



فرماندار ساری:  
**۲۰۰۰ میلیارد تومان برای تکمیل پروژه های اساسی در ساری نیاز است**  
فرماندار ساری گفت: برای تکمیل ۱۸ پروژه اساسی در شهرستان نیازمند دو هزار میلیارد تومان اعتبار هستیم.

## نفوذ شیرابه، به رودخانه ها و آب های زیر زمینی مازندران

■ آبر جالش مازندران موضوع بسماند است که با هزینه میلیاردی ماهانه، حمل و نقل زباله های بعضی از شهرداریها به خارج از استان، در کنار سرریز و نفوذ شیرابه های آن به رودخانه ها و آب های زیر زمینی که از مرحله خطرات زیست محیطی عبور کرده و به سلامت آبریزان و حتی انسانی رسیده، نه تنها رفع نشده که تهدیدهای عقب ماندگی اجرای طرح های فاضلاب شهری نیز به نقطه جوش نزدیک شده است.

۲

سنگینی کفه مالیات تکلیفی  
بر اقتصاد گلستان

۳

علل اختلافات نوجوانان  
و والدین با یکدیگر

۴

مرگ تخیل یا  
شبیه سازی خلایق

۵



## برادر ارجمند جناب آقای روح الله علیزاده

ضمن قدردانی و ارج نهادن به خدمات ارزنده و تدابیر سازنده حضرت عالی در طول مدت مدیریت تان در شهرستان محمودآباد که منشأ گام های اساسی در رشد و شکوفایی این خطه کهن و دست یابی به موفقیت ها و دست آوردهای ارزشمند و ماندگار بوده است، صمیمانه آرزو می کنم که در پرتو الطاف و عنایات حق تعالی همواره در راستای خدمت به کشور عزیزمان در جای جای این مرز و بوم موفق، پیروز و سربلند باشید.

شورای اسلامی و دهیاری روستای سیاهرودسر



## جناب آقای مهدی قاسمی

### سرپرست محترم فرمانداری شهرستان محمودآباد

با درود و صلوات بر حضرت محمد (ص) و آل محمد، انتصاب شایسته جنابعالی را به سمت سرپرست فرمانداری شهرستان محمودآباد که حاکی از توانمندی و حسن سابقه حضرتعالی است، صمیمانه تبریک عرض می نمایم. ضمن تبریک این انتصاب شایسته به شما برادر بزرگوار که از چهره های ارزشی، ولایی، دلسوز و از سرمایه های نظام مقدس جمهوری اسلامی هستید، برای جنابعالی عزت، سربلندی، سلامتی و توفیق روز افزون در خدمتگزاری به اسلام، انقلاب، نظام و ملت عزیز ایران اسلامی را از درگاه پروردگار سبحان مسألت می نمایم.

شورای اسلامی و دهیاری روستای سیاهرودسر









# سنگینی کفه مالیات

## تکلیفی بر اقتصاد گلستان

دریافت ۵۰ هزار میلیارد ریال مالیات تکلیفی برای استانی که اقتصاد اول آن بر پایه کشاورزی است و با چالش درآمد سرانه کمتر از میانگین کشوری و نابرابری درآمدی دست و پنجه نرم می‌کند بر اقتصاد گلستان سنگینی می‌کند.

نقش کلیدی مالیات در توسعه اقتصادی و عمران و آبادانی کشور بر کسی پوشیده نیست. اهمیت پرداخت مالیات و اتکا بر درآمدهای مالیاتی به ویژه در سال‌های گذشته با افزایش تحریم‌های اقتصادی بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته تا جایی که درآمدهای مالیاتی از درآمدهای نفتی پیشی گرفته و به بیش از دو برابر درآمدهای نفتی رسیده است.

با وجود اهمیت بالای مالیات در عمران و آبادانی کشور، استان‌های کمتر توسعه‌یافته‌ای مانند گلستان که اقتصاد اصلی آن بر پایه کشاورزی است از کنار مالیات به‌جای سود، زیان هم می‌کند.

گلستان یک استان کشاورزی است که اقتصاد اصلی آن بر پایه کشاورزی می‌چرخد. همچنین سالانه حدود پنج میلیون تن انواع محصول در شرایط عادی و به دور از خشکسالی تولید می‌شود که شامل تولیدات زراعی، دامی، باغی، جنگل و مرتع و صید و ماهیان پرورشی است.

بهرمبرداران کشاورزی گلستان در تولید ۱۵ محصول راهبردی شامل تولید دانه‌های روغنی کلزا، سویا و آفتابگردان، هلو، توتون و گوشت مرغ رتبه اول، گندم، چغندرقند و خرمالو مقام دوم، شلکتو (برنج) پیله تر ابریشم، میگو و پنجه رتبه سوم، ماهیان پرورشی و خاوباری رتبه چهارم و جو و زیتون رتبه پنجم کشوری را در اختیار دارند.

گرچه گلستان در بخش کشاورزی در کشور سرآمد است و ۳۶ روز از امنیت غذایی کشور را تامین می‌کند اما این استان شمالی با وجود آنکه در این سال‌ها توسعه صنعتی را به خود ندیده در بخش کشاورزی هم پیشرفت زیادی نداشته و از نبود صنایع تبدیلی کشاورزی رنج می‌برد.

در میان همه چالش‌های ریز و درشتی که استان محروم گلستان به ویژه در بخش اقتصادی دارد یکی از مشکلات این استان، اختصاص مالیات تکلیفی بیش از توان و ظرفیت درآمدی گلستان است. براساس گزارش امور مالیاتی گلستان، تکلیف مالیاتی امسال استان ۵۰ هزار میلیارد ریال است که در حال حاضر تا وصول سهمیه، ۱۸ هزار میلیارد ریال کسری وجود دارد و براساس پیش‌بینی‌ها مالیات تکلیفی استان در سال آینده به ۷۰ الی ۸۰ هزار میلیارد

ریال می‌رسد که اختصاص چنین سهمی با توجه به معافیت بخش کشاورزی در پرداخت مالیات فراتر از توان استان است و نیاز به تجدیدنظر دارد.

از سویی دیگر یکی از دلایل پایین بودن نسبت مالیات به تولید ناخالص داخلی در کشور، گستردگی و بالا بودن معافیت‌های مالیاتی است که این معضل گریبان استان

گلستان را هم گرفته و همان اندک صنایع و واحدهای تولیدی بزرگ استان همچون کارخانه ید، کارخانه سیمان، نیروگاه برق علی‌آبادکتول و امثال آن به دلیل قرار گیری در منطقه محروم از پرداخت مالیات معاف هستند که به نظر می‌رسد نهادهای تصمیم‌گیر به ویژه مجلس شورای اسلامی باید با بازنگری در معافیت‌های مالیاتی و اصلاح و ساماندهی آن به توسعه و عمران و آبادانی شهرها و روستاها کمک کنند.

براساس ماده ۸۱ قانون مالیات‌های مستقیم همه فعالیت‌های کشاورزی و زیرشاخه‌های آن مانند مرغداری‌ها، دامداری‌ها، گلخانه‌ها، کارخانه‌های زنجیره تولید مرغ و پرورش میگوی گمیشان از پرداخت مالیات معاف هستند.

همچنین براساس ماده ۱۳۲ قانون مالیات‌های مستقیم برخی شرکت‌ها و واحدهای تولیدی بزرگ مانند سیمان پیوند، شوره‌ای ید، شرکت کانسار خزر و واحدهای تولیدی مستقر در شهر کها و نواحی صنعتی کمتر توسعه‌یافته از پنج تا ۱۳ سال از مالیات معاف هستند.

از دیگر موارد معافیت‌های مالیاتی، ماده ۱۳ قانون اداره مناطق اداره مناطق آزاد تجاری است که براساس این قانون فعالان اقتصادی شاغل در مناطق آزاد تجاری و شرکت‌های پتروشیمی گلستان تا ۲۰ سال از مالیات معاف هستند.

همچنین براساس ماده ۱۴۱ قانون مالیات‌های مستقیم صادرکنندگان از معافیت ناشی از صادرات برخوردار می‌شوند و شرکت‌های پذیرفته در بورس مطابق حکم قانون بودجه از معافیت ناشی از افزایش سرمایه بهره‌مند خواهند شد.

مدیرکل امور مالیاتی گلستان نیز در آخرین نشست خبری خود به وجود این چالش مالیاتی در استان اشاره کرد و تعیین این میزان مالیات تکلیفی را فراتر از توان گلستان دانست.

قربان حاجی‌مشهدی افزود: هدف دولت از معافیت مالیاتی واحدهای تولیدی و صنایع در مناطق کمتر توسعه‌یافته استان، رشد و شکوفایی این مناطق است اما آیا وجود چنین واحدهایی در عمل رشد و شکوفایی مناطق محروم استان را به دنبال داشته است؟

یک کارشناس امور مالیاتی در این باره در گفتگو با خبرنگار ایرنا با بیان اینکه در حال حاضر گلستان تامین‌کننده بخشی از سبد غذایی کشور است، اظهار کرد: در حالی که درآمدهای اصلی این استان معاف از مالیات است، مالیات تکلیفی استان را براساس تناسبی از هزینه‌های استان تعیین می‌کنند که وصول آن با توجه به نوع درآمدهایی که



در سال ۱۴۰۲، ۳۳ هزار

میلیارد و ۹۶۳ میلیون

ریال مالیات برای استان

گلستان در نظر گرفته

شد که با اقدامات انجام

شده از سوی اداره کل

امور مالیاتی استان و

جلوگیری از فرار مالیاتی،

۳۲ هزار میلیارد و ۲۹۴

میلیون ریال معادل

۹۵ درصد از درآمدهای

مالیاتی استان محقق

شده است.

مشمول مالیات هستند کار آسانی نیست.

حسن اخوان گفت: امسال نزدیکه ۵۰ هزار میلیارد ریال سهمیه وصول مالیات برای گلستان تعیین شده که وصول این میزان مالیات برای استان کشاورزی گلستان که بخش عمده درآمدهای آن معاف از مالیات است، دشوار به نظر می‌رسد.

وی تاکید کرد: اقدامات اثربخش گلستان در جلوگیری از فرار مالیاتی، استان را در شاخص مقابله با فرار مالیاتی در رتبه هفتم کشور قرار داده و این مساله نشان می‌دهد گلستان همه توان خود را برای وصول مالیات به کار گرفته اما واقعیت تلخ آن است که به علت مغفول ماندن رشد توسعه اقتصادی در بخش صنایع و رفع نشدن موانع قانونی برای استان، منابع دارای ظرفیت مالیاتی در گلستان پایه‌گذاری نشده است.

کارشناس امور مالیاتی متذکر شد: دیگر استان‌ها کارخانه‌های بزرگ و صنایع تبدیلی پتروشیمی، غذایی، صنعتی دارند که از منابع مهم وصول مالیات و تسهیل‌کننده وصول درآمدهای مالیاتی است اما در استانی مانند

گلستان که بیشتر دارای مشاغل خرد و جزء و کشاورزی بوده و فاقد صنایع مهم و درآمدزا است وصول مالیات حتی نیاز به هزینه، انرژی و زمان زیاد و صدور برگه‌های متعدد مالیاتی دارد.

اخوان با بیان اینکه وقتی درآمدهای مالیاتی استان به طور کامل محقق نشود منابع اعتباری تخصیصی به استان از سطح ملی نیز کاهش می‌یابد، گفت: در نتیجه این اتفاق بسیاری از پروژه‌های عمرانی متوقف و بلا تکلیف شده و مشکلاتی همچون بیکاری نیز در استان قوت می‌گیرد لذا گلستانی‌ها علاوهبر تحمل فشار اقتصادی عمومی که وجود دارد باید مشکل تخصیص پایین منابع اعتباری را هم به دوش بکشند.

