



حرکت در مسیر رشد نیازمند
مجاهدت و ایثار است



برگزاری نخستین نشست
جشنواره ایران ۱۴۴۰ در
گلستان



تمام توان و ظرفیت ها را
معطوف به فرآیند انتخابات
خواهیم کرد

ریزگرد، چالش جدید مازندران



خبر

فرماندار ساری:

اجرای ۱۸ پروژه بااولویت

فرماندار ساری از اجرای ۱۸ پروژه اولویت دار در شهرستان خبر داد و گفت: قطعه دوم جاده ساری - تاکام از جمله طرح ها است.

به گزارش خبرنگار مهر، محمدعلی نوبخت عصر شنبه در جلسه شورای اداری شهرستان ساری ضمن گرامیداشت یاد و خاطره ۱۲۰۰ شهید شهرستان ساری گفت: با قدردانی از عملیات غرورآفرین «وعده صادق» سپاه پاسداران گفت: سپاه پاسداران با سنگهای ابابیل بر سر مستکبران و نظام‌های استکباری شوریدند و عزت نظام اسلامی را به جهان نشان دادند ما نیز در میدان عمل برای رضایت مردم تلاش خواهیم کرد.

مقام عالی دولت در مرکز مازندران با بیان اینکه با مردمی سازی امور در شهرستان ساری به دنبال توسعه و پیشرفت در تمامی شئون هستیم و با اشاره به تداوم خدمت بی منت نهضت خدمات رسانی آسفالتهای روستایی با الگوی جهادی در دولت مردمی سیزدهم در سطح شهرستان ساری اظهار کرد: با کمک مردم و همکاری و همدلی دستگاههای اجرایی در طی دو سال اخیر ۱۰۰ روستا آسفالته شده است.

وی از شکل گیری ستاد تحقق شعار سال در فرمانداری ساری خبر داد و با اشاره به اینکه تقویت تولید ملی، شاخصه اصلی تحقق شعار سال و اقتصاد مردمی بال اساسی حکمرانی مردمی می باشد افزود: دستگاههای اجرایی برنامه های خود را به این دبیرخانه ارسال کنند.

فرماندار مرکز مازندران ضمن اشاره به اینکه عملیات سلحشورانه وعده صادق توسط سپاه سرافراز انقلاب اسلامی نشان داد که زوال قطعی رژیم سفاک و کودک کش اسرائیل بیش از پیش نزدیک شده است گفت: جنایت بزدل مایانه این خبیثان در به شهادت رساندن سردار زاهدی و جمعی از همرزمانش نیز اوج حقارت خفت و پستی این رژیم را گواهی می دهد.

رئیس شورای اداری شهرستان ساری گفت: راهبرد همه مسئولان شهرستانی در سال جاری تسریع، تکریم و تسهیل کار مردم با دقت، سرعت و وسعت و استفاده از همه ظرفیت های مردمی برای رسیدن به ساری تماشایی است.

محمدعلی نوبخت به نقش اجتماعی مردم در گره گشایی اقتصادی اشاره کرد و افزود: از ظرفیت دانشگاہیان، دانش بنیان ها برای تحقق شعار سال مدنظر رهبری بهره گیری می کنیم.

فرماندار ساری ادامه داد: همچنین نقش بانوان در عرصه تصمیم سازی و تصمیم گیری در کنار گفتمان مدنیت اقتصادی و مادرانگی به عنوان راهبرد سال جاری محسوب می شود. فرماندار شهرستان ساری با بیان اینکه برای هر فصل برنامه های مفصلی برای بهره برداری و افتتاح پروژه های نیمه تمام خواهیم داشت افزود: افتتاح دو پروژه تفریحی، گردشگری و زیر ساختی تا پایان فصل بهار در شهرستان ساری انجام خواهد شد.

یادواره ملی سردار سر لشکر شهید طوسی

۱۴ تیر ماه ۱۴۰۳ در برج میلاد تهران برگزار می شود

مقدس»فرمانده اطلاعات و عملیات

لشکر ویژه ۲۵ کربلا» بوده است

که نقش بارز و حماسه آفرینی

او در طی عملیات والفجر ۸ و فتح

فلو زبازند بوده و در تاریخ ماندگار

شده است به طوری که سرداران

و پیشکسوتان جهاد و شهادت او را

با عنوان مالک اشتر لشکر ویژه

۲۵کربلامی شناسند

این فرمانده مجاهد و خط

شکن پس از حماسه آفرینی

های بزرگ و ماندگار در فروردین

ماه سال ۱۳۶۶ بر اثر اصابت

ترکش های خمپاره بعضی ها در

منطقه شلمچه به درجه رفیع

شهادت نائل آمد .



جلسه ستاد یادواره ملی

سرلشکر شهید سردار محمد

حسن طوسی با حضور سرهنگ

مجیدی «معاون هماهنگ کننده

سپاه کربلا «در ساختمان اداری

دومین کنگره شهدای استان

مازندران برگزار شد

گفتنی است در راستای دومین

کنگره ملی شهدای سرافراز

استان مازندران ، یادواره ملی

سرلشکر شهید سردار محمد

رونمایی دستگاهپیشرفته سانتریفیوژ در تنها دانشکده دامپزشکی شمال کشور



دستگاه پیشرفته سانتریفیوژ یخچال‌دار در دانشکده دامپزشکی دانشگاه تخصصی فناوری‌های نوین شهرستان آمل به عنوان تنها دانشکده دامپزشکی در شمال کشور که توسط خیران و شرکت تعاونی مرغداران شهرستان آمل خریداری شده بود، رونمایی و پرمهر‌داری شد. دستگاه سانتریفیوژ خریداری شده توسط شرکت تعاونی مرغداران شهرستان آمل، در آزمایشگاه ویروس شناسی دانشکده دامپزشکی آمل با حضور رئیس و معاونان دانشگاه فناوری های نوین شهرستان آمل و رئیس واعضای هیات مدیره شرکت تعاونی مرغداران شهرستان آمل پرمه برداری و رونمایی شد. از دستگاه پیشرفته سانتریفیوژ یخچال‌دار که یکی از متداول ترین دستگاه‌ها در آزمایشگاه ویروس شناسی دانشکده دامپزشکی است، اجزای مواد مختلف مانند خون حیوانات را از هم جدا می‌کند و در تشخیص سریتز، پیشگیری ومدریت به‌هنگام در کنترل بیماری در واحدهای مرغاری استفاده خواهد شد. عطاالله حسن زاده، نائب رئیس شرکت تعاونی مرغداران شهرستان آمل و مدیرعامل اتحادیه مرغداران مازندران، ارزش ریالی دستگاه سانتریفیوژ پیشرفته توسط این شرکت برای بخش آزمایشگاهی دانشکده دامپزشکی آمل را بیش از ۲ میلیارد و ۳۰۰ میلیون ریال اعلام کرد.

وی، با بیان این‌که شهرستان آمل با تولید بیش از ۱۷ طیور رتبه نخست مازندران را دارد و مازندران نیز سهم حدود ۱۲ درصدی درصنعت طیور کشور دارد، گفت: وجود این ظرفیت بسیار بالا درصنعت طیور و شرایط خاص بیماری‌پذیری و کنترل آن در مزارع پرورش مرغ باعث شده تا ارتباط نزدیک‌تر صنعت با دانشگاه و بهره‌گیری از ظرفیت و تولیدات علمی و نیز حمایت از دانشکده دامپزشکی در برخورداری از تجهیزات به‌روز تشخیصی در واقع به نوعی کمک به تولیدکنندگان صنعت طیور شهرستان و استان است. نائب رئیس شرکت تعاونی مرغداران آمل هم چنین از کمک بیش از ۵ میلیارد ریالی به دانشکده دامپزشکی برای تجهیز زیرساخت‌های آزمایشگاهی در دانشکده دامپزشکی آمل تا چند هفته آینده خبر داد و اضافه کرد: قطعا تجهیز بخش‌های دیگر آزمایشگاهی و نیز راه اندازی آزمایشگاه‌های مورد نیاز در این دانشکده، با حمایت اعضای تعاونی مرغداران شهرستان آمل با تفاهم نامه همکاری‌های دوجانبه ادامه خواهد داشت.

حسن زاده ادامه داد: متناسفانه برقرار نشدن ارتباط میان صنعت و دانشگاه و خلأیی که در این بخش وجود داشت، به خصوص سوبه‌های جدید بیماری‌های طیور ازجمله آنفولانزای مرغی و تاخیر در دریافت جواب تشخیصی بیماری توسط مرغداران، باعث خسارت‌های مالی زیادی برای این صنعت در سال‌های گذشته شده بود.

وی یادآورشد، هم شرکت تعاونی مرغداران آمل و اتحادیه مرغداران مازندران این آمادگی را دارد تا در زمینه‌های مختلف آموزشی و پژوهشی از جمله انبیت زیستی، ردیابی عوامل بیماری‌زا در واحدهای مرغداری، ارائه راهکارهای پیشگیرانه و درمانی، حمایت از دانشجویان در تهیه پایان نامه‌های تحصیلات تکمیلی و گذراندن واحدهای کارآموزی و کارورزی در واحدهای تولیدی همکاری دوجانبه داشته باشد.

رئیس دانشگاه تخصصی فناوری های نوین آمل هم در این رونمایی گفت: اساس ساخت و تجهیز بخش‌های مختلف این دانشگاه تاکنون خیرساز بوده که دراین مدت بیش از ۲۵۰ میلیارد ریال توسط خیرین تامین وتجهیز شده است.

دکتر اکبر حاجی زاده مقدم افزود: در دو سال گذشته برای سکوندی دو آزمایشگاه تحقیقاتی و فرماکولوژی (تشخیص داروها یا مواد شیمیایی بر حیوانات) و ایجاد مرکزتحقیقاتی و آموزشی پرورش طیور در دانشکده دامپزشکی آمل بیش از ۱۶ میلیارد ریال توسط خیرین آملی هزینه شده است.

●●●
آژیر هوا و طبیعت ناسالم به دلیل ورود آلاینده ها و آلودگی ها در مازندران به صدا درآمده و نفس کشیدن را برای گروه های حساس سخت کرده است.

ثبت چند روز غبارآلود طی سال جاری در استان مازندران این فریضه را مطرح می‌کند که آسمان استان نیز دیگر آبی نیست و پای غبارها و ریزگردها به استان رسیده است.

امسال ریزگردها خیلی زودتر از آنچه که تصور می‌شد به مازندران رسید، ورودش از مناطق غربی مازندران بود و در ادامه به گسترش به مرکز و شرق، آسمان استان را غبارآلود کرده است.

از سال گذشته که سه ایستگاه پایش هوا در استان مازندران مستقر و راه اندازی شده و موضوع گرد و غبار، سالم یا ناسالم بودن هوا بیشتر مورد توجه قرار گرفته است. در حالی که این استان از سال‌های قبل نیز درگیر آلودگی و غبارآلودگی هوا بوده است.

تمرکز متولیان و برنامه ریزان برای آلودگی‌های آب و خاک و مسائل زیست محیطی در روز زمین سبب شد تا پدیده‌های زیست محیطی در آسمان و هوا

طی سال‌ها و دولت‌های قبل چندان مورد توجه در مازندران نباشد اما از دو سال گذشته، آسمان آبی نیز در مازندران یک دغدغه شده است.

مسائل مرتبط به حوزه محیط زیست در استان مازندران گسترده و بی شمار است، از تخریب طبیعت و زیست بوم گرفته تا پسماند و آلاینده‌هایی که با ورود به منابع، آب و خاک استان مازندران را درگیر کرده است .

مساله زباله و پسماند در استان مازندران به عنوان دغدغه دیرینه بوده که سال‌ها این استان را درگیر خود کرده است و پدیده ریزگرد طی سال‌های اخیر به چالش‌های قدیمی در استان اضافه شده است.

یک شهروند آملی با اظهار اینکه منطقه عمارت آمل به دنگاه زباله تبدیل شده و سال‌های سال زباله در آن به صورت غیربهداشتی دپو می‌شود، افزود: طی سال‌های اخیر با معضل پدیده ریزگرد در منطقه نیز روبرو شدیم که ناشی از فعالیت بی ضابطه معادن است.

محمد غلامی با بیان اینکه اهالی منطقه ساماندهی زباله را به عنوان یک مطالبه‌از مسؤولان پیگیری می‌کنند، افزود: به رغم

گزارش هفتگی



ریزگرد، چالش جدید مازندران

پیگیری این مساله همچنان به عنوان معضل وجود دارد و در حال حاضر نیز گرد و خاک ناشی از فعالیت معادن مشکل را شده است.

شهروند دیگری با اظهار اینکه آسمان منطقه نیز برائز فعالیت‌های معدنکاری غبارآلود است، افزود: فعالیت معادن در منطقه هراز سبب شده تا علاوه بر تخریب طبیعت، شاهد وقوع پدیده گرد و غبار باشیم و سلامت مردم به مخاطره افتاده است.

