

انجام تفریح و هیجان به چه قیمتی؟! ۲



ماجرای تبِ «آیفونیسیم» در ایران!

۵



دو ساعت مرخصی برای رفتن به مدرسه

۴



ناحیه صنعتی گمیشان؛ محروم و در انتظار آب

۳

و ضوابط در پارک جنگلی شهرداری مستاجر اداره کل منابع طبیعی هستیم. اداره کل منابع طبیعی در جریان موضوع بود و طبق مجوزی که صادر شده بود برای استقرار گروه همکاری کردیم. اما اطلاعاتی از جزئیات سناریو و این که قرار است چنین اقداماتی انجام شود نداشتیم. جعفر حسین زاده اظهار کرد: پیش از انتشار این تصاویر در فضای مجازی وقتی از موضوع باخبر شدم این اقدام را به مجموعه سفارش دهنده تولید فیلم اعلام کردم. این دوستان نیز مخالف چنین اقدامی بودند و تاکید کردند این اقدامات مورد تاییدشان نیست و تذکر جدی به عوامل تولید اثر دادند تا چنین اقدامی تکرار نشود. وی خاطرنشان کرد: تصویربرداری این گروه در آن محدوده جنگلی به پایان رسید، اما به طور یقین دیگر چنین اتفاقی در جنگل های این منطقه تکرار نمی شود. زیرا همه ما دغدغه حفظ محیط زیست و منابع طبیعی را داریم و برای حفاظت از آن در کنار دوستداران محیط زیست ایستاده ایم.

■ جای خالی جلوه های ویژه

از نگاه بسیاری از کنش گران محیط زیست و حتی فعالان حوزه فیلمسازی، با توجه به امکان بهره گیری از جلوه های ویژه، انجام چنین اقداماتی برای تصویربرداری در عرصه های حساس طبیعی مانند جنگل های شمال منطقی به نظر نمی رسد. موضوعی که به نظر می رسد گروه تصویربرداری باید آن را با جدیت بیشتری مد نظر قرار می داد و از روش های نوین و مرسوم که در فیلمسازی ایران و جهان مورد استفاده قرار می گیرد بهره می گرفت. گروه های فیلمسازی مختلفی معمولاً به صورت مستمر در طول سال در عرصه های طبیعی و محیط زیستی مازندران حضور می یابند که برخی از آن ها با این قبیل کم توجهی ها خساراتی را به محل تصویربرداری وارد می کنند. با توجه به جذابیت های طبیعت مازندران برای تولید فیلم و احتمال تکرار چنین مسائلی، بهترین راه پیشگیری از بروز این قبیل اتفاق ها بررسی جزئیات سکانس های مد نظر گروه فیلمسازی توسط دستگاه های صادر کننده مجوز و هماهنگی کامل با ادارات کل منابع طبیعی و حفاظت محیط زیست است.



جزئیات انفجارهای ساختگی برای فیلمسازی در جنگل های رویان

● **انتشار فیلمی از پشت صحنه یک پروژه فیلمسازی در جنگل های مازندران که در آن چند انفجار و تیراندازی مشاهده می شود واکنش دوستداران محیط زیست را به دنبال داشت و معاون رئیس جمهور نیز در صفحه شخصی خود خواستار هماهنگی با این سازمان برای صدور مجوزهای این قبیل پروژه ها شد.**

اقدام به انفجار در جنگل و ایجاد ستون آتش با ارتفاع بیش از پنج متر علاوه بر آسیب هایی که بر اثر حرارت ممکن است به خاک و گونه های گیاهی وارد کند، با موج انفجار و صدای مهیبی که به وجود می آورد برای گونه های جانوری نیز مزاحمت ایجاد می کند و باعث ایجاد رعب و وحشت در حیوانات می شود.

■ شهردار رویان: از جزئیات کار خبر نداشتیم

شهردار رویان در گفت و گو با خبرنگار ایرنا با بیان این که هماهنگی های اولیه برای استقرار گروه فیلمسازی در پارک جنگلی شهرداری رویان انجام شده بود، گفت: ما طبق مقررات

مختلف ممنوع است و باید با نظر و مجوز محیط زیست انجام شود، تصریح کرد: ما با هر گونه فعالیت که در راستای تخریب محیط زیست باشد و به تنوع زیستی گیاهی یا جانوری آسیب بزند طبق قانون مخالف هستیم و در رعایت و اجرای قانون با هیچ مجموعه ای تعارف نداریم. چون قانون استثنایی قائل نشده است. وی افزود: همه اشخاص حقیقی و حقوقی چنانچه بخواهند فعالیتی در عرصه های طبیعی و محیط زیستی انجام دهند باید تقاضای خود را به حفاظت محیط زیست ارائه کنند تا با صدور مجوز نظارت لازم برای پیشگیری از آسیب های احتمالی در چنین پروژه هایی انجام شود.

فصل با نظر کارشناسان این درخواست رد شد. اما برای تصویربرداری و جزئیات آن و انجام انفجار و تیراندازی در جنگل رایزنی و مکاتباتی نشد. مدیرکل حفاظت محیط زیست مازندران خاطرنشان کرد: امروز همکاران ما در اداره حفاظت محیط زیست شهرستان نور عازم محل تصویربرداری شدند تا میزان خسارت احتمالی و هر گونه تخریب در جنگل اعم از آسیب به درختان، بوته ها و خاک ثبت و گزارش شود و وضعیت انفجار و شدت صوت را هم بر اساس مشاهدات میدانی بررسی کنند. کاویان با بیان این که هر گونه اقدام آسیبزا در عرصه های محیط زیستی و منابع طبیعی با توجه به وجود گونه های گیاهی و جانوری

فیلمی از انفجارهای مربوط به تصویربرداری یک فیلم در جنگل های مازندران طی ۲۴ ساعت گذشته منتشر شده که به سرعت در شبکه های اجتماعی و گروه ها و کانال های مختلف در حال باز نشر است. در این فیلم مشاهده می شود که یک گروه فیلمبرداری بدون توجه به ضوابط فعالیت در عرصه های طبیعی و محیط زیستی اقدام به ایجاد چند انفجار با صدای مهیب کرده است. اقدامی که صدای اعتراض دوستداران محیط زیست را در آورده و انتقاد رئیس سازمان حفاظت محیط زیست را نیز به دنبال داشت. دکتر شینا انصاری معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان حفاظت محیط زیست کشور در صفحه شخصی خود در شبکه ایکس نوشت: «پس از انتشار ویدئوهایی درباره خسارت های یک گروه فیلمسازی به جنگل های هیرکانی، موضوع را از اداره کل مازندران جویا شدم. سازمان محیط زیست مجوزی صادر نکرده است. انتظار می رود سازمان منابع طبیعی هنگام صدور مجوز درباره پیامدهای انفجارها بر حیات وحش منطقه با سازمان مکاتبه کند.

■ تصویربرداری بدون هماهنگی و مجوز حفاظت محیط زیست

بنا به اظهارات رئیس سازمان حفاظت محیط زیست، از سوی اداره کل حفاظت محیط زیست مازندران مجوزی برای این پروژه فیلمبرداری صادر نشده است. مدیرکل حفاظت محیط زیست مازندران نیز در گفت و گو با خبرنگار ایرنا این موضوع را تایید کرد و گفت: گروه تصویربرداری برای حضور در جنگل و اجرای پروژه هماهنگی و مکاتباتی با حفاظت محیط زیست نداشتند. عطا الله کاویان با بیان این که محل تصویربرداری جنگل های رویان است، اظهار کرد: طبق پیگیری های انجام شده گروه تصویربرداری در حاشیه پارک جنگلی شهرداری رویان مستقر شده بود. اما برای انجام تصویربرداری مجوزی از حفاظت محیط زیست دریافت نشد. وی افزود: این گروه چندی پیش مکاتباتی با اداره کل حفاظت محیط زیست داشت که مربوط به درخواست چند رأس گوزن و خوک برای تصویربرداری بود، اما با توجه به حساسیت موضوع و شرایط حیوانات در این

خبر

مدیرعامل برق منطقه ای مازندران و گلستان:

تأمین آب شرب پست استراتژیک حسنکیف



به گزارش جویبار، کوروش موسوی تاکامی در وصف موضوع تأمین آب شرب پست استراتژیک ۴۰۰/۲۳/۶۳ کیلوولت حسنکیف بیان داشت: از سال ۱۳۶۲ که پست ۴۰۰/۲۳/۶۳ کیلوولت حسنکیف توسط ژاپنی ها احداث شد، تأمین آب شرب از طریق چاه و یا تانکرهای آب رسان تأمین می شد. اکنون به همت و با اقدامات جهادی همکاران اداره نظارت بر خدمات شرکت برق منطقه ای مازندران و گلستان و با تأمین هزینه تیم میلیاردریالی احداث شبکه به طول تقریبی ۱ کیلومتر از منابع داخلی شرکت توانیر، این پروژه در مسیر سنگی و صعب العبور کوهستانی البرز شمالی و در ارتفاع ۲۵۰۰ متر از سطح دریا انجام و در شهریورماه ۱۴۰۳ به بهره برداری رسید.

مدیرعامل شرکت برق منطقه ای مازندران و گلستان از مدیر عامل محترم آبفای مازندران، ریاست محترم آبفای حسنکیف، رئیس اداره نظارت بر خدمات شرکت برق منطقه ای مازندران و گلستان، همکاران پرتلاش آن اداره و نیروهای خدم حراست و اپراتورهای پست انتقال حسنکیف در همراهی و کمک به اجرای این پروژه مهم تقدیر نمودند.

وی گفت: تمام مراحل اجرای پروژه از حفاری کانال تا لوله گذاری توسط همکاران برق منطقه ای مازندران و گلستان انجام شد. موسوی تاکامی اضافه کرد: هدف ما تأمین آسایش و رفاه همکاران حراست و اپراتور در پست های فوق توزیع و انتقال از طریق تأمین مایحتاج و ادوات رفاهی پست ها، تأمین آب؛ اصلاح و ایجاد سیستم های سرمایش و گرمایش، تبدیل پست های کمپکت به پست های کامل با ایجاد اتاق کنترل به جای کانکس و پاکسازی و علف تراشی محوطه پست ها و نیز ایجاد فضای سبز چشم نواز است.

تاکامی افزود، آسایش و آرامش همکاران، ایجاد ارگونومی موثر فضای اسکان همکاران، طراحی فضای سبز و چشم انداز خوب سایت ها و یارد پست ها، از اهداف و مهم ترین اولویت های شرکت برق منطقه ای مازندران و گلستان است که انشالله خداوند این قدرت را به این جانب و همکاران خدمد دهد تا بتوانیم در راستای خدمت به نظام مقدس جمهوری اسلامی، تأمین رفاه همکاران پست ها را دنبال نماییم.

موسوی تاکامی پیرامون برآورد هزینه اقدامات موصوف، بجز احداث پست های کامل را بیش از ۱۰۰۰ میلیارد تومان عنوان کرد. وی اضافه کرد که در این راستا ما نیاز به کمک هایی از منابع استانی هستیم و در حال رازرسی پیرامون این مسائل می باشیم.

مدیرعامل برق منطقه ای مازندران و گلستان در پایان افزود: از همکاران محترم و متخصص برق منطقه ای مازندران و گلستان درخواست می نمایم تا پیشنهادات و راهکارهای بهمود فضای پست ها، انبارها و ساختمان های ستادی شرکت را به اداره نظام پیشنهادها و مرکز ایده پردازی و دانش بنیان شرکت تقدیم نموده و البته بر مراحل اجرای پیشنهادات پذیرفته شده نظارت نمایند.

گزارش



انجام تفریح و هیجان به چه قیمتی؟!

■ هیجان های کنترل نشده و در برخی مواقع غیر منطقی افرادی که به دنبال این نوع رفتارها هستند خطرات و آسیب هایی را در مازندران به همراه دارد و انتشار تصاویر و فیلم هایی کوتاه از این نوع رفتار در فضای مجازی این سوال به اذهان خطور کند «انجام تفریح و هیجان به چه قیمتی؟

● به گزارش **جویبار**، اواخر مرداد فیلم کوتاه از صحنه راننده خودروی ۲۰۶ به دلایلی نامعلوم و در حرکتی عجیب در ساحل «ملکار» نوشهر با خودروی سواری ۱۰۰ متر وارد دریا و گرفتار امواج خروشان شد و تلاش مردم برای بیرون کشیدن خودرو از دریا موفقیت آمیز نبود در رسانه ها و فضای مجازی منتشر شد. راننده مذکور در حالی دست به این اقدام زد که روزهای قبل هوشناسی مازندران با اشاره به ورود سامانه جدید بارشی، نسبت به آبگرفتگی محلی، سیلابی شدن رودخانه ها و خطر ریزش سنگ در محورهای کوهستانی این استان هشدار داد. در اقدام قابل تامل دیگر از این حرکات غیر قابل قبول تخلیه هیجانات در مازندران، حرکات نمایشی راننده یک تویوتا و رانند خودرو در سواحل و دریای طوفانی به تصویر کشیده شده است. در بخشی از این فیلم کوتاه حضور ۲ بانو که به ساحل آمده بودند نیز نشان داده می شود که حرکات نمایشی راننده خودرو خطرر ساز هم است. مازندران به لحاظ دارا بودن شرایط خاص سرزمینی از جمله جنگل، دریا و کوه همواره مورد توجه افراد از اقصی نقاط کشور است که البته در این میان هیجان استفاده از این

گزارش

نعره‌ای برای زندگی

● صاحب نظران محیط زیست و حیات وحش بر این باورند نعره و بانگ مرالها در جنگلهای هیرکانی پیامی روشن، چند بعدی و نشان از تداوم زندگی برای این گونه نادر حیات وحش و حال خوب جنگلهای هیرکانی محسوب می شود، چراکه زیست این حیوان به وسعت و شکوه جنگل و خاموشی بانگ مرال در یک منطقه نشان از حال بد جنگلهای هیرکانی حکایت دارد. کارشناسان محیط زیست معتقدند زمانی یک مرال می تواند در یک منطقه جنگلی زندگی بانشاطی داشته باشد که جنگل از یک وسعت کافی برخوردار باشد و راه دسترسی به مناطق مختلف جنگلهای هیرکانی برای این مرالها کارشناسان محیط زیست معتقدند زمانی یک مرال می تواند در یک منطقه جنگلی زندگی بانشاطی داشته باشد که جنگل از یک وسعت کافی برخوردار باشد و راه دسترسی به مناطق مختلف جنگلهای هیرکانی برای این مرالها مسدود نشده باشد. در غیر این صورت نباید به آینده مرال و جنگلهای هیرکانی امید داشت.

مرالها که در شبکه های اجتماعی کاربران از آنها به عنوان سلطان هیرکانی نام می برند زندگی آن با شکوه حیرت انگیز جنگلهای هیرکانی گره خورده است. بسیاری از مناطق جنگلی بالادست مازندران همانند مناطق گلیران و شیخ موسی بابل که زیستگاه مرال بود دیگر صدای از نعره این حیوان به گوش نمی رسد و در حال حاضر لکه های سبزی در این استان وجود دارد که همزمان با گویابگی نعره شادی بخش زندگی مرالها به گوش می رسد. کارشناسان حیات وحش بر این باورند در هر منطقه جنگلی که جاده سازی، اجرای طرح های گردشگری و سرقت چوب و زمین



در این میان هشدارها و توصیه های ادارات مرتبط مبنی بر رعایت نکات ایمنی لازم هم نمی تواند جلوی این هیجانات دردرساز گردشگران را بگیرد و بدون هر گونه امکانات و تجهیزات لازم به این کار دست می زند.