وی توضیح داد: تولید ناخالص داخلی استان گلستان در سال ۱۴۰۲، بیش از هزار و ۳۵۰ میلیون ریال و نسبت تولید ناخالص داخلی استان به درآمدهای مالیاتی ۱.۳۷ درصد است حال آنکه تولید ناخالص داخلی استان صنعتی نظیر استان سمنان هزار و ۷۵۰ میلیون ریال بوده که نسبت به این شاخص ۲.۸ درصد مالیات اخذ می‌شود و این مساله نشان می‌دهد معافیت‌های بالای مالیاتی موجب شده تا گلستان با وجود تولید ناخالص داخلی بالاتر نسبت به دیگر استان‌های صنعتی از درآمد مالیاتی کمتری برخوردار باشد و این مساله چالش‌هایی از جمله تخصیص نامناسب و پایین اعتبارات استانی از محل بودجه ملی و بالا بودن قیمت تمام شده برای وصول مالیات را رقم خواهد زد.

کارشناس امور مالیاتی گفت: در سال ۱۴۰۲، ۳۳ هزار میلیارد و ۹۶۳ میلیون ریال مالیات برای استان گلستان در نظر گرفته شد که با اقدامات انجام شده از سوی اداره کل امور مالیاتی استان و جلوگیری از فرار مالیاتی، ۳۲ هزار میلیارد و ۲۹۴ میلیون ریال معادل ۹۵ درصد از درآمدهای مالیاتی استان محقق شده است.

اخوان با بیان اینکه در ۹ ماهه امسال، ۳۲ هزار میلیارد و ۸۸۴ میلیون ریال مالیات در گلستان وصول شده که ۹۵ درصد درآمدهای استان را در برمی‌گیرد، تاکید کرد: این مساله حاکی از آن است که امور مالیاتی به تنهایی جور وصول درآمدهای استان را می‌کشد. نماینده مردم رامیان و آزادشهر در مجلس شورای اسلامی نیز در این باره در گفتگو با خبرنگار ایرنا اظهار کرد: گلستان متکی به کشاورزی است و بخش کشاورزی معاف از مالیات است از سویی دیگر وقتی گردش مالی کارخانجات و حتی فروشگاه‌های بزرگ گلستان در استان‌های دیگر انجام می‌شود چرا باید مالیات ۵۰ الی ۷۰ هزار میلیارد ریالی برای گلستان در نظر گرفته شود؟

جمشید قائم‌مقام افزود: گلستان تولیدکننده محصول استراتژیک مانند گندم در کشور است و مواد اولیه کارخانجات معادن سمنان و اصفهان در گلستان تامین و تولید می‌شود و اگر مرغ تولیدی این استان یک روز به میدان بهمن نرسد، استان تهران با چالش مواجه می‌شود با همه این خدمات، افزایش مالیات تکلیفی و فشار بر اصناف دارای حداقل گردش مالی منصفانه نیست.

وی با بیان اینکه اعمال فشار بر اصناف برای کاهش هزینه‌های دولت درست نیست، تصریح کرد: وقتی مالیات یک استان افزایش می‌یابد باید درآمد سرانه آن استان هم افزایش پیدا کند. گلستان درآمد مازاد ندارد و وضعیت معیشتی مردم این استان هم بهتر نشده لذا نباید شاهد افزایش مالیات تکلیفی در گلستان باشیم.

نماینده مردم رامیان و آزادشهر در مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه تعیین مالیات تکلیفی فراتر از توان گلستان اجحاف در حق صنایع کوچک و بازار استان است، گفت: مالیات تکلیف‌شده برای گلستان سنگین است و نیاز به بازنگری دارد.

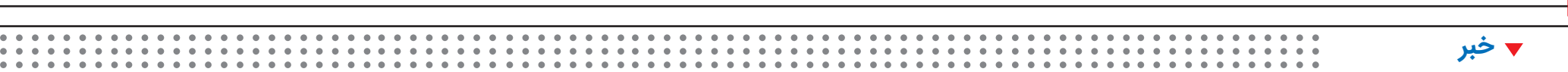
قائم‌مقام تاکید کرد: در دیدار با رییس جمهور نیز بر این نکته تاکید کردم که گلستان با تولید محصولات کشاورزی به ویژه گندم و دیگر محصولات استراتژیک دین خود را به کشور ادا کرده اما هیچ گاه در سطح ملی نگاه ویژه‌ای به این استان نشده از این رو گلستانی‌ها یا باید از محصولات تولیدی خود منتفع شوند و یا دولت ردیف اعتباری ویژه‌ای برای کمک به این استان در نظر بگیرد.

وی با بیان اینکه تولید ناخالص داخلی، درآمد و سطح معیشت در گلستان هر روز سیر نزولی دارد، تاکید کرد: از رییس سازمان برنامه و بودجه درخواست کردیم با اعزام یک تیم کارشناسی به استان گلستان، مسائل مربوط به این موضوع را از نزدیک واکاوی و بررسی کنند.

نماینده مردم علی‌آبادکتول در مجلس شورای اسلامی نیز در گفتوگو با ایرنا با تاکید بر اینکه گلستان از وجود صنایع مادر و توسعه گردشگری بی‌بهره است، اظهار کرد: اقتصاد گلستان ضعیف است و در این شرایط تعیین مالیات تکلیفی ۵۰ الی ۷۰ هزار میلیارد ریالی به مردم فشار وارد می‌کند.

رحمت‌الله نوروزی افزود: برای کاهش سهمیه مالیات تکلیفی استان گلستان به همراه استاندار و مجمع نمایندگان استان پیگیری‌های متعددی انجام شده که امیدوارم به زودی به ثمر بنشیند.

استان گلستان حدود ۲میلیون نفر جمعیت دارد.



## گیلان نیازمند نگاه ملی است

طور کامل حل شود و پروژه‌های عمرانی به پایان برسند. وی با بیان اینکه یکی از مشکلات اساسی، و ریل‌سازی در این منطقه باید با سرعت بیشتری پیش بروند تا مشکلات حمل‌ونقل در این منطقه حیاتی کاهش یابد. استاندار گیلان به اهمیت تکمیل پروژه راه‌آهن رشت به منطقه آزاد اشاره کرد و گفت: تغییرات انجام شده در مسیر این پروژه باید به گونه‌ای باشد که ایمنی و راحتی مردم را تضمین کند. حق شناس اضافه کرد: با همکاری پیمانکاران و مشاوران، امیدواریم که این پروژه‌ها به زودی به بهره‌برداری برسند.

ویترین ایران اشاره کرد و افزود: این شهرستان هم مرز ریلی، هم مرز دریایی و هم مرز زمینی است لذا پروژه‌های راه و ریل‌سازی در این منطقه باید با سرعت بیشتری پیش بروند تا مشکلات حمل‌ونقل در این منطقه حیاتی کاهش یابد.

استاندار گیلان به اهمیت تکمیل پروژه راه‌آهن رشت به منطقه آزاد اشاره کرد و گفت: تغییرات انجام شده در مسیر این پروژه باید به گونه‌ای باشد که ایمنی و راحتی مردم را تضمین کند. حق شناس اضافه کرد: با همکاری پیمانندگان و مسئولان، مشکلات استان به

به صورت جامع و کامل به اتمام برسند تا مشکلات حمل‌ونقل در این استان کاهش یابد.

استاندار گیلان در ادامه به مشکلات فاضلاب در استان گیلان اشاره کرد و بیان داشت: تنها ۲۶ درصد از شبکه فاضلاب در این استان اجرا شده است، در حالی که میانگین کشوری ۶۶ درصد است.

وی تصریح کرد: گیلان با توجه به بارندگی‌های فراوان و اهمیت آب شیرین، نیازمند شبکه فاضلاب کامل‌تری است.

آستار ویترین ایران

حق شناس به اهمیت آستارا به عنوان

رودبار- منجیل به اهمیت توسعه و تکمیل پروژه‌های زیرساختی در استان گیلان پرداخت و با بیان اینکه باند برگشت اداره منجیل یکی از مهم‌ترین بخش‌های این پروژه است که هنوز به بهره‌برداری نرسیده است، اظهار کرد: این باند به طول ۸.۲ کیلومتر یکی از سخت‌ترین بخش‌های پروژه بوده و نیازمند مهندسی دقیق و حرفه‌ای است.

حق شناس با بیان اینکه استان گیلان، با وجود اهمیت بالایی که دارد، نیازمند توجه بیشتری از سوی دستگاه‌های ملی است، افزود: پروژه‌های آزادراه‌ها و راه‌آهن باید



استاندار گیلان گفت: تکمیل پروژه های نیمه تمام گیلان نیازمند نگاه ملی است. هادی حق شناس در جلسه بررسی آخرین وضعیت آزادراه رشت قزوین محدوده

● خبر

بیش از ۲۴ هزار مورد بازدید از ادارات دولتی گیلان انجام شد



سرپرست شرکت گاز گیلان با بیان اینکه تاکنون گاز ۲۶ هزار و ۸۵۱ باغ ویلای خالی از سکنه قطع شده است، گفت: بیش از ۲۴ هزار مورد بازدید از ادارات دولتی گیلان انجام شد.

مسعود برادران نصیری با اشاره به داده‌های آماری شرکت گاز در ماه‌های اخیر اظهار کرد: مدیریت بهینه مصرف انرژی در بخش‌های مختلف یک فرهنگ سازی می‌خواهد.

سرپرست شرکت گاز گیلان از قطع ۲۶ هزار و ۸۵۱ باغ‌ویلا خالی از سکنه در استان خبر داد و بیان کرد: از ابتدای سال تاکنون ۹۳ مورد قطع گرمتاب در گیلان صورت گرفت.

برادران‌نصیری با بیان اینکه ۱۰۳۳ مورد بازدید از مراکز اداری و دولتی در روز گذشته انجام شده است، گفت: تاکنون ۲۴ هزار و ۷۲۹ مورد بازدید از ادارات دولتی صورت گرفت.

وی از قطع گاز حدود ۳ هزار و ۵۲۶ مرتبه واحد اداری گیلان خبر داد و افزود: در روز گذشته گاز ۸ مرکز اداری و دولتی گیلان قطع شد.

سرپرست شرکت گاز گیلان با بیان اینکه تاکنون ۱۰ هزار و ۱۵ مورد بازدید از امکان تجاری انجام شده است، گفت: در روز گذشته یک مورد قطع گاز مرکز تجاری عمومی انجام گرفت و به صورت دوره‌ای ۱۸۶۰ مورد قطع گاز انجام شد.

انهدام باند خانوادگی قاچاق چوب در گیلان؛ ۳محیطبان آسیب دیدند



مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری گیلان از انهدام باند خانوادگی قاچاق چوب در تالش خبر داد و گفت: در این عملیات ۳ محیطبان آسیب دیدند.

سید مزیار رضوی در گفتگو با خبرنگار مهر اظهار کرد: پیرو گزارش مردمی واصله مبنی بر قاچاق چوب توسط ۲ خانواده در روستای کشه‌ویل محله بخش حویق تالش پیگیری این مسئله در دستور کار قرار گرفت.

مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری گیلان با اشاره به جزئیات عملیات مبارزه با قاچاق چوب در تاش بیان کرد: مجموعه سرجنگلانی چوپر با هماهنگی و دستور مسئول حوزه قضائی بخش حویق، به همراه مأمور و ۲ سرباز پاسگاه انتظامی بخش حویق تالش به منطقه اعزام و در دو مرحله موفق به کشف و ضبط ۱۵ اصله کاتین و چهار تراش گونه‌های توسکا و ممرز به حجم ۳۳۷ مترمکعب به ارزش حدود ۷ میلیون تومان شد.

رضوی از دستگیری یک قاچاقچی چوب در تالش خبر داد و اضافه کرد: در مرحله دوم عملیات تعدادی از چوب آلات تبدیلی به صورت تخته زیرشیروانی از گونه نم‌دار را در منزل متخلف دوم کشف شد.

وی از مصدومیت ۳ محیطبان گیلانی در برخورد با قاچاقچیان در تالش خبر داد و افزود: سه تن از همکاران منابع طبیعی گیلان بر اثر درگیری و ضرب و جرح قاچاقچیان مصدوم و مجروح شدند.