فعالیت معادن در منطقه هراز سبب شده تا علاوه بر تخریب طبیعت، شاهد وقوع پدیده گرد و غبار باشیم و سلامت مردم به مخاطره افتاده است

وی که خود را نادری معرفی کرده است، در گفت وگو با مهر با بیان اینکه گرد و غبار و ریزگرد آسمان منطقه را درگیر کرده است، از مسؤولان خواست تا برای ساماندهی فعالیت معادن و جلوگیری از تخریب طبیعت برای حفظ سلامت برنامه ریزی و اقدامات قاطعی انجام دهند.

نفوذ شیرابه‌ها به رودخانه‌ها و دریا نیز از دیگر چالش‌های قدیمی زیست محیطی استان مازندران بوده است و وقوع پدیده ریزگردها، سمفونی ناپاکی هوا و طبیعت را

کوک کرده است.

مدیرکل حفاظت محیط زیست مازندران از ورود ریزگردها یا گرد و غبار از صحرای قره قوم ترکمنستان طی ماه جاری به استان خبر داد و اضافه کرد: در گذشته در استان داده مناسب برای پایش ریزگردها و ایستگاه مورد نیاز را نداشتیم ولی در یک سال گذشته ۳ ایستگاه پایش کیفی هوا در استان راه‌اندازی شده است.

عطاء الله کاویان اظهار کرد: در ماه جاری طی یک روز دستگاه‌های سنجش آلودگی هوا در ایستگاه‌های محیط زیست شهرهای نکا، آمل و چالوس داده‌های مربوط به ذرات معلق هوا را بیش از حد استاندارد نشان داده است.

وی افزود: این شاخص‌ها مربوط به ذرات معلق ریزگردها یا همان پدیده گرد و غبار است و از شاخص استاندارد در هر سه ایستگاه یاد شده بالاتر بوده است که این نشان دهنده آن است که هوای مازندران میزبان پدیده گرد و غبار یا ریزگردها شده است.

کاویان با اشاره به اینکه در این باره با دانشگاه علوم پزشکی و هواشناسی مکاتبه شده است، گفت: همکاران هواشناسی به صورت شفاهی گزارش دادند که بررسی

شود .

محمد پور موسوی با توضیح این‌که قیمت عمده فروشی کشت اول برنج طارم محلی همچنان ۸۵۰ تا حدود ۹۰۰ هزار ریال که در سه ماهه گذشته ثابت مانده است، ادامه داد: کشت دوم به نسبت کیفیت و درصد شکستگی تا یک میلیون و ۵۰ هزار ریال خرید و فروش می شود.

طبق آما رسمی جهاد کشاورزی مازندران سال گذشته علاوه بر تولید حدود یک میلیون و ۳۰۰ هزار تن شلتوک در کشت اول، حدود ۱۰۰ هزار هکتار از زمین های استان زیر کشت دوم رفت که ۳۰۰ هزار تن محصول رتون و کشت دوم تولید شد.

کشت دوم برنج در مازندران به ۲ روش دوباره نشاء و یا دونوج (پرورش ساقه شالی) یا در اصطلاح فارسی رتون طی یک دهه گذشته بین شالیکاران مازندران تقریبا نهادینه شده است و بر اساس وضعیت آب و هوایی

۸۵درصد شالیزارهای مازندران نشاکاری شده است
رییس اداره برنج جهاد کشاورزی مازندران با اشاره به عملیات شخم و شیار ۱۰۰ درصدی در سطح ۲۱۵ هزار هکتار شالیزارهای مازندران، گفت: سطح ۲۰۵ هزار هکتار از شالیزارهای استان معادل ۹۵ درصد آب تخت اولیه و بذریاشی و ۲۰۶ هزار هکتار معادل ۹۶ درصد نیز خزانه گیری شده است.

	مسائل مرتبط به حوزه محیط زیست
	در استان مازندران گسترده و بی شمار
	است، از تخریب طبیعت و زیست
	بوم گرفته تا پسماند و آلاینده‌هایی
	که با ورود به منابع، آب و خاک استان
	مازندران را درگیر کرده است.
	
	مساله زباله و پسماند در استان
	مازندران به عنوان دغدغه دیرینه بوده
	که سال‌ها این استان را درگیر خود کرده
	است و پدیده ریزگرد طی سال‌های اخیر
	به چالش‌های قدیمی در استان اضافه
	شده است.

داده‌های نشان می‌دهد که ریزگردها از سمت صحرای قره قوم در کشور ترکمنستان بلند شده و در جهت غرب حرکت کردند و از روی درِپای خزر عبور کرده و به مازندران رسیده است.

مدیرکل حفاظت محیط زیست مازندران با عنوان اینکه در اطراف ایران شش کانون ریزگردها وجود دارد، افزود: یکی از مهمترین کانون‌ها صحرای قره قوم ترکمنستان است و باید با تقویت دیپلماسی بین المللی، مسائل حوزه محیط زیست و بین المللی پرنرنگ پیگیری شود.

وی گفت: سال قبل دو مورد تحت هجوم ریزگرد صحرای قره قوم قرار گرفتیم. اگرچه در سال‌های گذشته ورود ریزگردها و گردوغبار به استان مازندران همواره تکذیب و رد می‌شد اما پایه و اساس این تکذیب، نبود ایستگاه‌های پایش و سنجش بود که داده‌های شاخص کیفیت هوا را در استان ثبت نمی‌کرد. اما اکنون با استقرار ایستگاه‌های پایش هوا مشخص است که مازندران از سال‌های قبل درگیر آلودگی هوا شده است و تداوم این وضعیت، آسمان آبی را از استان خواهد گرفت.

ثبات قیمت عمده فروشی برنج مازندران در فصل شالیکاری



رییس اداره برنج جهاد کشاورزی مازندران با اشاره به پُر بودن ۸۵ درصد آب بندان ها، گفت: شالیکاران ضمن مدیریت مصرف بهینه آب، مصرف کود را در اولویت قرار دهند، شالیکاران مناطق مرکزی هم با استفاده از کود سُرک و آبیاری متناوب، خشکی میان فصلی را رعایت و مصرف مواد مغزی را نیز بیشتر توجه کنند.

برنج کاری یکی از مهم ترین فعالیت های کشاورزی در مازندران و منبع مهم درآمد کشاورزان استان است و با تولید بیش از یک میلیون تن، ۴۲ درصد برنج مورد نیاز کشور از این استان تامین می‌شود.



نماینده ولی فقیه در گیلان:

حرکت در مسیر رشد نیازمند مجاهدت و ایثار است

نماینده ولی فقیه در گیلان گفت: حرکت در مسیر رشد و تعالی نیازمند سخت کوشی، مجاهدت و ایثار است. آیت‌الله رسول فلاحی در دیدار با سردار قاسم رضایی جانشین فرمانده کل انتظامی کشور با تقدیر و تشکر از اقدامات مجموعه انتظامی استان، اظهار کرد: امنیت در مرزهای ما در سایه وجود مرزبانان و در داخل کشور توسط نیروی انتظامی عزیز محقق شده است. وی با بیان اینکه در جریان آشوب‌های گذشته مجموعه انتظامی محبوب بود و محبوب‌تر شد، افزود: مظلومیت مجموعه انتظامی در جریان اغتشاشات به اثبات مردم رسید و آنچه که دشمنان از آن سخن می‌گفتند نیز نقش برآب شد. نماینده ولی فقیه در استان گیلان در ادامه با اشاره به خدمات شهید جمهرور و همراهانش، ادامه داد: رهبر معظم انقلاب (مدظله العالی) در سخنرانی اخیر خود در مرقد مطهر امام خمینی (ره) چقدر از وی تجلیل کردند و ما نیز نیازمند چنین انسان‌های توانمند و پر کار مثل اول انقلاب هستیم.

آیتالله فلاحی با اعلام اینکه حرکت در مسیر رشد و تعالی نیازمند سخت کوشی، مجاهدت و ایثار است، تصریح کرد: کشور نیازمند افراد خوش فکر و توانمند است.

کارشناس امور بانوان اداره کل تبلیغات اسلامی گلستان خیرداد:

برگزاری نخستین نشست جشنواره ایران ۱۴۴۰ در گلستان

کارشناس امور بانوان اداره کل تبلیغات اسلامی گلستان از برگزاری نخستین نشست در اجرای برنامه عملیاتی جشنواره ایران ۱۴۴۰ در گلستان خبر داد. فاطمه سادات میررسولی از برگزاری نخستین نشست در اجرای برنامه عملیاتی جشنواره ایران ۱۴۴۰ در گلستان خبر داد و اظهار کرد: این نشست با هدف گفتمان سازی با تمرکز بر گروه‌های نخبگانی در روز پنجشنبه ۱۷ خرداد ماه با حضور یکصد بانوی نخبه و فرهیخته از سراسر استان در گرگان برگزار می‌شود. وی با اشاره به اینکه این برنامه با سخنرانی حسن زاده مدیر اندیشکده ایران آینده اجرایی خواهد شد، افزود: شناسایی چالش‌ها، مشکلات و بازخوانی ریشه خطاها از جمله برنامه‌هایی که در این نشست مورد بررسی قرار می‌گیرد. کارشناس امور بانوان اداره کل تبلیغات اسلامی گلستان گفت: این نشست در راستای رویداد بزرگ طراحی تصویر ایران آینده و نقشه راه رسیدن به آن برگزار می‌شود.

بیراهه‌نوردی؛ طبیعتی که زیر چرخ‌ها له می‌شود

بیراهه‌نوردی (آفرود سواری) و نشستن عده‌ای پشت فرمان خودروهای دو دیفرانسیل برای انجام حرکت‌های نمایشی در مناطق بکر جنگلی و مرتعی، یکی

از چالش‌های استان گلستان است، به همین دلیل برای مقابله با این اقدام مخرب، دادگستری به تازگی ورود این شاسی بلندها به منطقه «مرکوه مینودشت» را

ممنوع اعلام کرد.

آفرود اصطلاحی برای توصیف رانندگی در زمین‌های آسفالت نشده و شامل رانندگی در دشت، بیابان، کویر، جنگل، بستر رودخانه‌ها، باتلاق‌های گل آلود، تپه‌های شنی، سواحل، دامنه کوه‌ها، تخته سنگ‌ها و حتی جاده‌های تخریب شده است. به گزارش جویبار، آفرود بازی یا آفرود سواری که در چند سال اخیر به عنوان یک سرگرمی پر هیجان طرفداران بسیاری در جهان و ایران پیدا کرده است با توجه به حضور خودروها در مناطق بکر طبیعی، به محیط زیست آسیب وارد می‌کند.

تردد خودروهای آفرود در دل جنگل‌ها و مناطق بکر طبیعی افزون بر آسیب وارد کردن به درختچه‌های کوچک و پوشش گیاهی و علفی سطح جنگل و مراتع، باعث بازگشایی مسیرهایی برای حضور خودروهای گردشگران می‌شود که نتیجه آن تبدیل شدن این مناطق به تفرجگاه‌های عمومی و در نتیجه نابودی طبیعت است.

به گفته کارشناسان، «مرکوه مینودشت» به عنوان یکی از مناطق بکر طبیعی استان گلستان در چند سال اخیر به محلی برای آفرود سواری به ویژه در فصل بهار و تابستان تبدیل شده و حضور خودروهای شاسی بلند با

آب به سطح خاک دارد.

وی رعایت نکردن نظافت و ریختن زباله را از دیگر معضلات تردد آفرود سواران در منطقه دانست و گفت: خوردن ته مانده آشغال از جمله ظررف پلاستیکی آفرود سواران باعث خفگی و مرگ برخی از حیوانات و دام‌های منطقه شده است.

رییس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری مینودشت بیان کرد: برای حفاظت از جنگل در سنوات گذشته طرح جنگلداری فعال بود و برای دسترسی خودروهای منابع طبیعی و محیط زیست جاده‌هایی ایجاد شد که امروزه مورد استفاده آفرود سواران قرار می‌گیرد. حسینی بیشترین حضور آفرود سواران را مربوط به آخر هفته‌ها دانست و گفت: در برخی مواقع در این روزها شاهد ورود حدود ۱۰۰ دستگاه خودرو آفرود در منطقه هستیم. ممنویت ورود آفرود سواران به منطقه مَرکوه مینود شت

رییس کل دادگستری گلستان در بازدید از اکتون (بوم مرز) مَرکوه که اهمیت زیادی در تغذیه آبخوان‌های عمیق پایین دست منطقه قلمه قافه مینودشت دارد از ممنوعیت ورود آفرود سواران به این منطقه خبر داد و گفت: دستگاه‌های متولی مکلفند مسیرهای منتهی

گزارش هفتگی



معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان:

تمام توان و ظرفیت‌ها را معطوف به فرآیند انتخابات خواهیم کرد

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان:

تمام توان و ظرفیت‌ها را معطوف به فرآیند انتخابات خواهیم کرد

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان گفت: تمام توان و ظرفیت‌ها را معطوف به فرآیند انتخابات خواهیم کرد. سیدعلی مهاجر در جلسه هماهنگی دبیرخانه ستاد انتخابات اظهار کرد: کم‌ترین توقع از ستاد انتخابات استان، تکرار موفقیت و رتبه کشوری در انتخابات پیشین است، اما هدف ما ارتقا این رتبه در انتخابات هشتم تیر ماه است. وی با اشاره به اینکه برای برگزاری انتخابات مأموریت بسیار مهم، زمان کم و کار فشرده است، افزود: باید همه توان و ظرفیت‌ها را معطوف به فرآیند انتخابات کنیم در این راه تعامل و هماهنگی با هیأت نظارت همواره در دستور کار قرار دارد. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان گفت: با توجه به تفاوت‌های قوانین و دستورالعمل‌های انتخابات ریاست جمهوری و فرصت محدود، باید به موضوع آموزش تمرکز ویژه کرد و از کمیته آموزش مستمر پی گیری و گزارش گیری کنید. وی خاطرنشان کرد: همه ما همچون انتخابات گذشته نسبت به مسوولیت سنگینی که متقبل شده‌ایم متعهد هستیم.



