

رنج زندگی در هیرکانی

■ رانش‌های پی در پی زمین در مناطق جنگلی جنوب بابل به ویژه بخش «بندی» سبب شده زندگی برای اهالی روستاهای بالادست با سختی فراوان سپری شود و اهالی این مناطق به‌ناچار برای تردد و انجام کارهای روزانه و دسترسی به مناطق پایین با اسب، قاطر و حتی پای پیاده تردد کنند و خبری از راه دسترسی نیست.

۲

حضور پرندگان مهاجر در تالاب‌های
گنبدکاووس روبه افزایش است

۳

نحوه محاسبه «دستمزد» بیمه‌شدگانی که
خواستار اصلاح «عنوان شغلی» هستند

۴

آقایان خواننده! دقیقا روی
صحنه چه می‌کنید؟

۵

گزارش «جوبیار» از نشست سازوکارهای اجرای سامانه هوشمند فعالیت شرکت‌های حمل و نقل و جابه‌جایی مسافر در شهرستان‌های سوادکوه و سوادکوه شمالی؛

پایان سرگردانی مسافران



«عیسی خادمی» رئیس اداره حمل‌ونقل مسافر اداره کل راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای مازندران نیز در این نشست گفت: از زمانی که بنده آمدم تلاش کردم نیروهای که در بخش حمل‌ونقل هستند، افزایش بدهیم تا کیفیت خدمات در بخش سواری‌رانی افزایش یابد و امروز نیروهای ما در محور حضور خوبی دارند. خادمی با ارائه راهکار مناسب و کارشناسی، در مورد ساماندهی مینی‌بوس و میدل‌باس، تلاش کرد این مسأله مهم را در محور سوادکوه حل و فصل کند.

حوزه حمل و نقل و جابه‌جایی مسافر باید الکترونیکی شود
در ادامه این نشست «علی سرخ سوادکوهی» معاون اجتماعی فرمانداری سوادکوه شمالی، ضمن قردادانی از حضور مدیران اداره کل راهداری و ناظران حوزه حمل‌ونقل مسافر گفت: امروز می‌بینیم که همه حوزه‌ها الکترونیکی شد و حوزه حمل‌ونقل هم باید الکترونیکی بشود. وی ادامه داد: در اوایل اجرای طرح خرید نان با کارت بانکی، انجام این کار برای مردم سخت بود اما دولت با اجرای طرح، به شهروندان نشان داد که راهی جز این وجود ندارد و در حوزه تخصیص آرد هم همه چیز از طریق سامانه صورت می‌گیرد. سوادکوهی تأکید کرد: با الکترونیکی شدن این حوزه هم رانندehای که در مسیر قائم‌شهر تا پل سفید اقدام به جابه‌جایی مسافر می‌کند باید در همین محور، بنزین بزنند و مثلاً نمی‌توانند در فیروزکوه بنزین بزنند. وی افزود: من اطمینان دارم این سامانه در آینده دستخوش تغییرات خواهد شد و به رانندگان خوب، پاداش هم خواهد داد همان‌گونه که برابر گزارش ناینیو، ناواهای ما آرد پاداش دارند.

معاون فرماندار سوادکوه با تأکید بر این‌که الکترونیکی شدن جابه‌جایی کارگران خود با فرد (راننده) قراردادی می‌بیندند در حالی‌که این خلاف مقررات است و قرارداد فعالان صنعتی برای جابه‌جایی پرسنل باید با شرکت‌های حمل‌ونقل صورت بگیرد به‌ویژه این‌که ما در شهرستان، شرکت‌های خوبی داریم.

محور سوادکوه از محورهای پر تردد استان است

در ادامه این جلسه سروان مجتبی فلاح، ضمن قردادانی از حضور تمامی اعضای جلسه گفت: ساماندهی خودروهای مینی‌بوس و میدل‌باس به مقصد شهرک‌های صنعتی موجب افزایش احساس مسئولیت رانندگان خواهد شد.

وی ادامه داد: یکی از ابزارهای کنترلی و نظارتی پلیس در



و ساماندهی خودروهای ناوگان عمومی مسافربری و تسهیل خدمات‌رسانی به رانندگان و مردم عزیز بر گزار شد. وی با اشاره به ضرورت ساماندهی خودروهای عمومی مسافربری که در این بخش فعال هستند، گفت: این خودروها باید تحت پوشش شرکت‌های مسافربری باشند چون لازمه تردد خودروهای عمومی، دریافت مجوز و مدارک قانونی از اداره حمل و نقل و پلیس راه استان است و برای این کار باید توسط مدیران فنی شرکت‌های مسافربری از نظر ایمنی، تجهیزات ترافیکی، صورت‌حساب و تطبیق اسامی مسافرن با صورتحساب و... مورد تأیید قرار بگیرد. سرهنگ اسماعیلی با اشاره به تردد تورهای گردشگری با خودروهای مینی‌بوس در مسیر فرعی الاشت و لغور که ورود اتوبوس ممنوع می‌باشد، اضافه کرد: برای نظارت بهتر و پیشگیری از سوانح رانندگی و گره‌های ترافیکی لازم است خودروهای عمومی مسافربری با هماهنگی شرکت‌های مسافربری و اداره گردشگری، قبل از حرکت، مجوزهای لازم را آخذ کنند.

وی به اهمیت حل این مشکلات اشاره و خاطر نشان کرد: همکاری اداره حمل و نقل مسافربری راهداری، انجمن‌های صنعتی رانندگان و شرکت‌های مسافربری و شهرک‌های صنعتی و فرمانداری و نظارت پلیس به این حوزه یک ضرورت است.

افزایش کیفیت خدمات توسط شرکت‌های سواری‌رانی

جلسه هم اندیشی و سامان‌دهی خودروهای مینی‌بوس و میدل‌باس‌هایی که اقدام به جابه‌جایی پرسنل شرکت‌های صنعتی شهرستان‌های سوادکوه و سوادکوه شمالی انجام می‌دهند، در اداره راهداری سوادکوه- پل‌سفید برگزار شد. در این نشست که با هدف اجرای سامانه هوشمند جابه‌جایی مسافران برگزار شد، «سرهنگ شهرام اسماعیلی» رئیس اداره راه روستایی پلیس راه استان مازندران، «عیسی خادمی» رئیس اداره حمل‌ونقل مسافر اداره کل راهداری استان، «باقر صادقی» رئیس راهداری شهرستان‌های سوادکوه و سوادکوه شمالی، «علی سرخ سوادکوهی» معاون فرمانداری سوادکوه شمالی، «سروان مجتبی فلاح» مسئول صدور دفترچه پلیس راه استان، «عزیزالله عباس‌نژاد» دبیر انجمن صنعتی سواری‌رانان شهرستان، «کامیار مظلومی» رئیس اداره مسافر شهرستان، «قدیری» معاون فرمانداری سوادکوه، «صفدر اسدی» مدیرعامل شرکت خدماتی شهرک صنعتی بشل، «سیامک عباس‌نژاد» مدیرعامل شرکت قائمشهر- سوادکوه، «الله یار فتحی»، «غفاری» مدیرعامل زیرآب گشت و دیگر مدیران شرکت‌های مسافربری حضور داشتند. نشست برای تعامل و تسهیل

سرهنگ اسماعیلی در ابتدای این جلسه ضمن خوش‌آمدگویی به حضار و تقدیر و تشکر بابت برگزاری این جلسه گفت: این نشست برای تعامل بیشتر بین دستگاه‌ها

اتوبوس در نظر بگیرند.

مدیر شرکت خدماتی شهرک‌های صنعتی همچنین گفت: تلاش من همیشه این بود که نیروهای شهرک همه با اتوبوسی که از یک در گاه و شرکت حرکت می‌کنند، در سر کار خود حاضر شوند اما به دلیل قیمت بالا، این اتفاق نیفتاد چون یک فعال صنعتی همواره تلاش دارد هزینه‌های نیازی به آنان نداریم. مجموعه خود را کاهش دهد.

اسدی ادامه داد: در حال حاضر قرارداد شهرک صنعتی برای جابه‌جایی کارگران، با حدود ۴۰ تا ۵۰ راننده اتوبوس تنظیم می‌شود اما اگر شرکت‌های حمل و نقل شهرستان، اتوبوس‌هایی داشته باشند که مشکل ما را حل کنند، ما حاضریم با آنان قرارداد ببندیم و به رانندگان اتوبوس بگوییم نیازی به آنان نداریم.

