

شمار ورزشکاران بیمه شده مازندران به ۳۰۰ هزار نفر برسد

۲

ویراژ با طعم خون

مازندران با برخورداری از سه راه ارتباطی اصلی کندان، هزار و فیروز کوه (سوادکوه) به عنوان نقطه اتصال شمال کشور به پایتخت وقوع تصادف های مکرر منجر به مصدومیت و فوت در هر روز و هفته به مساله معمول در جاده های استان تبدیل شده است.

۲

قارچ ترافل بلای جان بلوط های هیرکانی

۳

ضرورت توجه جدی تر به مخاطرات بیماری شایع اما پنهان در مازندران

۴

۳ ضلع مثلث درمان «مرض قند»

۶

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی مازندران:

۴۰۰۰ برنامه هفته ملی مازندران اجرا می شود

همواره در دفاع از اسلام انقلاب نقش آفرین بوده است. آهنگر از تشکیل ۱۱ کمیته برنامه های هفته مازندران خبر داد و گفت: دستگاه های مختلف عضو این کمیته ها هستند و باید از ابزارهای مختلفی برای تقویت حوزه فرهنگ در استان استفاده کنیم و تلاش کردیم برای هر شهرستان از یک کمیته مردمی را انتخاب و معرفی کنیم. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی مازندران گفت: بیش از چهار هزار ویژه برنامه به مناسبت گرامی داشت هفته مازندران در استان طراحی شده است و بخشی از این برنامه در استان تعدادی نیز در تهران اجرا می شود و مجموعه برنامه ها در قالب ۲۰ عنوان گنجانده شده است. آهنگر پویش های مختلف و افتتاح طرح های کتابخانه های را از جمله عناوین برنامه های هفته مازندران بیان کرد و افزود: برگزاری برنامه های متنوع در امامزادگان، ورزشی در سراسر استان و برنامه ورزش های پهلوانی از دیگر برنامه هاست، همچنین بزرگداشت سلمان هراتی با حضور شاعران برجسته کشور برگزار می شود.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی مازندران گفت: چهار هزار ویژه برنامه به مناسبت هفته ملی مازندران در استان اجرا می شود. به گزارش جویبار، احسان آهنگر در گفتگو با خبرنگاران به برنامه های روز مازندران اشاره و اضافه کرد: باید از ظرفیت های ملی و استانی برای معرفی فرهنگ غنی استان مازندران استفاده کنیم. وی مردمی سازی برنامه های بزرگداشت روز مازندران را راهبرد اساسی بیان کرد و گفت: باید دستگاه های اجرایی نیز حمایت و پشتیبانی لازم را داشته باشند. وی مازندران مهد فرهنگ و آیین ها را شعار محوری برنامه روز مازندران بیان کرد و گفت: برنامه های روز مازندران از تنوع بالای برخوردار است و تلاش داریم همه اقشار جامعه را درگیر این موضوع کنیم. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی مازندران با اظهار اینکه برنامه های روز مازندران در یک هفته طراحی شده است، گفت: مازندران ایستادگی و مقاومت، از عناوین روزهای هفته ملی مازندران است زیرا این استان در طول تاریخ

مرکز نظارت همگانی (۱۹۷)

پل ارتباطی مردم با مسئولان ناجا

برگزاری جلسات ارتباط مستقیم

۰۲۱-۲۱۸۶۴۴۴۴

۰۲۱-۲۱۸۶۴۶۴۶

۱۵۷۴۵-۱۵۴۳

مراجعه حضوری

۱۹۷

تلفن ۱۹۷

آماده دریافت

انتقاد، پیشنهاد، شکایت و تقدیر

از عملکرد پلیس

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

دفتر نظارت همگانی - ۱۹۷ بازرسی فرماندهی انتظامی سوادکوه



خبر

مدیرکل ورزش و جوانان مازندران:

شمار ورزشکاران بیمه شده مازندران به ۳۰۰ هزار نفر برسد



مدیرکل ورزش و جوانان مازندران بیمه ورزشی را الزامی دانست و گفت: شمار ورزشکاران بیمه شده باید به ۳۰۰ هزار نفر برسد. به گزارش جویبار، علی رجبی در حاشیه مجمع عمومی عادی هیأت پزشکی ورزشی استان مازندران اظهار داشت: مازندران مهد ورزش کشور است و همه هیأت‌های ما مخصوصاً هیأت پزشکی ورزشی ماهیتش پشتیبانی است و خدمات ارزشمندی را ارائه می‌کنند. رجبی افزود: هیأت پزشکی ورزشی در طول این مدت، پویژه در سال اخیر سرمنشا خدمات ارزنده برای مجموعه ورزش استان بوده و به واقع مامن قهرمانان و ورزشکاران عزیزمان در اقمی نقاط استان است. رجبی از ظرفیت بالای ورزش مازندران گفت و بیان داشت: در ۳۰ رشته، مازندران مدال آوری و رتبه دارد که این نشان از جایگاه بالای ورزش مازندران است.

مدیرکل ورزش و جوانان استان مازندران افزود: اداره کل ورزش و جوانان استان یک خانواده بزرگ است و تلاش می‌کند بهترین خدمات را به جامعه ورزش ارائه کند. باتوجه به اینکه در ورزش احتمال آسیب دیدگی فراوان است ارائه خدمات پزشکی بسیار مهم است.

رجبی با بیان اینکه، ورزشکاران اخلاق مداری در استان مازندران داریم، گفت: هیأت پزشکی ورزشی در دو قالب عمومی و تخصصی خدمات ارائه می‌دهد. تحت پوشش قرار دادن مسابقات و ارائه خدمات پزشکی از مهم‌ترین اهداف این هیأت است. وی تاکید کرد: ارگان‌ها و دستگاه‌های مختلفی به صورت مستقیم و غیرمستقیم برای این موضوع دخیل هستند که فدراسیون‌های ورزشی، وزارت ورزش و جوانان و اداره کل به صورت مستقیم با این موضوع دخیل هستند که باید به صورت ویژه به موضوع سلامت و ارتقای این جایگاه در جامعه توجه شود.

رجبی با بیان اینکه باید در خصوص بیمه ورزشی به باشگاه‌ها و سالن‌داران آگاهی بدهیم، افزود: ما امسال ۱۴ درصد در بیمه ورزشی رشد داشتیم، سال گذشته ۱۷۰ هزار بیمه شده داشتیم و امسال تاکنون ۱۹۰ هزار تا بیمه شده داریم و باید تلاش کنیم امسال رکورد ۳۰۰ هزار بیمه شده را داشته باشیم.

مدیرکل ورزش و جوانان استان مازندران تاکید کرد: بیمه ورزشی یک الزام است. هیأت پزشکی ورزشی اولین اقدامش پیشگیری است و بعد باید به بحث درمان بپردازد که همین مباحث آموزشی که در حال اجراست باید افزایش پیدا کند.

مدیرکل ورزش و جوانان استان مازندران به بحث ساخت ساختمان ایفمارک اشاره کرد و بیان داشت: هیأت فوتبال استان مازندران در حال ساخت ساختمان ایفمارک است و با همکاری هیأت پزشکی می‌توانید این ساختمان و حتی چندین سالن را در اختیار ایفمارک قرار دهیم تا تجهیز شود و در اختیار جامعه ورزشی قرار گیرد.

گزارش

ویراژ با طعم خون

■ مازندران با برخورداری از سه راه ارتباطی اصلی کندوان، هزار و فیروز کوه (سوادکوه) به عنوان نقطه اتصال شمال کشور به پایتخت وقوع تصادف های مکرر منجر به مصدومیت و فوت در هر روز و هفته به مساله معمول در جاده های استان تبدیل شده است.

به گزارش جویبار، مازندران به عنوان دومین استان پرتردد کشور دارای ۱۰ هزار و ۷۰۰ کیلومتر راه اصلی و فرعی است که نزدیک به ۴۰۰ کیلومتر آن جاده‌های کوهستانی است، این استان حدود سه درصد از کل راه های کشور را دارا است. راه و جاده برخوردار از حداقل استانداردها به عنوان مهمترین زیرساخت پیش نیاز دستیابی به امکانات در تمام ابعاد و زمینه‌های مختلف و به عبارتی توسعه هر منطقه محسوب می‌شود که این شرایط به باور صاحب نظران در استان چندان چنگی به دل نمی زند. آمارها نشان می دهد فقط در ۶ ماهه نخست امسال ۲۸۶ نفر در حوادث رانندگی جان باختند و بیشتر از هفت هزار نفر مصدوم شدند و داستان دنباله دار قربانی دادن در راه‌های مازندران همچنان ادامه دارد. از جمله نقاط حادثه خیز و جاده‌های این استان که همواره حوادث خونبار آن با کشته و زخمی‌های متعدد و تقریباً هر هفته تیتراژ اول رسانه‌های استانی و ملی است، محورهای شرق مازندران شامل شهرستان های نکا، بهشهر و گلوگاه است که همواره در خط مقدم فوت و مصدومیت برائثر تصادفات رانندگی است. جاده‌هایی که به دلیل مخاطراتشان و

آمار مرگ و میر در میان اهالی و مردم آن دیار، از آن به «جاده‌های مرگ» یاد می‌شود. جاده‌هایی که هر ماه تعداد قابل توجهی تصادف را که بعضاً منجر به فوت و جراحتهای دائمی مردم می‌شود در کارنامه خود ثبت می‌کند. این محور علاوه بر تردد بین شهری شهروندان مازندرانی محل گذر مسافرانی است که قصد سفر به استان های شرقی کشور از جمله خراسان رضوی را دارند است که نبود زیرساخت های ایمنی لازم از جمله روشنایی را می توان از جمله مواردی دانست که باعث شده تا همواره در این جاده شاهد حوادث خونین رانندگی باشیم. از جمله این حوادث گزارش امروز جمعیت هلال احمر مازندران به عنوان یکی از نهادهای خدمات رسان در زمان وقوع حوادث در خصوص تصادف منجر به مصدومیت پنج نفر در همین محور است. مدیر عامل جمعیت هلال احمر مازندران اعلام کرد که گزارشی مبنی بر تصادف ۲ دستگاه خودرو سواری پژو ۲۰۶ با ریو در جاده بهشهر به مرکز کنترل و هماهنگی عملیات استان اعلام شد. غلامعلی فخراری افزود: بلافاصله ناجتگران پایگاه امداد به محل حادثه اعزام شدند؛ پس از رسیدن و ارزیابی مشخص شد؛ این



راه و جاده برخوردار از حداقل استانداردها به عنوان مهمترین زیرساخت پیش نیاز دستیابی به امکانات در تمام ابعاد و زمینه‌های مختلف و به عبارتی توسعه هر منطقه محسوب می‌شود که این شرایط به باور صاحب نظران در استان چندان چنگی به دل نمی زند.