گفت: در فصول گرم سال جنگل نوردی و شنا در دریای خزر و رودخانه از جمله مواردی است که گردشگران بدون توجه به نکات ایمنی و حتی در اختیار داشتن تجهیزات و امکانات لازم دست به این کار می زنند. وی ادامه داد: این افراد ضمن اینکه تجهیزات لازم را ندارند آگاهی های به اندازه از مسیرها برای جنگل نوردی و یا پیمودن ارتفاعات را ندارند و گیر افتادن آنها در نقاط صعب العبور و یا گم شدن در مسیر مشکلی است که سال ها امداد رسانیان استان مازندران با آن درگیر هستند.

این استان سفر کنند و به دنبال آن حوادثی که نیاز به استفاده از نیروهای امدادی را می طلبد، رخ می دهد. غلامعلی فخاری افزود: هلال احمر استان یک هزار و ۳۰۰ امدادگر متخصص دارد که در ۱۷ رشته اتفاقات فعالیت می کنند. وی ادامه داد: مازندران و گردشگرانی که به این استان سفر می کنند در طول سال ظرفیت بروز حوادث به شمار می روند و بخش عمده ای از نیروهای امدادی در تمامی ایام سال درگیر این مسائل هستند. مدیر عامل جمعیت هلال احمر مازندران



■ زیستگاه مرال حفظ شود

کارشناس محیط زیست و حیات وحش در گفت گو با خبرنگار ایرنا اظهار کرد: اگر به آینده حضور مرالها در جنگلهای هیرکانی نادر حیات وحش از اهمیت ویژه ای برخوردار است. جواد یعقوب زاده گفت: هر چند در سالهای اخیر با مشارکت مردم و محیط بانان اقدامات موثری برای افزایش تعداد مرالها انجام شد اما این امر کافی نیست و باید گامهای موثر تری برداشته شود. عضو تیم پوشش نجات مرالها در مازندران با بیان این مطلب که شمارش مرالها در دل جنگل سخت است، اظهار کرد: پیش بینی می شود در شمال کشور کمتر از یک هزار راس مرال حضور داشته باشند.

■ هیرکانی جزیره نشود

جواد یعقوب زاده در ادامه بیان داشت: اگر با جاده سازی های مختلف به همراه اجرای طرح های گردشگری جنگلهای هیرکانی همانند جزیره ای شود که راه ارتباطی مرالها بسته شود دیگر امیدی به ماندگاری آنها

در اقدام قابل تامل دیگر از این حرکات غیر قابل قبول تخلیه هیجانات در مازندران، حرکات نمایشی راننده یک تویوتا و رانند خودرو در سواحل و دریای طوفانی به تصویر کشیده شده است.

”



این وضعیت یعنی اینکه مدیران مرتبط می بایست نیروهای امدادی و خدمات رسان خود را برای کمک به حل این مشکلات اساسی مردم بومی منطقه بسیج کند و به کارگیری این ظرفیت ها حتی باعث می شود در برخی مواقع برای حوادثی که در شهرستان ها رخ می دهد نیروهای امدادی درگیر نجات گردشگران باشد و نتواند آنچنان باید و شاید به مردم بومی خدمات رسانی لازم را ارائه کند.

نخواهد بود.

وی گفت: اگر مرالها در جنگلی که به شکل جزیره درآمده زندگی کنند و هیچ تهدیدی هم نداشته باشند باز در معرض خطر انقراض قرار دارند.

این کارشناس با بیان این مطلب که در تکثیر درونی مرالها تنوع زن پایین می آید، گفت: این امر یک تهدید جدی برای ادامه زندگی مرالها در جنگلهای هیرکانی محسوب می شود.

یعقوب زاده ادامه داد: این گونه نادر حیات وحش باید در یک جنگل وسیع که راه دسترسی به گله های دیگر وجود داشته باشد زندگی کند تا نژاد آنها تقویت شود.

این کارشناس ادامه داد: جاده سازی های مختلف، آسفالت راه های بالادستی جنگل، شکار و تخریب جنگلهای هیرکانی از جمله چالش های مرالها در مازندران و شمال کشور محسوب می شوند.

وی ادامه داد: اگر بخواهیم به آیند این مرالها امید داشته باشیم به طور مثال این حیوان باید به راحتی از مناطق بالادست آمل به منطق جنگلی نور و نوشهر هم دسترسی باشد زندگی کند تا نژاد آنها تقویت شود.

یعقوب زاده تصریح کرد: همه دلسوزان و دوستداران حیات وحش باید با مشارکت مردم و اهالی منطقه تلاش کنند تا نسل جنگل سخت است، اظهار کرد: پیش بینی می شود در شمال کشور کمتر از یک هزار راس مرال حضور داشته باشند.

خبر

مدیرکل میراث‌فرهنگی گیلستان:

شب فرهنگی «استان گیلستان و قزاقستان» در گرگان برگزار می‌شود



● مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی گیلستان از برگزاری شب فرهنگی «استان گیلستان و قزاقستان» در شهر تاریخی استرآباد«گرگان» خبرداد. به‌گزارش خبرنگار مهر، محمودجواد ساوری در جمع خبرنگاران اظهار کرد: گیلستان به‌عنوان گنجینه اقوام ایران‌زمین و نگارستان اقوام شناخته‌شده و برخورداری این استان از صنایع‌دستی، فرهنگ، پوشش، گویش و غذاهای سنتی اقوام مختلف موجب شده تا ظرفیت‌های بالایی در زمینه گردشگری فرهنگی داشته باشد.

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی گیلستان گفت: یکی از اقوامی که به‌صورت ویژه در گیلستان ساکن هستند و می‌توان جنبه‌های مختلف زیست آنان را از البسه سنتی و صنایع‌دستی تا آداب و رسوم و فرهنگشان مشاهده کرد، قوم قزاق است.

وی افزود: در دیداری که روزهای گذشته با پربول احمدوف سرکنسول جمهوری قزاقستان در گرگان، داشتیم در راستای توسعه روابط دوسویه با توجه به اشتراکات دینی، فرهنگی و سیاسی و حضور تقریبی ۱۰ هزار نفری قزاق‌ها در استان گیلستان، پیشنهاد برگزاری «شب فرهنگی استان گیلستان و قزاقستان» را هم‌زمان با هفته گردشگری مطرح شد.

ساوری اظهار کرد: طبق برنامه ریزی های انجام شده قرار است این آئین فرهنگی روز هشتم مهرماه سال جاری در شهر تاریخی استرآباد (گرگان) برگزار شود .

خبر

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده ای گیلستان:

تدوین برنامه راهبردی توسعه حمل و نقل جاده ای در گیلستان



● مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده ای گیلستان گفت: برنامه راهبردی توسعه بخش حمل و نقل جاده ای در راستای برنامه توسعه هفتم استان در حال تدوین است.

به گزارش خبرنگار مهر، عادل مصدقی در جلسه با معاون حمل و نقل اداره کل با اشاره به تدوین سند راهبردی و جامع بخش حمل و نقل استان، اظهار کرد: برای اجرایی شدن این سند در بخش کالا و مسافر اقداماتی با هماهنگی صنوف صورت گرفته تا روش‌های مدیریتی جدید اجرا شود.

به گفته وی، در اجرای این سند تمام تلاش بر استفاده و نظارت بیش از پیش صنوف، انجمن‌های کارگری و کارفرمایی مسافر و کالا بر این بخش است.

مصدقی با بیان اینکه کمبود نیروهای متخصص و متعهد یکی از موانع تسریع در اجرای این سند است، افزود: برای اجرای بهینه این سند نیاز به بهره مندی از دانش و تجربه دانشگاهیان، بازنشستگان و صنوف و پیشکسوتان این بخش داریم. وی، اتاق بازرگانی را ظرفیت بسیار ارزشمندی برای اجرای هرچه بهتر روند اجرای این سند برشمرد و گفت: سرمایه گذاران، کارخانجات و شرکت‌های تولیدی، بخش‌هایی هستند که به اجرا و توسعه این بخش می‌توانند کمک شایانی کنند. مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای گیلستان گفت: به بهره مندی از این ظرفیت‌ها می‌توان فعالیت‌های جدیدی را در بخش حمل و نقل کالا و مسافر از جمله استان انجام داد و الگویی برای کشور شد.

خبر

مدیر کل صمت گیلان:

طرح نظارت ویژه بازگشایی مدارس گیلان با جدیت انجام می‌شود



● مدیرکل صنعت، معدن و تجارت استان گیلان گفت: طرح نظارت ویژه بازگشایی مدارس گیلان با جدیت انجام می‌شود.

به گزارش خبرنگار مهر، تیمور پورحیدری در چهارمین جلسه کمیسیون نظارت مرکز استان از اجرای طرح نظارتی ویژه بازگشایی مدارس در سراسر استان خبر داد و اظهار کرد: این طرح نظارتی هم‌زمان با شروع سال تحصیلی جدید با توجه به کمیته‌های فنی و نظارتی و مصوبات این جلسات با جدیت انجام می‌شود. وی با قدردانی از بر پایی نمایشگاه پاییزه ویژه بازگشایی مدارس توسط اتاق اصناف در رشت و برخی از شهرستان‌ها جهت تسهیل در دسترسی مردم به ملزومات تحصیلی تصریح کرد: نمایشگاه‌های پاییزه که به مدت ۱۰ روز با تخفیف بالای ۱۵ درصد با استقبال مناسبی مواجه شد و نیازمندی اغلب مراجعین را به نحو مطلوب فراهم کرد.

رئیس کمیسیون نظارت اجرای بازرسی و نظارت از مدارس پیرامون البسه و سرویس را با همکاری اتاق اصناف و تعزیرات حکومتی را ضروری دانست و تاکید کرد: سامانه نظارتی ۱۲۴ آماده دریافت گزارشات و شکایات مردم پیرامون تخلفات احتمالی به صورت شبانه روزی فعال می‌باشد و اولویت بازرسی‌ها نیز بررسی شکایات اعلامی از طریق سامانه ۱۲۴ می‌باشد.

پورحیدری در این جلسه کمیسیون نظارت به اتفاق اعضای کمیسیون به بررسی نرخ‌های پیشنهادی خدمات بیش از ۸ رسته صنفی در مرکز استان پرداخت و گفت: هیچ شهرستانی نباید نرخ گذاری خدمات را بیش از مرکز استان مصوب کند و این تعادل و هماهنگی باید برقرار باشد.

هیولایی که خاطره‌ها را می‌بلعد



افزایش روزافزون ابتلا به «دمانس و آلزایمر» با توجه به حرکت ایران به سوی سالمندی اتفاق نگران‌کننده‌ای است و باید با اطلاع‌رسانی و ارتقای سبک زندگی جلوی پیشرفت این بیماری را گرفت؛ با این وجود اقدامات انجام‌شده در این بخش رضایت‌بخش نیست و سند ملی دمانس به‌دلیل کمبود اعتبار اجرا نشده است.

فراموشی به سراغ همه ما می‌آید چه در جوانی و چه در پیری، گاهی در طول روز برای ما اتفاقی افتاده که مساله مهمی را فراموش کردیم و این فراموشی حسرت و اندوهی را برای ما به ارمغان آورده اما یک لحظه تصور کنید حافظه شما از همه چیزی که در طول ۳۰ سال زندگی به دست آوردید ناگهان پاک شود.

نزدیک‌ترین افراد زندگی را نشناسید و مهم‌ترین خاطرات زندگی که با عزیزانتان داشتید را فراموش کنید؛ این بحران، اندوهی سنگین برای شما به بار می‌آورد که ممکن است با وجود آنکه دردی در بدن نداشته باشید شما را به گریه بیندازد.

بیماران آلزایمری با چنین شرایطی روز خود را شب می‌کنند و تنها دلخوشی آنان همان قرص‌های آرامبخش و التیام‌های موقتی است که باید بخورند و اگر نه به مرز پوچی می‌رسند.

بیماری آلزایمر یا دمانس که از به عنوان درد بی‌درمان یاد می‌شود نه تنها زندگی فرد مبتلا به دیگر اعضای خانواده را هم فلج می‌کند و براساس داده‌های علمی، پیش‌روی بیماری آلزایمر ۱۰ الی ۲۰ سال زودتر از بروز بیماری شروع می‌شود و در صورت انجام اقدامات پیشگیرانه می‌توان تا حد زیادی از شیوع آن در جامعه پیشگیری کرد.

هر ساله ۱۵ شهریور تا ۱۵ مهر از سوی انجمن جهانی آلزایمر به‌عنوان ماه جهانی آلزایمر معرفی می‌شود همین مساله بهانه‌ای شد تا گفتگویی را با «معمومه صالحی»، مدیر عامل انجمن آلزایمر ایران اختصاص دهیم.

ایرنا: کمی در مورد بیماری آلزایمر توضیح دهید.

صالحی: آلزایمر یک بیماری بسیار ناتوان‌کننده و هزینه‌بر است که آسیب‌های اجتماعی زیادی را در خانواده ایجاد می‌کند.

بیماری آلزایمر ممکن است ۱۰ الی ۲۰ سال زودتر از بروز بیماری شروع شود و سپس بعد از این مدت خود را نشان دهد.

بیماری آلزایمر دارای سه مرحله است که مرحله نخست شروع بیماری و پیش از مرحله اول یا «پیش از آلزایمر» نام دارد در واقع افراد پیش از ورود به عرصه سالمندی، هر دو الی سه سال تست‌های مربوط به آلزایمر را به‌هند و از سلامت مغز خود آگاه شوند.

آلزایمر یک بیماری پیش‌رونده و تحلیل‌بر است و به قسمت هیپوکامپ مغز که با حافظه مرتبط است حمله می‌کند در حالت عادی به علت فعالیت‌های سلول‌های ناحیه هیپوکامپ و در نتیجه فعل و انفعالات شیمیایی موادی مثل آمیلوئید بتا و تائو از بدن خارج و نابود می‌شوند

اما این سلول‌ها در افراد مبتلا به آلزایمر(دمانس) از سیستم مغز خارج نمی‌شوند و پس از رسوب در مغز، سلول‌های مغزی حافظه را به تدریج نابود می‌کنند که در نتیجه آن افراد در معرض ابتلا به آلزایمر قرار می‌گیرند.

اگر فرد مبتلا به آلزایمر از همان ابتدا تحت درمان و برنامه‌های توانبخشی ذهنی قرار نگیرد بیماری با سرعت پیشرفت کرده و به مرحله پیشرفته می‌رسد.

هر یک سال تشخیص زودهنگام، مشکلات مربوط به بیماری آلزایمر را پنج سال به تاخیر می‌اندازد.

انواع آلزایمر وجود دارد، برخی دمانس‌ها، کاذب هستند و اثر بر کم‌کاری و پرکاری تیروئید و یا ابتلا به بیماری‌های زمینه‌ای، بیهوشی‌های بلندمدت و مصرف برخی داروها و افسردگی ایجاد می‌شوند.

اگر علل و ریشه‌های بروز دمانس کاذب به موقع شناسایی و درمان شوند فرد دیگر به بیماری آلزایمر مبتلا نمی‌شود اما در صورت بی‌توجهی و درمان، ابتلای فرد موردنظر به بیماری آلزایمر دور از ذهن نیست که متأسفانه ۷۰ درصد انواع آلزایمر(دمانس) را تشکیل می‌دهد.

