارد که مکمل‌های ویتامین دی خطر حمله قلبی یا سکته را کاهش دهند اما این امید وجود دارد که ممکن است از نارسایی قلبی جلوگیری کند؛ البته محققان در حال بررسی آن هستند.

ارتباط سرطان با ویتامین دی: گفته می‌شود که ویتامین دی ممکن است شانس ابتلا به برخی سرطان‌ها مانند روده بزرگ، سینه و پروستات را کاهش دهد. این میزان زمانی

که با کلسیم همراه شود، بهتر است. در یک کارآزمایی بالینی، خطر ابتلای آمریکایی‌های آفریقایی‌تبار با مصرف مکمل‌های ویتامین دی ۲۳ درصد کاهش یافت.

ویتامین استخوان‌ساز: سطوح سالم ویتامین دی می‌تواند امکان از دست دادن استخوان را کاهش دهد و از پوکی استخوان جلوگیری کند؛ پزشکان از ویتامین دی برای درمان پوکی و حتی نرمی و تحلیل استخوان استفاده می‌کنند.

پیوندی با کاهش وزن: اگر می‌خواهید وزن کم کنید، بهتر است مکمل‌های ویتامین دی را امتحان کنید. مصرف آن با کلسیم می‌تواند شما را از احساس گرسنگی به دفعات جلوگیری کند. این بدان معناست که شما کالری کمتری می‌خورید.



۴ ماده غذایی غنی از «امگا ۳»

● اسیدهای چرب امگا ۳ از جمله مواد مغذی مهم برای بدن هستند که استفاده از آن‌ها را به ویژه متخصصان تغذیه برای جلوگیری از بیماری‌های عصبی توصیه می‌کنند.

گفته می‌شود که اسیدهای چرب امگا ۳ تأثیر مثبتی بر کاهش افسردگی نیز دارند.

در ادامه ۴ ماده غذایی که بیشترین مقدار امگا ۳ را دارند، معرفی می‌شوند: تخم مرغ طیوری که در فضای باز پرورش یافته‌اند تخم‌مرغ نیز منبع امگا ۳ است اما به شرطی که از مرغ‌ها در مرتع و در فضای باز باشند. در واقع این رژیم غذایی مرغ‌ها است که نقش مهمی در مقوی بودن تخم‌هایشان دارد. به عنوان مثال اگر برای تغذیه مرغ‌ها از دانه‌های کتان استفاده شود، تخم‌های آن‌ها غنی از امگا ۳ خواهند بود.

دانه‌های چیا

دانه چیا نیز منبع قابل توجهی از امگا ۳ همچنین سرشار از مواد معدنی دیگری مانند منگنز، کلسیم و فسفر هستند. می‌توان این دانه‌ها را در ماست یا روی سالاد ریخت و مصرف کرد.

سویا

این ماده غذایی که به ویژه در میان گیاهخواران طرفداران زیادی دارد، نه تنها سرشار از فیبر و پروتئین است بلکه منبع قابل توجهی از امگا ۳ نیز (۱۴۴۳ میلی گرم در ۱۰۰ گرم) محسوب می‌شود. سویا یا جوانه آن را می‌توان در سالاد ریخت یا با هر غذای دیگری مصرف کرد.

اسفناج

در بین سبزیجات سبز، اسفناج حاوی بیشترین میزان امگا ۳ و به طور دقیق‌تر اسید آلفا-لینولئیک است. کلم بروکلی نیز حاوی این ماده مغذی است.

کاهش خطر زوال عقل با مصرف غذاهای غنی از فلاونوئیدها

نیز به همراه دارد، باید اولویت اصلی متولیان بهداشت عمومی باشد. به گزارش ایندپندنت، گزارشی از کمیسیون لانست (Lancet) درباره زوال عقل نشان می‌دهد که پرداختن به ۱۴ عامل خطر اضافی غذاها و نوشیدنی‌های غنی از فلاونوئید در روز، به‌ویژه انواع توت‌ها و جای با کاهش ۲۸ درصدی خطر زوال عقل مرتبط بود. این نتایج به‌ویژه در افرادی که از نظر ژنتیکی بیشتر در خطر بودند همچنین در کسانی که علائم افسردگی داشتند، مشهودتر بود. متخصصان اشاره می‌کنند که از آنجا که در حال حاضر برای زوال عقل هیچ درمان مشخصی وجود ندارد، مداخلات پیشگیرانه برای بهبود سلامتی و کیفیت زندگی که کاهش هزینه‌های اجتماعی و اقتصادی را