رانندگی به ترتیب در شهرستان های آمل با ۳۹ نفر، ساری و بابل هر کدام با ۳۸ فوتی و کمترین شهرستان نیز گلوگاه و عباس آباد هر کدام با ۲ فوتی گزارش شده است. از مجموع جانیباختگان حوادث رانندگی امسال در مازندران ۲۱۹ نفر در حوادث برون شهری و راه روستایی و ۶۷ نفر در حوادث درون شهری گزارش شده است. پزشکی قانونی مازندران تعداد مصدومان ناشی از تصادف در این مدت را هفت هزار و ۱۶۶ نفر اعلام کرد که این رقم نیز نسبت به مدت مشابه سال گذشته یک درصد کاهش را نشان می دهد.

حادثه پنج مصدوم دارد و پس از انجام اقدامات کمک های اولیه و پیش بیمارستانی برای سرنشینان خودروها، یک مصدوم را به مرکز درمانی انتقال دادند. پزشکی قانونی مازندران اعلام کرد که طی ۶ ماهه امسال ۲۸۶ نفر در حوادث رانندگی استان جان خود را از دست دادند که این رقم نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۱۵ درصد کاهش داشت. بر اساس آمار، ۲۳۴ نفر از تلفات تصادفات ۶ ماهه امسال را مردان و ما بقی را نیز زنان تشکیل داده اند. بنا براین گزارش بیشترین تلفات حوادث

رنسانس روابط تجاری ایران و ترکمنستان با میدان داری مازندران

مهم تجاری محسوب می شود، اظهار کرد: ترکمنستان درصدد است تا با اعزام هیات های تجاری به این خطه از شمال تجارت با ایران را رونق بخشد. الیاس قایب اف تصریح کرد: با سفر یک روزه به این استان زمینه های رونق تجارت با مازندران که یکی از استانهای مهم کشور محسوب می شود واکاوی شد. مازندران سه بندر شامل بنادر امیرآباد بهشهر، منطقه ویژه اقتصادی نوشهر و فریدونکنار است. منطقه ویژه اقتصادی بندر نوشهر به گستره ۸۸ هکتار و دارا بودن ۱۱ پست اسکله تجاری و خدماتی و تجهیزات پیشرفته بندری و دریایی از ظرفیت مناسبی برای تخلیه و بارگیری انواع کالا و پذیرش کشتی‌های تجاری با ظرفیت ۶ هزار و ۵۰۰ تن برخوردار است. مازندران سه بندر و دریانوردی مازندران در منطقه ویژه اقتصادی نوشهر مستقر است و بندر فریدونکنار هم زیر مجموعه این اداره کل است. بندر فریدونکنار حدود ۶۹ هکتار گستره دارد و به عنوان نخستین بندر به مرکز کشور بوده و عمده گسترش مبادلات بازرگانی با کشورهای حاشیه دریای خزر است. این بندر از طریق جاده های هزار و فیروزکوه نزدیک‌ترین بندر به مرکز کشور بوده و عمده فعالیت آن به عنوان بندر چند منظوره در زمینه تخلیه و بارگیری فرآورده های نفتی، غلات و کالاهای عمومی است و با دو پست اسکله سالانه ظرفیت بارگیری و تخلیه حدود ۷۰۰ هزار تن کالا را دارد. شهر بندری نوشهر در فاصله ۲۰۰ کیلومتری پایتخت قرار دارد. بندر نوشهر در اردیبهشت سال ۹۰ با تصویب مجلس شورای اسلامی به منطقه ویژه اقتصادی تبدیل شد.

خود آماده تحقق این مهم است. وی افزود: روابط ۲ کشور در طول تاریخ با توجه به اشتراک های زیادی که بین ایران و ترکمنستان وجود دارد بر پایه منافع مشترک برقرار بود. استاندار مازندران با اشاره به این مطلب که در مقطعی روابط ایران و ترکمنستان کمی افت پیدا کرده بود، اظهار کرد: دیدارهای که سران ۲ کشور انجام دادند زمینه رونق تجارت فراهم شد. استاندار مازندران با بیان این که استان مازندران همسایه کشور ترکمنستان محسوب می شود آماده ترانزیت کالاهای این کشور به خلیج فارس است. وی گفت: استان مازندران می تواند از طریق زمینی و دریایی نقش مهمی در انتقال کالاهای ترکمنستان به بازارهای جهانی داشته باشد. استاندار مازندران با بیان این که نشست های مشترک بخش خصوصی این استان با ترکمنستان به میزبانی مازندران باید فعال شوند، ادامه داد: در بخش های دولتی و حکومتی هم نیازمند تعامل بیشتر برای صدور مجوزها هستیم. حیرت ترکمنستان از ظرفیت بی نظیر بندر امیرآباد سرکنسول جمهوری ترکمنستان در ایران گفت: با توجه به ظرفیت‌های ممتاز بنادر مازندران این امر یک فرصت و نقطه طلایی برای ترانزیت کالای ترکمنستان از طریق ایران به کشورهای حوزه خلیج فارس است. الیاس قایب اف گفت: سران ایران و ترکمنستان تفاهم نامه های خوبی به امضاء رساندند و ترکمنستان مصمم به اجرای آنها است. سرکنسول جمهوری ترکمنستان در ایران گفت: با توجه به مرز مشترک بین ایران و ترکمنستان این امر فرصت مناسبی برای ترانزیت کالا محسوب می شود. وی با بیان این که بندر امیر آباد از جمله بنادر

و افزایش مراودات اجتماعی و اقتصادی از جمله مسائلی است که برای مازندرانی ها با کشور همسایه و دوست ترکمنستان حائز اهمیت است. استان مازندران در تولید ۱۲ محصول کشاورزی رتبه نخست کشور را دارد و این محصولات تولیدی می تواند در سید مصرفی شهروندان ترکمنستانی قرار گیرد. مازندران که از طریق دریا و خشکی به واسطه گلستان با ترکمنستان هم مرز است این ظرفیت ممتاز زمینه ای برای اجرایی کردن تفاهم نامه های سران دو کشور است. بندر امیر آباد دارای قابلیت های ممتازی است که بسیاری از کشورهای شمال دریای خزر به خصوص ترکمنستان علاقمند رونق تجارت و ترانزیت در این بندر هستند. سفرای کشورهای حاشیه دریای خزر که در ماه های گذشته به مازندران سفر کردند همه آنها از این بند و قابلیت های آن به نیکی یاد کرده و خواستار اتصال تجاری بین کشور خود و بندر امیرآباد شدند. روز گذشته سه‌شنبه- «الیاس قایب اف» سرکنسول جمهوری ترکمنستان در ایران برای فراهم سازی اجرای تفاهم نامه های امضاء شده سفر یک روزه به مازندران داشت و با برگزاری نشست مشترک با استاندار مازندران در جهت رونق تجارت و ترانزیت کالا تصمیم های خوبی اتخاذ شد. مازندران آماده اجرای تفاهم‌نامه در این پیوند استاندارد مازندران اظهار کرد: با توجه به همسایگی استان مازندران با کشور ترکمنستان این خطه از شمال با همه ظرفیت های خود آماده اجرایی کردن تفاهم نامه های تجاری سران دو کشور است. یوسف نوری گفت: سران ۲ کشور در دیدارهای اخیر خود بر رونق مبادلات تجاری بین دو کشور تاکید داشتند و مازندران با همه ظرفیت های



در بحث های سران کشورهای منطقه تبدیل شد اما گره گشایی در جهت رونق تجارت و ترانزیت کالای کشورهای حاشیه خزر به آب های گرم خلیج فارس با محوریت ایران از جمله محورهای مورد تاکید و گفت گوی این سران بود. رئیس جمهور پس از بازگشت از ترکمنستان و مذاکره با رهبر ملی این کشور گفت که درباره گاز، راه، برق و بازارچه‌های مرزی توافقاتی حاصل کرده و قرار است در کارگروه مشترک اقتصادی که طی هفته های اخیر در تهران برگزار می‌شود، این تفاهم نامه ها نهایی و به مرحله اجرا نزدیک شود.

