



گام نهایی پایان محرومیت روستاهای مازندران از نعمت گاز

۸

**گلستان در انتظار استاندار بومی،
توانمند و همگرا با دولت وفاق ملی**

۳

**خطرات فرهنگ رژیم غذایی روی
سلامت روانی و جسمی زنان ایرانی**

۴

**نگاتیوهای باروتی با
رایحه خوش جنگ**

۵



جدال حریم مصوب قلعه تاریخی مارکوه با بلندمرتبه‌سازی

• فضای پیرامونی قلعه تاریخی مارکوه رامسر که تصور می‌شد با تصویب حریم قانونی برای همیشه از آسیب‌های بلندمرتبه‌سازی در امان باشد این روزها درحالی با آغاز عملیات ساختمانی برای ساخت همان برج خبرساز ۱۱ طبقه‌ای در معرض تهدید قرار گرفته که متولیان مربوطه از پیگیری‌های قضایی برای جلوگیری از ساخت و ساز در این منطقه خبر می‌دهند.

منطقه کتالم رامسر با وجود داشتن حریم مصوب همین مورد کافی بود که وزارت میراث فرهنگی با عملیات ساختمانی مخالفت کند که تا این لحظه چنین اتفاقی رخ نداد. ناتوانی قوانین میراث فرهنگی در برابر بلندمرتبه سازی نارضایتی از ساخت این سازه ۱۱ طبقه تا جایی پیش رفت که فرماندار رامسر نیز ۲۴ شهریور در نشست با سیدرضا صالحی امیری وزیر میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری از ناتوانی قوانین میراثی از جمله حریم مصوب این قلعه در برابر بلند مرتبه‌سازی ابراز نارضایتی می‌کند و می‌گوید: حریم‌های میراثی تأثیر زیادی در حفظ منظر طبیعی و تاریخی دارند، این درحالی است که قلعه تاریخی مارکوه واقع در

برابر ضوابط عرصه و حریم، خلاف قانون است و فقط همین مورد کافی بود که وزارت میراث فرهنگی با عملیات ساختمانی مخالفت کند که تا این لحظه چنین اتفاقی رخ نداد. ناتوانی قوانین میراث فرهنگی در برابر بلندمرتبه سازی نارضایتی از ساخت این سازه ۱۱ طبقه تا جایی پیش رفت که فرماندار رامسر نیز ۲۴ شهریور در نشست با سیدرضا صالحی امیری وزیر میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری از ناتوانی قوانین میراثی از جمله حریم مصوب این قلعه در برابر بلند مرتبه‌سازی ابراز نارضایتی می‌کند و می‌گوید: حریم‌های میراثی تأثیر زیادی در حفظ منظر طبیعی و تاریخی دارند، این درحالی است که قلعه تاریخی مارکوه واقع در

صدور پروانه ساختمانی ابلاغ شده فعالیت ساختمانی بلامانع است. وی می‌افزاید: در واقع مراجع بالادستی استان به استناد این‌که در گذشته در این مکان یک ویلای قدیمی قرار داشت و ویلا تخریب شده است، تخریب ویلا را به منزله آغاز فعالیت ساختمانی محسوب کردند. در صورتی که واضح است مالک این زمین در تمام این مدت مشغول حفاری بدنه سنگی-آهکی فضای پیرامونی قلعه مارکوه بود. این کارشناس میراث فرهنگی با بیان این‌که چنین اقداماتی خلاف ضوابط منظر و بصری این منطقه تاریخی است، تصریح می‌کند: فارغ از تعرض و خدشه بر سیما و منظر قلعه مارکوه، استفاده از دستگاهی که سبب ایجاد لیزه در پای قلعه شود

آذر ۱۴۰۰ بود که عملیات ساخت برجی ۱۱ طبقه و ۴۰ واحدی در دامنه کوهی که قلعه مارکوه روی آن قرار دارد خیرسازشد و اعتراض شهروندان رامسری را برانگیخت. البته این نارضایتی پیشینه داشت، زیرا حوالی سال ۱۳۹۵ نیز برجی مدرن در میان سکوت و مماشات متولیان وقت و در فاصله نزدیک به این قلعه تاریخی قد کشیده بود. برجی که ساختش نه تنها با تنش‌ها و حاشیه‌های زیاد همراه بود و به تشکیل پرونده قضایی برای برخی عوامل دخیل در ساخت آن نیز منجر شد، بلکه به نمادی برای صدور مجوزهایی پلاایی و بی‌توجه به نارضایتی جامعه محلی بدل شد.

پس از آن، عملیات ساخت برج ۱۱ طبقه دیوار به دیوار برج قبلی توجه افکار عمومی را به خود جلب کرد، در نهایت به دلیل نارضایتی محلی، پیگیری رسانه‌ای و قضایی نه تنها ساخت برج با دستور قضایی متوقف شد بلکه پس از حدود ۲۰ سال حریم قانونی قلعه برای جلوگیری از مرتفع‌سازی و آسیب به منظر طبیعی این بافت تاریخی کهن نیز تصویب شد.

درحالی که تصور می‌شد، منظر قلعه تاریخی مارکوه و حریم بصری این بافت تاریخی با داشتن حریم مصوب و دستور عالی‌ترین مرجع قضایی استان برای همیشه در حاشیه‌ای امن از آسیب‌هایی از این دست قرار گیرد، دی ماه سال گذشته زمزمه‌های از سرگیری ساخت برج ۱۱ طبقه در میان بهت و ناباوری افکار عمومی از سر گرفته شد تا به امروز ادامه دارد.

سایه کمسیون ماده پنج روی حریم مصوب قلعه مارکوه

یک کارشناس مطلع در میراث فرهنگی کشور برای روشن شدن ابعاد ماجرا و دلایل از سرگیری عملیات ساختمانی با وجود حریم مصوب به خبرنگار ایرنا می‌گوید: مالک ساختمان به استناد این‌که پیش از تصویب ضوابط عرصه و حریم قلعه، فعالیت کوه‌بری و برداشت، رای کمسیون ماده۵ استان و همچنین پروانه ساختمانی شهرداری کتالم و ساداتشهر را دریافت کرده بود دوباره عملیات ساختمانی در این محوطه را آغاز کرد.

او که نخواست نامش فاش شود و وجهه کارشناسی‌اش برای خبرنگار ایرنا محرز است در توضیح بیشتر می‌افزاید: مالک ساختمان مکانباتی در سطح ملی و استانی انجام داد و در نشست‌هایی که با کمیته فنی استان انجام شد، اعلام‌های لازم مبنی بر آغاز فعالیت ساختمانی با رای مثبت همراه بود. به گفته این منبع آگاه، اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری مازندران نیز در چند نامه متفاوت و متناقض شرایط را به نفع مالک ساختمان پیش برد. به گونه‌ای که در نهایت اعلام کرد به دلیل اینکه ضوابط عرصه و حریم قلعه پس از

بین شهرداری کتالم و ساداتشهر مجوز ساخت سازه را صادر کرده و به نظر ساخت بنا از نظر این نهاد مانعی ندارد.

در همین پیوند سرپرست میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری رامسر در توضیح این موضوع به خبرنگار ایرنا می‌گوید: ساخت این سازه پیش از این به دستور دادستان مازندران متوقف شده بود، اما طی یک سال گذشته مالک بنا عملیات ساختمانی ساخت سازه ۱۱ طبقه را آغاز کرد.

ابوطالب علی‌پناه با اشاره به پیگیری‌های این نهاد برای توقف پروژه می‌افزاید: در حال حاضر دادستان کل کشور به این موضوع ورود کرده است. بر اساس مکاتبات انجام شده قرار شد طی ۱۰ روز آینده حریم درجه یک، درجه دو، عرصه و دیگر نقشه‌های درخواست شده این قلعه تاریخی را به این نهاد ارسال کنیم.

وی با بیان اینکه پیوست نامه دادستان کل کشور به شهردار کتالم و ساداتشهر ارسال شد یادآور می‌شود: باید در دیداری که با شهردار کتالم و ساداتشهر داشتیم قرار شد طی روزهای آینده این نقشه‌ها برای ارسال به دادستانی کل کشور در اختیار ما قرار گیرد تا وضعیت ساخت و ساز این برج در حاشیه این قلعه تاریخی تعیین تکلیف شود.

به گفته علی‌پناه شهرداری کتالم و ساداتشهر سه ماه گذشته پروانه ساخت این سازه را صادر کرده است.

قلعه مارکوه که در ۶ کیلومتری شرق شهر رامسر و سه کیلومتری ساحل دریا شهر کتالم واقع است، سال ۷۹ با شماره ۳۴۸۴ به عنوان یک اثر تاریخی در فهرست آثار ملی کشور ثبت شد. باستان شناسان بر اساس کاوش‌هایی که سال ۸۲ روی این قلعه انجام دادند، معتقدند که قدمت آن به دوره اسلامی و احتمالاً قرن سوم هجری قمری باز می‌گردد.

بررسی‌ها در روند تولید گزارش‌ها پیرامون بلندمرتبه‌سازی در فضای پیرامونی قلعه مارکوه نشان می‌دهد که افکار عمومی این شهر نه مخالف برج‌سازی، بلکه مخالف آسیب جبران‌ناپذیر بر پیکره این بافت تاریخی هستند. به این معنی که آنچه موجب نارضایتی شده اعطای مجوزهای غیرمتعارف است. صدور مجوزهایی که مغایر طرح جامع و تفصیلی شهر و مهم‌تر از حفظ هویت و یکپارچگی این بافت تاریخی است که سالیان در کنج شهر خودنمایی می‌کند.

چنین ساخت و سازهایی ضربه تمام‌کننده به منظره این منطقه محسوب می‌شود. خدشه‌ای که یک بار قلب این بافت تاریخی را نشانه رفته است و تکرار آن برای جامعه محلی قابل تحمل و چشم‌پوشی نیست، زیرا نما و منظر این بافت کهن متعلق به تمام مردم ایران است و نباید در تسخیر عده‌ای خاص قرار گیرد.

خبر

رئیس ستاد پزشکیان در نوشهر:
رئیس جمهور چهره صلح
طلبی ایران را هوشمندانه به
جهانیان شناساند



رئیس ستاد انتخاباتی پزشکیان در نوشهر و عضو شورای عالی نظام پزشکی کشور گفت: رئیس جمهور در مجمع عمومی سازمان ملل متحد عزتمندانه و مقتدرانه چهره صلح طلبی ایران اسلامی را به جهانیان شناساند. دکتر عبدالله سهرابی افزود: دکتر پزشکیان با استفاده از ظرفیت تربیون سازمان ملل، چهره واقعی جمهوری اسلامی ایران را به دیگر کشورهای جهان با نگاه منطقی و هوشمندانه و مدیرانه معرفی کردند.

وی اظهار کرد: دکتر پزشکیان در حالی که دشمنان با زر و زور و تزویر و استفاده از ظرفیت امپراطوری رسانه ای در جهان مغرضانه و بدبینانه ایران اسلامی را تحقیر می کردند، با استفاده از ادبیات صادقانه و عزتمندانه تعامل و گفت و گو و صلح طلبی کشورمان را بیان کردند.