موجود در پایگاه داده‌های پزشکی انگلیس (UK Biobank) درباره رژیم غذایی بیش از ۱۲۰ هزار بزرگسال بین ۴۰ تا ۷۰ سال انجام شده است. نتایج نشان می‌دهد که مصرف شش وعده اضافی غذاها و نوشیدنی‌های غنی از فلاونوئید در روز، به‌ویژه انواع توت‌ها و جای با کاهش ۲۸ درصدی خطر زوال عقل مرتبط بود. این نتایج به‌ویژه در افرادی که از نظر ژنتیکی بیشتر در خطر بودند همچنین در کسانی که علائم افسردگی داشتند، مشهودتر بود. متخصصان اشاره می‌کنند که از آنجا که در حال حاضر برای زوال عقل هیچ درمان مشخصی وجود ندارد، مداخلات پیشگیرانه برای بهبود سلامتی و کیفیت زندگی که کاهش هزینه‌های اجتماعی و اقتصادی را



انتقاد یک رییس از کمیته ملی‌پارالمپیک

رییس فدراسیون نابینایان و کم بینایان با تاکید بر اینکه در مجموع از عملکرد ورزشکارانش در بازی‌های پاریس راضی نیست، انتقاداتی را نسبت به عملکرد کمیته ملی پارالمپیک و برخی اقداماتش مطرح کرد. محمدرضا مظلومی با اشاره به عملکرد ورزشکاران اعزامی فدراسیون ورزش های نابینایان و کم بینایان به بازی های پارالمپیک، تاکید کرد که در مجموع از نتایج به دست آمده در پارادوومیدانی، پاراجودو و گلبال راضی نیست.

وی در عین حال از در اختیار نداشتن امکانات و زیرساخت های لازم در مجموعه فدراسیون نابینایان و کم بینایان و همچنین برخی ورودهای کمیته ملی پارالمپیک به مسائل فنی این فدراسیون پیش از بازی های پاریس انتقاد کرد و ابراز امیدواری کرد که این مسائل برای رویدادهای آتی حل شود. رییس فدراسیون ورزش های نابینایان و کم بینایان با تاکید بر اینکه در مجموع از خودمان و عملکردی که ورزشکاران مان در بازی های پارالمپیک داشتند، راضی نیستیم، ابراز امیدواری کرد که با مساعدت وزارت ورزش و کمیته ملی پارالمپیک، برای این فدراسیون به لحاظ امکانات و زیرساخت ها شرایطی بهتر نسبت به گذشته مهیا شود.



دو مدال برنز بر گردن ملی پوشان کاراته ایران

فاطمه صادقی و بهنام دهقان زاده دو ملی پوش کاراته کشورمان در رقابت های قهرمانی آسیا صاحب مدال برنز شدند.

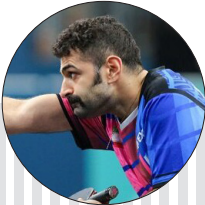
به گزارش خبرگزاری مهر، در ادامه رقابت‌های کاراته قهرمانی آسیا در چین و در وزن ۵۵- کیلوگرم، بهنام دهقان زاده در دیدار رده بندی با نتیجه ۸ بر ۲

مقابل رقیبی از ازبکستان به پیروزی رسید و صاحب مدال برنز شد.

دهقان زاده در دور اول ۹ بر صفر روی از سریلانکا را برد و راهی نیمه نهایی شد. او در این مرحله ۳ بر ۲ نتیجه را به زولمان از قزاقستان واگذار کرد و به دیدار رده بندی راه یافته بود.

همچنین، در کاتای انفرادی بانوان فاطمه صادقی در دیدار رده بندی مقابل سوسول لام از ماکائو قرار گرفت و با کسب امتیاز ۴۰۵ بر ۳۸۶ به پیروزی رسید و صاحب مدال برنز شد.

وی دور اول با امتیاز ۳۹ بر ۳۷۶ توراکولو از ازبکستان را برد. در دور دوم موفق شد با امتیاز ۳۸۸ بر یوتنزا از کامبوج با امتیاز ۳۶۹ غلبه کند و راهی مرحله نیمه نهایی شود. او در این مرحله مقابل لاتاو از هنگ کنگ با امتیاز ۳۹۰۴ در برابر امتیاز ۴۰۷ حریفش، نتیجه را واگذار کرد و راهی دیدار رده بندی شد.