مدیرکل منابع طبیعی گیلان با بیان اینکه با توجه به تطابق چوب آلات مکشوفه با قطع ۲۸ اصله درختان جنگلی جنگل ایلکوفی، قاچاقچیان شناسایی شده است، گفت: عوامل قطع اشجار جنگل ایلکوفی و عاملین تخریب پاسگاه نگهبانی در حال احداث ایلکوفی تحت تعقیب و پیگرد قانونی قرار گرفتند.









# مرگ تخیل یا شبیه‌سازی خلاقیت

● مزدک پنجه‌ای معتقد است: در وضعیت «متاورس» مرز میان خیال و واقعیت محو می‌شود و آنچه پیش‌تر در ذهن وجود داشت، به‌صورت عینی در دسترس قرار می‌گیرد و انسان نیازی ندارد تصاویر ذهنی خود را به‌تدریج شکل دهد، این مسئله ممکن است موجب کاهش فعالیت ذهنی مرتبط با تخیل و در نهایت مرگ تدریجی آن شود.

به تازگی کتاب مزدک پنجه‌ای با عنوان «ادبیات در وضعیت متاورس» که به بررسی تأثیرات فضای متاورس و فناوری‌های دیجیتال بر ادبیات و شعر معاصر می‌پردازد، منتشر شد و این شاعر در گفت‌وگویی مکتوب با ایسنا، درباره این کتاب گفته است که مشروح آن در پی می‌آید:

در کتاب «دبیات در وضعیت متاورس» که اخیراً به قلم شما منتشر شده است، پیرامون مرگ تخیل در یکی از فصل‌های کتاب بحث کردید و در آنجا بیان کرده‌اید که به خاطر فضای عینی متاورس، ممکن است با مرگ تخیل مواجه شویم. چرا ممکن است تخیل شاعرانه در محیطی که تصاویر و فضاهایش از پیش طراحی شده‌اند (مثل متاورس) زنده نماند؟ پاسخ این سوال ارتباط به بحث نحوه زیست تخیل در دنیای مجازی دارد. بر اساس نظریه تخیل که در کتاب ادبیات در وضعیت متاورس مطرح کرده‌ام، در این فضا، مرز میان خیال و واقعیت محو می‌شود و آنچه پیش‌تر در ذهن وجود داشت، به‌صورت عینی در دسترس قرار می‌گیرد. بنابراین افراد می‌توانند در این جهان بدون محدودیت‌های جسمی زندگی کنند؛ فرد نابینا می‌تواند ببیند، ناشنوا بشنود، و ناتوان جسمی، آزادانه حرکت کند. این امکانات بی‌بدیل، تخیل را از ذهن به دنیای عینی منتقل کرده و به آن بُعدی کاملاً جدید می‌بخشد. اما این عینیت‌یافتگی تخیل، چالش‌هایی را نیز به همراه دارد. وقتی تخیل به‌واسطه فناوری بدل به واقعیت شود، آیا هنوز برای ذهن انسان فضایی به منظور خیال‌پردازی باقی خواهد ماند؟ اماونکل کانت معتقد بود که تخیل از طریق ترکیب تجربیات پیشین با ایده‌های نو، امکان عینیت‌بخشی به ایده‌ها را فراهم می‌آورد. اما در متاورس، بسپاری از این فرایندها به‌طور خودکار انجام می‌شوند؛ انسان دیگر نیازی ندارد تصاویر ذهنی خود را به‌تدریج شکل دهد، زیرا فناوری این وظیفه را برعهده گرفته است. این مسئله ممکن است موجب کاهش فعالیت ذهنی مرتبط با تخیل و در نهایت مرگ تدریجی آن شود.

آیا می‌توان شعر را ابزاری برای مقابله با مرگ تخیل در عصر متاورس دانست؟

اینکه شعر یا دیگر هنرها بتوانند نجات دهنده تخیل در فضای تمامیت عینیت باشند، مشخص نیست. آنچه در حال حاضر مشخص است، ذهن در فرآیند زیستن در عینیت و ذهنیت، خلاقیت‌مند رفتار می‌کند. اما در جایی که تماماً عینیت است و ممکن است فرصت گفتگو را از انسان بگیرد و تماماً مشاهده است، به نظر نمی‌توان شاهد وقوع تخیل باشیم. وقتی همه چیز در شبیه‌سازی‌شده آرزوها و تصوراتش روبه‌رو می‌شود، ذهن ممکن است دیگر نیازی به خلق جهان‌های جدید احساس نکند، زیرا فناوری این کار را از پیش انجام داده است.

آیا این «عینیت مطلق» که در متاورس تجربه می‌کنیم، واقعاً جای تخیل را می‌گیرد یا آن را در مسیری دیگر بازسازی می‌کند؟ نکته اینجاست که زبان، ریشه اصلی

تخیل است، و زبان یکی از پدیدآورندگان ناب تجربیات ذهنی و عینی شعر است. در متاورس، اگر چه تخیل از طریق فناوری شبیه‌سازی می‌شود، زبان همچنان می‌تواند به عنوان ابزاری برای شکستن این «واقعیت شبیه‌سازی‌شده» عمل کند. زبان می‌تواند تجربه‌هایی را به چالش بکشد که حتی متاورس قادر به نمایش آن‌ها نیست، زیرا همیشه لایه‌هایی از معنا، احساس و ناخودآگاه وجود دارد که عینیت نمی‌تواند کاملاً تسخیر کند. برای مثال، شعر می‌تواند از محدودیت‌های عینیت فراتر رود و تخیلی را بیدار کند که از مواجهه با خود متاورس برمی‌خیزد. در چنین حالتی، تخیل دیگر، به‌معنای قرار از واقعیت یا خلق دنیایی دیگر نیست، بلکه بازاندیشی و بازآفرینی همان عینیت است. این شکل از تخیل می‌تواند مقاومتی در برابر یکسان‌سازی ذهنی باشد که متاورس به‌واسطه عینیت کامل به انسان تحمیل می‌کند. بنابراین، اگرچه متاورس، تخیل را از طریق عینیت محدود می‌کند، زبان (و به‌ویژه شعر) می‌تواند شکافی در این ساختار ایجاد کند و فضایی برای تخیل جدیدی فراهم آورد. تخیلی که شاید از برخورد میان انسان و فناوری متولد می‌شود. این تضاد میان عینیت مطلق متاورس و سیالیت زبان، به خودی خود بستری برای تخیل خواهد بود.

چگونه فقدان تجربه‌های حسی واقعی می‌تواند تخیل شاعرانه را تحت‌تأثیر قرار دهد؟ وقتی رابطه انسان با تجربه‌های حسی‌اش قطع شود و شکلی مصنوع به خود گیرد، این احتمال وجود دارد که شما در معرض تجربه قرار نگیرید. در واقع در فضایی که تماماً عینیت است، نقش تجربه انسانی را هوش مصنوعی برای شما فراهم خواهد کرد، هر آنچه که بیشتر توسط انسان تجربه شده، به‌صورت الگوریتم به‌هوش مصنوعی منتقل شده است و او این انتقال تجربه را انجام می‌دهد. اما در این فرآیند یک اتفاقی که می‌افتد این است که حس ما با تجربیات زیستی ما رشد می‌کند و این فرآیند خود امر زیستن و تجربه کردن را به همراه دارد که سبب واکنش‌ها و خلق موقعیت‌هایی می‌شود که در اشخاص مختلف است. به‌نظرم هوش مصنوعی موقعیت‌های مختلفی از تجربیات حسی را در خود ندارد. در واقع تجربیات هوش مصنوعی مربوط به آینده نیست، مربوط به گذشته و اکنون است، بنابراین با توجه به اینکه موضوع تجربه حسی، نقش مهمی در واکنش انسانی دارد، پس به تعداد تمام آدم‌ها این اتفاقات درونی و حسی می‌تواند متفاوت باشد و ما با یک ساختار کلی مواجه نیستیم. با این توصیف بر این عقیده‌ام که اگر انسان در موقعیت تکرار و کلیشه‌شدگی تجربه احساسات و انتقال آن قرار بگیرد، شاهد مرگ تخیل خواهیم بود. در واقع وقتی تجربه‌های حسی واقعی کم‌رنگ می‌شوند، ممکن است شاعر در خلق تصاویر و استعاره‌هایی که از جزئیات زنده و ملموس زندگی سرچشمه می‌گیرند، دچار فقر تخیل شود. مثلاً مقایسه‌های شاعرانه‌ای که از عطر خاک پس از باران، صدای خش‌خش برگ‌ها زیر پا یا حس گرمای آفتاب بر پوست نشئت

می‌گیرند، ممکن است جای خود را به تصاویری یکنواخت و فاقد عمق دهند، زیرا تجربه‌های حسی واقعی نمی‌توانند به تخیل سوخت‌رسانی کنند. در دنیایی که تجربیات عمدتاً به صورت شبیه‌سازی‌شده و دیجیتال ارائه می‌شوند، شاعر ممکن است به جای مواجهه با تجربه‌های اصیل و نامنتظر، صرفاً با نسخه‌هایی از پیش طراحی‌شده و استاندارد شده از جهان مواجه شود. چنین نسخه‌هایی، هرچند شاید در لحظه جذاب باشند، از تنوع و ناپایداری جهان واقعی بی‌بهره‌اند. در نتیجه، تخیل شاعرانه ممکن است در تکرار کلیشه‌ها و تصاویر ثابت گرفتار شود. تجربه‌های حسی واقعی اغلب با عواطف انسانی پیوند دارند؛ بوهای خاص خاطراتی را زنده می‌کنند، صدای یک آهنگ خاص احساسی را به اوج می‌رساند، و لمس دست کسی می‌تواند حس عشق یا آرامش را در وجود انسان برانگیزد. وقتی این تجربه‌ها کاهش یابد یا جای خود را به احساسات سطحی‌تر تجربه‌های دیجیتال بدهد، تخیل شاعرانه ممکن است از آن عمق عاطفی که اغلب شعر را ماندگار و تأثیرگذار می‌کند، تهی شود. البته، این فقدان ممکن است شاعر را وادار کند تا به جای تکیه بر تجربه‌های حسی مستقیم، به جستجوی مفاهیم انتزاعی‌تر و بازی‌های زبانی بپردازد. جدید از تخیل شاعرانه ایجاد کند که از محدودیت‌ها به‌عنوان محرکی برای خلاقیت استفاده می‌کند. در واقع شاید ذهن بدنیشال جایگزین و مابینا بگیردد. در نهایت فکر می‌کنم شعر همواره توانایی بازآفرینی تجربه‌های حسی را از طریق زبان داشته است. حتی اگر جهان واقعی کم‌رنگ شود، زبان می‌تواند این خلأ را پر کند. شاعر ممکن است به جای تجربه‌های مستقیم، از تخیلات یا خاطرات برای بازسازی آن‌ها بهره گیرد. در این صورت، تخیل شاعرانه بیش از پیش زبان به‌عنوان ابزاری برای شبیه‌سازی و جایگزینی جهان واقعی وابسته خواهد شد.

تفاوت شعری که توسط انسان سروده می‌شود با شعری که توسط هوش مصنوعی خلق می‌شود چه تفاوت‌هایی میان شعری که توسط انسان نوشته می‌شود و شعری که توسط هوش مصنوعی خلق می‌شود، وجود دارد؟

شعر انسان از تجربه‌های زیسته، احساسات، اسطوره‌ها، فرهنگ زاد بومی، خاطرات و تعاملات عمیق او با جهان اطراف سرچشمه می‌گیرد. یک انسان شاعر ممکن است بر اساس غم، شادی، عشق، یا حتی بحران‌های درونی و بیرونی، اشعار خود را خلق کند. این تجربیات لایه‌هایی از اصالت و حس انسانی به شعر می‌بخشد که به‌سختی قابل شبیه‌سازی است. شعر هوش مصنوعی از طریق الگوریتم‌هایی که بر مبنای داده‌های زبانی آموزش دیده‌اند، تولید می‌شود. این اشعار معمولاً بر اساس الگوهای موجود در شعرهای دیگر و بدون تجربه‌های واقعی، صرفاً بازآفرینی یا ترکیب راهش را پیدا کرد. او از نیمه دهه ۷۰ تا اوایل دهه ۸۰ با بازی در نمایش‌هایی همچون «یادگار سال‌های شن»، «عروسی خون»، «رومنو و ژولیت»، «در مصر برف نمی‌بارد» همه به کارگردانی علی رفیعی، روی صحنه رفت و همزمان در نمایش‌های فرهاد مهندس پور همچون «مکتب»، «دیر راهبان»، «روز رستاخیز» نیز به ایفای نقش پرداخت.