اما با توجه به این که مازندران به عنوان دروازه ورود کالاهای کشورهای دریای خزر به آب های گرم جهان و بازارهای جهانی محسوب می شود نقش این خطه از شمال برای اجرایی کردن تفاهم نامه ها بسیار اثر بخش است. موضوع سوآپ گاز، ایجاد بازارچه مرزی مشترک، ترانزیت کالا، ایجاد منطقه آزاد مشترک با کشور ترکمنستان، تقویت ترانزیت کالا به کشورهای CIS

توصیه ها متخصصان دانشگاه علوم پزشکی مازندران در باره بیماری پوکی استخوان و راهکارهای مقابله با آن:

ضرورت توجه جدی تر به مخاطرات بیماری شایع اما پنهان در مازندران



مقدمه:

کلمه استخوان محکم بودن را به یاد می آورد. ماده اصلی که سختی و شکل استخوان را به وجود می آورد، کلسیم است. ذخیره شدن کلسیم در استخوان قبل از تولد آغاز می شود و تا سن ۳۰ سالگی ادامه می یابد. در ۳۰ سالگی استخوان های یک فرد سالم به بیشترین سختی خود می رسد. اگر فعالیت بدنی وجود نداشته باشد، یا غذای حاوی کلسیم کم مصرف شود، به تدریج تراکم استخوان ها کم شده و استخوان ها شکننده می شوند. به این حالت پوکی استخوان می گویند. پوکی استخوان یک تهدید جدی است و پیشگیری و تشخیص زودرس اولین قدم مبارزه با آن است.

در راستای ارتقا سواد سلامت مردم و پیشگیری از بروز پوکی استخوان، دانشگاه علوم پزشکی مازندران از سال گذشته پویش ویتامین دی اول ماه را راه اندازی کرده است و بر اساس این پویش از شهروندان می خواهند تا در اولین روز هر ماه یک عدد قرص ویتامین دی پنجاه هزار واحد میل کنند.



در گزارشی که می‌خوانید روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در راستای اطلاع‌رسانی و ارتقاء سطح آگاهی مردم دیار همیشه‌سبز مازندران نسبت به میزان سلامتی خود و حفظ این گوهر ارزشمند، آنچه را که باید در باره چگونگی مراقبت از خود در باره بیماری خاموش پوکی استخوان بدانیم را مورد بررسی قرار داده‌است.

■ بیماری خطرناک قرن:

استئوپروز از بیماریهای خطرناک قرن محسوب می شود که در صورت پیشرفت آن عوارض نامطلوبی چون شکستن استخوان ها، زمین گیر شدن فرد و در نهایت در مراحل بسیار پیشرفته حتی مرگ بیمار مبتلا را هم به دنبال خواهد داشت. شدت گسترش و پیامدهای نامطلوب بیماری به حدی است که روز بیستم اکتبر میلادی را به عنوان روز جهانی پوکی استخوان نامگذاری کرده اند. کارشناسان اتخاذ سبک زندگی ناسالم مانند بی تحرکی و کم تحرکی، دریافت ناکافی کلسیم و ویتامین D ، مصرف دخانیات و مشروبات الکلی را از علل مهم بروز پوکی استخوان در انسان به عنوان ارمان ناخوشایند زندگی پرهیاهو و پیچیده ماشینی در دنیای امروز ذکر می کنند .

■ پوکی استخوان بیماری شایع اما پنهان در مازندران:

پوکی استخوان که از بیماری های نوپدید و پیامد زندگی ماشینی هزاره سوم است، سازمان بهداشت جهانی را بر آن داشته است تا درباره گسترش روزافزون این بیماری و تبدیل آن به یک معضل بزرگ برای جوامع هشدار دهد. پوکی استخوان یا دراصطلاح پزشکی استئوپروز از زمان شروع کاهش تراکم استخوان ها دریدن فرد مبتلا تا بروز اولین نشانه ها و علائم آن روندی تدریجی دارد و این موضوع در کنار عوارض و هزینه های سنگینی که به مبتلایان، خانواده آنان و بطور کلی ارگان های بهداشتی و درمانی جوامع تحمیل می کند سبب شده که از آن به عنوان بیماری خاموش قرن یاد شود.



■ اقدامات دانشگاه علوم پزشکی مازندران در پیشگیری از بروز پوکی استخوان

پوکی استخوان یکی از مشکلات بهداشتی شایع و نگران کننده است که به کاهش تراکم استخوان و افزایش خطر شکستگی ها منجر می شود. این بیماری به ویژه در سنین بالاتر و در میان زنان پس از یائسگی رایج تر است. با توجه به پیامدهای جدی پوکی استخوان، مانند ناتوانی های طولانی مدت و کاهش کیفیت زندگی، اهمیت پیشگیری از این بیماری به شدت افزایش یافته است. در سراسر جهان، از هر سه زن یک نفر و از هر پنج مرد ۵۰ ساله و بالاتر یک نفر دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می شود.

دکتر رضا صفری عربی معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران اعلام داشت هر ساله به مناسبت روز جهانی پوکی استخوان کمپین آگاهی‌رسانی به عموم مردم توسط دانشگاه

دکتر صفری عربی



علوم پزشکی مازندران همگام با کل کشور برگزار می شود. هدف این پویش ارتقای آگاهی مردم در زمینه پیشگیری از پوکی استخوان و عوامل خطر مرتبط با آن و مراجعه به موقع به مراکز درمانی و اتخاذ سبک زندگی سالم است. دکتر رضا صفری عربی معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران با تاکید بر اینکه با اصلاح سبک زندگی پیشگیری از بروز پوکی استخوان امکان‌پذیر است و یا در صورت ابتلا، می‌توان عوارض آن از جمله شکستگی را کنترل کرد، افزود: تغییر شیوه زندگی می‌تواند یکپارچگی و تعادل اسکلتی عضلانی را بهبود بخشد.

دکتر صفری عربی تصریح کرد: در راستای ارتقا سواد سلامت مردم و پیشگیری از بروز پوکی استخوان، دانشگاه علوم پزشکی مازندران از سال گذشته پویش ویتامین دی اول ماه را راه اندازی کرده است و بر اساس این پویش از شهروندان می خواهند تا در اولین روز هر ماه یک عدد قرص ویتامین دی پنجاه هزار واحد میل کنند.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران همچنین از راه اندازی درمانگاه استئوپاد مرکز تحقیقات ارتوپدی دانشگاه علوم پزشکی مازندران مستقر در بیمارستان امام خمینی ساری در راستای تشخیص پوکی استخوان، درمان و آموزش بیماران به‌عنوان یکی از اقدامات مهم این دانشگاه در این زمینه خبرداد.

■ روش های درمان پوکی استخوان:

دکتر صفری عربی با تاکید بر اینکه دقیق ترین و اصلی ترین روش تشخیص پوکی استخوان، سنجش تراکم معدنی استخوان ها است، یادآور شد: درمان زود هنگام پوکی استخوان بسیار مهم است. هر چه بیمار برنامه درمانی را زودتر شروع کند نتایج بهتری به دست خواهد آمد. در درمان پوکی استخوان بر کاهش سرعت یا توقف از دست رفتن مواد معدنی، افزایش تراکم استخوان، پیشگیری از شکستگی استخوان‌ها و کنترل درد ناشی از این بیماری تمرکز می‌شود. درمان های پوکی استخوان (استئوپروز) به دو دسته غیردارویی شامل، دریافت کافی کلسیم و ویتامین D در رژیم غذایی، ورزش و تغییر سبک زندگی، ترک سیگار ، عدم مصرف الکل و درمان های دارویی شامل، دریافت مکمل های کلسیم و ویتامین D، بیسفسفونات ها، کلسی تونین، تری پاراتاید، درمان های جایگزین هورمونی،



دکتر شایسته آذر

رالوکسیفن و سایر داروها، است.

■ ارائه خدمات به مبتلایان پوکی استخوان در درمانگاه استئوپاد دانشگاه علوم پزشکی مازندران

درمانگاه استئوپاد مرکز تحقیقات ارتوپدی مستقر در بیمارستان امام خمینی ساری به عنوان سومین مرکز یکپارچه ارائه خدمات پیشگیری از شکستگی ثانویه (FLS) در کشور، در نقشه جهانی پوکی استخوان بنیاد بین المللی استئوپروز (IOF) با نشان نقره ثبت و قابل رویت شد.

دکتر مسعود شایسته آذر، متخصص ارتوپدی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران و مسئول درمانگاه استئوپاد بیمارستان امام خمینی در این باره گفت: در تمام جوامع دنیا وقتی سن متوسط جامعه بالا می رود پوکی استخوان بیشتر در خانم های بالای ۵۰ تا ۶۰ سال و به ندرت در آقایان رخ می دهد. درمانگاه استئوپاد مرکز تحقیقات ارتوپدی مستقر در بیمارستان امام خمینی ساری وابسته به دانشگاه علوم پزشکی مازندران از آذرماه سال ۱۴۰۱ شروع به ارائه خدمات گسترده در زمینه تشخیص پوکی استخوان و شروع درمان و نیز آموزش بیمارانی که با شکستگی ناشی از پوکی استخوان به این مرکز درمانی مراجعه کردند، انجام داده است.

به گفته دکتر شایسته آذر هدف از راه اندازی این مرکز شناسایی عارضه پوکی استخوان، آگاه سازی جامعه نسبت به این بیماری قبل از مستولی شدن آن و درمان بیماری و همچنین ارائه خدمات به بیماران مبتلا به پوکی استخوان و در کنار درمان شکستگی اعمال اقدامات برای جلوگیری از شکستگی مجدد است.

وی اظهار کرد: بانوان بالای ۶۰ سال، افراد مصرف کننده طولانی مدت کورتون، افرادی که با ضربهات کم انرژی دچار شکستگی شدند می توانند با مراجعه به درمانگاه استئوپاد مرکز آموزشی درمانی امام خمینی(ره) ساری از مرکز تخصصی بررسی و درمان پوکی استخوان استان مازندران با تعرفه دولتی خدمات دریافت کنند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران گفت: پس از اخذ عکس تراکم استخوان باتوجه به جواب عکس های اخذ شده دارو درمانی انجام می شود و روند درمان ۲ ساله پیگیری می شود.



