

تولید محتوای فاخر رسانه‌ای در
جنگ ترکیبی ضرورت داردتوصیه های رییس اورژانس مازندران
در مورد مسمومیت با الکل

دپوی برنج، رنج کشاورز



خبر

امور آب ۲۹۰۰ روستا به سامانه آبفای مازندران متصل است

به گزارش خبرگزاری مهر، بهزاد برارزاده در بازدید از مرکز سامانه ۱۲۲ شرکت ضمن قدردانی از تلاش‌های شبانه روزی همکاران این سامانه با تأکید بر ضرورت پاسخگویی مناسب در ارتباط با مشتریان اظهار داشت: در حال حاضر در بخش آب ۲۲ امور در سطح استان با ۶۴ شهر و دو هزار و ۹۱۸ روستا به این مرکز متصل هستند و بقیه روستاها در صورت تحت پوشش قرار گرفتن در سامانه ۱۲۲ ثبت می‌شوند، در بخش فاضلاب نیز شهرهای ساری، جویبار، بابل، بابلسر، نوشهر، چالوس و شهرک پشرب قائمشهر که دارای تصفیه خانه فاضلاب شهری هستند به این مرکز متصل هستند.

برارزاده با اشاره به ۷۴ هزار و ۴۳۰ مورد تماس حاصله با سامانه ۱۲۲ طی نیم‌سال اول سال جاری افزود: از این تعداد ۴۳۴۵۵ مورد تماس مربوط به اتفاقات و حادثه آب، ۲۶۸ مورد در خصوص کیفیت آب، ۳۴۱ مورد هم حادثه فاضلاب بوده است و بقیه تماس‌ها نیاز به راهنمایی داشته که توسط کارشناسان مرکز ثبت و پاسخ مناسب داده شده است.

وی، از پنج هزار ۵۳۰ مورد قطعی و کمبود فشار آب با سامانه ۱۲۲ در نیمه اول امسال خبر داد و گفت: کارشناسان این بخش، درخواست‌هایی که توسط اپراتورهای سامانه در بخش پیگیری ثبت شده است را پاسخ می‌دهند و با رابطین ۱۲۲ امور به صورت شبانه روزی در تماس هستند تا در صورت شکایت مشترک و یا انجام نشدن حادثه آن را پیگیری و نتیجه حاصله را در سیستم ثبت کنند در همین راستا کارشناسان بخش پیگیری بیش از هزار و ۷۰۰ مورد حادثه را در ۶ ماهه نخست سال جاری پیگیری کردند.

مدیر عامل آبفا مازندران ادامه داد: در سامانه ۱۲۲، نظرسنجی به صورت پیامکی در صورت پایان کار حادثه، با ارسال پیامک به شماره همراه مشترک نیز انجام می‌شود و روزانه به صورت تصادفی ۱۰ درصد حوادث انتخاب و با مشتریان تماس گرفته می‌شود در همین راستا در نیمه نخست سال جاری، دو هزار ۷۴۴ مورد مشترک به پیامک نظرسنجی پاسخ دادند که از این تعداد هزار و ۵۳۶ مورد پاسخ عالی، ۳۷۱ مورد خوب، ۱۴۳ مورد متوسط، ۲۷۴ مورد ضعیف و ۴۲۰ مورد هم عدم مراجعه را اعلام کردند.

میلا و با سعادت

امام حسن عسکری
علیه السلام

بر عاشقان مبارک باد

نکویی صورت زیبایی ظاهراست و نکویی خرد
زیبایی درون - امام حسن عسکری

کلاه ایمنی

سلامت شمارا تضمین می‌کند

راهنمایی و رانندگی سوادکوه شمالی

بررسی برنامه‌های بانک ملی

ایران برای ثبت رکوردهای جدید



همایش بررسی عملکرد شش ماهه اول سال ۱۴۰۳ با حضور دکتر ابوالفضل نجارزاده مدیرعامل بانک ملی ایران، اعضای هیات مدیره، هیات عامل، معاونان، مدیران امور و جمعی دیگر از مدیران ارشد بانک آغاز به کار کرد. در روز نخست این همایش دو روزه، حسین قاسمی عضو هیات عامل و معاون برنامه ریزی و تحول در ابتدای این همایش گفت: بانک ملی ایران در سال ۱۴۰۲ با عملکرد درخشان مدیران و همه کارکنان خود توانسته است به نتایج خوبی دست یابد. کسب رتبه برتر در سهم شبکه بانکی، خروج از زیان و بزرگ‌ترین فروش نقدی بازار سرمایه که از محل واگذاری شرکت پتروشیمی شازند حاصل شد، از جمله این دستاوردها است.

وی افزود: اهمیت واگذاری شرکت پتروشیمی شازند در این است که با پیگیری و تلاش‌های صورت گرفته، به عنوان بزرگ‌ترین واگذاری نقدی و یکجا در بازار سرمایه به ثبت رسیده و چنین نتیجه‌ای در خور تحسین است.

قاسمی تأکید کرد: در سال جاری برنامه‌هایی برای رسیدن به اهداف عالیه بانک و تداوم دستاوردهای سال ۱۴۰۲ تهیه شده است. اهمیت برگزاری این نوع همایش‌ها در این است که علاوه بر تشریح این دستاوردها، فرصتی فراهم می‌شود تا با حضور مدیران ارشد نظرات همه بخش‌های اجرایی شامل بخش‌های صف و ستاد مطرح و بهترین راهکارهای لازم برای اجرای بهتر برنامه‌ها انتخاب شود. روشمند شدن انتصابات یک ضرورت است

حمید مومنی معاون امور شعب بانک ملی ایران نیز در این همایش با تأکید بر اهمیت روشمند شدن انتصابات در بانک ملی ایران گفت: یکی از غفلت‌هایی که در بانک باید مورد توجه قرار گیرد موضوع جانشین‌پروری است. بانکی با قدمت بانک ملی ایران که تا کنون چندین نسل از کارکنان را در خود پرورش داده تنها با جانشین‌پروری می‌تواند امکان انتقال تجربه را از نسلی به نسل دیگر فراهم کند. غلامرضا مرجیا مشاور مدیر عامل و سرپرست امور مجلس نیز در این همایش به اهمیت روابط بانک ملی ایران با نمایندگان مجلس شورای اسلامی و قوه مقننه اشاره کرد و گفت: مجلس به عنوان یک نهاد نظارتی و قانون‌گذار ظرفیت‌های زیادی برای همکاری با بانک دارد. به ویژه در این باره می‌توان به تصمیمات مثبت مجلس در مورد افزایش سرمایه بانک در سال گذشته اشاره کرد.

مرجیا با تأکید بر لزوم ارتباطات گسترده‌تر با نمایندگان برای آشنایی بیشتر با مأموریت‌ها و اهداف بانک به عنوان یک موسسه موفق مالی بیان کرد: بانک ملی ایران می‌تواند با پاسخ شایسته و در چارچوب ضوابط قانونی، انتظارات مجلس را برآورده کند و تعامل مناسبی را برای حسن رابطه با مجلس داشته باشد.

سرپرست امور مجلس همچنین به نقش مجامع استانی در تأمین منابع مالی و کمک به بانک اشاره کرد و از کارکنان بانک خواست که از این ظرفیت‌ها بهره‌برداری کنند. مرجیا در پایان، بر ضرورت شفاف‌سازی در مورد اهداف بانک و ایجاد دیدگاه صحیح در بین نمایندگان تأکید کرد و گفت: همه ارکان بانک باید با همکاری و هماهنگی، در شکل‌گیری رابطه خوب و مثبت با مجلس شورای اسلامی مشارکت داشته باشند. در ادامه این جلسه در یک پانل تخصصی، گزارش عملکرد و نتایج تحقق اهداف در طرح اقتدار ملی توسط دبیرخانه طرح اقتدار ملی ارائه شد.



دیپوی برنج، رنج کشاورز

■ شالیکاران مازندران همانند دیگر سال‌ها نگران دیو و انبارشدن محصول برنج و دسترنج چندماهه خود هستند.



می‌برد، می‌گوید: هر سال به صورت مشارکتی مزرعه را به زیر کشت برنج می‌برم و با آنکه امسال وضعیت تولید خوب بود اما به دلیل بالابودن هزینه‌ها، قیمت‌ها با آن همخوانی ندارد.

افزایش دستمزد کارگران، هزینه‌های نهاده‌ها مثل کود و سم، شالیکوبی‌ها و غیره دلیل بالا رفتن هزینه‌های تولید است. وی افزایش دستمزد کارگران، هزینه‌های نهاده‌ها مثل کود و سم، شالیکوبی‌ها و غیره را دلیل بالا رفتن هزینه‌های تولید دانست و گفت: امسال دو تن و ۸۰۰ کیلوگرم برنج برداشت دارم که با کسر هزینه‌ها، عایدی چندانی نداشتیم.

وی با بیان اینکه قیمت برنج نسبت به دیگر محصولات چندان بالا نیست، گفت: زحمت و رنجی که برنجکاری دارد سبب می‌شود تا هر سال اقبال برای کشت این محصول کمتر شود.

در سال جاری برای اولین بار قیمت کف برنج داخلی از سوی دولت برای محصولاتی نظیر برنج پرمحصول و طارم محلی اعلام شد و طبق این مصوبه، برنج پرمحصول ندا، فجر و شیروبی بین ۷۰ تا ۷۵ هزار تومان و طارم محلی با ۱۰ درصد شکستگی به قیمت ۹۰ هزار تومان برای هر کیلوگرم توسط شورای قیمت‌گذاری محصولات کشاورزی تعیین شد.

تعیین این نرخ‌ها در حالی است که کشاورز و شالیکار در زمین شالی منطقه و

حساب و کتاب خاص خود را دارد و به گفته سلمان حسینی شالیکار مازندرانی وقتی برای محصول مشتری پیدا نمی‌شود مجبور است با قیمت کمتر و حتی به صورت چکی به فروش برساند.

وی در گفت‌وگو با خبرنگار مهر اظهار کرد: شالیکار و کشاورز بعد از برداشت برنج مجبور است آن را به موقع و سریع به فروش برساند تا بتواند هزینه‌های ناشی از شالیکاری و یا قرض و وامی که دارد را پرداخت کند. وی ادامه داد: سال قبل هم خرید توافقی برنج توسط شرکت‌های زنجیره‌ای در استان و منطقه اجرا شد و این شرکت‌ها برنج مرغوب را با قیمت ناچیز و به صورت چکی خریداری می‌کردند و برای کشاورز صرفه نداشت.

در استان مازندران بیش از ۳۰۰ هزار بهره‌بردار بخش کشاورزی وجود دارد و دیپوی برنج در شالیکوبی‌ها و فعالیت واسطه‌ها برای خارج کردن این محصول راهبردی از دست کشاورزان و شالیکاران از مشکلات مهم و عمده فراروی کشاورزی استان به شمار می‌رود. همچنین بررسی‌ها نشان می‌دهد که سال‌های اخیر هزینه‌های تولید محصول افزایش چشمگیری داشته است و شالیکاران آورده اقتصادی چندانی نداشتند و انبارهای شالیکاران و شالیکوبی‌ها ملو از برنج است و برنج هر سال نیز بر محصول سال قبل در انبارها افزوده می‌شود.

دیپوی برنج در انبارها آینده زراعت استان را در حاله‌ای از ابهام قرار داده است

رئیس مجمع نمایندگان مازندران با اشاره به تولید یک میلیون و ۲۰۰ هزار تن برنج در استان گفت: دیپوی برنج در انبارها آینده زراعت استان را در حاله‌ای از ابهام قرار داده است.

رضا حاجی‌پور در گفت‌وگو با خبرنگاران با اشاره به ارسال نامه‌ای به معاون اول رئیس‌جمهور خواستار مداخله فوری دولت برای فروش برنج‌های تولیدی سال جاری کشاورزان مازندرانی شد و افزود: نافروشی برنج‌های تولیدی برنج‌کاران اقتصاد آنها را سخت تحت تأثیر قرار داده است.

وی با اشاره به تولید یک میلیون و ۲۰۰ هزار تن محصول شالی در اراضی شالیزاری مازندران این اقدام کشاورزان مازندرانی را تحکیم پایه‌های استقلال و امنیت غذایی کشور دانست و خاطر نشان کرد: حمایت دولت از تولید برنج به‌عنوان کالای استراتژیک در راستای تقویت امید زارعان و امنیت غذایی کشور ضرورت دارد.