وی خاطرنشان کرد: دیدارهای رئیس جمهوری کشورمان با مسوولان عالی رتبه و ارشد کشورهای مختلف از جمله فرانسه، ترکیه، سوئیس همه در راستای حفظ منافع ملی و بر اساس سه اصل عزت، حکمت و مصلحت شکل گرفته بود.

این عضو شورای عالی نظام پزشکی کشور یادآور شد: رئیس جمهور همچنین در این سفر خارجی دیدگاه جمهوری اسلامی ایران را در دیدار با مسوولان رسانه های آمریکایی شفاف بیان کردند. دکتر سهرابی با بیان این دکتر پزشکیان صدای درد تحریم داروی بیماران دیر درمان و جانبازان در سازمان ملل بود، بیان کرد: در خصوص رفع تحریم ها به خصوص دارو و تجهیزات و ملزومات پزشکی که ظالمانه سلامت مردم و هموطنان را به مخاطره می اندازد و از سوی کسانی که ادعای بشردوستانه دارند رفتارشان را زیر سوال برد و چهره واقعی آنان را بر افکار عمومی دنیا آشکار کرد. وی اضافه کرد: پزشکیان همانطوری که در داخل راهبرد وفاق ملی محور دولت چهاردهم است و از همه احزاب و نهادهای و تخنیکان و فعالان سیاسی و اعضای دولت و ملت خواست به دنبال وفاق باشند و در سازمان ملل نیز با بیان دیدگاه های خود برای ایجاد تفاهم در جهان، کاهش تنش و دشمنی و حفظ حقوق ملت و عزت و اقتدار ایران را با ترمیم روابط با دنیا همراه با عزتمندی مبتنی بر رفع تحریم و تبعیض روابط بین المللی تأکید داشتند.

به گفته وی رئیس جمهور تعاملات اقتصادی کشورمان را با جهان در راستای حذف تحریم ها و تعامل با جهان با یک نگاه فاخر و متریقی مورد تأکید قرار دادند.

هفتاد و نهمین نشست مجمع عمومی سازمان ملل متحد از بعدازظهر سه‌شنبه ۱۳ مهر) به صورت رسمی در نیویورک آغاز به‌کار کرد و با حضور سران کشورهای جهان در حال برگزاری است.

مسعود پزشکیان رئیس‌جمهور ایران یکم مهر ماه به منظور حضور و سخنرانی در مجمع عمومی سازمان ملل عازم نیویورک شد و روز سه‌شنبه سوم مهر در سخنرانی خود دیدگاه‌های ملت ایران را تبیین کرد. این سفر اواخر شهریور یا اوایل مهر هر سال انجام می‌شود و سران کشورهای مختلف در آن به بیان دیدگاه‌ها و راهکارهای بهبود اوضاع جهان می‌پردازند. روسای جمهور کشورمان نیز در ادوار مختلف راهبردها و مسائل مورد نظر نظام جمهوری اسلامی ایران را بیان کرد.

سخنرانی در اجلاس جانیی مجمع عمومی به‌نام «سران برای آینده»، دیدار با ایرانیان مقیم آمریکا، گفت‌وگو با رهبران ادیان الهی، نشست با مدیران رسانه‌ها، اندیشکده‌ها و دیگر دیدارهای دوجانبه با برخی سران کشورهای اروپایی، آسیایی و جهان اسلام از جمله برنامه‌های احتمالی رئیس‌جمهور کشورمان بود.

گزارش



اسب کاسپین ایرانی چهار نعل در راه یونسکو

■ **اسب کاسپین ایرانی که از آن به عنوان قدیمی ترین نژاد زنده رام شده جهان نام می برند، بعد از گذشت یک سال از ثبت ملی آن دستداران این نژاد کهن برای جلوگیری از سوء استفاده کشورها دیگر که به دنبال تغییر نام آن برای خود هستند، با راه اندازی کمپین ثبت جهانی، این گونه جانوری را چهار نعل در راه یونسکو حرکت دادند.**

● به گزارش **جوبیسار**، انجمن حمایت از

اسب کاسپین ایرانی با راه اندازی کمپینی از همه دستداران این میراث کهن خواستند برای ثبت جهانی اسب کاسپین به نام ایران همکاری و حمایت کنند.

این اسب که با پرونده «اسب کاسپین، مهارت های سنتی، پرورش ونگهداری» با شماره ۲۸۷۸ روز ۱۶ /۰۷/ ۱۴۰۲ در فهرست آثار ملی کشورمان به ثبت رسید زمینه ای شد تا علاقمندان به این اسب با اصالت ایرانی برای ثبت در یونسکو خیز بردارند.

دوستداران این نژاد کهن ثبت ملی اسب کاسپین را بسیار امید بخش و شوق آفرین دانستند که این امر زمینه ای برای تلاش بیشتر در جهت ثبت این نژاد اصیل در یونسکو به نام ایران است.

اعضای انجمن حمایت از اسب کاسپین ایرانی و بسیاری از دوستداران این حیوان نجیب بر این باورند ورزش چوگان که به نام ایران در یونسکو ثب شد اما شیطنت های از سوی برخی کشورها انجام تا چوگان را به نام خود ثبت کنند.

دوستداران اسب کاسپین ایرانی معتقدند برخی از کشورهای منطقه در صدد هستند تا این اسب با اصالت ایرانی را تغییر نام داده و به نام کشور خود در یونسکو ثبت کنند و همه این حساسیت ها سبب شد تا علاقمندان اسب کاسپین با اراده ای قوی در مسیر ثبت جهانی این اسب تلاش کنند.

در شرایط فعلی تعداد اسب کاسپین در ایران اکنون حدود ۳۳۰ راس است از طرف دیگر مارهای ثبت شده نشان می‌دهد که در جهان تعداد این گونه ارزشمند و اصیل به کمتر از یک‌هزار راس رسیده است. آماری که ضرورت تلاش برای حفاظت از این گونه بومی نوار شمالی ایران را بیشتر می‌کند.

اسب کاسپین با نام لاتین «Caspian horse» با قدمت بیش از پنج هزار سال یکی از قدیمی‌ترین نژادهای اسب‌های موجود در جهان محسوب می‌شود. پراکندگی فعلی این اسب از شرق مازندران تا تالش در غرب گیلان است، در حال حاضر روستای کمدره از توابع

بخش دشت‌سر آمل در مازندران خاستگاه اصلی اسب کاسپین یا اسبچه خزر است. این گونه جانوری با تلاش‌هایی که در این روستا انجام شد و پیگیری انجمن ملی حفاظت از کاسپین به ثبت ملی رسیده تا از این حیوان ارزشمند و کهن‌ترین نژاد اسب به عنوان بخشی از هویت تاریخی مازندران و شمال کشور حفاظت شود.

اسب خزری یا کاسپین، همان‌طور که از نامش پیداست، به اکوسیستم مناطق شمالی ایران تعلق دارد. سال ۱۳۹۰ در گوهرتپه مازندران گورستانی متعلق به سه هزار و ۴۰۰ سال قبل از میلاد کشف شد که در آن فسیل‌های اسب خزری وجود داشت. همچنین کتیبه‌هایی در مناطق تخت جمشید وجود دارد که تصویر این اسب ایرانی را نشان می‌دهد. امپراتوری عظیم ایران در گذشته، به نیروهای حیوانی قوی برای حمل و نقل احتیاج داشته و از این اسب کمک می‌گرفته است.

اسب کاسپین با سابقه پنج هزار ساله نقش نگاره‌های آن در تخت جمشید، طاق بستان و مهر داریوش حک شده که این امر نشان از پیشینه کهن این اسب است.

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

داستان چوگان تکرار نشود

دبیر کمپین ثبت جهانی اسب کاسپین ایرانی در گفت گو با خبرنگار ایرنا اظهار کرد: همه باید هوشیار باشیم تا داستان ورزش چوگان برای اسب کاسپین ایرانی تکرار نشود، چون برخی از کشورها درصدد تغییر نام این اسب و ثبت آن در یونسکو به نام کشور خود هستند. مهدیار پیرزاده گفت: در شرایط فعلی یکی

از ضرورت های جدی آن است تا اسب کاسپین به نام ایران در سطح بین المللی و یونسکو ثبت شود.

وی با بیان این مطلب که بعد از ثبت ملی اسب کاسپین در کشور به ثبت جهانی آن امیدوار شدیم، اظهار کرد: دوستداران این میراث کهن به همراه مسوولان متحد و همدل برای ثبت جهانی اسب کاسپین تلاش می کنند.

پیرزاده گفت: با راه اندازی کمپین ثبت جهانی اسب کاسپین در کشور گام نخست برای تحقق این خواسته و مطالبه ملی محکم برداشته شد.

دبیر کمپین ثبت جهانی اسب کاسپین افزود: یکی از هدف های اصلی راه اندازی این کمپین ایجاد دبیر خانه رسمی در جهت ثبت جهانی اسب کاسپین در یونسکو است.

وی با اشاره به این مطلب که همه افراد حقیقی و حقوقی می توانند در این کمپین اثر گذار باشند، بیان کرد: از ظرفیت های بخش خصوصی برای تجاری سازی و برند سازی این میراث کهن باید برنامه جدی داشته باشیم.

پیرزاد ادامه داد: در مقطعی برای حمایت یوز پلنگ ایرانی کارهای فرهنگی ارزشمندی صورت گرفت که برای اسب کاسپین هم باید در این مسیر کار شود. دبیر کمپین ثبت جهانی اسب کاسپین تصریح کرد: هر مسوولی که می تواند طبق ضوابط اعلام شده برای ثبت جهانی اسب کاسپین کمک کار باشد درهای کمپین بر روی آنها و شهروندان باز است. چراغ اول روشن

مدیر انجمن ملی حفاظت از اسب کاسپین در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا اظهار کرد: ثبت ملی اسب کاسپین خبر نوید بخشی بود که زمینه جهانی شدن این میراث کهن را فراهم کرد.

محمدجواد دهقان گفت: یکی از جدی ترین دغدغه ما برای این نژاد کهن آن است تا قبل از این که کشورهای دیگر آن را به نام خود ثبت نکنند این مهم برای ایران رقم بخورد.

وی با اشاره به این نکته که در حال حاضر یک عزم ملی برای تحقق این مهم در حال شکل گیری است، اظهار

کرد: مسوولان در شرایط فعلی از نظر فرهنگی و اجتماعی کمک کار هستند. مدیر انجمن ملی حفاظت از اسب کاسپین با بیان این که در کل کشور تعداد این نوع اسب ۳۳۰ راس است، اظهار کرد: همه دوستداران میراث کهن باید تلاش کنند تا تعداد این گونه نادر در کشور ما بیشتر از آمار فعلی افزایش یابد.

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

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

زخمی شد. شکارچیان غیرمجاز ضمن توجه نکردن به ایست مامور یگان حفاظت محیط زیست پارک ملی پابند، با محیط بان عرب درگیر و وی را از ناحیه کتف با تبر مصدوم کردند

به گزارش خبرنگاری مهر، اسماعیل عرب، محیط بان یگان حفاظت محیط زیست پارک ملی پابند هنگام گشت و کنترل درحوزه استحفاظی مورد حمله چند شکارچی غیرمجاز قرار گرفت و در درگیری با آنان

اسماعیل عرب، محیط بان یگان حفاظت محیط زیست پارک ملی پابند هنگام گشت و کنترل درحوزه استحفاظی مورد حمله با تبر چند شکارچی غیرمجاز قرار گرفت و درگیری با آنان زخمی شد.