اگر ساماندهی نشوند شاید تا چند سال آینده آخرین ضربه را این قشر بر پیکر بی تاب محیط زیست کشور وارد کنند،

سازمان حفاظت محیط زیست برای اولین بار در دولت سیزدهم در صدد ساماندهی این گروه بر آمد و از این رو در جلسات متعددی که معاونت آموزش و مشارکت های مردمی سازمان حفاظت محیط زیست با فدراسیون اتومبیلرانی برگزار کرد مقرر شد تا آیین نامه ای در رابطه با نحوه فعالیت آنها تدوین شود که این کار هم انجام شده و در قالب آیین نامه طبیعت گردی ابلاغ شده است.

آیین نامه طبیعت گردی در ۱۵ اردیبهشت ماه ۱۴۰۳ تصویب و ابلاغ شد، این آیین نامه با همکاری وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، وزارت جهاد کشاورزی و سازمان حفاظت محیط زیست تهیه ، تصویب و ابلاغ شد که در بند ۱۱ این آیین نامه بر تدوین دستورالعمل ساماندهی و نظارت بر بیراهه سواری (آفرودسواری) در عرصه های طبیعی کشور اشاره شده است.

به ورود آفرود سواران را مسدود کنند.

حیدر آسیایی افزود: دادستان مرکز استان نیز با همراهی دادستان‌های مینودشت و آزادشهر بر روند اجرای طرح ممنوعیت ورود آفرود سواران و کمپ در این منطقه بکر نظارت خواهند کرد.

وی گفت: معرفی متخلفان به مراجع قضایی هم از اقداماتی است که باید مسوولان منابع طبیعی زودتر انجام دهند. آسیایی افزود: بر اساس اعلام کارشناسان منابع طبیعی، مرتع منطقه مَرکوه مینودشت به علت قرار گرفتن در بالای یال کوه و ارتفاعات و برگزیربودن در زمستان در تغذیه آب‌های زیرزمینی و آبخوان‌های عمیق پایین دست این منطقه اهمیت ویژه دارد و جولان آفرودسواران، سبب کوبیدگی و فشردگی خاک و کاهش نفوذپذیری آب می‌شود و در دراز مدت به طبیعت این منطقه و تنوع جانوری و گیاهی آن آسیب وارد می‌کند.

طبیعت بکر و مناظر بی‌نظیر مَرکوه مینودشت، این منطقه را به یکی از مقصدهای محبوب آفرودسواران و طبیعت گردان در سال‌های اخیر تبدیل کرده است. طبق اعلام کارشناسان در کشور هفت هزار و ۵۰۰ تا ۱۰ هزار آفرودر فعال وجود دارد که

امتحان نهایی یا کنکور سراسری؛ کدام مهم‌تر است؟

ساده اگر دانش‌آموزی معدل کمتر از ۱۸ کسب کند خصوصا در رشته تجربی برای راهیابی به رشته‌های تاپ نظیر پزشکی، داروسازی و دندانسازی قبول شود کار سختی را پیش رو خواهد داشت.

مشاور تحصیلی مدارس گرگان ادامه داد: اگر دانش‌آموزان بتوانند در امتحانات نهایی که این روزها در حال برگزاری است و سطح سؤالات نیز کاملاً استاندارد است، معدل حداقل ۱۹ را کسب کنند که البته برای دانش‌آموزانی که خوب درس خوانده‌اند کار آسانی است موفقیت خوبی را در نتایج نهایی کنکور به دست خواهند آورد. دانش‌آموزان امتحانات نهایی را جدی‌تر از کنکور دنبال کنند چون با تأکید بر اینکه دانش‌آموزان امتحانات نهایی را باید جدی‌تر از کنکور دنبال کنند، گفت: بیش از ۶۰ درصد نمره نهایی کنکور دانش‌آموزان دهم و یازدهم در سال مربوط به امتحانات نهایی بوده و ۴۰ درصد نمره مربوط به امتحان کنکور است.

گزارش

آغاز برداشت چغندر قند پاییزه در گلستان



رئیس اداره پنبه و دانه‌های روغنی گلستان از آغاز برداشت چغندر قند پاییزه در گلستان خبر داد و گفت: پیش‌بینی می‌شود ۱۸۰ هزار تن چغندر قند از سطح مزارع گلستان برداشت شود. علی موسی‌خانی اظهار کرد: عملیات برداشت چغندر قند پاییزه در گلستان با شروع برگ رزی در سطح ۷۲ هکتار از مزارع این استان و بارگیری و ارسال محصول به کارخانه قند از قطعات مذکور توسط شرکت جوبین آغاز شد. وی بیان کرد: در سال جاری دو شرکت جوبین و شیروان در سطح ۳ هزار و ۷۳۵ هکتار با کشاورزان قرارداد منعقد کرده که از این مقدار ۳ هزار و ۷۰۹ هکتار سطح سبز داشته و پیش‌بینی می‌شود ۱۸۰ هزار تن محصول از مزارع استان برداشت شود.

وی متوسط برداشت چغندر قند در گلستان را ۵۰ تن در هکتار اعلام کرد و افزود: بهترین زمان کاشت چغندر قند پاییزه در گلستان از ۱۵ مهر تا ۱۵ آبان و زمان برداشت این محصول اواسط خرداد ماه است.

رئیس اداره پنبه و دانه‌های روغنی گلستان با بیان اینکه کشت چغندر قند در گلستان به صورت قراردادی با کارخانجات قند «جوبین» و «شیروان» انجام می‌شود، گفت: کارخانه‌های طرف قرارداد با کشاورزان در تکمیل فرآیند کشت، حمایت‌هایی شامل تأمین بذر مورد نیاز، تأمین برخی از کودها و سموم شیمیایی و برنامه‌ریزی جهت عملیات کاشت، داشت و برداشت را در دستور کار قرار می‌دهند و در زمان برداشت محصول هزینه را از کشاورزان دریافت می‌کنند. موسی‌خانی با بیان اینکه در مدت زمان کشت، بازدید مستمر از مزارع به شکل بی‌وقفه با حضور کارشناسان سازمان جهاد کشاورزی انجام خواهد شد، افزود: عملیات برداشت محصول از مزارع استان به صورت کاملاً مکانیزه و با نظارت کارشناسان و بر اساس ظرفیت تحویل روزانه کارخانجات با اولویت زمان کاشت انجام می‌شود.

وی بیشترین سطح زیر کشت چغندر قند در گلستان را مربوط به شهرستان‌های گرگان، علی آباد، رامیان و بندرتکمن اعلام و تصریح کرد: استان گلستان جزء پنج استان برتر تولیدکننده چغندر قند پاییزه کشور است.

رئیس اداره پنبه و دانه‌های روغنی گلستان ادامه داد: رسیدن به خوداتکایی در تولید شکر، ایجاد تناسب زراعی و حاصلخیزی خاک، افزایش تولید محصولات بعد از کشت چغندر نظیر گندم و در آمدزایی بالا از اهداف مهم پیگیری جایگزینی چغندر قند به جای محصولات پرابی همچون شالی در این استان است.

این مقام مسئول با بیان اینکه کشت چغندر قند در استان گلستان به صورت پاییزه و تنها با دو تا سه بار آبیاری انجام می‌شود، تصریح کرد: اگر بارش‌های خوبی در فصل پاییز داشت باشیم، کشت چغندر قند به صورت دیم نیز در استان گلستان امکان‌پذیر خواهد بود.

به گزارش ایسنا، تحقیقات کشت چغندر قند در گلستان از سال ۸۲- ۸۱ برای تعیین بهترین زمان کاشت، استفاده از بذر مناسب، چگونگی مبارزه با آفات نباتی و شیوه نوین کاشت، داشت و برداشت شروع و از سال زراعی ۹۲ - ۹۱ کاشت این محصول در ۸۱ هکتار گلستان اراضی استان آغاز شد.

دغدغه‌های روحی افراد سالمند و بروز چند مشکل در دوران سالمندی

سالمندی؛ پدیده‌ای طبیعی در زندگی هر فرد که همه افراد آن را تجربه خواهند کرد، اما با توجه به شرایط طبیعی دوران پیری، تجربیات متفاوتی را برای سالمندان به همراه خواهد داشت؛ تجربیاتی که ممکن است آنها را با مشکلاتی روبرو کند که موجبات سخت شدن یک زندگی معمولی و انجام فعالیت‌های روزانه شود.

به گزارش ایسنا، به طور قراردادی، سالمند به فردی اطلاق می‌شود که پا به سن ۶۵ سالگی می‌گذارد. شرایط فیزیکی که برای سالمند به مرور به وجود می‌آید، مانند کاهش قدرت بدنی، کاهش قدرت دید و شنوایی، خمیدگی، کندی در حرکت، ریزش مو، کاهش قدرت عضلانی، کاهش ظرفیت ریه‌ها، آشفتنگی و اختلال در حافظه و… همگی موجب اضمحلال تدریجی فرد سالمند می‌شود.

در حقیقت سالمندی یک پدیده طبیعی در زندگی هر فرد است و همه افراد آن را تجربه خواهند کرد، اما با توجه به شرایط طبیعی دوران پیری، تجربیات متفاوتی از زندگی را خواهند داشت و این تجربیات ممکن است شیرین یا تلخ باشند. در میان این تجربیات شیرین یا تلخ، سالمند با مشکلاتی نیز روبرو خواهد شد که موجبات سخت شدن یک زندگی معمولی و انجام فعالیت‌های روزانه را برای او دشوار می‌کند؛ دورانی که پارهای از مشکلات روحی را برای سالمندان به همراه خواهد داشت. براساس اعلام موسسه خیریه کهریزک، آلزایمر، افسردگی و اضطراب، بی‌خوابی، کم‌خوابی یا بی‌خوابی، احساس تنهایی و طردشدگی، عدم ارتباط و فعالیت‌های اجتماعی، ترس از مرگ و عدم امید به زندگی و… مواردی از این مشکلات هستند.

بیماری آلزایمر یا فراموشی، اختالی است که در ذهن اتفاق افتاده و به مرور زمان توانایی‌های ذهنی شخص را کاهش می‌دهد. آلزایمر، از بارزترین اختلالات ذهنی است که بیشتر در سنین سالمندی رخ می‌دهد و زندگی فرد سالمند را به شدت درگیر می‌کند.

مغز یک انسان سالم ۱۰ بیلیون نورون دارد که وظیفه انتقال سیگنال‌های الکتریکی به اعضای داخلی بدن و ماهیچه‌ها را بر عهده دارد. آلزایمر این ارتباط میان نورونی را از بین برده و در ادامه، موجب اختلال در عملکرد نورون‌ها و در نهایت، مرگ سلول‌های مغزی خواهد شد. زمینه بروز آلزایمر به طور معمول، ارثی و اکتسابی و به صورت خفیف تا شدید بروز می‌کند. این اختلال قادر است به شدت زندگی سالمند و اطرافیان او را تحت تأثیر قرار دهد و از زندگی روزانه او اختلال ایجاد کند. سالمند مبتلا به آلزایمر، دچار فراموشی شده و فراموشی او در عملکردش تأثیر خواهد گذاشت. در نوع خفیف این اختلال ذهنی، فرد با عدم تمرکز و در نوع شدید آلزایمر، سالمند حتی ممکن است فرزندان خود را نشناسد و در برخی از موارد تشنج و اختلال در خواب و مشکلات دیگر مانند از دست دادن کنترل ادار به وجود بیایند.

برای این بیماری، درمان پیشرفته‌ای وجود ندارد و بهترین راه، پیشگیری از وقوع یا در صورت بروز، کنترل آن است.

افسردگی و اضطراب

اضطراب در هر سنی رخ دهد، اما سالمندان به مقدار بسیار زیادی در معرض ابتلا به این اختلال روحی قرار دارند. افراد مبتلا، احساساتی نظیر ناراحتی، پوچی، اضطراب، ناامیدی، درماندگی، بی‌ارزشی، بی‌قراری یا شرمساری را تجربه می‌کنند. آن‌ها انگیزه و اشتیاق به انجام فعالیت‌های روزانه خود را از دست می‌دهند، نسبت به انجام کارهایی که برایشان لذت‌بخش است، دیگر احساس خوبی ندارند و به انجام آن فعالیت‌ها مبادرت نمی‌ورزند.