حضور نوشاد عالمیان در رقابت‌های تنیس روی میز «اسمش» پکن

نوشاد عالمیان با دعوت برگزارکنندگان رقابت‌های بین‌المللی تنیس روی میز اسمش پکن، عازم چین می‌شود تا در این مسابقات شرکت کند.

مسابقات اسمش از جمله رویدادهای معتبر فدراسیون بین‌المللی تنیس روی میز است که در طول سال با این عنوان به میزبانی کشورهای مختلف و با حضور بازیکنان منتخب و برتر جهان برگزار می‌شود.

پکن میزبان دوره جدید مسابقات اسمش است. نوشاد عالمیان پینگ‌پنگ باز ملی پوش ایران که طی یک سال گذشته در رقابت های تنیس روی میز سنګاپور و عربستان نیز شرکت داشت، از طرف برگزار کنندگان جهانی این رقابت ها به حضور در آن دعوت شده است. رقابت های تنیس روی میز اسمش پکن طی روزهای ۶ تا ۱۰ مهر برگزار می شود. نوشاد عالمیان برای حضور در این مسابقات، چهارشنبه عازم چین می شود. ندا شهسواری نیز دیگر نماینده ایران در رقابت های اسمش پکن خواهد بود البته به شرط صدور ویزا؛ شهسواری به واسطه انصراف برخی بازیکنان فرصت حضور در مسابقات اسمش پکن را پیدا کرد. این موضوع دو روز پیش به فدراسیون تنیس روی میز اطلاع رسانی شد. بنابراین در صورتیکه ویزای شهسواری به موقع صادر شود، او چهارشنبه همراه با عالمیان عازم چین خواهد شد.



سلمانی: کادر فنی استقلال مقرر کرده بود از من کمتر استفاده شود

- مدافعی که توسط جواد نکونام، سرمربی استقلال از این تیم کنار گذاشته شد معتقد است که «کادر فنی استقلال مقرر کرده بود که خیلی کم از من در ترکیب استفاده کند.»** این بازیکن همچنین می‌گوید علی‌رغم عملکرد خوبی که در زمین داشته است، پس از بازی مورد بی‌مهری قرار می‌گرفته و این در انگیزه او تاثیر گذار بوده است.

جعفر سلمانی، مدافع فصل گذشته استقلال در گفت‌وگویی از سه فصل حضور خود در این تیم می‌گوید.

■ **به عنوان بازیکنی که سه فصل در استقلال حضور داشتی و در سال قهرمانی استقلال، یکی از مهره‌های اصلی فرهاد مجیدی بودی، آیا نحوه جدایی‌ خود و رفتار باشگاه درست بود؟**

به‌عنوان کسی که با نظر آقا فرهاد مجیدی از پرتغال به استقلال نقل مکان کردم، فصل رویایی و بسیار خاطره‌انگیزی را با آی‌های محبوب پایتخت سپری کردم و یکی از بهترین فصل‌های فوتبالی خود را پشت سر گذاشتم، زیرا فرهاد مجیدی به شکلی بسیار حرفه‌ای با ما کار می‌کرد و می‌دانست از هر بازیکن چگونه بازی بگیرد و در نهایت با هدایت فرهاد مجیدی یکی از نوادر نتایج تاریخ استقلال را بدون باخت رقم زدیم و بعد از سال‌ها قهرمان لیگ برتر فوتبال کشور شدیم. درسال دوم، سایپنتو جای مجیدی هدایت استقلال را بر عهده گرفت. این مربی که در باطن مهربان و خوش برخورد و در ظاهر عصبی و اخمو بود نیز به من اعتماد و

باور ویژه‌ای داشت. من هر چه در توان داشتم در زمین پیاده کردم و فصل خوبی را نیز پشت سر نهادم. سایپنتو استقلال را تا یک قسمی قهرمانی رساند و من بهترین بازی‌هایم را برای استقلال و او در زمین انجام دادم، اما مسائلی پیش نرفت و علی‌رغم آماجگی فراوانی که داشتم از طرف کادرفنی استقلال کم‌تر به بازی گرفته می‌شدم و هر گاه نیز وارد زمین می‌شدم، همه انرژی و توانم را در زمین می‌گذاشتم تا