● اسماعیل عرب، محیط بان یگان حفاظت محیط زیست پارک ملی پابند هنگام گشت و کنترل درحوزه استحفاظی مورد حمله با تبر چند شکارچی غیرمجاز قرار گرفت و درگیری با آنان زخمی شد.



دوستداران اسب
کاسپین ایرانی
معتقدند برخی از
کشورهای منطقه
در صدد هستند تا
این اسب با اصالت
ایرانی را تغییر نام
داده و به نام کشور
خود در یونسکو
ثبت کنند و همه
این حساسیت
ها سبب شد تا
علاقمندان اسب
کاسپین با اراده ای
قوی در مسیر ثبت
جهانی این اسب
تلاش کنند.



اسب خزری یا
کاسپین، همان‌طور
که از نامش
پیداست، به
اکوسیستم مناطق
شمالی ایران تعلق
دارد. سال ۱۳۹۰ در
گوهرتپه مازندران
گورستانی متعلق
به سه هزار و ۴۰۰
سال قبل از میلاد
کشف شد که در آن
فسیل‌های اسب
کزری وجود داشت.
همچنین کتیبه‌هایی
در مناطق تخت
جمشید وجود دارد
که تصویر این اسب
ایرانی را نشان
می‌دهد. امپراتوری
عظیم ایران در
گذشته، به نیروهای
حیوانی قوی برای
حمل و نقل احتیاج
داشته و از این اسب
کمک می‌گرفته
است.



اختلالات «اضطرابی» و «خلفی» بیشترین مشکل جامعه هدف بهزیستی



مدیرکل دفتر مشاوره و امور روانشناختی معاونت سلامت اجتماعی سازمان بهزیستی کشور خدمات این دفتر را در حوزه سلامت روان و مشاوره تشریح کرد.

معصومه توکلی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به ارائه خدمات تخصصی مشاوره در قالب مراکز غیردولتی تحت نظارت سازمان بهزیستی به افراد و گروه‌های کم درآمد، اظهار کرد: از سال ۱۳۸۱ تاکنون، خدمات مشاوره به افراد و گروه‌های کم درآمد و خانواده‌های بی‌ضاعت (دهک‌های پایین درآمدی) در مراکز مشاوره دولتی به صورت رایگان و در مراکز غیردولتی در قالب ارائه می‌شود. همچنین این افراد (در صورت نیاز و تمایل)، می‌توانند از دوره‌های آموزشی مهارت‌آموزی (از قبیل مهارت‌های زندگی، آموزش پیش از ازدواج، آموزش زندگی خانواده، مهارت‌های فرزندپروری، آموزش مدیریت رفتاری نوجوان و توانمندسازی خانواده در بلوغ و نوجوانی، آموزش روابط زوجین، حل تعارض و...) به صورت رایگان بهره‌مند شوند.

وی ادامه داد: علاوه بر این، احاد جامعه به ویژه افراد و گروه‌های کم درآمد می‌توانند از طریق خط تلفنی ۱۴۸۰ از خدمات رایگان مشاوره در زمینه‌های ازدواج و خانواده، کودک و نوجوان، مشکلات بین فردی، اختلالات روانی، مشاوره تحصیلی و تربیتی، مشاوره شغلی، مشاوره سالمند و ... استفاده کنند که زمان فعالیت این مراکز از ساعت ۸ صبح تا ۱۲ شب است.

مدیرکل دفتر مشاوره و امور روانشناختی معاونت سلامت اجتماعی سازمان بهزیستی کشور در همین راستا به تشریح گزارش عملکردی از اقدامات این دفتر در حوزه خدمات سلامت روان به جامعه هدف خود پرداخت و گفت: طی سال گذشته ۹۰ هزار و ۴۴۰ جلسه مشاوره در مراکز مشاوره دولتی برای افراد و گروه‌های مراجعه‌کننده به این مراکز و همچنین ۶۶ هزار و ۳۹۹ جلسه مشاوره با استفاده از یاری‌برگ‌ها برای افراد کم درآمد و بی‌ضاعت در مراکز خصوصی برگزار شد.

توکلی همچنین میزان مشاوره‌های رایگان ارائه شده از طریق خط ۱۴۸۰ (صدای مشاور) را بالغ بر یک میلیون و ۶۸۸ هزار و ۵۲ مورد اعلام کرد و گفت: تعداد دوره‌های آموزشی حوزه سلامت روان (آموزش‌های پیش از ازدواج، زندگی خانواده، مهارت‌های زندگی) بالغ بر ۳۱ هزار و ۹۴۰ دوره بوده که ۸۰۹ هزار و ۱۳۱ نفر از این آموزش‌های حوزه سلامت روان (آموزش‌های پیش از ازدواج، زندگی خانواده، هنگام ازدواج، بلوغ و نوجوانی و مهارت‌های زندگی) بهره‌مند شده‌اند.

وی در ادامه به گزارش عملکردی از این دفتر در ۳ ماهه اول سال جاری اشاره کرد و افزود: طی سه ماهه امسال ۱۸ هزار و ۴۴۱ جلسه مشاوره در مراکز دولتی، ۴۳۳۲ جلسه مشاوره با استفاده از یاری‌برگ‌ها برای افراد کم درآمد و بی‌ضاعت در مراکز غیردولتی، تعداد ۴۰۸ هزار و ۶۶۴ مشاوره رایگان توسط خط ۱۴۸۰ (صدای مشاور)، ۶۳۱۸ دوره آموزشی حوزه سلامت روان (آموزش‌های پیش از ازدواج و زندگی خانواده) و آموزش مربوط به حوزه سلامت روان (آموزش‌های پیش از ازدواج و زندگی خانواده) به ۱۰۹ هزار و ۳۹۹ نفر ارائه شده است.

مدیرکل دفتر مشاوره و امور روانشناختی معاونت سلامت اجتماعی سازمان بهزیستی کشور در پاسخ به این سوال که بیشترین مشکلات مراجعه‌کنندگان مربوط به چیست؟، تصریح کرد: علاوه بر مشکلات مالی و اقتصادی و موانع دسترسی به خدمات، بیشترین مشکلات روان شناختی، مرتبط با اختلالات اضطرابی و خلقی و سپس مسائل خانوادگی و بین فردی است. به نظر می‌رسد با توجه به افزایش تعداد مراجعین در سال‌های اخیر، نیاز به استفاده از خدمات سلامت روان افزایش پیدا کرده که این موضوع نشان از آگاهی بیشتر مردم و دسترسی بیشتر به خدمات و لزوم توجه به این موضوع دارد که تابید این نتایج مستلزم انجام پژوهش‌های سیستماتیک از سوی مراجع پژوهشی است.

خطرات فرهنگ رژیم غذایی روی

سلامت روانی و جسمی زنان ایرانی



وقتی به سلامتی، بدن و ذهن خود می‌نگرید، بدانید که این مسائل واقعاً منحصر به فرد است و رژیم غذایی یک اندازه برای همه مناسب نیست. هدف باید چیزی باشد که احساس خوبی در شما ایجاد کند و بدن را به خوبی تغذیه کند، نه چیزی که فقط روی ترازو خوب به نظر برسد.

• برای بسیاری از زنان، رژیم گرفتن به بخشی از زندگی آنها تبدیل شده، به طوری که نمی‌توانند زمانی را به یاد آورند که درگیر آن نبوده‌اند، در حالی که می‌تواند خطرانی را برای سلامت روانی و جسمی آنها داشته باشد.

تلاش برای ایجاد تعادل بین خواسته‌های افراد خانواده، ملزومات محل کار یا مدرسه و تبلیغات شبکه‌های اجتماعی برای غذاخوردن به شیوه‌ای خاص، می‌تواند حفظ یک رژیم غذایی سالم را برای هر زنی دشوار کند. در جامعه امروز، بسیاری از زنان اغلب مستعد نادیده‌گرفتن نیازهای غذایی خود هستند و برای داشتن‌اندام ایده‌آل سعی می‌کنند به یک رژیم غذایی شدید پایبند باشند که باعث کمبود موادمغذی حیاتی و احساس بدخلقی، گرسنگی و کمبود انرژی می‌شود. در عین حال نیازهای خاص زنان نیز اغلب توسط تحقیقات رژیم غذایی نادیده گرفته می‌شوند. مطالعات تغذیه معمولاً روی مردها که سطح هورمون آنها پایدارتر و قابل پیش‌بینی‌تر است تکیه می‌کنند، بنابراین گاهی‌اوقات نتایج این قبیل تحقیقات برای زنان نامربوط یا حتی گمراه‌کننده هستند. همه این موارد می‌تواند باعث کمبود جدی در تغذیه روزانه زنان شود. وقتی به سلامتی، بدن و ذهن خود می‌نگرید، بدانید که این مسائل واقعاً منحصر به فرد است و رژیم غذایی یک اندازه برای همه مناسب نیست. هدف باید چیزی باشد که احساس خوبی در شما ایجاد کند و بدن را به خوبی تغذیه کند، نه چیزی که فقط روی ترازو خوب به نظر برسد. رژیم‌ها معمولاً موقتی هستند و اغلب به

جای کاهش وزن پایدار، به بازگشت وزن و حتی افزایش آن منجر می‌شوندفرهنگ رژیم غذایی می‌تواند اثرات مخربی بر سلامت روانی و جسمی زنان داشته باشد. بسیاری از زنان از دوران نوجوانی یا حتی کودکی شروع به رژیم گرفتن کرده‌اند، با این تصور که کاهش وزن به افزایش ارزش شخصی و رضایت از ظاهر منجر می‌شود. اما تجربیات آنها نشان می‌دهد که این مسیر اغلب به اضطراب، ناامیدی و حتی اختلالات خوردن منتهی می‌شود. رژیم‌ها معمولاً موقتی هستند و اغلب به جای کاهش وزن پایدار، به بازگشت وزن و حتی افزایش آن منجر می‌شوند.

برخی از زنان از رژیم‌های سختی مانند شمارش کالری، محدود کردن کربوهیدرات‌ها، و یا رژیم‌های خاصی مانند کتو استفاده کرده‌اند، اما بسیاری از آنها به این نتیجه رسیده‌اند که این رویکردها نه تنها به سلامت کمک نمی‌کند، بلکه باعث آسیب به اعتماد به نفس و روابط اجتماعی‌شان نیز می‌شود. در نهایت، بسیاری از این زنان از رژیم گرفتن دست کشیده‌اند و به جای آن، بر روی تغذیه حسی و تمرکز بر سلامت عمومی بدنشان بدون توجه به وزن تمرکز کرده‌اند.

روشن‌شالتر برای رسیدن به سلامت و خوشبختی شامل گوش دادن به نیازهای بدن، خوردن به صورت حسی و پذیرش تنوع در

فرم‌های بدنی است. این رویکردها به زنان کمک می‌کند تا رابطه بهتری با بدن و غذا داشته باشند و از فشارهای غیرواقعی فرهنگ رژیم غذایی دوری کنند.