کارگروه حمایتی ویژه تشکیل شود عضو خانه ملت همچنین خواستار تشکیل کارگروه ویژه برای چاره‌اندیشی در زمینه خریداری محصول تولیدی برنج امسال شالیکاران شد و بر حمایت مجلس شورای اسلامی از کشت کاران محصول برنج تأکید کرد.

نماینده مردم آمل با تأکید بر لزوم ممانعت از واردات برنج خارجی با هدف حمایت از تولیدات داخلی، خواستار اقدامات

فوری وزارتخانه‌های جهاد کشاورزی و صمت در این ارتباط شد.

رئیس مجمع نمایندگان مازندران تصریح کرد: انباشت برنج‌های تولیدی کشاورزان شمال در انبارها آینده زراعت برنج را در حاله‌ای از ابهام قرار داده است.

بازاریابی و بازرگانی محصولات کشاورزی و زراعی در استان مازندران همواره جزو دغدغه‌ها محسوب می‌شود و چرخه معیوب موجود در این فرایند، به رشد واسطه‌گری و دلالی کمک کرده است.

همزمان با برداشت برنج، تقلا و واسطه‌های برای خرید و خروج محصول از دست کشاورزان از یک سو و دانستن واردات بی‌رویه و مافیا از سوی دیگر دست به دست هم داده تا در کنار افزایش هزینه‌ها و بالا بودن تعرفه‌های تولید، انگیزه شالیکار برای کشت و کار کمتر شود.

افزایش هزینه‌ها و تأمین نشدن دغدغه‌های کشاورزان و بالا رفتن قیمت زمین در شمال و مازندران، نگرانی تبدیل شالیزارهای باقیمانده به ساختمان‌های بتنی و ویلا را تشدید کرده است. طی سال‌های اخیر سطح وسیعی از مزارع و شالیزارهای مازندران از چرخه کشت و کار خارج و به مسکن تبدیل شدند.

مازندران ۲۱۳ هزار هکتار شالیزار دارد که ۴۰ درصد برنج مورد نیاز کشور را تأمین می‌کند.

گفت: این نمایشگاه از ۲۱ مهرماه به

مدت یک هفته در بوستان ولایت

برگزار می‌شود. وی اجرای نمایش و

تاتار خیابانی، برنامه تلویزیونی، کارگاه‌های

تخصصی با حضور اصحاب و هنر و غیره

از جمله بخش‌ها است.

فرقه‌های شیطانی می‌افتند.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی

مازندران انجام اقدامات فرهنگی و سلبی را

برای مقابله با فرقه‌های نوظهور ضروری

دانست و گفت: برای تبیین و آگاه‌سازی

اقتشار مردم نسبت به چیستی و ماهیت

فرقه‌ها، بنا است با مشارکت دستگاه‌ها

دستگاه‌های فرهنگی و اجرایی، نمایشگاه

فرقه‌ها در میان‌ما برگزار شود. آهانگر

ایجاد ادیان ساختگی برای منحرف

کردن دین و بروز شبهات است، از این

رو استکبار جهانی دست به هر ترفندی

می‌زند تا بتواند تفکر ناب تشییع را به

نابودی کشاند.

وی گفت: مازندران نیز تا حدودی محل

بروز و ظهور فرقه‌های انحرافی است

و نسل جوان به دلیل عدم شناخت

سیاست‌های شوم دشمن گاهی در دام

میان‌ما» به مدت یک هفته برگزار می

شود.

احسان آهانگر در نشست مطبوعاتی

رونمایی از پوستر نمایشگاه فرقه‌ها در

میان‌ما افزود: دین اسلام از زمان ظهور

همیشه با جریان‌ات مختلف مواجه بود تا

توانند ضرباتی بر پیکره آن وارد کنند.

وی با عنوان اینکه عرصه تقابل

پیچیده‌تر شد، گفت: یکی از برنامه‌ها



مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی

مازندران گفت: نمایشگاه «فرقه‌ها در



مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی مازندران:

نمایشگاه «فرقه‌ها در میان‌ما» در ساری برگزار می‌شود

اخبار کوتاه

توصیه های رییس اورژانس مازندران در مورد مسمومیت با الکل



دکتر یحیی صالح طبری رئیس مرکز اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث دانشگاه علوم پزشکی مازندران در خصوص مسمومیت با الکل تقبلی گفت: شایعترین علت مسمومیت با الکل در کشور، مصرف مشروبات الکلی الوده به متانول است. وی با بیان اینکه متانول ماده موجود در الکل صنعتی یا همان الکل چوب بوده که گاهی اوقات توسط افراد سودجو به عنوان الکل خوراکی در مشروبات استفاده می‌شود، گفت: علائم مسمومیت با متانول در مشروبات الکلی معمولاً به شکل ناخبری و بسته به میزان مصرف، بین ۶ تا ۲۴ ساعت بعد آشکار می‌شود.

رئیس مرکز اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث دانشگاه علوم پزشکی مازندران از سرگیجه‌سردرد و اختلالات عصبی، تهوع، استفراغ، درد شکمی، احساس ناپایداری و عدم تعادل، کاهش هوشیاری و خواب‌آلودگی، اختلال تنفسی و تنگی نفس، اختلالات بینایی، تاری دید و کوری نارسایی دائمی در کلیه ها، تشنج و کما و درنهایت مرگ از عوارض مسمومیت با الکل متانول نام برد و ادامه داد: الکل موجود در مشروبات الکلی استاندارد، از نوع اتانول می‌باشد که برخلاف متانول جذب آن بعد از مصرف، سریعاً در عرض یک تا دو ساعت اتفاق می‌افتد و علائم آن به شکل مستی، بهر آفروختگی و پرحرفی و علائم گوارشی و... می‌باشد.

رئیس اورژانس مازندران اظهار کرد: هیچ راه غیرآزمایشگاهی برای تشخیص اتانول از متانول (الکل سمی) وجود ندارد و تست رنگ شعله و اقدامات دیگر هیچ اعتباری ندارد.

رئیس اورژانس۱۱۵ مازندران توصیه اکید کرد؛ در صورت بروز علائم مسمومیت بعد از مصرف الکل، با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید تا همکاران ما در واحد ارتباطات، راهنمایی‌های لازم و هدایت به مراکز درمانی مناسب را ارائه دهند.

دکتر صالح طبری تأکید کرد، مصرف الکل را از پزشک و کادر درمان پنهان نکنید و با پزشکان صادق باشید تا با تشخیص و درمان به موقع باعث نجات جان و کاهش احتمال نابینایی و سایر آسیب‌های ماندگار ناشی از مسمومیت الکلی شوید.

وی ادامه داد: کارشناسان اورژانس ۱۱۵ به محض وارد شدن به صحنه، سولاتی در این زمینه که، آیا سایر افراد خانواده الکل مصرف نمودند می‌پرسند که باید در پاسخ صحیح همکاری نمایند و اگر یک نفر از الکل اصل و اطمینانی استفاده کرد و دچار مسمومیت شد و بقیه هم از همان نوع استفاده کردند به سرعت افراد را به بیمارستان منتقل کنید

مانور خروج اضطراری در

شرکت برق منطقه‌ای مازندران و

گلستان برگزار شد



مانور خروج اضطراری مقابله با زلزله با هدف ارتقاء سطح آگاهی و دانش کارکنان در ساختمان ستادی این شرکت برگزار گردید.

دکتر موسوی تاکامی، مدیرعامل شرکت برق منطقه‌ای مازندران و گلستان، هدف از برگزاری این مانور را ارتقاء سطح آگاهی و دانش کارکنان در هنگام وقوع حوادث غیر مترقبه عنوان کرد و افزود: با توجه به اینکه ایران بر روی کمربند زلزله واقع شده، از این رو ضروری است که همواره آگاهی های لازم برای عکس العمل صحیح در هنگام وقوع زلزله وجود داشته باشد. مهمان غلامی، مجری پدافند غیرعامل این شرکت نیز در این مانور بیان داشت: برای ارتقاء سطح دانش و آگاهی کارکنان شرکت برق منطقه‌ای مازندران و گلستان و همچنین مقابله با حوادث احتمالی در هنگام وقوع زلزله یک دوره آموزشی آشنایی با ابعاد و نجات در هنگام وقوع زلزله برگزار خواهد شد.

شایان ذکر است این مانور با مدیریت واحد پدافند غیرعامل و همکاری دفاتر HSE، حراست، روابط عمومی و خدمات و همکاران این شرکت انجام شد و در پایان برگزاری این مانور نیز طلی جلسه‌ای نقاط قوت و ضعف های این مانور مورد بررسی قرار گرفت.



فرماندار آستانه اشرفیه:

نیروی انتظامی نقش بر جسته ای در تأمین امنیت عمومی دارد

● فرماندار آستانه اشرفیه با اشاره به نقش نیروی انتظامی در حفظ امنیت و آرامش جامعه گفت: نیروی انتظامی نقش بر جسته ای در تأمین امنیت عمومی دارد.

خسرو آرنگ در مراسم گلیاران مزار شهدا که به مناسبت هفته نیروی انتظامی برگزار شد، با گرامیداشت یاد و خاطره شهدا اظهار کرد: نیروی انتظامی با تعهد سازمانی با حداقل امکانات در تأمین امنیت و نظم در جامعه موفق است.

فرماندار آستانه اشرفیه با اشاره به تعهد والای شهدا در اجتماع و دفاع از سرزمین افزود: تحقق سیره شهدا در امنیت جامعه و حفظ دستاوردهای انقلاب اسلامی بر همگان یک تکلیف است.

وی با بیان اینکه هوشمند سازی امکان ارائه خدمات عمومی بهتر و کارآمدتر را فراهم می‌کند گفت: هوشمندسازی شهر در راستای تأمین امنیت در حال انجام است.

فرماندار آستانه اشرفیه با تأکید بر اینکه فصل الخطاب قانون است، اضافه کرد: به روز رسانی تجهیزات در مقابله با توطئه‌ها ضروری است. آرنگ با اشاره به اینکه نیروی انتظامی نقش بر جسته‌ای در تأمین امنیت عمومی دارد، تصریح کرد: آسایش، عزت و اقتدار امروز کشور م رهون خون شهدا و رشادت‌های نیروهای نظامی و انتظامی است.



رئیس سازمان ادبیات و تاریخ دفاع مقدس:

تولید محتوای فاخر رسانه‌ای در جنگ ترکیبی ضرورت دارد

● رئیس سازمان ادبیات و تاریخ دفاع مقدس با تأکید بر لزوم حمایت از محتواهای رسانه‌ای گفت: تولید محتوای فاخر رسانه‌ای در جنگ ترکیبی ضرورت دارد.

سردار عباس بایرامی در همایش بزرگداشت وعده صادق و رونمایی از نماهنگ لاتخف در رشت با گرامیداشت یاد و خاطر شهدای محور مقاومت به ویژه شهید سید حسن نصرالله اظهار کرد: حضور میلیونی مردم در جمعه نصر وعده صادق دیگر بود که محقق شد.

رئیس سازمان ادبیات و تاریخ دفاع مقدس با بیان اینکه در جنگ ترکیبی تمام عیار قرار داریم، گفت: دشمن در ابعاد مختلف روانی، رسانه‌ای و تحریمی علیه انقلاب اسلامی به جنگ پرداخته است.

سردار بایرامی با بیان اینکه تقابل جبهه حق علیه باطل شکل گرفته است، اضافه کرد: تمام رسانه‌های ابرقدرت جهان پشت جبهه باطل صف آراییی کردند.

وی با اشاره به ابعاد مختلف جنگ ترکیبی افزود: تولید محتوای فاخر رسانه‌ای در جنگ ترکیبی ضرورت دارد.

رئیس سازمان اسناد و مدارک دفاع مقدس با بیان اینکه جنگ تیجرها توسط دشمن راه اندازی شده است، گفت: دشمن با تمام قوا به میدان نبرد علیه جبهه مقاومت و انقلاب اسلامی آمده است.

«تله جمعیتی» در کمینِ

گلستانِ جوان

ایران در سال‌های اول پس از انقلاب اسلامی نرخ رشد سه درصدی جمعیت را تجربه می‌کرد و براساس آن، جمعیت سالانه حدود سه درصد نسبت به سال ماقبل بیشتر می‌شد اما از اواخر دهه ۶۰ روند رشد جمعیت کشور دستخوش تغییر شد تا جایی که نرخ رشد جमित در ابتدای دهه ۸۰ به حدود ۱٫۵ درصد و در سال ۱۳۹۸ برای اولین بار به کمتر از یک درصد رسید و این روند کاهشی همچنان ادامه دارد.