اواخر دهه ۷۰ به عنوان بازیگر و طراح لباس با نمایش «شب‌های اوینیون» به کارگردانی کورش نرمانی نیز همکاری کرد که این نمایش نیز چون آثار قبلی که معجونی در آنها حاضر شده بود، اجرای موفق‌ی از آب درآمد. معجونی به فاصله اندکی با آتیلا پسپانی نیز همکاری خود را آغاز کرد و در نمایش‌های «بحرالغریب»، «کالیگولا» شاعر «خشونت» نیز بازی کرد اما به تدریج راه خود را برای



اینکه شعر یا دیگر هنرها بتوانند نجات دهنده تخیل در فضای تمامیت عینیت باشند، مشخص نیست. آنچه در حال حاضرمشخص است، ذهن در فرآیند زیستن در عینیت و ذهنیت، خلاقیت‌مند رفتار می‌کند. اما در جایی که تماماً عینیت است و ممکن است فرصت گفتگو را از انسان بگیرد و تماماً مشاهده است، به نظر نمی‌توان شاهد وقوع تخیل باشیم. وقتی همه چیز در وضعیت عینیت اتفاق می‌افتد و انسان با نسخه‌های شبیه‌سازی‌شده آرزوها و تصوراتش روبه‌رو می‌شود، ذهن ممکن است دیگر نیازی به خلق جهان‌های جدید احساس نکند، زیرا فناوری این کار را از پیش انجام داده است.

## وقتی رابطه انسان با تجربه‌های حسی‌اش قطع شود و شکلی مصنوع به خود گیرد، این احتمال وجود دارد که شما در معرض تجربه قرار نگیرید. در واقع در فضایی که تماماً عینیت است، نقش تجربه انسانی را هوش مصنوعی برای شما فراهم خواهد کرد، هر آنچه که پیشتر توسط انسان تجربه شده، به‌صورت الگوریتم به‌هوش مصنوعی منتقل شده است و او این انتقال تجربه را انجام می‌دهد. اما در این فرآیند یک اتفاقی که می‌افتد این است که حس ما با تجربیات زیستی ما رشد می‌کند و این فرآیند خود امر زیستن و تجربه کردن را به همراه دارد که سبب واکنش‌ها و خلق موقعیت‌هایی می‌شود که در اشخاص مختلف است. به‌نظرم هوش مصنوعی موقعیت‌های مختلفی از تجربیات حسی را در خود ندارد. در واقع تجربیات هوش مصنوعی مربوط به آینده نیست، مربوط به گذشته و اکنون است، بنابراین با توجه به اینکه موضوع تجربه حسی، نقش مهمی در واکنش انسانی دارد، پس به تعداد تمام آدم‌ها این اتفاقات درونی و حسی می‌تواند متفاوت باشد و ما با یک ساختار کلی مواجه نیستیم.

وقتی رابطه انسان با تجربه‌های حسی‌اش قطع شود و شکلی مصنوع به خود گیرد، این احتمال وجود دارد که شما در معرض تجربه قرار نگیرید. در واقع در فضایی که تماماً عینیت است، نقش تجربه انسانی را هوش مصنوعی برای شما فراهم خواهد کرد، هر آنچه که پیشتر توسط انسان تجربه شده، به‌صورت الگوریتم به‌هوش مصنوعی منتقل شده است و او این انتقال تجربه را انجام می‌دهد. اما در این فرآیند یک اتفاقی که می‌افتد این است که حس ما با تجربیات زیستی ما رشد می‌کند و این فرآیند خود امر زیستن و تجربه کردن را به همراه دارد که سبب واکنش‌ها و خلق موقعیت‌هایی می‌شود که در اشخاص مختلف است. به‌نظرم هوش مصنوعی موقعیت‌های مختلفی از تجربیات حسی را در خود ندارد. در واقع تجربیات هوش مصنوعی مربوط به آینده نیست، مربوط به گذشته و اکنون است، بنابراین با توجه به اینکه موضوع تجربه حسی، نقش مهمی در واکنش انسانی دارد، پس به تعداد تمام آدم‌ها این اتفاقات درونی و حسی می‌تواند متفاوت باشد و ما با یک ساختار کلی مواجه نیستیم.

از کارگردانان شناخته شده تئاتر از امیررضا کوهستانی و محمد عاقبتی تا زنده‌یاد داود رشیدی همکاری کرده است. اما آنچه کارنامه هنری معجونی را متفاوت می‌کند، بازی‌های تماشایی یا کارگردانی‌های شسته رفته‌اش نیست بلکه تنوع این کارنامه است که او را به نمایشگری همه فن حریف تبدیل می‌کند. کمتر کسی را بتوان در عرصه نمایش پیدا کرد که مانند او هم تجربه بازیگری داشته باشد، هم کارگردانی، هم طراحی صحنه و لباس و هم طراحی نور، هم تجربه اجرای نمایش عروسکی و هم اجرای نمایش برای گروه سنی نوجوان و هم تجربه اجرای میکروتئاتر را داشته باشد و در کنار همه اینها معلمی دقیق باشد و گروهی را مدیریت کند که جریان‌های منحصر به فردی در تئاتر ایجاد کرده باشد.

### خبر

نازنین کیوانی:

### حال تئاتر و سینما خوب نیست



بازیگر کارهایی چون «حضار»، «مینو» و «سرخوخه» و نمایش‌هایی چون «شازده کوچولو» و «ناصردا» با بیان این‌که اوضاع تئاتر و سینما به غیر از کارهای کم‌دی خوب نیست، گفت که کار کردن با کارگردان‌های کار اولی را دوست دارد.

نازنین کیوانی اظهار داشت: در زمان حاضر مشغول یک کار سینمایی با کارگردانی سعید جلیلی و تهیه‌کنندگی مهدی مددکار هستم. بلافاصله از یک تئاتری به نام «ناصردا» که به تهیه‌کنندگی سارا بهرامی و کارگردانی مهدی برومند که اولین تهیه‌کنندگی سارا بهرامی بود وارد این کار سینمایی شدم.

بازی در تئاتر بازیگر را بیشتر می‌تواند به چالش بکشد

او خاطرنشان کرد: از اوایل امسال که تئاتر شازده کوچولو را به کارگردانی ماهان حیدری در تالار وحدت اجرا کردم و بعد از آن نمایش ناصردا که اولین کارهای تاتارم بود، مقداری ترجیحم به سمت تئاتر رفته است. چون احساس می‌کنم قدرت بازیگری یک بازیگر در تئاتر خیلی بیشتر می‌تواند بروز و ظهور پیدا کند. نقش در تئاتر بازیگر را بیشتر می‌تواند به چالش بکشد. یعنی بازیگری در تئاتر معنا پیدا می‌کند.

برای کارگردان‌هایی که فیلم‌های کوتاه کار می‌کنند احترام قابل هستم و دوست دارم با آنها همیشه کار کنم

کیوانی با بیان این‌که اولین کارم در نمایش خانگی حضار در سال ۹۳ و بعد از آن مینو و سرخوخه بود، گفت: فیلم کوتاه خیلی کار کردم. بهترین جوایزم را از فیلم‌های کوتاه دارم که به شدت برای من قابل احترام و ستایش است. برای کارگردان‌هایی که فیلم‌های کوتاه کار می‌کنند احترام قابل هستم و دوست دارم با آنها همیشه کار کنم.

قطعاتنمایشهای داشته‌ام

او در این باره که کارگردان بویژه در کارهای کوتاه چقدر برای شما مهم است؟ خاطرنشان کرد: اول فیلمنامه و نمایشنامه باعث می‌شود که من مهم بگردم برای کار انجام دهم یا خیر. در انتخاب فیلمنامه در جاهایی قطعاً اشتباه کردم اما اول از همه این بخش خیلی مهم است.

کیوان گفت: بعد از آن که مهم است که با چه کارگردانی کار می‌کنم که صاحب چه سبکی است و چه طرز تفکری دارد و چه خطی را دنبال می‌کند و در نهایت کاراکتری که بازی می‌کنم مهم بودنش برای من از این جهت است که آن کاراکتر باید من را دچار چالش کند و بعد داشته باشد. خود اصولاً ولای بودن نقش مهم نیست. خود کاراکتر برای من خیلی مهم است. می‌توانم در یک نقشی بازی کنم که اثرگذار باشد.

این بازیگر سینما و تلویزیون با بیان این‌که کار کردن با کارگردان‌های کار اولی در دوست دارم، افزود: تمام کارهای کوتاه‌م با کارگردان‌های کار اولی بود و اولین سینمایی بلندم را هم با یک کارگردان کار اولی انجام می‌دهم. فکر می‌کنم به

جشنواره برسد اما قطعی نمی‌دانم. کیوانی با بیان این‌که اوضاع تئاتر خوب نیست، گفت: من سه سال غیر از کار کوتاه رسماً تصویر کار نکردم و به سمت تئاتر رفتم. کار بلند و سریال و سینمایی،

نداشتم در این مدت اما این کار سینمایی، اولین کارم بعد از سه سال است. کارهای کم‌دی مخاطب خودش را دارد و سلیقه شخصی است

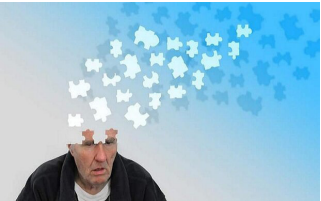
او در عین حال اظهار داشت: کارهای کم‌دی مخاطب خودش را دارد و سلیقه شخصی است و اصلاً راجع به آن نمی‌شود نظر داد اما اقتدر حال تئاتر بد است که شب‌هایی که روی صحنه می‌رقم واقعاً گریه‌ام می‌گرفت. وقتی سالن را نگاه می‌کردم، فکر می‌کردم فقط ما هستیم که دچار چالش نداشتن مخاطب شده‌ایم اما وقتی سایت فروش بلیت را نگاه می‌کردم دیدم چه نمایش‌هایی که بدون مخاطب روی صحنه می‌رود و دلیل آن را نمی‌دانم و سالی که ما در آن روی صحنه رفتمیم کلاً ناشناخته بود.

کیوان گفت: کلاً حال سینمای کم‌دی ما و تئاتر کم‌دی این روزها خیلی بهتر است اما من شخصاً سلیقه‌ام کار کردن در کارهای اجتماعی است که بتوانم حرف برای گفتن داشته باشم. کارهای کم‌دی را هم دوست دارم اما سلیقه شخصی‌ام کارهای اجتماعی است.



خبر

### عمر طولانی‌تر به معنای احتمال بروز بیشتر زوال عقل است



به گفته محققان انتظار می رود تا سال ۲۰۶۰ شمار مبتلایان به زوال عقل تقریباً دو برابر آمار امروز باشد. این تخمین بر اساس یک مطالعه جدید است که نشان می‌دهد خطر مادام‌العمر بالاتر از آن چیزی است که قبلاً تصور می‌شد: پس از ۵۵ سالگی، اگر افراد به اندازه کافی عمر کنند، ۴ در ۱۰ احتمال ابتلاء به زوال عقل را دارند.

این یک عدد نگران کننده است، اما اقداماتی وجود دارد که افراد می‌توانند برای کاهش این خطر انجام دهند، مانند کنترل فشار خون بالا و سایر مشکلات سلامتی بد برای مغز- و هنوز برای تلاش حتی در میانسالی دیر نیست.

«جوزف کورش» از دانشگاه نیویورک و یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: «تمام تحقیقات ما نشان می‌دهد اقدامی که در میانسالی انجام می‌دهید واقعاً مهم است.»