بازیکن مفید و مسئولیت‌پذیری برای استقلال و هواداران میلیونی‌اش باشم. ما در فصل گذشته می‌توانستیم قهرمان لیگ برتر شویم، اما متأسفانه حواشی درون باشگاه و تمرکز نداشتن بر روی بازی‌های خود و پرداختن به مسائلی که نیازی نبود تا به آن‌ها توجه شود، سبب شد که قهرمانی را دو دستی تقدیم رقیب دیرینه خود کنیم. متأسفانه رفتار کادرفنی و مدیریت باشگاه در نحوه جدایی‌ام جالب نبود و من انتظار احترام بیش‌تری را از سوی آن‌ها داشتم، اما من به عنوان یک استقلالی برای تیم محبوب استقلال آرزوی موفقیت دارم.

■ **با وجود گل‌های حساسی که زدی و عملکرد قابل قبولی که داشتی همیشه تحت فشار زیادی بودید. این فشار زیاد با وجود عملکردی که داشتی به چه خاطر بود؟ آیا دست پشت پرده‌ای وجود داشت؟**

بله با شما موافقم من با تمام توان درخدمت کادرفنی و استقلال و هوادارانش بودم. فشار روانی همیشه روی بازیکنان استقلال و پرسپولیس و یکی دو تیم مدعی دیگر وجود دارد، اما ما همیشه با این فشارها کنارمی‌آمدیم، چون می‌دانستیم در چه تیمی بازی می‌کنیم. هرگاه وارد زمین می‌شدیم، حتی اگر چند دقیقه‌ای بازی به ما هم می‌رسید، با توان مضاعفی در زمین ظاهر می‌شدیم، اما پس از بازی مورد بی‌مهری قرار می‌گرفتم و همین مورد، انگیزه‌ها را گاهی از ما می‌گرفت، اما من یک بازیکن حرفه‌ای هستم و همیشه آماده بازی کردن بودم، اما کادرفنی مقرر کرده بود که بسیار کم از من در ترکیب استفاده کند، این درحالی است که من می‌توانم در چند پست به راحتی بازی کنم و این ویژگی را از دوران نوجوانی داشتم، ولی

کادرفنی بیش‌تر روی ۱۲ تا ۱۴ نفر نظر داشت، اما من به تصمیمات آن‌ها احترام می‌گذارم، به هرحال هر مربی تفکرات خودش را دارد و خودش نیز مسئولیت تصمیماتش را می‌گیرد. اما من در فصل گذشته یکی از بدترین فصول فوتبالی‌ام را سپری کردم، زیرا هم آماده بودم و هم می‌توانستم بیش‌تر به استقلال کمک کنم، اما در نهایت این مربی است که تصمیم می‌گیرد. دست‌های پشت پرده را نمی‌دانم، اما همه می‌دانند که من بدون حواشی و دور از رسانه‌ها فقط به دنبال فوتبال بازی کردن هستم و تمام تمرکزم را روی کارم گذاشته‌ام و خواهم گذاشت، زیرا این یکی از آیتم‌های بازیکنان حرفه‌ای فوتبال است. چون من از شهرستانی(شادگان) می‌آیم که چپ‌هایش از دوران کودکی با سختی و محرومیت بزرگ شده‌اند و هرگاه به هر دلیلی به زمین می‌خورند، قوی‌تر بلند می‌شوند، با مشکلات و دشواری‌ها و ناملری‌ها می‌جنگم و مطمئن باشید، مجددا جعفر سلمانی جدیدتری را در میادین فوتبال خواهیم دید. البته این را بگویم تا ابدا مدیون استقلال و حمایت هواداران استقلال هستم و محبت‌شان را فراموش نمی‌کنم.

■ **قهرمانی لیگ بر تر و سوپر جام عنوانی بود که با استقلال به دست آوردی. به نظرت به حقت در استقلال از نظر شخصی رسیدی؟**

بله من با استقلال به قهرمانی لیگ بر تر و سوپر جام رسیدم، هر دو را مدیون هواداران و آقا فرهاد مجیدی و دستیاران این مربی باشخصیت و البته تلاش تمامی بچه‌های تیم هستم و شیرینی خاصی به همراه داشت. لذت قهرمانی، تمام فشارها خستگی‌ها و سختی‌ها را از تن بازیکنان و تمامی عوامل باشگاه، به‌ویژه هواداران عاشق آبی خارج می‌کند. بهترین لحظات زندگی

فوتبالی‌ام را با آن دو قهرمانی سپری کردم و امیدوارم این حس همیشه همراه هواداران تیم محبوبم استقلال باشد، کسانی که مالک اصلی باشگاه هستند و هرچه ما داریم از این هواداران و پیشکسوتانی است که در سرما و گرما و در غم و شادی بازیکنان شریک هستند. دوست داشتم با استقلال به قهرمانی درآسیا برسم که هم اکنون متأسفانه قسمت نشد. اما برای تیم محبوبم این را از اعماق قلب آرزوئندم.