■ خطر رژیم‌های غذایی نامناسب برای دختران بیشتر است

احمد عبادی کارشناس تغذیه در این زمینه به خبرنگار ایرنا می‌گوید: خطر رژیم‌های غذایی نامناسب برای نوجوانان و جوانان دختر بیشتر است، دختران در این سن نسبت به تصویر بدنی خود حساس‌ترند و برای اینکه در این گونه رژیم‌های غذایی محدودیت شدید در مصرف مواد غذایی دارند، حذف یک وعده غذایی موجب بروز انواع کمبوهای تغذیه‌ای مثل آهن، کلسیم، روی و کمبود ویتامین‌ها، اختلال در سرعت رشد، کوتاه قدی و غیره می‌شوند.

رژیم‌های غذایی سخت و بدون مشورت با متخصص تغذیه عوارض جانبی نامطلوبی مانند تهوع، ریزش مو، مشکلات پوستی و سنگ کیسه صفرا را به همراه دارد. وی ادامه می‌دهد: در نوجوانی بدن همچنان در حال رشد است، عدم تأمین نیازهای تغذیه‌ای موجب اختلال رشد، سوءتغذیه و در نهایت کوتاه قدی می‌شود. عبادی می‌افزاید: برخی از نوجوانان دختر در



اکثر موارد نگران‌کننده و متأسفانه شایع است، این افراد در اغلب موارد به جایی می‌رسند که از تغذیه دوری می‌کنند و در این شرایط لذت غذا خوردن، حس گرسنگی و سیری جای خود را به ترس‌های جدی می‌دهند که در طولانی مدت قابل تحمل نیست.

وی می‌افزاید: ترس از شکست در پیروی از رژیم غذایی و اضافه وزن موجب اضطراب، فشارها و تنش‌های روحی، اختلالات عصبی و بی‌اشتهایی در دختران می‌شود.

■ مصرف زیاد مایعات باور غلط رژیم لاغری

وی تأکید می‌کند: رژیم‌های غذایی غلط که شامل مصرف زیاد مایعات است به دلیل رقیق شدن خون و اختلالات الکترولیتی، کمبود شدید سدیم و کمبود پروتئین ایجاد می‌شود که با علائمی مانند حالت تهوع، گیجی، سرگیجه و در موارد شدید کما همراه است. وی اضافه می‌کند: در رژیم‌های غذایی مایه، تخم مرغ، سبزیجات و دیگر غذاهای دریایی وجود ندارد و از اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ بی‌بهره است سلامت قلب و عروق، چشم و عملکرد ذهنی به خطر می‌افتد.

افزایش ثبت درخواست مجوز سقط قانونی

افزایش ثبت درخواست مجوز سقط قانونی

و یک متخصص پزشک قانونی در استخدام سازمان پزشکی قانونی، حداکثر ظرف یک هفته تشکیل و رأی لازم توسط قاضی عضو کمیسیون با رعایت اصل عدم جواز سقط در موارد تردید صادر می‌شود.

■ بخشنامه دادستان کل کشور درباره نظارت بر اجرای دقیق قانون جوانی جمعیت

علاوه بر تأکید بر شرایط موضوع سقط جنین در قانون جوانی جمعیت و حمایت از خانواده، ۲۸ بهمن ۱۴۰۲ حجت الاسلام داون، سندرم ادوارد و سندرم پاتائو، قرار دارد. قانون جوانی جمعیت بر فراوانی صدور مجوزهای سقط قانونی تأثیر نداشته است. معاون اداره امور بالینی سازمان پزشکی قانونی در پاسخ به این پرسش که آیا اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت بر فراوانی صدور مجوزهای سقط قانونی تأثیرگذار بوده است، گفت: در طی سال‌های اخیر از سال ۱۳۹۷ تا سال ۱۴۰۲ روند کاهش تقاضا و صدور جواز سقط قانونی را شاهد بوده‌ایم اما این کاهش بسیار ناچیز بوده است.

تهران، خراسان رضوی، خوزستان، فارس، کرمان، سیستان و بلوچستان و اصفهان بوده است.

جعفری درباره علت اصلی سقط‌های قانونی اظهار داشت: تقریباً ۹۲ درصد مجوزهای سقط قانونی مربوط به ناهنجاری‌های جنینی و حدود ۸ درصد مجوزها هم به دلیل بیماری‌های مادر بوده است. وی ادامه داد: در میان بیماری‌های جنینی، شایع‌ترین ناهنجاری که منجر به صدور جواز سقط می‌شود، نقص لوله‌عصبی است و بعد از آن اختلالات کروموزومی (سندرم داون، سندرم ادوارد و سندرم پاتائو) قرار دارد. قانون جوانی جمعیت بر فراوانی صدور مجوزهای سقط قانونی تأثیر نداشته است. معاون اداره امور بالینی سازمان پزشکی قانونی در پاسخ به این پرسش که آیا اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت بر فراوانی صدور مجوزهای سقط قانونی تأثیرگذار بوده است، گفت: در طی سال‌های اخیر از سال ۱۳۹۷ تا سال ۱۴۰۲ روند کاهش تقاضا و صدور جواز سقط قانونی را شاهد بوده‌ایم اما این کاهش بسیار ناچیز بوده است.

■ قانون جوانی جمعیت و حمایت از خانواده درباره سقط جنین

مطابق ماده ۵۶ قانون جوانی جمعیت و حمایت از خانواده، سقط جنین ممنوع و از جرایم دارای جنبه عمومی است و مطابق مواد (۷۱۶) تا (۷۲۰) قانون مجازات اسلامی، و مواد این قانون، مستوجب مجازات دبه، حبس و ابطال پروانه پزشکی است. مادر صرفاً در مواردی که احتمال بدهد شرایط زیر محقق می‌شود، می‌تواند درخواست سقط جنین را به مراکز پزشکی قانونی تقدیم کند و همه مراکز پزشکی قانونی در مراکز استان‌ها مکلفند درخواست‌های دریافتی را فوراً به کمیسیون سقط قانونی ارجاع کنند. این کمیسیون مرکب از یک قاضی ویژه، یک پزشک متخصص متعهد

این رأی می‌تواند مبنی بر جواز سقط یا عدم جواز سقط باشد.

■ تفاوت سقط قانونی و جنایی

معاون اداره امور بالینی سازمان پزشکی قانونی با اشاره به تفاوت سقط قانونی با سقط غیرقانونی یا جنایی اظهار داشت: بر اساس تبصره ۴ ماده ۵۶ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت هر سقطی که خارج از فرایند مذکور انجام شود غیرقانونی تلقی می‌شود؛ بنابراین اگر بناست که سقط القایی اتفاق بیفتد حتماً باید پس از صدور رأی قاضی باشد و در صورتی که قاضی رأی مبنی بر جواز سقط صادر کند، سقط در بیمارستان‌های مجهز توسط متخصص زنان انجام می‌شود. جعفری اضافه کرد: در مواردی که مادر به عنوان مثال به دلیل افزایش ناگهانی فشار خون در معرض تهدید جانی اورژانسی قرار می‌گیرد و فرصتی برای طی فرایند قانونی و دریافت مجوز سقط جنین وجود ندارد، در این شرایط متخصص زنان می‌تواند در بیمارستان رأساً برای سقط اقدام کند و چون این موارد فوری است و جان مادر در خطر است، این نوع سقط نیز غیرقانونی تلقی نمی‌شود. در این موارد پزشک باید به سرعت تصمیم بگیرد و به سرعت اقدام کند. وی ادامه داد: در این وضعیت، لازم است که پزشک مستندات بالینی را در پرونده مادر نگهداری کند تا اقدام او قابلیت دفاع داشته باشد و اینگونه نباشد که برجسب و اتهام سقط غیرقانونی به پزشک زده شود.

■ بیشترین تقاضا برای سقط در تهران، خراسان رضوی و خوزستان

معاون اداره امور بالینی سازمان پزشکی قانونی درباره بیشترین موارد سقط قانونی در استان‌ها اظهار داشت: در سال ۱۴۰۲ بیشترین فراوانی موارد صدور مجوز سقط قانونی به ترتیب مربوط به استان‌های



آسیه جعفری اظهار داشت: مقایسه آمار سقط‌های قانونی در بهار ۱۴۰۲ با سه ماهه اول امسال حاکی از آن است که تعداد متقاضیان در سال ۱۴۰۳ افزایش یافته؛ یعنی از ۲۸۳۹۹ مورد در بهار ۱۴۰۲ به ۳۰۶۹۹ مورد در بهار ۱۴۰۳ افزایش یافته است اما در به طوری که از ۲۲۵۰ مورد در بهار ۱۴۰۲ به ۲۲۴۴ مورد در بهار سال ۱۴۰۳ رسیده است، البته مقایسه سه ماهه ملال نیست بلکه باید آمار سالانه را با یکدیگر مقایسه کرد. وی خاطرنشان کرد: سازمان پزشکی قانونی به صورت فصلی آمار سقط قانونی را جمع‌آوری می‌کند و مراکز استانی یک ماه پس از اتمام هر دوره سه ماهه فرصت دارند تا آمارها را اعلام کنند؛ از اینرو اکنون آمار مربوط به فصل بهار ۱۴۰۳ (سه ماه نخست امسال) نهایی شده است.

جعفری با اشاره به ماده ۵۶ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت افزود: براساس قانون، سازمان پزشکی قانونی موظف شده است در صورتی که تقاضای صدور مجوز سقط جنین از طرف مادر مطرح شود برای او پرونده تشکیل دهد. متعاقباً با تشکیل کمیسیونی که در آن یک قاضی، یک پزشک متخصص متعهد و یک پزشک قانونی است، تصمیم‌گیری می‌شود و در نهایت قاضی براساس اظهارات اعضای کمیسیون و مستندات اقدام به صدور رأی می‌کند که

66

معاون اداره امور بالینی سازمان پزشکی قانونی از افزایش ثبت درخواست تقاضای مجوز سقط قانونی خبر داد و گفت: در سه ماه نخست امسال، ۳۰۶۹۹ تقاضای مجوز سقط قانونی در پزشکی قانونی ثبت و از این تعداد برای ۲۲۲۴ مورد معادل ۷۲.۵ درصد تقاضاها جواز صادر شده است.

علاوه بر تأکید بر شرایط موضوع سقط جنین در قانون جوانی جمعیت و حمایت از خانواده، ۲۸ بهمن ۱۴۰۲ حجت الاسلام والمسلمین محمد موحدی آزاد دادستان کل کشور نیز با صدور بخشنامه‌ای خطاب به دادستان‌های مراکز استان‌ها بر نظارت جدی در اجرای دقیق قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت تأکید کرد و برخورد قاطع با مراکز غیرمجاز سقط جنین و شبکه‌های مجرمانه در این حوزه را خواستار شد.

فرهنگ

تهدید «نقش رستم» با بتن و میلگرد!