یکی از عوارض بسیار مهم پوکی استخوان شکستگی است. شیرو لبنیات، ماست کشک و پنیر، انواع کلم برگه ای تربچه جعفری، بادام، فندق، کنجد و پرتقال از منابع خوب کلسیم هستند.

■ نه به مصرف زیاد فست فود و خوراکی های ممنوعه:

به گفته معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران، تحقیقات نشان می‌دهد مصرف زیاد شکر و چربی‌های اشباع شده بر تراکم استخوان اثر منفی دارد از این رو مصرف زیاد فست فود که سرشار از قند و چربی است می‌تواند در جذب کلسیم اختلال ایجاد کند. هر چه جذب کلسیم کمتر باشد می‌تواند پوکی استخوان به وجود آورد یا آن را تشدید کند. مثلاً با آنکه چای و قهوه نوشیدنی‌های خوب و مفیدی هستند ولی مصرف افراطی آنها (بیش از ۴ فنجان در روز) می‌تواند در جذب کلسیم غذا یا دارو مشکل ایجاد کند. لذا مصرف زیاد کافئین هم می‌تواند به میزان کمی در کاهش تراکم استخوان موثر باشد. برای همین ما می‌گوییم وقتی شیر می‌خورید بلافاصله پشت سر آن چای صرف نکنید چون جذب کلسیم را کمتر می‌کند. اما مصرف معمول چای و قهوه مشکلی از جهت تراکم استخوان ایجاد نمی‌کند. وی به خوراکی‌های ممنوعه برای جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان اشاره کرد و گفت: مصرف کمتر انواع نوشابه، حذف روغن جامد، مصرف به اندازه نمک (۲ تا ۳ گرم در روز)، جلوگیری از مصرف روزانه بیش از یک وعده غذای چرب و سرخ شده مانند سوسیس، سس، کیک و شکلات، مصرف متعادل شیرینی‌ها، زیاده‌روی نکردن در مصرف چای و قهوه و پرهیز از مصرف الکل از جمله توصیه‌های غذایی برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان است.



شریت های کاهش دهنده اسید معده موجب کاهش جذب کلسیم غذا می گردند. بنابراین از مصرف خودسرانه و غیر ضروری آنها خودداری کنید و فقط با تجویز پزشک مصرف نمائید . اسید فسفریک نوشابه های گازدار مانع جذب کلسیم غذا می شوند. پس تا حد امکان از مصرف نوشابه های گازدار اجتناب نمائید. ویتامین «د» با افزایش جذب کلسیم از پوکی استخوان جلوگیری می کند. در صورت وجود پوکی استخوان علاوه بر توصیه های فوق نیاز به دارو درمانی به همراه مصرف کلسیم و ویتامین «د» دارید.

استخوان موثر باشد. بنابراین ما به کسانی که به هر دلیلی عادت به مصرف این مواد دارند توصیه می‌کنیم که آنها را کنار بگذارند. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف زیاد سیگار می‌تواند سرعت استخوان سازی را کاهش دهد و مصرف الکل و مواد مخدر نیز می‌تواند استخوان‌ها را ضعیف می‌کند.

■ برای پیشگیری از پوکی استخوان و جلوگیری از پیشرفت آن چه باید کرد؟

به طور منظم ورزش کنید. ورزش یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوان‌ها است. پیاده روی ورزش مناسبی است اما اگر به پوکی استخوان مبتلا هستید قبل از آغاز هر گونه تمرین ورزشی با پزشک خود مشورت کنید. هر روز مواد غذایی حاوی کلسیم، لبنیات پاستوریزه کم چربی مصرف کنید. گروه لبنیات شیر ماست پنیر و کشک کم نمک از منابع خوب می‌باشند. شیر منبع خوبی برای کلسیم است اما اضافه کردن چای پودر نسکافه، پودر کاکائو و قهوه به شیر موجب کاهش کلسیم شیر می‌شود.

شریت های کاهش دهنده اسید معده موجب کاهش جذب کلسیم غذا می گردند. بنابراین از مصرف خودسرانه و غیر ضروری آنها خودداری کنید و فقط با تجویز پزشک مصرف نمائید . اسید فسفریک نوشابه های گازدار مانع جذب کلسیم غذا می شوند. پس تا حد امکان از مصرف نوشابه های گازدار اجتناب نمائید. ویتامین «د» با افزایش جذب کلسیم از پوکی استخوان جلوگیری می کند. در صورت وجود پوکی استخوان علاوه بر توصیه های فوق نیاز به دارو درمانی به همراه مصرف کلسیم و ویتامین «د» دارید.



وی با بیان اینکه شیوع اختلال کاهش توده استخوانی در سالمندان و به ویژه زنان بعد از سنین یائسگی بسیار بالا است، گفت: کاهش تراکم و قدرت استخوان در مردان آهسته‌تر از زنان اتفاق می‌افتد اما در ۶۵ تا ۷۰ سالگی، زنان و مردان با یک سرعت استخوان‌های خود را از دست می‌دهند.

معاون بهداشت و درمان دانشگاه علوم پزشکی مازندران، تشخیص به موقع پوکی استخوان را بسیار مهم خواند و گفت: انجام معاینه بالینی و گرفتن شرح حال و بررسی عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان در تمامی خانم‌های ۵۰ بالای سال و مردان بالای ۷۰ سال توصیه می‌شود.

■ ارتباط مصرف دخانیات و مواد مخدر با پوکی استخوان

به گفته معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران، تحقیقاتی که در این خصوص انجام شده است نشان می‌دهد مصرف دخانیات و همین‌طور الکل می‌تواند در کاهش تراکم

■ راهکارهای کاهش پوکی استخوان در دوران سالمندی:

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در این باره گفت: آمارهای دقیقی از مبتلایان به پوکی استخوان در استان وجود ندارد. شیوع پوکی استخوان در زنان چهار برابر مردان است و زنان بالای ۶۰ سال بیشترین مبتلایان به این بیماری را تشکیل می‌دهند.

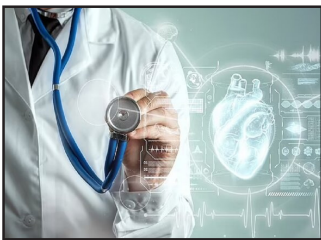
پوکی استخوان بر اثر تخریب بافت استخوانی ایجاد می‌شود، توده استخوانی هر فرد در سن ۳۰ تا ۳۵ سالگی به بیشترین حد خود می‌رسد و پس از این سن، کم شدن توده استخوان به صورت یک روند طبیعی آغاز می‌شود.

دکتر صفری عربی، با بیان اینکه شیوع دقیق پوکی استخوان در ایران مشخص نیست، یادآور شد: افزایش جمعیت سالمندان، تغییر الگوی زندگی و شهرنشینی در شیوع پوکی استخوان در بسیاری از کشورهای جهان تأثیر به سزایی داشته است.



خبر

آسیب‌های خلاء سواد رسانه‌ای برای «سلامت»



مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت با بیان اینکه دنیای امروز فقط با ویروس‌ها و میکروب‌های نوپدید روبرو نیست و ویروس‌های رسانه‌ای یعنی شایعات هم تهدیدی نوپدید برای سلامت جامعه هستند، به هوش مصنوعی به عنوان یکی از تکنولوژی‌های پرطرفدار و پرکاربرد نوظهور اشاره کرد و گفت: برای استفاده موثر و مسئولانه از هوش مصنوعی بعنوان دستیار و موهبت تکنولوژی قرن معاصر، مجهز بودن به سواد رسانه‌ای یک ضرورت است.

دکتر فرشید رضایی با بیان اینکه اهمیت سواد رسانه‌ای در دنیای امروز بیش از گذشته نمایان شده، اظهار کرد: در دنیای پرشتاب امروز که مرزهای نوین دیجیتال را مشاهده می‌کنیم و هوش مصنوعی به سرعت در حال درگونی و رشد است و خواه و ناخواه به تغییر سبک زندگی روزمره انسان‌ها منجر می‌شود، اهمیت سواد رسانه‌ای بیش از پیش نمایان شده است. دو مفهوم، «سواد رسانه‌» و «اطلاعات و هوش مصنوعی» در ظاهر ممکن است دو عبارت متفاوت به نظر برسند، اما فی‌الواقع به شدت به هم وابسته و مرتبط هستند.

ویروس‌های رسانه‌ای؛ تهدیدی نوپدید برای سلامت واکسیناسیون رسانه‌ای با پرداختن به سواد رسانه‌ای

وی ادامه داد: آنچه در دوران کرونا گذشت و تجربیاتی که در بازار داغ شایعات و شبکه‌های مجازی به دست آمد نشان داد که دنیای امروز فقط با ویروس‌ها و میکروب های نوپدید روبرو نیست و ویروس‌های رسانه‌ای یعنی شایعات هم تهدیدی نوپدید برای سلامت جامعه هستند و واکسیناسیون مخصوص به خود و بهداشت رسانه‌ای مخصوص به خود را می‌طلبد. به واکسیناسیون مربوط به رسانه‌های سلامت، «سواد رسانه‌ای» می‌گوییم و علت ورود وزارت بهداشت برای توانمندسازی جامعه در سواد رسانه‌ای نیز دقیقاً ورود به همین میدان است. خوشبختانه، اقدامات دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور در زمینه سواد رسانه‌ای، نتایج خوبی داشته است. کوریکولوم آموزش جامعه در مود سواد می‌رود ابشار آموزشی همچنان توسعه یابد و جمعیت میلیونی سفیران سلامت دانش‌آموزی در مدارس و داوطلبان سلامت در جامعه به این سواد مهم مجهز شوند. حجم انبوهی از اطلاعات درست و نادرست

مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت با بیان اینکه هوش مصنوعی به عنوان یکی از تکنولوژی‌های پرطرفدار نوظهور و البته پرکاربرد، به سرعت منجر به تغییراتی در حجم و شیوه تولید و مصرف محتوای رسانه‌ای به ویژه در فضای مجازی شده، خاطرنشان کرد: این فناوری قدرتمند، قادر است حجم عظیمی از محتوا را با سرعت بیش از پیش در انواع قالب‌های متنی، تصویر، ویدیو و حتی صدا و موسیقی تولید کند. هوش مصنوعی نه تنها در حوزه هنری بلکه در تولید مقالات خبری و گزارش‌های علمی نیز کاربردهای ویژه و شگفت‌انگیز خود را نشان داده است. با همه این احوال، در کنار لیست بلند مزایای بهره‌گیری از این تکنولوژی، گسترش استفاده از هوش مصنوعی در تولید محتوا بویژه توسط افراد غیرمتخصص، چالش‌های جدیدی را نیز به همراه داشته است.