افراد افسرده دچار اختلال خواب، بی‌میلی به غذا و کم‌اشتهایی می‌شوند. در برخی موارد، در تمرکز و به خاطر سپردن جزئیات و تصمیم‌گیری دچار مشکل می‌شوند. در برخی موارد شدید افسردگی فرد اقدام به خودکشی می‌کند. احساس خستگی، کوفتگی، کاهش انرژی بدن و مشکلات گوارشی و اختلالات دیگر، همگی از علائم افسردگی هستند.



■ بنا بر ماهیت بشری غالباً زندگی‌ها با دو روی سوگواری و سرور پیوند دارند. با این حال، گاهی زیست فردی و اجتماعی همین انسان در مسیری قرار می‌گیرد که غرق در غصه و حسرت می‌شود تا جایی که او را افسرده می‌دانیم. ایسنا برای درنگ در افسردگی از جنبه‌های مختلفی چون نشانه‌ها و تأثیرات آن بر زیست آدمی، اهمیت سبک زندگی در ابتلا و درمان آن با رضا باقریان سرورودی، عضو هیئت علمی و مدیر گروه روان‌شناسی سلامت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، گفت‌وگو کرده است که در ادامه می‌خوانید.

لطفاً ابتدا افسردگی را برپایمان تعریف کنید.

به احساس غم و اندوه افسردگی می‌گویند. وقتی فردی افسرده است، در واقع خلق یا Mood او تغییراتی یافته. خلق همان احساس درونی فرد محسوب می‌شود که ممکن است افزایش یا افت پیدا کند، یعنی احساس شادی و شیدایی یا غم و اندوه به آدمی دست بدهد. طبیعی است که در فراز و فرود زندگی و در واکنش به رویدادهای پیرامونمان این خلق مدام نوسان داشته باشد؛ این بالا و پایین شدن خلق را باید عاطفه یا هیجان دانست. به عبارتی، احتمال دارد که اتفاقی ناگوار برای فرد افتاده باشد و همین موضوع او را ناراحت و غمگین کند. اما اگر غم و اندوه برای مدت طولانی بر شخص غلبه کند، می‌گوییم آن فرد به افسردگی مبتلاست. چنین فردی حتی ممکن است با هیچ رویداد تلخ و ناخوشایندی روبه‌رو نشده باشد. این افسردگی با علائمی همراه است که از فردی تا فرد دیگر برخی تفاوت‌ها دارد. بر اساس همین علائم متفاوت می‌توان انواع اختلال افسردگی را تشخیص داد. رواقع، روانپزشک این علائم را با معیارهای تشخیصی تطبیق می‌دهد تا بتواند به نتیجه برسد و به درمان فرد کمک کند. اختلال‌های افسردگی ماژور، مینور، عودکننده و ملانکولیک از جمله انواع آن‌ها به شمار می‌آیند.

در کنار غم و اندوه، یک فرد افسرده چه علائم دیگری دارد؟

انسان افسرده همراه با غم و اندوه چند علامت اصلی دیگر هم دارد. بی‌حالی و نداشتن انرژی برای انجام کارهای مختلف یکی از آن‌هاست. دیگری نداشتن دل و دماغ است که در بی‌علاقگی فرد نسبت به علایق گذشته‌اش در کنار غم و اندوه، یک فرد افسرده می‌تواند به او کمک کند؟

به گزارش ایسنا، همه انسان‌ها برای زندگی، نیازمند امنیت جسمی، روحی، اقتصادی، اجتماعی و… هستند، اما کودکان به لحاظ کم‌توان بودن در حفاظت از خود در مواجهه با مشکلات مختلف، نیازمند مراقبت و حمایت از سوی والدین و دیگر افراد جامعه‌اند. با توجه به اینکه هر جامعه‌ای درک و تعریف متفاوتی از کودک دارد، قوانین مختلفی در راستای حمایت از حقوق کودکان تعیین می‌شود. چراکه کودکان هر جامعه بنابر شرایط محیطی، اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی، زندگی متفاوتی نسبت به کودکان جوامع دیگر دارند؛ از زمانی که جنین تشکیل می‌شود، حقوقی انسانی برای او در نظر گرفته می‌شود که این حقوق، قوانینی انسان‌دوستانه به منظور حمایت، نگهداری و سهولت زندگی کودکان است.

به طور کلی، پیمان‌نامه حقوق کودک یک کنوانسیون بین‌المللی بوده که حقوق سیاسی، مدنی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی کودکان را بیان می‌کند. دولت‌هایی که اقدام به امضای این معاهده کرده‌اند، موظف به اجرا و پایبند بودن به این کنوانسیون بوده و در صورت عدم

دنیای خبر

بازتاب پیدا می‌کند؛ یعنی حال و حوصلهٔ هیچ کاری ندارد. نشانه دیگر این است که فرد از فعالیت‌هایی که برایش لذت‌بخش و نشاط‌آور بوده، دیگر لذتی نمی‌برد. بنابراین، حس غم و حسرت می‌شود تا جایی که او را افسرده می‌دانیم. ایسنا برای درنگ در افسردگی از جنبه‌های مختلفی چون نشانه‌ها و تأثیرات آن بر زیست آدمی، اهمیت سبک زندگی در ابتلا و درمان آن با رضا باقریان سرورودی، عضو هیئت علمی و مدیر گروه روان‌شناسی سلامت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، گفت‌وگو کرده است که در ادامه می‌خوانید.

لطفاً ابتدا افسردگی را برپایمان تعریف کنید.
به احساس غم و اندوه افسردگی می‌گویند. وقتی فردی افسرده است، در واقع خلق یا Mood او تغییراتی یافته. خلق همان احساس درونی فرد محسوب می‌شود که ممکن است افزایش یا افت پیدا کند، یعنی احساس شادی و شیدایی یا غم و اندوه به آدمی دست بدهد. طبیعی است که در فراز و فرود زندگی و در واکنش به رویدادهای پیرامونمان این خلق مدام نوسان داشته باشد؛ این بالا و پایین شدن خلق را باید عاطفه یا هیجان دانست. به عبارتی، احتمال دارد که اتفاقی ناگوار برای فرد افتاده باشد و همین موضوع او را ناراحت و غمگین کند. اما اگر غم و اندوه برای مدت طولانی بر شخص غلبه کند، می‌گوییم آن فرد به افسردگی مبتلاست. چنین فردی حتی ممکن است با هیچ رویداد تلخ و ناخوشایندی روبه‌رو نشده باشد. این افسردگی با علائمی همراه است که از فردی تا فرد دیگر برخی تفاوت‌ها دارد. بر اساس همین علائم متفاوت می‌توان انواع اختلال افسردگی را تشخیص داد. رواقع، روانپزشک این علائم را با معیارهای تشخیصی تطبیق می‌دهد تا بتواند به نتیجه برسد و به درمان فرد کمک کند. اختلال‌های افسردگی ماژور، مینور، عودکننده و ملانکولیک از جمله انواع آن‌ها به شمار می‌آیند.

به عبارتی، احتمال دارد که اتفاقی ناگوار برای فرد افتاده باشد و همین موضوع او را ناراحت و غمگین کند. اما اگر غم و اندوه برای مدت طولانی بر شخص غلبه کند، می‌گوییم آن فرد به افسردگی مبتلاست. چنین فردی حتی ممکن است با هیچ رویداد تلخ و ناخوشایندی روبه‌رو نشده باشد. این افسردگی با علائمی همراه است که از فردی تا فرد دیگر برخی تفاوت‌ها دارد. بر اساس همین علائم متفاوت می‌توان انواع اختلال افسردگی را تشخیص داد. رواقع، روانپزشک این علائم را با معیارهای تشخیصی تطبیق می‌دهد تا بتواند به نتیجه برسد و به درمان فرد کمک کند. اختلال‌های افسردگی ماژور، مینور، عودکننده و ملانکولیک از جمله انواع آن‌ها به شمار می‌آیند.

اطرافیان این فرد افسرده چه کمکی می‌توانند به او کنند؟

کسانی که با آدم‌های افسرده در ارتباط هستند، در درجه اول باید به‌درستی خطر افسردگی را درک کنند. افسردگی می‌تواند بیماری بسیار خطرپر و حادی باشد. گاهی انسان افسرده به جایی می‌رسد که از خودش و زندگی سیر می‌شود. چنین فردی تمایلات خودکشی پیدا می‌کند. متأسفانه باید بگوییم که خودکشی ممکن است یکی از پیامدهای

ناگوار این بیماری باشد. در افسردگی‌های شدید شایع‌ترین عوارض خودکشی است. درک این موضوع برای کمک به اطرافیانمان و همه جامعه اهمیت بسزایی دارد. بسیار دیده شده است که فردی ناگهان خودکشی می‌کند و جان خودش را از دست می‌دهد، چون دوروبری‌ها به این موضوع توجه نکرده بودند. اگر بر اساس همان نشانه‌های انگیزشی و رفتاری به افسردگی خانواده و دوستانمان پی ببریم، بسیار خوب است و می‌توانیم از عواقب دردناک و کشنده آن جلوگیری کنیم. نباید افراد افسرده را نادیده گرفت، باید به آن‌ها نزدیک شد، با آن‌ها همدلی کرد، پای صحبتشان نشست، ارتباط کلامی درست با این افراد مهم است. اصلاً نباید فرد افسرده را سرزنش کرد و مدام سرکوفت زد که تو افسرده‌ای و به غم و غصه چسبیده‌ای، چنین فردی کنترل خود را بر خلقش از دست داده است و اصلاً شمانت او معنا ندارد. درک کردن این افراد و پذیرش آن‌ها با بیماری‌شان مهم است. این آدم‌ها به کمک ما نیاز دارند، حمایت اجتماعی نقش مؤثری در ادامه زندگی این فرد و درمانش دارد.

برای درمان افسردگی دارو درمانی اهمیت بیشتری دارد یا مراجعه به روان‌شناس و بهره‌گیری از روان‌درمانی؟
باید به فرد افسرده کمک کرد تا در دو مسیر متفاوت، هم با دارو درمانی و هم جلسات روان‌درمانی، از افسردگی خود عبور کند. امروزه، مخصوصاً در مقایسه با دو دهه گذشته دارودرمانی پیشرفت کرده است و داروهای کم‌عارضه‌تری تجویز می‌شود. کنترل اولیه افسردگی با دارو ممکن است، اما درمان اصلی آن از مسیر دیگری محقق می‌شود؛ زیرا تحریف‌های شناختی یکی از زمینه‌هایی است که با خود افسردگی به همراه می‌آورد. در اینجا، فرد از نظر پردازش‌های ذهنی دچار سوگیری‌های نادرست شده است. تمرکز دائمی بر روی جنبه‌های منفی زندگی و بزرگ‌کردن آن‌ها بر خلق فرد نگاه منفی به زندگی امروز و آینده پیامدهای ناگواری دارد. تفکرات منفی به دنبال خود احساسات منفی می‌آورند. بنابراین، در کنار مصرف دارو، مداخلات روان‌شناختی و روان‌درمانی بسیار مهم است. همان‌طور که انواع داروها تجویز می‌شود، روان‌درمانی نیز روش‌های



باید به فرد افسرده کمک کرد تا در دو مسیر متفاوت،

هم با دارو درمانی و هم جلسات روان‌درمانی، از

افسردگی خود عبور کند. امروزه، مخصوصاً در مقایسه

با دو دهه گذشته دارودرمانی پیشرفت کرده است

و داروهای کم‌عارضه‌تری تجویز می‌شود. کنترل اولیه

افسردگی با دارو ممکن است، اما درمان اصلی آن از

مسیر دیگری محقق می‌شود؛ زیرا تحریف‌های شناختی

یکی از زمینه‌هایی است که با خود افسردگی به همراه

می‌آورد. در اینجا، فرد از نظر پردازش‌های ذهنی دچار

سوگیری‌های نادرست شده است. تمرکز دائمی بر روی

جنبه‌های منفی زندگی و بزرگ‌کردن آن‌ها بر خلق فرد

تأثیرات منفی می‌گذارد. نگاه منفی به زندگی امروز

و آینده پیامدهای ناگواری دارد. تفکرات منفی به

دنبال خود احساسات منفی می‌آورند. بنابراین، در کنار

مصرف دارو، مداخلات روان‌شناختی و روان‌درمانی

بسیار مهم است. همان‌طور که انواع داروها تجویز

می‌شود، روان‌درمانی نیز روش‌های متعددی دارد و

متناسب با نیاز فرد افسرده انتخاب می‌شوند.

از ابتلا به افسردگی تا رسیدن به آسودگی روان

- عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: تمرکز دائمی بر روی جنبه‌های منفی زندگی و بزرگ‌کردن آن‌ها بر خلق فرد تأثیرات منفی می‌گذارد. نگاه منفی به زندگی امروز و آینده پیامدهای ناگوار و احساسات منفی به همراه دارد. بنابراین، برای درمان افسردگی، علاوه بر مصرف دارو، مداخلات روان‌شناختی و روان‌درمانی اهمیت بسزایی دارد.**

متعددی دارد و متناسب با نیاز فرد افسرده انتخاب می‌شوند.
آیا می‌توان با انتخاب نوع خاصی از سبک زندگی از ابتلا به افسردگی جلوگیری کرد؟
سبک زندگی بسیار اهمیت دارد. هر انسانی باید بتواند بین دغدغه‌ها و فعالیت‌های شغلی‌اش از یک طرف و اوقات فراغت و سرگرمی خود از طرف دیگر یک توازن ایجاد کند. به‌وجودآوردن این توازن در زندگی ضرورت کلیدی دارد. اگر فرد در زندگی مدام درگیر مسئولیت‌های شغلی و برآوردن خواسته‌های اطرافیان خود باشد، بدون اینکه اوقاتی را به سفر، طبیعت‌گردی و معاشرت‌های دوستانه اختصاص دهد، یعنی به بی‌تعادلی دچار شده است. این فرد پس از مدتی گرفتار فرسودگی می‌شود. پیش‌گرفتن این سبک زندگی احتمال ابتلا به افسردگی را افزایش می‌دهد. بنابراین، زندگی فقط کار نیست و در کنارش باید به فعالیت‌های لذت‌بخش هم توجه ویژه کرد.