وی تأکید کرد: باید قیمت‌های پیشنهادی توسط شرکت‌های حمل‌ونقل پایین باشد تا هم‌کاران ما در شهرک صنعتی رغبت پیدا کنند تا قرارداد خود با رانندگان را فسخ و با شرکت‌ها قرارداد ببندند.

اطلاعات رانندگان خود را در سامانه بارگذاری می‌کنیم

«عزیز عباس‌نژاد» دبیر انجمن صنعتی سواری‌رانان شهرستان در این جلسه گفت: ما برای همکاری با فعالان صنعتی آمادگی داریم ضمن این‌که از عضویت در سامانه الکترونیکی هم استقبال می‌کنیم و اطلاعات و داده‌های هم‌کاران خودمان را هم در سامانه بارگذاری می‌کنیم.

خبر

رئیس کل دادگستری مازندران :

دستگاه قضایی پشتیبان

حقوق فردی و اجتماعی است



رئیس کل دادگستری مازندران گفت: دستگاه قضایی پشتیبان حقوق فردی و اجتماعی است عباس پوریانی در حاشیه برگزاری جلسه ملاقات مردمی، اظهار کرد: در این جلسه درخواست ۲۱۵ مراجعه کننده از شهرستان گلوگاه و شهرستان‌های اطراف مورد بررسی قرار گرفت و در برخی موارد با مطالعه پرونده‌های مرتبط و در صورت نیاز گفتگو با مقامات قضائی، دستورات لازم صادر شد. رئیس کل دادگستری مازندران افزود: این دیدارها باعث افزایش اعتماد و رضایتمندی مردم به دستگاه قضاست و با هدف پیگیری مشکلات حقوقی و قضائی مردم صورت می‌گیرد.

پوریانی خاطر نشان کرد: برخی موضوعات مطروحه در جلسات ملاقات مردمی، مرتبط با حقوق عامه است که دستگاه قضائی این مبحث مهم را با جدیت و قاطعیت به عنوان یک تکلیف پیگیری می‌کند.

رئیس کل دادگستری مازندران در ادامه ضمن حضور در شعب دادگستری شهرستان گلوگاه، روند رسیدگی به پرونده‌ها را مورد بررسی قرار داد و با همکاران قضائی و اداری این حوزه قضائی دیدار و گفتگو کرد.

رئیس کل دادگستری مازندران همچنین پیش از برگزاری جلسه ملاقات مردمی، با حضور در دفتر امام جمعه شهرستان گلوگاه با حجت الاسلام دماوندی دیدار و گفتگو کرد.

پوریانی در این دیدار اظهار کرد: قوه قضائیه قوای مستقل و پشتیبان حقوق فردی و اجتماعی است و بر این اساس تکالیفی برای این قوه به عنوان مرجع تنظیم خواهی مشخص شده است.

رئیس کل دادگستری مازندران، پیشگیری از وقوع جرم و رفع موانع تولید را از جمله برنامه‌های اصلی دستگاه قضائی استان عنوان کرد و افزود: شهرستان گلوگاه با توجه به موقعیت جغرافیایی خاص و همجواری با استان‌های سمنان و گلستان، شرایط بسیار مناسبی در حوزه سرمایه گذاری دارد و نگاه حمایتی دستگاه‌های ذریبط در راستای تحقق این مهم بسیار مؤثر خواهد بود.

وی تصریح کرد: ان شاء الله با رفع موانع تولید در راستای حمایت از سرمایه گذاری و اشتغال زایی بیشتر در این شهرستان تلاش شود.

پوریانی همچنین رسیدگی به پرونده‌ها را با توجه به حجم بالای ورودی، بسیار سخت و طاقت فرسا دانست و تاکید کرد: درب اتاق مدیران قضائی مازندران همیشه به روی مراجعان باز است و استماع سخنان مردم در دادگستری‌های حوزه‌های قضائی استان در دستور کار ویژه قرار دارد.

گفتنی است رئیس کل دادگستری مازندران در بدو ورود به گلوگاه، با حضور در گلزار شهدای این شهرستان، به مقام والای شهدای گرانقدر ادای احترام کرد.

لازم به ذکر است بازدید از چند شرکت تولیدی در راستای برنامه‌های دستگاه قضائی مبنی بر حمایت از سرمایه گذاری و رفع موانع تولید با حضور مدیران دستگاه‌های اجرایی مرتبط، از دیگر برنامه‌های رئیس کل دادگستری مازندران در سفر یک روزه به شهرستان گلوگاه است.

معاونین قضائی دادگستری استان، دادستان عمومی و انقلاب مرکز مازندران و مدیران قضائی شهرستان گلوگاه در این جلسات و بازدیدها رئیس کل دادگستری مازندران را همراهی کردند.

گزارش



رنج زندگی در هیرکانی

■ رانش‌های پی در پی زمین در مناطق جنگلی جنوب بابل به ویژه بخش «بندی» سبب شده زندگی برای اهالی روستاهای بالادست با سختی فراوان سپری شود و اهالی این مناطق به‌ناچار برای تردد و انجام کارهای روزانه و دسترسی به مناطق پایین با اسب، قاطر و حتی پای پیاده تردد کنند و خیری از راه دسترسی نیست.

به گزارش جویبار، ساکنان روستای ۴۰ خانواری «جلیرود» بخش بندپی شرقی در ۳۵ کیلومتری جنوب بابل، این روزها برای دسترسی به امکانات درمانی و آموزشی مناطق پایین دست با رنج و مشقتهای بسیاری روبه‌رو هستند. ماجرا از این قرار است که راه دسترسی این روستا که به علت بارش‌های سنگین سال گذشته و رانش‌های ژرف از دسترسی خارج شد و تا کنون برای بازسازی و مرمت آن اقدام موثری انجام نشد.

رانش جاده بیش از ۲ کیلومتری روستای جلیروود سبب شد ساکنان آن مسیر جدیدی را در قلب جنگل‌های هیرکانی برای خود باز و از آن تردد کنند.

برخی از اهالی این روستا که دارای اسب و قاطر هستند مسیر ۴۰۰ متری جاده جنگلی را برای رسیدن به روستا می‌پیمایند و خانواده‌هایی که از وضعیت مالی مناسبی برخوردار نیستند این مسیر را پای پیاده طی می‌کنند. مصایب اهالی این روستا تنها از بین رفتن راه دسترسی نیست بلکه رانش جاده لوله‌های آب آشامیدنی و برق رسانی این مناطق را با اختلال جدی مواجه کرد.

اهالی این روستا آن گونه که خود می‌گویند پیگیری‌ها و تلاش‌هایشان برای حل این مشکل تا کنون بی نتیجه بوده و با توجه به بارشی بودن مناطق بالادست بابل این مشکلات در زمستان بیشتر از دیگر فصل‌ها، آنان را با چالش مواجه کرد.

رانش‌های پی در پی زمین و تخریب راه‌های مازندران به ویژه در مناطق بالادست جنگلی و کوهستانی به یک حادثه مزین‌بهر تکراری تبدیل شده که میلیون‌ها ریال سرمایه کشور را با خود می‌بلعد و از طرف دیگر زندگی مردم این مناطق را با چالش جدی رو به رو می‌کند. رانش در جاده‌های مازندران پیشینه طولانی دارد و با توجه به تغییرهای اقلیمی که زمینه بارش‌های سیلابی را بیشتر از سال‌های گذشته فراهم کرد سبب شد، رانش‌های بیشتر و سنگین تری در جاده‌های مناطق بالادست این خطه از شمال کشور ایجاد شود.

رانش جاده‌های مازندران مختص به یک شهر یا منطقه خاص نیست بلکه همه شهرهای آن از جمله مناطق شمالی استان که در مناطق جنگلی و کوهستانی واقع شده‌اند در معرض تهدید رانش جاده‌ای قرار دارند. شدت رانش‌های جاده‌ای در مازندران به حدی است که در بارش‌های سنگین هفته‌های گذشته شکاف‌های بزرگی در غرب و مرکز مازندران پدید آمد و میلیون‌ها ریال خسارت به بار آورد.