رضایی ادامه داد: یکی از مهم‌ترین این چالش‌ها، شباهت محتوای تولیدی به محتوای علمی اصیل و دشواری تشخیص محتوای تولید شده توسط هوش مصنوعی از محتوای علمی تولید شده توسط انسان، برای مخاطب عام است. این موضوع به ویژه در حوزه‌هایی مانند اخبار کلیدی، تبلیغات و اطلاعات علمی اهمیت ویژه‌ای دارد؛ چراکه تاثیر مستقیم بر سواد سلامت مردم دارد و قادر است موج جدیدی از «ایفودمی‌ها» را آغاز کند. دلایل زیادی وجود دارد که چرا تشخیص محتوای تولید شده توسط هوش مصنوعی مهم است. تولید اطلاعات به چندان درست و گاهی نادرست از یکسو و آسیب به اعتماد عمومی و نقض حقوق معنوی تولیدکنندگان اصیل آثار از سوی دیگر می‌توانند از جمله چالش‌های مهم در کاربرد هوش مصنوعی باشند.

۳ ضلع مثلث درمان «مرض قند»

معمولا گفته می‌شود که دیابت نوع ۲ بیماری میانسالان و سالمندان است؛ اما طی سال‌های اخیر به علت افزایش میزان چاقی، عدم تحرک بدنی و رژیم غذایی نامناسب در گروه سنی نوجوانان و جوانان نیز به طور فزاینده‌ای مشاهده می‌شود و این درحالیست که پیروی از شیوه زندگی سالم و بویژه ورزش و فعالیت بدنی چه در پیشگیری از ابتلا به این بیماری و چه در روند درمان مبتلایان آن بسیار موثر است...



معمولا گفته می‌شود که دیابت نوع ۲ بیماری میانسالان و سالمندان است؛ اما طی سال‌های اخیر به علت افزایش میزان چاقی، عدم تحرک بدنی و رژیم غذایی نامناسب در گروه سنی نوجوانان و جوانان نیز به طور فزاینده‌ای مشاهده می‌شود و این درحالیست که پیروی از شیوه زندگی سالم و بویژه ورزش و فعالیت بدنی چه در پیشگیری از ابتلا به این بیماری و چه در روند درمان مبتلایان آن بسیار موثر است...

به گزارش ایسنا، تعداد مبتلایان به دیابت نوع یک و نوع ۲ در جهان درحالی در حال افزایش است که متأسفانه بیش از ۷۵ درصد بیماران در کشورها با درآمد کم و متوسط زندگی می‌کنند و نیمی از مبتلایان به دیابت یعنی بیش از ۲۳۰ میلیون نفر هم از بیماری خود بی‌خبر هستند.

بر اساس آمار منتشر شده از آخرین مطالعه کشوری در سال ۱۴۰۰، برآورد تعداد کل بیماران دیابتی در جمعیت بالای ۲۵ سال در ایران بیش از ۷ میلیون نفر و در همان سال شیوع دیابت نیز بیش از ۱۴ درصد (متوسط قند خون در جمعیت ذکر شده ۱۰۵/۵۱ میلیگرم در دسی لیتر بوده است) برآورد شد که سهم زنان ۱۴/۷۱ درصد و سهم مردان ۱۲/۴۴ درصد بوده است. همچنین شیوع پیش دیابت در همین جمعیت، ۲۴/۷۹ درصد بوده است که سهم زنان ۲۳/۵۴ درصد و سهم مردان ۲۶/۳۵ درصد بوده است.

دیابت و عوارض آن یکی از علل اصلی مرگ زود هنگام در اکثر کشورها معرفی می‌شود و در این میان عوارض قلبی- عروقی یکی از علل اصلی مرگ در مبتلایان به دیابت است و در برخی از کشورها مسئول بیش از نیمی از مرگ‌ها است.

دکتر سودا محرم‌زاده – متخصص فیزیولوژی ورزش کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان در گفت‌وگوی تفصیلی با ایسنا، با بیان اینکه شیوع دیابت در جهان بسیار زیاد است، اظهار کرد: دیابت، یکی از علل اصلی مرگومیر انسان‌ها در جهان است و بسیاری از انسان‌ها به دلیل ابتلا به این بیماری غیرواگیر، جان خود را از دست می‌دهند.

■ وضعیت ابتلا به دیابت در جهان

وی درباره وضعیت ابتلا به دیابت در جهان گفت: براساس آخرین گزارش فدراسیون بین المللی دیابت (IDF) که در سال ۲۰۲۱ منتشر شده، بیش از ۵۰۰ میلیون نفر در جهان به دیابت مبتلا هستند. سرعت شیوع دیابت بسیار زیاد است و ارزیابی‌ها بیانگر این است که تعداد مبتلایان به این بیماری به ۷۰۰ میلیون نفر تا سال ۲۰۳۰ می‌رسد.

■ دیابت به ایران بالاتر از میانگین جهانی

محرم‌زاده با بیان اینکه نرخ رشد دیابت در ایران نیز بسیار زیاد است، تصریح کرد:

متأسفانه، میزان رشد دیابت در کشور ما از میانگین جهانی بیشتر است. براساس گزارش‌های وزارت بهداشت، میزان شیوع دیابت بیشتر از ۱۵ درصد است و حدود ۲۵ درصد ایرانیان به «پیش‌دیابت» مبتلا هستند. **■ ارتباط تنگاتنگ دیابت نوع ۲ با سبک زندگی** این متخصص فیزیولوژی ورزش کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان توضیح داد: هنگامی که از دیابت سخن به میان می‌آید، بیشتر منظور «دیابت نوع ۲» است که ارتباط تنگاتنگی با سبک زندگی دارد. برخی عوامل بروز دیابت از کنترل افراد خارج است، اما بسیاری از عواملی

که منشاء ابتلا به دیابت هستند به راحتی کنترل می‌شوند. تغییر سبک زندگی خود می‌تواند تا حد قابل توجهی احتمال ابتلا به دیابت را کاهش دهد.

■ دیابت چیست؟

محرم‌زاده درباره دلایل ابتلا به دیابت گفت: موادغذایی که به صورت روزانه مصرف می‌کنیم، ۳ درشت‌مغذی، «چربی»، «کربوهیدرات» و «پروتئین» دارند. در افرادی که مبتلا به دیابت هستند توانایی بدن برای «متابولیزه کردن» کربوهیدرات‌ها کاهش می‌یابد و در نتیجه کربوهیدرات‌ها که در فرآیند هضم و جذب به قند تبدیل شده‌اند، می‌توانند به درستی به سلول‌ها منتقل شوند. در چنین شرایطی، قند، پشت سلول باقی‌می‌ماند و تجمع آن در خون سبب افزایش قند خون می‌شود که به این شرایط «دیابت» گفته می‌شود.

وی با بیان اینکه «ابتلا به دیابت» طیف‌های متفاوتی دارد، خاطرنشان کرد: این احتمال وجود دارد که مبتلایان به دیابت، هنوز در مراحل ابتدایی ابتلا بوده و اصطلاحا در مرحله «پیش دیابت» باشند و هنوز قند خون آن‌ها افزایش نیافته باشد.

این متخصص فیزیولوژی ورزش کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان با اشاره به افراد مستعد ابتلا به دیابت گفت: مبتلایان به چاقی، افراد دارای بافت عضلانی کم، کسانی که رژیم غذایی مناسبی ندارند و به اندازه کافی سبزیجات و فیبر مصرف نمی‌کنند و مهم‌تر از همه افرادی که زندگی غیر فعالی دارند، در حال سپری کردن پله‌های مقدماتی دیابت هستند.

■ خطر فقر بافت عضلانی برای ابتلا به دیابت

وی با اشاره به باورهای جامعه در ارتباط با ابتلا به دیابت تاکید کرد: بنابر باور عمومی جامعه، فقر افراد بسیار چاق به دیابت مبتلا می‌شوند؛ این در حالی است که شیوع دیابت در افرادی که به چاقی مبتلا نیستند نیز در حال افزایش است. شیوع دیابت در میان افراد لاغر بیانگر این است که منشاء دیابت فقط به تجمع چربی در بدن محدود نمی‌شود بلکه «کمبود بافت عضلانی» نیز می‌تواند منشاء ابتلا به دیابت باشد.

محرم‌زاده با بیان اینکه کمبود بافت عضلانی به «سبک زندگی افراد» مربوط می‌شود، افزود: سبک زندگی، نقش موثری در پیشگیری از ابتلا به دیابت دارد. هنگامی که از سبک زندگی سخن می‌گوییم، دو مولفه «سبک تغذیه» و «میزان فعالیت بدنی» را در کانون توجه قرار می‌دهیم.