با توجه به اهمیت این بیماری، ماه جهانی آلزایمر در جهان انتخاب شده تا در راستای آگاهی‌رسانی، تشخیص و پیشگیری و ارتباط عاطفی بین نسل‌ها گام‌های اثربخشی برداشته شود.

انجمن جهانی آلزایمر با اجرای برنامه‌های متعدد درصدد است افرادی که در مرحله میانسالی قرار

دارند هر ساله و یا هر ۲ سال از لحاظ ابتلا به آلزایمر بررسی شوند.

ایرنا: گفتید به برخی نشانه‌های ابتلا به آلزایمر ۲۰ سال قبل در فرد ظاهر می‌شوند این

نشانه‌های اولیه چه مواردی هستند؟

صالحی: ۱۰ علائم اولیه ابتلا به آلزایمر وجود دارد که اگر کسی سه مورد از این علائم را داشته باشد باید به پزشک مراجعه کند. اختلال حافظه، مشکلات در انجام کارهای عادی، ضعف بیان، گم کردن زمان و مکان، ضعف یا کاهش قضاوت، مشکلات در تفکر ذهنی، جابجا گذاشتن اجسام، تغییرات در حالات و رفتار، اختلال در درک تصاویر و تشخیص اندازه و فاصله آن‌ها و از دست دادن انگیزه، ۱۰ نشانه مهم برای هشدار بروز آلزایمر است.

گاهی اوقات حافظه کوتاه مدت در افراد دچار مشکل شده و جای کلید منزل و یا پرداخت قسط بانکی را فراموش می‌کنند و یا آخرین دیدار با دوستان و نزدیکان را به یاد نمی‌آورند اگر افراد

کمتر از سه نشانه را داشته باشند مشکلی نیست اما اگر نشانه‌های فراموشی فزاتر از سه مورد مورد باشد باید با مراجعه به پزشک و انجام تست‌های تشخیصی و افسردگی، ریشه این بیماری را پیدا کرده و درمان را آغاز کنند.

ایرنا: تا چه میزان این فراموشی‌ها از داشتن اضطراب، نبود تمرکز و یا مشغله‌های زیاد نشات می‌گیرد؟

صالحی: فراموشی در افراد دارای اضطراب و استرس امر بدیهی است اما اگر این افراد اضطراب خود را مدیریت کنند از ابتلای به آلزایمر مصون می‌مانند.

در دوران شیوع ویروس کرونا، بیماری آلزایمر به دلیل اضطراب و استرس، ورزش نکردن، تنها ماندن و کاهش فعالیت‌های اجتماعی در جهان شدت پیدا کرد .

در سال گذشته ۴۰۰ فرد مبتلا به پیش از آلزایمر در کشور شناسایی شد که در رده سنی ۴۵ سال به بالا قرار داشتند.

همچنین در ۶ ماهه نخست امسال از هزار مراجعه‌کننده به انجمن آلزایمر ایران، هشت تا ۱۰ درصد آنان که کمتر از ۶۰ سال سن داشتند به عنوان فرد مبتلا به پیش از آلزایمر شناسایی شدند.

قرار بود این افراد با مراجعه به انجمن آلزایمر ایران و با انجام فعالیت‌های جدید، کتابخوانی، ورزش کردن و تغذیه درست مغز خود را به چالش بکشند اما بسیاری از این افراد مراجعه مجدد برای درمان اقدامات پیشگیرانه نداشتند.

گاهی اوقات درگذشت عزیزان و یا اختلافات خانوادگی و طلاق می‌تواند افراد را به سمت ابتلا به افسردگی و سپس آلزایمر(دمانس) سوق دهد. ایرنا: در حال حاضر چه تعداد بیمار مبتلا به آلزایمر در کشور وجود دارند؟

صالحی: در حال حاضر بیش از ۱۵۵ میلیون نفر در جهان به آلزایمر مبتلا هستند و در هر سه ثانیه یک نفر در جهان و هر هفت دقیقه یک نفر در ایران به این بیماری مبتلا می‌شوند.

در ایران براساس تخمین انجام شده و مبتنی بر آمار جمعیت سالمندی بیش از یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر ایرانی به آلزایمر مبتلا هستند و این روند به دلیل افزایش سالمندی ممکن است افزایش یابد.

سالمندی در ایران رو به افزایش است و در ۲۰ سال آینده و شاید کمتر، جمعیت سالمندی ۲۰ درصد جامعه را تشکیل می‌دهند لذا ابتلای پنج تا ۱۰ درصد سالمندان به آلزایمر، وضعیت این بیماری را در کشورمان بفرنج خواهد کرد.

سالمندی در جهان و دیگر کشورها با سیاست‌های اعمال شده کاهشی است و اگر ایران برای افزایش جمعیت و کاهش سالمندی اقدام عاجل نکند میزان مبتلایان به دمانس در آینده روند افزایشی خواهند داشت.

هزینه‌های سنگین مراقبت و درمان بیماران آلزایمر ایرنا: کدام استان‌ها در ابتلا به آلزایمر پیشتاز هستند؟

صالحی: آمار بیماران مبتلا به آلزایمر در استان‌هایی مانند گیلان که با معضل افزایش جمعیت سالمندی و کاهش زاد و ولد دست و پنجه نرم می‌کنند بیشتر است.

باید با آگاهی‌رسانی و اقدامات پیشگیرانه و تشویق سالمندان به حضور در اجتماع از ابتلای آنان به بیماری آلزایمر جلوگیری کرد.

مطالعه، حل جدول، تغذیه مناسب و ورزش میزان ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد.

ایرنا: آلزایمر قابل درمان است؟

صالحی: بیماری آلزایمر درمان قطعی ندارد اما قابل کنترل است و یک سال تشخیص زودهنگام، مشکلات بیماری پنج سال به تعویق می‌افتد و فرد با استقلال بیشتری زندگی خواهد کرد.

در کنار داروهای مبتلایان به آلزایمر، مراقبت از این دسته از بیماران نیز از اهمیت خاصی برخوردار است.

فرد مبتلا به آلزایمر در سال‌های ابتدایی به تنهایی امکان مدیریت زندگی خود را دارد و می‌توان با کنترل از راه دور او را مدیریت کرد اما بیماری پس از ورود به مرحله دوم و افزایش وسعت در مغز، بیمار را دچار پرخاشگری، کم‌شدگی، سلخنگی و آشفتگی ظاهری و غیره می‌کند که در این مواقع بیمار نیاز به کنترل و مراقبت دقیق دارد.

مرحله سوم بیماری آلزایمر مشکلات و چالش‌های زیادی را به همراه دارد و فرد در این مواقع نیاز به مراقب ۲۴ ساعته دارد که همین مساله هزینه‌های زیادی را روی دست خانواده‌ها می‌گذارد.

ایرنا: هزینه‌های درمان آلزایمر چگونه‌است؟

صالحی: هزینه‌های درمان بسته به مرحله پیش‌روندگی بیماری متفاوت است، در مرحله اول بیماری آلزایمر مصرف دارویی، اقدامات تشخیصی و کنترل از راه دور و تغذیه مناسب کفایت می‌کند و ممکن است ماهانه ۵۰ میلیون ریال هزینه بیماری باشد اما در مراحل پیشرفته‌تر هزینه‌های درمان، توانبخشی و مراقبت از بیمار بسیار بیشتر است.

در حال حاضر آلزایمر جزو بیماری‌های سخت‌درمان شناخته شده و بیمه‌های هزینه‌های توانبخشی آلزایمر را پوشش می‌دهند اما مراقبت

از بیمار هنوز تحت پوشش بیمه‌ای قرار نگرفته حال آنکه هزینه مراقبت این بیماران هنگفت و سنگین است.

گاهی اوقات تنها هزینه‌های مراقبت از یک بیمار مبتلا به آلزایمر در تهران به ۳۰۰ میلیون

ریال می‌رسد که قابل توجه است و در برخی موارد اعضای خانواده مجبور به از دست دادن شغل خود و نگهداری از بیمار مبتلا به آلزایمر می‌شوند که این مساله علاوه‌بر تحمیل بار روانی و هزینه‌های زیاد، فرد را در معرض ابتلا به افسردگی و سپس آلزایمر قرار می‌دهد.

ایرنا: تغذیه چه میزان در جلوگیری از ابتلا به آلزایمر موثر است؟

صالحی: بهترین روش پیشگیری از ابتلا به آلزایمر، تغذیه خوب و مناسب در کودکی است، تغذیه مناسب و استفاده از غذاهای مقوی، مصرف روزانه سبزیجات، استفاده کمتر از روغن، ورزش کردن، چالش کشیدن مغز با یادگیری یک زبان و یا هنر جدید، جلوگیری از مصرف خوراکی‌های مضر مانند چیپس و پفک و فست‌فودها در دوران کودکی از ابتلا به آلزایمر در بزرگسالی جلوگیری می‌کنند. سند ملی دمانس به‌دنبال تامین اعتبار

ایرنا: چرا دانشگاه‌های علوم پزشکی به مساله پیشگیری و درمان آلزایمر ورود پیدا نمی‌کنند برای مثال پیگیری‌های ما نشان داد در استان گیلستان هیچ فعالیتی حتی پیشگیرانه در خصوص بیماری آلزایمر انجام نمی‌شود؟

صالحی: در این خصوص بسیار گله‌مند هستیم، ما طی این سال‌ها با اجرای برنامه‌های مختلف و با زحمت بسیار موفق به تهیه و تدوین سند ملی دمانس شدیم و آن را به وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی پیشنهاد دادیم که این وزارتخانه پس از ارزیابی ۶ ساله، برنامه کشوری دمانس در بازه زمانی ۱۴۰۰ تا ۱۴۰۵ را به تصویب رساند اما هیچ اقدام عملی انجام نشده و این سند در وزارت بهداشت خاک می‌خورد.

امینومرام دکتر ظفرقندی در دولت چهاردهم به سند ملی دمانس توجه ویژه‌ای داشته باشند تا میزان شیوع و ابتلا به آلزایمر کاهش پیدا کند

در حال حاضر برنامه کشوری آلزایمر(دمانس) به دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور ابلاغ شده اما میچ تلاشی در این بخش انجام نشده و بودجه‌ای برای آن اختصاص نیافته تا آموزش‌ها به نقاط محروم و دوردست انجام شود.

شیوع و ابتلا به آلزایمر کاهش پیدا کند

در حال حاضر برنامه کشوری آلزایمر(دمانس) به

دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور ابلاغ

شده اما میچ تلاشی در این بخش انجام نشده

و بودجه‌ای برای آن اختصاص نیافته تا آموزش‌ها

به نقاط محروم و دوردست انجام شود.

شیوع و ابتلا به آلزایمر کاهش پیدا کند

در حال حاضر برنامه کشوری آلزایمر(دمانس) به

دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور ابلاغ

شده اما میچ تلاشی در این بخش انجام نشده

و بودجه‌ای برای آن اختصاص نیافته تا آموزش‌ها

به نقاط محروم و دوردست انجام شود.

شیوع و ابتلا به آلزایمر کاهش پیدا کند

در حال حاضر برنامه کشوری آلزایمر(دمانس) به

دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور ابلاغ

شده اما میچ تلاشی در این بخش انجام نشده

و بودجه‌ای برای آن اختصاص نیافته تا آموزش‌ها

به نقاط محروم و دوردست انجام شود.

شیوع و ابتلا به آلزایمر کاهش پیدا کند

در حال حاضر برنامه کشوری آلزایمر(دمانس) به

دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور ابلاغ

شده اما میچ تلاشی در این بخش انجام نشده

و بودجه‌ای برای آن اختصاص نیافته تا آموزش‌ها

به نقاط محروم و دوردست انجام شود.

شیوع و ابتلا به آلزایمر کاهش پیدا کند

در حال حاضر برنامه کشوری آلزایمر(دمانس) به

دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور ابلاغ

شده اما میچ تلاشی در این بخش انجام نشده

و بودجه‌ای برای آن اختصاص نیافته تا آموزش‌ها

به نقاط محروم و دوردست انجام شود.

شیوع و ابتلا به آلزایمر کاهش پیدا کند

در حال حاضر برنامه کشوری آلزایمر(دمانس) به

دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور ابلاغ

شده اما میچ تلاشی در این بخش انجام نشده

و بودجه‌ای برای آن اختصاص نیافته تا آموزش‌ها

به نقاط محروم و دوردست انجام شود.

شیوع و ابتلا به آلزایمر کاهش پیدا کند

در حال حاضر برنامه کشوری آلزایمر(دمانس) به

دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور ابلاغ

شده اما میچ تلاشی در این بخش انجام نشده

و بودجه‌ای برای آن اختصاص نیافته تا آموزش‌ها

به نقاط محروم و دوردست انجام شود.

شیوع و ابتلا به آلزایمر کاهش پیدا کند

در حال حاضر برنامه کشوری آلزایمر(دمانس) به

دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور ابلاغ

شده اما میچ تلاشی در این بخش انجام نشده

و بودجه‌ای برای آن اختصاص نیافته تا آموزش‌ها

به نقاط محروم و دوردست انجام شود.

شیوع و ابتلا به آلزایمر کاهش پیدا کند

در حال حاضر برنامه کشوری آلزایمر(دمانس) به

دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور ابلاغ

شده اما میچ تلاشی در این بخش انجام نشده

و بودجه‌ای برای آن اختصاص نیافته تا آموزش‌ها

به نقاط محروم و دوردست انجام شود.

شیوع و ابتلا به آلزایمر کاهش پیدا کند

در حال حاضر برنامه کشوری آلزایمر(دمانس) به

دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور ابلاغ

شده اما میچ تلاشی در این بخش انجام نشده

و بودجه‌ای برای آن اختصاص نیافته تا آموزش‌ها

به نقاط محروم و دوردست انجام شود.

شیوع و ابتلا به آلزایمر کاهش پیدا کند

در حال حاضر برنامه کشوری آلزایمر(دمانس) به

دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور ابلاغ

شده اما میچ تلاشی در این بخش انجام نشده

و بودجه‌ای برای آن اختصاص نیافته تا آموزش‌ها

به نقاط محروم و دوردست انجام شود.

شیوع و ابتلا به آلزایمر کاهش پیدا کند

در حال حاضر برنامه کشوری آلزایمر(دمانس) به

دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور ابلاغ

شده اما میچ تلاشی در این بخش انجام نشده

و بودجه‌ای برای آن اختصاص نیافته تا آموزش‌ها

به نقاط محروم و دوردست انجام شود.

شیوع و ابتلا به آلزایمر کاهش پیدا کند

در حال حاضر برنامه کشوری آلزایمر(دمانس) به

دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور ابلاغ

شده اما میچ تلاشی در این بخش انجام نشده

و بودجه‌ای برای آن اختصاص نیافته تا آموزش‌ها

به نقاط محروم و دوردست انجام شود.

شیوع و ابتلا به آلزایمر کاهش پیدا کند

در حال حاضر برنامه کشوری آلزایمر(دمانس) به

دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور ابلاغ

شده اما میچ تلاشی در این بخش انجام نشده

و بودجه‌ای برای آن اختصاص نیافته تا آموزش‌ها

به نقاط محروم و دوردست انجام شود.