■ **فصل نقل و انتقالات ایران تمام شد اما به تیمی در لیگ بر تر ایران منتقل نشدی. برنامه‌ات برای آینده حرفه‌ای‌ات چیست؟**

من چند پیشنهاد خوب از داخل و خارج از کشور دارم، اما ترجیح می‌دهم که فوتبالم را در خارج دنبال کنم. بینیم سرنوشت برای ما چه چیزی رقم زده است. ان‌شاءالله روزی برسد که مجددا از مسیر لژیونر شدن، دوباره پیراهن مقدس تیم ملی کشورم را بر تن کنم تا به فوتبال ملی کشورم، ادای دین کنم.

■ **کوبین یامگا هم به نساجی رفت؛ قبول دارید برخورد خوبی هم با او صورت نگرفت؟**

کوبین بازیکن حرفه‌ای است و دیدید با وجود آسیب دیدگی که برایش به وجود آمد باز هم دست از تلاش بر نداشت و این می‌تواند یک الگو برای بازیکنان جوانی باشد که می‌خواهند در فوتبال رشد کنند. یامگا نشان داد اگر کادر فنی هم علیه‌ات باشند اگر انگیزه داشته باشی می‌توانی به اهدافت برسی. من و یامگا بهترین دوست برای هم بودیم و خیلی خوشحالم که به زمین فوتبال برگشت.

خبر

بیانیه نساجی علیه استقلال



باشگاه نساجی بیانیه ای را علیه باشگاه استقلال منتشر و در آن متذکر شد که تیم حریف از داوری سود بیشتری را برده است.

به گزارش باشگاه نساجی، در روزی که باران سیل‌آسا مهمان ناخوانده هواداران قائمشهری بود اما سیل عاشقان نساجی و حرارت مثال‌زدنی آنها، ذره‌ای به شور و هیجان ورزشگاه وطنی لطمه نزد و بازم یک حماسه را در حوزه هواداری شاهد بودیم.

جامعه فوتبال به‌وضوح مشاهده کرد که چه اتفاقاتی در این بازی رخ داد و گواه به نظر عمده کارشناسان که در رسانه‌ها مطرح شد، نساجی قربانی بزرگ تصمیمات اشتباه داوری بود.

حال تملق و خوش‌خدمتی عده‌ای قلیل از یکسو و همچنین نادیده‌انگاری و بهانه‌جویی باشگاه استقلال از سویی دیگر نباید جای شاکي و متشاکي و یا منتفع و زیان‌دیده را عوض کند! اینکه باشگاه‌های سرخابی از رسانه‌های کثیرتری بهرمندند، نباید عاملی برای چشم فرو بستن مسئولان امر نسبت به اجحاف صورت‌گرفته شود.

حتی خردسال‌ترین هوادار فوتبال اگر صحنه پنالتی اعلام‌شده به کمک VAR برای استقلال را مشاهده کند، متوجه این تصمیم عجیب خواهد شد. کما اینکه کارشناسان داوری نیز از شب گذشته تاکنون این تصمیم داور را اشتباه خواندند.

در چنین شرایطی که باشگاه استقلال بیشترین سود از اشتباهات داوری را در این بازی برده، در واکنش رسانه‌ای وارونه، خود را طلبکار نشان داده است!