گلستان در شاخص پیری جمعیت استان بیست و یکم کشور است اما روند کاهشی رشد جمعیت و نابرابری نرخ جایگزینی در شهرستان‌های گوناگون استان، زنگ پیری جمعیت در این خطه شمالی را به صدا درآورده است.

براساس پنجره جمعیتی، جمعیت زیر ۱۵ سال باید به بالای ۳۰ درصد جمعیت

و جمعیت بالای ۶۵ سال نیز به کمتر از ۱۵ درصد برسد و در همین راستا در صورت ادامه‌داشتن فرار کم‌شدن جمعیت تا سال ۱۴۲۰ جمعیت ۶۵ سال به بالای ایران به بیش از ۲۰ درصد می‌رسد و با

یک بحران جمعیتی روبه‌رو خواهیم شد. در این بین، استان‌های مختلف از جمله گلستان نیز از این آسیب در امان نماندند، اگرچه این استان شمالی در مقایسه با

استان‌های دیگر جوان‌تر است و ۱۰٫۲ درصد جمعیت آن را سالمند تشکیل می‌دهند اما در شاخص نرخ جایگزینی جمعیت در شهرستان‌های مختلف توازن وجود ندارد.

براساس داده‌های آماری، استان گلستان با وجود ۲۰۴ هزار نفر سالمند، رتبه ۲۱

نخست‌امسال نیز اشاره کرد و توضیح داد: به‌ازای ۱۰۰ ولادت دختر، ۱۰۳ ولادت پسر به ثبت رسیده است.

مدیرکل بهزیستی گلستان نیز با اشاره به اینکه استان گلستان در مقایسه با استان‌های دیگر جوان‌تر است، اظهار کرد: در بین شهرستان‌های استان بندرگز و کردکوی سالمندتر و مراوده‌تپه و گنبدکاوس جوان‌ترین هستند.

علیرضا طاهری‌زاده گفت: با گسترش روزافزون جامعه سالمندی، رفع نیازهای

روزمره و پیگیری کارهای این‌گروه نظام‌مند شده و در همین راستا، سه مرکز شبانه‌روزی نگهداری از سالمندان در گلستان فعال است.

وی بیان کرد: همچنین ۲ مرکز در گرگان و یک مرکز در گنبدکاوس قرار دارد و ۲ مرکز در علی‌آباد و کردکوی نیز به تازگی مجوز گرفتند.

مدیرکل بهزیستی گلستان ادامه داد: برای حمایت از سالمندانی که کنار خانواده زندگی می‌کنند و به منظور مراقبت‌های آموزشی و فرهنگی، ۱۳ مراکز روزانه با ظرفیت ۳۷۰ نفر به سالمندان بالای ۶۰

سال گلستان خدمات ارائه می‌کنند.

طاهری‌زاده از فعالیت و خدمت‌رسانی ۶ بنیاد فرزانه‌گان به سالمندان گلستانی اشاره کرد و توضیح داد: یکی از واقعیت‌های تلخ فعلی مواجهه ما با پدیده سالمندی است و براساس پیش‌بینی‌ها میانگین سالمندی در کشور ۱۰ درصد است و تا سال ۱۴۲۰ با رشد ۲ برابری به ۲۰ درصد می‌رسد. وی از ارائه خدمات مختلف از جمله گفتاردرمانی، فیزیوتراپی، شنوایی‌سنجی، ویلچر، سمعک، پوشینه و پانسمان به

همسران قرار دهد تا به واسطه آن مولید رشد کند اما در کنار مشوق‌های اقتصادی باید به مسائل فرهنگی و اجتماعی توجه شود و همه متولیان فرهنگی و رسانه‌ها پای کار مساله جمعیت باییند.

مطیع تأکید کرد: بخشی از بی‌میلی خانواده‌ها به فرزندآوری به مسائل اقتصادی مرتبط نیست و باید بسته فرهنگی مناسب با این معضل فراهم شود چراکه جمعیت مهم‌ترین نقطه قوت و اقتدار کشور است.

وی بیان کرد: گلستان در نرخ ولادت رتبه پنجم کشور، در ازدواج رتبه هفتم و

در طلاق رتبه شانزدهم کشور را دارد. مدیرکل ثبت احوال گلستان خاطرنشان کرد: واقعه ولادت در سال ۱۴۰۲ نسبت به مدت مشابه قبل ۲٫۵ درصد افزایش داشت اما در سال جاری آمار ولادت در

گلستان کاهشی است و در شش ماهه نخست امسال کاهش ۱۰٫۸ درصدی ولادت نسبت به مدت مشابه سال قبل در

گلستان رخ داده که از متوسط کشور نیز بیشتر است.

مطیع با اشاره به اینکه نرخ ازدواج نیز در ۶ ماهه اول سال جاری در گلستان کاهشی بوده و نزدیک به ۵٫۵ درصد کمتر شد، بیان کرد: در طلاق کم‌شدن بیش از ۸٫۵ درصدی در گلستان ثبت شده است. براساس آمارهای مرکز رصد جمعیت ثبت احوال گلستان، در ۶ ماه نخست امسال در هر شبانه‌روز به طور میانگین ۷۱۸۳ نوزاد و در مجموع ۱۳ هزار و ۳۶۱ تولد به ثبت رسید که ۶ هزار و ۷۷۴ مورد آن نوزاد پسر و بقیه دختر بود.

وی به نسبت جنسی ولادت در ۶ ماهه

دستیابی ایران به تولیدقرینه

مصنوعی



رئیس انجمن چشم پزشکی ایران با بیان اینکه دستیابی ایران در تولید قرینه مصنوعی برای ایجاد پیوند باعث درمان بسیاری از بیماران چشمی شده است، گفت: تخصیص ارز نیمایی دولتی برای دستگاه‌ها و تجهیزات چشم پزشکی ضروریست در غیر اینصورت روند درمان برای بیماران دچار اختلال می‌شود.

محمود جباروند در یک نشست خبری که در محل انجمن برگزار شد، افزود: دستاوردهای خوبی از لحاظ تجهیزات و امکانات اعمال جراحی چشم در کشور داریم و با وجود پزشکان مجرب در این رشته، هیچ بیماری برای درمان به خارج اعزام نمی‌شود و حتی بیماران زیادی به خصوص از عراق پذیرش داریم. وی اظهار داشت: اکنون از سیستم‌های هوشمند نیز در درمان چشم پزشکی استفاده می‌شود و با وجود ۲ هزار و ۵۰۰ چشم پزشک مشکلی از لحاظ کمبود نداریم و در شهرهای مختلف مردم به خدمات چشم پزشکی دسترسی دارند. چشم پزشکی ایران قابل مقایسه با آمریکا و اروپاست

جباروند با بیان اینکه چشم پزشکی ایران قابل مقایسه با آمریکا و اروپاست، گفت: اکنون همه مردم دسترسی کامل و راحت به خدمات و درمان بیماریهای چشمی دارند و مانند مردم سایر کشورها هزینه های گرانی را با صف انتظار طولانی پرداخت نمی‌کنند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: با توجه به دستاوردهای ارزشمند در حوزه درمان بیماریهای چشمی، در یکسال اخیر برخی از ارگانه‌ها برای تهیه بافت در بانک چشم همکاری نمی‌کنند و بیماران دچار مشکل می‌شوند. جباروند تصریح کرد: زمانی اعمال جراحی پیوند قرینه در کشور به روز بود ولی به خاطر محدودیت های که ایجاد شده در زمینه بافت مورد نیاز بیماران، بانک چشم قادر به ارائه خدمات به موقع نیست.

وی ادامه داد: زمانی بانک چشم ایران افتخار جهان بود بهترین بافت ها را با قیمت ارزان در اختیار داشتیم، در حالیکه اکنون بیماران زیادی در نوبت پیوند قرینه هستند.

پوی افزود: عمده خدمات چشم پزشکی حدود ۷۰ درصد در بخش خصوصی و ۳۰ درصد در بخش دولتی و آموزشی ارایه می‌شود، با توجه به اینکه نرخ ارز نیمایی فرق کرده تجهیزات پزشکی چشم پزشکی ۵۰ درصد گران تر شده و از نظر اعمال جراحی مدرن با سختی مواجه شدیم، جباروند گفت: انتظار داریم رئیس جمهور برای کاهش هزینه های درمانی از جیب مردم ارز نیمایی ۲۸ هزار تومان برای خرید تجهیزات پزشکی تشخیصی و جراحی به مردم تخصیص دهد در غیر اینصورت با ارز نیمایی ۴۴ هزار تومان اسکان ارایه خدمات به بیماران نیست.

جباروند با بیان اینکه طیف بیماری‌های شایع چشم پزشکی بسیار گسترده است، اظهار داشت: آب سیاه و عیوب انکساری از شایعترین بیماریهای چشمی است که با توجه به پیشرفت‌های علم چشم پزشکی، این بیماری ها قابل درمان است. وی با بیان اینکه تبلیغات فریبنده در فضای مجازی در زمینه درمان بیماریهای چشمی زیاد است، تصریح کرد: متأسفانه برخی از اپیتومریست ها در فضای مجازی اقدام به تبلیغات در مورد درمان چشم از جمله لیزینگ با هزینه کمتر می‌کنند که این اقدام خلاف و دور از شأن پزشکی است، و باید نظام پزشکی برخورد شدید کند.

دنیای خبر

ابتلای بیش از ۱۹درصدِ

افراد به یکی از اختلالات

اضطرابی

فریبرز درتاج با اشاره به روز جهانی «سلامت روان»، مصادف با ۱۰ اکتبر که با شعار «جنبش: حرکت برای سلامت روان خود» نامگذاری شده است، به تشریح وضعیت سلامت روان در دنیا پرداخت و اظهار کرد: در حال حاضر، وضعیت سلامت روان در جهان نگران‌کننده است، به طوریکه براساس تحقیقات، اختلالات روانی به یکی از علل اصلی ناتوانی در سراسر جهان تبدیل شده‌اند.

بحران‌های اقتصادی، اجتماعی و جنگ در برخی کشورها و چالش‌های سلامت روان افزایش شیوع اختلالات اضطرابی و افسردگی وی ادامه داد: بسیاری از افراد به خدمات درمانی دسترسی ندارند و ننگ اجتماعی در برابر بیان و ابراز مشکلات روانی همچنان وجود دارد. در برخی کشورها بحران‌های اقتصادی، اجتماعی و جنگ نیز سلامت روان را بیشتر تحت تأثیر قرار داده‌اند تا جایی که شیوع اختلالات اضطرابی و افسردگی در سال‌های اخیر افزایش یافته است.

رئیس انجمن روانشناسی تربیتی ایران ضمن تشریحی از وضعیت سلامت روان در جهان و ایران، وضعیت سلامت روان در سطح جهان را نگران‌کننده عنوان کرد و گفت: در برخی کشورها بحران‌های اقتصادی، اجتماعی و جنگ سلامت روان را بیشتر تحت تأثیر قرار داده تا جایی که شیوع اختلالات اضطرابی و افسردگی در سال‌های اخیر افزایش یافته است. آمارها نیز حاکیست حدود ۱۹.۱ درصد از افراد در طول زندگی خود به نوعی از اختلالات اضطرابی مانند اختلال اضطراب عمومی، اختلال پانیک و فوبیها مبتلا هستند. آمارهایی از بیماری‌های روانی در دنیا

رئیس انجمن روانشناسی تربیتی ایران با اشاره به آمارهایی از بیماری‌های روانی در سطح جهان که بر تفکر، احساس، خلق و خو یا رفتار فرد تأثیر می‌گذارند، گفت: آمارها حاکی از آن است که حدود ۱۹.۱ درصد از افراد در طول زندگی خود به نوعی از اختلالات اضطرابی مانند اختلال اضطراب عمومی، اختلال پانیک و فوبیهاها و حدود ۸.۳ درصد از افراد در طول زندگی خود، به افسردگی مبتلا می‌شوند و «افسردگی عمده» یکی از شایع‌ترین انواع آن است.