شیوع و ابتلا به آلزایمر کاهش پیدا کند

در حال حاضر برنامه کشوری آلزایمر(دمانس) به

دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور ابلاغ

شده اما میچ تلاشی در این بخش انجام نشده

و بودجه‌ای برای آن اختصاص نیافته تا آموزش‌ها

به نقاط محروم و دوردست انجام شود.

شیوع و ابتلا به آلزایمر کاهش پیدا کند

در حال حاضر برنامه کشوری آلزایمر(دمانس) به

دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور ابلاغ

شده اما میچ تلاشی در این بخش انجام نشده

و بودجه

● خبر

نکاتی برای حفظ سلامت و شادی کودکان در مدرسه

با شروع سال تحصیلی هر خانواده‌ای می‌خواهد فرزندان‌شان سالم، فعال و آماده برای یادگیری باشند.

به گزارش ایسنا، «آکادمی اطفال آمریکا» برای اینکه کودکان و نوجوانان در بهترین شرایط خود برای رفتن به مدرسه آماده باشند - از نظر جسمی، ذهنی، اجتماعی و عاطفی - بازدید منظم از پزشک اطفال و همچنین واکسیناسیون‌هایی را توصیه می‌کند که به حفظ سلامت همه اعضای خانواده کمک می‌کند.

از آنجایی که حضور در مدرسه نقش بزرگی در رشد کودکان و نوجوانان ایفا می‌کند، خانواده ها می توانند با پزشکان اطفال و مدارس همکاری کنند تا به پیشرفت و موفقیت روزافزون دانش آموزان به شیوه‌ای موثرتر کمک کنند.

در ادامه به نقل از نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، به نکاتی برای کمک به موفقیت بیشتر دانش آموزان در مدارس خواهیم پرداخت.

۱. به خواب فرزندان خود دقت کنید و هر شب آنها را در ساعت مشخصی به خوابیدن تشویق کنید.

۲. آخرین چکاپ آنها چه زمانی بوده است؟ اگر بیش از ۱۲ ماه گذشته است، برای چکاپ جدید برنامه ریزی کنید. اگر کودکان قصد انجام یک ورزش را دارند، پزشک اطفال می‌تواند مدارک پزشکی مورد نیاز قبل از شرکت در کلاس‌های تربیت بدنی را به عنوان بخشی از همان ویزیت تکمیل کند. اگر فرزند شما در مدرسه دارو مصرف می‌کند، پزشک اطفال می‌تواند برنامه درمانی فرزند شما را بررسی و دستورالعمل‌ها را به روز کند. ۳. همچنین توصیه می‌شود برای دریافت واکسن سالانه آنفلوآنزا و واکسن به روز کووید برای فرزندان برنامه ریزی کنید. به علاوه بسته به سن آنها، کودکان و نوجوانان ممکن است واجد شرایط دریافت واکسن های دیگر نیز باشند.

۴. با کودک یا نوجوان خود یک بررسی سلامت روان انجام دهید. به آنها اجازه دهید بدانند که صحبت کردن با شما در مورد احساساتشان اشکالی ندارد. پیاده روی یا ماشین سواری می تواند زمان خوبی برای این گفت‌وگو باشد. لازم نیست خیلی طول بکشد، چند کلمه مکالمه برای اینکه به نوجوانان بفهمانید که به سلامت روان او اهمیت می دهید می تواند تأثیرگذار باشد.

۵. برخی از کودکان به دلایلی چون تبعیض، نفرت یا قلدری از مدرسه غیبت می کنند. با فرزندان صحبت کنید و او را تشویق کنید که اگر مورد تبعیض قرار گرفت یا شاهد یک عمل قلدری یا تبعیض آمیز علیه دیگران بود، از یک بزرگسال مورد اعتماد کمک بگیرد.

۶. حضور در مدرسه مهم است. غیبت فقط دو روز در ماه از مدرسه - به هر دلیلی - می تواند از جهات مختلف برای بچه ها مشکل ایجاد کند. اگر یک بیماری مزمن فرزند شما را از مدرسه باز می دارد، وضعیت را با یک پزشک اطفال و مدرسه‌اش در میان بگذارید. ممکن است راهایی برای حمایت بهتر از سلامت آنها وجود داشته باشد تا بتوانند از حضور منظم در مدرسه بهره ببرند.

۷. با کمک به فرزندان در آماده کردن لباس شب قبل از مدرسه از عجله صبحگاهی پرهیز کنید. از قبل کوله پشتی و ناهار او را با هم آماده و بسته‌بندی کنید.

۸. زمان استفاده از صفحه نمایش فرزندان را مدیریت کنید. به فرزندان کمک کنید زمان صفحه نمایش را با خواب، ورزش و سایر فعالیت‌های سالم متعادل کنند. به آنها کمک کنید برنامه‌ها یا بازی‌های باکیفیت را انتخاب کنند و منابع اطلاعاتی نادرست را به‌صورت آنلاین تشخیص دهند و از آن اجتناب کنند.

۹. برنامه روز بیماری شما چیست؟ بسیاری از کودکان در طول سال تحصیلی دچار سرماخوردگی های متعدد می شوند. اگر کودکان تب بالا، اسهال و استفراغ دارد، باید در منزل بماند. همچنین شستن خوب دست ها برای پیشگیری از بیماری مهم است.

۱۰. اگر فرزند شما یک مشکل مزمن سلامتی مانند آسم، آلرژی یا تشنج دارد با پزشک اطفال در مورد تهیه یک برنامه اقدام مناسب در مدرسه صحبت کنید.

دو ساعت مرخصی برای

رفتن به مدرسه



- دو ساعت مرخصی گرفتن برای رفتن به مدرسه شاید داستان ناآشنایی باشد که شنیدنش در دنیای کودکان امروز عجیب و غریب و در دنیای بزرگترها کمی دور از ذهن به نظر برسد؛ برای کودکان این مدرسه اما این ماجرا، روال و گاهی شبیه «حسرت» است؛ کودکانی که یک شبه بزرگ شده‌اند و فقر و تنگدستی به وجه اشتراک میان آنها تبدیل شده و حالا آنها را در یک مدرسه و یک کلاس، کنار یکدیگر نشانده است.**

می‌چربد. «آرزو» یکی از همین کودکان است که ۶ سال پیش به همراه خانواده به ایران مهاجرت کرده و در همان سال‌های اولیه زندگی‌اش به همراه خواهرانش در خانه‌ها کار کرد؛ دختری ۱۱ ساله با صورتی گرد، چشمان درشت قهوه‌ای و گونه‌هایی گل انداخته که موهای مشکی بافته شده‌اش از پشت مقنعه سفید بیرون افتاده است، تقریباً نسبت به همسن و سالانش ۳ سال دیرتر به مدرسه آمده است، ماجرای آمدنش به این مدرسه، به روزی برمی‌گردد که از طریق مراجعان محلی و همسایه‌ها متوجه وجود مدرسه‌ای برای کودکان بازمانده از تحصیل شد و همان لحظه هم از فرط خوشحالی گریه آمانش نداد و گریه‌کنان و بدون معطلی، خودش را برای ثبت‌نام به مدرسه رساند.

«آرزو» در آرزوی نوازش خانواده باوجود اعلا‌قش به مدرسه اما پدر و مادرش نه تنها وجود مدرسه‌ای برای کودکان بازمانده از تحصیل شد و همان لحظه هم از فرط خوشحالی گریه آمانش نداد و گریه‌کنان و بدون معطلی، خودش را برای ثبت‌نام به مدرسه رساند. «آرزو» در آرزوی نوازش خانواده باوجود اعلا‌قش به مدرسه اما پدر و مادرش نه تنها وجود مدرسه‌ای برای کودکان بازمانده از تحصیل شد و همان لحظه هم از فرط خوشحالی گریه آمانش نداد و گریه‌کنان و بدون معطلی، خودش را برای ثبت‌نام به مدرسه رساند. «آرزو» در آرزوی نوازش خانواده باوجود اعلا‌قش به مدرسه اما پدر و مادرش نه تنها وجود مدرسه‌ای برای کودکان بازمانده از تحصیل شد و همان لحظه هم از فرط خوشحالی گریه آمانش نداد و گریه‌کنان و بدون معطلی، خودش را برای ثبت‌نام به مدرسه رساند.

از آرزو می‌پرسم شغل‌ت چیه؟ با همان لحن کودکان و به به آرامی می‌گوید: «این کلیس‌ها هست که میزنن به موهاشون، اونو رو نگین می‌زنم، هرکومش تقریباً ۵۰ تا نگین می‌خوره، همه‌اش رو مامانم می‌شماره و حساب می‌کنه». درس خونشن رو دوست داری؟ «آره، دوست دارم ندون‌پزشک بشم». خشونت خانگی اما بزرگ‌ترین مشکل او در خانواده

است؛ بعضاً گزارش شده که کودک از سمت پدر و مادر و دوست‌ها و کتک قرار می‌گیرد و وقتی موسسه علت را جویا می‌شود، متوجه می‌شوند آرزو به جای ۱۲ ساعت کار کردن در طول روز، ۱۱ ساعت ۳۰ دقیقه کار کرده است. همین فقر فرهنگی و مالی و کمبود امکانات آرزو را ریبوده و آن را در باتلاق خشم و غضب والدینش غرق کرده است؛ تا آنجا که این خشونت‌های پی در پی موجب شده او بی‌دلیل به اطرافیان‌ش محبت کند تا در آژی آن، از دیگران محبت بگیرد. مددکارش در این باره می‌گوید: «آرزو وارد پروسه دریافت محبت شده و سعی می‌کند بیش از اندازه به همسالان و پرسنل مدرسه محبت کند تا آنها همان مهرپایی را به آرزو بر گردانند. وقتی با آرزو صحبت می‌کنیم می‌گوید خنوم من دلم می‌خواد مامانم دست بکشه روی سرم و منو بغل کنه اما از اونجایی که این موضوع در فضای خانواده اتفاق نی‌افته باعث شده این مهرپایی به صورت افراق‌آمیز کودکان کار گل مینا در سر چهارراه فردین؛ شاگرد مکانیکی با حقوق ماهانه ۲ میلیون تومان

در ردیف دیگر نیمکت‌ها «فردین» پسر ۱۱ ساله ریز جشای نستسته که خانواده‌اش پیش از تولد او از افغانستان به ایران مهاجرت کرده‌اند. اگرچه پدرش چندین سال پیش فوت کرد، اما به گفته مددکار موسسه، همسرگه رد و نشانی از عدم حضور سرپرست موثر در این خانواده یافت نشد، چراکه مدارش با وجود اینکه از سطح تحصیلات بالایی برخوردار نبوده اما به لحاظ فرهنگی نسبت به ادامه تحصیل فرزندانش حساس و همیشه پیگیر و نگران بوده است. مادر فردین در کارگاه تولیدی خیاطی به همراه دختر بزرگ‌ترش رومینا کار می‌کند.

فردین از همان سال‌های ابتدایی دوران کودکی، کمک خرج مادرش بود. طی این سال‌ها همه شغل مشکی نباشته و بارها و بارها شغلش را عوض کرده است؛ مدتی در تعمیرگاه ماشین کار کرده و مدتی هم در صافکاری. حتی برای مدتی در سرچهارراه آتامس و جوارب می‌فروخته اما از زمانی که توسط تیم موسسه کودکان کار گل مینا در سر چهارراه شناسایی و با تحصیل در این مدرسه، برای یادگیری حرفه‌ای مشخص، در مکانیکی و صافکاری مشغول به کار شده است.

وقتی از او درباره علت دیر آمدنش به مدرسه می‌پرسم می‌گوید: «وقتی اومدیم ایران، خیلی دیر خونه بودیم. یک ماه وقتیم خونه دادیم تا پولاومون جمع کنیم و خونه بگیریم. خونه گرفتیم و یک آقاایی منو کمک کرد تا بیاوم مدرسه». روزی چند ساعت می‌ری سرکار؟ «از ساعت ۸ صبح میرم تا ۷ شب». چندر حقوق می‌گیری؟ «هاهی دو تومن اون هم شاید بده و شاید نده، چون می‌خوام کار یاد بگیرم». دوست داری در آینده چه شغل داشته باشی؟ «دوست دارم فوتبالیست خوب بشم،

الان هم تو تیم آقا میرزایی مهاجم هستم».

«سارا»؛ زبانه‌گردی در گیر فقر فرهنگی خانواده «سارا» یکی دیگر از دانش‌آموزان این کلاس؛ دختر ۱۲ ساله سبزپرو، با تابعیت افغانستانی است که ۵ سال پیش به همراه خانواده‌ش به ایران مهاجرت کرد. فقر فرهنگی، معضل اصلی خانواده آنهاست؛ به گونه‌ای که خانواده و اقوام آنها باوجود نداشتن مشکل مالی، تن به زبانه‌گردی داده‌اند. سارا هم پا به پای خانواده‌اش همین کار را انجام می‌دهد؛ معضلی که او را حدود ۲ سال از تحصیل عقب انداخته است. البته می‌کند و در این کار، در صفی هم کار می‌کند و به قدری قدرت فروش خوبی دارد که در بعضی روزها چندین دفتر را برای فروش با خود مدرسه می‌آورد و معلمان و پرسنل مدرسه هم از او خرید می‌کنند، البته سارا در صاحبه شغل خود را محافلی عنوان می‌کند و می‌گوید روزانه از ۸ صبح تا ۶ عصر کار می‌کند و در ایام مدارس نیز نصف روز به سر کار و نصف روز به مدرسه می‌رود و نیمی از درآمد خود را به خانواده‌اش می‌دهد که البته مددکارش می‌گوید شغل واقعی سارا زبانه‌گردی است و با توانایی که دارد از پس مخارج یک خانواده برمی‌آید.

اغلب خانواده‌های کودکان کار متوجه تأثیرات مثبت تحصیلات فرزندان‌شان نیستند در همین رابطه نیلوفر براتی، مددکار اجتماعی موسسه خیریه کودکان کار گل مینا ضمن تحلیلی از وضعیت «آرزو»، «سارا»، «فردین»، به ایسنا می‌گوید: آنچه که در اشتغال به کار همه کودکان کار موثر است، فقر مالی و در کنار آن فقر فرهنگی است. به طور مثال در زندگی آرزو، پدر و مادر به لحاظ سطح تحصیلات، بی‌سوادند و برای این خانواده دارا بودن حداقل سواد تحصیلات محبت فرزندان‌شان می‌تواند در زندگی فرزندان‌شان کمک‌کننده باشد، بی‌معناست. این درحالیست که بیشتر خانواده‌های کودکان کار به ویژه «آرزو» متوجه تأثیرات مثبت تحصیلات فرزندان‌شان نیستند. وقتی با مادر «آرزو» صحبت می‌کنیم، از او می‌خواهیم اجازه دهد کودکش فقط روزی دو ساعت در مدرسه حاضر شود و هر مهرتی هم که نیاز باشد به او آموزش داده می‌شود. به این وجود او می‌گوید که فرزندش درس بخواند که چه شود؟

کودک‌ای که بدلیل کار، تمرکز روی درس ندارد و ی با اشاره به اینکه مدت زمانی که این کودکان در مدرسه حضور دارند حدود دو ساعت است، می‌افزاید: البته در راستای ارائه این اقدامات حمایتی و آموزشی، سعی شده با مشورت کودکان و خانواده‌هایشان براساس زمانی که برای می‌توانند در سر کلاس حاضر شوند برایشان کلاس برگزار شود.