جالب‌تر اینکه غالب صحنه‌هایی که آنها مدعی هستند، از جانب کارشناسان رد شده! باز هم عجیب‌تر صحنه‌ای که آنها مدعی به ثمر رسیدن گل و اعلام آفساید اشتباه از سوی داور هستند، قابل توضیح است که پیش از گل، کمک‌داور پرچم خود را بالا برده

و داور بازی نیز در سوت خود به نشانه آفساید دمید که به‌دنبال آن، بازیکنان نساجی بازی را رها کردند، آیا واقعا باشگاه استقلال این صحنه را باید گل تلقی کند؟ همچنین اخطار یا اخراج روزبه چشمی در دقیقه ۱۰۴ و واپسین ثانیه‌های این بازی نیز، هیچ ارتباط و تأثیری به این بازی نداشته و سودی به حال نساجی نداشت. چیزی که در این بازی و یا بازی‌های دیگری که تاکنون با وجود VAR برگزار شده، به وضوح مشاهده می‌شود، این است که به‌دلیل نداشتن تجربه و تخصص کافی، بارها بازی با نظر اتاق VAR متوقف و از حرارت آن کاسته شده، گویی بازی‌ها از جانب کمک‌داوران ویدئویی مدیریت می‌شود و مدیریت بازی از داور وسط ساقط شده است. همین موضوع در بازی قائمشهر هم دیده شد و دخالت‌های بی‌دلیل داوران مستقر پشت سیستم کمک‌داور ویدئویی، بازی را بارها متوقف کرد و به گواه کارشناسان داوری، این دخالت‌ها به نساجی بیش از استقلال آسیب زد.

هفتگیب

مازندران - گیلان - گلستان

حرف‌پچینی: موسسه فرهنگی هنری چشمه توسعه آفاق دانش

- روزنامه سیاسی ، اجتماعی و فرهنگی شمال ایران
- صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری چشمه توسعه آفاق دانش
- مدیر مسئول : ناهید شیرزاد
- آدرس: ساری-بلوار پاسداران-روبروی بیمارستان بو علی سینا-کوچه شهید رضایی-پلاک ۶۱
- تلفکس: ۰۱۱-۳۳۴۰۰۷۹۷
- چاپ : چشمه توسعه
- طراح: زهرا اسدی راد

هفته دفاع مقدس فرصتی برای تبیین الگوی انسجام ملی است



فرمانده سپاه کربلا تقارن هفته دفاع مقدس و هفته وحدت را فرصتی برای تبیین و ترویج جامع ترین الگوی کارآمد اتحاد و انسجام ملی برشمرد.

در پیام سردار مسلمی فرمانده سپاه کربلا به مناسبت آغاز هفته دفاع مقدس آمده است: تاریخ پرفراز و نشیب ایران اسلامی، سرشار از افتخارات غرورآفرینی است که مردمان این سرزمین با غیرت و شجاعت خود برگ‌های زرینی را در این تاریخ به یادگار گذاشته‌اند. دورانی به نام دفاع مقدس، یادآور سالگرد مقاومت دلبرانه مردان و زنانی است که برای دفاع از ایمان و اعتقاد خویش تا پای جان ایستادگی کردند و همچون نگینی درخشان بر تارک انقلاب اسلامی نقش بستند .

در ادامه آورده شده است: هفته دفاع مقدس که با هفته وحدت مصادف شده است، فرصتی گران‌بها برای تبیین و ترویج جامع‌ترین الگوی کارآمد اتحاد و انسجام ملی، یعنی دوران طلایی دفاع مقدس است؛ دورانی که با خلق حماسه‌های بزرگ، توانست هیمنه پوشالی استکبار جهانی به‌ویژه آمریکا و صهیونیسم بین‌الملل را بشکند و در تاریخ جاودانه شود. همچنین تصریح شده است: در اوایل پیروزی انقلاب اسلامی، تمام قدرت نظامی و سیاسی آمریکا و مزدورانش، با حمایت از رژیم بعثی عراق، تلاش کردند نور انقلاب را در ایران خاموش کنند و جنگ تحمیلی را علیه نظام جمهوری اسلامی به راه انداختند. اما مقاومت و ایستادگی جانانه هشت ساله ملت ایران در برابر کفر جهانی، ایران اسلامی را به طلایه‌دار عزت، آزادی و استقلال در چشم جهانیان بدل کرد.

فرمانده سپاه کربلا در ادامه افزود: پیروزی‌های عظیم دفاع مقدس، حاصل ایمان به خداوند متعال، اعتماد و اتکا به نیروهای عظیم مردمی، وحدت، ولایتمداری و تبعیت محض از امام عظیم الشان، امید به آینده و روحیه خودباوری بود؛ پیروزی‌هایی که تحت هدایت بنیان‌گذار کبیر انقلاب اسلامی حضرت امام خمینی (ره) و رهبر معظم انقلاب حضرت آیت‌الله العظمی امام خامنه‌ای (مد ظله‌العالی) رقم خورد و باعث شد فرهنگ عاشورایی دفاع مقدس، امروز ایران اسلامی را به الگویی بی‌بدیل از مقاومت و ایستادگی در برابر دشمنان اسلام و انقلاب اسلامی، حتی در میدان‌های سخت و جنگ‌های شناختی، تبدیل کند.