بنابر اظهارات درتاج، حدود ۹ تا ۱۵ درصد از افراد دنیا به نوعی به اختلالات شخصیتی همچون اختلال شخصیت مرزی یا اختلال شخصیت ضد اجتماعی مبتلا هستند که اختلال شخصیت مرزی (BPD) ۱.۴ درصد از این جمعیت را تشکیل می‌دهد. حدود ۵ تا ۱۰ درصد از افراد به نوعی از اختلالات مرتبط با مصرف مواد (مثل الکل یا مواد مخدر) و ۳۶ درصد به اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) مبتلا هستند. همچنین ۲.۸ درصد از افراد در طول زندگی خود به اختلال دوقطبی، ۱.۲ درصد به اختلال پرخوری، ۱.۲ درصد به وسواس اجباری (OCD) و ۰.۲۵ تا ۰.۶۴ درصد از جمعیت جهان به اسکیزوفرنی مبتلا هستند. درتاج با اشاره به اینکه بروز اختلالات

روانی، معیاری برای تعداد موارد جدید یک ویژگی است که در یک جمعیت در یک دوره زمانی مشخص ایجاد می‌شود، خاطرنشان کرد: در حالیکه شیوع، نسبت جمعیتی دارای یک ویژگی خاص در یک دوره زمانی معین است، صرف نظر از اینکه اولین بار چه زمانی این ویژگی ایجاد شده، ممکن است آمارهای دقیق بسته به منطقه جغرافیایی و مطالعه‌ای که به آن اشاره شده، متفاوت باشد، اما این اعداد به طور کلی تصویری از شیوع اختلالات روانی در سطح جهانی را ارائه می‌دهند اما به طور کلی سازمان بهداشت جهانی (WHO) تخمین زده که در سراسر جهان از هر ۴ نفر، یک نفر در مقطعی از زندگی خود تحت تأثیر بیماری روانی قرار می‌گیرند.

ابتلای ۳۵۰ میلیون نفر در جهان به افسردگی وی با استناد به گزارش WHO، از ابتلای ۲۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان به افسردگی خبر داد و گفت: بیشترین شیوع افسردگی در افراد جوان، با بازه سنی ۲۵ تا ۱۸ ساله با شیوع ۲۶.۲ درصد و سپس بزرگسالان با رنج سنی ۲۶ تا ۴۹ سال با شیوع ۲۹.۴ درصد در افراد با سن ۵۰ سال و بالاتر ۱۳.۹ درصد اعلام شده است. همچنین شیوع در میان بزرگسالانی که دو یا چند نژاد را گزارش کرده‌اند با شیوع ۳۵.۲ درصد در بالاترین میزان بوده و پس از آن، در بزرگسالان سفید پوست با شیوع ۲۴.۶ درصد گزارش شده است.

تأثیر مصرف مواد مخدر بر سلامت روان

رئیس انجمن روانشناسی تربیتی ایران در ادامه پاسخ به این سوال که چه عواملی در سلامت روان نقش دارند، اینطور توضیح داد: داده‌های اخیر نشان می‌دهد افرادی که به مواد مخدر پناه می‌برند، میزان سلامت روان منفی‌تری را نسبت به افرادی که به آن پناه نمی‌برند تجربه می‌کنند. از سویی دیگر نیز، در نظر سنجی ۱۹ تا ۲۴ مارس سال ۲۰۲۰ که در مرکز تحقیقات پیو انجام شد، افرادی که به دلیل شیوع ویروس کرونا در شرایط بد مالی قرار گرفتند، نسبت به سایرین پریشانی روانی بیشتری تجربه کردند و تقریباً یک پنجم آمریکایی‌های بزرگسال گزارش کرده‌اند که هنگام استرس و یا فکر کردن به بیماری، یک واکنش جسمی داشت‌اند. همچنین زنان جوانان و افرادی که درآمد کمتری دارند و افرادی که شغل یا درآمد آنها در اثر شیوع بیماری کاهش یافته، بیشتر از سایر گروه‌ها در رده بالای پریشانی روانی قرار دارند.

رئیس انجمن روانشناسی تربیتی ایران همچنین درباره تأثیر شیوع ویروس کرونا بر سلامت روان نیز تأکید کرد: طبق یک نظر سنجی انجام شده در مارس سال ۲۰۲۰ در ایالات متحده آمریکا، ۴۱ درصد از آمریکایی‌ها گزارش کرده‌اند که در نتیجه شیوع ویروس کرونا، زندگی و سلامت روانی آنها «بسیار» یا «کمی» مختل شده است که در این میان برخی به دلیل اضطراب ناشی از نگرانی بیمار شدن شخصی در خانواده خود و برخی به دلیل اضطراب ناشی از نگرانی از اینکه در صورت بیماری به درمان جواب ندهند دچار اضطراب

شده‌اند.

درتاج افزود: حدود نیمی از کارگران به دلیل نگرانی از تعطیلی محل کار یا ساعات کاهش یافته و از دست دادن شغل (به ویژه در بین کارگران خانوارهای کم درآمد کارگران نیمه وقت و کارگران دستمزد ساعتی) و ۶۶ درصد از والدینِ کودکان زیر ۱۸ سال و والدینی که با تعطیلی مهدکودک مواجه بودند، مختل شدن بهزیستی روانی خود را گزارش کرده‌اند.

به گفته وی، در مجموع حدود یک سوم از بزرگسالان احساس می‌کنند که اضطراب و استرس ناشی از ویروس کرونا تأثیر منفی بر سلامت روانی آنها داشته است که ۱۴ درصد از این ۲۲ درصد گزارش کرده‌اند که این موضوع تأثیر منفی زیادی بر سلامت روان آنها داشته است.

وضعیت اقتصادی چه تأثیری بر سلامت روان دارد؟

درتاج درخصوص تأثیر منفی وضعیت اقتصادی نامناسب بر سلامت روان نیز تصریح کرد: براساس داده‌ها، ۳۳ درصد از آمریکایی‌ها با درآمد پایین، در گروه پریشانی بالایی قرار دارند و در مقابل، فقط ۱۷ درصد از افراد در خانواده‌هایی با درآمد بالا طبقه‌بندی شده‌اند که سطح بالایی از پریشانی را تجربه می‌کنند. زنان نسبت به مردان پریشانی روانی بالاتری را تجربه می‌کنند

وی همچنین درخصوص وضعیت سلامت روان به تفکیک جنسیت نیز گفت: زنان در هر سنی بیشتر از مردان در گروه پریشانی روانی بالا قرار دارند، به گونه‌ای که ۲۸ درصد از زنان دارای پریشانی روانی بالا هستند که این رقم برای آقایان ۱۹ درصد است.

رئیس انجمن روانشناسی تربیتی ایران در همین راستا به راه‌های ارتقاء سلامت روان در جامعه پرداخت و افزود: اگرچه سلامت روان، یکی از مؤلفه‌های اساسی سلامتی است، اما آن محدود است. ننگ و عدم درک در مورد اختلالات روانی از موانع اصلی کمک گرفتن و ارتقاء سلامت روان هستند افزایش درک و غلبه بر این ننگ از طریق ارتباطات استراتژیک و بسیج اجتماعی، از گامهای اساسی در جهت تقویت برنامه های بهداشت و سلامت روان است.

درتاج تصریح کرد: چندین روش برای ارتقاء سلامت روان وجود دارد که از جمله آنها مداخلات در اوایل کودکی، حمایت و توانمندسازی کودکان، توانمندسازی اقتصادی از میان برداشتن دیگر برای ارتقاء سلامت روان است. در این راستا باید ارتقاء سلامت روان در سیاست‌ها و برنامه‌های دولتی و غیردولتی قرار گیرد که علاوه بر بخش بهداشت، مشارکت در بخش‌های آموزش، کار، دادگستری، حمل و نقل، محیط زیست، مسکن و رفاه و ... را

می‌طلبد، همچنین زیر نظر بیمه قرار گرفتن خدمات روانشناسی باید در سیاست‌گذاری دولت جدید مد نظر قرار گیرد.

وی ادامه داد: از آنجایی که سلامت روان به شدت بر کیفیت زندگی افراد تأثیر می‌گذارد، منطقی است که دقیقاً مانند سلامت جسمی، سلامت روان نیز مورد مراقبت و نگهداری قرار گیرد و یکی از راه‌های حفظ آن، یافتن حس جامعه است؛ جامعه را می‌توان از بسیاری جهات تعریف کرد اما در مفهوم‌سازی ساده مهم‌ترین عنصر جامعه ارتباط است. جامعه فقط یک موجودیت یا گروهی از افراد نیست، بلکه یک احساس است. احساس ارتباط با دیگران، احساس پذیرفتن برای آنچه هستیم و احساس مورد حمایت بودن و داشتنِ ارتباط، می‌تواند به تجربه این احساسات کمک کند.

سلامت روان برای جامعه بسیار اهمیت دارد چرا که انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند و قرار نیست در انزوا زندگی کنند.

رئیس انجمن روانشناسی تربیتی ایران با اشاره به اینکه جامعه برای پیشرفت انسان‌ها حیاتی است، گفت: جامعه بسیاری از عناصر مهم شامل تعلق، پشتیبانی و هدف را برای سلامت روان را فراهم می‌کند. به طور مثال جامعه حس تعلق خاطر را ایجاد می‌کند؛ ممکن است شما عضو یک گروه باشید اما این احساس تعلق اجتماعی چیزی متفاوت از سازگاری با بودن در یک گروه است. احساس واقعی تعلق، شامل این توانایی است که شما احساس می‌کنید به عنوان خود واقعی، خود جزئی از جامعه هستید و به خاطر ویژگی‌های منحصر به فرد خود مورد استقبال و قدردانی قرار می‌گیرید. بودن در جامعه، احساس داشتن پشتیبان و حامی را ایجاد می‌کند.

وقتی به چیزی احتیاج دارید به چه کسی روی می‌آورید؟ داشتن افرادی که می‌توانید در مواقعی که نیاز به صحبت یا نیاز به کمک دارید با آنها تماس بگیرید، می‌تواند در شرایط سختی که ممکن است به تنهایی نتوانید بر آن غلبه کنید به شما کمک کند. دانستن اینکه افرادی از شما حمایت می‌کنند می‌تواند به شما کمک کند تا از خود مراقبت کرده و ایمن باشید. بودن در جامعه نیز در انسان هدف ایجاد می‌کند. در اجتماع افراد نقش‌های مختلف را پر می‌کنند شاید شما دوستی باشید که از پخت و پز لذت می‌برد و می‌توان در مواقعی روی شما حساب کرد یا دوستی هستید که دیگران می‌دانند در صورت نیاز در مورد مشکلات خانوادگی خود می‌توانند با او تماس بگیرند. این نقش‌های ساده می‌توانند از طریق بهبود زندگی دیگران به شما احساس بهتری دهند.

درتاج خاطرنشان کرد: این سه عنصر مهم در صورت بودن و عضویت در اجتماع حاصل می‌شود و در نهایت به سلامت روان بیشتر منجر خواهد شد. حال ممکن است این سوال ایجاد شود که چگونه اجتماعی را پیدا کنیم که در آن به سلامت روان برسیم؟ هنگامی که به دنبال احساس ارتباط قوی‌تری می‌گردید باید با خوداندیشی و خودشناسی آغاز کنید. آگاهی از آنچه برای شما مهم است می‌تواند



به شما در یافتن راه‌هایی برای برقراری ارتباط با سایر افراد همفکر کمک کند.

وی در ادامه افزود: علائق خود را در نظر بگیرید. می‌خواهید چه کاری انجام دهید؟ شاید از مطالعه لذت ببرید و بتوانید به یک باشگاه کتاب بپیوندید یا شاید شما همیشه دوست داشتید فوتبال و ورزش را امتحان کنید و می‌توانستید به یک تیم بپیوندید. این امکانات بی‌پایان هستند و شما ممکن است در هنگام انجام فعالیت‌هایی که از آنها لذت می‌برید ارتباط با دیگران را آسان‌تر انجام دهید. ارزش‌های خود را در نظر بگیرید. این ارزش‌ها می‌تواند شامل کارهای خیریه یا کارهای داوطلبانه باشند. این سرویس‌دهی، پاداش آور است و شما می‌توانید با دیگری ارتباط برقرار کنید که ارزش‌های مشابهی دارند یا دقیقاً به همان علایق شما اهمیت می‌دهند. بخش عمده‌ای از ساختن جامعه شما پرداختن به یکدیگر و یافتن فعالیت‌های داوطلبانه راهی عالی برای شروع است.