به گفته براتی، بیشترین مشکل در تحصیل کودکان کار کمبود زمان برای انجام تکالیف آنهاست؛ معمولاً کودکان کار به دلیل کمبود زمان نمی‌توانند تکالیف‌شان را بنویسند یا دروسی که معلم آموزش داده را مرور کنند، چراکه کودک از صبح تا ساعت ۱۲ شب مشغول به کار است. حتی در ماهه‌ای اولیه شروع سال تحصیلی به دلیل دور بودن از فضای تحصیل و درگیری ذهنی بالای این کودکان، هیچ‌گونه تمرکز بر روی درس ندارند.

«کودک همسری» دیگر مشکل کودکان کار «درماندگی» که برای برخی خانواده‌ها عامی شده و از دیگر مشکلات کودکان کار را بالا بودن میزان کودک همسری در این کودکان و خانواده‌هایشان می‌داند و ادامه می‌دهد: وقتی وارد فرهنگ خانواده‌های این کودکان می‌شویم می‌بینیم که دختر باید در سن ۱۰ سالگی ازدواج کند. به طور مثال پدر «سارا» اصرار زیادی برای ازدواج دخترش دارد. بارها و بارها پیش آمده که با او صحبت کرده‌ایم که پدر سارا آقعه شده دخترش درسش را بگذارد و چرخه این ازدواج دهنی بالا‌ی این کودکان، هیچ‌گونه تمرکز بر روی درس ندارند.

«کودک همسری» دیگر مشکل کودکان کار «درماندگی» که برای برخی خانواده‌ها عامی شده و از دیگر مشکلات کودکان کار را بالا بودن میزان کودک همسری در این کودکان و خانواده‌هایشان می‌داند و ادامه می‌دهد: وقتی وارد فرهنگ خانواده‌های این کودکان می‌شویم می‌بینیم که دختر باید در سن ۱۰ سالگی ازدواج کند. به طور مثال پدر «سارا» اصرار زیادی برای ازدواج دخترش دارد. بارها و بارها پیش آمده که با او صحبت کرده‌ایم که پدر سارا آقعه شده دخترش درسش را بگذارد و چرخه این ازدواج دهنی بالا‌ی این کودکان، هیچ‌گونه تمرکز بر روی درس ندارند.

«کودک همسری» دیگر مشکل کودکان کار «درماندگی» که برای برخی خانواده‌ها عامی شده و از دیگر مشکلات کودکان کار را بالا بودن میزان کودک همسری در این کودکان و خانواده‌هایشان می‌داند و ادامه می‌دهد: وقتی وارد فرهنگ خانواده‌های این کودکان می‌شویم می‌بینیم که دختر باید در سن ۱۰ سالگی ازدواج کند. به طور مثال پدر «سارا» اصرار زیادی برای ازدواج دخترش دارد. بارها و بارها پیش آمده که با او صحبت کرده‌ایم که پدر سارا آقعه شده دخترش درسش را بگذارد و چرخه این ازدواج دهنی بالا‌ی این کودکان، هیچ‌گونه تمرکز بر روی درس ندارند.



ریشه‌ای این آسیب‌های اجتماعی هستند. فرآیند مددکاری موسسه اینگونه است که در ابتدا برای خانواده‌های آنها کلاس‌هایی برگزار می‌کنیم و با مشکلات تنها کاری که می‌توانیم برای کودکان انجام دهیم، دارم کردن روح و روان کودکان از طریق روانشناس و مددکار موسسه است.

کودکان کار گل مینا تنها ۴۵ کودک موسسه توانستند وارد مدارس عادی شوند و مابقی(۲۷۰ نفر) در این موسسه درس می‌خوانند به گزارش ایسنا، اول مهرماه امسال در حالی آغاز شده که موسسه خیریه حمایت از کودکان کار گل مینا، برای تحصیل ۲۷۰ کودک با همراهی چهار مربی، یک روانشناس و یک مددکار اقدام کرده است. مریم اصغری، مدیرعامل این موسسه با اشاره به اینکه ساختمان این موسسه متعلق به شهرداری است که طبق پروتکل کاری برای ارائه خدمات ویژه آسیب‌های اجتماعی و به ویژه کودکان کار از این سازمان بهزیستی مجوزش صادر شده است، به ایسنا می‌گوید: موسسه خیریه کودکان کار گل مینا از سال ۱۴۰۱ شروع به فعالیت کرده و در حال حاضر ۳۱۵ کودک کار تحت حمایت موسسه هستند که ۲۷۰ نفر از آنها در موسسه مشغول به تحصیل بوده و مابقی آنها وارد مدارس عادی شده‌اند.

تعداد کودکان اتباع خارجی که برای تحصیل به موسسه مراجعه می‌کنند بسیار بیشتر از کودکان ایرانی است جذب کودکان فارغ از دارا بودن مدارک هویتی وی با اشاره به علت شکل‌گیری پدیده کودکان کار، ضمن اشاره به مهاجرت اتباع افغانستانی به ایران طی سال‌های اخیر ادامه می‌دهد: باتوجه به اینکه مهاجرت برای افغان‌ها به ایران گاه‌ا راحت‌تر از مهاجرت به سایر کشورهاست، از همین رو طی سال‌های گذشته تعداد افراد تبعه افغانستانی در کشور بالا رفته که اغلب وضعیت تحصیل آنها بعد از مهاجرت، رها شده و از آنجایی هم که بسیاری از این کودکان فاقد مدارک هویتی هستند طبیعتاً وارد مدارس عادی نمی‌شوند و کار می‌کنند. از سوی دیگر، تعدادی از کودکان کار را ایرانی‌ها که معمولاً از ساکنان جنوب کشور هستند، تشکیل می‌دهند. در این میان اما، تعداد کودکان اتباعی که به موسسه مراجعه می‌کنند بسیار بیشتر از کودکان ایرانی است؛ این دسته از کودکان بعضاً در کارگاه‌های زیرزمینی مشغول به فعالیت هستند و از تحصیل بازمانده‌اند. در همین راستا موسسه خیریه حمایت از کودکان کار گل مینا تلاش می‌افزاید، در این موسسه تمام تمرکز خود را روی خروج کودکان از چرخه کار گذاشته‌ایم و هدف این است که این کودکان در درجه اول به مدرسه آموزش ببینند و در درجه دوم به خانواده‌های آنها کمک شود. منابع این مراکز نیز از طریق کمک‌های مردمی تامین می‌شود که از این طریق تاکنون توانسته‌ایم چندین کودک را از چرخه کار خارج کرده و وارد مدارس دولتی کنیم.

مشکل تأمین «معلم» برای آموزش کودکان کار گل مینا تنها موسسه خیریه کودکان کار گل مینا نیست، اما در این موسسه تمام تمرکز خود را روی خروج کودکان از چرخه کار گذاشته‌ایم و هدف این است که این کودکان در درجه اول به مدرسه آموزش ببینند و در درجه دوم به خانواده‌های آنها کمک شود. منابع این مراکز نیز از طریق کمک‌های مردمی تامین می‌شود که از این طریق تاکنون توانسته‌ایم چندین کودک را از چرخه کار خارج کرده و وارد مدارس دولتی کنیم.

مشکل تأمین «معلم» برای آموزش کودکان کار گل مینا تنها موسسه خیریه کودکان کار گل مینا نیست، اما در این موسسه تمام تمرکز خود را روی خروج کودکان از چرخه کار گذاشته‌ایم و هدف این است که این کودکان در درجه اول به مدرسه آموزش ببینند و در درجه دوم به خانواده‌های آنها کمک شود. منابع این مراکز نیز از طریق کمک‌های مردمی تامین می‌شود که از این طریق تاکنون توانسته‌ایم چندین کودک را از چرخه کار خارج کرده و وارد مدارس دولتی کنیم.



توزیع می‌کنیم، اما گاهی مشاهده شده در همان اوایل سال، کودک وسایلش را داخل کیسه‌ای گذاشته و به مدرسه آمده است. زمانی هم که موضوع را جویا می‌شویم متوجه می‌شویم پدر خانواده کیف و کفش کودک را فروخته است. برخی از خانواده‌ها این کودکان را در خانه حبس می‌کنند و از آمدن آنها به مدرسه مناعت کرده و بعضاً از جملاتی مانند اینکه دیگر نمی‌گذارم به مدرسه بروی، مدرسه به تو رو داده، مدرسه تو رو بپرو کرده استفاده می‌کنند برخی از خانواده‌ها هم کودک را از خانه بیرون کرده و کودک را تحت فشار قرار می‌دهند. باوجود همین مشکلات تنها کاری که می‌توانیم برای کودکان انجام دهیم، دارم کردن روح و روان کودکان از طریق روانشناس و مددکار موسسه است.

مدیرعامل موسسه خیریه کودکان کار گل مینا درباره نحوه شناسایی این کودکان اینگونه توضیح می‌دهد: کودک را تحت فشار قرار می‌دهند. باوجود همین مشکلات تنها کاری که می‌توانیم برای کودکان انجام دهیم، دارم کردن روح و روان کودکان از طریق روانشناس و مددکار موسسه است. نحوه شناسایی این کودکان اینگونه توضیح می‌دهد: کودک را تحت فشار قرار می‌دهند. باوجود همین مشکلات تنها کاری که می‌توانیم برای کودکان انجام دهیم، دارم کردن روح و روان کودکان از طریق روانشناس و مددکار موسسه است.

مدیرعامل موسسه خیریه کودکان کار گل مینا درباره نحوه شناسایی این کودکان اینگونه توضیح می‌دهد: کودک را تحت فشار قرار می‌دهند. باوجود همین مشکلات تنها کاری که می‌توانیم برای کودکان انجام دهیم، دارم کردن روح و روان کودکان از طریق روانشناس و مددکار موسسه است. نحوه شناسایی این کودکان اینگونه توضیح می‌دهد: کودک را تحت فشار قرار می‌دهند. باوجود همین مشکلات تنها کاری که می‌توانیم برای کودکان انجام دهیم، دارم کردن روح و روان کودکان از طریق روانشناس و مددکار موسسه است.

مدیرعامل موسسه خیریه کودکان کار گل مینا درباره نحوه شناسایی این کودکان اینگونه توضیح می‌دهد: کودک را تحت فشار قرار می‌دهند. باوجود همین مشکلات تنها کاری که می‌توانیم برای کودکان انجام دهیم، دارم کردن روح و روان کودکان از طریق روانشناس و مددکار موسسه است.

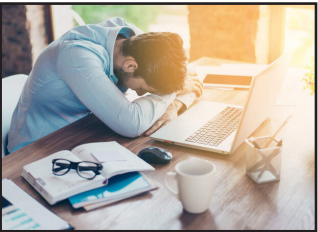
مدیرعامل موسسه خیریه کودکان کار گل مینا درباره نحوه شناسایی این کودکان اینگونه توضیح می‌دهد: کودک را تحت فشار قرار می‌دهند. باوجود همین مشکلات تنها کاری که می‌توانیم برای کودکان انجام دهیم، دارم کردن روح و روان کودکان از طریق روانشناس و مددکار موسسه است.

مدیرعامل موسسه خیریه کودکان کار گل مینا درباره نحوه شناسایی این کودکان اینگونه توضیح می‌دهد: کودک را تحت فشار قرار می‌دهند. باوجود همین مشکلات تنها کاری که می‌توانیم برای کودکان انجام دهیم، دارم کردن روح و روان کودکان از طریق روانشناس و مددکار موسسه است.

مدیرعامل موسسه خیریه کودکان کار گل مینا درباره نحوه شناسایی این کودکان اینگونه توضیح می‌دهد: کودک را تحت فشار قرار می‌دهند. باوجود همین مشکلات تنها کاری که می‌توانیم برای کودکان انجام دهیم، دارم کردن روح و روان کودکان از طریق روانشناس و مددکار موسسه است.

● سلامت

نشانه های اختلال خواب بر اثر شیفت کاری را بشناسید



اختلال خواب را می توان یکی از عارضه های شایع در مشاغلی دانست که افراد شاغل، شیفت کار هستند.

به گزارش خبرگزاری مهر، شیفت کاری به نوعی از کار اطلاق می‌شود که خراب از برنامه معمول هفت صبح تا پنج بعدازظهر انجام می‌شود. بسیاری از صنایع وابسته به شیفت کاری هستند و میلیون‌ها انسان در مشاغلی که الزام آن شیفت کاری است مشغول هستند. شیفت کاری به صورت شیفت‌های شب ابتدای صبح و عصر ،، شیفت های چرخشی است .

شیفت کاران به میزان چشمگیری کمتر از ۳ ساعت در روزهای کاری خود می‌خوابند. به طور متوسط در طول هفته ، ساعات بیشتری را مشغول کار هستند و حداقل یکبار در ماه رانندگی همراه با خواب آلودگی را تجربه می کنند. فرزانه چاووشی متخصص طب کار و فلوشیپ طب خواب دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: اختلال خواب شیفت کاری، بیماری مزمنی است که مستقیماً با برنامه کاری فرد ارتباط دارد . این اختلال بنا بر طبقه بندی بین المللی اختلالات خواب نوعی اختلال ”ریتم سیرکادین“ است.

وی افزود: ساعات سیرکادین درونی بدن پیش برنده فعالیت‌های خواب و بیداری است. این ریتم تقریباً منطبق بر ریتم ۲۰ ساعته شبانه روزی است . این ساعت درونی می‌تواند تحت تاثیر عوامل بیرونی که مهم‌ترین آن نور است، دچار به هم ریختگی و بر اساس زمان حضور نور ساعت درونی می‌تواند دچار تأخیر یا تسریع فاز شود.

چاووشی ادامه داد: از دیگر عوامل بیرونی می‌توان به شیفت کاری و مسافرت‌های با مسافت طولانی و عبور از بیش از ۶ عرض جغرافیایی اشاره کرد. به عبارت ساده‌تر زمانی اختلال ریتم سیرکادین رخ می‌دهد که ساعت درونی بدن تمایل به خوابیدن دارد ولی عوامل بیرونی با ایجاد تداخل در این ریتم از طریق مکانیسم‌های مختلف موجب به هم ریختگی این ریتم شده و باعث به هم ریختگی و ایجاد اشکال مختلف خواب می شوند

وی درباره نشانه های اختلال خواب شیفت کاری، گفت: خواب آلودگی بیش از حد در زمانی باید بیداری هوشیاری باشیید بی‌خواهی یا ناتوانی در به خواب رفتن زمانی‌که نیاز به خوابیدن دارید . این نشانه به معنای به سختی به خواب رفتن یا بیدار شدن پیش از خواب کافی است. خوابی که ناکافی باشد یا پس از آن احساس سوزندگی و نشاط نکنید

چاووشی افزود: اختلال تمرکز، کم انرژی بودن، تحریک پذیری یا افسردگی، اختلال در روابط بین فردی بیشتر افرادی که شیفت کاری دارند برخی از این مشکلات را تجربه خواهند کرد. به عنوان نمونه می‌توان به بیدار شدن در زمانی‌که خواب کمتر از ۷ الی ۸ ساعت داشته اند یا احساس خواب آلودگی در محل کار اشاره کرد. این علائم در افراد مبتلا به اختلال شیفت کاری به صورت مداوم ممکن است وجود داشته و با کار و زندگی شخصی آنها ایجاد تداخل کند

تفاوت آنفلوآنزا با سرماخوردگی

«مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت با بیان اینکه بر خلاف باور عمومی، آنفلوآنزا بیماری جدی است که می‌تواند عوارض خطرناکی داشته باشد، اظهار کرد: آنفلوآنزا به طور معمول در فصل‌های سرد سال شیوع بیشتری دارد و می‌تواند سینوس و بینی تا گلو، راه‌های تنفسی و ریه را درگیر کند.