برخی از این رانش‌ها به گونه‌ای آسیب‌زا است که دادستانی مازندران در این امر ورود کرده و

برای دفاع از حقوق مردم پیگیری‌های خود را در دستور کار قرار داد. کارشناسان این حوزه پیش‌تر اعلام کرده بودند که برای جلوگیری از بروز چنین حوادثی قبل از اجرای جاده‌سازی طرح‌های مطالعاتی آن باید به درستی انجام شود و بعد از شناسایی نقاط رانشی محکم کاری و اقدام‌های پیشگیرانه برای آن مناطق انجام شود.

از طرف دیگر کارشناسان محیط زیست خطرهای چند بعدی جاده‌سازی در مناطق جنگلی و کوهستانی را برشمردند که یکی از آن‌ها رانش‌های پی در پی جاده‌های جنگلی مازندران است که در چند روز گذشته اتفاق افتاد.

چهره‌های علمی و دانشگاهی استان چندی پیش در باره این رانش‌ها هشدار داده بودند که با توجه به زون گسلی که در مازندران داریم براساس تحقیقات انجام شده تا عمق ۲ هزار متری نتیجه گرفتند باید طرح‌های زون گسلی اجرا شود و این امر نیازمند اتخاذ تمهیدات خاصی است و آزمایش‌های سازه‌ای در حوزه راه‌سازی باید صورت گیرد و افزون‌بر این اقدامات اجرای طرح‌های زهکشی در نقاط، ساخت دیواره‌های حفاظتی و گاوپونی بسیار مهم است چرا که در پیشگیری از رانش و لغزش زمین تاثیر فراوانی دارد.

با توجه به تغییرات اقلیمی در ۲ سال اخیر شاهد بارش‌های سیلابی شدید در این استان هستیم تا جایی که این سیلاب در غرب، مرکز و شرق مازندران به وقوع پیوست و مختص یک منطقه خاص نبود.

باپیش‌بینی‌های صورت گرفته این بارش‌های سیل آسا نه تنها کم نخواهد شد بلکه در سالهای پیش رو با شدت بیشتری ادامه خواهد یافت.

صاحب‌نظران محیط زیست هم در هفته‌های اخیر نسبت به جاده‌سازی‌های بی‌رویه در مناطق کوهستانی و جنگلی مازندران هشدار دادند چون طول وسیعی از این جاده‌ها در کنار دره‌های بسیار عمیقی ساخته شد که رانشی بودن این زمین‌ها حتمی است.

آنها بر این باورند برای اینکه سیلاب بیش از این به جاده‌ها و بخش‌های مختلف زیرساختی استان ضربه‌زنند مانع از قطع درختان شوم چون این درختان بزرگترین سد طبیعی برای سیلاب‌های هستند که به مناطق پایین دست سرازیر می‌شود.

فعالان این حوزه تلاش‌های زیادی از خود نشان دادند تا این مهم را در جامعه نهادینه کنند قطع درختان هیرکانی زمینه‌ای برای مرگ مازندران است و اگر امروز این خطه از شمال شاهد سیلاب‌های هولناکی است زمینه آن را سر بریدن‌های پیاپی درختان هیرکانی



صاحب‌نظران محیط زیست هم در هفته‌های اخیر نسبت به جاده‌سازی‌های بی‌رویه در مناطق کوهستانی و جنگلی مازندران هشدار دادند چون طول وسیعی از این جاده‌ها در کنار دره‌های بسیار عمیقی ساخته شد که رانشی بودن این زمین‌ها حتمی است.

در این پیوند بخشدار بندپی شرقی بابل اظهار کرد: برای بازسازی فنی و اصولی جاده رانشی جلیروود نیازمند اعتبار ۳۰ میلیارد ریالی هستیم. حسین حیدری گفت: از مجموع ۶۵۰ روستا و آبادی شهرستان بابل ۳۲۰ روستا و آبادی در این بخش واقع شده که اکثر این روستاها و آبادی‌ها در مناطق بالادست و جنگلی واقع شد که در معرض رانش قرار دارد.

بخشدار بندپی شرقی بابل افزود: برای بازسازی مناطق رانشی بخش نیازمند اعتبار چند ده میلیاردی هستیم.

حیدری ادامه داد: در شرایط فعلی درخواست اهالی روستای محروم جلیروود شن ریزی جاده دوم است که در شرایط فعلی پیاده تردد دارند. رانش زمین (Landslide) یا زمین لغزش به حرکت لایه‌های رسوبی غیر متراکم و متراکمی بر روی سطح شیبدار که ناپایدار شدند گفته می‌شود و علت‌های متفاوتی چون زمین لرزه یا راه‌سازی سبب پیدایش این رخداد می‌شود.

به اعتقاد کارشناسان، عامل حرکت توده رسوبی، تغییرات آب‌های زیرزمینی، به هم خوردن یا تغییرات شیب زمین، نیروی جاذبه، زلزله، جاده‌سازی، باران یا فشار منفذی سیالات، سبک‌سازی پایین دست توده و سایر موارد سبب رانش یا لغزش زمین می‌شود و حرکت نزولی در رانش زمین امکان دارد بسیار کند رخ دهد تنها در چند میلی متری در سال یا با سرعت رخ دهد و متأسفانه برائز این پدیده آثار مصیب باری برجای می‌گذارد.

براساس گزارش‌های مستند، رانش یا لغزش زمین در بسیاری از مناطق غربی مازندران بوقوع پیوسته و متأسفانه این بالای طبیعی افزون بر آسیب رسانی به زیرساخت‌ها از جمله راه‌های ارتباطی و دردره‌های فراوان در حوزه تردد و وسائط نقلیه و همچنین آرایه خدمات زیرساختی به مردم در نقاط روستایی و شهری هم دچار چالش کرده است.

فراهم کرد. این کارشناسان تاکید دارند زمانی مردم خطه شمال و مازندران قدر این درختان را می‌دانند که آنها را از دست بدهند آن وقت به مصیبتی جبران‌ناپذیر دچار خواهند شد و در شرایط فعلی باید از فرزندمان اعضای بدن وی بیوندی و دیگر فرزندان تشنجی است و به ناچار برای درمان باید آنها را با پای پیاده از دل جنگل عبور دهیم.

وی با بیان این مطلب که آب و برق روستای جلیروود هم بعد از رانش با اختلال جدی مواجه شد، اظهار کرد: ۵ ماه است که با هزینه خود لوله‌را خریداری کردیم اما برای نصب آن اقدامی انجام نمی‌شود.

عابدی ادامه داد: برای انجام کارهای درمانی فرزندان و خرید روزانه مجبوریم از جاده‌ای مملو از گل و لای داخل جنگل تردد کنیم تا به مناطق پایین دست برسیم. این مادر بابلی ادامه داد: برای تهیه نیازهای اساسی زندگی و خوراک دام وسایل خریداری شده را در حیاط مسجد می‌گذاریم و با اسب یا قاطر یکی از بستگان آنها را به منزل می‌بریم.

عابدی تصریح کرد: تقاضای ما از همه مسئولان بخشی و شهرستانی آن است که جاده این روستا را بازسازی تا اهالی راحت‌تر کارهای روزمره خود را انجام دهند.

هزینه ۳۰ میلیارد ریالی

استخرهای خاکی یا دستگاه‌های مدار بسته، مدیریت آسان‌تر و کم‌هزینه‌تر، سهولت در مشاهده و بررسی میزان تغذیه ماهی و گوش‌به‌زنگ، سهولت و اقتصادی بودن درمان علیه انگل‌ها و بیماری‌ها، در مقایسه با استخرهای خاکی و سیستم‌های مدار بسته به سرمایه‌گذاری کمتری نیاز دارد.

در این روش که شیوه جدید که سودآوری بالایی دارد از همه منابع آبی از قبیل دریا، دریاچه‌های طبیعی محصور شده، سراب،

استخرهای ذخیره، سدها، استخر، چشمه‌ها و نه‌رها، رودخانه‌ها که از آن در مصارف دیگر بهره‌برداری نمی‌شود می‌توان استفاده کرد. این قفس‌ها با توجه به ابعاد و اندازه‌ای که دارند و دارای انواع مختلفی چون؛ قفس دریایی ثابت، قفس دریایی شناور، قفس دریایی قابل غوطه‌وری و قفس دریایی غوطه‌ور است.