وی در توضیح بیشتر گفت: باورهای خود را در نظر بگیرید، به چیزهایی اعتقاد دارید؟ اگر با یک عمل یا آیین معنوی ارتباط برقرار می‌کنید سعی کنید به یک جلسه سخنرانی یا کلاس مقدماتی مرتبط با آن بروید. ارتباط با چیزی بزرگتر از خودتان، راهکار مفید دیگری برای گسترش جامعه و افزایش سلامت است. رئیس انجمن روانشناسی تربیتی ایران با بیان اینکه انسان‌ها خواهان ارتباط هستند، گفت: احساس پذیرفتن نسبت به آنچه واقعاً هستند، می‌تواند اعتبار و ارزش شخصی برای آنها به وجود آورد. جایی که جامعه را می‌بایم به خود ما بستگی دارد. اگر هنوز احساسی قوی از اجتماع پیدا نکرده‌اید سعی کنید ادامه دهید. مهم نیست که جامعه شما بزرگ یا کوچک باشد، بلکه یافتن افرادی که با آنها ارتباط برقرار می‌کنید برای سلامت روان شما حیاتی است و به یاد داشته باشید. همانطور که برای شما مهم است که جامعه خود را پیدا کنید برای دیگران نیز مهم است که شما را به عنوان بخشی از جامعه خود داشته باشند.

درتاج با تأکید بر اینکه حفظ و بازیابی سلامت روان به صورت فردی و همچنین در سطح جامعه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، خاطرنشان کرد: اوج سلامت روان نه تنها پرهیز از شرایط فعال بلکه مراقبت از سلامتی به طور مستمر و مداوم است و به طور کلی سلامت روان به تعادل خوبی از سلامت روحی، جسمی، اجتماعی، عاطفی و معنوی نیاز دارد. بدون سلامت روان هیچ سلامتی وجود نخواهد داشت چراکه سلامت روان نه تنها برای رفاه شخصی ما بلکه برای دستیابی به جامعه‌ای مقاوم و پایدار نیز ضروری است. سلامت روان می‌تواند لذت مهارت‌های مقابله‌ای، روابط فردی، پیشرفت تحصیلی، اشتغال، مسکن و پتانسیل اقتصادی را بهبود بخشد و به کاهش مشکلات بهداشتی- جسمی و کاهش هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی و ایجاد سرمایه اجتماعی کمک کند.



پیشنادهایی برای تقویت زبان فارسی

بهروز عباس‌زاده، کارشناس روابط فرهنگی بین‌المللی در یادداشتی که با عنوان «زبان فارسی؛ قدرت نرم ما و راه‌حل‌های تقویت و گسترش آن» برای انتشار در اختیار ایسنا قرار داده، نوشته است: «زبان فارسی به‌عنوان یکی از کهن‌ترین زبان‌های جهان، نه تنها وسیله‌ای برای ارتباطات روزمره است، بلکه به عنوان نگهبان هویت ملی و فرهنگی ایرانیان، نقش بی‌بدیلی ایفا می‌کند. در جهانی که به‌سرعت در حال تحول است و فرهنگ‌ها تحت فشار جهانی‌شدن و تهاجمات فرهنگی قرار گرفته‌اند، زبان فارسی می‌تواند همچون پلی برای پیوند میان گذشته و آینده عمل کند و روح ایرانی را حفظ کند.

رهبر انقلاب، نیز بارها بر اهمیت پاسداری از زبان فارسی تأکید کرده‌اند. ایشان زبان را یکی از مهم‌ترین عناصر هویت‌ساز دانسته و آن را عاملی برای مقابله با تهاجمات فرهنگی برشمرده‌اند. در عصری که قدرت‌های بزرگ سعی در تحمیل زبان و فرهنگ خود بر سایر ملت‌ها دارند، هوشیاری در برابر این تهدیدات فرهنگی ضروری است.

همان‌طور که در مقاله محمدعلی ربانی نیز ذکر شده است، زبان فارسی همواره منبع قدرت نرم ایرانیان بوده و توانسته فرهنگ و تمدن ایران را به دیگر کشورها انتقال دهد.

متاسفانه در حال حاضر شاهد آن هستیم که به خاطر عدم پرداختن به زبان فارسی این زبان مادری ما در حال ضعیف و نحیف شدن است به گونه‌ای که به گفته مرحوم ابوالحسن نجفی (ویراستار و مترجم برجسته) در کارگاه امکانات زبان فارسی در ترجمه در سال ۱۳۸۷: طی پژوهشی که چند سال پیش در فرهنگستان زبان و ادب فارسی در زمینه مطبوعات انجام دادیم، به این نتیجه رسیدیم که روزنامه‌های ما فقط با ۷۰۰ لغت تمام مطالب علمی، ادبی، هنری، داستانی و غیرداستانی خود را بیان می‌کنند. همین است که می‌گویند زبان فارسی ضعیف است.

لذا برای احیای زبان فارسی باید از نهادهای آموزشی و فرهنگی کشور شروع شود. مدارس، دانشگاه‌ها، صدا و سیما و رسانه‌های اجتماعی نقش حیاتی در این مسیر ایفا می‌کنند. یکی از راه‌های کلیدی می‌تواند توجه ویژه به محتوای آموزشی و تقویت ادبیات فارسی در برنامه‌های درسی باشد. ایجاد انگیزه در جوانان برای مطالعه آثار کلاسیک و مدرن فارسی به عنوان یکی از ابزارهای بازآفرینی هویت ملی عمل می‌کند.

راه‌حل‌های پیشنهادی

۱. تولید محتوای فرهنگی جذاب به زبان فارسی: ایجاد بازی‌های ویدئویی، اپلیکیشن‌های یادگیری زبان، فیلم‌ها و انیمیشن‌هایی که با استفاده از زبان و فرهنگ ایرانی ساخته شده باشند، می‌تواند انگیزه جوانان را برای یادگیری و استفاده از زبان فارسی افزایش دهد. نمونه‌های موفق در کشورهای دیگر نشان داده‌اند که چنین اقداماتی، نه تنها زبان را در میان نسل جوان احیا می‌کند، بلکه به ابزاری قدرتمند برای معرفی فرهنگ به دیگر کشورها تبدیل می‌شود.

مثلا کره جنوبی با استفاده از موسیقی پاپ (K-pop) و تولید محتوای سرگرمی متنوع در رسانه‌های جهانی، توانسته است زبان و فرهنگ کره‌ای را به شکلی بی‌سابقه به نسل جوان در سراسر جهان معرفی کند. به همین دلیل، اکنون جوانان بسیاری در نقاط مختلف جهان به یادگیری زبان کره‌ای علاقمند شده‌اند.

۲. ایجاد شبکه‌های تلویزیونی و رسانه‌های دیجیتال به زبان فارسی: همان‌طور که انگلستان با ایجاد شبکه‌هایی مانند بی‌بی‌سی توانسته است نفوذ زبانی و فرهنگی خود را تقویت کند، ایران نیز می‌تواند با ایجاد شبکه‌های جذاب و تأثیرگذار به زبان فارسی در سطح بین‌المللی، نه تنها به حفظ زبان در داخل کمک کند، بلکه آن را به دیگر کشورها نیز گسترش دهد. این شبکه‌ها می‌توانند در جهت معرفی فرهنگ، تاریخ و ادبیات غنی ایران به جهانیان عمل کنند و زبان فارسی را به عنوان ابزاری برای دیپلماسی فرهنگی به کار گیرند.

۳. حمایت از نویسندگان، شاعران و هنرمندان فارسی‌زبان: دولت و نهادهای فرهنگی می‌توانند با حمایت از تولیدات ادبی و هنری به زبان فارسی، فضایی را فراهم کنند که این زبان همچنان به عنوان یکی از ستون‌های هویت فرهنگی ایران باقی بماند. انتشار کتاب‌ها، مجلات، پادکست‌ها و محتوای دیجیتال با محوریت زبان فارسی، به غنی‌سازی محتوای فرهنگی کمک می‌کند.

برای مثال می‌توان نگاهی به فرانسه داشت که با حمایت مستمر از نویسندگان و شاعران خود و ایجاد جایزه‌های ادبی معتبر مانند جایزه گنکور، توانسته است زبان فرانسوی را در میان ملت خود تقویت کند و حتی در بسیاری از کشورهای دیگر به عنوان زبان فرهنگ و ادبیات شناخته شود. ایران نیز می‌تواند با تقویت

برنامه‌های مشابه، جایگاه زبان فارسی را ارتقا دهد.

آیا می‌توان به جایزه ترجمه حمد که به ابتکار کشور قطر انجام شده اشاره کرد که در این جایزه هر ساله به مترجمین برتر آثار فاخر زبان‌های مختلف به عربی جایزهٔ ویژه‌ای تعلق می‌گیرد. که این امر می‌تواند باعث توجه بیش از پیش جوامع اهل فرهنگ بین‌الملل به این زبان و پرداختن به این زبان بشود.

۴. تقویت دیپلماسی فرهنگی از طریق زبان فارسی: استفاده از زبان فارسی به عنوان یک ابزار قدرت نرم در کشورهای دیگر، می‌تواند به حفظ و گسترش هویت ملی ایران کمک کند. برگزاری کلاس‌های آموزش زبان فارسی در دانشگاه‌ها و موسسات فرهنگی سراسر جهان، همان‌طور که کشورهای مانند چین و اسپانیا با موسسات کنفوسیوس و سروانتس انجام می‌دهند، یکی از راه‌های موثر برای ترویج فرهنگ و زبان ایرانی است. ایجاد مراکز فرهنگی و ادبی ایرانی در خارج از کشور نیز می‌تواند به جذب علاقه‌مندان به زبان فارسی و تقویت روابط فرهنگی با سایر ملت‌ها کمک کند.

موسسه کنفوسیوس چین با ترویج زبان و فرهنگ چینی در سراسر جهان، توانسته است دیپلماسی فرهنگی قدرتمندی ایجاد کند و زبان چینی را به عنوان یکی از زبان‌های مهم جهانی مطرح سازد البته نباید ظهور چین به عنوان یک قدرت برتر اقتصادی را نیز در این زمینه نادیده گرفت بلکه می‌توان به عنوان عامل اصلی برای جذاب شدن یادگیری این زبان دانست. ایران نیز با تاسیس مراکز فرهنگی در کشورهای هدف، می‌تواند زبان فارسی را به عنوان ابزاری برای ترویج قدرت نرم خود به کار گیرد. .

۵. اعطای نشان سفیر فارسی به منظور تقدیر از افرادی که در ترویج و گسترش زبان و ادبیات فارسی نقش مؤثری ایفا کرده‌اند.

اعطای نشان سفیر فارسی یک ابتکار فرهنگی با هدف ارج نهادن به کسانی می‌تواند باشد که در عرصه‌های مختلف برای ترویج و گسترش زبان و ادبیات فارسی کوشش کرده‌اند. این نشان به نویسندگان، شاعران، مترجمان، استادان دانشگاه، محققان و حتی رسانه‌ها و نهادهای فرهنگی اعطا می‌شود که سهم بسزایی در معرفی فارسی به جهان داشته‌اند. این جایزه نه تنها قدردانی از تلاش‌های این افراد و نهادهاست بلکه

انگیزه‌ای مضاعف برای سایرین ایجاد می‌کند تا با عشق و انگیزه بیشتری در مسیر حفظ و گسترش این میراث فرهنگی گام بردارند. همچنین، اعطای این نشان می‌تواند به ایجاد شبکه‌ای از فعالان و دوستداران زبان فارسی در سراسر جهان کمک کند، که از طریق تعامل و همکاری بتوانند پروژه‌های مشترک ادبی و فرهنگی را به ثمر رسانند.

۶. گسترش انواع همکاری‌ها با کشورهای فارسی‌زبان، به‌ویژه در زمینه صادرات محصولات فرهنگی و تولید آثار مشترک از جمله کتاب، فیلم، سریال،

مستند و سایر حوزه‌های هنری. پرداختن به این همکاری‌ها با کشورهای فارسی‌زبان، به‌ویژه در زمینه صادرات محصولات فرهنگی و تولید آثار مشترک، می‌تواند به نوعی پلی برای ایجاد ارتباطات عمیق‌تر و پایدارتر میان این ملت‌ها باشد. این همکاری‌ها می‌توانند شامل تلاش‌های مشترک در تولید کتاب‌های ادبی، تاریخی و علمی، فیلم‌ها، سریال‌ها، مستندهای فرهنگی و هنری باشند که نه تنها به معرفی بهتر فرهنگ و تاریخ مشترک کمک می‌کنند، بلکه بستری برای تبادل اندیشه‌ها و تجربه‌های هنری و فرهنگی فراهم می‌آورند. از طریق این همکاری‌ها، ظرفیت‌های هنری و فرهنگی کشورهای فارسی‌زبان می‌تواند به جهان معرفی شود و علاوه بر تقویت روابط دیپلماتیک، منجر به ایجاد فرصت‌های اقتصادی و شغلی در حوزه‌های مختلف فرهنگی شود. این تعاملات همچنین به حفظ و ترویج زبان و ادبیات فارسی در سطح جهانی کمک می‌کنند و شور و شوق جدیدی در میان نسل‌های جوان ایجاد می‌کنند تا این میراث ارزشمند را با عشق و انگیزه‌ای تازه دنبال کنند.