روابط عمومی پایگاه میراث جهانی تخت جمشید درباره آنچه در نقش رستم، آرامگاه شاهان هخامنشی در حال وقوع است، توضیحاتی داد و اعلام کرد: آنچه در این محوطه در حال انجام است، پس از رازنی‌ها و واقعیت‌های موجود اعتباری و محدودیت زمانی و بر اساس طرح مصوب و مجوز رسمی پژوهشگاه میراث فرهنگی کشور بوده و هیچ میلگرد و بتنی در نقش رستم به کار نرفته است و طی یک ماه آینده مشکل آب‌های سطحی این محوطه در زمان بارندگی حل خواهد شد. به گزارش ایسنا، روابط عمومی پایگاه میراث جهانی تخت جمشید در واکنش به گزارش «تهدید «نقش رستم» با بتن و میلگرد» که چهارم مهر ماه ۱۴۰۳ منتشر شد، توضیحاتی را در اختیار این خبرگزاری قرار داد که متن آن به این شرح است:

«در پی بارندگی اردیبهشت ماه و آبگرفتگی سطح مجموعه ارزشمند نقش رستم از یک گروه متخصص دانشمندان دانشگاه شیراز در تخصص‌های مختلف دعوت به‌عمل آمد، بازدیدهای لازم انجام شد و متخصصان زمین‌شناس اعلام کردند این اتفاق اخیر «فروشت» بوده است، هر چند پیش‌تر فرونشست هم اتفاق افتاده بود. به دلیل موقعیت علمی مدیر پایگاه، تجربیات ایشان طی ۲۰ ساله اخیر در کاوش های مختلف با دانشگاه‌های غیر ایرانی و ارتباط بین‌المللی ایشان با باستان‌شناسان و زمین‌شناسان دانشگاه‌های مختلف بین‌المللی جهان که محوطه نقش رستم را می‌شناختند مشورت شد و آنچه در این محوطه در حال انجام است، پس از رازنی‌ها و واقعیت‌های موجود اعتباری و محدودیت زمانی و بر اساس طرح مصوب و مجوز رسمی پژوهشگاه میراث فرهنگی کشور در حال انجام است.

پس از مطالعات اولیه، برنامه اکتشافی ژئوفیزیک، نقشه‌برداری و سپس در جهت انتقال آب‌های سطح‌الارضی و جلوگیری از آب‌گرفتگی محوطه نقش رستم تلاش شد همان شکاف‌های ایجاد شده در اثر رانش پاکسازی شوند، فروشت‌ها و هم فروشت‌ها همراه با سطح‌بندی، شیب‌بندی، زهکشی و در نهایت احیاء بخشی از همان سیستم آب دوره هخامنشی و ساماندهی این محوطه انجام شود. در حال حاضر این پروژه در حال انجام است و بر اساس طرح پوشش زهکش در مرحله دوم و طی یک ماه آینده مشکل آب‌های سطحی این محوطه در زمان بارندگی حل خواهد شد. در خصوص استفاده از میلگرد و بتون در محوطه نقش رستم، هیچ میلگرد و بتونی وجود ندارد و به‌کار هم نرفته است و از اینکه این کنشگر محترم چرا این مطلب را نوشته است جای تعجب دارد، همچنین شورای فنی پایگاه و شورای فنی اداره کل استان برقرار است و اطلاعات ایشان در این زمینه صحیح نیست. اطلاعات جامع و مستند از فعالیت‌های چند ماهه اخیر نقش رستم هفته پیش در گزارش تصویری خبرگزاری عصر ایران منتشر شده و قابل دسترس است.

نکته‌ای که در این مورد می‌توان به استحضار رساند: کاوش باستان‌شناسی همانند عمل جراحی است که یک عکاس می‌تواند در حین عمل از بیمار عکسی بگیرد و عنوان نماید که این جراح متخصص شکم فرد بیمار را پاره کرده است و در جامعه آن را به عنوان خبر منفی منتشر کند. به همین دلیل فیلم‌برداری و عکسبرداری در حین کاوش و انجام یک پروژه باستان‌شناسی و انعکاس آن در خبرها بدون اجازه گروه کاوش غیراخلاقی است و به طور معمول انجام این کار در تمام جهان در علم پزشکی و هم باستان‌شناسی ممنوع است، زیرا این عمل جراحی به روش علمی و برای بهبود بیمار انجام می‌شود و باید قضاوت نهایی را در مرحله پس از بهبود بیمار معیار قرار داد.

بهرام در سالیان اخیر به میانجی شبکه‌های اجتماعی و صفحه شخصی‌اش برای نسل جوان شناخته‌تر شده است و می‌توان این هنرمند را جزو معدود عکاسان جنگ داست که دیدن عکس‌ها و متن‌هایش برای مخاطبان چنان جذاب است که هر از چند ماه که متن و عکسی به اشتراک می‌گذارد بازنشرش در صفحات مجازی غوغا به پا می‌کند و همه می‌فهمند بهرام در آرشيو خود خانه‌تکانی داشته است.



بهرام هرچند سال‌های پس از دفاع مقدس به لبنان رفت تا به ظاهر با حضور در جنگ ۳۳ روزه وضعیت متفاوتی از عکاسی جنگ را خارج از مرزهای ایران تجربه کند اما بهرام خود بهتر می‌دانست که خارج از زمان و مکان، عکس‌های دفاع مقدسش امکانی ندارد، عکاسی برایش واسط زندگی کردن با آدم‌های درون قاب‌هایش شده است گویی در لبنان هم به دنبال رزمندگان ایرانی می‌گشت. دلنتگ درخشش چشم‌هایی است که مقابل دوربینش ایستادند و دور از چشمانش به خاک افتادند.



نگاتیوهای باروتی با رایحه خوش جنگ

● جنگ در کنار همه تلخی‌هایش، شیرینی‌هایی دارد که طعم آن تا ابد در جان آدم می‌ماند، رایحه خوش خلوص، پاکي، بی‌آلایشی، ایثار، از خودگذشتگی و میهن‌پرستی رزمندگان، لحظات نابي هستند که از عکس‌ها و متن‌های بهرام محمدی فرد به مشام می‌رسند.

رزمندگان ایرانی می‌گشت. دلنتگ درخشش چشم‌هایی است که مقابل دوربینش ایستادند و دور از چشمانش به خاک افتادند. پایش بند سوسنگرد، دهلاویه، حمیدیه، موسیان، مهران و طلائی‌ه است. قطعه‌نامه ۵۹۸ برایش آتش‌بس نداده است و در دل آتش همچون ببرجاست. آتشی به گرمای گلستان آتشی ابراهیم.

گویی بهرام شب‌ها در دشت عباس به خواب می‌رود و صبح‌ها حوالی ده خرما از خواب بیدار می‌شود؛ گواه آن شرح خاطراتی است که لحظه به لحظه آن را زیست می‌کند.

و اینجا گزیده‌ای از عکس‌ها و متن‌هایی که بهرام در صفحه اینستاگرام خود به اشتراک گذاشته است:

هر بار که به این عکس می‌رسم، دوست دارم که زودتر از آن بگذرم. این آزادی و رهایی بی حد و مرزشان مرا آزار می‌دهد. بیشتر کوچکی‌ام را به رخم می‌کشد. انگار نه انگار که این‌جا منطقهٔ جنگی است و جان‌مان در خطر است. وز وز موتورهایشان همه دشت را پر کرده بود و من هر لحظه از این که دشمن، از این صداها به شوخی گرفته‌اند، حتی مرگ را.

مصطفی چمران، آن‌ها را از جنوب شهر تهران آورده بود تا جنگ پارتیزانی راه بیاندازد، مدل جنگی‌ای که دشمن خیلی در آن تبحری نداشت. تا چمران زنده بود آن‌ها مثل پروانه دورش بودند. دکتر که رفت، آن‌ها هم گوشه‌ای کز کردند. از چند نفرشان خبر دارم. یکی‌شان به عشق موتور، یک مغازه موتورسازي در خیابان شهپاز دارد. حرف نمی‌زند و گوشش هم به خاطر آربی‌چی‌های بسیاری که زده، ناشنواست. هنوز هم از دیدن‌شان می‌ترسم و احساس حقارت می‌کنم. پایم برای آغوش کشیدن‌شان پیش نمی‌رود...

از پارسال تا به‌حال بدلالی خانه‌نشین شده‌ام. کمتر برای کسی چیزی می‌گویم و حتی می‌نویسم. هزاران بار زندگی را از اول تا امروز مرور کرده‌ام که ما کجای راه را اشتباه رفتیم که روزگار ایران چنین شد؟!

من در خیالاتم زخم‌خورده و بی‌جانم. دیگر عزمی برای گفتن جوانی و عکس‌هایم نداشتم



گویی بهرام شب‌ها در دشت عباس به خواب می‌رود و صبح‌ها حوالی ده خرما از خواب بیدار می‌شود؛ گواه آن شرح خاطراتی است که لحظه به لحظه آن را زیست می‌کند.

خودش هم مهاجر همین سرزمین است. دلم می‌خواست منم صفایی به سر و صورت‌م بدهم، ولی پایم پیش نمی‌رفت. چرا که تا می‌فهمیدند که تازه‌واردی و می‌خواهی اصلاح کنی، نوبتشان رو به تو می‌دادند و اصرار می‌کردند که شما اینجا مهمان هستید، ما حالا حالاها وقت برای اصلاح داریم. انگار خودشان سال‌هاست که اینجايند. خیلی دوست داشتم زیر دست آرایش‌گری بودم که روی جیب پیراهنش نوشته «غلامعلی صمدی گروه خونی، مثبت»، یعنی این‌که تا عملیات شود در آرایشگاه صحرایی‌اش را می‌بندد و اسلحه به دست می‌گیرد.

شوق بودن در میان آن‌ها هنوز هم در من هست ولی می‌دانم «نه هر که سر بتراشد قلندری داند»...بهرام محمدی‌فرد، متولد ۱۳۳۷ در تهران است. شروع عکاسی‌اش به سال ۱۳۵۶ بازمی‌گردد اما پس از انقلاب به عنوان عکاس، کارش را در روزنامه جمهوری اسلامی آغاز کرد. در روزهای جنگ بارها به مناطق عملیاتی سفر کرد و بیشتر عمر عکاسی‌اش را در جبهه‌ها گذراند تا عکاسی کند و در قریب به هشتاد درصد عملیات‌ها حضور داشت. دو سال ابتدای جنگ را بیشتر همراه با دکتر مصطفی چمران در ستاد جنگ‌های نامنظم و آیت‌الله خامنه‌ای گذراند و در عملیات خیبر چهار موج‌گرفتگی و چندین بار هم شیمیایی شد. در حادثه طبس جزو اولین عکاسان حاضر در صحنه بود و در جنگ سنی و سه روزه لبنان هم به عنوان عکاس حاضر بود.