این متخصص فیزیولوژی ورزش کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان بیان کرد: مجامع علمی بر میزان بافت عضلانی و ظرفیت متابولیزه کردن هر چه بیشتر و مؤثرتر مواد غذایی برای پیشگیری از دیابت تاکید می‌کنند. فعالیت‌های ورزشی می‌توانند سبب افزایش بافت عضلانی شوند. ماهیت سیستم عضلانی بدن مانند سایر سیستم‌های بدن است و اگر مورد استفاده قرار نگیرد، تحلیل می‌رود. محرم‌زاده ادامه داد: برخی افراد، الگوهای غذایی سالم دارند، اما با فعالیت‌های ورزشی بیگانه هستند. عضلات بدن، در فقدان فعالیت ورزشی رفته‌رفته کوچک می‌شود و شاید به نازکی پوست برسند. بر همین اساس هم برخی از مراجعان کلینیک دیابت رویان به هیچ‌وجه چاق نیستند اما هیچ‌گونه فعالیت ورزشی نداشته‌اند. عضلات بدن برخی مبتلایان به دیابت به قدری نازک شده که استخوان‌های زیر عضلات آنها به راحتی لمس می‌شود. فقدان بافت عضلانی، افراد را در مسیری قرار می‌دهد که نتوانند موادغذایی را به خوبی متابولیزه کنند و کلید ابتلا به دیابت آنها زده شود.

■ پیشگیری از دیابت با ورزش

این متخصص فیزیولوژی ورزش کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان با بیان اینکه فعالیت ورزشی برای پیشگیری از ابتلا به دیابت بسیار ضروری است تاکید کرد: فعالیت ورزشی فواید متنوعی دارد که تقویت بافت یکی از آن فواید به حساب می‌آید. همچنین برای



محرم‌زاده ادامه داد: برخی افراد، الگوهای غذایی سالم دارند، اما با فعالیت‌های ورزشی بیگانه هستند. عضلات بدن، در فقدان فعالیت ورزشی رفته‌رفته کوچک می‌شود و شاید به نازکی پوست برسند. بر همین اساس هم برخی از مراجعان کلینیک دیابت رویان به هیچ‌وجه چاق نیستند اما هیچ‌گونه فعالیت ورزشی نداشته‌اند.

عضلات بدن برخی مبتلایان به دیابت به قدری نازک شده که استخوان‌های زیر عضلات آنها به راحتی لمس می‌شود. فقدان بافت عضلانی، افراد را در مسیری قرار می‌دهد که نتوانند موادغذایی را به خوبی متابولیزه کنند و کلید ابتلا به دیابت آنها زده شود.

داشتن یک سبک زندگی سالم، «تعادل میان دریافت موادغذایی و سوزاندن آن»، بسیار مهم است که باید همواره مورد توجه قرار گیرد. به طور معمول، میزان موادغذایی دریافتی از میزان نیاز پایه‌ای بدن بیشتر است که این میزان مازاد می‌بایست سوزانده شود؛ هنگامی که میزان موادغذایی مازاد و انرژی حاصل از آن سوزانده نشود، در بدن تجمع کرده و به بدن آسیب وارد می‌کنند. بیماری‌های متابولیک مانند چاقی، سندرم متابولیک و دیابت نوع ۲ در بسیاری از موارد به دلیل تجمع کالری مازاد در بدن در طولانی مدت ایجاد می‌شود.

■ ۳ ضلع مثلث درمان دیابت وی با بیان اینکه «تغذیه»، «دارو درمانی» و «فعالیت ورزشی» سه اضلاع مثلث درمان دیابت نوع ۲ را تشکیل می‌دهند، گفت: اهمیت اضلاع مثلث درمانی دیابت نوع ۲ به یک اندازه است. اگر مبتلایان به دیابت نوع ۲ فقط داروهای تجویزی را مصرف کنند اما نسبت به رعایت الگوی غذایی و فعالیت ورزشی بی‌توجه باشند، نه تنها بیماری آنها بهبود نمی‌یابد بلکه نیاز به مصرف دارو نیز افزایش می‌یابد.

محرم‌زاده درباره الگوهای غذایی مبتلایان به دیابت نوع ۲ توضیح داد: افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ می‌بایست مصرف قند ساده و کالری دریافتی خود را بر طبق برنامه غذایی مناسب خود کاهش دهند و از پرخوری اجتناب کنند و فیبر بیشتری مصرف کنند. **■ اهمیت ورزش و توقف عضله‌سوزی در دیابتی‌ها** این متخصص با بیان اینکه درباره فعالیت‌های ورزشی بیماران مبتلا به دیابت چندان سخن گفته نمی‌شود، افزود: پیاده‌روی، راحت‌ترین و در دسترس‌ترین کار ممکن است؛ به نحوی که تمام افراد جامعه با پیاده‌روی می‌توانند کمک قابل توجهی به کنترل قند خون خود کنند. اگرچه پیاده‌روی به کنترل قندخون بسیار کمک می‌کند اما ضعف بزرگ بیماران دیابتی یعنی کمبود بافت عضلانی را جبران نمی‌کند. بیماریانی که به دلیل ضعف و کمبود بافت عضلانی به دیابت مبتلا شده‌اند با پیاده‌روی نمی‌توانند این کمبود را جبران کنند.

وی ادامه داد: ساخت بافت عضلانی مبتلایان دیابت به دلیل سخت‌بودن جذب کربوهیدرات‌ها با سرعت کمی انجام می‌شود، نه تنها عضله‌سازی به سختی انجام می‌شود، بلکه میزان عضله‌سوزی این بیماران بیشتر از افراد دیگر است. برنامه ورزشی مبتلایان به دیابت نوع ۲ باید به نحوی باشد که آمادگی جسمانی آنها برای توقف روند عضله‌سوزی افزایش دهد.

کره‌بهدرات‌ها با سرعت کمی انجام می‌شود، نه تنها عضله‌سازی به سختی انجام می‌شود، بلکه میزان عضله‌سوزی این بیماران بیشتر از افراد دیگر است. برنامه ورزشی مبتلایان به دیابت نوع ۲ باید به نحوی باشد که آمادگی جسمانی آنها برای توقف روند عضله‌سوزی افزایش دهد.

■ چرایی کاهش عضله‌سازی در مبتلایان دیابت

این متخصص درباره چرایی افزایش عضله‌سوزی و کاهش عضله‌سازی مبتلایان به دیابت گفت: مقاومت به انسولین، مهم‌ترین ویژگی دیابت نوع ۲ است. انسولین مانند کلید عمل می‌کند؛ یعنی درب سلول را به روی قند باز می‌کند. هنگامی که انسولین کاهش می‌یابد یا سلول به آن پاسخ نمی‌دهد، مقاومت به انسولین ایجاد می‌شود. سیستم بدنی اغلب بیماران دیابتی به انسولین به طور مؤثری پاسخ نمی‌دهد. انسولین علاوه بر این که برای دریافت قند توسط سلول، ضروری است، از مهم‌ترین موادی است که فعالیت «تایبولیک» دارد یعنی سبب ترمیم و رشد عضلات می‌شود.

وی ادامه داد: انسولین، یکی از چهار هورمون موثر در ساخت عضله است؛ به دلیل اینکه سلول‌های عضلانی در بدن بیماران دیابتی به خوبی به انسولین واکنش نمی‌دهد، در نتیجه عضله‌سازی به درستی انجام نمی‌شود. به طور معمول پس از ۳۰ سالگی، یک تا ۲ درصد بافت عضلانی بدن به صورت سالانه از دست می‌رود و این پدیده برای مبتلایان به دیابت به چهار تا پنج درصد می‌رسد.

محرم‌زاده گفت: حرکات قدرتی سبب تقویت عضلات می‌شود؛ بنابراین برای داشتن عضلات خوب باید تمریناتی فراتر از کارهای روتین روزانه داشته باشیم. تمرین‌های ورزشی با کش، وزن‌زدن با دمبل، تمرین دستگاه‌های بدنسازی یا با وزن بدن به افزایش بافت عضلانی کمک می‌کند. افزایش بافت عضلانی به معنای منابع بیشتر سوزاندن قند خون است.

■ و اما ورزش‌های مناسب دیابتی‌ها این متخصص فیزیولوژی ورزش ادامه داد: تمام راهنماهای کنترل و درمان دیابت (diabetes guidelines) در سطح دنیا تاکید می‌کنند که برنامه ورزشی بیماران دیابتی باید حداقل شامل ۱۵۰ دقیقه فعالیت ورزشی هوازی مانند پیاده‌روی و شناکردن باشد و همچنین به منظور افزایش قدرت و حجم بافت عضلانی خود می‌بایست دو جلسه غیرمتوالی در هفته تمرینات مقاومتی انجام دهند.

وی با بیان اینکه تمام فعالیت‌های ورزشی منجر به افزایش عضله نمی‌شوند، تاکید کرد: هر فعالیتی که سبب افزایش سوخت‌وساز بدن شود برای دیابتی‌ها حاکم‌ر فایده‌ر را به همراه نخواهد داشت. برای مثال این احتمال وجود دارد که طبقات یک ساختمان چهار طبقه را هر روز طی کنیم؛ اگرچه تعداد ضربان قلب افزایش می‌یابد اما این موضوع به معنای ورزش کردن نیست و نمی‌تواند تمام فواید ورزش کردن را برای بدن تامین کند. اگرچه پیاده‌روی از مزایای فراوانی برخوردار است اما نمی‌تواند جایگزین یک برنامه خوب ورزشی شود. زیرا پیاده‌روی به افزایش بافت عضلانی منجر نمی‌شود. با این حال، اگر با شدت و مدت مناسب انجام شود، می‌تواند نقش موثری در کنترل بافت‌های چربی اطرف قلب و احشای شکمی و کنترل وزن داشته باشد.