اگرچه زبان فارسی یکی از ارزشمندترین سرمایه‌های فرهنگی ماست، اما بدون تلاش مشترک نهادهای مختلف جامعه، ممکن است با چالش‌های بیشتری روبه‌رو شود. احیای زبان فارسی به عنوان سنگر هویت ملی و فرهنگی ایران و یک قدرت نرم در نظام بین الملل، نیازمند برنامه‌ریزی دقیق و همکاری همه‌جانبه است. با توجه به تجربه موفق دیگر کشورها در استفاده از زبان به عنوان یک ابزار قدرت نرم، ما نیز می‌توانیم از زبان فارسی نه تنها به عنوان ابزاری برای حفظ هویت داخلی، بلکه به عنوان پلی برای برقراری ارتباطات فرهنگی با سایر کشورها استفاده کنیم.

خبر

وقتی یک «مُد» زندگی را نجات می‌دهد!



«مد پایدار» واژه‌ای است که طی چند سال گذشته بیشتر به گوش می‌خورد. روندی جهانی در صنعت مد که سعی دارد تا جای خالی عدم توجه مد پیشرفته به محیط زیست را پر کند و از این طریق جلوی از بین رفتن زندگی را بگیرد، اما با این حال ما در ایران به دلایل مختلفی با کمتر با این واژه نجات دهنده مانوس هستیم و یا گاهی اوقات اگر کاری هم در راستای این مُد انجام دهیم از روی عادت است و اطلاع کاملی از آن نداریم!

به گزارش ایسنا، «مد پایدار» شاید در لغت بزرگ و پرطمطراق به نظر برسد، اما با خواندن تعریف ساده‌ای که از آن ارائه شده است درمی‌یابیم که گاهی اوقات هریک از ما بدون اینکه بدانیم به این مد پایبند بوده‌ایم. درواقع همان زمان که لباسی که برای خواهرمان تنگ شده است را پوشیده‌ایم، شلوار قدیمی پدریزرگمان را کوتاه کرده و به پا کرده‌ایم و یا حتی وقتی از لباسی که دیگر قابلیت پوشیدن نداشته در مصارف دیگری مانند دستمال گردگیری استفاده کرده‌ایم، همگی نشانه‌هایی از پابندی به «مد پایدار» بوده است؛ بخشی از صنعت مد و لباس که با رویکرد حفظ محیط زیست و منابع تجدیدناپذیر شکل گرفته است.

همانطور که نقطه آغاز صنعت مد کشورهای اروپایی و آمریکایی بودند، «مد پایدار» هم زاده همان کشورهاست. در اوایل دهه ۱۹۶۰ میلادی و با انتشار کتاب «بهار خاموش» اثر یک زیست‌شناس آمریکایی، ارتباط میان جنبش مد پایدار و جنبش مدرن محیط‌زیستی آغاز شد چراکه این کتاب به تأثیرات زیست‌محیطی و اجتماعی صنعت مد و فشن اشاره می‌کرد. حدوداً ۲۰ سال بعد و در اوایل دهه ۱۹۹۰ و همزمان با کنفرانس سازمان ملل متحد برای توسعه پایدار، این موضوعات به نشریات مد، فشن و منسوجات راه پیدا کرد و شرکت‌هایی که با تولیدات بی‌رویه خود اثرات مخربی بر محیط زیست داشتند از این طریق معرفی شدند و تقریباً از همین نقطه بود که فعالان حوزه مد و لباس به این نتیجه رسیدند باید رویکرد تولیدی خود را تغییر دهند. به دنبال تغییر رویه صنعت، تحقیقات و پژوهش‌ها درباره مد پایدار هم آغاز شد و این کودک نوپا رفته رفته در سایر نقاط جهان نیز شناخته شد. «مد پایدار» در یک جمله به معنای تولید و استفاده از پوشاک با کم‌ترین تأثیر منفی بر محیط زیست است. این مد در تضاد با مصرف‌گرایی است و به حقوق نیروی کار، حفظ سلامتی افراد و محیط زیست و حیات وحش اهمیت می‌دهد.

چرا باید به سراغ «مد پایدار» برویم؟ گرایش به «مد پایدار» از زمانی آغاز شد که بشر متوجه افزایش سرعت رشد مصرف و پستی گرفتن آن از تجدیدپذیری منابع شد. «مد آهسته» و «مد اخلاق‌گرا» هم از جمله زیر شاخه‌های «مد پایدار» هستند. رویکرد مد اخلاق‌گرا ارجحیت نیروی کار و حیوانات بر تولید است. مد آهسته نیز بر مقابله با مصرف‌گرایی و استفاده از منابع پایدار تأکید دارد. به زبان ساده طرفداران مد آهسته معتقدند که استفاده از چرم در فرایند تولید پوشاک مشکلی ایجاد نمی‌کند زیرا اگر پوشاک با چرم با کیفیت تولید شوند می‌توان چندین سال از آن‌ها استفاده کرد که البته این موضوع در تقابل با دیدگاه نگرش اخلاق‌گرای «مد پایدار» در نهایت «مد پایدار» با در برگرفتن هر دوی این تعریف‌ها به فکر تولید محصولاتی است که به محیط زیست آسیب وارد نکنند.

کلاه سلامتی



استاد تمام طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی بابل با بیان این که مراقبت از کودکان و سالمندان در فصل پاییز و زمستان یک امر ضروری است، گفت: خانواده ها تحت هیچ شرایطی در هوای سرد فرزندان خود را بدون کلاه بیرون نبرند.

سیدعلی مظفرپور اظهار کرد: در فصل سرما برای پیشگیری از سرماخوردگی همه گروه های سنی باید پیشانی، نواحی حلق و گلو، کمر و پاها به درستی پوشانده شود.

استاد طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی بابل افزود: خانواده های که دانش آموز دارند در هوای سرد فرزندان خودشان را بدون کلاه و جوراب به مدرسه نفرستند.

مظفر پور با اشاره به این که مصرف دمنوش آویشن، بابونه، گل ختمی و عنب برای سلامتی بسیار موثر است اظهار کرد: خانواده ها این دم نوشها را می توانید نصف استکان هر هشت ساعت به همراه نبات استفاده کنند. استاد طب ایرانی افزود: توصیه می شود همه گروه های سنی در صورت داشتن سرفه، دمنوش آویشن، پنیرک، پرسیاوشان و عنب استفاده شود.

این استاد طب ایرانی تصریح کرد: ماساژ نواحی پشت و همچنین بخور آویشن، بابونه، مرزنجوش و مصرف مشکافی (شیر-تشناسه-زعفران) و نخود آب (ترکیب نخود، گوشت گوسفند و آب) در تقویت ریه و بهبود عملکرد سینوس ها مفید می باشد. گرچه بیماری سرماخوردگی، بیماری چندان مهم و خطرناکی نیست اما همین بیماری ساده، ماهیتی بسیار آزاردهنده دارد بطوریکه می تواند فرد را از زندگی روزمره باز داشته و از سوی دیگر مسری بودن و سرایت سریع سرماخوردگی، این بیماری را حائز اهمیت می سازد. هر فرد بزرگسال سالانه ۲ تا چهار بار به بیماری سرماخوردگی مبتلا می شود اما کودکان بیش از بزرگسالان در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند و ممکن است طی یک سال، سه تا هشت بار به سرماخوردگی مبتلا شوند. سرماخوردگی یک بیماری ویروسی است که از راه تنفسی و با سرد شدن هوا به بدن انسان راه می یابد اما ویروس های عامل ایجاد کننده سرماخوردگی آنقدر متعدد و فراوان هستند که مبارزه با این بیماری را دشوار می کند. قابل ذکر است که بدن بزرگسالان چون در مقابل برخی ویروسها، ایمن شده است کمتر به سرماخوردگی مبتلا می شود. علایم سرماخوردگی شامل آبریزش و گزگز بینی، عطسه، اشک ریزش، سوزش گلو و تب خفیف است که این تب معمولاً طی روزهای بعد به سرعت قطع شود.

نقش پروتئین در

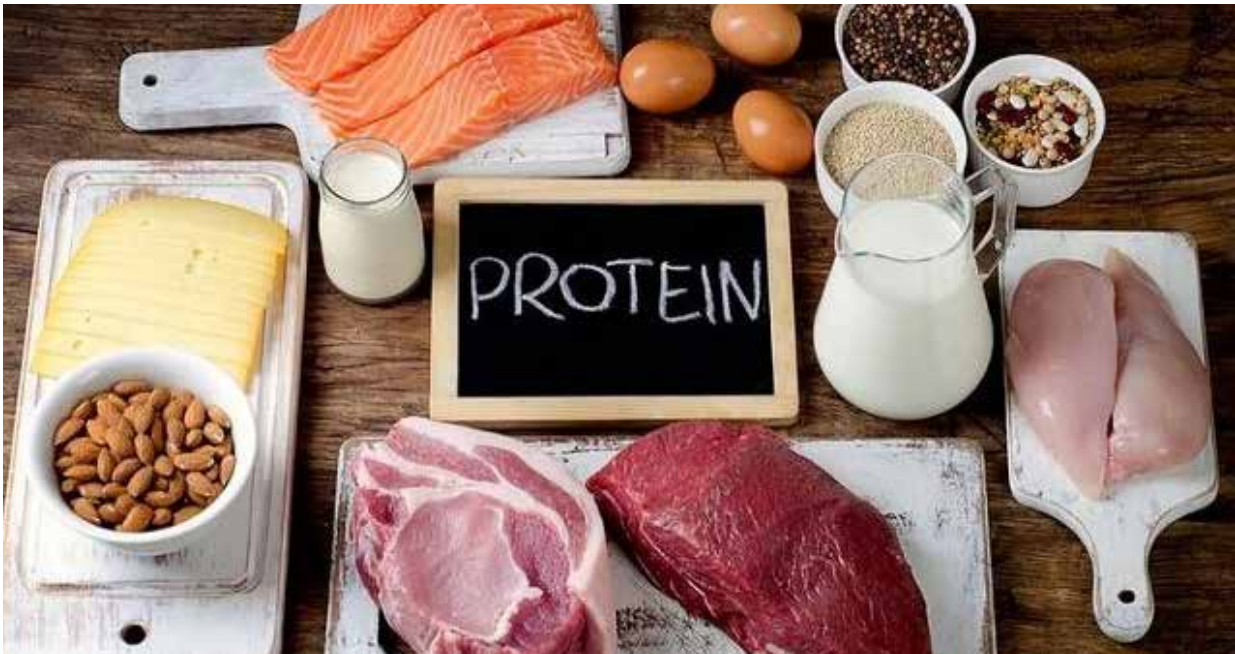
سلامت بدن

به گزارش ایسنا، پروتئین ها جزو سه گروه اصلی مواد مغذی محسوب می شوند که حیات انسان ها به آن وابسته است. پروتئین ها، مولکول های درشتی هستند که مانند یک تسبیح که از دانه های کوچکتری تشکیل شده، از واحدهای کوچکتری به نام «اسیدآمین» تشکیل شده اند و به علت داشتن عامل نیتروژنی از دو گروه دیگر کربوهیدرات ها و چربی ها متمایز می شوند. پروتئین ها، نقش های بسیار متنوع و مهمی در بدن ایفا می کنند؛ سلول های بدن برای ادامه فعالیت خود به پروتئین ها وابسته هستند.