تا اینکه با دیدن این عکس در آرشيو به حوالی مهران پرتاب شدم تا با این بچه‌ها شهر مهران را آزاد کنیم... چهار بار در عملیات‌های کوچک و بزرگ شهید داند و عرق ریختند و جان کردند، تا مهران آزاد شود تا مردم شهر را به خانه‌هایشان برگردانند. آن‌ها برای مردمشان جان می‌دادند و در این گرفتن و پس دادن زمین، مردم هم خم به ابرو نمی‌آوردند... آن‌ها در گرمای مرداد ۱۳۶۲ آمده بودند که مهران را آزاد کنند، ولی نشد. آزاد شد، اما در پناه آهن و آتش سنگین، ارتش عراق شهر را دوباره پس گرفت. من با دوربینم رفته بودم تا آزادی شهر را تماشایی‌تر کنم، که نشد. غم از دست دادن دوباره مهران در جان‌شان جاجوش کرد تا سه سال بعد که برای بار دوم شهر آزاد شد... سرباز وطن، برای من همیشه «سرباز وطن» است، چه مهران را بگیرد و چه از دست بدهد. سرباز وطن، اسطوره‌ای است که در ذهن من هرگز کاهش نمی‌یابد...

حالا چرا از این بچه‌ها با این سخاوت و عظمت، به خسانست و خباثت امروزی دچار شده‌ایم، برایم دردناک است. من در خیالاتم زخم‌خورده و بی‌جانم، و شاید نفس‌های آخرم را می‌شمارم. از برادران بشنوید، که همچون سربازان و مردم روزگار چند دههٔ قبل‌تر همدیگر را قضاوت نکنیم و برای روزگار ترک زمین آماده‌تر باشیم...

خبری از اینه، میز آرایش، پوستر ستاره‌های سینمایی، مجله‌های مد روز دنیا، ژل مو، ششوار و خیلی چیزهای دیگر نیست. ریش و قیچی به معنای واقع، در دست آرایشگری است که

عقب ماندگی صنعت گردشگری از قطار ارزآوری

سارا پارساپور در گفت‌وگو با ایسنا درخصوص سهم و جایگاه صنعت گردشگری در اقتصاد کشور اظهار کرد: ایران در شاخص توسعه گردشگری و سفر در سال ۲۰۲۳ با کسب امتیاز ۳.۷۲ در جایگاه ۷۳ جهان قرار دارد که این رتبه نشان‌دهنده نامناسب بودن این جایگاه در مقایسه با کشورهای مانند امارات متحده عربی با رتبه ۱۸ و ترکیه با رتبه ۲۹ است. وی با اشاره به اینکه این موضوع در مورد جایگاه ایران در بین کشورهای خاورمیانه و

ایسنا/خراسان رضوی سرپرست گروه پژوهشی اقتصاد گردشگری پژوهشکده گردشگری جهاددانشگاهی گفت: بر اساس گزارش سازمان جهانی گردشگری در سال ۲۰۲۲، در حالی که درآمد‌های حاصل از گردشگری در ایران حدود ۳.۷ میلیارد دلار بوده است، این رقم در امارات متحده عربی بیش از ۲۱ میلیارد دلار بوده است که این موضوع از پایین بودن درآمد‌های ایران در این بخش در مقایسه با کشورهای مختلف جهان حکایت دارد.

شمال آفریقا نیز حاکم است، افزود: ایران در بین ۱۴ کشور در رتبه نهم قرار گرفته است. هر چند شمار گردشگران ورودی بین‌المللی در ایران طی سال‌های گذشته افزایش یافته و از ۲.۹۴ میلیون نفر در سال ۲۰۱۰ به حدود ۵.۸ میلیون نفر در سال ۲۰۲۳ رسیده است، اما این رقم در مقایسه با کل گردشگران بین‌المللی جهانی و حتی با کشور امارات متحده عربی با ۲۸ میلیون نفر گردشگر در سال ۲۰۲۳ بسیار اندک است.

پارساپور با توجه به میزان درآمد‌های محدود گردشگری ایران با مجموع درآمد‌های حاصل از گردشگری در جهان و کشورهای منطقه افزود: بر اساس گزارش سازمان جهانی گردشگری در سال ۲۰۲۲، در حالی که درآمد‌های حاصل از گردشگری در ایران حدود ۳.۷ میلیارد دلار بوده است، این رقم در امارات متحده عربی بیش از ۲۱ میلیارد دلار بوده است که این موضوع از پایین بودن درآمد‌های ایران در این بخش در مقایسه با کشورهای مختلف جهان حکایت دارد. توجه بیشتر است.

۵ توصیه برای کاهش چربی مضر خون



برای جابه‌جایی کلسترول در بدن به پروتئین نیاز است.

به گزارش ایسنا، ترکیب پروتئین و چربی باعث ایجاد ماده‌ای به نام «لیپوپروتئین» می‌شود. این ماده در بدن به دو صورت LDL و HDL در آزمایش خون وجود دارد. هر زمان صحبت از کلسترول بالا و راه‌های پیشگیری از آن می‌شود، منظور LDL یا همان «لیپوپروتئین با چگالی کم» است.

افزایش سطح LDL می‌تواند شما را در معرض خطر سکته مغزی یا بیماری قلبی قرار دهد. به همین دلیل است که پزشکان شما را به داشتن سطح سالم کلسترول LDL تشویق می‌کنند.

بیشتر بزرگسالان باید کلسترول LDL خود را زیر ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر (mg/dl) نگه دارند. همچنین اگر سابقه آترواسکلروز یا تصلب شراین دارید، LDL شما باید کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد. به گزارش دویچه‌وله، برخی راهکارهای ساده خانگی می‌تواند به شما کمک کنند که سطح این نوع کلسترول را به راحتی کاهش دهید:

روز را با آب دانه چیا شروع کنید دانه‌های چیا سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳، فیبر و آنتی اکسیدان هستند. نوشیدن آب دانه چیا در صبح می‌تواند به کاهش سطح LDL کمک کند. فیبر محلول موجود در دانه چیا، آب را جذب کرده و آن را به ماده‌ای ژل مانند تبدیل می‌کند که به کاهش جذب کلسترول در جریان خون کمک می‌کند. یک قاشق غذاخوری دانه چیا را یک شب در آب خیس کنید و اول صبح بنوشید.

غلات کامل مانند جو مصرف کنید غلات کامل بهترین دوست برای قلب هستند. جو به ویژه حاوی فیبر محلول به نام «بتا گلوکان» است که نشان داده شده سطح کلسترول LDL را کاهش می‌دهد. تلاش برای خوردن یک کاسه بلغور جو دوسر برای صبحانه یا افزودن جو به سوپ و سالاد می‌تواند فواید قابل توجهی برای شما داشته باشد.

فیبر بیشتری به وعده‌های غذایی اضافه کنید غذاهای سرشار از فیبر محلول مانند میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و لوبیاه‌ها به کلسترول متصل می‌شوند و آن را از بدن دفع می‌کنند. گنجاندن غذاهای غنی از فیبر در هر وعده غذایی نه تنها فرایند هضم را بهبود می‌بخشد بلکه به کنترل کلسترول شما نیز کمک می‌کند. سعی کنید حداقل ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر در روز مصرف کنید.

در طول روز فعال بمانید فعالیت بدنی نقش زیادی در کنترل کلسترول دارد. ورزش روزانه می‌تواند به کاهش کلسترول LDL و افزایش کلسترول HDL (خوب) کمک کند. پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا حتی انجام کارهای معمولی روزانه خانه همگی می‌توانند به حفظ سبک زندگی فعال کمک کنند. در بیشتر روزهای هفته، سعی کنید حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت متوسط داشته باشید. برای میان وعده آجیل و دانه بخورید آجیل‌های غنی از چربی‌های خوب که باعث کاهش کلسترول می‌شوند عبارتند از دانه کتان، گردو و بادام. آنها دارای چربی‌های اشباع نشده هستند که به افزایش کلسترول خوب و کاهش کلسترول بد کمک می‌کند. فقط مراقب میزان مصرف خود باشید زیرا آجیل‌ها کالری بالایی دارند.

چالش سگ‌های ولگرد برای کنترل «هاری»

رئیس اداره بیماری‌های زئونوز (بیماری‌های مشترک میان حیوان و انسان) وزارت بهداشت ضمن اشاره به چالش سگ‌های ولگرد جهت کنترل بیماری هاری، در عین حال از ۱۰ مورد ابتلا به هاری در سال جاری خبر داد.

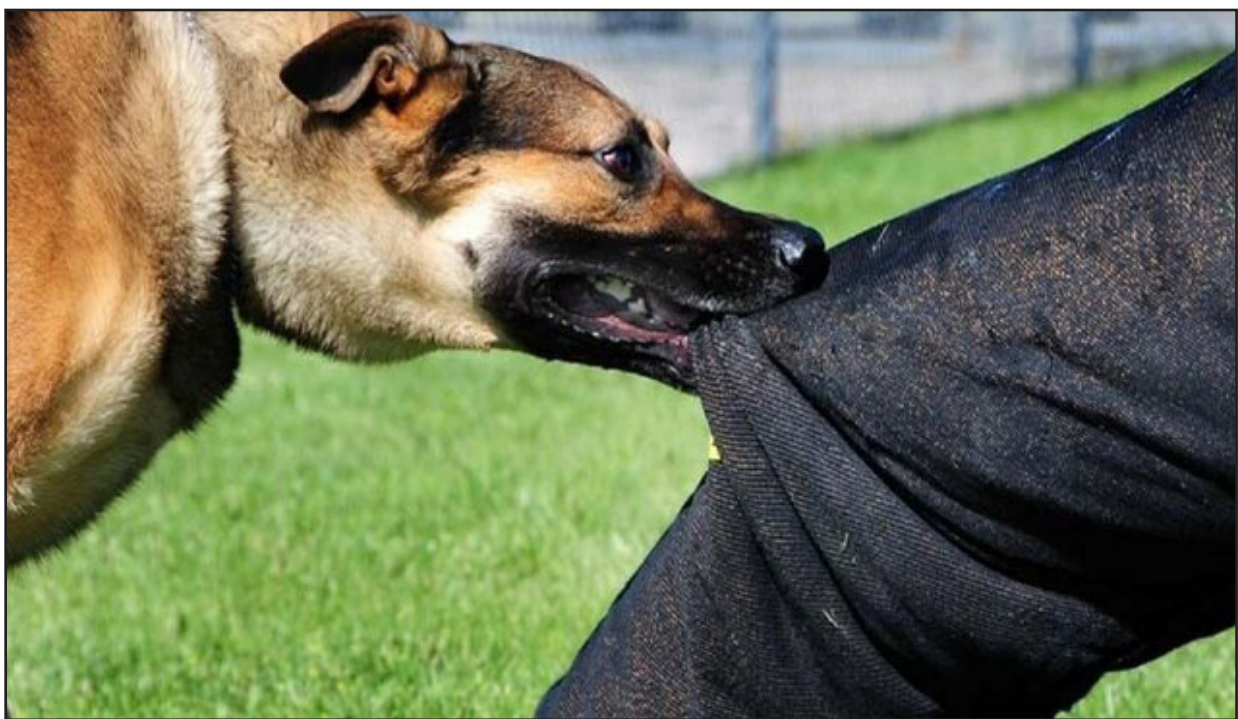
چراکه واکسن هاری باید سالیانه برای حیوان تمدید شود و بر همین اساس هم سگ‌ها بیشترین انتقال هاری از حیوانات به انسان‌ها را ثبت کرده‌اند.