گستره فعالیت‌های اقتصادی آبی فراتر فعالیت‌های سنتی مانند شیلات، گردشگری و حمل و نقل دریایی تعریف شده و مستلزم

رانش جاده بیش از ۲ کیلومتری روستای جلیروود سبب شد ساکنان آن مسیر جدیدی را در قلب جنگل‌های هیرکانی برای خود باز و از آن تردد کنند.

چهره‌های علمی و

دانشگاهی استان

چندی پیش در باره

این رانش‌ها هشدار

داده بودند که با

توجه به زون گسلی

که در مازندران داریم

براساس تحقیقات

انجام شده تا عمق

۲ هزار متری نتیجه

گرفتند باید طرح

های زون گسلی اجرا

شود و این امر نیازمند

اتخاذ تمهیدات

خاصی است و

آزمایش‌های سازه

ای در حوزه راه‌سازی

باید صورت گیرد و

افزون بر این اقدامات

اجرای طرح‌های

زهکشی در نقاط،

ساخت دیواره‌های

حفاظتی و گاوپونی

بسیار مهم است چرا

که در پیشگیری از

رانش و لغزش زمین

تاثیر فراوانی دارد.

صنایع نوظهور از جمله انرژی‌های تجدیدپذیر، آبریز، پروری، فعالیت‌های استخراج در دریا، «بیوتکنولوژی» و زیست‌هواشناسی دریایی است.

این نقش را به‌طور کلی می‌توان در بخشهای مختلف از جمله تجارت، حمل و نقل، گردشگری دریایی، شیلات و بهره‌برداری از منابع طبیعی، انرژی و همکاری‌های تجاری و اقتصادی در سطوح منطقه‌ای و بین‌المللی تقسیم‌بندی کرد.

وعده سیم کارت رایگان به ازای مشارکت در طرح «من شهردارم»



وعده سیم کارت رایگان در اطراف مترو میدان آزادی، بهانه‌ای برای تکمیل جلیی نظرسنجی‌های سامانه «من شهردارم» شده و مشکلات واقعی شهروندان را نادیده می‌گیرد.

به گزارش خبرنگار مهر، سامانه «من شهردارم» به‌عنوان یک پلتفرم مشارکتی توسط شهرداری تهران طراحی شده است تا شهروندان بتوانند نظرات، پیشنهادات و دغدغه‌های خود را در زمینه مسائل شهری به‌صورت مستقیم بیان کنند. این سامانه با هدف ارتقای شفافیت، بهبود کیفیت خدمات شهری، و تخصیص بهینه منابع به نیازهای اولویت‌دار طراحی شده است. شهروندان از طریق این سامانه می‌توانند به‌عنوان بخشی از فرآیند تصمیم‌گیری شهری، نقش مؤثری در شکل‌دهی به آینده شهر خود داشته باشند.

با گسترش شهرنشینی و پیچیدگی مسائل شهری، مشارکت شهروندان در تصمیم‌گیری‌ها به یکی از ارکان اصلی مدیریت شهری تبدیل شده است. با این حال، سوءاستفاده برخی افراد از این ابزارها می‌تواند اهداف اصلی آن‌ها را تحت‌الشعاع قرار دهد و اعتماد عمومی را خدشه‌دار کند.

گزارشات مردمی از بروز تخلف در ایستگاه مترو

هرچند سامانه من شهردارم با استقبال زیادی از مردم تهران مواجه شده ولی با مشکلاتی هم همراه بوده است. برخی از شهروندان می‌گویند در ایستگاه‌های مترو گاهی شاهد تخلفاتی در این زمینه هستند به عنوان مثال در مسیر تردد از ایستگاه مترو میدان آزادی، بارها شاهد تبلیغات افرادی بوده‌ایم که با وعده ارائه سیم‌کارت و شارژ رایگان، شهروندان را ترغیب به ارائه شماره تلفن همراه خود می‌کردند. این افراد سپس با استفاده از کدی که دریافت می‌کردند، نظرسنجی‌های مربوط به سامانه «من شهردارم» را به‌صورت جعلی و بدون آگاهی افراد تکمیل می‌کردند.

سامانه «من شهردارم» به‌عنوان یک ابزار ارزشمند برای دریافت نظرات و نیازهای واقعی شهروندان طراحی شده است تا به بهبود خدمات شهری و تخصیص بهینه بودجه کمک کند. با این حال، اقدامات این افراد نه تنها موجب انحراف از اهداف این سامانه می‌شود، بلکه مشکلات و نیازهای واقعی شهروندان نادیده گرفته می‌شود. البته شهرداری تهران اعلام کرده این کار به نوعی جرم محسوب می‌شود.

درباره این موضوع به سراغ معاونت برنامه‌ریزی، توسعه سرمایه انسانی و امور شورا شهرداری تهران رفتیم. روابط عمومی این معاونت ضمن استقبال از گزارشات مردمی در مورد برخی از تخلفات صورت گرفته اعلام کرد: هرگونه مخدوش‌سازی آرای شهروندان تخلف محسوب می‌شود و مسئولیت آن بر عهده بالاترین مقام واحد اجرایی است. انتخاب نقش سفیر توسط فرد باید به صورت داوطلبانه و اختیاری باشد و هرگونه الزام و اجبار به کارکنان شهرداری تهران باعث انتخاب و پذیرفتن نقش سفیر مورد تأیید نیست.

هر گونه خرید رای شهروند با توزیع امکانات یا وعده‌های مالی ممنوع است

همچنین به منظور شفافیت و حفظ اعتماد شهروندان سفیر در خصوص نحوه ثبت ایده نیاز و نحوه انتخابات، صرفاً باید راهنمایی‌های لازم را به آنان انجام دهد. اعمال نظر مستقیم سفیر در روند اجرا بدون اخذ نظر شهروند، ممنوع است. اجبار شهروندان به رأی‌گیری بدون توجیه و توضیح و یا با موضوع کذب ممنوع است. هر گونه خرید رای شهروند با توزیع امکانات یا وعده‌های مالی ممنوع است. ایجاد مزاحمت و معطلی برای شهروندان در موقعیت‌ها و مکان‌های خاص ممنوع است.

همچنین در مرحله دوم طرح دریافت کد هویتی صرفاً برای سهولت مشارکت شهروندانی که شرایط استفاده از تلفن همراه هوشمند کامپیوتر لپ تاپ تبلت را نداشته یا کم‌توانان جسمی حرکتی و یا سالمندانی که کار کردن با سایت برای آنان سخت است مجاز خواهد بود؛ بنابراین سفیر می‌تواند در صورت رضایت شهروند در مرحله دوم طرح هنگام پرسشگری و نظرسنجی میدانی کد هویتی را درخواست کند.

بشیر عمرانی در این باره اظهار کرد: بخشنامه جدید اصلاح عناوین شغلی ۲۷ آذر ماه سال جاری صادر شده که در واقع نسخه جدید و اصلاح شده بند (الف) بخشنامه قبلی است و در آن سعی شده اشکالاتی که در بخشنامه قبل متصور بوده، رفع و موضوع اصلاح عناوین شغلی برای کارفرمایان و سازمان تامین اجتماعی شفاف‌تر و ساده‌تر مطرح شود.

وی ادامه داد: براساس رای هیات عمومی دیوان عالی کشور، اجازه و صلاحیت رسیدگی به امور سوابق بیمه‌شدگان به سازمان تامین اجتماعی داده شده است. همچنین وفق مفاد تبصره ۴ ماده ۱۶ قانون جدید دیوان عدالت اداری، تمامی دستگاه‌ها ملزم به پاسخگویی به درخواست مخاطبان خود ظرف مدت سه ماه شده‌اند. بر این مبنا اصلاح عناوین شغلی نیز «درخواستی» است که از سمت بیمه‌شده به سازمان

تامین اجتماعی ارسال شده و سازمان مکلف به بررسی و پاسخ‌گویی به آن است؛ به طور مثال معمولاً بیمه‌شده مدعی می‌شود که «عنوان شغلی» او در کارگاهی که در آنجا به عنوان کارگر متخصص مشغول به کار بوده، به اشتباه با عنوان کارگر ساده رد شده است؛ این ادعا اگر از سوی بیمه‌شده به سازمان تامین اجتماعی مطرح شود، باید توسط سازمان مورد بررسی قرار گیرد که البته، بعضاً این موارد از طریق آرای صادره از هیات‌های تشخیص و حل اختلاف موضوع ماده ۱۵۷ قانون کار نیز جهت رسیدگی به سازمان تامین اجتماعی ارجاع شده و پس از آن، سازمان اقدام به بررسی درخواست‌ها می‌کند.