رامسر ۱۵ رتبه زیر ۴۰۰۰ در کنکور کسب کرد

رئیس آموزش و پرورش رامسر از کسب ۱۵ رتبه زیر ۴ هزار و قبولی ۲۳ نفر در دانشگاه فرهنگیان خبر داد. رحمت الله حسینی‌نای در آئین بازگشایی مدارس و صبحگاه مشترک، گفت: پروژه امسال آموزش و پرورش، شعار پر محتوایی برای ایران و مدارس داشت زیرا مقام معظم رهبری فرمودند ارکان کشور در آموزش و پرورش رخ خواهد داد. وی با بیان اینکه، در پروژه مهر مدارس به خوبی برای دانش آموزان مهیا شد، افزود: حکمرانی حکیمانه، خصوصیات و

محتوایی با کار تیمی کردن کنار هم سبب موفقیت آموزش و پرورش شده و سعی شد از همه فرصت‌ها و ظرفیت‌های موجود استفاده کنیم. وی یکی از دیگر خصوصیات آموزش و پرورش را دوری از حاشیه‌ها برشمرد و اذعان کرد: کار آموزش و پرورش پیگیری موضوعات و کار صادقانه کردن است، که مدیران و همکاران روز تعطیل در مدارس جهت آماده سازی مدارس حضور داشتند.

خبر

رئیس مجمع خیرین سلامت کشور:

کمک ۲۸۰۰ میلیارد تومانی

خیرین سلامت در سال گذشته



رئیس مجمع خیرین سلامت کشور گفت: با توجه به مشکلات اقتصادی، در سال گذشته ۲۸۰۰ میلیارد تومان مجمع خیرین سلامت کشور کمک کردند با احتساب کمک سمن‌های خیرین؛ هزاران میلیارد کمک نیک اندیشان در حوزه سلامت شده است.

حسینی‌نعلی شهریاری در آیین رونمایی از آمبولانس‌های جدید دانشگاه علوم پزشکی بابل با گرامیداشت روز ملی اورژانس و چهل‌ونهمین سالگرد تاسیس اورژانس ۱۱۵ کشور اظهار کرد: مجمع خیرین سلامت کشور در سال ۱۳۸۸ تشکیل و هم اکنون ۶۴ مجمع خیرین سلامت در کشور وجود دارد.

وی با اشاره به اینکه در هر دانشگاه مستقل کشور یک مجمع خیرین سلامت راه اندازی شد، افزود: مجمع خیرین سلامت بابل از جمله مجمع فعال کشور است.

رئیس کمیسیون بهداشت و درمان و رئیس مجمع خیرین سلامت کشور تصریح کرد: تاکنون مبلغ ۱۶ هزار میلیارد تومان از سوی مجمع خیرین سلامت از سال ۸۸ تاکنون جمع آوری شد.

وی یادآور شد: با توجه به مشکلات اقتصادی، در سال گذشته ۲۸۰۰ میلیارد تومان مجمع خیرین سلامت کشور کمک کردند با احتساب کمک سمن‌های خیرین؛ هزاران میلیارد کمک نیک اندیشان در حوزه سلامت شده است. وی خاطرنشان کرد: هیچ کشوری به تنهایی از عهده هزینه‌های درمان برنمی‌آید حتی کشورهای اروپایی پیشرفته و آمریکا نیز از کمک خیرین بهره می‌برند.

شهریاری از اقدامات خوب خیرین سلامت بابل قدردانی کرد و گفت: مجمع خیرین سلامت کشور خدمتگزار خیرین هستند و وظیفه دارند راه را برای اقدامات خیرخواهانه نیک اندیشان تسهیل وهموار کند راهی که گاهی از سوی دستگاه‌های اجرایی سد می‌شود.