آلزیمر شایع‌ترین شکل زوال عقل است و تغییرات و علائم خاموش مغز که در نهایت منجر به این بیماری می‌شود، می‌تواند دو دهه قبل از ظهور علائم شروع شود.

انواع دیگر زوال عقل عبارتند از زوال عقل عروقی، زمانی که بیماری قلبی یا سکنه‌های کوچک باعث اختلال در جریان خون به مغز می‌شود. بسیاری از افراد دلائل متفاوتی دارند، به این معنی که مشکلات عروقی می‌تواند علائم آلزیمر را تشدید کند.

### آیا ورزش می تواند درد زانو را کاهش دهد؟



بررسی شواهد اخیر این سوال را مطرح می‌کند که ورزش چقدر می‌تواند برای کاهش درد آرتريت زانو مفید باشد.

تیم تحقیقاتی به رهبری «لیندا لافورد»، محقق فیزیوتراپی در دانشگاه ملیورن استراليا، می‌گوید: «ورزش احتمالاً منجر به بهبود درد، عملکرد فیزیکی و کیفیت زندگی در کوتاه مدت می‌شود.»

بنیاد آرتريت در وبسایت خود می‌گوید: «حرکت و تحرک بخشی ضروری از برنامه درمان آرتروز است و به افراد توصیه می‌کند در تمرینات قدرتی، کششی، هوازی و تمرینات تعادلی شرکت کنند»

در بررسی جدید، تیم تحقیق داده‌های ۱۳۹ کارآزمایی بالینی قبلی را که شامل تقریباً ۱۲۵۰۰ شرکت‌کننده بود که تا اوایل ژانویه ۲۰۲۴ انجام شد،

ارزیابی کردند.

در یک مقیاس ۱۰۰ امتیازی، امتیاز تأثیر ورزش در بهبود آرتريت زانو به شرح زیر بود:

- درد ۸.۷ تا ۱۳.۱ امتیاز
- عملکرد فیزیکی ۹.۷ تا ۱۲.۵ امتیاز
- کیفیت زندگی ۴.۲ تا ۶.۱ امتیاز

محققان خاطرنشان کردند، در حالی که این پیشرفت‌ها قابل توجه بود، اما همیشه امتیازات ثابت شده برای ایجاد حداقل تفاوت در زندگی بیمار را برآورده نمی‌کردند.

برای اینکه ورزش سهم معناداری داشته باشد، درد باید ۱۲ امتیاز، عملکرد فیزیکی ۱۳ امتیاز و کیفیت زندگی تا ۱۵ امتیاز بهبود یابد. محققان نوشتند: «بسیاری از مطالعات با حجم نمونه کوچک کیفیت پایینی دارند. بنابراین، برخی از مطالعات ممکن است فواید ورزش را بیشتر از آنچه هست نشان دهند.»

# واکسن HPV برای واکسیناسیون عمومی در ایران هزینه‌اثربخش نیست

## یک متخصص اقتصاد دارو با تأکید بر ضرورت ارزیابی هزینه‌اثربخشی مداخلات درمانی و پیشگیرانه، اعلام کرد: واکسیناسیون عمومی HPV در ایران به دلیل شیوع پایین بیماری و هزینه‌های بالا، اقتصادی نیست.

مجید دآوری متخصص اقتصاد دارو و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با خبرنگار مهر اظهار کرد: اقدامات درمانی و پیشگیرانه از جمله واکسیناسیون باید با توجه به محدودیت منابع و بر اساس ارزیابی‌های اقتصادی و فناوری سلامت انجام شود. در این ارزیابی‌ها، تناسب هزینه با نتایج حاصل از مداخله، مانند افزایش طول عمر بیماران، سنجیده می‌شود. شاخصی به نام«سال‌های عمر تعدیل‌شده با کیفیت» (QALY) برای این ارزیابی‌ها استفاده می‌شود. این متخصص افزود: در مطالعات انجام‌شده، واکسن HPV برای گروه سنی ۱۲ ساله در ایران ارزیابی شد. نتایج نشان داد که این واکسن با توجه به شیوع نسبتاً پایین بیماری در کشور و هزینه‌های مرتبط با واکسیناسیون

سه سال از این طرح، پرداخت از جیب بیمار بالای ۶۰ درصد است، اصلاً زیننده نظام سلامت ما نیست. حمایت‌های بیمه‌ای رضایت‌بخش نیست مهم‌ترین اهرم حمایت از بیماران در تهیه دارو، حمایت‌های بیمه‌ای است که چندان رضایت بخش نیست؛ به طوری که هم زنجیره تأمین دارو و هم مردم، از نحوه پوشش هزینه‌های دارویی، رضایت ندارند.

یک‌بیمه شده تأمین اجتماعی در مازندران پوشش بیمه‌ای این سازمان را در تهیه دارو زیر ۲۰ درصد اعلام کرد و گفت: بیمارستان‌های تأمین اجتماعی نیز بسیاری از داروهای مورد نیاز را ندارند برای تهیه به خارج از بیمارستان ارجاع می‌دهند. سمیه یآوری با اظهار اینکه سهم پرداخت بیمار از جیب برای درمان افزایش پیدا کرده است، گفت: در این دوره اگر بیمه تکمیلی نداشته باشیم برای درمان بیماری و تهیه داروهای کمیاب با مشکل مواجه می‌شویم. داروخانه‌ها از بیمه‌ها طلب دارند داروخانه‌ها نیز ددغغه و حرف‌های خاص خودشان را دارند و بر این عقیده هستند عدم پرداخت مطالبات داروخانه‌ها و قیمت گذاری‌های غیر کارشناسی و بی توجه به هزینه تولید، علت اصلی کمبودهای دارویی موجود است.

یک کارشناس داروخانه در مازندران با بیان اینکه مطالبات داروخانه‌ها از سوی بیمه‌ها دیر پرداخت می‌شود، گفت: این مسئله سبب می‌شود تا داروخانه برای خرید نقدینگی لازم را نداشته باشد. حسینی با اظهار اینکه بسیاری از اقلام دارویی گران شده است، می‌گوید: هنوز افزایش نرخ برخی داروها تحت پوشش بیمه قرار نگرفته است و این مسئله سبب

۱۲ ساله که یکی از پایین‌ترین رده‌های سنی است، این واکسن برای ایران هزینه‌اثربخش نیست. همچنین با افزایش سن، اثربخشی اقتصادی واکسن کاهش می‌یابد. ضرورت اولویت‌بندی در نظام سلامت دآوری با تأکید بر ضرورت اولویت‌بندی اقدامات درمانی و پیشگیرانه در نظام سلامت، اعلام کرد که بر اساس مطالعات انجام‌شده، واکسیناسیون عمومی ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) در ایران هزینه‌اثربخش نیست.

وی گفت: در ارزیابی‌های اقتصادی، شاخص‌هایی مانند «سال‌های عمر به دست آمده تعدیل‌شده با کیفیت» (QALY) و آستانه هزینه‌اثربخشی برای سنجش اقدامات درمانی و پیشگیرانه استفاده می‌شود. با توجه به آمار شیوع HPV در ایران، واکسیناسیون

نارضایتی مردم می‌شود. وی همچنین قیمت گذاری برخی اقلام دارویی را بی غیرت نامید و افزود: گفت: باید ضمن اصلاح قیمت‌ها، تقویت بیمه‌ها، افزایش حمایت از داروها، عدم پرداختی بیشتر از سوی مردم رقم بخورد افزایش ۵۰ تا ۱۰۰ درصدی قیمت دارو

گشت در داروخانه‌های مازندران حکایت از افزایش ۵۰ تا ۱۰۰ درصدی قیمت برخی اقلام می‌دهد، به عنوان نمونه قیمت یک قرص ۲۰ هزار تومانی به ۵۰ هزار تومان رسیده است. یک پماد که ۱۲ هزار و ۶۰۰ تومان بوده است، به ۳۷ هزار تومان رسیده است. دگزامتازون که ۷،۷۰۰ تومان بوده به ۱۹ هزار تومان رسیده است.

در حالی که مردم از گرانی دارو و پوشش ناکافی بیمه‌ها گلایه دارند اما متولیان سلامت در مازندران همچنان ساز و خود را می‌زنند و اوضاع را چندان نامناسب نمی‌دانند.

این در حالی که بر اساس اعلام بیمه سلامت، اسمال ۸۰۲ قلم داروی تحت پوشش

بیمه و ۱۵۳ قلم داروی خارج از پوشش بیمه

افزایش قیمت داشته است. کمبود دارو مقطعی است مهدی باقری مدیر شبکه بهداشت بابلسر در گفتگو با خبرنگار مهر با اشاره به تعداد داروخانه‌های موجود در این شهرستان گفت: در شهرستان بابلسر ۳۳ داروخانه وجود دارد که ۴ داروخانه به صورت شبانه روزی در حال ارائه خدمات هستند، همچنین توزیع داروها نیز توسط سازمان غذا و دارو، بر اساس میزان موجودی دارو خانه‌ها در موعد مقرر انجام می‌شود.

باقری دسترسی مردم را به خدمات دارویی نسبت به گذشته آسان‌تر دانست و افزود:

عمومی این بیماری، با توجه به هزینه‌های سنگین، توصیه نمی‌شود. شاخص‌های اقتصادی تعیین‌کننده اثربخشی واکسن‌ها به گفته این متخصص؛ در مطالعه‌ای که بر روی جمعیت ۱۲ ساله در ایران انجام شد، دو سناریوی دو دوز و سه دوز واکسن HPV مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که به دلیل شیوع نسبتاً پایین بیماری و هزینه بالای واکسیناسیون در مقایسه با نتایج به‌دست‌آمده، این اقدام از نظر اقتصادی مقرون‌به‌صرفه نیست.

وی تأکید کرد: تفاوت واکسن‌ها با درمان‌ها در این است که واکسن‌ها به افراد سالم تزریق می‌شوند و جمعیت زیادی باید واکسینه شوند تا تعداد محدودی از افراد در معرض خطر

در گذشته به دلیل تعداد کم داروخانه‌ها در سطح شهر دسترسی مردم به اقلام دارویی سخت‌تر و گاهی غیر ممکن بود اما با پیگیری‌های انجام شده به دلیل متقاضیان بالایی که وجود داشت تعداد داروخانه‌ها افزایش پیدا کرد و دسترسی به اقلام دارویی آسان‌تر شد.

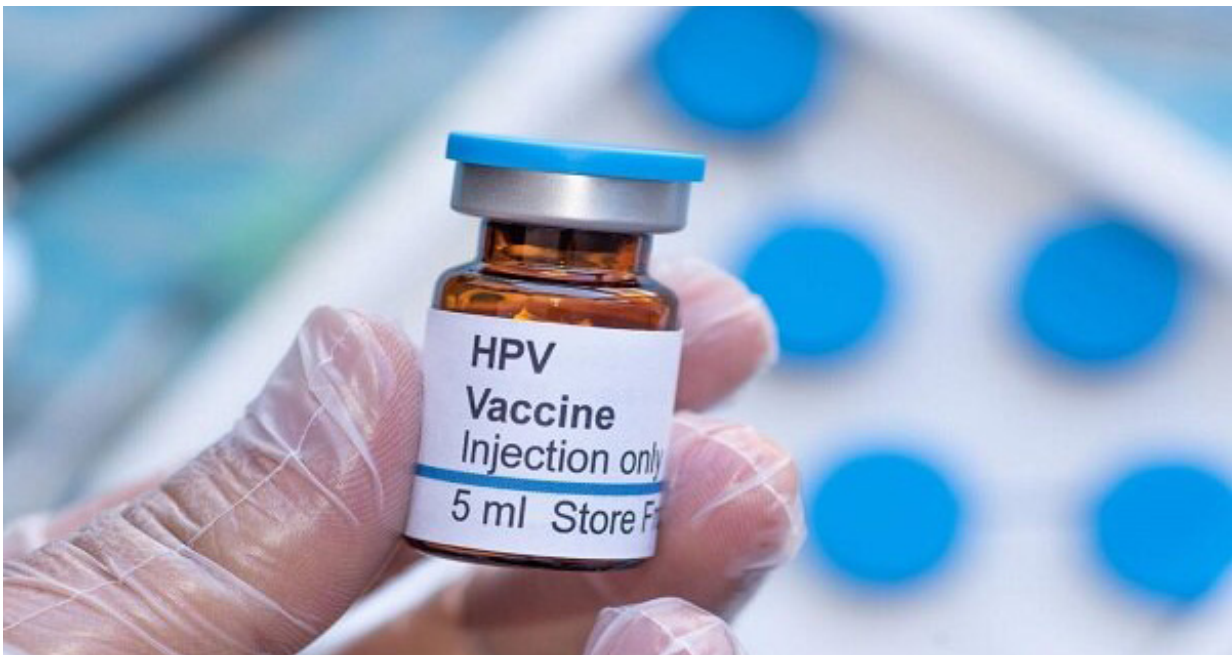
باقری همچنین اضافه کرد: برای دسترسی بهتر شهروندان به داروهای خاص که شامل دارو برای بیماران خاص و داروهای بیمارستانی، شیر خشک و سایر اقلام دارویی که بیماران ویژه از آن استفاده می‌کنند، داروخانه‌ای در نظر گرفته شده که به صورت متمرکز بتوانند این داروها را توزیع کنند.