درباره افسردگی در جامعه فعلی ایران چه نظری دارید؟

افسردگی را در جامعه ایران می‌توان از نظرگاه فرهنگی بررسی کرد. غالباً این حس هرچند اندک در بین مردم ما وجود دارد. افسردگی مانند سرماخوردگی است و هر انسانی هرازگاهی ممکن است به آن مبتلا شود. به همین دلیل است که به افسردگی سرماخوردگی روانی هم می‌گویند. در هر جامعه‌ای چه ایران ما و چه هنر کشور دیگری، ممکن است مضضلات و گرفتاری‌های اجتماعی و اقتصادی احتمال ابتلا به افسردگی را افزایش دهد.

استرس زیاد و زیستن در جامعه‌ای که فرد با شکست روبه‌رو می‌شود و نمی‌تواند پاسخی برای نیازهای خود بیابد، قطعاً افسردگی هم به همراه دارد. ناکامی‌های بی‌دریی را نباید در بروز این حس یا اختلال نادیده گرفت. شکست‌های مکرر به ما حس درماندگی می‌دهد که پیامدش افسردگی است. در یک کلام باید بگویم که افسردگی درماندگی آموخته شده است. در درماندگی آموخته‌شده فرد از تلاش ناامید می‌شود. باید کوشید که جامعه به این مرحله نرسد و در چرخه شکست و ناکامی گرفتار نشود.

حقوق خود واقف نبوده و بر اساس ناآگاهی در این روند قرار می‌گیرند، یک کودک را در جمله کودکان کار قرار می‌دهد.

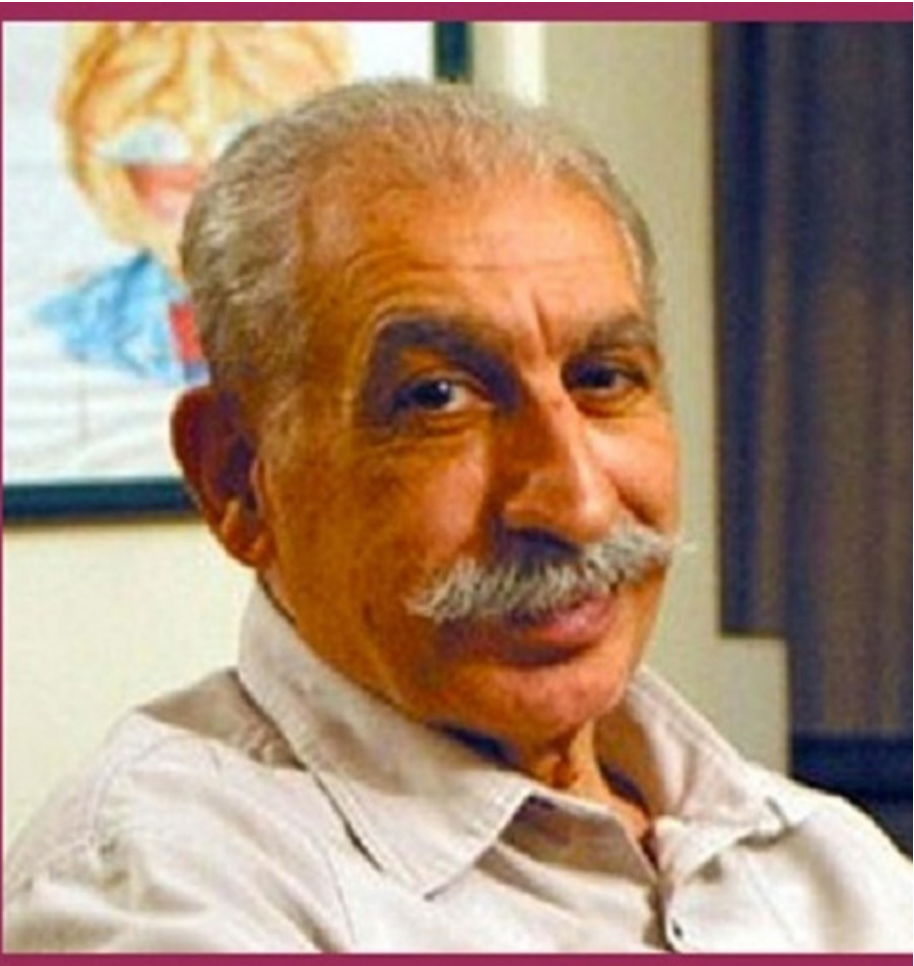
این کودکان از فعالیت‌هایی نظیر تفریح و بازی، مدرسه رفتن و کسب تجربه، شناخت محیط زیبای اطراف به عنوان یک کودک محروم خواهند بود و در عوض با دنیایی خشک و خشن مواجه می‌شوند که دائماً در آن در حال دست و پا زدن بوده و هیچ چیز جز تعاملات مالی یاد خواهند گرفت. این کودکان در واقع از تجربه حس کودکی محروم شده و ناخواسته در مسیر رشد قرار می‌گیرند که لزوماً مسیر خوبی نخواهد بود و خطرات بسیاری بر سر راهشان قرار خواهد داشت.

جوامع باید هرآنچه می‌توانند برای حمایت از حقوق کودکان کار انجام دهند تا از آمار این گروه کاسته شود.

جامعه از کودکان پابه‌ریزی می‌شود و ادامه می‌یابد. اگر کودکان آن جامعه آسیب‌دیده و ضعیف باشند، هرگز آن جامعه موفق نخواهد بود. بنابراین باید حمایت از حقوق کودکان را جدی گرفت تا کودکان قوی، سالم و آگاه در جامعه رشد کنند. باید دید که جامعه‌ای با کودکان سالم، یک جامعه قدرتمند خواهد بود.

Sample output to test PDF rendering only

فرهنگ و گردشگری



سراینده این شعر نادر ابراهیمی است!

- نادر ابراهیمی** قطعه‌ای را برای «ایران» سرود و محمد نوری با خواندش آن را ماندگار کرد.

به گزارش ایسنا، شانزده سال پیش یعنی ۱۶ خردادماه سال ۱۳۸۷، نادر ابراهیمی پس از چند سال مبارزه با بیماری از دنیا رفت؛ او نویسنده خوش‌ذوقی بود که بیشتر با آثاری چون مجموعه «آتش بدون دود» و «یک عاشقانه آرام» و همچنین «سه دیدار» شناخته می‌شود.

او که در ۱۴ فروردین ۱۳۱۵ در تهران متولد شد، چنان عاشق گوشه‌گوشه ایران بود، که از تهران کمتر از هرجای دیگر ایران نوشت. نادر ابراهیمی از نوادگان ابراهیم خان ظهیرالدوله، حاکم کرمان بود و نام خانوادگی‌اش نیز از نام همین جد نامدارش می‌آید.

ابرهیمی پس از طی تحصیلات مقدماتی از دبیرستان دارالفنون، دیپلم ادبی گرفت و وارد دانشکده حقوق شد، اما آن را رها کرد و به سراغ زبان و ادبیات انگلیسی رفت و در رشته زبان و ادبیات انگلیسی لیسانس گرفت.

البته تحصیلات کمترین تأثیر را در کارنامه پربار او داشت. کمک کارگری تعمیرگاه سیار در ترکمن صحرا، کارگری چاپخانه، حسابداری و تحویل‌داری بانک، صفحه‌بندی روزنامه و مجله و کارهای چاپی دیگر، مترجمی

و ویراستاری، ایران‌شناسی عملی و چاپ مقاله‌های ایران‌شناختی، فیلم‌سازی مستند و سینمایی، مصور کردن کتاب‌های کودکان، مدیریت یک کتابفروشی، نقاشی روی روسری و لباس و تدریس لیست بلندبالایی از مشاغل و فعالیت‌های کاری و فرهنگی این مرد را تشکیل می‌دهند، که شرح آن‌ها را در دو کتاب «بن مشغله» و «پولامشاغل» تشریح کرده است. در کنار همه این‌ها از نوجوانی یک حرفه تمام‌وقت و بی‌وقفه داشت؛ نویسندگی.

اولین کتابش را به نام «خانه‌یی برای شب» در سال ۱۳۴۲ منتشر کرد و تا زمانی که بیماری توان نوشتنش را نگرفته بود، بی‌وقفه و مدام نوشت و دست از آن برنداشت. کارنامه نوشتاری ابراهیمی از داستان چندخطی «صلیح» تا رمان ۱۷۰۰ صفحه‌ای «آتش بدون دود» را شامل می‌شود. در کنار آثار داستانی‌اش انبوهی فیلمنامه و نمایشنامه و کتاب آموزشی و پژوهش وجود دارد که فهرست این سیاهه و نوشتن پیرامون هرکدامشان، خودش پژوهشی بزرگ را می‌طلبد.

او فعالیت حرفه‌ایی خود را در زمینه ادبیات

کودکان نیز با تأسیس مؤسسه همگام با کودکان و نوجوانان با همکاری همسرش در آن مؤسسه متمرکز کرد. مؤسسه همگام به‌منظور مطالعه در زمینه‌ی مسائل مربوط به کودکان و نوجوانان برپا شد و فعالیتش را در حیطه‌ی نوشتن، چاپ و پخش کتاب، نقاشی، عکاسی، و پژوهش دنبال کرد.

نادر ابراهیمی جایزه نخست براتیسلاوا، جایزه‌ی نخست تعلیم و تربیت یونسکو، جایزه کتاب برگزیده سال ایران و چندین جایزه‌ی دیگر را دریافت کرده است. همچنین عنوان «نویسنده برگزیده‌ی ادبیات داستانی ۲۰ سال بعد از انقلاب» را به‌خاطر داستان بلند و هفت‌جلدی «آتش بدون دود» به‌دست آورده است.

او علاوه بر نوشتن رمان و داستان کوتاه، چندین فیلم مستند و سینمایی و همچنین دو مجموعه‌ی تلویزیونی را نوشته و کارگردانی کرده و آهنگ‌ها و ترانه‌هایی برای آن‌ها ساخته است.

شاید خیلی از ما او را با «یک عاشقانه آرام» به خاطر بیاوریم کتابی که برای اولین بار در سال ۱۳۷۴ توسط نشر روزبهان منتشر شد. این رمان در طول این سال‌ها و در حیات

و پس از فقدان نویسنده بارها تجدید چاپ شده؛ نادر ابراهیمی در «یک عاشقانه آرام» زندگی عاشقانه‌ دو شخصیت انقلابی و پرشور و حرارت را ترسیم می‌کند که یکی اهل گیلان است و دیگری از دیار آذربایجان.

این دو به صورت تصادفی با هم آشنا می‌شوند و گلیه‌مرد مبارز و سیاسی به «عسل» دختر آذری زیبا و سیاسی مسلک دل می‌بازد . نویسنده در این داستان در پی آن است که با ترسیم رابطه‌ای متفاوت میان دو نفر، بزرگترین دشمن عشق را عادت و رخت معرفی کند و این نکته را بازگوید که برای حفظ یک رابطه عاشقانه باید جنگید.

«وطن» یکی از دغدغه‌های نادر ابراهیمی است که با ترسیم رابطه‌ای متفاوت میان دو نفر، بزرگترین دشمن عشق را عادت و رخت معرفی کند و این نکته را بازگوید که برای حفظ یک رابطه عاشقانه باید جنگید. «وطن» یکی از دغدغه‌های نادر ابراهیمی است که با ترسیم رابطه‌ای متفاوت میان دو نفر، بزرگترین دشمن عشق را عادت و رخت معرفی کند و این نکته را بازگوید که برای حفظ یک رابطه عاشقانه باید جنگید.

«وطن» یکی از دغدغه‌های نادر ابراهیمی

است که با ترسیم رابطه‌ای متفاوت میان دو نفر، بزرگترین دشمن عشق را عادت و رخت معرفی کند و این نکته را بازگوید که برای حفظ یک رابطه عاشقانه باید جنگید.

«وطن» یکی از دغدغه‌های نادر ابراهیمی

است که با ترسیم رابطه‌ای متفاوت میان دو نفر، بزرگترین دشمن عشق را عادت و رخت معرفی کند و این نکته را بازگوید که برای حفظ یک رابطه عاشقانه باید جنگید.