■ چگونه بافت‌های تحلیل رفته دیابتی‌ها را به تنظیمات کارخانه‌بازگردانیم؟

محرم‌زاده با اشاره به نتایج پژوهش‌های ورزشی توضیح داد: نتایج مطالعات ورزشی بسیار جذاب است. بازم تکرار می‌کنم مثلث درمانی دیابت نوع ۲ از ۳ ضلع «دارودرمانی»، «ورزش کردن» و «رعایت الگوی غذایی» تشکیل شده است. هدف «رعایت الگوی غذایی» و «دارو درمانی»، کنترل دیابت است، اما ضلع سوم درمان دیابت یعنی «ورزش کردن»، می‌تواند به شکل معجزه آسایی علاوه بر کنترل، به درمان دیابت نیز کمک کند. اگر برنامه



ورزشی منطبق با ویژگی‌های بدنی فرد مبتلا به دیابت باشد، می‌تواند بافت‌های تحلیل‌رفته و عملکرد فیزیولوژیک تغییر یافته در بیشتر بافت های بدن و نه تنها عضلات را به تنظیمات کارخانه بازگرداند.

این متخصص فیزیولوژی ورزش کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان ادامه داد: ورزش کردن، آثار منحصربه‌فردی برای بدن به ارمغان می‌آورد و می‌تواند بافت‌هایی که بر اثر دیابت تحلیل‌رفته و یا دچار تغییر ساختار یا عملکرد شده اند را تا حد قابل توجهی بازبایی کند. ورزش کردن بر خلاف دارودرمانی که ممکن است عوارضی هم داشته باشند، بیشترین فایده را به همراه دارد. بافت‌های مختلف بدن در اثر فعالیت ورزشی شبه هورمون‌هایی را ترشح می‌کنند که برای سلامت قلب، استخوان، کبد، مغز و ... بدن مناسب است. اگرچه علم هنوز درباره چرایی تاثیر ترشح این شبه هورمون‌ها توسط بافت‌ها به نتیجه قطعی نرسیده است و بیشتر این مطالعات در مرحله تحقیقات حیوانی قرار دارد اما تاثیر ورزش‌کردن بر بافت‌ها و از جمله عضلات بدن غیرقابل کتمان است.

■ احتمال ابتلا به سایر بیماری‌ها با حرکات ورزشی اشتباه

وی با بیان اینکه سلامت عمومی دیابتی‌ها می‌بایست هنگام ورزش کردن در نظر گرفته شود، گفت: افراد مبتلا به دیابت با چالش‌های متعددی در ارتباط با سلامتی خود مواجه هستند و معمولاً به بیماری‌های مختلفی مانند آرتروز و التهاب مبتلا می‌شوند. پیش از شروع فعالیت ورزشی، وضعیت جسمانی مبتلایان به دیابت باید ارزیابی شود. محرم‌زاده درباره برنامه‌ورزشی مناسب بیماران مبتلا به دیابت توضیح داد: مبتلایان به ورزشی مناسب و اصولی باید در وهله نخست ورزشی با شدت و کم‌درد یا ضعف عضلانی باشد و سپس دنبال اهداف دیگر، مانند کاهش وزن باشد. برنامه ورزشی بیماران دیابتی می‌بایست پله به پله ارزیابی شود و بیماران باید به برنامه ورزشی پایبند باشند.

■ تأخیر در بهبود زخم‌ها در مبتلایان دیابت

این متخصص فیزیولوژی ورزش گفت: میزان آسیب‌دیدگی بیماران مبتلا به دیابت نسبت به سایر افراد بیشتر است و زخم‌های این بیماران با تأخیر خوب می‌شود. زخم می‌تواند بیرونی باشد و روی پوست ایجاد شود یا درونی و مثلاً زخم تاندون باشد. با توجه به احتمال بالای آسیب بیماران دیابتی، این گروه از بیماران باید به نحوی ورزش کنند تا از مزایای ورزش‌کردن برخوردار شوند و آسیب نبینند .

وی ادامه داد: بیماران مبتلا به دیابت نبایددر زمان ورزش کردن، درد داشته باشند. اگر یک بیماری دیابتی به هنگام ورزش کردن درد را احساس کند، باید بداند که در حال آسیب دیدن است. ورزش کردن نباید با درد همراه باشد. افرادی که برای بیماران دیابتی برنامه ورزشی تنظیم می‌کنند، می‌بایست درباره مکانیسم بیماری دیابت و مشکلات متعددی که بیماران دیابتی مستعد آن‌ها هستند، همچنین داروهای مصرفی بیماران، اطلاعات کافی داشته باشند. پیش از شروع یک برنامه تمرین ورزشی، بیماران دیابتی با یک فرد متخصص مشورت کنند. خوشبختانه، گروهی از متخصصان فیزیولوژی ورزش نسبت به وضعیت بیماران دیابتی دارای دانش کافی هستند و در این زمینه فعالیت می‌کنند.

■ از ورزش فرار نکنید

محرم‌زاده تاکید کرد: به تمام افراد جامعه توصیه می‌کنم که از ورزش کردن فراری نباشند. همچنین دیابتی‌ها باید بدانند که ورزش می‌تواند معجزه‌های فراوانی برای آنها به ارمغان بیاورد. بعنوان کسی که سال‌هاست در زمینه تجویز تمرین ورزشی برای بیماران فعالیت می‌کند، باید بگویم ورزش‌کردن برای دیابت حقیقتاً یک معجزه می‌کند.

شاهین نصیری نیا:

موفقیتم را مدیون ایوانف هستم

قهرمان سابق وزنه‌برداری جهان گفت: موفقیت‌م در وزنه‌برداری را مدیون ایوانف هستم و در آخر هم خودش را فدای تیم ایران کرد تا مردانگی‌اش بر همه ما ثابت شود. ایوانف، سرمربی پیشین وزنه برداری ایران درگذشت. او از سال ۱۳۷۴ تا ۱۳۷۹ و در یک مقطع دیگر از سال ۱۳۸۳ تا ۱۳۸۵ سرمربی تیم ملی وزنه‌برداری ایران بود. تیم ایران با هدایت ایوانف در المپیک سیدنی دو مدال طلا گرفت.

حسین رضازاده، حسین توکلی، شاهین نصیری‌نیا، کوروش باقری و محمدحسین برخواه که به نسل طلایی وزنه‌برداری ایران معروف هستند از جمله شاگردان او بودند. شاهین نصیری‌نیا در گفت‌وگو با ایسنا درباره‌ی تأثیر حضور ایوانف مربی بلغارستانی بر روی پیشرفت وزنه‌برداری ایران بیان کرد: وزنه‌برداری ایران قبل از حضور ایوانف نابود شده بود و تمرینات همچنان با روش بسیار

قدیمی انجام می‌شد. شرایط به گونه‌ای بود که حتی گرفتن یک مدال برنز در آسیا بزرگترین افتخار برای وزنه‌برداران ایران بود. او ادامه داد: ایوانف زمانی که به ایران آمد در چند جبهه جنگید؛ ابتدا با خود مسئولان وقت فدراسیون که درکی از علم نوین تمرین نداشتند. دوم با سیستم فرسوده مربیگری که خواست و پذیرش علم نوین را نداشت و علیه او بودند. سوم کمبودهای بیش از حد و عدم همکاری مسئولان ورزش چون به پیشرفت وزنه‌برداری ایران باور نداشتند. در چنین شرایطی فقط وزنه‌برداری که با ایوانف کار کردند به او باور داشتند و نتیجه آن هم بعدا با ساختن نسل طلایی دیده شد. ایوانف برای گسترش این خودباوری لیگ وزنه‌برداری ایران را راه‌اندازی کرد و پیشرفت عالی وزنه‌برداری ایران را شاهد بودیم. ایوانف را می‌توان معمار وزنه‌برداری نوین در ایران دانست. نصیری‌نیا در مورد موفقیت‌هایی که با ایوانف

که فکر می‌کند وزنه برداری ایران نهایت استفاده را از حضور ایوانف برد؟ تاکید کرد: خیر، متأسفانه مسئولان وقت همان اوایل کار تا مرز قطع همکاری با او پیش رفتند و اگر این اتفاق رخ می‌داد، وزنه‌برداری نابود می‌شد. در ادامه هم با سنگ‌اندازی‌های مکرر سعی در ناامید کردن او داشتند. در آخر هم با وجود اختلافات داخلی، او خودش را فدای تیم ایران کرد و تمام تقصیرهای دیگران را گردن گرفت و برای همیشه کنار رفت تا مردانگی او بر همه

ما ثابت شود.

نصیری‌نیا با اشاره به فوت این مربی گفت: من همیشه با او در تماس بودم. اگر چه این اواخر حال خوبی نداشت اما حتی با لبخندهایش در تماسهای تصویری نشان می‌داد همان ایوانف است؛ با قدرت، با معرفت، استاد و رفیق همیشگی. خیلی ناراحتم که برای آخرین بار او را از نزدیک ندیدم چون قرار بود در بلغارستان او را ببینم. آرزو دارم روح او در آرامش باشد و برای تمام زحماتش تشکر می‌کنم.

خبر

از دست دادن مدال پارالمپیک به‌خاطر بدغذا بودن!



دارنده مدال طلای پرتاب نیزه در پارالمپیک توکیو گفت: در پارالمپیک پاریس کیفیت غذا به حدی بد بود که توان پرتاب در وزنه را نداشتیم و همین مساله سبب افت رکورد و از دست دادن مدالم شد.