رئیس کمیسیون بهداشت و درمان کشور یاد و خاطره مرحوم نوشیروانی را در تاریخ ماندگار و ابدی برشمرد وافزود: از سوی خیر بابلی که هزار دستگاه آمبولانس به جامعه سلامت اهداء کرد کار ارزشمندی است زیرا این کمک در شرایطی انجام می‌شود که کشور با کمبود آمبولانس در حوزه بهداشت مواجه است و دولت قدرت خرید این آمبولانس‌ها را نداشته است. وی با اشاره به اینکه در کنار تامین و تجهیز آمبولانس باید به پرسنل خدمت اورژانس نیز توجه ویژه شود تا مردم شاهد خدمات ارزنده باشند، یادآور شد: در صورت داشتن آمبولانس و پرسنل کافی می‌توانیم در ساعت طلایی بر بالین بیمار حاضر شویم.

شهریاری با بیان اینکه تاکنون همه مصوبات برای جامعه پزشکی بوده نه خود پزشک، گفت: مهم‌ترین دغدغه ما حل مشکلات جامعه پزشکی است زیرا رضایت جامعه پزشکی رضایت بیمار را رقم می‌زند.

وی تصریح کرد: حداقل انتظار مردم از رئیس جمهوری که خود پزشک است برآورده کردن رضایتمندی مردم در حوزه سلامت است تا دغدغه مردم در حوزه سلامت کم شود.



خبر



مدیرکل آموزش و پرورش مازندران:

۲۵ مدرسه جدید در مازندران اضافه شد

مدیرکل آموزش و پرورش مازندران گفت: همزمان با شروع سال تحصیلی ۲۳ مدرسه با ۱۵۰ کلاس درس در استان به سرانه آموزشی افزوده شد.

درس پر سرانه آموزشی ما در آموزش و پرورش مازندران اضافه شد.

کمالی گفت: امروز زنگ بازگشایی مدارس، زنگ اقامه‌نماز و زنگ دفاع مقدس که شهدای ما برکت نظام هستند و صبوری خانواده شهدا در استمرار انقلاب مؤثر است، با هم نواخته می‌شود .

غلامرضا شریعتی نماینده مردم بهشهر، نکا و گلوگاه در مجلس شورای اسلامی در سخنانی اظهار کرد: در سال تحصیلی جدید برای همگان آرزوی بهروزی و سربلندی دارم.

وی افزود: امروز به برکت خون شهدا در فضای امن به تحصیل می‌پردازید و باید قدردان باشید.

شریعتی گفت: امروز اگر دشمن از قدرت دفاعی کشور می‌هراسد مدیون دانش آموزان و دانشجویان بوده و بالندگی ما در گرو ولایتمداری است و در مجلس از نظام تعلیم و تربیت و معیشت معلمان دفاع می‌کنیم .



به گزارش جویبار ، حسین کمالی در مراسم زنگ سال تحصیلی جدید در مدرسه متوسطه اول آیت الله سیدصابر جباری (ره) با حضور استانداری مازندران و مسؤولان اظهار کرد: آموزش و پرورش بهشهر امروز میزبان زنگ سال تحصیلی استان است که از همه دست اندرکاران سپاسگزارم.

وی افزود: مأموریت پیامبر تعلیم و تربیت بود و در مشکلات امت خود نگران بود و معلمان هم همین‌طور همراه و با محبت هستند. مدیر کل آموزش و پرورش مازندران با اشاره به اینکه سال تحصیلی در ۴ هزار مدرسه آغاز شد و افتتاح این مدرسه است، یادآور شد: جایگاه و اهمیت آموزش و پرورش در جامعه فراوان است و این مدرسه با ۲۶ میلیارد تومان احداث شد.

وی یادآور شد: امسال ۲۳ مدرسه افتتاح و ۱۵۰ کلاس



عکس روز
فتانه انصاری

سراغ آنها را که از مردم کوچه و بازار می‌گیرم اکثر نشانی بهشت زهرا را می‌دهند(البته با لبخند)می‌گویند مگر یک فرد ۸۰ ساله می‌تواند کار کند. آن‌ها یا مرده‌اند یا در بستر بیماری هستند.افراد داستان ما زنده‌اند و زندگی را دوست دارند. هر کدام در حرفه خود استاد کار بی‌نظیرند. همگی دلیل عمده سلامتی و طول عمر خود را در فعالیت می‌دانند. می‌گویند بیکاری و خانه نشینی سراغ انواع بیماری‌ها و کاهش طول عمر است. معتقدند زکوهواره تا گور باید کار کرد.معنای واقعی زندگی را در کنار و هم کلام شدن با آن‌ها می‌شود خیلی بهتر درک کرد.