دکتر فرشید رضایی با بیان اینکه بیماری‌های ویروسی مانند آنفلوآنزا با شروع فصل سرد شیوع بیشتری پیدا می‌کنند، اظهار کرد: آنفلوآنزا شاید برای برخی افراد یک سرماخوردگی ساده به نظر برسد، اما این بیماری می‌تواند عوارض جدی و حتی مرگباری داشته باشد؛ بنابراین مقایسه این بیماری با سرماخوردگی کار درستی نیست .

این متخصص بیماری‌های عفونی با بیان اینکه آنفلوآنزا یک بیماری حاد تنفسی است، خاطرنشان کرد: آنفلوآنزا به طور معمول در فصل‌های سرد سال شیوع بیشتری دارد و می‌تواند سینوس و بینی تا گلو، راه‌های تنفسی و ریه را در گیر کند. این بیماری از طریق سرفه، عطسه و تماس مستقیم با ترشحات بینی و دهان فرد آلوده به فرد دیگر منتقل می‌شود. با توجه به چگونگی انتقال آنفلوآنزا، بهداشت فردی و زدن ماسک برای پیشگیری از آنفلوآنزا اهمیت ویژه دارد.

■ علائم آنفلوآنزا

وی درباره علائم آنفلوآنزا توضیح داد: ابتدا، تب بالا و ناگهانی در بیمار پدیدار می‌شود؛ گاهی اوقات بیماران، ساعت شروع ناگهانی تب را هم به خاطر می‌آورند. پس از تب، علائمی مانند بدن درد شدید، سردرد شدید، خارش گلو یا گلودرد آغاز می‌شود که می‌تواند با سرفه خشک، آبریزش یا گرفتگی بینی همراه باشد.



که امکان پیشگیری با واکسن را دارد، خاطرنشان کرد: پس از شستن دست‌ها، واکسیناسیون سالانه، بهترین راه پیشگیری از آنفلوآنزا و عوارض این بیماری به حساب می‌آید. ویروس آنفلوآنزای انسانی به دلیل شرایط خاص ژنتیکی خود امکان جهش‌های سالانه ژنتیکی دارد. این ویروس با توجه به تغییرات ژنتیکی می‌تواند شدت بیماری را شدیدتر یا خفیف‌تر کند.

وی با بیان اینکه واکسن آنفلوآنزا ابتدای فصل سرد به بازار دارویی می‌آید و ایمنی بدن را در برابر ویروس‌های آنفلوآنزای رایج در همان سال تقویت می‌کند، گفت: واکسیناسیون نه تنها می‌تواند از خود فرد بلکه از اطرافیان و افراد آسیب‌پذیر مانند سالمندان، کودکان و بیماران مزمن نیز محافظت کند. افرادی که از سالمندان مبتلا به بیماری‌های مزمن ناتوان کننده در منزل مراقبت می‌کنند، نه تنها باید برای فرد سالمند واکسن تهیه کنند بلکه می‌بایست نسبت به تزریق واکسن برای خود اقدام کنند تا از انتقال بیشتر این بیماری در خانواده و جامعه جلوگیری کنند.

■ ضرورت واکسیناسیون

رضایی با بیان اینکه بسیاری از افراد از اهمیت واکسیناسیون علیه آنفلوآنزا بی‌خبر هستند، گفت: اخیر شهرپور و ابتدای پاییز، زمان مناسبی برای تهیه واکسن آنفلوآنزا از داروخانه است. واکسیناسیون به موقع آنفلوآنزا در ابتدای فصل سرد می‌تواند از مرگ هزاران سالمند و کودک خردسال جلوگیری کند.

این متخصص بیماری‌های عفونی با بیان اینکه آنفلوآنزا از دسته بیماری‌های عفونی مهم است

■ تزریق واکسن برای چه کسانی ضروری است؟

مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت درباره ضرورت تزریق واکسن آنفلوآنزا گفت: لیست افرادی که می‌بایست به طور حتم نسبت به تزریق واکسن آنفلوآنزا

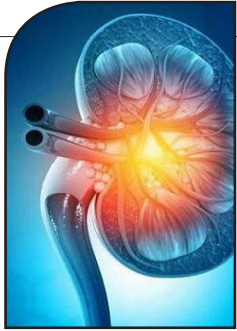
اقدام کنند، طولانی است. سالمندان، کودکان زیر پنج سال، زنان باردار، افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن (قلبی، ریوی، کلیوی، دیابت و...)، کارکنان مراکز درمانی و افرادی که در مراکز نگهداری از سالمندان ساکن هستند و کار می‌کنند به طور حتم می‌بایست نسبت به تزریق واکسن اقدام کنند.

■ راه‌های پیشگیری از آنفلوآنزا

این متخصص بیماری‌های عفونی با بیان اینکه «شستن مرتب دست‌ها با آب و صابون در طول روز» مهم‌ترین رفتار پیشگیری کننده از انتشار آنفلوآنزا در جامعه به حساب می‌آید، گفت: ویروس آنفلوآنزای انسانی روی نوک انگشتان و کف دست برای مدتی باقی‌می‌ماند و ویروس به وسیله دست آلوده از طریق مالش چشم و بینی به بدن وارد می‌شود.

وی ادامه داد: پوشیدن ماسک در مکان‌های عمومی و شلوغ به هنگام ابتلا به آنفلوآنزا مانند بسیاری از بیماری‌های تنفسی، یکی از توصیه‌های مهم است. اثربخشی پوشیدن ماسک در دوران کرونا را تجربه کردیم؛ افرادی که دارای سیستم ایمنی ضعیف‌تری هستند با ماسک زدن می‌توانند تا حدی در برابر ویروس آنفلوآنزا از خود محافظت کنند.

رضایی با اشاره به ضرورت حفظ فاصله با بیمار گفت: پرهیز از تماس نزدیک با افراد بیمار همواره مورد تاکید است؛ حفظ فاصله یک تا دو



درمان

درمان ترکیبی عمر مبتلایان سرطان

کلیه پیشرفته را ۲ برابر می کند

● یک کارآزمایی بالینی کوچک نشان می دهد که دو دارو می توانند بقای افراد مبتلا به سرطان کلیه پیشرفته را افزایش دهند.

محققان در مرکز جامع سرطان رزول پارک در فאלو نیویورک، رژیم جدید درمانی شامل ترکیبی از Avastin) pazopanib (و bevacizumab (Avastin)) را توسعه دادند.

پازوپانیب دسته‌ای از داروهای سرطان است که به عنوان مهارکننده‌های تیروزین کیناز (TKIs) شناخته می‌شوند. این داروها با مسدود کردن سیگنال‌دهی فاکتور رشد اندوتلیال عروقی (VEGF) کار می‌کنند- مکانیزمی کلیدی که سلول‌های سرطانی برای رشد به آن نیاز دارند.

در آزمایشات قبلی که منجر به تأیید پازوپانیب توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده شد، این دارو به میانگین بقا (بدون پیشرفت سرطان) کمی بیش از ۱۱ ماه در میان افراد مبتلا به تومورهای کلیوی منجر شد. کارآزمایی جدید که شامل ۵۱ بیمار بود، نشان داد که ترکیب درمان پازوپانیب با بوسیزوماب این بقای بدون پیشرفت را دو برابر کرد و به طور متوسط به بیش از ۲۳ ماه رساند.

بیماران پازوپانیب و بوسیزوماب را در سیکل‌های درمانی ۱۰ هفته‌ای دریافت کردند. آنها ابتدا طی روزهای ۱ تا ۲۸، تحت درمان با پازوپانیب قرار گرفتند. تیمی به سرپرستی دکتر «سای جوج» توضیح داد: «پازوپانیب با خاموش کردن VEGF کار می‌کند، اما هر افزایشی در VEGF می‌تواند منجر به مقاومت سلول‌های سرطانی در برابر دارو شود.»

سپس بیماران بوسیزوماب را در اواسط چرخه ۱۰ هفته‌ای (روزهای ۲۶ تا ۵۰) دریافت کردند، زیرا این دارو VEGF را خنثی می‌کند- که به طور بالقوه قدرت مبارزه با سرطان پازوپانیب را افزایش می‌دهد.

به نظر می‌رسد این استراتژی مؤثر بوده است و عمر بیماران را که آن را دریافت کرده اند بسیار افزایش داده است.

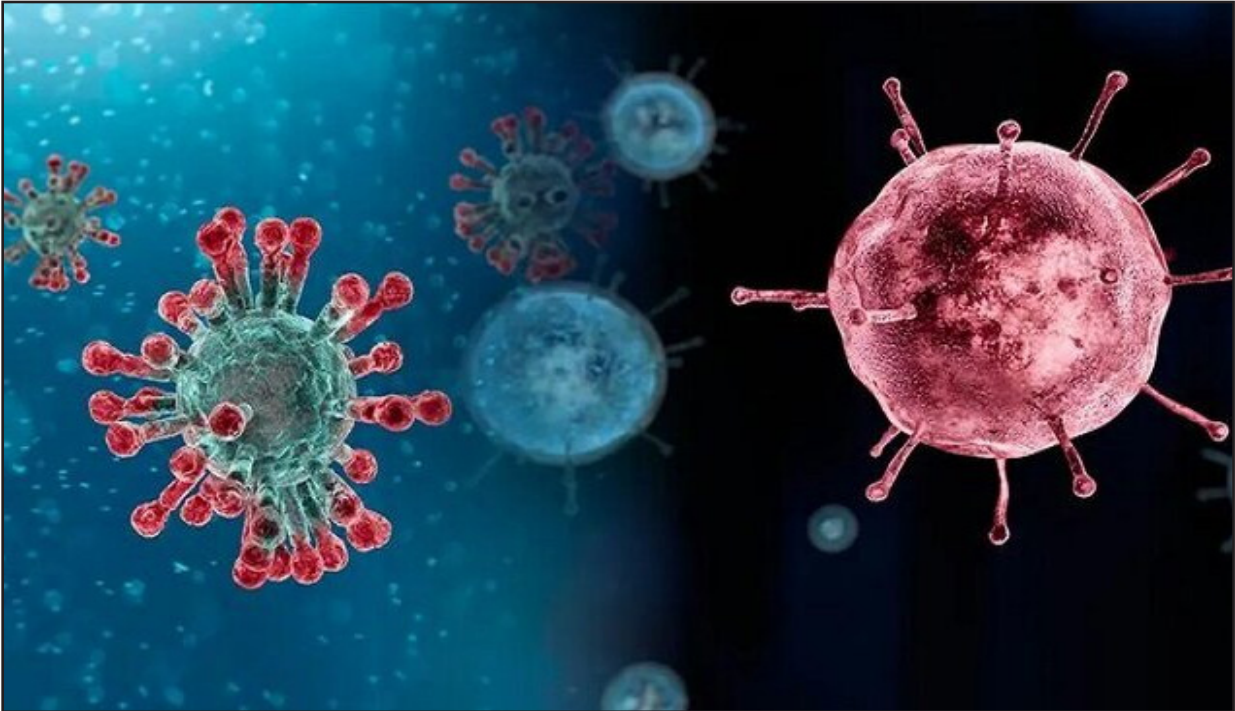
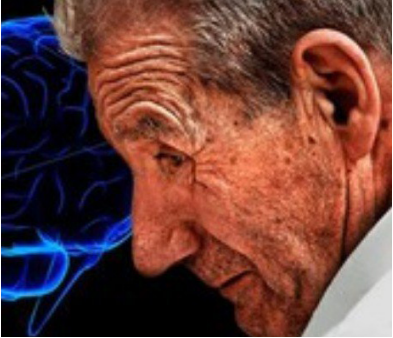
برخی از بیماران مبتلا به سرطان کلیه پیشرفته کاندیدای خوبی برای داروهای قوی ایمونوتراپی سرطان بودند، اما تیم جوج خاطرنشان کرد که پازوپانیب / بوسیزوماب ممکن است گزینه ایمن‌تری برای برخی باشد. محققان خاطرنشان کردند که درمان دارویی ترکیبی، ایمنی بالاتری در مقایسه با ترکیبات ایمونوتراپی داشت.

ژنتیک عامل ارتباط بین ALS و بیماری پارکینسون

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که دارای انواع ژنتیکی نادر مرتبط با اختلالات مغزی دژنراتیو مانند بیماری پارکینسون هستند، در معرض افزایش خطر ابتلا به ALS نیز هستند.

علاوه بر این، محققان دریافتند، داشتن این گونه‌های ژنتیکی خطر ابتلاء به ALS (اسکلروز جانبی آمیوتروفیک) با پیشرفت سریع‌تر و مرگ زودتر را افزایش می‌دهد.

نتایج نشان می‌دهد که قوی‌ترین ارتباط با بیماری پارکینسون بود. خطر ابتلاء به ALS در افرادی که دارای ژن‌های مرتبط با پارکینسون هستند ۳۶ برابر بیشتر است.



متر از بیمار مبتلا به آنفلوآنزا می‌تواند از سرایت قطرات تنفسی آلوده به دیگران جلوگیری کند؛ اما سرفه و عطسه می‌تواند قطرات آلوده را در مسافت‌های طولانی‌تری پرتاب کند.

وی ادامه داد: پوشش دهان و بینی هنگام سرفه و عطسه با دستمال یا قسمت داخل آستین لباس در منطقه آرنج از انتشار قطرات آلوده تنفسی جلوگیری می‌کند و جزو آداب تنفسی است. ضد عفونی کردن سطوح و وسایلی که بیمار دست آلوده خود را به آنها می‌زند، می‌تواند از آلوده شدن دست دیگران جلوگیری کند. به منظور ضد عفونی کردن سطوح می‌توان از الکل استفاده کرد؛ ضد عفونی کردن سطوح با اسپری الکل را در دوران کرونا تجربه کردیم و این کار نباید به وسواس و زیاده‌روی منجر شود.

رضایی گفت: برخلاف باور عمومی، آنفلوآنزا، یک بیماری جدی است که می‌تواند عوارض خطرناکی داشته باشد و با سرماخوردگی ساده متفاوت است. افراد با واکسیناسیون سالانه رعایت بهداشت فردی می‌توانند از خود و خانواده‌شان در برابر این بیماری محافظت کنند. مراکز بهداشتی سراسر کشور آماده ویزیت بیماران مبتلا به آنفلوآنزا و راهنمایی توصیه‌های بهداشتی لازم به خانواده‌ها هستند.

تغذیه

فروش کدام خوراکی ها در

بوفه مدرسه ممنوع است

● رییس گروه سلامت محیط معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهیدبشتی، از مدیران مدارس خواست نظارت مستقیم بر عرضه مواد خوراکی بوفه‌ها داشته باشند.

به گزارش خبرگزاری مهر، مجید تاجیک، بر ضرورت توجه والدین، مدیران و مربیان به توصیه‌های کارشناسان بهداشت محیط برای سلامت دانش آموزان تاکید کرد و گفت: مدیران مدارس باید نظارت مستقیم بر عرضه مواد خوراکی بوفه‌ها داشته باشند.