رئیس اداره بیماری‌های زئونوز وزارت بهداشت با بیان اینکه آموزش در ارتباط با بیماری هاری حائز اهمیت است، خاطرنشان کرد: آموزش‌های لازم باید در اختیار جامعه قرار گیرد؛ به نحوی که فرد چگونه رفتار کند که مورد گزش قرار نگیرد، نکته مهم و اساسی

این است که اگر انسان‌ها مورد گزش حیوانی قرار گرفتند، می‌بایست به مراکز درمانی مراجعه کنند. بیش از ۷۰۰ مرکز پیشگیری از هاری در کشور وجود دارد و تمام این مراکز به صورت ۲۴ ساعته ارائه خدمت می‌کنند. اگرچه خدمات شست‌وشو، تزریق واکسن و سرم، گران هستند اما مراکز پیشگیری از هاری این خدمات را به صورت رایگان انجام می‌دهند. اگرچه مراکز پیشگیری از هاری نسبت به ارائه

دکتر محمدرضا شیرزادی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه «هاری» یک بیماری ویروسی است، اظهار کرد: هاری از حیوانات گوشتخوار به سایر حیوانات و به ویژه انسان‌ها منتقل می‌شود. برخی کشورها توانسته‌اند با راهکارهایی مانند «واکسیناسیون حیوانات وحشی» و «کنترل بیماری در میان حیوانات اهلی» بیماری هاری را کنترل کنند. اگرچه موارد ابتلای انسانی به هاری در کشور اندک است، اما به دلیل موقعیت جغرافیایی کشور نتوانسته‌ایم این بیماری را حذف کنیم.

۱۰ ابتلا به هاری طی امسال چالش سگ‌های ولگرد برای کنترل بیماری هاری وی درباره میزان ابتلا به هاری در کشور توضیح داد: ۱۸ مورد ابتلا به هاری طی سال گذشته ثبت شده که تمام این افراد جان خود را از دست داده‌اند. همچنین از ابتدای سال جاری تا به امروز، ۱۰ نفر به هاری مبتلا شده‌اند. سگ‌های ولگرد جزو چالش‌های کشور در زمینه کنترل هاری به حساب می‌آیند؛



مورد گزش قرار می‌گیرند و پس از گزش به مراکز بهداشتی مراجعه نمی‌کنند. شیرزادی با بیان اینکه اگرچه علم پیشرفت کرده اما درمانی برای بیماری هاری وجود ندارد، توضیح داد: هیچ روش درمانی برای بیمارانی که علائم هاری در آنها پدیدار می‌شود، در دسترس نیست. پیش از بروز علائم بیماری هاری با اقداماتی مانند تزریق واکسن و سرم می‌توان از ابتلا به بیماری جلوگیری کرد.

مراجعه حدود ۱۸۰ هزار حیوان گزیدگی به مراکز پیشگیری از هاری از ابتدای امسال وی با بیان اینکه فقط گزش حیوان سبب انتقال هاری نمی‌شود بلکه خراشیدگی نیز می‌تواند این بیماری را به انسان منتقل کند، تصریح کرد: از ابتدای سال تا به امروز، حدود ۱۸۰ هزار مورد به دلیل حیوان گزیدگی به مراکز پیشگیری از هاری مراجعه کرده‌اند که اقدامات تزریق واکسن و سرم و شست‌وشو برای آنها انجام شده است.

عمده موارد ابتلای انسانی به هاری به دلیل سگ‌گزیدگی است. بیشترین آمار حیوان‌گزیدگی در استان‌های شمالی ضرورت مراجعه به مراکز بهداشتی پس از حیوان‌گزیدگی رئیس اداره بیماری‌های زئونوز وزارت بهداشت درباره پراکندگی موارد حیوان‌گزیدگی در کشور گفت: استان‌های شمالی کشور به دلیل افزایش جمعیت سگ‌ها بیشترین آمار حیوان‌گزیدگی را به خود اختصاص داده‌اند. نکته مهم و اساسی این است که هر مورد حیوان‌گزیدگی در هر استان از کشور به هاری مشکوک است و احتمال ابتلا به این بیماری وجود دارد. اگرچه استان‌های شمالی به دلیل بیشترین جمعیت حیوانی به ویژه سگ‌ها ابتلا به هاری هر ساله در تمام کشور گزارش می‌شود. متأسفانه موارد ابتلا به هاری در تمام نقاط کشور گزارش می‌شود و این موضوع به دلیل رعایت نکردن موارد ایمنی

خدمات خدمات شست‌وشوی زخم، تزریق واکسن و سرم اقدام می‌کنند اما آموزش جامعه به منظور پیشگیری از هاری، مهم‌ترین مولفه برای کنترل و حذف این بیماری است. شیرزادی ادامه داد: همچنین حمایت سایر ارگان‌ها مانند سازمان محیط زیست، شهرداری‌ها و سازمان دامپزشکی به منظور انجام اموری مانند «اقدامات کنترلی در حیات‌وحش»، «حمایت از سگ‌های صاحب‌دار» و «کنترل سگ‌های بلاصاحب» می‌تواند به کنترل بیماری هاری کمک کند. سگ‌گزیدگی؛ علت اغلب موارد ابتلای انسانی به هاری

وی درباره جامعه آماری حیوان‌گزیدگی در کشور گفت: سگ‌گزیدگی، حدود ۸۰ درصد موارد ابتلای هاری و حیوان‌گزیدگی را شامل می‌شود؛ پس از سگ‌گزیدگی، گربه‌گزیدگی با ۱۵ درصد در جایگاه دوم قرارداد و ۵ درصد باقیمانده مربوط به سایر حیوانات می‌شود. اگرچه حیوانات گوشتخوار و حتی گاو و گوسفند می‌توانند هاری را به انسان‌ها منتقل کنند اما

یکی از عوامل ابتلا به بیماری‌های خودایمنی در زنان

اثرگذاری آن برای بررسی‌های آینده حائز اهمیت است.

مطالعات جدید نشان می‌دهند زنان مبتلا به نارسایی زودرس تخمدان، دو تا سه برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های خودایمنی شدید مانند دیابت نوع ۱، پرکاری تیروئید، لوپوس و بیماری‌های التهابی روده هستند.

به گزارش یورونیوز، پژوهشگران معتقدند این یافته‌ها به‌طور قابل توجهی فرضیه‌ها درباره نقش بیماری‌های خودایمنی در بروز یائسگی زودهنگام را تقویت می‌کند.

این مطالعه که در نشریه «Human Reproduction» منتشر شده است، بزرگ‌ترین پژوهش در زمینه بررسی ارتباط بین بین بیماری‌های خودایمنی و نارسایی زودرس تخمدان در زنان است.

متخصصان می‌گویند احتمالاً ارتباط بین این دو بیماری بیش از چیزی باشد که در این مطالعه نشان داده می‌شود، زیرا این مطالعه تنها به بررسی بیماری‌های خودایمنی تشخیص‌دهنده در مراکز تخصصی پرداخته است. در حالی که بیماری‌های خفیف‌تری مانند پیماری سلولک و کم‌کاری تیروئید معمولاً در مراکز مراقبت‌های اولیه شناسایی می‌شوند و در این مطالعه به آنها پرداخته نشده است. این بدان معنی است که شیوع کلی بیماری‌های خودایمنی در زنان مبتلا به نارسایی زودرس تخمدان احتمالاً بالاتر است.



نتایج مطالعات جدید نشان داده است زنانی که دچار یائسگی زود هنگام می‌شوند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های خودایمنی قرار دارند.

به گزارش ایسنا، متخصصان در این مطالعات دریافتند زنانی که به نارسایی زودرس تخمدان مبتلا هستند و قاعدگی آنها قبل از ۴۰ سالگی متوقف می‌شود، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های خودایمنی مانند دیابت و لوپوس قرار دارند.

نارسایی زودرس تخمدان (POI) زمانی اتفاق می‌افتد که تخمدان‌ها در زنان زیر ۴۰ سال دیگر به‌درستی کار نمی‌کنند و تولید تخمک متوقف می‌شود. این وضعیت منجر به بی‌نظمی در قاعدگی و در نهایت توقف کامل آن می‌شود. هرچند این عارضه حدود ۱ درصد از زنان در سراسر جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد اما شناخت این ارتباط و شدت

ماهی، غذای سلامتی

مرکز بهداشت خوزستان در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به ۲۷ سپتامبر روز جهانی ازیان (غذاهای دریایی) اظهار کرد: گوشت ماهی با داشتن پروتئین با ارزش بالا، چربی‌های با هضم آسان و غنی از ویتامین‌های محلول در چربی و انواع مواد معدنی جایگاه بسیار مهمی در میان فراورده‌های حیوانی مانند گوشت، تخم مرغ و شیر به خود اختصاص داده است. وی افزود: ماهی با ارزش تغذیه‌ای بالا، مناسب برای هر نوع رژیم غذایی و در واقع غذای سلامتی است.

ارزش تغذیه‌ای ماهی رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: پروتئین ماهی حاوی اسیدهای آمینه ضروری با کیفیت برابر با پروتئین گوشت قرمز است و در مقایسه با گوشت قرمز دارای اسیدهای چرب غیراشباع فراوان و مفیدی است. همچنین در مقایسه با گوشت‌های دیگر، ازیان از بافت پیوندی کمتری برخوردار هستند و می‌توان گفت که تقریباً تمامی ماهی مصرفی، توسط بدن جذب می‌شود.



با توجه به وجود مواد مغذی بالا، مصرف غذاهای دریایی می‌تواند نقش مهمی در رفع نیازهای غذایی انسان‌ها به مواد مغذی ضروری داشته باشد؛ فراوانی و تنوع مواد مغذی در ماهی در مقایسه با ارزش انرژی متعادل آن بدین معنی است که غذاهای دریایی به عنوان یک ماده مغذی کم انرژی، برای مدیریت وزن و سایر بیماری‌های مرتبط مناسب است، بنابراین با توجه به این فواید توصیه می‌شود در هفته دوبار ماهی ترجیحاً غیرسرخ کرده مصرف شود.

مهشوش صاحب‌دل رئیس گروه بهبود تغذیه



چک‌پیل

مازندران - گیلان - گلستان

حرف‌پچینی: موسسه فرهنگی هنری چشمه توسعه آفاق دانش

- روزنامه سیاسی ، اجتماعی و فرهنگی شمال ایران**
- صاحب امتیاز:** موسسه فرهنگی هنری چشمه توسعه آفاق دانش
- مدیر مسئول:** ناهید شیرزاد
- آدرس:** ساری-بلوار پاسداران-روبروی بیمارستان بوعلی سینا-کوچه شهید رضایی-پلاک ۶۱
- تلفن:** ۰۱۱-۳۳۳۴۰۷۹۷
- چاپ:** چشمه توسعه
- طراح:** زهرا اسدی راد

خبر

استاندارمازندران:

علامه حسن‌زاده‌دسترسی مردم به علما را تسهیل کرد



استاندار مازندران گفت: علامه حسن‌زاده با ایجاد سبک مدیریتی و شبکه‌ای دسترسی مردم به علما را تسهیل کرد تا جامعه از حضور علما به الگوهای جامعه اسلامی هستند تسهیل شود.