عمرانی افزود: از آنجایی که «عنوان شغلی» هر فرد با «میزان دستمزد» وی ارتباط مستقیم دارند، لذا در برخی موارد مشاهده می‌شود که تغییر عنوان شغلی موجب

نحوه محاسبه «دستمزد» بیمه‌شدگانی که خواستار اصلاح «عنوان شغلی» هستند

• مدیرکل نامنویسی و حساب‌های انفرادی سازمان تأمین اجتماعی به دنبال اصلاح بخشنامه «اصلاح عناوین شغلی» که اواخر آذرماه صادر شده است، درخصوص نحوه اقدام و محاسبه مابه‌التفاوت دستمزد بیمه‌شدگانی که خواستار اصلاح عناوین شغلی خود هستند، توضیح داد.



از آنجایی که «عنوان شغلی»

هر فرد با «میزان دستمزد»

وی ارتباط مستقیم دارند،

لذا در برخی موارد مشاهده

می‌شود که تغییر عنوان

شغلی موجب ایجاد اختلاف

دستمزد برای شخص در

همان کارگاه می‌شود. در این

صورت مابه‌التفاوت مبلغ حق

بیمه شغل جدید و قدیم از

کارفرما مطالبه می‌شود.



ایجاد اختلاف دستمزد برای شخص در همان کارگاه می‌شود. در این صورت مابه‌التفاوت مبلغ حق بیمه شغل جدید و قدیم از کارفرما مطالبه می‌شود.

وی در پاسخ به سوالی درخصوص چگونگی بررسی صحت و سقم عنوان شغلی بیمه‌شده، براساس نوع کاری که در کارگاه

انجام داده، اینگونه توضیح داد: این موضوع با توجه به بازرسی‌های صورت پذیرفته و مشاهده اسناد و مدارک شخص متقاضی و سایر مدارک ارائه شده توسط کارفرما

بررسی و احراز می‌شود. همچنین شرایط و مستندات قانونی و طرح طبقه‌بندی

همان کارگاه، در سال‌هایی که جهت اصلاح عناوین شغلی مورد تقاضا واقع

شده و میزان افزایش سنواتی قانونی حقوق

شخص در همان کارگاه، در محاسبه مابه‌التفاوت مبلغ حق بیمه اصلاح عناوین

شغلی موثر است.

بنا بر اظهارات مدیرکل نامنویسی و حساب‌های انفرادی، در سال جاری تاکنون ۲۳ هزار و ۳۰ نفر از بیمه‌شدگان درخواست بررسی اصلاح عناوین شغلی خود را

داشته‌اند. این عدد به سرعت در ماه‌های پایانی سال افزایش خواهد یافت.

وی در ادامه تصریح کرد: هر تغییر عنوان شغلی برای هر بیمه‌شده که منجر

به بازنشستگی پیش از موعد یا سخت

و زیان‌آوری شود، برای سازمان تأمین

اجتماعی به طور متوسط ۳.۳ میلیارد

تومان خسارت به همراه خواهد داشت و

با توجه به اینکه محل جبران آن ضرر

در قانون پیش بینی نشده، این موضوع

خسارت هنگفتی را به اندوخته سایر

کارگران و بیمه‌شدگان تحمیل می‌کند.

مدیران بنگاه‌های اقتصادی موظف به شفافیت و پاسخگویی بی‌کم و کاست هستند

نیوشای رهنمودها و راهنمایی‌های شما و آماده و موظف به گفتگوی مستمر و موثر برای شناسایی و رفع نگرانی‌ها و نیازهای شما در حوزه مأموریتی خود هستند. مدیران بنگاه‌های اقتصادی، کارگزاران و امانتداران دارایی‌ها و ذخایر انباشته و سرمایه‌های بین نسلی بازنشستگان خواهند بود و برای حفظ و انباشت این سرمایه موظف به شفافیت و پاسخگویی بی‌کم و کاست و برخورداری از اصول حرفه‌ای مدیریت و شایستگی‌های لازم خواهند بود.

آرامش خاطر، تندرستی، امید و شادابی روزافزون شما بازنشستگان ارجمند و نیک نامی و وجدانی آسوده را برای همه، از خداوند متعال خواهیم.

خادمان و کارگزاران در صندوق بازنشستگی کشوری است. امید است بتوانیم از تجربه اندوخته شما بزرگان و تحقق آن در قالب تشکلهای بازنشستگی فرصت مغتنمی جهت بهره برداری از این سرمایه عظیم اجتماعی فراهم آوریم. خداوند بزرگ را شاکرم که فرصت خدمتگزاری و رخصت جبران‌اندکی از شایستگی‌هایتان را برای من فراهم کرده است. بار این امانت بسیار سنگین و زمان و فرصت کوتاه، اما شیرینی تماشای شادابی و آرامش شما بسی بزرگتر از همه تصورات است.

همکاران اداری من در ستاد کشوری و واحدهای استانی صندوق بازنشستگی با آغوشی باز و چشم و گوشه شنوا، پذیرا و

خواهند بود و برای حفظ و انباشت این سرمایه موظف به شفافیت و پاسخگویی بی‌کم و کاست و برخورداری از اصول حرفه‌ای مدیریت و شایستگی‌های لازم خواهند بود.

به گزارش ایسنا، در پیام حجت‌الله میرزایی آمده است: حضور یکایک شما بزرگواران، پدران و مادران عزیزم سلام و درود می‌فرستم و سر بر آستان بلند شما می‌سایم.

تردیدید ندارم، دانایی سلامت و آرامش من و همه مردان و زنان و فرزندان این سرزمین مرهون و نتیجه چند دهه تلاش و تکاپو و تدبیر شرافتمندانه و شبانه‌روزی شما عزیزان و گرامیان به بهای جوانی‌تان است و اینک فرصت و زمان ستایش یک عمر تلاش و جان‌بخشی شما توسط ما



مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در نخستین روز کاری خود پیامی خطاب به بازنشستگان کشوری صادر کرد و گفت:

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری در نخستین روز کاری خود پیامی خطاب به بازنشستگان کشوری صادر کرد و گفت:

هشدار؛ وجود غیرقانونی داروهای آگونیست در بازار آزاد



در جعبه‌ها نشانگر مافیای دارو و احاطه بر شرکت‌های دارویی است. از جمله موارد دیگر بالاتکلیفی مراکز تحت درمان سازمان بهزیستی است که از چندی قبل اعلام کردند هیچگونه مسئولیتی در قبال این موارد ندارند.

وی اشاره کرد: این موضوع در چرخه باطلی قرار گرفته است و بیماران دچار استرس و نگرانی شده‌اند اما این مراکز که ۲ دهه فعالیت داشته‌اند و دارای بیماران بسیاری هستند دچار چالش شده‌اند و چرخه درمان دچار مشکل شده است.

وی اضافه کرد: علی‌رغم اینکه زیر نظر وزارت بهداشت، ستاد مبارزه با مواد مخدر و کمیته درمان هستیم و مصوبات لازم الاجراست، وزارت بهداشت نظارتی به این امر ندارد؛ اخیراً در زاهدان این داروها علی‌رغم مصوباتی که در کمیته درمان داشته‌ایم، توسط داروخانه با نسخه هر پزشک ارائه می‌شود و وزارت بهداشت به عنوان متولی این امر در قبال این موضوع اقدامی انجام نداده است.

گشتاسبی افزود: ستاد و کمیته درمان این مصوبات را ابلاغ می‌کنند اما مسئول

زشتی‌ها و فساد در جامعه و جوانان تلاش به سزایی داشته است اما در این مدت با کج سلیقه‌ی و اجرای غلط سیاست‌ها و مافیای دارو که باعث اختلال در ارائه خدمات به مددجویان شده است.

وی اضافه کرد: بارها در جلسات حضوری مکاتبات با وزارت بهداشت و ستاد مبارزه با مواد مخدر این مشکلات بیان شده اما علی‌رغم همراهی ستاد مبارزه با مواد مخدر گره‌ای از مشکلات مراکز ترک اعتیاد حل نشده است.