وی باتوجه به مشکلات دارویی ایثارگران گفت: مشکلات دارویی که جامعه ایثارگران با بیمه‌های تکمیلی داشتند با پیگیری و جلساتی که با نماینده داروسازان استان و شهرستان و بنیاد شهید داشتیم برطرف شده است.

مدیر شبکه بهداشت بابلسر در ادامه اظهار کرد: برای ایام تعطیل داروخانه‌هایی به صورت کشیک دایر خواهد بود تا دسترسی مردم و متقاضیان به دارو در ایام تعطیل نیز راحت‌تر اتفاق بی افتد و ارائه خدمات دارویی با مشکل مواجه نشود.

وی با بیان اینکه بیشتر کمبودهای دارویی مقطعی است، گفت: بر اساس پیک بعضی از بیماری‌ها به دلیل مصرف بالای برخی داروها در این مقطع زمانی داروهای مرتبط با آن بیماری که فراگیر می‌شود، ممکن است با کمبود داروهای خاص مواجه شویم که مقطعی است و مداوم نخواهد بود.

وی در خصوص کمبود داروی بیماری دایبت نیز گفت: داروهای دایبت را بعضی شرکت‌ها تولید نمی‌کنند و پزشکان جایگزین داروهای



محافظت شوند. از این رو، هزینه این اقدام در شرایط شیوع پایین بیماری توجیه اقتصادی ندارد. آموزش و غربالگری؛ جایگزین‌های مؤثر واکسیناسیون در پایان دآوری خاطر نشان کرد: برای کاهش خطرات مرتبط با HPV، آموزش و ارتقای آگاهی عمومی درباره رعایت اصول بهداشتی و روابط جنسی ایمن، همراه با غربالگری، می‌تواند نقش مؤثری در کنترل بیماری داشته باشد.

وی توصیه کرد که اقدامات آموزشی برای ارتقای آگاهی عمومی در خصوص بهداشت و پیشگیری از ابتلاء به ویروس HPV و همچنین برنامه‌های غربالگری منظم می‌تواند به‌عنوان جایگزین‌های مؤثر مورد استفاده قرار گیرد.

# داغ دارو بر پیشانی نظام سلامت؛ بیمه ها جاخالی می دهند

مصرفی این بیماری را تجویز می‌کنند و معمولاً این مشکل نیز مقطعی است و ادامه دار نیست.

باقری در رابطه با اقلام دارویی دور از دسترس بیان کرد: شهروندان در صورتی که نیاز به پیگیری دارویی که در دسترس نیست و یا پیدا نمی‌شود داشته باشند، می‌توانند با تماس به تلفن گویای ۱۹۰ و مراجعه به سایت (تی تی ای سی) و یا مراجعه به شبکه بهداشت و یا تماس تلفنی با واحد دارویی شبکه بهداشت، مشکلات خود را در میان بگذارند تا دسترسی این افراد به داروها تسهیل شود.

انتقاد امام جمعه ساری از کمبود دارویی

همچنین امام جمعه ساری نیز نسبت به افزایش هزینه درمان و کاهش پوشش بیمه‌ای به ویژه در بیمارستان‌های تأمین اجتماعی انتقاد کرد.

آیت الله محمد باقر محمدی لائینی نماینده ولی فقیه در مازندران خاطرنشان کرد: متأسفانه بیمارستان‌های دیگر به‌خصوص بخش دولتی خیلی از ارقام داروها را در شبکه ندارند و بیمار باید از بیرون به قیمت گزاف تأمین کند.

عضو مجلس خبرگان رهبری گفت: به‌نظر می‌رسد که داروخانه ۱۳ آبان در گذشته خدمات بهتری داشت اما این اواخر می‌گویند که خیلی از داروها را ندارند. به هر روی موضوع کمبود دارو، شوخی بردار نیست و خیلی از بیماران هستند که نباید حتی لحظه‌ای بدون دارو بمانند. در واقع، دارو را می‌توان پاشنه آشیل نظام درمانی کشور تلقی کرد که هر گونه بحرانی می‌تواند با مشکلات شدیدتری همراه باشد.

که فردی با نوع تغییرات ساختار قلب مرتبط با صدای هواپیما، چهار برابر بیشتر در معرض خطر حمله قلبی، سکته مغزی یا ضربان نامنظم قلب قرار دارد.

کپچر افزود: «صدای هواپیما در شب بر کیفیت خواب تأثیر می‌گذارد که ممکن است عامل مهمی باشد که بر سلامت تأثیر می‌گذارد».

به گفته محققان، سر و صدای محیطی همچنین می‌تواند باعث فعال شدن بیش از حد پاسخ استرس «جنگ یا گریز» افراد شود و باعث افزایش فشار خون و کند شدن فرایند هضم شود. ترشح هورمون استرس کورتیزول می‌تواند باعث افزایش اشتها و افزایش وزن شود.

بهداشت جهانی است.

به گفته شورای ملی پیری، خطر کم شنوایی از حدود ۷۰ دسی بل شروع می‌شود. یک مکالمه معمولی حدود ۶۰ دسی بل، یک ماشین ظرفشویی آرام با ۵۰ دسی بل، و صدای متوسط اتاق ۴۰ دسی بل را ثبت می‌کند.

محققان دریافتند افرادی که در معرض صدای بلند هواپیما قرار می‌گیرند، ۷ درصد افزایش توده قلب و ۴ درصد ضخامت قلب بیشتر و همچنین اختلال در عملکرد قلب دارند.

این تیم سپس این مشاهدات را با یک نمونه بزرگ‌تر از نزدیک به ۲۱۴۰۰ اسکن MRI مقایسه کرد تا ببیند چگونه تغییرات ساختاری مربوط به صدای هواپیما ممکن است بر سلامت قلب تأثیر بگذارد.

به طور کلی، محققان به این نتیجه رسیدند

دانشگاه کالج لندن، گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که سر و صدای هواپیما می‌تواند بر سلامت قلب و به طور کلی سلامت ما تأثیر منفی بگذارد.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۳۶۰۰ نفر که در نزدیکی فرودگاه‌های هیترو، گاتویک، بیرمنگام یا منچستر زندگی می‌کردند را تجزیه و تحلیل کردند.

این تیم اسکن MRI گرفته شده از قلب شرکت‌کنندگان را با برآورد سروصدای هواپیما که توسط سازمان هواپیمایی کشوری بریتانیا تهیه شده بود، مقایسه کرد.

به گفته محققان، صدای زیاد هواپیما به طور متوسط بیش از ۵۰ دسی بل در طول روز و ۴۵ دسی بل در شب تعریف شده است. این میزان بالاتر از ۴۵ دسی بل در روز و ۴۰ دسی بل در شب توصیه شده توسط سازمان



زمان سفت‌تر و ضخیم‌تر شده بود و باعث می‌شد این انسداد در پمپاژ خون کارایی کمتری داشته باشد.

به گفته محققان، این نوع تغییرات در قلب می‌تواند خطر حمله قلبی یا سکته مغزی را چهار برابر کند.

دکتر «گابی کپچر»، محقق ارشد و مدرس ارشد بالینی در مؤسسه علوم قلب و عروق



#### خبر

ناظری:

### شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی همیشه مقابل فدراسیون‌ها بوده است



رئیس فدراسیون چوگان با انتقاد از شرایط موجود گفت: شرکت توسعه در زمان مدیریت طلا همیشه مقابل فدراسیون‌ها بوده ولی با توجه به تغییراتی که در راس این شرکت انجام شده است امید به تعامل داریم. اصغر ناظری رئیس فدراسیون چوگان در گفتگو با خبرنگار مهر، در خصوص برنامه‌های فدراسیون برای آماده سازی تیم ملی جهت حضور در رقابت‌های مقدماتی جام جهانی به میزبانی عربستان اظهار کرد: در حال حاضر درگیر برگزاری رقابت‌های لیگ هستیم که به هفته پایانی خود رسیده است. این مسابقات در ۲۳ هفته و با کیفیت مطلوبی امسال برگزار شد که اکثر ورزشکاران ملی پوش هم ما در آن حضور داشتند. کمیته مسابقات ما در فدراسیون عملکرد تک تک این بازیکن‌ها را مورد بررسی قرار دادند و به زودی پس از پایان هفته آخر لیگ ملی و مسابقات جام فجر استارت اردوهای تیم ملی با دعوت نفرات منتخب این لیگ برگزار خواهد شد تا به امید خدا تیم آماده‌ای را برای مسابقات مقدماتی جام جهانی داشته باشیم.

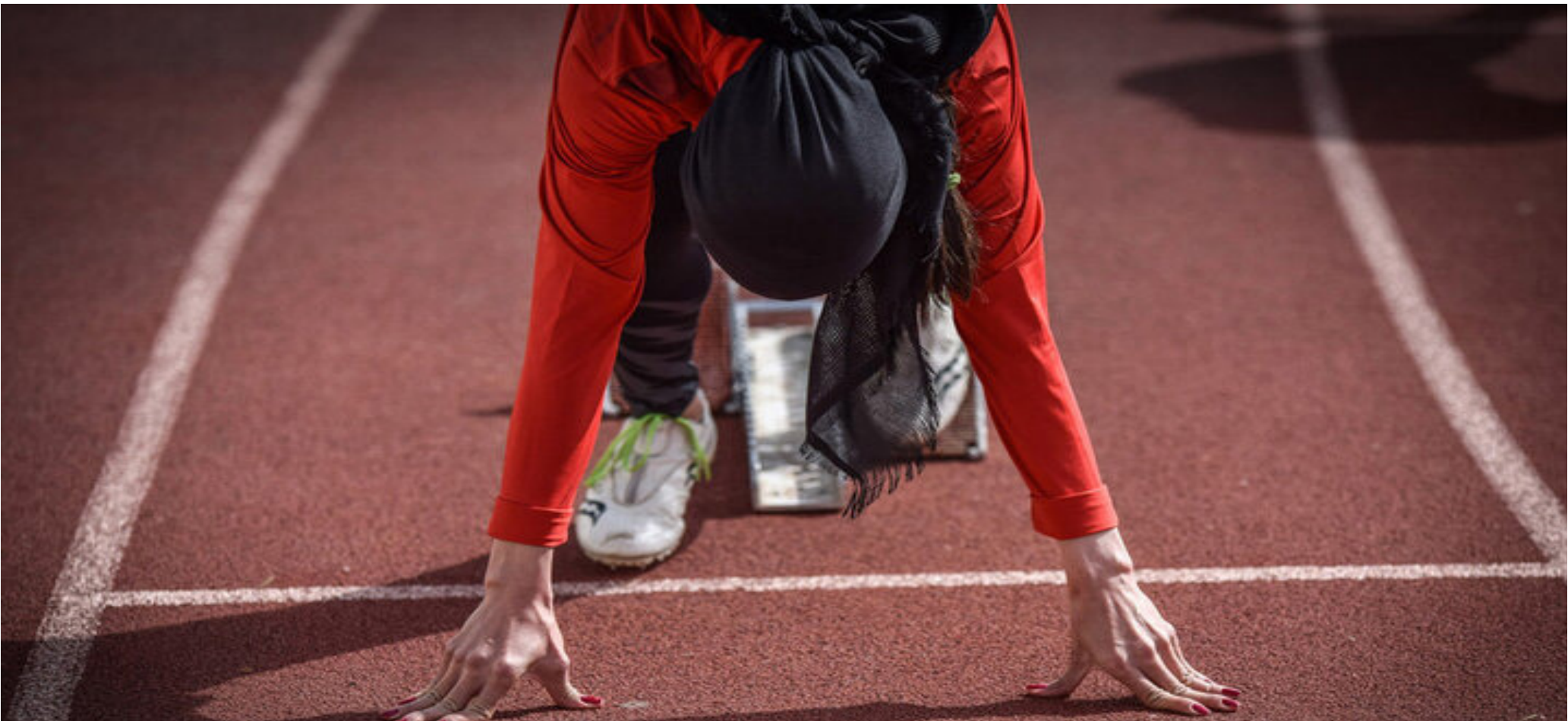
وی در مورد سرنوشت انتخاب کادر فنی تیم ملی و احتمال حضور مربی خارجی هم گفت: به احتمال فراوان هفته آینده مربی تیم ملی را معرفی خواهیم کرد. در رابطه با جذب مربی خارجی این نکته را یادآور شوم که ما در بخش چوگان ۲ نوع مسابقه داریم. یک روپدای است و دومی رقابت‌هایی است که بازی چوگان در زمین ماسه‌ای است.