وی افزود: تنها مواد خوراکی مجاز مطابق دستورالعمل‌های بهداشتی باید در بوفه مدارس به دانش‌آموزان عرضه شود.

تاجیک ادامه داد: عرضه تنقلاتی مانند الوچه، لواشک و دیگر تنقلات رایج به صورت فله، بدون بستهبندی و فاقد مشخصات بهداشتی از جمله پروانه ساخت، تاریخ تولید و انقضا و آدرس کارخانه توسط دستفروشان ممنوع است و مدیران مدارس باید این موارد را به مراکز و شبکه‌های بهداشت و با سامانه شکایات مردمی وزارت بهداشت به شماره تماس ۱۹۰ گزارش کنند.

رئیس گروه سلامت محیط معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، طبع غذا در بوفه‌های مدارس با شرایط غیر بهداشتی یا آماده سازی مواد غذایی در منزل متصدیان را برای توزیع در بوفه مدرسه ممنوع اعلام کرد و گفت: در صورت عرضه مواد غذایی باید شرایط بهداشتی مطاق با دستورالعمل‌های مربوطه رعایت شود.

تاجیک یادآوری کرد: دربوفه‌های مدارس باید دیوار، سقف و کف قابل نظافت و گندزدایی باشند ضمن اینکه وجود سینک ظرفشویی و کاسه روشویی برای بوفه‌ها ضرورت دارد.

وی به مدیران مدارس توصیه کرد: اگر بوفه مدرسه فاقد چنین شرایطی است قبل از بهرمبرداری بهسازی و تجهیز شود.

تاجیک از مدیران مدارس خواست نسبت به اخذ کارت بهداشت و گواهینامه اصناف پرسنل آبدارخانه و بوفه قبل از شروع سال تحصیلی اقدام کنند.

وی، دسترسی دانش‌آموزان و مربیان به مایع صابون را از دیگر مواد قابل توجه برشمرد و بر ضرورت نظافت سرویس‌های بهداشتی، آبخوری‌ها و دیگر فضاهای مورد استفاده دانش آموزان تاکید کرد.

جهش‌های ژنی مرتبط با سایر بیماری‌های مغزی دارند که ممکن است خطر ابتلاء به ALS را در آنها افزایش دهد.

به طور کلی، افرادی که یکی از این گونه‌های ژنی را دارند، ۳۰ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلاء به ALS هستند. اگر جهش آنها قبلاً کشف نشده بود، خطر ابتلاء به آنها به ۸۰٪ افزایش می‌یابد.

نتایج نشان می‌دهد که ALS و سایر بیماری‌های دژنراتیو مغز به روش‌های مشابهی عمل می‌کنند.

اختلالات دژنراتیو مغز مرتبط می‌کند.

برای این مطالعه، محققان ژنتیک ۷۹۱ فرد مبتلا به ALS و ۷۵۷ فرد سالم را تجزیه و تحلیل کردند و به دنبال وجود ۱۵۳ ژن مرتبط با بیماری‌های دژنراتیو مغز بودند.

محققان دریافتند حدود ۱۸ درصد از بیماران ALS حداقل دارای یک نوع ژن با تأثیر بالا بودند و ۱۱ درصد دارای جهشی بودند که قبلاً کشف نشده بود. در مقایسه، ۱۴ درصد از افراد سالم دارای یک نوع ژن

و ۷ درصد دارای یک جهش جدید بودند.

به گفته محققان، این وضعیت نشان می‌دهد که

افراد مبتلا به ALS احتمال بیشتری برای حمل



پورشیب:

کاش آنها که دم از «عاشق کاراته بودن» می‌زنند تا پایان مسابقات آسیایی صبر می‌کردند

دبیر فدراسیون کاراته با بیان اینکه وزارت ورزش باید لغو انتخابات را به آنها اعلام کند، گفت: کاش افرادی از جامعه کاراته که پشت این اتفاقات هستند، چند روز صبر می‌کردند تا مسابقات قهرمانی آسیا تمام شود. دبیح‌الله پورشیب درباره انتشار برخی اخبار مبنی بر ابطال انتخابات فدراسیون کاراته پس از گذشت نزدیک به ۲۰ ماه از ریاست سیدحسن طباطبایی بر این فدراسیون به دلیل اعتراض هومان عسگری، کاندیدای انتخابات این فدراسیون، اظهار کرد: تاکنون هیچ نامه‌ای در این باره به فدراسیون کاراته ارسال نشده است. این موضوع در حیطه اختیارات وزارت ورزش است و آنها دفاعیات خود را در رابطه با موضوع رعایت‌نشدن تشریفات قانونی برای برگزاری انتخابات به دادگاه ارائه کرده‌اند. دبیر فدراسیون کاراته ادامه داد: اواسط هفته گذشته و در آستانه اعزام تیم ملی به مسابقات قهرمانی آسیا در چین، این خبر به شکل غیر رسمی منتشر شد و تمرکز کل تیم را به هم زد. کاش آقایانی که پشت صحنه این اتفاقات هستند و همیشه دم از «عاشق کاراته بودن» می‌زنند چند روز طاقت می‌آوردند تا تیم از مسابقات قهرمانی آسیا برگردد و سپس اقدامات چند ماه گذشته خود را علنی می‌کردند.



اکبر فلاح:

نتایج تیم جوانان قابل قبول بود

پیشکسوت کشتی آزاد معتقد است تیم جوانان ایران در مسابقات جهانی عملکرد خوبی داشت اما در برخی اوزان با بدشانسی و غافلگیری مواجه شدند و شانس قهرمانی را از دست دادند.

اکبر فلاح مدیر فنی کشتی آزاد تهران در گفت‌وگو با خبرنگار مهر، درباره عملکرد تیم کشتی آزاد جوانان در مسابقات جهانی و کسب عنوان نایب قهرمانی به خبرنگار مهر گفت: تیم کشتی آزاد جوانان در سه سال گذشته عنوان قهرمانی مسابقات جهان را کسب کرده بود و در این دوره نایب قهرمان شد اما سطح مسابقات این دوره نسبت به سال‌های گذشته بسیار متفاوت بود و کشتی‌گیران خوبی در این مسابقه شرکت کرده بودند. کشتی‌گیری که سال گذشته قهرمان جهان شده بود در این دوره با کشتی‌گیری که در سطح بزرگسالان کشتی می‌گرفت و قهرمان شده مسابقه داد و این نشان می‌دهد حریفان سطح بسیار بالایی داشتند.

وی عنوان کرد: ضمن اینکه مربی سازنده برای کشتی‌گیران زحمت می‌کشد اما متأسفانه اسمشان هیچ جایی آورده نمی‌شود و حتی اصلا دیده نمی‌شوند. مربیان سازنده کشتی‌گیران کمتر زمانی در تیم ملی هم نقش دارند و این موضوع مربوط به امروز و دیروز نیست و همیشه شرایط در کشتی به همین صورت بوده است.



بازسازی ورزشگاه تختی به کجا رسیده است؟

- مدیر ورزشگاه تختی می‌گوید: ورزشگاه تختی آماده برگزاری مسابقات لیگ بر تر و بازی های ملی است و برای برگزاری منتظر دریافت مجوز از سوی سازمان لیگ و فدراسیون فوتبال هستیم.**

ساخت ورزشگاه تختی در سال ۱۳۴۵ آغاز و سال ۱۳۵۴ افتتاح شده است. پست‌های برق این ورزشگاه در این ۵۰ سال تغییر نکرده و مشکلات زیادی داشت. حتی در سقف معلق آن که با کابل نگهداری می‌شود، تعدادی از این کابل‌ها فرسوده شده و ضریب ایمنی آن را کاهش داده بود. وضعیت سکوهای آن نیز در گذشته به گونه‌ای بود که آنبندوی خود را از دست داده و بعد از بارندگی حداقل تا یک هفته از سقف سکوها به دلیل باز شدن درها نشتی آب رخ می‌داد.

نور ورزشگاه نیز به دلیل اینکه پروژکتورها قدیمی بودند، مصرف برق بالایی داشت و روشنایی آن بسیار ضعیف بود. مشکلاتی که در ورزشگاه تختی وجود دارد با آزادی متفاوت است. آزادی ویژگی‌هایی دارد که تختی فاقد آن ویژگی‌هاست. اگر در آزادی ۱۰ میلیارد هم هزینه برای تعویض چمن در نظر گرفته شود، برای نگهداری نیز اعتبار دیگری در نظر گرفته می‌شود، اما برای زمین تختی اختصاص چنین بودجه‌ای سخت است. اکنون بیشترین بحث بازسازی ورزشگاه تختی مقاوم‌سازی سکوها، ایمن‌سازی و مقاوم کردن بخش سروپوشیده ورزشگاه و کابل‌های معلق آن است.

محمدرضا مجیدی مدیر مجموعه ورزشی تختی با اشاره به مسائل و مشکلات ورزشگاه تختی در گذشته، درباره آخرین وضعیت ورزشگاه از نظر بازسازی با خبرنگار ایسنا، گفت‌وگو کرد که در ادامه می‌خوانید. مجموعه ورزشی تختی طی چند سال اخیر به دلیل این که از زمین چمن مطلوبی برخوردار نبوده فعالیت‌های آن چند سالی محدود بوده و تقریباً از دو سال قبل روند بازسازی آن به صورت جدی آغاز شده است. تلاش بر این است که هر چه زودتر ورزشگاه را برای مسابقات لیگ برتر بنا به تصمیم سازمان لیگ و فدراسیون فوتبال آماده کنیم و بهره برداری لازم را از آن داشته باشیم.

- چه قسمت هایی از تختی بیشترین بازسازی را داشته است**

بیشترین بازسازی در قسمت گیت های ورودی بانوان، مسیرهایی که برای حضور بانوان در ورزشگاه تفکیک شده، زمین چمن تختی، زمین خزانه، تعبیه جاهایی برای دوربین، VAR، رختکن ها، اتاق پزشکی، تجهیزات ورزشگاه اعم از سیستم های سرمایشی و گرمایشی بوده است. مجموعه کار از نظر ما روندش رو به جلو بوده است. همچنین اتاق سیستم VAR تهیه شده، زیرساخت های آن آماده است و منتظر ارسال دستگاه آن هستیم.

- چقدر تختی آماده برگزاری بازی های ملی است**

براساس ظرفیت ورزشگاه آمادگی برگزاری حتی بازی های ملی را نیز داریم اما تصمیم گیرنده سازمان لیگ و فدراسیون فوتبال است که چه شاخص هایی برای این کار در نظر بگیرند. البته قرار است طی چند روز آینده هیأتی از سوی سازمان لیگ برای بررسی نهایی به ورزشگاه بیایند تا تصمیمات لازم اتخاذ شود. به هر صورت ما آمادگی لازم را برای برگزاری مسابقات لیگ برتر و همچنین بازی های ملی را داریم.

- چه تعداد صندلی در تختی برای حضور بانوان در نظر گرفته شده است** سه هزار و نود صندلی فقط مخصوص بانوان است، مسیر و خروجی های بانوان در ورزشگاه کاملاً تفکیک شده و مشکلی وجود ندارد. کلیه صندلی های VIP عوض شده و صندلی نیمکت ذخیره ها نیز طی چند روز آینده نصب می شود، مشکلات زمین چمن برطرف شده و آماده است، تعمیرات اسکوربرد نیز انجام شده است. در ورزشگاه تقریباً ۲۷ هزار صندلی نصب شده که سه هزار و نود صندلی مختص بانوان است. تمام صندلی هایی که شکسته شده بود و یا شکاف داشتند تعویض شدند و تغییرات لازم صورت گرفته و زمین شماره ۲ تختی نیز آماده است. هر کاری

که برای زیربنای کار لازم بود را انجام دادیم. حتی برای بحث استانداردسازی نور ورزشگاه اقداماتی صورت گرفته و فکر می‌کنم تا چند روز آینده بحث نور ورزشگاه نیز برطرف شود. مسیر و خروجی های بانوان در ورزشگاه کاملاً تفکیک شده و مشکلی وجود ندارد. حتی سعی کردیم سرویس بهداشتی و نمازخانه بانوان تفکیک شود تا مشکلی برای حضور بانوان در ورزشگاه نباشد. در مجموع آمادگی لازم را برای برگزاری رقابت های لیگ برتر فوتبال داریم.

- چقدر سرخ آبی ها برای بازسازی تختی کمک کردند**

پرسپولیس کمتر از ۵ میلیارد برای بازسازی ورزشگاه تختی کمک کرده اما استقلال تا امروز هیچ کمکی نداشته است، بیشترین کمک‌های صورت گرفته برای بازسازی ورزشگاه تختی توسط اداره کل ورزش و جوانان استان تهران بوده و از جای دیگری بودجه‌ای برای بازسازی تزییق نشده است.

- آیا ورزشگاه تختی برای برگزاری رقابت‌های لیگ برتر آماده است** براساس برنامه‌ای که قبلاً پیش بینی کرده بودیم و گفته شده بود از هفته ششم آماده برگزاری رقابت های لیگ برتر هستیم. البته شاید سازمان لیگ بخواهد برای بازی های ملی نیز از ورزشگاه تختی استفاده کند که هنوز مشخص نیست.

- بازسازی زمین چمن تختی از چه زمانی آغاز شده است**

چمن ورزشگاه بعد از انقلاب چندین بار ترمیم شده و مسابقات لیگ را در آن برگزار کردیم. البته از ۶ سال پیش تاکنون هیچ مسابقه ای در تختی برگزار نشده بود و دوباره از یکسال و نیم گذشته چمن احیا و اقدامات اساسی بر روی آن صورت گرفت تا برای مسابقات آن را آماده کنیم.

ورزشگاه تختی نیز همانند آزادی اگر هر تیمی بخواهد میزبان برگزاری بازی ها باشد باید

قراردادی براساس چارچوب قانونی منعقد کند. چند روز پیش مجموعه را دادیم کارشناسی تا کارشناس رسمی دادگستری برای مسابقات ارزیابی کند. برابر چارچوب قانونی ارزیابی که صورت گرفت، تیم ها قراردادهایی را با استان تهران منعقد و بهره برداری می‌کنند.

- هزینه بازسازی مجموعه ورزشی تختی چه قدر بوده است**

قبل از شروع کار چیزی حدود ۵۰ میلیارد تومان برای بازسازی ورزشگاه تختی پیش بینی کرده بودیم که البته در بحث بازسازی مجموعه تارتان را هم در نظر گرفته بودیم که هنوز انجام نشده است. بازسازی‌ها شامل نیمکت ذخیره‌ها، صندلی ها و صندلی پلویون، نصب شیشه ها، سرویس بهداشتی بانوان، ترده گذاری و نصب درب ورودی بانوان، زمین خزانه و نرده گذاری آن، بحث احیای چاه های آب مجموعه، محوطه سازی و… است.

در ورزشگاه تختی علاوه بر فوتبال، سایر رقابت‌ها از جمله دوومیدانی و پتانگ نیز برگزار می‌شود. زمین شماره ۴ آن را اخیراً به مزایده گذاشتیم قرار است یک آکادمی بزرگ فوتبال پشت زمین شماره ۲ مجموعه تاسیس شود، نقشه برداری انجام شده که در حاضر تنها منتظر انجام فرایند مزایده آن هستیم. این که بگوییم تا امروز برای بازسازی مجموعه چقدر هزینه شده هنوز مشخص نیست و باید ارزیابی دقیقی در این زمینه صورت بگیرد.