گشتاسبی با اشاره به گوشه‌ای از این مشکلات گفت: وجود غیرقانونی و حجم زیادی از داروهای آگونیست (تحت کنترل) به صورت پلمپ در بازار آزاد باعث خروج مددجویان چرخه درمان اعتیاد شده است چراکه سهولت دسترسی به این داروها در بازار ناصر خسرو و عطاری‌ها باعث شده مددجویان، این داروها را بدون اینکه وضعیت بیمار بررسی شود، در اختیار داشته باشند.

رئیس هیات مدیره صنف درمانگران اعتیاد استان تهران گفت: برچسب صادرات داروهای آگونیست به افغانستان و پاکستان

رئیس هیات مدیره صنف درمانگران اعتیاد استان تهران گفت: وجود غیرقانونی و حجم زیادی از داروهای آگونیست (تحت کنترل) به صورت پلمپ در بازار آزاد باعث خروج مددجویان چرخه درمان اعتیاد شده است چراکه سهولت دسترسی به این داروها در بازار ناصر خسرو و عطاری‌ها باعث شده مددجویان، این داروها را بدون اینکه وضعیت بیمار بررسی شود، در اختیار داشته باشند.

به گزارش ایسنا، فرهاد گشتاسبی رئیس هیات مدیره صنف درمانگران اعتیاد استان تهران گفت: مراکز درمان سوء مصرف موادمخدر طی حدود ۲ دهه فعالیت مجاهدانه در خط مقدم مبارزه با اعتیاد کشور خدمات شایانی به جامعه ارائه داده؛ نه تنها در زمینه اعتیاد بلکه در زمینه برخی از بیماری‌ها باعث کند شدن روند روبه رشد بسیاری از بیماری‌ها مانند ایدز و هپاتیت شده است و در تطهیر چهره جامعه و سلامت جوانان همچنین استواری نظام خانواده نقش بسزایی ایفا کرده است.

وی افزود: همچنین همواره در اجرای منویات رهبری در مبارزه با اعتیاد به عنوان مادر

گشتاسبی اضافه کرد: ما در انجام اقدامات، از کمیته درمان، ستاد مبارزه با مواد مخدر وزارت بهداشت تبعیت می‌کنیم. وزارت بهداشت هم باید به ما کمک کند؛ تعدادی از مراکز بهزیستی داریم که مددجویان زیادی دارند که باید به خواسته‌های این مراکز و افراد بها داده شود.

خبر

نقش ویتامین D در بارداری سالم

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز از ویتامین D به عنوان یک ماده غذایی بسیار مهم در بارداری سالم یاد کرد و گفت: مصرف مکمل ویتامین D در مادران باردار به تنهایی احتمال خطر ابتلا به دیابت حاملگی، وزن کم نوزاد هنگام تولد و خطر خونریزی شدید پس از زایمان را کاهش می‌دهد.

به گزارش ایسنا، دکتر پروین بداللهی با بیان اینکه ویتامین D یا ویتامین «آفتاب» یکی از ویتامین‌هایی است که در بدن هنگام قرار گیری در معرض نور خورشید تولید می‌شود، افزود: علاوه بر داشتن فواید بی‌شمار این ویتامین برای بدن مانند سلامت استخوان، مغز، قلب و عروق، ایمنی، سوخت و ساز بدن و تنفس، می‌تواند به عنوان یک ماده غذایی بسیار مهم در یک بارداری سالم باشد.

وی در خصوص مزایای مصرف ویتامین D برای مادران باردار، گفت: زنان بارداری که ویتامین D^۳ را با دُز ۱۰۰۰ روزانه مصرف کرده اند، به طور قابل توجهی به بهبود سوخت و ساز بدن کمک می‌کنند و از سوی دیگر وزن کم نوزاد هنگام تولد یا میزان ویتامین D در بدن مرتبط است.

این متخصص بهداشت باروری با اشاره به اثرات ویتامین دی موجود در بدن مادران باردار بر جنین و همچنین نوزادان تازه متولد شده و حتی سلامت کودک در زندگی آینده او، خاطرنشان کرد: به دلیل عدم قرار گرفتن در معرض مستقیم آفتاب (به دلایل مختلف، کمبود ویتامین D در رژیم غذایی (بدون مکمل) یا عوامل ژنتیکی موجب می‌شود تا میزان ویتامین D تولید شده در بدن بسیار کاهش پیدا کند.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، بداللهی تصریح کرد: استفاده از ضد آفتاب، انتخاب رژیم غذایی نادرست، مصرف مکمل ویتامین D^۲ ناکافی و موقعیت جغرافیایی می‌تواند خطر کمبود این ویتامین را افزایش دهد.

وی ادامه داد: کمبود ویتامین D در بدن در سه ماهه نخست بارداری احتمال به وجود آمدن محدودیت‌های رشد جنینی را افزایش می‌دهد و همواره از سوی متخصصان زنان و زایمان توصیه می‌شود با توجه به اهمیت نقش این ویتامین در بدن از به وجود آمدن عوارض دیگر پس از انجام آزمایش خون و مشخص شدن میزان ویتامین D در بدن، مصرف مکمل‌های این ویتامین آغاز شود.

تاکید بر مصرف «نان کامل» به جای «نان سفید»

کارشناس اداره کل فرآورده‌های غذایی سازمان غذا و دارو با تأکید بر اهمیت مصرف «نان کامل» به «جای نان سفید»، ترویج فرهنگ استفاده از محصولات غلات کامل برای ارتقای سلامت عمومی را خواستار شد.

به گزارش ایسنا، مهندس زهره پوراحمد - کارشناس اداره کل فرآورده‌های غذایی سازمان غذا و دارو، با اشاره به تفاوت‌های نان کامل و نان سفید، اهمیت مصرف نان کامل را مورد تأکید قرار داد.

وی اظهار داشت: نان سفید فاقد سبوس و جوانه گندم است و به همین دلیل، از نظر ویتامین‌های گروه B بسیار فقیر است. مصرف این نوع نان می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را افزایش داده و با ایجاد سیری کوتاه‌مدت، منجر به گرسنگی زودرس شود. همچنین ارزش تغذیه‌ای پایین نان سفید می‌تواند در افزایش وزن و چاقی نقش داشته باشد.

بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، پوراحمد همچنین خاطرنشان کرد که نان کامل، به دلیل داشتن فیبر و مواد مغذی بیشتر، رنگی تیره‌تر از نان سفید دارد.

وی تأکید کرد: مصرف نان کامل گامی مؤثر در ارتقای سلامت فردی و پیشگیری از بیماری‌های مزمن است. استفاده از محصولات غلات کامل باید به یک فرهنگ عمومی تبدیل شود تا جامعه‌ای سالم‌تر داشته باشیم.

چگونه از خشکی و

ترک‌خوردگی پوست دست

در زمستان جلوگیری کنیم؟

« با فرا رسیدن فصل زمستان و کاهش دما ممکن است پوست دست ما هم تحت تاثیر سرما قرار بگیرد و دچار قرمزی، ترک خوردگی و ... شود.

به گفته متخصصان، مقصر اصلی این عارضه کمبود رطوبت است.

پوست خشک الزاما پوست ناسالمی نیست. این نوع پوست به صورت طبیعی چربی کمتری تولید می‌کند و ممکن است مات‌تر و کدرتر دیده شود و در برخی مواقع حتی پوسته‌پوسته به نظر بیاید که مشابه علائم پوست کم‌آب است؛ با این تفاوت که در حالت کم‌آبی، سد دفاعی پوست آسیب دیده که در نتیجه آن ممکن است با قرمزی و پوست ملتهب و تحریک‌شده مواجه شوید. در طول زمستان، رطوبت هوای بیرون کاهش می‌یابد. در داخل، به لطف گرمایش داخلی، همه چیز حتی خشک‌تر می‌شود. اگر برای جلوگیری از سرماخوردگی یا آنفلوآنزا دست‌های خود را مرتب می‌شوید، احتمالا هر روز چربی‌های طبیعی باقی‌مانده در پوست خود را هم از بین می‌برید.

این وضعیت می‌تواند دست‌های شما را چنان کم‌آب کند که ترک بخورد، پوست آن کنده شود و خونریزی کند.

«لن مارمور»، متخصص پوست می‌گوید: افراد به من مراجعه می‌کنند و از خشکی پوست خود گلایه دارند.