رئیس فدراسیون چوگان ادامه داد: رقابت‌های مقدماتی جام جهانی که اواخر فروردین ۱۴۰۴ به میزبانی عربستان برگزار خواهد شد جزو همان مسابقات مازنی است که در زمین خاکی برگزار می‌شود که خوشبختانه ایران در این بخش همیشه حرفی برای گفتن داشته است؛ در همین راستا در جلساتی که داشتیم به این جمع بندی رسیدم که هدایت تیم ملی را به عهده مربیان داخلی بگذاریم. البته کادر فنی ایرانی ما اگر تمایل داشته باشد می‌تواند یک مشاور بین‌المللی خوب را هم در کنار خود داشته باشد.

ناظری در پاسخ به این سوال که دلیل ضعف چوگان ایران در مسابقات زمین چمنی چیست؟ عنوان کرد: زمین چمنی که رقابت‌های چوگان در آن برگزار می‌شود هفت برابر یک زمین فوتبال است و ما متأسفانه در بحث زیر ساخت مشکل داریم. همین امر هم باعث شده که نتوانیم در این بخش مانند مسابقات مازنی قدرتمند ظاهر شویم.

وی در پاسخ به این سوال که آیا اردوهای ویژه‌ای برای آمادگی بیشتر تیم هم برنامه‌ریزی شده است؟ گفت: چوگان مانند سایر رشته‌های ورزشی نیست که ما صرفاً با اجاره یک زمین و خرید بلیت هواپیما به راحتی تیم را برای برگزاری اردوی مشترک به کشور خارجی اعزام کنیم برای مثال اگر بخواهیم در همین عربستان یک اردو و یا بازی تدارکاتی داشته باشیم نیاز داریم که اسب تهیه کنیم و این کار عملاً شدنی نیست. البته که برای کسب نتیجه در هر روپدایی قطعاً نیاز است که بازیکن‌های ما میدان دیده باشند ولی برگزاری اردوی برون مرزی و یا انجام بازی تدارکاتی کار دشواری است.

ناظری در پاسخ به این سوال که با توجه به تغییرات مدیریتی انجام شده در شرکت توسعه امیدى به برطرف شدن این چالش وجود دارد؟ گفت: اخیراً و در یک جلسه غیر رسمی صحبت‌هایی را با آقای ثابت قدم داشتیم او فردی متخصص و اهل تعامل است. ولی فعلاً مشکلی که در این زمینه وجود دارد این است که نه شرکت توسعه و نه وزارت ورزش عملاً نمی‌توانند این مزایده را لغو کنند اما حمایت شان در ادامه این مسیر قطعاً می‌تواند به فدراسیون کمک کند. در سال‌های گذشته شرکت توسعه همیشه مقابل فدراسیون‌ها قرار گرفته بود این امیدواری وجود دارد با توجه به تغییرات رخ داده شاهد اتفاقات خوبی در این حوزه باشیم.



# آزمونی مهم برای ارزیابی سیاست‌های جدید حدادی

- رقابت‌های ر کوردگیری دوومیدانی در بوشهر در شرایطی برگزار می‌شود که عملکرد ملی‌پوشان حاضر در آن نشان خواهد داد که سیاست‌های اخیر فدراسیون تا چه حد موفق بوده است.

باید برای آن‌ها به بالاترین سطح آمادگی برسند.

این مسابقات رکوردگیری در بوشهر، بخشی از برنامه‌ریزی گسترده فدراسیون برای آماده‌سازی ورزشکاران به شمار می‌رود. برگزاری این رویدادها، علاوه بر افزایش آمادگی جسمانی، فرصتی برای کادر فنی است تا نقاط ضعف و قوت ملی‌پوشان را پیش از حضور در میادین بین‌المللی شناسایی کنند. با توجه به فشردگی تقویم سال آینده، عملکرد فدراسیون در مدیریت این اردوها و مسابقات می‌تواند تأثیر زیادی بر نتایج تیم ملی در رویدادهای پیش‌رو داشته باشد. حال باید دید آیا احسان حدادی و تیم مدیریتش او می‌توانند با ادامه سیاست‌های فعلی، دوومیدانی ایران را به موفقیت‌های جدیدی در سطح قاره‌ای و جهانی برسانند یا خیر.

بر اساس اعلام فدراسیون ورزشکاران زیر در مواد یاد شده طی روزهای ۲ بهمن در بخش آقایان و ۴ بهمن نیز در بخش بانوان با یکدیگر به رقابت بپردازند.

✽ بانوان:

۱۰۰ متر و ۲۰۰ متر: فرزانه فصیحی (اصفهان)، حمیده اسماعیل‌نژاد (خراسان رضوی)، ملینا اسماعیلی (البرز)، زهرا ساربانی (بوشهر) و سونگد میرزایی (مرکزی)

۴۰۰ متر: نگین آذری عدالت، نازنین فاطمه عیدیان و مریم محبی (تهران)، کژان رستمی (کردستان)، مبینا صاحبی منفرد (خراسان رضوی) و زهرا زارعی (کرمان)

۸۰۰ متر: تکتم دستاربندان و سپیده صارمی (خراسان رضوی)، آیدا نارونکی (سیستان و بلوچستان)، مریم احمدی (خوزستان) و نگین ولی‌پور (اصفهان)

۱۵۰۰ متر: پریچهر شاهی (تهران)، حدیثه رئوف و سمیرا خداترس (خراسان رضوی) و مریم محمودی (زنجان)

۱۰۰ متر با مانع: فائزه آشورپور و فائزه طباطبایی (خراسان رضوی) و فاطمه ادبی (یزد)

۴۰۰ متر با مانع: شهبلا محمودی (قزوین)، نازنین فاطمه عیدیان (تهران)، ثمین جعفرزاده (آذربایجان شرقی)، پریسا امینی (خراسان رضوی) و فاطمه خورشیدوند (لرستان)

۵۰۰۰ متر و ۱۰۰۰۰ متر: پریسا عرب، یگانه چربی‌سوزی

برای چربی‌سوزی، بدن باید در وضعیت کمبود کالری قرار گیرد. این به معنای مصرف کالری کمتر از میزانی است که بدن در طول روز برای انرژی مورد نیاز خود می‌سوزاند. این کمبود را می‌توان هم با داشتن رژیم غذایی و هم با افزایش فعالیت بدنی از طریق برنامه ورزشی ایجاد کرد.

کریم و فاطمه چناری (تهران)، زهرا افشاریان (خراسان رضوی)، هانیبه شه‌پری و سامیه شه‌پری (خوزستان)، مبینا خیاط (سیستان و بلوچستان)، زهرا رضایی (قم) و مهرناز امیری (قزوین)

پرش سه گام: مریم کاظمی (یزد)، سارینا ساعدی (تهران) و حدیثه احمدی و سلما سلطانی (اردبیل)

پرش طول: ریحانه مبینی (اصفهان)، الهه رحیمی‌فر و مارال عطاردی (تهران)، زهرا حفطلی (یزد)، نجمه خرمالی (گلستان) و محدثه ابراهیم‌پور (قم)

پرش ارتفاع: محیا نعیمی، عسل علیقلی و زهرا فرخ‌فال (تهران)، فاطمه سرافراز (یزد) و مائده مطهری (کردستان)

پرتاب نیزه: مانا حسینی (البرز)، زهرا نجفی (لرستان) و زهرا صیادی (کهگیلویه و بویر احمد)

پرتاب دیسک: محلا محروقی (خراسان رضوی)، ژاله کارلان (اردبیل)، فاطمه قربانیان (گلستان) و الهام سمرقندیان و فاطمه شکری (تهران)

هفتگانه: فاطمه محبیلی‌زاده، صبا خراسانی و الناز موسایی (تهران) و صدف آقاجانی (کردستان)

پرش با نیزه: مهسا میرزاطبیعی (تهران) و فاطمه کردعلی و فاطمه خدایی (یزد)

پرتاب چکش: ملیکا نوروزی (البرز)، زهرا عرب رستمی و مهدیه حکمت سرا (تهران) و معصومه یوسفی (آذربایجان غربی)

✽ آقایان:

۱۰۰ متر و ۲۰۰ متر: حسن تفتیان (خراسان رضوی)، بنیامین یوسفی و محمد جعفری (فارس)، امیررضا معین‌پور (لرستان)، جلیل پورنصرالهی (البرز)، میلاد ناصح جهانی (آذربایجان شرقی) و محمد حسین ابارقی (کرمان)

۴۰۰ متر: محمد طالعی (اردبیل)، آرش سیاری (اصفهان)، علیرضا جمشاهی (زنجان)، میلاد سروندی (لرستان)، محمد حسین نیک‌ضمیر (تهران) و محمد عبدشهری (اصفهان)

۸۰۰ متر و ۱۵۰۰ متر: علی امیریان و امید امیریان (سیستان و بلوچستان)، سبحان احمدی و امیرفرزام صفری (کرمانشاه)، امیرحسین پایی (لرستان)، سیامیر زمانپور (کردستان)،

خلیل ناصری (ایلام)، حسین نوری (فارس)، علی عالمی (همدان) و محمدحسام مظفری (گلستان)

۵۰۰۰ متر، ۱۰۰۰۰ متر و ۳۰۰۰ متر بامانع: میلاد رحیمی (ایلام)، سمیر اقبالی، محمدحسین طیبی و امیرحسین کیوانلو (تهران)، حسین کیهانی (کرمانشاه)، علی‌اکبر برزی و منصور بیات (البرز)، مرتضی بیرانوند (لرستان) و یوسف آذریان (کهگیلویه و بویر احمد)

۱۱۰ متر بامانع: مسعود کامران و امیرحسین عزیزی (اصفهان)، علی سلامتیان (قم) و محمدحسین رفیعی (تهران)

۴۰۰ متر بامانع: مهدی پیرجهان (آذربایجان شرقی)، یونس براتی و علی عباسپور (خراسان رضوی) و محمداسین گلمحمدی (همدان) پرش ارتفاع: مهدی کریم‌زاده (اصفهان)، مهدی خدادادی و امیرضا قنبرزاده (مازندران) و پارسا شادنیا (بوشهر)

پرش طول: مهدی تماری (بوشهر)، حمیدرضا فیروز‌کوهی (مازندران)، محمدرضا بهروزوی (مرکزی)، محمدامین قره (گلستان) و مرتضی عباسپور (خراسان رضوی)

پرش سه گام: مجتبی زاهدی (خراسان رضوی)، حمیدرضا کیا (گلستان)، وحید صدیق (مازندران)، پوریا ریانفر (بوشهر)، علی سیدی (خراسان شمالی) و امیر قلاش (بوشهر)

پرتاب وزنه: مهدی صابری و حسن جعمی (اصفهان)، محمدرضا طیبی (مازندران)، حسین روزگار (فارس)، مهران خورند (قزوین) و علی رجبی (خراسان رضوی)

پرتاب دیسک: بهنام شیری (اردبیل)، صادق صمیمی (چهارمحال و بختیاری) و حسین رشمه کریم (تهران)

پرتاب نیزه: صادق خادمی و مصطفی نیکخواه (کهگیلویه و بویراحمد)، علی فتحی گنجی (لرستان) و یونس یوسفوند (البرز) دهگانه: امیرمهدی حنیفه، سینا افشین فر، پویان شکری و امیرحسین ابراهیمی (تهران) پرتاب چکش: محمد سیستانی (گلستان)، سهند نوری و مهدی هفت چشمه (آذربایجان غربی) و ارسلان قشقایی (تهران)

پرش بانیزه: حسین فلاح (تهران) و محمدمهدی معتمدنیا (البرز)

تأمین انرژی و انتقال پیام‌های عصبی همواره مورد نیاز است؛ مانند آووکادو، روغن زیتون، مغزها...