حامد امیری در گفت و‌گو با ایسنا، درباره علت ناکامی خود از کسب مدال در پارالمپیک پاریس، اظهار کرد: شرایط بد غذایی و بی‌کیفیت بودن آن سبب شد تا نتوانم کارایی لازم را داشته باشم و همین امر موجب افت رکوردم و از دست دادن مدال شد. البته این مساله نمی‌تواند دلیل قانع کننده‌ای برای ناکامی من در پارالمپیک پاریس باشد اما چون آدم بدغذایی هستم این موضوع تأثیر بدی روی من گذاشته بود و واقعا اذیت شدم به طوری که حتی نتوانستم رکورد خود را که در تمرینات بالای ۱۲ متر پرتاب می‌کردم، در پاریس برنم و یک متر افت رکورد داشتم، در حقیقت با این همه تجربه به بی‌تجربگی خود باختیم.

وی گفت: به جز کیفیت بد غذا مرتب این نگرانی را داشتم که همانند بازی‌های پارآسیایی هانگژو به خاطر جابجایی اهرم دوباره پرتابم خطا اعلام شود و همین مسائل سبب شد تا نتوانم با تمرکز بالا در پرتاب وزنه رکورد خوبی را به ثبت برسانم، با وجود این که قبل از اعزام به پاریس تنها برای کسب مدال خود را آماده کرده بودم.

قهرمان پارالمپیک توکیو در پرتاب نیزه خاطرنشان کرد: تصمیم داشتم با کسب مدال در پاریس از ورزش حرفه‌ای خداحافظی کنم اما متأسفانه شرایط کسب مدال فراهم نشد.

امیری با بیان این که اصلا تصور ثبت چنین نتیجه‌ای را در پارالمپیک پاریس نداشتیم، خاطرنشان کرد: فکر نمی‌کردم در پارالمپیک پاریس ۲ متر پایین تر از رکورد خود را برنم و هفتم شوم. از پارالمپیک ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۴ هر مسابقه‌ای که شرکت کردم با مدال برگشتم و در پارالمپیک پاریس نیز هفدم طلا بود اما شرایط آن طور که می‌خواستم پیش نرفت و به راحتی مدال را از دست دادم.

دارنده مدال طلای پرتاب نیزه در پارالمپیک توکیو خاطرنشان کرد:از زمانی که از پارالمپیک برگشته‌ام مثل سایر حرفه‌ام دیگر با اهرم تمرین نمی‌کنم تا ضربه خطا و اشتباهاتم در پرتاب‌ها کمتر شود. الان شرایط خوبی دارم و تلاشم بر این است که در پارآسیایی ناگويا ژاپن بهترین عملکرد را داشته باشم و ناکامی که در پارالمپیک پاریس داشتم را جبران کنم. او در پایان در پاسخ به این پرسش که تا چه زمانی به ورزش حرفه‌ای ادامه خواهید داد؟ خاطرنشان کرد: اگر در پاریس مدال می‌گرفتم قطعاً از ورزش حرفه‌ای خداحافظی می‌کردم، دوست دارم با مدال از پارالمپیک خداحافظی کنم. بنابراین یک هفته بعد از پارالمپیک پاریس تمرینات خود را در پرتاب وزنه و دیسک شروع کردم تا در پارالمپیک لس آنجلس بهترین عملکرد را داشته باشم و با کسب مدال از پارالمپیک خداحافظی کنم.

چراغ سبز فدراسیون وزنه‌برداری به کیانوش رستمی

● **رییس فدراسیون وزنه‌برداری گفت: کیانوش رستمی در قالب کشور ایران وزنه بزند شانس موفقیتش خیلی بالاتر است اما باید تابع شرایط رکوردگیری و انتخابی تیم ملی باشد، که در این صورت هیچ مشکلی برای حضورش وجود ندارد.**

سجاد انوشیروانی در گفت‌وگو با ایسنا درباره‌ی وضعیت کیانوش رستمی برای حضور در مسابقات قهرمانی جهان ۲۰۲۴ بحرین که به دنبال گرفتن رضایت‌نامه از فدراسیون ایران بود، بیان کرد: فدراسیون وزنه‌برداری فضا را برای هر ورزشکاری که بخواهد در مسابقات قهرمانی جهان شرکت کند، ایجاد می‌کند. کادرفنی تیم ملی نیز به هر ورزشکاری که جدا تمرین کند این فضا را می‌دهد. تنها باید در رکوردگیری‌ها شرکت کند و رقبای داخلی خود را شکست دهد یا به وزنه‌هایی برسد که مدنظر کادرفنی برای حضور در مسابقات

مختلف است. به نظرم این فضا ایده‌آل است. او ادامه داد: آقای رستمی بدون اطلاع کشور، ملیت یک کشور دیگر را اخذ کرده است. ما هم به فدراسیون جهانی اعلام کردیم او بدون اطلاع کشور و فدراسیون ایران، ملیت یک کشور دیگر را پذیرفته است و به ما ارتباطی ندارد تا به آن جواب بدهیم. ما قبل از المپیک هر فضا و شرایطی که بگویید برای او ایجاد کردیم و الان هم بخواهد این فضا را ایجاد می‌کنیم. اگر می‌داند شرایطش مناسب است می‌تواند با کادرفنی هماهنگ شود و در رکوردگیری‌ها شرکت کند. اگر شرایط احراز

برای حضور در مسابقات را داشته باشد ما هم حرفی نداریم.

انوشیروانی در پاسخ به این پرسش که کیانوش رستمی می‌تواند دوباره به تیم ملی برگردد؟ گفت: رشته وزنه‌برداری رکوردی است و هر کسی وزنه بیشتری بزند، به مسابقات می‌رود. برای او هم همین فضا است. نظر خودم این است در قالب کشور ایران وزنه بزند عالی است و شانس موفقیت او خیلی بالاتر است. رییس فدراسیون در پاسخ به پرسش دیگری مبنی براینکه نظر وزیر ورزش چه چیزی است؟ تاکید کرد: آقای دنیامالی رهنمودها

انوشیروانی در پاسخ به این

پرسش که کیانوش رستمی

می‌تواند دوباره به تیم ملی

برگردد؟ گفت: رشته وزنه‌برداری

رکوردی است و هر کسی وزنه

بیشتری بزند، به مسابقات

می‌رود. برای او هم همین فضا

است. نظر خودم این است در

قالب کشور ایران وزنه بزند عالی

است و شانس موفقیت او خیلی

بالاتر است.

تاریخ‌سازی بوکسور جوان ایران در مسابقات جهان



و برای صعود به فینال با «علی‌یاف» از قرقیزستان پیکار خواهد کرد. رقابت‌های بوکس قهرمانی جوانان جهان از به میزبانی مونته‌نگرو آغاز شده و تیم ایران با چهار بوکسور در این رویداد حضور یافته است.

مهدی کاظمی و امیر اسماعیلی دیگر بوکسورهای راه یافته‌ ایران به مرحله یک چهارم نهایی هستند که فردا چهارشنبه به میدان می‌روند.

«طاها تارهان» از ترکیه را قاطعانه شکست دهد در مرحله یک‌چهارم‌نهایی با «ولگ کدیجین» از روسیه روبه‌رو شد. بوکسور شایسته ایران در این دیدار نیز عملکرد درخشانی داشت و در مبارزهای نفس‌گیر از سد این حریف قلندر گذشت و ضمن صعود به نیمه‌نهایی، مدال برنز خود را قطعی کرد. این نخستین مدال تیم جوانان ایران در ادوار مختلف مسابقات جهانی است و با این اوصاف ملک‌خطابی نام خود را در تاریخ بوکس ایران، حک کرد.

نماینده وزن ۹۲ کیلوگرم در مرحله نیمه‌نهایی

بوکسور سنگین وزن تیم ملی جوانان ایران، نخستین مدال جهانی بوکس ایران در این رده را کسب کرد.

به گزارش ایسنا، در ادامه رقابت‌های بوکس قهرمانی جوانان جهان ۲۰۲۴ - مونته‌نگرو، بوکسور سنگین وزن تیم ایران موفق شد با صعود به مرحله نیمه‌نهایی این رقابت‌ها، نخستین مدال جهانی تاریخ بوکس ایران در رده جوانان را قطعی کرده و تاریخ‌سازی کند. امشب سه‌شنبه تیم ایران یک نماینده داشت. بر این اساس، در وزن ۹۲ کیلوگرم، «میررضا ملک‌خطابی» که موفق شده بود

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: ۰۱۱-۳۳۴۰۷۹۷

• چاپ: چشمه توسعه

• طراح: زهرا اسدی راد

حروفچینی: موسسه فرهنگی هنری چشمه توسعه آفاق دانش

۱۲۰ هزار واحد مسکن غیرمجاز در مازندران ساخته شد

وی گفت: برخی آمارها نیز نشان می‌دهد ۳۶۵ هزار ساختمان غیر مجاز نیز در گذشته ساخته شد و ای کاش جلوی ساخت و سازهای غیرمجاز گرفته می‌شد. پوریانی پیشگیری را مسئله بسیار مهم بیان کرد و گفت: حد نگاری نیز از طرح‌های خوبی است که در دست اجراست و این طرح در استان‌های شمالی نسبت به استان‌های جنوبی دارای تفاوت‌هایی است.

رئیس کل دادگستری مازندران وجود ۱۲۰ هزار واحد مسکونی غیرمجاز را از چالش‌های فراروی استان بیان کرد. عباس پوریانی در جلسه شورای قضائی مازندران با بیان اینکه شورای قضائی از مهمترین شوراها به شمار می‌رود و اختیارات زیادی دارد، گفت: ۱۲۰ هزار واحد مسکونی غیر مجاز در استان وجود دارد، پیشگیری از ساخت و سازها را مسئله مهم بیان کرد.

اگه بخوای با کسی تفاهم داشته باشی، باید یاد بگیری به همه چیز از نقطه نظر او نگاه کنی. (کتاب کشتن مرغ مینا - صفحه ۳۹)

کشتن مرغ مینا هازیر لی

گزارش تصویری

برف پاییزی در مازندران