مارمور می‌گوید خبر خوب این است که وقتی متوجه این وضعیت شدید، نیمه راه خود را برای رفع مشکل طی کرده‌اید.

همچنین به گفته متخصصان، اگرچه نوشیدن آب به‌تنهایی کار زیادی برای پوست نمی‌کند، مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۸ نشان داد که مصرف آب کافی می‌تواند آبرسانی سطحی و عمقی پوست را مخصوصا در افرادی که پوست کم‌آب دارند، افزایش دهد. همچنین باید این نکته را در نظر گرفت که پایبندی به توصیه‌های آکادمی ملی علوم، مهندسی و پزشکی ایالات متحده برای مصرف مایعات (۲.۷ لیتر در روز برای زنان و ۳.۷ لیتر برای مردان) در صورت ترکیب با رژیم سبخت و محصولات آبرسان، می‌تواند برای پوست هم مزایایی داشته باشد.

سد پوستی قوی یا ضعیف؟

دکتر «جائز کراچفیلد»، استاد پوست در دانشکده پزشکی دانشگاه مینه‌سوتا، می‌گوید اینکه چقدر دست‌های شما می‌توانند در شرایط سخت زمستان مقاومت کنند، ارتباط زیادی با قدرت سد پوستی شما دارد.

سد پوستی ترکیبی از پروتئین‌ها، لیپیدها و چربی‌هاست. از پوست شما محافظت می‌کند و این که چقدر مؤثر است، بیشتر به ژن هایتان مربوط می‌شود.

اگر سد پوستی ضعیفی دارید، بیشتر مستعد علائم پوستی مانند خارش، التهاب و اگزما هستید. همچنین احتمال خشک شدن دست‌های شما در زمستان بیشتر است.

اگر سال گذشته دچار التهاب ناشی از ترک خوردن دست‌ها شده‌اید، ممکن است هر زمستان این اتفاق دوباره تکرار شود.

مرطوب کردن برای درمان دست‌های خشک و پوسته پوسته شده، باید رطوبتی را که پوست تشنه شما از دست می‌دهد، جایگزین کنید. کارشناسان خاطرنشان می‌کنند که آب آشامیدنی این کار را نمی‌کند.

دکتر «ایمی وکسلر»، متخصص پوست می‌گوید: این شامل مرطوب‌کننده‌ای است که مستقیما روی پوست اعمال می‌شود که از تبخیر آب جلوگیری می‌کند و به پوست شما ظاهری سالم و با طراوت می‌دهد. قبل از اینکه مشکلی ایجاد شود شروع به مرطوب کردن پوست خود کنید. مارمور می‌گوید: بهترین پیشگیری این است که قبل از اینکه دستان شما علائم خشکی را نشان دهند، از مرطوب کننده استفاده کنید.

استفاده از مرطوب کننده یک بار در روز کافی نیست، مارمور می‌گوید: این احتمالا برای حدود پنج دقیقه محافظت کافی است.

اگر بیشتر از مرطوب کننده استفاده کنید، اثرات آن طولانی‌تر می‌شود. به گفته مارمور، پنج یا شش بار استفاده در روز، محافظت شبانه روزی را فراهم می‌کند.

برای رسیدن به این هدف، مارمور همراه داشتن مرطوب کننده روی سطح روی پوست علاقه‌تان در حمام، کیف، کیف بدنسازی و روی میز را توصیه می‌کند تا استفاده از آن به یک عادت تبدیل شود.

به یاد داشته باشید که کرم یا لوسیون دست را روی کوتیکول‌ها و ناخن‌های خود بمالید. کراچفیلد می‌گوید: ناخن‌ها می‌توانند مانند پوست دست‌ها خشک شوند.

انتخاب مرطوب کننده مناسب

بسیاری از کرم‌های دست و لوسیون‌های بدن را در قفسه‌های داروخانه خواهید یافت. به گزارش «وپ‌ام دی»، نرم‌کننده‌ها به عنوان روان کننده روی سطح روی پوست عمل می‌کنند. آنها شکاف‌های بین سلول‌هایی را که آماده ریختن هستند پر می‌کنند و کمک می‌کنند لبه‌های شل سلول‌های مرده پوست که در پشت باقی

مانده‌اند به هم بچسبند.



برای درمان دستهای خشک و پوسته پوسته شده، باید رطوبتی را که پوست تشنه شما از دست می‌دهد، جایگزین کنید.

کارشناسان خاطرنشان می‌کنند که آب آشامیدنی این کار را نمی‌کند.

اگر سد پوستی ضعیفی دارید، بیشتر مستعد علائم پوستی مانند خارش، التهاب و اگزما هستید.

اگر سد پوستی ضعیفی دارید، بیشتر مستعد علائم پوستی مانند خارش، التهاب و اگزما هستید. همچنین احتمال خشک شدن دست‌های شما در زمستان بیشتر است.

اگر سال گذشته دچار التهاب ناشی از ترک خوردن دست‌ها شده‌اید، ممکن است هر زمستان این اتفاق دوباره تکرار شود.

مرطوب کننده‌ها رطوبت را از محیط به سطح پوست می‌کشند و محتوای آب لایه بیرونی پوست را افزایش می‌دهند. برای انتخاب یک محصول مناسب، برچسب مواد تشکیل دهنده را برای مرطوب کننده‌های معمولی مانند گلیسرین، اسید هیالورونیک، سوربیتول، پروپیلن گلیسرول، اوره و اسید لاکتیک بررسی کنید.

محصولات درمانی برای پوست بیشتر آسیب د یده

اگر دست‌های شما از خشکی و زبری به ترک خوردگی رسیده و پوست حساس شده یا خونریزی می‌کند، وقت آن است که به سراغ مرطوب‌کننده‌های درمانی بیشتری بروید.

ژل پترولیوم یا پترولاتیوم یا چربی معدنی

که با نام تجاری وازلین شناخته‌شده‌تر است، قابل اعتماد است. همچنین می‌توانید یک مرطوب کننده غلیظ و غنی را با فرمولی انتخاب کنید که حاوی مواد سنتتین تری مانند دایمتیکون، کاکائو، «شی باتر» یا موم باشد. شی باتر یا کره شی یک روغن گیاهی است که از دانه‌های روغنی درخت شی در آفریقا استخراج می‌شود.

شما می‌توانید از این محصولات قبل از خواب استفاده کنید.

چگونگی شستن دست‌ها

برای محافظت از پوست دستان خود در حالی که با شستن مکرر دست از سلامت خود محافظت می‌کنید، یک صابون ملایم انتخاب کنید، از آب گرم نه داغ استفاده کنید، دستان خود را خشک کنید و فوراً از مرطوب کننده استفاده کنید.

اگر دست‌هایتان به‌شدت خشک است یا دست‌هایتان را ده‌ها بار یا بیشتر در روز می‌شوید، ژل یا دستمال‌های ضدعفونی‌کننده دست را جایگزین برخی از دفعات استفاده از آب و صابون کنید.

مارمور می‌گوید: این ضدعفونی‌کننده‌های مبتنی بر الکل پوست را خشک می‌کنند، اما برای افرادی که دست‌ها را زیاد می‌شویند، کم ضررتر است.

از دستکش استفاده کنید

اگر هوا سرد است و می‌خواهید برای طولانی مدت در خارج از منزل باشید، دستکش بپوشید. اگر دست‌هایتان خیس شد، آن‌ها را خشک کنید و سپس از مرطوب کننده استفاده کنید.

اگر به رغم رعایت این نکات، قرمزی و حساسیت باقی‌ماند به متخصص پوست مراجعه کنید. آنها می‌توانند یک کرم استروئیدی برای کمک به مبارزه با التهاب تجویز کنند و همچنین بررسی کنند که آیا خشکی دست‌های شما ممکن است به دلیل یک بیماری پوستی مانند اگزما یا پسوریازیس باشد یا خیر.

اگر پوست شما سالم است، مراقبت‌های اولیه - مقاومت در برابر میل به گرم کردن موثر - می‌تواند به حفظ طراوت آن در فصل سرما کمک کند.

رطوبت‌ساز را در نظر بگیرید

استفاده از رطوبت‌ساز نیز می‌تواند به سلامت پوست شما کمک کند.