رشد و نمو، تشکیل و حفظ عضلات و استخوان ها، سیستم عصبی، ایمنی، خون رسانی، تنفس، گوارش و تمام فعالیت های حیاتی بدن به پروتئین وابسته است. پروتئین های بدن از مجموع ۲۱ نوع اسیدآمین تشکیل شده اند که بدن می تواند فقط ۱۳ نوع را تولید کند و هشت مورد باقیمانده باید از طریق مصرف موادغذائی تأمین شود. هشت اسیدآمینای که بدن تولید می کند با نام «اسیدهای آمینه ضروری» شناخته می شوند. مواد غذایی حیوانی، بهترین منبع برای دریافت پروتئین کامل هستند؛ پروتئین کامل تمام

هشت اسید آمینه ضروری را دارد. همچنین «پروتئین های غیر کامل» که بیشتر منبع گیاهی دارند، فقط دارای تعدادی از این اسیدآمین ها هستند. عدم دریافت کافی پروتئین با مشکلاتی مانند عقب ماندگی رشد، ضعف بدن، افزایش ابتلا به عفونت ها، تحلیل عضلات، ریزش مو، کاهش یادگیری، کم خونی و موارد دیگر همراه است. کمبود پروتئین فقط در افراد کم وزن و لاغر به وجود نمی آید، بلکه افراد با اضافه وزن که الگوی غذایی پرچرب و پرکربوهیدرات بدون توجه به منابع پروتئینی را داشته باشند نیز در معرض کمبود پروتئین

قرار دارند. به منظور تأمین پروتئین مورد نیاز بدن، منابع پروتئین باید شناخته شده و در برنامه غذایی لحاظ شوند. منابع حیوانی شامل انواع گوشت ها، لبنیات و تخم مرغ می شود؛ محدودیت هایی برای مصرف گوشت به ویژه گوشت قرمز به علت داشتن چربی اشباع، کلسترول و افزایش خطر بیماری های قلبی عروقی باید در نظر گرفت. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، حیوبات و سویا نیز از منابع خوب پروتئین های گیاهی محسوب می شوند؛ به علت ناکامل بودن پروتئین های گیاهی، لازم



است پروتئین هایی از این دست را با یکدیگر مصرف کرد تا از کفایت اسیدهای آمینه اطمینان حاصل شود. به طور مثال، حبوبات را می توان با غلات یا غلات را با لبنیات ترکیب کرد؛ در نتیجه یک وعده عدس پلو یا ترکیب نان با ماست وعده کاملی از نظر پروتئین است.

لازم است که آموزش های لازم در زمینه تنظیم سید غذایی خانوار با هدف دریافت کافی پروتئین ها، با توجه به توان اقتصادی خانواده ها، به ویژه در ارتباط با کودکان، سالمندان و زنان باردار مورد توجه قرار گیرد.

بهداشت



اعلام اسامی مکمل های ورزشی تقلبی و هشدار سازمان غذا و دارو

● مدیرکل بازرسی سازمان غذا و دارو، با اعلام اسامی برخی برندهای مکمل ورزشی تقلبی و غیرمجاز، از گسترش ورود این محصولات به کشور از طریق قاچاق و تولیدات زیرزمینی خبر داد و تشدید نظارت ها و بازرسی های ویژه برای جلوگیری از فروش این فرآورده ها در بازار و فضای مجازی را خواستار شد. به گزارش ایسنا، دکتر قاسم حیدری با اعلام خبر تأکید کرد: این فرآورده ها یا از طریق قاچاق وارد کشور می شوند یا در کارگاه های زیرزمینی و بدون مجوزهای قانونی تولید می شوند و متأسفانه این محصولات به راحتی در بازار و حتی در فضای مجازی به فروش می رسند و بدون هیچ نظارتی در دسترس مصرف کنندگان قرار می گیرند که می تواند عوارض جبران ناپذیری برای سلامتی افراد داشته باشد. وی با اشاره به گزارشات متعدد از مصرف این محصولات تقلبی، افزود: برخی از این مکمل های ورزشی، به ویژه آن هایی که در باشگاه های ورزشی و از طریق فضای مجازی فروخته می شوند، حاوی مواد مضر و خطرناکی هستند که می تواند سلامت ورزشکاران را به خطر اندازد. مدیرکل بازرسی سازمان غذا و دارو همچنین تأکید کرد که همکاری همه جانبه مسئولین مرتبط در سراسر کشور، به ویژه معاونین غذا و دارو دانشگاه های علوم پزشکی، برای مقابله با قاچاق و تولید غیرمجاز این مکمل ها بسیار ضروری است.

سلامت



لزوم استفاده از شیر خشک های متنوع برای ارتقای سلامت نوزادان

● مدیر کل امور فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو تأکید کرد: علی رغم وجود چهار شرکت فعال تولیدکننده شیرخشک اطفال در کشور و تنوع برندهای این محصولات، باورهای نادرست در مصرف یک برند خاص مانع از بهره مندی نوزادان از گزینه های متنوع می شود. به گزارش ایسنا، دکتر علیرضا رستمی تصریح کرد: با وجود تنوع نامناسب در برندهای شیرخشک رگولار، تفکر مصرف یک برند خاص می تواند به عدم تعادل در بازار و افزایش تنش روانی در خانواده ها منجر شود. وی اشاره کرد: تغییرات طبیعی در عملکرد گوارشی نوزاد ممکن است به اشتباه به عنوان بیمار تلقی شود و این نیاز به آموزش صحیح در میان والدین و پزشکان دارد. بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، او همچنین افزود: کیفیت شیرخشک های موجود در داروخانه ها به طرز قابل توجهی بالا است و باید والدین متوجه این واقعیت شوند که مصرف چند برند متفاوت می تواند نیازهای تغذیه ای نوزادان را به نحو مناسبی تأمین کند. رستمی در پایان خواستار اطلاع رسانی صحیح به پزشکان و جامعه پزشکی جهت ارتقاء آگاهی و اصلاح باورهای نادرست در این زمینه شد.

تغذیه



هشدار درباره خطرات مشروبات الکلی تقلبی

● روابط عمومی سازمان غذا و دارو با تأکید بر ممنوعیت شرعی و قانونی مصرف مشروبات الکلی در کشور، نسبت به خطرات جدی مصرف مشروبات الکلی تقلبی هشدار داد. به گزارش ایسنا، این سازمان اعلام کرد که مصرف این نوع مشروبات، به ویژه به دلیل وجود موادی مانند متانول، می تواند به مسمومیت های شدید، کوری و حتی مرگ منجر شود. طبق اعلام این سازمان، رعایت قوانین شرعی و قانونی در کنار آگاهی از خطرات مصرف الکل برای حفظ سلامت افراد و جامعه ضروری است. مصرف مشروبات الکلی علاوه بر اینکه غیرقانونی است، سلامت جسمی و روانی افراد را نیز به شدت تهدید می کند. سازمان غذا و دارو همچنین از مردم خواست تا مراقب سلامت خود و اطرافیان شان باشند و از هرگونه مصرف مشروبات الکلی به شدت پرهیز کنند. این سازمان یادآور شد که در صورت بروز علائم مسمومیت، مراجعه سریع به مراکز درمانی می تواند جان افراد را نجات دهد.

نسخه فوری طب سنتی برای درمان سرفه

از آداب مهم تغذیه هستند که در تقویت طبیعت مدبره بدن و پیشگیری از بیماری ها نقش مهمی دارند. سرپرست معاونت توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل با اشاره به این که دفع ادرار، مدفوع و با تعریق، راه های دفع مواد زائد در بدن هستند و بهم خوردن تعادل در هر کدام فرد را مستعد ابتلاء به بیماری می کند، تأکید کرد: مبتلایان به یبوست نسبت به سایرین بیشتر مستعد ابتلاء به سرماخوردگی، آنفولانزا و بیماری های عفونی هستند و حتماً باید با اصلاح تغذیه و پیاده روی منظم این مشکل برطرف شود. چایچی افزود: مصرف میوه های ملین مانند گلابی، انجیر و سوپ سبزیجات همراه با روغن بادام خوراکی یا روغن زیتون و شربت خاکشیر با آب گرم به درمان یبوست کمک می کند. وی ادامه داد: همچنین اگر فردی دچار استرس یا بی خوابی است، باید اصلاح شود، چراکه به هم خوردن تعادل خواب و بیداری می تواند سیستم ایمنی بدن را ضعیف کند

و فرد را مستعد ابتلاء به سرماخوردگی و آنفولانزا کند. ورزش ملایم و پیاده روی تند هم در فصل پاییز بین صبح تا ظهر حدود ده تا دوازده ظهر که هوا متعادل تر است، به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند. سرپرست معاونت توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل با اشاره به نتایج مطالعات و مقالات راجع به عسل که حاکی از خواص ضد باکتریایی، ضد قارچی و ضد ویروسی آن است، گفت: مصرف شربت عسل با آب لیمو به همراه آب گرم در صبح ناشتا مقوی سیستم ایمنی بدن است و اگر فردی دچار سرماخوردگی یا آنفولانزا شده باشد، به بهبودی علائم بیماری کمک می کند. خودسرانه مصرف نکنید چایچی با تأکید بر اینکه گیاهان دارویی نباید خودسرانه مصرف شوند، تصریح کرد: به عنوان مثال، آویشن به تنهایی برای درمان سرماخوردگی با هر علامتی مناسب نیست و ممکن است در مواردی باعث تشدید بیماری شود، همچنین افرادی که دارای مزاج گرم هستند، باید در خوردن گیاهان با طبع



گرم احتیاط کنند، خصوصاً در روزهای اول و زمانی که دچار تب هستند. اگر سرفه دارید باید چه کنید؟ وی ادامه داد: سرفه ها اگر خشک باشند، چرب کردن بینی با روغن بنفشه، مصرف دمنوش ختمی پنیرک، عنب، ناشسته، فرنی، حریره بادام در کنار مواد لعاب دار مانند تخم شربتی، تخم بالنگو، تخم بارهنگ، به دانه، به بهبود این سرفه ها کمک می کند و اگر سرفه ها خلط دار باشند، استفاده از آویشن یا شربت هایی با ترکیبات رازیانه، آویشن و بابونه، چرب کردن بینی با روغن سیاه دانه، ماساژ قفسه سینه، ماساژ و بادکش پشت

ریه ها و استفاده از حمام و بخور گرم به بهبود سرفه ها کمک می کند. چایچی با اشاره به اینکه گاهی دستگاه گوارش نیز طی سرماخوردگی درگیر می شود، گفت: استفاده از دمنوش نعنای یا عرق زنبار به بهبود علائم گوارشی مانند اسهال و دل پیچه کمک می کند. سرپرست معاونت توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل با تأکید بر اینکه زنان باردار باید بیش از دیگران در مصرف گیاهان دارویی احتیاط کنند، افزود: گیاهانی مانند، آویشن، گل گاوزبان، ختمی و پنیرک برای زنان باردار در سه ماه اول بارداری بهتر است مصرف نشود و توصیه ما استراحت کافی در زمان بیماری، شست و شوی حلق و بینی با آب و نمک ولرم رقیق، حداقل سه بار در روز، استفاده از بخور آب گرم، مصرف سوپ جو با سبزیجات، خوردن آب سیب و لیموشیرین و در صورت نیاز چرب کردن گلو و قفسه سینه با روغن بابونه است.

خبر

مجله:

امیدوارم جداسازی روئینگ از قایقرانی به نفع ما باشد



ملی‌پوش روئینگ ایران گفت: امیدوارم جدا شدن روئینگ از قایقرانی نتیجه خوبی برای ما که همواره در اردو هستیم و واقعا خوب پیشرفت می‌کنیم باشد و امیدوارم این جداسازی به نفع ما باشد. فاطمه مجلل درباره سطح مسابقات قهرمانی جوانان آسیا، اظهار داشت: امسال این مسابقات در چین برگزار شد و سطح آن نسبت به سال گذشته بالاتر بود. بسیاری از تیم‌ها پیش از حضور در این رقابت‌ها در مسابقات قهرمانی جهان کانادا سنی شرکت کرده بودند و با آمادگی در این رقابت‌ها حضور یافتند. من در قایق تک نفره، دونفره، چهارنفره سنگین وزن زیر ۲۳ سال شرکت کردم و خداشکر در تک نفره به طلا رسیدم و در دو نفره هم در چهار کیمیا نقره کسب کردیم و در چهار نفره هم توانستیم به طلا برسیم. وی افزود: چین در تمامی این قایق‌ها خیلی قوی شرکت کرده بود و تنها جایی که چین شرکت نکرده بود، تک نفره و چهارنفره بود. ما توانستیم از این مسابقات با دست پر برگردیم. از روزی که پارو می‌زدم در سنگین وزن در تمامی مسابقات شرکت کردم اما کیمیا زارعی می‌خواست تا در سبک وزن تک نفره پارو بزند که کلا این مسابقات سبک وزن نداشت و همه سنگین وزن بود.

ملی‌پوش روئینگ ایران درباره عملکرد خود در بازی‌های المپیک پاریس یادآور شد: المپیک پاریس برای من اولین تجربه خارج از آسیا بود و از اینکه اولین تجربه بزرگ میدانی من در پاریس رقم خورد بسیار خوشحالم. همه پاروزنان پس از چندین بار حضور در مسابقات مختلف در ۳۰ سالگی به سهمیه المپیک رسیدند اما من در ۲۲ سالگی توانستم به این سهمیه برسم.