- زمین چمن تختی برای برگزاری رقابت‌های لیگ برتر آماده است؟** در حال حاضر زمین چمن شماره یک و دو مجموعه آماده است و مشکل خاصی برای برگزاری رقابت های لیگ برتر و حتی بازی های ملی ندارد. در خصوص ایمنی سازه نیز باید بگویم سازنده و ناظر مجموعه چند بار از نزدیک سازه را بازدید کردند و گفتند از نظر فنی هیچ مشکلی ندارد. البته مشاورین فنی نظر بدهند که اگر جایی از سازه نیاز به ترمیم و بازسازی دارد این کار را انجام خواهیم داد.



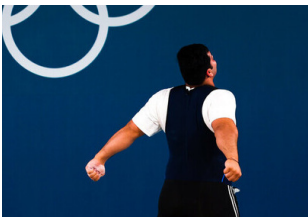
علی قارداشی:

دلایل موثر در کسب سهمیه‌های جهانی نوجوانان و جوانان تنیس روی میز

رییس فدراسیون تنیس روی میز با تأکید بر اینکه سهمیه جدید به دست آمده برای حضور در مسابقات جهانی نوجوانان و جوانان، تاریخی است در مورد دلایل موثر در کسب این سهمیه‌ها توضیح داد. مهرداد علی قارداشی در گفت و گو با خبرنگار مهر با یادآوری اینکه طبق اعلام فدراسیون جهانی تنیس روی میز، تیم های نوجوانان و جوانان پسر ایران و همچنین یکی از دختران رده سنی جوانان برای حضور در مسابقات قهرمانی جهان صاحب سهمیه شده اند، گفت: این سهمیه ها بر اساس رنکینگ جهانی در اختیار ایران قرار گرفته است. اتفاقی که با توجه به پیشینه چگونگی حضورمان در این رقابت ها و تعداد کشورهای شرکت کننده، تاریخی و ارزشمند به حساب می آید. وی یادآور شد، ایران در رقابت های جهانی ۲۰۱۸ نوجوانان و جوانان استرالیا هم شرکت داشت. برای آن رقابت ها تیم جوانان ایران با کسب مدال برنز در مسابقات قهرمانی آسیا (بامانار) صاحب سهمیه جهانی شد که از حضور در مسابقات هم در رده هفتم قرار گرفت. این بار اما تیم های نوجوانان و جوانان پسر ما از طریق رنکینگ جهانی صاحب سهمیه شدند. در بخش دختران هم باران ارجمند از همین طریق صاحب سهمیه شد.

خبر

فدراسیون ورزشی یا آژانس مسافرتی؟



برخی فدراسیون‌های ورزشی با گرفتن ویزا برای افراد غیرمرتبط بیشتر نقش آژانس‌های مسافرتی را ایفا می‌کنند و در این میان شورای برون‌مرزی وزارت ورزش نیز نظارت خاصی بر افرادی که عازم سفر می‌شوند، ندارد.

به گزارش ایسنا، برگزاری برخی رویدادهای ورزشی در کشورهای عضو شنگن باعث می‌شود افراد مرتبط و غیرمرتبط زیادی خواهان اعزام شوند حالا اگر همین رویدادها در کشورهایی مانند قرقیزستان یا ازبکستان باشد یک نفر هم قدم جلو نمی‌گذارد.

اتفاقی عجیبی تقریباً در برخی فدراسیونها باب شده که وقتی تیمی قصد دارد برای حضور در یک رویداد ورزشی عازم اروپا شود، افراد زیادی از سوی فدراسیون برای دریافت ویزا معرفی می‌شوند. این اتفاق اخیراً برای وزنه‌برداری هم رخ داد و لیست منتشر شد که در آن افراد مختلف با سمت‌های عجیب و غریب گنجانده شده بودند. این سوال پیش می‌آید علاقه به وزنه‌برداری آنها را راغب کرده مشتاق حضور در اسپانیا باشند یا گرفتن ویزای شنگن و اروپا گردی؟حالا باید دید سه ماه دیگر که مسابقات قهرمانی بزرگسالان جهان در بحرین برگزار می‌شود، افرادی که در قالب آنالیزور، سرپرست و کارشناس ورزش دنبال رفتن به اسپانیا بودند، برای سفر به بحرین هم پا پیش می‌گذارند یا فقط کشورهایی که ویزای شنگن دارند را می‌پسندند؟

از طرفی، زمانی که به شخصی انتقاد می‌شود به چه دلیل سفر غیرضروری همراه تیم ورزشی داشته، عنوان می‌کنند سفر با هزینه شخصی بوده است!

به اروپا گردی اعضای هیات اجرایی کمیته المپیک در حاشیه المپیک پاریس که پرداخته شد، پاسخ دادند با هزینه شخصی بوده یا فدراسیونی شخص غیر مرتبط اعزام می‌کند در جواب توجیه می‌کنند که هزینه سفر را از جیب داده‌اند. اما اگر این دسته افراد قصد دارند با هزینه شخصی به مسافرت بروند چرا فدراسیون‌ها باید ویزای آنها را تهیه کنند؟ مگر فدراسیون‌های ورزشی آژانس مسافرتی هستند یا با حضور در یک رویداد بین‌المللی تور گردشگری برگزار می‌کنند؟ فدراسیون وزنه‌برداری در بیانیه‌ای مدعی شد: «لیست منتشر شده به‌عنوان نفرات اعزامی به اسپانیا، لیست اولیه ای بود که بیش از ۳ ماه پیش در تاریخ ۳۰ خرداد ۱۴۰۳ از سوی فدراسیون وزنه‌برداری به شورای برون مرزی ارسال شد و بعد از آن در چند مرحله این لیست دستخوش تغییراتی شد.»

فدراسیون اعلام کرد لیست اولیه به شورای برون مرزی ارسال شده است و اصلاً چرا باید چنین لیستی به شورای برون مرزی با عناوین عجیب و غریب ارسال شود؟

همچنین این سوال مطرح می‌شود که شورای برون مرزی وزارت ورزش و جوانان وقت کافی روی لیست فدراسیون‌ها دارد؟ نقد به این شورا هم وارد است که چرا اجازه می‌دهد افراد غیر ضروری در اعزام‌ها کنار تیم‌های ملی باشند یا فدراسیون ها برای آنها ویزا بگیرند.

انتظار می‌رود وزارت ورزش در دوره جدید کاری خود، نظارت دقیق‌تری روی اعزام فدراسیون‌ها و همچنین کنترل بیشتری بر وظایف شورای برون‌مرزی داشته باشد و جلوی ویزا گرفتن یا اعزام افراد غیرمرتبط توسط برخی فدراسیون‌ها را بگیرد.

- 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 بوعلی سینا-کوچه شهید رضایی-پلاک ۶۱
 - تلفکس: ۰۱۱-۳۳۳۴۰۷۹۷
 - چاپ: چشمه توسعه
 - طراح: زهرا اسدی راد

۱۰۰ مددجو از زندان ساری آزاد شدند

شدند، دقت کنند با رفتار مناسب و دوری از جرایم و تخلفات، بازگشت مجدد به زندان نداشته و فرد مفیدی برای جامعه و خانواده خود باشند.

پوریانی در ادامه از اعطای تسهیلات بانکی به مددجویان آزاد شده از زندان خیر داد و گفت: مددجویان آزاد شده بر اساس حرفه و هنری که در طول حبس در زندان فرا گرفته‌اند، می‌توانند از سوی مرکز مراقبت‌های بعد از خروج سازمان زندان‌ها، از وام و تسهیلات بانکی با شرایط مناسب برخوردار شده و نسبت به ایجاد شغل برای خود اقدام کنند.

رییس کل دادگستری مازندران از آزادی ۱۰۰ مددجو به مناسبت ولادت با سعادت پیامبر اسلام (ص) و امام جعفر صادق علیه السلام در ساری خیر داد.

به گزارش جوبیار، عباس پوریانی در جمع مددجویان زندان ساری، اظهار کرد: ۱۰۰ مددجوی زندان ساری که واجد شرایط قانونی آزادی بوده و مدت کمی از حبس آنها باقی مانده بود، با بهره مندی از نهادهای ارفاقی از زندان آزاد و به کانون خانواده خود بازگشتند.

رئیس کل دادگستری مازندران افزود: مددجویانی که امروز آزاد

گزارش

گزارش «جوبیار» از ویژه‌برنامه رویداد ۹۰ سالگی تأسیس شهرداری تنکابن با حضور مدیران ملی و فعالان رسانه از سراسر کشور؛

لمعه‌ی تاریخ در قلعه‌ی طبیعت

شهرداری ۹۰ ساله‌ی تنکابن، منشأ رویدادهایی ورزشی فرهنگی و تاریخی شد تا این شهر درخشان، نشاط و پویایی را به شهروندان و جذابیت‌های فراوان گردشگری را به مسافران هدیه کند.



جمع تکمیل مسئولان و خبرنگاران کشوری، استانی و شهرستانی

آیین افتتاحیه رویداد ۹۰ سالگی تأسیس شهرداری تنکابن در تاریخ ۲۴ شهریور با حضور «رضا صالحی امیری» وزیر میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری، «شمس‌الدین حسینی» نماینده تنکابن، رامسر و عباس‌آباد، «یوسف نوری» استاندار مازندران، «حسین ایزدی» مدیرکل میراث‌فرهنگی استان، «حکمت داج لیری» فرماندار تنکابن، دیگر فرمانداران و جمعی از فعالان گردشگری منطقه به میزبانی شهرداری و شورای شهر تنکابن آغاز شد و تا ۳۱ شهریور ادامه یافت. شهرداری تنکابن با همراهی و همکاری شورای شهر همچنین در این بستر، از بسته فرصت‌های سرمایه‌گذاری شهر تنکابن نیز رونمایی کرد، موضوعی که مورد توجه فعالان صنعت گردشگری منطقه قرار گرفت.

این اقدام و ابتکار شهرداری تنکابن می‌تواند برای سایر شهرداری‌های استان نیز الگویی باشد تا به این باور برسند که شهر خوب ساختنی است و با معرفی ظرفیت‌های عظیمی وجود دارند اما مانند معادن الماس، کمی دور از دسترس هستند، می‌توان شهر را چند گام بر ریل توسعه به جلو برد و شهروندان و به‌ویژه نسل جوان را به آینده امیدوار کرد.

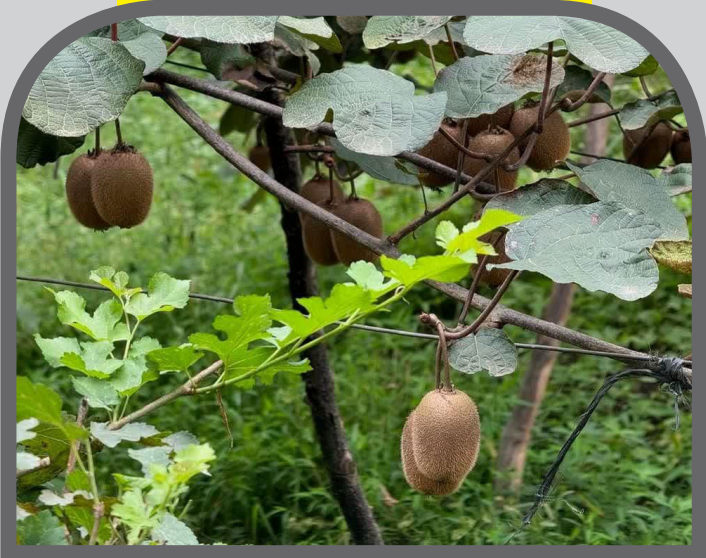


مسئولان شهری؛ دوشادوش مردم در رویدادها

نکته جالب این بود که شهردار و اعضای شورای شهر در تمامی رویدادها حضور فعال داشتند و همراه و کنار مردم و مسافران بودند، بازخوردها را از نزدیک و بی‌واسطه می‌دیدند و با شهروندان و بازدیدکنندگانی که از شهرهای مختلف استان و همچنین از برخی استان‌های دیگر آمده بودند، صحبت می‌کردند، نقد و نگاه و نظر آنان را می‌شنیدند.

روابط عمومی؛ فراتر از یک نام

نقش روابط عمومی شهرداری تنکابن در اجرای این رویداد مردمی نیز ویژه بود که توانست با برنامه‌ریزی اصولی و مدبرانه از اجرای تمامی رویدادها حمایت کند.



عشرت کراری

رویداد «۹۰ سالگی تنکابن» از سوی شهرداری و شورای شهر تنکابن با همراهی و مشارکت چند نهاد دیگر برای پاس‌داشت یک قرن تلاش و تأسیس شهرداری تنکابن طراحی شد و در ضمن آن تلاشی هوشمندانه صورت گرفت تا ظرفیت‌های پنهان در شهرستان تنکابن در مقابل چشم فعالان صنعت سبز گردشگری معرفی شود.



زیبا برای شهر، خود را به قهرمانی آینده‌ساز در ذهن مردمانش بدل کرد؛ مردی که با درکی عمیق از مناسبات انسانی در دنیای امروز توانست دل شهروندان را با رفتار و عملکرد درست و نه فقط شعار و حرف، به‌دست آورد.

این دستاورد کمی نیست که یک مسئول بتواند چنین چنبن جایگاهی را میان مردم تصاحب کند، جایگاهی که قیمت ندارد...

«محمد ابراهیم لاریجانی» شهردار تنکابن با کلیدزدن پروژه‌ای به‌نام رویداد ۹۰ سالگی شهرداری این شهر - که از سال ۱۳۱۴ خورشیدی قدمت دارد - با دستمایه‌قرار دادن این مناسبت، جشنواره‌ای فرهنگی، ورزشی، اجتماعی و اقتصادی راه انداخت تا از این رهگذر به اهدافی رایگان اما شایگان دست یابد. تنکابن؛ قلعه‌ای زیبا بر قلعه‌ای درخشان که رویدادهای این سلسله برنامه، سرآغازی شدند بر دستاوردهایی مهم و ماندگار برای این شهر تاریخی...

نود سالگی شهرداری تنکابن؛ سر آغاز رویدادهای خاص و جذاب برای شهروندان و گردشگران

فم‌تور ویژه اهالی رسانه یکی از همین رویدادها بود؛ سعی شد تا با استفاده از ظرفیت رسانه‌ها به‌نحوی مطلوب گزارش رویدادها به شهروندان، گردشگرانی از سراسر کشور و همچنین فعالان صنعت سبز گردشگری داده شود.

شهردار تنکابن چگونه در دل مردم جا گرفت؟

یک شهردار دانا، شهرداری توانایی می‌سازد تا ضمن دل‌گرم و امیدوار کردن شهروندانش، کشش قوی و جاذبه‌هایی خاص برای باز کردن پای گردشگران و سرمایه‌گذاران در آن ایجاد کند؛ بدین ترتیب بستر توسعه و درآمد پایدار به‌بهترین شکل مهیا خواهد شد و این مسأله نه تنها قدرت یک شخص مدیر، مدبر و دلسوز را به نمایش می‌کشد بلکه به افزایش امید و نشاط در میان شهروندان نیز منجر می‌شود و زمینه رونق اقتصاد شهر را فراهم می‌سازد. شهردار تنکابن با ترسیم چشم‌اندازی