سطوح رطوبت بالاتر نه تنها دست‌های فوق

العاده خشک شما را بهبود می‌بخشد بلکه



به کاهش خارش پوست در سراسر بدن (از جمله لب‌های ترک خورده) کمک می‌کند. مارمور می‌گوید مطمئن شوید که دستگاه را به طور درست نگهداری کنید (و تمیز کنید) تا باکتری یا کپک در هوا آزاد نشود.

گنجاندن خوراکی‌های زیر در رژیم غذایی برای رفع خشکی پوست

- مغزها و دانه‌ها دارای آنتی اکسیدان، ویتامین E و اسیدهای چرب ضروری هستند که نقشی اساسی در تغذیه و رفع کمبودهای

ریزمغذی‌ها در بدن دارند. مصرف منظم آجیل به جلوگیری از آسیب سلول‌های پوستی ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک کرده

و روند ترمیم و بازسازی سلول‌های پوستی را تسریع می‌کند. بعد از اضافه کردن این موارد به رژیم روزانه احساس خواهید کرد که پوست شما نرم و لطیف می‌شود. برای این منظور مصرف فقط یک مشت در روز از آجیل‌ها و دانه‌ها کافی است. بادام، گردو و تخمه آفتابگردان در لیست موارد سرشار از ویتامین قرار دارند و مصرف آنها توصیه می‌شود.

- اسفناج نیز حاوی مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند آهن و ویتامین E است که سازگار با پوست هستند. ویتامین A و C موجود در این سبزیجات برگ‌دار، روند ترمیم پوست را آغاز کرده و از آن حفاظت می‌کند.

- آووکادو دارای بافت کرم‌ای و رایحه‌ای است که آن را بسیار مورد توجه مردم قرار داده و خواص قابل توجه و مفیدی برای پوست دارد. آووکادو که منبع غنی از آنتی اکسیدان‌ها، بتاکاروتن، فولات، اسیدهای چرب امگا ۳،

ویتامین C و E است، می‌تواند این‌دز اضافی از مواد مغذی را به پوست شما بدهد و خشکی را از بین ببرد. آووکادو غنی از مواد مغذی است و در بین مردم به عنوان «کره طبیعی» شناخته می‌شود.

- سیبزمینی شیرین هم حاوی ویتامین A است که برای ترمیم پوست ضروری است و نیز بتاکاروتن که به محافظت از پوست در برابر کم‌آبی کمک می‌کند و خشکی پوست را کاهش می‌دهد.

- اسیدهای چرب ضروری نیز برای سلامت پوست و مو معجزه می‌کنند. ماهی یکی از غنی‌ترین منابع امگا ۳ است. اگر قصد

دارید ماهی را در رژیم غذایی خود بگنجانید، طبع آن را به روش سالم بخارپز انجام داده و از بیش از حد سرخ کردن آن خودداری کنید. مصرف ماهی همچنین به مقابله با التهاب کمک می‌کند.

نقش «فلوراید» در جلوگیری از پوسیدگی‌های دندان



قربانی ادامه داد: خمیردندانی که استفاده می‌کنید حتما باید حاوی حداقل ۱۰۰۰ واحد فلوراید باشد. مقدار خمیر دندان توصیه شده برای کودکان کمتر از ۳ سال به اندازه یک دانه برنج، برای کودکان ۳ تا ۶ سال به اندازه یک دانه نخود و برای بزرگسالان نیز کمی از بیشتر از یک دانه نخود است. نیازی نیست میزان و غلظت‌های فلوراید موجود در خمیر دندان و وارنیش فلوراید، خطری ندارد و هیچ آسیبی به بدن نمی‌رساند.

دندانها را کنترل کرد. سرپرست دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت تأکید کرد: متأسفانه در فضای مجازی ادعاهای بی‌اساس و غیرعلمی در مورد فلوراید مطرح شده البته اگر فلوراید به صورت افراطی مصرف شود همانند سایر عناصر و مواد غذایی می‌تواند آسیب زنده باشد اما میزان و غلظت‌های فلوراید موجود در خمیر دندان و وارنیش فلوراید، خطری ندارد و هیچ آسیبی به بدن نمی‌رساند.

وی با اشاره به میزان بالای پوسیدگی دندان‌های کودکان در کشور، یادآور شد: هر کودکی که وارد مدرسه می‌شود به طور متوسط ۶ دندان پوسیده شیری دارد و فرزندان ۱۲ ساله که تازه دندان‌های دائمی آنها بیرون آمده، متأسفانه حدود ۲ دندان پوسیده دارند. بنابراین با وارنیش فلوراید، مسواک زدن منظم به مقدار ۲ بار در روز و هر بار ۲ دقیقه، استفاده از نخ دندان و کمتر کردن مصرف مواد قندی می‌توان پوسیدگی

از سال ۹۲ در کشورمان آغاز شده که مورد تأیید سازمان جهانی بهداشت و تمام انجمن‌های علمی است. قربانی یادآور شد: وارنیش فلوراید به صورت لاک بر روی دندان‌ها زده می‌شود و می‌تواند از سطح دندان‌ها در مقابل حمله اسیدی ناشی از میکروب‌ها محافظت کند. وارنیش فلوراید به صورت لایه نازکی بر روی دندان خشک شده، زده می‌شود و در مجاورت با بزاق، این ماده سفت می‌شود و تا یک یا دو روز به دندان می‌چسبد.

وی عملکرد فلوراید را ایجاد لایه‌ای محافظ بر روی دندان‌ها در مقابل حمله‌های اسیدی میکروب‌ها به دندان‌ها عنوان و تأکید کرد: وارنیش فلوراید در مطالعات مختلفی که انجام شده توانسته بین ۲۰ تا ۶۰ درصد پوسیدگی دندانها را کاهش دهد. وارنیش فلوراید بسیار امن است و به هیچ عنوان خطری برای سلامتی ندارد چون مقدار فلوراید موجود، بسیار کم است.

سرپرست دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت تأکید کرد: تا سن ۳ سالگی، تاج دندان‌های دائمی در فک و استخوان‌های فک بالا و پایین تشکیل می‌شود و اگر

مجله

مازندران - گیلان - گلستان

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 بو علی سینا - کوچه شهید رضایی - پلاک ۶۱

• تلفکس: ۰۱۱-۳۳۳۴۰۷۹۷

• چاپ: چشمه توسعه

• طراح: زهرا اسدی راد

حروفچینی: موسسه فرهنگی هنری چشمه توسعه آفاق دانش

اعمال محدودیت‌های ترافیکی در راه های مازندران

خواهد بود.

موتورسیکلت:

تردد موتور سیکلت از ساعت ۱۲ ظهر چهارشنبه مورخ

۱۴۰۳/۱۰/۱۲ تا ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۵

از محورهای کرج - چالوس، هراز، فیروزکوه، محور تهران -

سمنان - مشهد و بالعکس ممنوع است.

* تبصره: تردد موتور سیکلت‌های انتظامی و امدادی برای

انجام مأموریت‌های ضروری در مسیر مجاز جریان ترافیک

بلامانع خواهد بود.

محدودیت های ترافیکی از ظهر چهارشنبه تا صبح شنبه در

راه های مازندران اعمال می‌شود.

طبق اعلام مرکز مدیریت راه‌های کشور اعلام کرد:

محدودیت‌های ترافیکی از چهارشنبه ۱۲ دی در جاده‌های

مازندران اعمال می‌شود.

محدودیت‌های اعلامی پلیس راه

تبصره: اجرای محدودیت‌های مذکور منوط به افزایش حجم

تردد در محورها خواهد بود و با توجه به شرایط ترافیکی

محورها هرگونه تردد در ساعت و یا نحوه اجرا متحمل

دن کیشوت یکی از زیباترین، عالی‌ترین و بزرگ‌ترین داستان‌های جهان است و به اعتقاد بسیاری بهترین رمان اسپانیایی نیز می‌باشد. خواندن این اثر از سروانتس، با ترجمه درخشان و حیرت‌انگیز محمد قاضی برای همیشه در ذهن شما ماندگار خواهد شد.



دن کیشوت
دن کیشوت

بسم الله الرحمن الرحیم
والله اعلم
بما یخفی

بسم الله الرحمن الرحیم
والله اعلم
بما یخفی

ولادت با سعادت امام محمد باقر علیه السلام مبارک باد

طراح: محیا اندی