وی ادامه داد: قایقرانی رشته دیربازدهای است و تجربه زیادی می‌خواهد. من هم خیلی تجربه نداشتیم و زمانی که به المپیک رفتم تنها در دو یا سه قهرمانی آسیا شرکت کردم و در نهایت در میدان خیلی بزرگی شرکت کردم که تجربه خیلی خوبی بود و امیدوارم در المپیک بعدی بتوانم نتیجه قابل قبولی کسب کنم. مجلل خاطرنشان کرد: پیش از آنکه به المپیک بروم، آن محیط را تصویرسازی کردم و تصویری از آن داشتم اما واقعا المپیک فراتر از تصور بود و برایم رویداد سختی بود. زیرا برای اولین بار در چنین مسابقه‌ای شرکت کردم. هرچند دشوار بود اما خوشحالم بودم که در این مسابقات حضور داشتم و توانستم چنین بازی‌های مهمی را تجربه کنم.

ملی‌پوش روئینگ گفت: در حال حاضر باید در مسابقات قهرمانی آسیا بزرگسالان به میزبانی ازبکستان در قایق تک نفره، دو نفره و چهار نفره سنگین وزن با ترکیب کیمیا زارعی، مهسا جاور و زینب نوروزی شرکت کنیم. من و کیمیا در دونفره سنگین وزن و زینب و من هم در تک نفره سبک وزن و سنگین وزن شرکت خواهیم کرد.



انصراف علیرضا دبیر از انتخابات هیات ریسه اتحادیه جهانی کشتی

سر مربی تیم ملی بوکس نوجوانان ایران معتقد است اگر خانواده بوکس سختی‌های چند سال پیش رو را تحمل کند، آینده این رشته روشن خواهد بود. اکبر احدی درباره وضعیت رده‌های پایه بوکس ایران نسبت به ادوار گذشته، توضیح داد: برای اولین بار بود که تیم نوجوانان ایران یک نتیجه خوب می‌گیرد و تیم را رها نمی‌کنند و الان در اردو هستند. خداشکر پس از سال‌ها این اتفاق خوب برای نوجوانان افتاد و تیم نوجوانان الان در اردو است. آخرین روز تمرینات را اسپری می‌کنیم و بعد از استراحت ۱۰ - ۱۲ روزه، فصل جدید اردوها آغاز می‌شود. او درباره برنامه‌های مدنظر فدراسیون و کادرفنی برای تیم نوجوانان نیز گفت: یکی دو برنامه کوتاه مدت در نظر داریم که احتمالا با تیم‌های هند و روسیه اردوهای مشترک برگزار کنیم.



احدی:

آینده بوکس روشن است

حسین باقری به مدت دو سال هدایت تیم ملی تفنگ را بر عهده گرفت. به گزارش ایسنا و با اعلام فدراسیون تیراندازی، پس از بحث و تبادل نظر و پیگیری فدراسیون تیراندازی و تأیید کمیته فنی حسین باقری با حفظ سمت به عنوان سرمربی تیم ملی نوجوانان و جوانان، به مدت دو سال هدایت تیم ملی تفنگ بزرگسالان را بر عهده گرفت. فرزاد مناف‌فر و صفیه صحرانگرد نیز به عنوان مربی در کنار باقری حضور خواهند داشت. مرتضی قربانی، رئیس فدراسیون تیراندازی، احکام باقری، مناف‌فر و صحرانگرد را اهدا کرد. زمان آغاز اردوهای تیم ملی تفنگ از سوی کادر فنی اعلام خواهد شد.



کادر فنی تیم ملی تفنگ

رئیس فدراسیون کشتی از حضور در انتخابات هیات ریسه اتحادیه جهانی کشتی انصراف داد. به گزارش ایسنا، علیرضا دبیر رئیس فدراسیون کشتی که مدت‌ها پیش برای حضور در انتخابات هیات ریسه اتحادیه جهانی کشتی اقدام به ثبت نام کرده بود، از حضور در این انتخابات کناره‌گیری کرد. دبیر حدود ۷ ماه پیش برای حضور در انتخابات هیات ریسه اتحادیه جهانی کشتی ثبت نام کرد اما پس از مدت کوتاهی با توجه به در پیش بودن المپیک پاریس و نداشتن فرصت برای مذاکره با کشورهای دیگر، از حضور در انتخابات هیات ریسه اتحادیه جهانی کشتی کنار کشید.



رقبای ایران کجای رنکینگ ایستاده‌اند؟

● تیم ملی فوتبال ایران از زمان حضور امیر قلعه نویی توانسته در ۷۶ درصد بازی‌ها به برتری برسد اما نکته قابل توجه این است که میانگین رنکینگ تیم‌هایی که ایران با آنها بازی کرده ۹۱ بوده است.

به گزارش خبرنگار مهر، تیم ملی فوتبال ایران در سومین دیدار خود در مرحله انتخابی جام جهانی ۲۰۲۶ پنجشنبه نوزدهم مهر از ساعت ۱۷:۳۰ در ورزشگاه بنیادکار به مصاف ازبکستان خواهد رفت. این دیدار بیست و هفتمین دیدار تیم ملی ایران تحت هدایت امیر قلعه نویی خواهد بود. قلعه نویی که از ابتدای سال ۱۴۰۲ به عنوان سرمربی ایران انتخاب شد در نخستین دیدار خود در یک بازی تدارکاتی به مصاف روسیه رفت که این دیدار با نتیجه تساوی یک به یک خاتمه پیدا کرد. تیم ملی ایران پس از آن در مسابقات کافا عنوان قهرمانی را کسب کرد و در جام ملت‌های آسیا در مرحله نیمه نهایی مغلوب قطر شد و از راهیابی به فینال بازماند. شاگردان قلعه نویی در دور سوم انتخابی جام جهانی با تیم‌های ازبکستان، قطر، امارات، کره شمالی و قرقیزستان هم گروه است و در پایان دور دوم با ۶ امتیاز بعد از ازبکستان در رده دوم قرار دارد.

نتایج تیم ملی ایران تحت هدایت قلعه نویی به شرح زیر است: * ایران یک - روسیه یک، بازی تدارکاتی (رنکینگ ۳۴) * ایران ۲ - کنیا یک، بازی تدارکاتی (رنکینگ ۱۱۰) * ایران ۶ - افغانستان یک، تورنمنت کافا (رنکینگ ۱۵۲) * ایران ۵ - قرقیزستان یک، تورنمنت کافا (رنکینگ ۱۰۶) * ایران صفر - اردن صفر، بازی تدارکاتی (رنکینگ ۶۸) * ایران یک - ازبکستان صفر، تورنمنت کافا (رنکینگ ۶۰) * ایران یک - بلغارستان صفر، بازی تدارکاتی (رنکینگ ۸۱) * ایران ۴ - آنگولا صفر، بازی تدارکاتی (رنکینگ ۸۵) * ایران ۳ - اردن یک، بازی تدارکاتی (رنکینگ ۶۸) * ایران ۴ - قطر صفر، بازی تدارکاتی (رنکینگ ۴۴) * ایران ۴ - هنگ کنگ صفر، مقدماتی جام جهانی - (رنکینگ ۱۵۷)

* ازبکستان ۲ - ایران ۲، مقدماتی جام جهانی - (رنکینگ ۶۰) * ایران ۲ - بوركینافاسو یک، بازی تدارکاتی (رنکینگ ۶۳) * ایران ۵ - اندونزی صفر، بازی تدارکاتی (رنکینگ ۱۲۹) * ایران ۴ - فلسطین یک، جام ملت‌های آسیا (رنکینگ ۹۸) * ایران یک - هنگ کنگ صفر، جام ملت‌های آسیا (رنکینگ ۱۵۷) * ایران ۲ - امارات یک، جام ملت‌های آسیا (رنکینگ ۶۹) * ایران یک - سوریه یک، جام ملت‌های آسیا (رنکینگ ۹۲) * ایران ۲ - ژاپن یک، جام ملت‌های آسیا (رنکینگ ۱۶) * ایران ۲ - قطر ۳، جام ملت‌های آسیا (رنکینگ ۴۴) * ایران ۵ - ترکمنستان صفر، مقدماتی جام جهانی (رنکینگ ۱۴۲) * ایران یک - ترکمنستان صفر، مقدماتی جام جهانی (رنکینگ ۱۴۲) * ایران ۴ - هنگ کنگ ۲، مقدماتی جام جهانی (رنکینگ ۱۵۷)

* ایران صفر - ازبکستان صفر، مقدماتی جام جهانی (رنکینگ ۴۴) * ایران یک - قرقیزستان صفر، مقدماتی جام جهانی (رنکینگ ۱۰۶) * ایران یک - امارات صفر، مقدماتی جام جهانی (رنکینگ ۶۹) تیم ملی ایران در این ۲۶ مسابقه ۲۰ برد، ۵ تساوی و یک شکست کسب کرده و ۶۴ گل زده و ۱۷ گل خورده به ثبت رسانده است. بردها: ۲۰ تساوی‌ها: ۵ باخت‌ها: یک گل‌های زده: ۶۴ گل‌های خورده: ۱۷ تنها بازی ایران با تیم‌هایی که به لحاظ رنکینگ فیفا در رده بهتری قرار دارند برابر ژاپن در جام ملت‌های آسیا بود که با نتیجه ۲ بر یک به سود ایران به پایان رسید. لازم به ذکر است تیم ملی ایران در حال حاضر در رده نوزدهم فیفا قرار دارد و رنکینگ‌هایی که در این لیست به آن‌ها اشاره شده بر اساس آخرین رده بندی اعلام شده از سوی فیفا است.

این نتایج حاکی از آن است که اگرچه تیم ملی ایران در حدود ۱۸ ماه گذشته به لحاظ آماری یکی از بهترین تیم‌های جهان بوده است اما رقیبانی که برابر ایران صف آرایی کرده‌اند نه به لحاظ کیفیت و نه به لحاظ رنکینگ در حد و اندازه‌های ملی پوشان ایران نبوده‌اند و در حقیقت نمی‌توانند معیاری برای کیفیت تیم ملی باشد.

یک روز وقتی کارمندان به اداره رسیدند، اطلاعیه بزرگی را در تابلوی اعلانات دیدند که روی آن نوشته شده بود: دیروز فردی که مانع پیشرفت شما در این اداره بود در گذشت. شما را به شرکت در مراسم تشییع جنازه که ساعت ۱۰ در سالن اجتماعات برگزار می شود دعوت می کنیم. در ابتدا همه از دریافت خبر مرگ یکی از همکارانشان ناراحت می شدند اما پس از مدتی، کنجکاو می شدند که بدانند کسی که مانع پیشرفت آن ها در اداره می شده که بوده است. این کنجکاو، تقریباً تمام کارمندان را ساعت ۱۰ به سالن اجتماعات کشاند. رفته رفته که جمعیت زیاد می شد هیجان هم بالا می رفت. همه پیش خود فکر می کردند این فرد چه کسی بود که مانع پیشرفت ما در اداره بود؟ به هر حال خوب شد که مردا کارمندان در صحن قرار گرفتند و یکی یکی نزدیک تابلو می رفتند و وقتی به درون تابلو نگاه می کردند ناگهان خشکشان می زد و زبانشان بند می آمد. آینه ای درون تابلو قرار داده شده بود و هر کس به درون تابلو نگاه می کرد، تصویر خود را می دید. نوشته ای نیز بدین مضمون در کنار آینه بود: تنها یک نفر وجود دارد که می تواند مانع رشد شما شود و او هم کسی نیست جز خود شما. شما تنها کسی هستید که می توانید زندگیتان را متحول کنید. شما تنها کسی هستید که می توانید بر روی شادی هانتورات و موفقیت هایتان اثر گذار باشید. شما تنها کسی هستید که می توانید به خودتان کمک کنید.

سال هشتم
شماره ۳۱۲
شنبه ۲۱ مهر ۱۴۰۳
۸ صفحه
۵۰۰۰ تومان
چاپ: چشمه توسعه

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

ساری-بلوار پاسداران-روبه روی بیمارستان بوعلی سینا-کوچه شهید رضایی-پلاک ۶۱
تلفکس: ۰۱۱۳۳۴۴۰۷۹۷

گزارش تصویری

تالاب انزلی

تالاب انزلی که با نام انزلی لیمن نیز شناخته می شود، یکی از زیباترین نقاط گردشگری طبیعی ایران است. رطوبت بالا و کیفیت عالی آب آن را به یک تالاب خاص تبدیل کرده است. این تالاب به عنوان یک پالایشگاه عمل می کند و یک توقفگاه در مسیر رودخانه هایی است که به دریای خزر می ریزند.