البته تحصیلات کمترین

تأثیر را در کارنامه پربار

او داشت. کمک کارگری

تعمیرگاه سیار در ترکمن

صحرا، کارگری چاپخانه،

حسابداری و تحویل‌داری

بانک، صفحه‌بندی

روزنامه و مجله و کارهای

چاپی دیگر، مترجمی و

ویراستاری، ایران‌شناسی

عملی و چاپ مقاله‌های

ایران‌شناختی، فیلم‌سازی

مستند و سینمایی،

مصور کردن کتاب‌های

کودکان، مدیریت یک

کتابفروشی، نقاشی

روی روسری و لباس و

تدریس لیست بلندبالایی

از مشاغل و فعالیت‌های

کاری و فرهنگی این

مرد را تشکیل می‌دهند،

که شرح آن‌ها را در دو

کتاب «این مشغله» و

«ابوالمشاغل» تشریح

کرده است. در کنار همه

این‌ها از نوجوانی یک

حرفه تمام‌وقت و بی‌وقفه

داشت؛ نویسندگی.

چه خطرها کردایم، چه خطرها کردایم

ما برای آنکه ایران گوه‌ری تابان شود

خون دل‌ها خورده‌ایم، خون دل‌ها

خورده ا یم

ما برای آنکه ایران خانه خوبان شود

رنج دوران بردایم، رنج دوران بردایم

ما برای یوئیدن بوی گل نسترن

چه سفرها کردایم، چه سفرها کردایم

ما برای نوشیدن شورابه‌های کویر

چه خطرها کردایم، چه خطرها کردایم

ما برای خواندن این قصه عشق به خاک

خون دل‌ها خورده‌ایم، خون دل‌ها

خورده ا یم

ما برای جلودانه ماندن این عشق پاک

رنج دوران بردایم، رنج دوران بردایم

«بار دیگر شهری که دوست می‌داشتم»،

«چهل نامه کوتاه به همسرم»، «مردی در

تبعید ابدی»، «بر جاده‌های آبی سرخ»،

«تضادهای درونی»، و «آرش در قلمرو تردید»

از دیگر آثار منتشرشده نادر ابراهیمی هستند.

از توقع یک جرعه آب زمزم تا وقتی چاه‌ها به حرف می‌آیند!

زائران به جز آب زمزم، آب چاه دیگری به

نام «چاه آریس» که حوالی «مسجد قبا» در مدینه بود را نیزم متبرک می‌دانستند زیرا بنابر روایتی منتسب به ابن‌بطوطه، آب آن در ابتدا تلخ بوده و چون حضرت محمد (ص) از آب آن استفاده کردند، آب شیرین شد. همچنین بنابر روایت و اعتقادی دیگر، یکی از انگشترهای پیامبر (ص) نیز درون چاه آریس می‌افتد و هیچگاه پیدا نمی‌شود و این هم یکی دیگر از عوامل اعتقاد به متبرک شدن آب این چاه بوده است. اکنون در ضلع غربی مسجد قبا، حوض و آبشاری وجود دارد که به گفته برخی از شاهدان، همان محل قدیمی چاه آریس است.

بیشترخوانید:
از ریختن شکر مقابل خانه حاجی‌ها تا آداب یختن آش پشت پا
اعتقاد پر رنگ به آوردن تبرک از این سفر معنوی به شکلی بود که مردم برای تبرک یا پارچه‌ها و جامه‌هایی را با خود می‌بردند و یا از مدینه و مکه می‌خریدند تا به در و دیوار کعبه بمانند و به نیت‌های مختلفی از جمله عافیت به تن کنند. در گذشته‌های دور حتی اگر می‌توانستند، قسمتی از پرده کعبه را پاره می‌کردند تا با خود به دیارشان ببرند. برخی هم برای خود گفن تهیه می‌کردند

خبر

از واکنش به بازداشت فعال رسانه‌ای تا معرفی معلم‌های بد موسیقی!

تعدادی از نوازندگان، پژوهشگران و هنرمندان فعال عرصه موسیقی طی روزهای گذشته در فضای مجازی به ارائه و نگارش دلشمنوولی‌هایشان در حوزه‌های تخصصی خود پرداختند. خبرگزاری مهر -گروه هنر-علیرضا سعیدی؛ فرآیند تولید و ارائه آثار و محصولات موسیقایی و حاشیه‌های ریز و درشت دنیای موسیقی طی سال‌های اخیر تبدیل به «فرصت» و «چالش» مهم و جالب توجهی شد که بسیاری از دست‌اندرکاران و فعالان عرصه موسیقی را بر آن داشت تا فارغ از رسانه‌های رسمی به ارائه و انعکاس فعالیت‌های موسیقایی خود در بسترهای متنوع «فضای مجازی» بپردازند و در این مسیر بسیار مهم و مؤثر بر افکار عمومی جامعه، حضور چشمگیری داشته باشند. حضوری که بعضاً برای آن‌ها دربرگیرنده اتفاقات مبارک و ارزشمندی در جهت معرفی خود و محصولات موسیقایی‌شان شد و در برخی موارد هم باعث دردرس‌های زیادی شد که می‌تواند در ابعاد مختلف اجتماعی و فرهنگی‌اش مورد بررسی و واکاوی بیشتری قرار گیرد. شرايطی دارای اهمیت که اکنون نمی‌توان به راحتی از آنجه در این بستر رسانه‌ای روی می‌دهد، بی‌تفاوت گذشت. چارچوبی دارای چالش و پیر از فرزاز و نشیب‌های عجیب و غریب که تبدیل به اقیانوس پهن‌آور و بی‌انتهایی شده که هر چه قدر در آن حضور داشته باشیم، بیشتر متوجه ابعاد پیچیده آن می‌شویم. شرايطی که در دنیای موسیقی فرآیند بسیار پرزنگی دارد و تقریباً تمامی فعالان موسیقی را بران داشته تا در این راه پر پیچ و خم اما جذاب برای مخاطب، به معرفی و به اصطلاح بیگانه «برزنت» محصولات و دیدگاه‌های خود بپردازند. شرايطی که شاید بیان بسیاری از آنها در قالب رسمی خبرگزاری‌ها و رسانه‌های رسمی کشور جایگهی نداشته باشد اما دربرگیرنده ابعادی است که موسیقی مشتمل بر رویدادهای مکتوب و تصویر جالب توجهی باشد. اتفاقاً ظهور و بروز چنین شرايطی است که هم موجب رشد و تولید اخبار و نوشتارها و تصویرهای به اصطلاح «زد» و «غیرقابل انتشار در رسانه‌های رسمی» شده و هم ایجاد کننده فضایی رقابتی بین رسانه‌های رسمی و رسانه‌های فعال در فضای مجازی شده است که این مسائل نیز دربرگیرنده ملاحظات فراوانی است. ملاحظاتى که رجوع به آنها می‌تواند ویتربین حواشى و اظهارنظرهایی باشد که رجوع به آنها با در نظر گرفتن ملاحظات و باید و نبایدهایش امری اجتناب ناپذیر است.

«یک هفته به فضای مجازی موسیقی» عنوان سلسله گزارش‌های هفتگی سرویس هنر خبرگزاری مهر برای مرور متن و حاشیه منتخب رویدادهای موسیقایی از پنجره فضای مجازی است که روزهای پایانی هر هفته با استفاده از مطالب منتشر شده هنرمندان و فعالان عرصه موسیقی کشورمان در بسترهای مختلف فضای مجازی پیش روی مخاطبان قرار می‌گیرد. محمد حسین پویانفر؛ فعالان مجازی منعکس کننده یک بازداشت غیرانسانی باشند
پس از بازداشت بشیر بی آزار از مدیران سابق دفتر موسیقی و سرود سازمان صدا و سیما توسط پلیس کشور فرانسه به اتهام فعالیت علیه صهیونیست‌ها تعدادی از هنرمندان و مدیران وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ضمن محکومیت این اقدام خواستار پیگیری دیپلماتیک جمهوری اسلامی ایران از مسیر حقوقی شدند. اتهامات او توسط عمله های فارسی زبان صهیونیست‌ها از صفحه اینستاگرامش جمع آوری و مستند شده تا بشود پرورنده او در سرزمین آزادی بیان و حقوق بشر! او خارج از تمام قواعد حقوقی و انسانی و بدون تشکیل دادگاه بازداشت و زندانی شده است.

بشیر بی آزار یک انقلابی است که در قلب اروپا از حق گفت و الان در زندان مدعیان آزادی بیان در فرانسه است.

● سلامت

راه‌هایی برای حفظ سلامت مغز



متخصصان می‌گویند انجام دادن کارهای مفید برای سلامت و هشجاری مغز تنها مختص افراد مسن نیست و در هر مرحله از زندگی باید در این‌باره اندیشید و اقدامات مناسب انجام داد.

عادت‌هایی که به حفظ سلامت ذهن و حافظه کمک می‌کنند نه‌تنها خطر بیماری آلزایمر را کاهش می‌دهند بلکه باعث حفظ استقلال می‌شوند، کیفیت بهتر زندگی را نوید می‌دهند و در حفظ سلامت کلی و طول عمر نقش مفیدی دارند.

«وری‌ول‌هلت» در این گزارش به عاداتی اشاره کرده‌است که در حفظ سلامت مغز موثرند.

به مغز تان تمرین بدهید

بازی‌هایی مانند جست‌وجوی کلمات، حل کردن جدول و پازل و بازی‌های تطبیقی حافظه در عملکرد مغز و تقویت آن موثرند. دکتر «دان اریکسون» می‌گوید: این بازی‌ها به تحریک ارتباطات عصبی کمک می‌کنند و مغز را هشیار نگه می‌دارند. به گفته او، آموختن چیزهای جدید و به چالش کشیدن مداوم خودتان در کارها و مسیرهای جدید، راهکاری اساسی است که می‌توانید با فعالیت‌هایی مانند خواندن یا نواختن ساز به آن دست یابید.

اگر پیش‌تر هم جدول متقاطع روزنامه‌ها را حل می‌کردید به کارتان ادامه دهید. نتایج پژوهشی در سال ۲۰۲۲ نشان می‌دهد که جدول کلمات متقاطع به بهبود حافظه و جلوگیری از کوچک شدن مغز در افرادی که به اختلال شناختی خفیف دچارند، کمک می‌کنند.

به گفته متخصصان، آموختن فعالیت‌هایی که در آنها مهارت ندارید مانند یادگیری شερسوودن یا آموختن زبان جدید، همگی فعالیت‌های شناختی پیچیده‌ای هستند که به محافظت از مغز کمک می‌کنند.

سراغ رژیم غذایی مدیترانه‌ای

بروید

مغز هم مانند ارگان‌های دیگر بدن برای رشد به مواد مغذی نیاز دارد. طبق تحقیقات، افرادی که از رژیم غذایی مدیترانه‌ای غنی از ماهی، سبزیجات، میوه، روغن زیتون و غلات کامل پیروی می‌کنند، کمتر در معرض ابتلا به بیماری آلزایمر قرار دارند. بنابراین تغییر برنامه غذایی قدم مناسبی برای شروع است. با این حال، اریکسون پیشنهاد می‌کند که اولویت دادن به میوه‌ها و سبزیجات که سلامت عمومی را بهبود می‌بخشد و همچنین غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان، اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین، هرگز ضرر ندارد. چربی‌های اشباع‌شده را محدود کنید، زیرا بر سلامت مغز تأثیر منفی دارد. او همچنین بر عدم مصرف الکل تأکید می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که الکل حجم کلی مغز را کاهش می‌دهد و حتی مصرف کم الکل با پیری زودرس مغز مرتبط است.

بدن را به تحرک وادارید

به گزارش ایندپندنت، تحقیقات نشان می‌دهد که فعالیت بدنی، حتی فعالیت بدنی سبک مانند رفت‌وروب و انجام کارهای خانه، خطر زوال عقل را کاهش می‌دهد. اریکسون توصیه می‌کند: تمرین بدنی با بهبود سلامت مغز مرتبط است. در هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط همراه با تمرین قدرتی داشته باشید. ورزش جریان خون را افزایش می‌دهد، باعث رشد عصب‌های جدید می‌شود و همچنین عملکرد شناختی را تقویت می‌کند. اگر دست یافتن به هدف ۱۵۰ دقیقه ورزش ممکن نیست مدت کمتری ورزش کنید، مثلاً هر روز ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنید.

«تب دانگ» چیست و چگونه منتقل می‌شود؟



بیماری ویروسی تب دانگ، به وسیله گزش پشه‌ای به نام

«آئدس» به انسان منتقل شده و علائمی همچون تب، سر

درد شدید، درد مفاصل، استخوان‌ها و عضلات، درد پشت

چشم و بی‌اشتهایی و استفراغ، به همراه دارد.

به گزارش ایسنا، پشه آئدس یک پشه

است که روزها انسان را می‌گززد و حداکثر گزش را در صبح زود و هنگام غروب افتاب انجام می‌دهد؛ این پشه می‌تواند در هر ظرف یا جایی که مقداری آب جمع می‌شود، تخم‌گذاری کند؛ مانند لاستیک، قوطی کنسرو، قایق، گلدان شیشه‌ای و غیره.

تب دانگ چیست؟

تب دانگ یک بیماری ویروسی است که توسط گزش پشه آئدس منتقل می‌شود. این بیماری در کشورهای عربی خلیج فارس مانند، امارات متحده عربی و عمان و در کشورهای پاکستان، هند و عربستان و بسیاری از مناطق گرمسیری جهان وجود دارد.