یوسف نوری در مراسم سومین سالگرد ارتحال مرحوم علامه ذالفنون حسن حسن‌زاده آملی، مفسر بزرگ قرآن کریم که در زادگاهش روستای ایرا از توابع بخش لاریجان آمل برگزار شد، اظهار کرد: سبکی که ایشان ایجاد کردند سبک مدیریتی و شبکه‌ای است تا مردم بتوانند به علما دسترسی داشته باشند. وی افزود: علامه حسن‌زاده کرسی‌های متعددی در مراکز علمی مختلف و معتبر تشکیل داد، اما اینجا مستقر شد تا این شبکه گسترده‌تر شود و اجتماعات اینجینینی شکل بگیرد. مدیران بزرگ امروزه این‌گونه شیوه مدیریت را تجویز می‌کنند.

نماینده عالی دولت در مازندران با تاکید بر این‌که آرامگاه علامه امروز به مکانی برای انسان‌های مشتاق و زمینه‌ساز ترویج اسلام و منظومه نظام جمهوری اسلامی تبدیل شده است، خاطرنشان کرد: حضور گسترده مردم از تمام اقشار در تشیع پیکر این عالم ربانی و برگزاری باشکوه مراسم‌های یادبود ایشان نشان از عشق و علاقه مردم به این علامه ذالفنون دارد.

استاندار مازندران با اشاره به برخی مشکلات زیرساختی بخش لاریجان گفت: امروز کنگ عملیات گازرسانی به این بخش به زمین زده شد و مانع چهار ساله‌ای که وجود داشت بر بررسی‌های انجام شده راه‌های در نظر گرفته شد خوشبختانه برطرف شد.

نوری اظهار کرد: در این منطقه مشکل تامین آب آشامیدنی وجود دارد که باید با رایزنی افراد متخصص و کارشناسان موانع رفع شود. اگر بخوایم تنها به توجیه انجام نشدن کارها بپردازیم کاری پیش نخواهد رفت.

وی با تاکید بر ضرورت الگو گرفتن از علما در کارها، خاطرنشان کرد: نباید از راه‌های کلیشه‌ای و مرسوم استفاده کرد. بلکه باید تمام راه‌ها را بررسی کرد. علمای ما نیز به همین سبک گام برداشتند و موفق شدند.

استاندار مازندران به مشکلات شهر رینه لاریجان نیز اشاره کرد و افزود: در حوزه بهداشت، تعلیم و تربیت و تامین گاز مسئولان استانی و شهرستانی به طور جدی باید ورود کنند که البته در کنار آن مشارکت مردمی هم باید باشد. مرحوم علامه حسن حسن‌زاده آملی، سال ۱۳۰۷، در روستا ایرا از توابع لاریجان در استان مازندران به دنیا آمد. او ادبیات عرب و درس مقدماتی را در آمل آموخت، سپس برای ادامه تحصیلات عازم تهران شد و بعد از حدود ده سال عازم قم شد. علامه شعرانی، حکیم مهدی الهی قمشه‌ای و علامه طباطبایی، سه استاد برجسته ای بودند که مرحوم حسن زاده از آنها بهره گرفته است؛ به ویژه که در عرفان، ارتباط تنگاتنگ با استاد نقش جدی در شکل گیری شخصیت شاگرد دارد.

مرحوم علامه حسن‌زاده از علامه شعرانی، اجازه اجتهاد و اجازه نقل حدیث دریافت کرد و با راهنمایی وی، در درس فلسفه و عرفان و خارج فقه آیت‌الله سیدابوالحسن رفیعی قزوینی حضور یافت. آیت‌الله محمدتقی آملی، پدر برادران لاریجانی نیز یکی از استادان فقه و اصول آیت‌الله حسن‌زاده بوده است.

علامه حسن زاده آملی شنبه شب سوم مهر ماه سال ۱۴۰۱ در سن ۹۳ سالگی و پس از یک دوره سخت بیماری در بیمارستان امام رضا (ع) شهر آمل دیده از جهان فرویست.



طبق پیش بینی هواشناسی مازندران و صدورخطاریه های مختلف، میزان بارندگی ها به اوج می رسد و احتمال آبگرفتگی معابر، خیابان ها و وقوع سیلاب محلی وجود دارد.



مازندران از بارش های رگباری پاییزی یا بهاری و تابستانه چندان خاطره خوشی ندارد و گاه بارش ها به بار آورده است و نمونه آن بارش های اردیبهشت ماه سال جاری در غرب استان بود که منجر به سه فوتی در محور کندوان و بروز خسارت هایی در بخش های تاسیسات و کشاورزی و غیره بوده است.



بارش های پاییزی مازندران را درگیر کرده و پیش بینی ها حکایت از آن دارد که ارتفاعات مازندران در ابتدای پاییز سفید می شود.

بارش های پاییزی مناطق مختلف استان مازندران را در بر گرفته و حال و هوای استان را پاییزی کرده است و دستگاه های خدمات رسان استان به حالت آماده باش درآمدند.

طبق پیش بینی هواشناسی مازندران و صدورخطاریه های مختلف، میزان بارندگی ها امروز به اوج می رسد و احتمال آبگرفتگی معابر، خیابان ها و وقوع سیلاب محلی وجود دارد.

همچنین هواشناسی مازندران برای ارتفاعات بالای سه هزار متر نیز بارش پراکنده برف را پیش بینی کرده است.

در شرایطی که مازندران درگیر بارش های پاییزی شده، ستاد مدیریت بحران دستگاه های امدادی و خدماتی را به آماده باش درآورده است تا از وقوع بحران و بروز خسارت به زیرساخت ها و اماکن دولتی و خصوصی جلوگیری کند. عبدالرضا دادبود معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار مازندران با اشاره به برپایی جلسه فوق العاده مدیریت بحران گفت: با توجه به هشدار سطح نارنجی و بارندگی های ۲۴ ساعت آینده و احتمال وقوع سیلاب در برخی مناطق تصمیماتی گرفته شد.

تمهیدات لازم برای جلوگیری از حوادث صورت گرفت ویرای دستگاه ها ماموریت ویژه ای درنظر گرفته شده است

وی با بیان اینکه هواشناسی نسبت به وقوع سیلاب در ارتفاعات هشدار سطح قرمز صادر کرده است، افزود: تمهیدات لازم برای جلوگیری از حوادث صورت گرفت ویرای دستگاه ها ماموریت ویژه ای درنظر گرفته شده است.

وی ادامه داد: با توجه به اینکه امروز شاهد اوج گیری بارش ها هستیم مقرر شد تمهیدات اصلی برای برقراری تردد در محورها و شریان ها گرفته شود و دستگاه های اجرایی در حالت آماده باش کامل هستند.

دادبود یادآور شد: همچنین مقرر شد برای تردد در سطح استان به ویژه جاده های اصلی مدیریت صورت و از تردد خودروهای سنگین و غیرضروری جلوگیری شود.

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار مازندران گفت: به احتمال زیاد امروز محور کندوان برای

بافت کهن و تاریخی ساری حفظ شود

رئیس اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی شهرستان ساری با بیان اینکه بناهای تاریخی و خانه ها و محلات قدیمی در شهر ساری از ظرفیتهای مهم این شهر در حوزه میراثی و گردشگری می باشدافزود: در نوسازی بناها باید بافت کهن و تاریخی شهر ساری حفظ و صیانت گردد و الگوی ساخت در بافت بر اساس مصالح بومی و منطقه ای صورت پذیرد.

رئیس اداره میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری ساری گفت: بافت کهن و تاریخی شهر باید در نوسازی بناها حفظ و از مصالح بومی در ساخت استفاده شود. به گزارش جوبیار، ابوالقاسم قادری در نشست با کمیسیون عمران شورای اسلامی شهر ساری از برنامه ریزی برای صیانت از آثار تاریخی و بررسی مشکلات و رفع موانع و در حوزه بافت تاریخی با همکاری میراث فرهنگی و شورای اسلامی شهر ساری خبر داد.

خبر



گام نهایی پایان محرومیت روستاهای مازندران از نعمت گاز

گاز رسانی به عنوان یکی از زیرساخت های توسعه ای با هدف فراهم کردن رفاه در روستاها عامل اصلی برای بهبود وضعیت زندگی روستاییان و نویدبخش مهاجرت معکوس جوانان به شمار می رود که آماده سازی زیرساختها برای ۳۰۰ روستای فاقد گاز در استان انجام شده است تا تمامی روستاهای استان از این نعمت برخوردار شوند.

است تا کمتر از ۲ سال آینده این روستاها از نعمت گاز بهره‌مند شوند. وی گفت:در حال حاضر ۹۰ درصد خانوارهای شهری و ۹۷ درصد خانوارهای روستایی استان از نعمت گاز بهره من هستند.

مدیر عامل شرکت گاز مارندران با اشاره به اینکه برای گازرسانی به برخی از نقاط استان با موانعی روبرو هستیم که برای رفع این موانع تصمیماتی گرفته شد، افزود: برخی از موانع وجود داشت که بخشی در جاده هراز بود که برطرف شد. پیمانکار مشخص شد.

وی توضیح داد که همچنین در بخشی از مسیر جاده چالوس برای اجرای طرح مشکلاتی وجود داشت که با هماهنگی های انجام شده مجوز صادر و پیمانکار انتخاب خواهد شد.

مایلی رستمی با اشاره به در پیش بودن فصل سرما گفت: تردیدی نداشته باشید، که امسال در بخش خانگی، بخش کشاورزی و بخش صنایع کوچک استان قطعی گاز نداریم.

به گزارش جوبیار ، طبق آمار رسمی استان مازندران سه میلیون و ۳۰۰ هزار نفر جمعیت دارد که حدود نیمی از آنان در بیش از سه هزار و ۵۰۰ روستا زندگی می کنند، روستاهایی که تا ۹۵درصد آنها از خدمات زیر ساختی آسفالت، آب، برق، گاز و تلفن برخوردارند.

در این میان درحال حاضر ۵۹ شهر و بیشتر از ۲ هزار و ۶۰۰ روستا در استان مازندران از نعمت گاز بهره‌مند هستند و برنامه شرکت گاز استان برای برخورداری تمامی خانوارهای روستایی از این نعمت است.

مدیرعامل شرکت مازندران گفت: در حال حاضر حدود ۳۰۰ روستای مازندران فاقد گاز هستند و آماده سازی زیرساختهای لازم برای انجام این امر در حال انجام است. قاسم مایلی رستمی افزود: پیش بینی می شودبا اقداماتی که در حال انجام



عکس روز فروغ طاهرخانی

هُرمز جزیره‌ای ایرانی در خلیج فارس و در ۸ کیلومتری بندرعباس است. این جزیره بیضی‌شکل در مجاورت تنگه هرمز قرار گرفته و از مقصدهای گردشگری جنوب ایران است. هرمز را به علت موقعیت جغرافیایی آن و مجاورت با تنگه هرمز، کلید خلیج فارس می‌دانند.همین موقعیت است که آن را در طول تاریخ، از نظر راهبردی و بازرگانی از اهمیت خاصی برخوردار ساخته است. هرمز به مدت بیش از یک سده در اشغال پرتغالی‌ها بود که سرانجام در سال ۱۶۲۲ میلادی در دوره شاه عباس باز پس گرفته شد.