راه‌های پیشگیری از تب دانگ

- تخلیه و تمیز کردن مرتب ظروف محتوی آب مانند گلدان‌های شیشه‌ای، ظروف زیرگلدان، ظروف آب پرندگان و حیوانات و موارد مشابه. (هر دو روز یکبار)

- تعبیه درب روی ظروف محتوی آب مانند

تانکر و بشکه.

- جلوگیری از تجمع آب در زیرکولر

- جلوگیری از تجمع آب راکد در زباله‌ها و ضایعات جامد مانند ظروف رها شده، ضایعات اومبیل، لنج و قایق و لاستیک، از طریق پوشاندن یا جمع‌آوری آنها.

- وارونه کردن اجسام در معرض باران مانند ظروف و قایق‌های بلااستفاده

- پوشیدن لباس‌های آستین بلند و شلوار بلند و جوراب

- در زمان مسافرت به مناطق همه‌گیری بیماری از قلم‌دافع حشرات بر روی مناطقی از پوست که با لباس پوشیده نمی‌شود، استفاده شود.

- استفاده از پشه بند در صورتی که در طی روز در فضای باز استراحت می‌کنید.

- نصب توری روی درب و پنجره‌ها و اطمینان از سالم بودن آنها.

- در مناطق همه‌گیری بیماری از باز کردن پنجره‌های بدون توری اتاق هتل خودداری

شود.

- پرهیز از بیرون رفتن در ساعات پرگزش روز مانند، قبل از طلوع آفتاب و هنگام غروب.

چه افرادی به تب دانگ شدیدتری مبتلا می‌شوند؟

- افرادی که قبلاً یک بار به تب دانگ مبتلا شده‌اند (واکنش شدید سیستم ایمنی)، افراد دارای نقص سیستم ایمنی

- بانوان باردار

- کودکان زیر یکسال

چه افرادی بیشتر در معرض گزش پشه آئدس هستند؟

- مشاغلی که در طی روز در معرض گزش هستند مانند، آپاراتی‌ها و لاستیک فروش‌ها، کار بهداشت و درمان، ملوانان، کارکنان فرودگاه و بنادر.

- افراد کارتن خواب و بی‌سرنه‌ای که در فضای باز استراحت می‌کنند.

- ساکنان و مسافران مناطق دارای پشه آلوده علایم تب دانگ چیست؟

تب

- سر درد شدید

- درد مفاصل، استخوان‌ها و عضلات

- درد پشت چشم

- بی‌اشتهایی و استفراغ

- علائم تب دانگ شدید نیز عبارت است از:

- استفراغ‌های مکرر

- درد شدید شکم

- خونریزی از بینی و دهان

- اختلال در تنفس

- علائم شوک به دلیل کم‌آبی بدن (افت شدید فشارخون)

- کاهش سریع پلاکت‌های خون و افزایش غلظت خون

- اگر هرکدام از علائم ذکر شده را داشتید، بلافاصله به مراکز بهداشت مراجعه کنید.

روش انتقال تب دانگ چگونه است؟

- در کشورهای دارای همه‌گیری تب دانگ،

پشه‌های آلوده با نیش زدن انسان بیماری را به افراد منتقل می‌کنند.

نشستن زیاد می‌تواند به کبد کودکان آسیب برساند

کنند.

محققان دریافته‌اند نیمی از جوانان ۲۴ ساله مبتلا به بیماری کبد چرب، بیماری شدید داشتند. نتایج نشان داد که از هر ۴۰ فرد بالغ، یک نفر علائم اسکار کبدی داشته است و از هر ۱۰۰۰ نفر، سه نفر مبتلا به سیروز هستند. آگیاچه گفت: «عموم مردم باید از این خطر بی‌تحرکی بر سلامت کودکان، نوجوانان و جوانان آگاه باشند. بیماری کبد چرب پیشرفته و سیروز کبدی، که اسکار شدید و سخت شدن کبد است، می‌تواند خطر ابتلا به سرطان کبد در آینده را افزایش دهد یا فرد نیاز به پیوند کبد داشته باشد.»

به گفته محققان، تجمع چربی در کبد می‌تواند باعث ایجاد زخم در کبد شود که می‌تواند منجر به شرایط بالقوه کشنده مانند نارسایی کبد و سرطان کبد شود. نتایج نشان می‌دهد که حدود ۲۰ درصد از شرکت‌کنندگان تا سن ۲۴ سالگی به بیماری کبد چرب مبتلا بودند.

آگیاچه گفت: «این یافته تعجب‌آور بود زیرا خطر ابتلا به بیماری کبد چرب تنها در هفت سال هشت برابر شد و متخصصان انتظار ندارند تا زمانی که افراد به واسط ۴۰ سالگی برسند، شیوع بیماری کبد چرب به ۲۰ درصد برسد.»

تا شدید ۶۰ دقیقه در روز نیست بلکه فعالیت بدنی با شدت سبک ۳ تا ۴ ساعت در روز است.»

به گفته محققان، نمونه‌هایی از فعالیت بدنی با شدت سبک عبارتند از بازی در فضای باز، دویدن کنار والدین در حال کارهای روزمره یا پیاده روی و دوچرخه سواری.

برای این مطالعه، محققان داده‌های نزدیک به ۲۷۰۰ کودک بریتانیایی از نظر فعالیت روزانه از

سنین ۱۱ تا ۲۴ سال پیگیری کردند.

شرکت‌کنندگان در سنین ۱۷ و ۲۴ سالگی تحت سونوگرافی کبد قرار گرفتند تا کبد چرب را ارزیابی و شواهدی از زخم کبد را بررسی

به ازای هر نیم ساعت کم تحرکی بیش از ۶ ساعت در روز، ۱۵ درصد بیشتر احتمال ابتلا به بیماری کبد چرب را دارند.

با این حال، محققان یک اثر محافظتی از فعالیت بدنی سبک را نیز پیدا کردند.

محققان دریافته‌اند به ازای هر نیم ساعت فعالیت سبک بیشتر از سه ساعت در روز، احتمال ابتلا به بیماری شدید کبد چرب ۲۳ درصد کاهش می‌یابد.

دکتر «آندرو آگیاچه»، دانشیار اپیدمیولوژی و سلامت کودکان از دانشگاه فنلاند شرقی، می‌گوید: «موثرترین پادزهر برای اثرات مخرب بی‌تحرکی دوران کودکی، فعالیت بدنی متوسط

تمرینات سخت ورزشی می‌تواند باعث ایجاد گرگرفتگی شود



سلامتی و تندرستی دارد، همچنین می‌تواند دمای بدن را افزایش دهد و به عنوان عامل اصلی گرگرفتگی مشکوک است.

تحقیقات جدیدتر نشان داده است که انجام فعالیت بدنی بیشتر از حد معمول در یک روز با گزارش‌های بیشتر از گرگرفتگی مرتبط است. محققان نوشتند: «این داده‌ها از این فرض حمایت می‌کنند که حداقل در ماه‌های غیر تابستان، فعالیت بدنی و دمای محیط گرم‌تر

در طول خواب با گرگرفتگی مرتبط است. این نتایج نشان می‌دهد که افزایش شدید فعالیت بدنی در طول روز ممکن است با گرگرفتگی همراه باشد؛ با این حال، فعالیت بدنی فواید بی‌شماری برای سلامتی دارد و زنان نباید در میانسالی از تحرک بدنی منصرف شوند.»

در همین حال، دما تنها یک عامل مؤثر در گرگرفتگی ذهنی هنگام خواب بود که خطر ابتلا به آن را تا ۲۸ درصد افزایش داد. فاولیون افزود: «از آنجایی که دما در طول خواب بر احتمال گرگرفتگی تأثیر می‌گذارد، تغییراتی مانند استفاده از پتو و لباس‌های خواب سبک‌تر و همچنین خنک‌تر نگه داشتن دمای اتاق ممکن است به کاهش گرگرفتگی شبانه کمک کند.»

به گفته محققان، گرگرفتگی یکی از شایع‌ترین علائم یائسگی است که ۸۰ درصد زنان آن را تجربه می‌کنند. مطالعات قبلی نشان داده‌اند که کاهش سطح استروژن باعث ایجاد تغییراتی در هیپوتالاموس می‌شود که دمای بدن را کنترل می‌کند.

در حالی که ورزش فواید بسیاری برای

در هفت سال هشت برابر شد و متخصصان انتظار ندارند تا زمانی که افراد به واسط ۴۰ سالگی برسند، شیوع بیماری کبد چرب به ۲۰ درصد برسد.»

محققان دریافته‌اند نیمی از جوانان ۲۴ ساله مبتلا به بیماری کبد چرب، بیماری شدید داشتند. نتایج نشان داد که از هر ۴۰ فرد بالغ، یک نفر علائم اسکار کبدی داشته است و از هر ۱۰۰۰ نفر، سه نفر مبتلا به سیروز هستند.

آگیاچه گفت: «عموم مردم باید از این خطر بی‌تحرکی بر سلامت کودکان، نوجوانان و جوانان آگاه باشند. بیماری کبد چرب پیشرفته و سیروز کبدی، که اسکار شدید و سخت شدن کبد است، می‌تواند خطر ابتلا به سرطان کبد در آینده را افزایش دهد یا فرد نیاز به پیوند کبد داشته باشد.»

دویدن کنار والدین در حال کارهای روزمره یا پیاده روی و دوچرخه سواری.

برای این مطالعه، محققان داده‌های نزدیک به ۲۷۰۰ کودک بریتانیایی از نظر فعالیت روزانه از سنین ۱۱ تا ۲۴ سال پیگیری کردند. شرکت‌کنندگان در سنین ۱۷ و ۲۴ سالگی تحت سونوگرافی کبد قرار گرفتند تا کبد چرب را ارزیابی و شواهدی از زخم کبد را بررسی کنند.

به گفته محققان، تجمع چربی در کبد می‌تواند باعث ایجاد زخم در کبد شود که می‌تواند منجر به شرایط بالقوه کشنده مانند نارسایی کبد و سرطان کبد شود.

نتایج نشان می‌دهد که حدود ۲۰ درصد از شرکت‌کنندگان تا سن ۲۴ سالگی به بیماری کبد چرب مبتلا بودند.

آگیاچه گفت: «این یافته تعجب‌آور بود زیرا خطر ابتلا به بیماری کبد چرب تنها



بیماری کبد چرب شدید و سیروز کبدی

قرار دارند.

محققان دریافته‌اند کودکان در سن ۲۵

یک مطالعه جدید ادعا می‌کند کودکانی

که بیش از شش ساعت در روز می‌نشینند،

در سنین جوانی در معرض خطر ابتلا به

خبر

واکنش سرمربی تیم گلبال به قرعه کشی پارالمپیک:

از این بهتر نمی‌شد

سرمربی تیم ملی گلبال با ابراز رضایت از گروه بندی تیمش در بازی های پارالمپیک گفت: اگر خود من قرار بود قرعه کشی را انجام دهم، نمی توانستم بهتر از این گروه ایران را بچینم. مسابقات گلبال بازی‌های پارالمپیک ۲۰۲۴ پاریس ۹ تا ۱۵ شهریور با حضور ۸ تیم برگزار می‌شود. بر اساس قرعه کشی انجام شده، تیم ملی گلبال ایران در گروه اول این رقابت ها به مصاف حریفانش از جمله برزیل مدافع قهرمانی می رود. گروه بندی مسابقات گلبال بازی های پارالمپیک به این شرح است: **گروه A: برزیل، ایران، آمریکا، فرانسه** **گروه B: چین، اوکراین، مصر و ژاپن** بهمن دوستی سرمربی تیم ملی گلبال در گفت و گو با خبرنگار مهر ارزیابی خود از قرعه کشی انجام شده و پیش بینی وضعیت تیمش در بازی های پارالمپیک بر اساس حریفانی که باید در مرحله مقدماتی با آنها روبرو شوند را تشریح کرد.

ارزیابی حریفان در مرحله مقدماتی

وی تاکید کرد: برزیل تیم بزرگ و خوبی است که با آن همگروه هستیم. این تیم قهرمان بازی های پارالمپیک است. آمریکا هم جزو تیم های خوب در گلبال است. سابقه دیدار با این تیم را داریم که با برد و باخت همراه بوده است اما در بیشتر این دیدارها ما پیروز بوده ایم. فرانسه هم تیم نوپایی در گلبال به حساب می آید.

دوم شدن ایران در مرحله مقدماتی

دوستی ادامه داد: با شناختی که از وضعیت تیم خود و حریفان دارم، قطعا در پایان مرحله مقدماتی اول یا دوم می شویم اما احتمال اینکه دوم شویم، بیشتر است که در این صورت با تیم سوم گروه مقابل روبرو خواهیم شد.

رقابت با اوکراین برای صعود به نیمه

نهایی

وی تاکید کرد: بر اساس شناخت و ارزیابی کلی از وضعیت هشت تیم حاضر در بازی های پارالمپیک، فکر می کنم در پایان مرحله مقدماتی و در گروه اول تیم های برزیل، ایران، آمریکا و فرانسه اول تا چهارم شوند. در گروه دوم هم تیم های چین، ژاپن، اوکراین و مصر به ترتیب این جایگاه ها را در اختیار خواهند گرفت. در این صورت حریف ما در مرحله دوم و برای صعود به نیمه نهایی تیم اوکراین خواهد بود.

خودم هم قرعه کشی می کردم، نتیجه به این خوبی نمی شد. سرمربی تیم ملی گلبال از قرعه کشی بازی های پارالمپیک و گروه بندی تیمش در مرحله مقدماتی این بازی ها ابراز رضایت کرد و گفت: از این بهتر نمی شد. یعنی اگر من به عنوان سرمربی تیم ملی هم می خواستم قرعه کشی و گروه بندی تیم ها را مشخص کنم، نمی توانستم وضعیتی بهتر از این برای تیمم رقم بزنم. قرعه کشی انجام ایده آل است. بابت آن خیلی راضی هستم.

شگفتی رقم می‌زنیم

دوستی با بیان اینکه حضور در پارالمپیک پاریس چهارمین حضور گلبال در این بازی ها به حساب می آید، تصریح کرد: خود را از مرحله نیمه نهایی خیلی دور نمی بینیم. اگر به این مرحله برسیم با یک برد فینالیست می شویم و مدال خود را قطعی می کنیم. در این صورت یک شگفتی رقم خواهیم زد. هدفی که مصمم به تحقق آن هستیم طوری‌که بازیکنان اردونشین به خاطر آن اصلا از هم جدا می شوند.

اردونشینیانی هم خارج از اردو هم کنار هم تمرین می کنند

وی در توضیح بیشتر این موضوع گفت: برنامه اردویی ما به این صورت است که بازیکنان ۸ روز در اردو هستند و ۸ روز استراحت می کنند. وقتی اردو تمام می شود، اردونشینان به صورت خود خواسته در یک شهر جمع می شوند تا تمرینات خارج از اردوی خود را هم کنار هم دنبال کنند. درست است که من آنجا نیستم اما مصمم هستم که کم‌کم کنار هم باشند. این به دلیل انگیزه بالای آنهاست. بازیکنان مصمم هستند که بهترین نتیجه ممکن را در پاریس بگیرند.



محمودی: المپیک را از دست دادیم اما باید از تیم ملی حمایت کرد

ملی پوش سابق والیبال معتقد است تیم ملی ایران المپیک پاریس را از دست داد اما مهم است که جایگاه خود را در رنکینگ بهبود ببخشد.

به گزارش خبرنگار مهر، تیم ملی والیبال کشورمان هفته اول لیگ ملت‌های ۲۰۲۴ را با چهار شکست پیاپی پشت سر گذاشت و در اولین دیدار هفته دوم نیز ۳ بر صفر مغلوب تیم ملی ژاپن شد. شاگردان مائوریسیو موتا پائز در ادامه هفته دوم مسابقات لیگ ملت‌ها با تیم‌های برزیل، بلغارستان و ترکیه بازی خواهند کرد.

شهرام محمودی ملی پوش سابق والیبال در گفت وگو با خبرنگار مهر درخصوص عملکرد تیم ملی والیبال ایران در رقابت‌های لیگ ملت‌های والیبال اظهار داشت: شرایط تیم ملی در هفته نخست لیگ ملت‌ها خوب نبود. بازی‌های خوبی نداشتیم و فقط در بازی آخرمان کمی بهتر ظاهر شدیم.

این کارشناس والیبال ادامه داد: در هفته نخست ما فاکتورهای لازم برای موفقیت را در تیم ندیدیم ولی رفته رفته بازیکنان هماهنگ‌تر شدند و در بازی آخرشان که مقابل آرژانتین بود بهتر ظاهر شدند.



خلیل‌زاده: کاری به تغییر سرمربی هنگ‌کنگ نداریم

مدافع تیم ملی فوتبال ایران گفت: کاری با تغییرات کادر فنی هنگ کنگ نسبت به جام ملت های آسیا نداریم و دنبال گرفتن سه امتیاز هستیم.

به گزارش خبرنگار مهر، شجاع خلیل‌زاده در نشست خبری پیش از دیدار برابر هنگ کنگ در پاسخ به سوال خبرنگاری که از او پرسید با توجه به تغییرات کادر فنی حریف چقدر این تیم نسبت به جام ملت‌ها تغییر خواهد داشت، گفت: در فوتبال هر مربی سلیقه و فلسفه خودش را دارد اما چیزی که برای ما اهمیت دارد برنامه‌های سرمربی خودمان است.

وی افزود: هنگ کنگ تیم خوبی است و آنها از خودشان کیفیت خوبی در جام ملت‌ها نشان دادند اما ما در بازی فردا تلاش می‌کنیم طبق نظر سرمربی‌مان با کیفیتی خوب سه امتیاز بازی را کسب کنیم.

او ادامه داد: هر مربی سلیقه خاص خودش را دارد و برای بازیکن تفاوتی نمی‌کند که چه کسی سرمربی باشد.

خلیل زاده در مورد تیم حریف نیز گفت: هنگ کنگ تیم خوبی است اما ما تمام تلاش‌مان را می‌کنیم سه امتیاز را کسب کنیم.



استقلال چگونه قهرمانی در لیگ را از دست داد

● تیم فوتبال استقلال هر چند فصل موفق‌ی را پشت سر گذاشت و مدتها صدرنشین لیگ بر تر بود اما در سه هفته پایانی نتوانست به خوب بودنش ادامه دهد و با یک تساوی قهرمانی را به پرسپولیس هدیه داد.

مدیران باشگاه استقلال تهران پس از ناکامی در تکرار قهرمانی در فصل بیست و دوم و پس از جدایی «ریکاردو ساپینتو» از هدایت تیم خود با جواد نکونام سرمربی سابق فولاد خوزستان به توافقی ۳ ساله دست یافتند و بازیکن پیشین آبی‌ها هدایت این تیم را عهده دار شد. استقلال تحت هدایت نکونام از همان ابتدای با حاشیه‌هایی مواجه شد و در اولین جلسه تمرینی این تیم که با حضور هواداران برگزار شد حضور افراد غیرعادی و برخورد با هواداران جنجال زیادی را به پا کرد. استقلال با هدایت نکونام و مدیریت علی خطیر کار خود را در فصل بیست و سوم آغاز کرد و آبی‌پوشان در اولین بازی خود ۱۹ مرداد رو در روی صنعت نفت آبادان قرار گرفتند و موفق شدند این تیم را با نتیجه ۳ بر صفر شکست دهند. پیروزی برابر ملوان در هفته دوم لیگ برتر باعث شد تا هواداران این تیم بیش از پیش به موفقیت تیم خود در این فصل خوشبین باشند.

قانونی که باعث صدرنشینی استقلال شد شکست خارج از خانه برابر سپاهان مدعی، رؤیای تکرار قهرمانی بدون شکست را برای هواداران این تیم از بین برد. اما این شکست باعث افت استقلال نشد و شاگردان جواد نکونام با پیروزی برابر همنام خوزستانی خود به کورس رقابت برای صدرنشینی بازگشتند. در پایان هفته چهارم لیگ برتر بود که با حکم کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال ۴ امتیاز از سپاهان به دلیل نقض قانون سقف بودجه کم شد و آبی‌ها به صدر جدول صعود کردند و این روند آنها تا هفته‌های پایانی لیگ برتر هم ادامه داشت. جواب رد پیشکسوتان از سوی خطیر و نکونام یکی از عواملی که باعث ایجاد حاشیه در استقلال شد، اختلافات زیادی بود که در طول فصل بین سرمربی و مدیرعامل وقت باشگاه استقلال به وجود آمد و حتی چند بار پیشکسوتان و بزرگان استقلال برای از بین رفتن اختلافات پیش قدم شدند اما آشتی نکونام و خطیر چند روز بیشتر دوام نیاورد و بازهم اختلافات بین این دو نفر بالا گرفت. استقلال در نیم فصل اول بالاتر از سپاهان و پرسپولیس توانست بر سکوی نخست فوتبال ایران قرار گیرد اما با تعطیلی مسابقات اختلاف بین سرمربی و مدیریت بابت جذب بازیکن بالا گرفت. نکونام بارها در مصاحبه‌های خود در آن مقطع عنوان کرد که خواستار جذب «وستون ارونوف» بازیکنی که توسط پرسپولیس جذب شد بوده اما مدیریت باشگاه از انجام این کار

سر باز زده است اما از سوی دیگر خطیر عنوان می‌کرد که تمام بازیکنان مدنظر نکونام جذب شده اند و همین موضوع رابطه تیره این دو فرد را تیره‌تر کرد. ادامه کشمکش‌ها بین سرمربی و مدیریت استقلال باعث شد تا با روی کار آمدن مالک جدید باشگاه استقلال، علی خطیر خیلی زود از سمت خود کنار رود و آبی‌ها فصل را بدون داشتن مدیرعامل به پایان رساندند و پس از جدایی خطیر کارهای مربوط به مدیریت باشگاه استقلال به عهده فرشید سمیعی که یکی از اعضای هیأت مدیره آبی‌ها هم محسوب می‌شد، سپرده شد. استقلال نکونام به مجیدی نرسید استقلال جواد نکونام در حالی عنوان قهرمانی را به تیم رقیب یعنی پرسپولیس واگذار کرد که آنها ۶۷ امتیاز کسب کردند و هیچگاه در نیم فصل دوم دیداری را با شکست به پایان نرساندند و تنها باخت در این فصل به دیدار دور رفت برابر سپاهان بر می‌گشت. آبی‌ها در این فصل در خط دفاعی ثبات خیلی خوبی داشتند و تنها ۱۵ بار دروازه خود را باز شده دیدند. همچنین سید حسین حسینی نیز با ۱۸ بار بسته نگه داشتن دروازه خود در کنار حسین پورحمیدی عنوان بهترین دروازه‌بان فصل بیست و سوم را از آن خود کرد.

گروه برابر نساجی و کادر فنی ناتوان هر چند استقلال هفته‌ها صدرنشین لیگ برتر بود و از این تیم به عنوان شانس اصلی قهرمانی نام برده می شد اما در هفته‌های پایانی کار آبی‌ها در چند بازی گره خورد ولی در دیدار با نساجی در فاصله سه هفته تا پایان مسابقات این گره باز نشد. تساوی برابر تیم شمالی فرصت را به رقیب سنتی داد تا به صدر صعود کند. در این میان کادر فنی و دستیاران نکونام که باید در این دیدار بیشتر از قبل به کمک او می آمدند تا گره بازی را باز کنند و سه امتیاز را بگیرند، تأثیری نداشتند و آبی‌ها دو امتیاز و قهرمانی را در همان قائمشهر دادند. امیدواری استقلالی‌ها برای پیشرفت استقلال جواد نکونام نتوانست از لحاظ امتیازگیری و همچنین عدم شکست در لیگ برتر به استقلال فرهاد مجیدی برسد اما با توجه به پیشرفت آبی‌ها نسبت به سال گذشته، هواداران استقلال می‌توانند به تیم خود برای فصل جدید خوشبین باشند. البته در صورتی که مالکان جدید استقلال تمایل داشته باشند با این سرمربی و کادر فنی اش ادامه دهند. در غیر این صورت باید منتظر اتفاقات جدیدی بود.

استقلال در نیم فصل اول بالاتر از سپاهان و پرسپولیس توانست بر سکوی نخست فوتبال ایران قرار گیرد اما با تعطیلی مسابقات اختلاف بین سرمربی و مدیریت بابت جذب بازیکن بالا گرفت. نکونام بارها در مصاحبه‌های خود در آن مقطع عنوان کرد که خواستار جذب «اوستون ارونوف» بازیکنی که توسط پرسپولیس جذب شد بوده اما مدیریت باشگاه از انجام این کار سر باز زده است اما از سوی دیگر خطیر عنوان می‌کرد که تمام بازیکنان مدنظر نکونام جذب شده اند و همین موضوع رابطه تیره این دو فرد را تیره‌تر کرد.

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 که جمعیت زیاد می شد هیجان 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 صفی قرار گرفتند و یکی یکی نزدیک تابوت می رفتند و وقتی به درون تابوت نگاه می کردند ناگهان خشکشان می زد و زبانشان بند می آمد. اینه ای درون تابوت قرار داده شده بود و هر کس به درون تابوت 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 جزء خود شما. شما تنها کسی هستید که می توانید زندگیتان را متحول کنید. شما تنها کسی هستید که می توانید

سال هشتم
شماره ۲۹۴
شنبه ۱۹ خرداد ۱۴۰۳
۸ صفحه
۵۰۰۰ تومان
چاپ: چشمه توسعه

هفته نامه فرهنگی - اجتماعی
مدیر مسئول: حسن شیرزاد کبریا
صاحب امتیاز: ناهید شیرزاد
سر دبیر: امیر حسین طاهریان
گیلان - گلستان - مازندران

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

مسابقات آفرود قهرمانی کشور

مرحله نخست از رقابت های اتومبیلرانی آفرود
قهرمانی کشور، در سواحل شهرستان رودسر واقع
در شرق گیلان برگزار شد.