فیبر برای کنترل گرسنگی و تنظیم عملکرد دستگاه گوارش در برنامه غذایی مورد نیاز است؛ مانند سبزیجات و میوه‌ها...

نقش هورمون‌ها در چربی‌سوزی بانوان هورمون‌ها نقش مهمی در روند چربی‌سوزی بانوان دارند و تنظیم متابولیسم، ذخیره و مصرف انرژی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. هورمون‌هایی مانند استروژن، انسولین، کورتیزول و هورمون‌های تیروئید، نقش‌های متفاوتی دارند. استروژن که هورمون اصلی در بانوان است، می‌تواند توزیع چربی در بدن را تحت تأثیر قرار دهد، ذخیره چربی را در نواحی مختلف بدن بیشتر کند و همچنین

بازسازی بافت‌ها را تسهیل می‌کند.

تأثیرات مثبت بر خلق‌وخو دارد.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.

درمان برخی اختلالات روانی است.



چربی‌سوزی به معنی کاهش میزان چربی ذخیره شده در بدن است. این فرآیند از طریق سوزاندن کالری بیشتر نسبت به کالری دریافتی بدن اتفاق می‌افتد.

به گزارش ایسنا، رسیدن به تناسب اندام و کاهش چربی‌های اضافی بدن یکی از



# چک‌پیل

مازندران – گیلان – گلستان

حرف‌پچینی: موسسه فرهنگی هنری چشمه توسعه آفاق دانش

روژنامه 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

تلفنکس: ۰۱۱-۳۳۳۴۰۷۹۷

چاپ : تکم

طراح: زهرا اسدی راد

# بازار سنتی مازندران رنجور از بی‌مه‌ری

▪ عرضه و فروش محصولات و کالاهای سنتی و بومی فلسفه راه اندازی بازارهای محلی در هر نقطه کشور از جمله مازندران است اما با ورود کالاهای غیر بومی این میراث معنوی در معرض خطر قرار دارند.

ناباشیم.

«چهارشنبه بازار» یکی از همین بازارهای سنتی در قائمشهر است که مردم از نقاط مختلف شهرستان به هوای خرید هفتگی خود به این مرکز خرید مراجعه می کنند؛ این محصولات که شامل مرکبات، ماکیان و انواع رب و ترشی تولیدی روستاییان است ویت‌رین این بازارها به شمار می رود.

اهالی قائمشهر خاطرات زمانی نه چندان دور را در ذهن دارند که روستاییان اطراف شهرستان محموله های تولیدی خود را سوار بر اسب به بازار می آوردند تا مردم طعم خوشایند محصولات سنتی را بچشدند. در گذشته کالاه‌ا و محصولات در این بازارها ارائه می شد که همگی از تولیدات و دست ساخته های روستاییان بود که علاوه بر بومی بودن، تنوع و اطمینان از سالم بودن یا همان محصول ارگانیک، حذف واسطه ها و مناسب بودن قیمت از ویژگی های آنها به شمار می رفت.

این محصولات به دلیل سنتی و بومی بودن عاملی شد تا مسافران در مدت زمان حضور و سفرشان به مازندران سری به بازارهای سنتی این استان بزنند تا سبد خرید سوغاتی های خود را در این بازارها از محصولات روستاییان پر کنند.

باوجود استقبال مردم مازندران و مسافران از این بازارها، اما ورود کالاهای کارخانه های داخلی و خارجی باعث شده تا علاوه بر کم رنگ شدن محصولات و تولیدات بومی استان، قیمت ها شکسته شده و به نوعی افزایش قیمت ها را در این بازارها شاهد

# جبهه مقاومت با ایستادگی عزت

# خود را حفظ کرده است

▪ رئیس دیوان عالی کشور با اشاره به آتش بس در غزه گفت: جبهه مقاومت با ایستادگی و مقاومت، عزت خود را برابر دشمنان حفظ کرده است.

حجت الاسلام محمد جعفر منتظری پیش

از ظهر جمعه در مراسم یادواره شهدای

روستای مهدیرجه شهرستان بهشهر گفت:

پیام وهدف محافل و مجالس یاد بود شهدا تنها دکلمه خوانی سرودخوانی، سخنرانی واطعام نیست بلکه انتظار شهدا این است بعداز این یادواره‌ها بار دیگر تجدید پیمان کرده و در هر جایگاه وسمت که هستیم حافظ اهداف وارزش ها وپاسدار خون شهدا باشیم. به گزارش روابط عمومی دادگستری مازندران، رئیس دیوان عالی کشور ضمن عرض تسلیت سالروز وفات حضرت زینب (س) به عموم دوستداران و ارادتمندان اهل بیت (علیهم‌السلام)، اظهار کرد: همه ما باید در راستای اهداف شهدا که جان عزیز خود را فدا کردند آنگونه که شایسته است به وظایف خود در سنگرهای مختلف عمل کنیم تا مدیون خون شهدا نشویم.

رئیس دیوان عالی کشور گفت: آنچه امروز نصیب ما شده است ثمره خون شهداست فرقی ندارد قاضی باشیم یا کارمند، بازاری یا خانه دار در هر سمت وجایگاهی باید در

اجرای ارزش‌های اسلامی وتحقق اهداف شهدا قدم برداریم. وی افزود: آزمون‌های الهی اختصاص به فرد خاصی ندارد خداوند متعال همه افراد از عالی‌ترین انسان‌ها تا همه کسانی که ادعایی در دینداری دارند را مورد آزمایش قرار می‌دهد دراین میدان تنها گروه وافرادی برنده اند ونمره قبولی می‌گیرند که با آمادگی قبلی شرکت ودر مقابل آزمون الهی صبر می‌کنند ونافرمانی ندارند. شهدا در آزمون‌ها قبول شدند

رئیس دیوان عالی کشور اظهار کرد: شهدا در آزمون‌های الهی درخشیدند ونمره قبولی گرفته اند دراین محافل باید از خودمان ببرسیم آیا ما برای آزمون الهی آمادگی داریم؟

وی با بیان اینکه ما وارث خون شهدا هستیم گفت:هرچه امنیت، خوشنای و سربلندی داریم ازخون شهداست وباید کارگر وکارمند وهرشغلی که داریم عینک مادیگری را از چشمان برداریم و به عمق وصیت نامه شهدا بنگریم وتفکر کنیم چون

فرماندار جویبار گفت: طوفان و تندباد به ۳۰ مسکن در روستاهای

شهرستان خسارت زد.

محمد دانلود گفت: بر اثر وزش باد لحظه‌ای که ظرف چند دقیقه به صورت طوفان وارد شد بخشی از روستاهای بیزکی، چلمیان و کوهنده را تحت تأثیر قرار داد و باعث شد به ۳۰ واحد منزل مسکونی، واحدهای کشاورزی گلخانه‌ای و پرورش مرغداری در این ۳ روستا، از ۳۰ تا ۷۰ درصد آسیب وارد شود. ماندلو افزود: بیشتر خسارت منازل از ناحیه سقف بوده که عوامل بخشداری، هلال احمر، بسیج سازندگی سپاه ناحیه جویبار در

## طوفان به ۳۰ مسکن در جویبار خسارت زد

محل مستقر تا اقدامات اولیه برای جلوگیری از خسارت بیشتر و

مرمت واحدها استقرار یابد.

فرماندار جویبار تصریح کرد: با قطع برق بلافاصله عوامل اداره برق به منطقه اعزام شدند و نسبت به بازسازی سیم برق که دچار قطعی شده بود ترمیم و مجدداً وصل شده است. وی خاطرنشان کرد: عوامل بنیاد مسکن به منطقه اعزام شدند و نسبت به ارزیابی خسارت و اقدامات آتی برای حمایت از خسارت دیدگان دستور کار قرار گرفت تا از طریق ستاد بحران کمک‌هایی برای بازسازی خسارت دیدگان صورت گیرد.

سنتی مازندران را به یک بازار معمولی و یا پاساژ های شهری مبدل کرده است در حالیکه مسافر بدنبال فضا و محصولات متفاوتی در این نوع بازارها است. براساس اعلام اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری استان مازندران در گذشته بازارهای سنتی در شهرها و حتی روستاهای استان برپا می شد اما طی سالها از تعداد این بازارها کاسته شد. جمعه بازار جویبار، نشتارود، بازار امامزاده شاه رضا درروستای پهناب جویبار، پنجشنبه بازار جاده قدیم آمل، بابل، بهمنیر و امامزاده ابراهیم بابلسر، چهارشنبه بازار قائمشهر، سه شنبه بازار میر بازار بابلسر، بازار قلعه گردن و خرم آباد بازار مشترک دو روستا در تنکابن و یکشنبه بازار دوازده چشمه آمل بامازندگان بازار سنتی در مازندران هستند که در این استان فعالیت می کنند.

معاون میراث فرهنگی اداره کل صنایع دستی، گردشگری و میراث فرهنگی مازندران از بازارهای محلی به دلیل ویژگی هایی که دارد به عنوان میراث معنوی استان نام برد. محسن باستانی با اشاره به اینکه میراث معنوی به دلیل اینکه قابلیت انتقال فرهنگ و رسوم به نسل های دیگر را دارد حتی از میراثی مثل بناهای تاریخی نیز ارزشمند تر است، افزود : مازندران نیز برخوردار از آیین ها و مراسم های سنتی و محلی یا همان میراث معنوی است.

معاون میراث فرهنگی اداره کل صنایع دستی، گردشگری و میراث فرهنگی مازندران از بازارهای سنتی به عنوان بخشی از میراث

معنوی این خطه از شمال کشور نام برد و ادامه داد : اما تاکنون این میراث ثبت ملی نشده و اقدام خاصی برای حفظ و نگهداشت آن صورت نگرفته است. وی اضافه کرد : در حالیکه بازارهای سنتی علاوه بر عرضه تولیدات سنتی نوع رفتار در انجام میادلات تجاری از جمله معامله پایاپا و انجام بازیهای بومی و محلی فضایی خوب برای انتقال آداب و رسوم کهن مازندران به شمار می رود و میراث فرهنگی ناملموس و معنوی، رفتارها، نمادها و آئین‌هایی است که یک اجتماع آنها را به عنوان بخشی از میراث فرهنگی خود می‌شناسد.

باستانی گفت : بازارهای سنتی که بیشتر و در سال های قبل شکل و شمایل سنتی داشتند به عنوان میراث معنوی به شمار می روند.

معاون میراث فرهنگی مازندران افزود : هر چند وضعیت فعلی بازارهای سنتی و عرضه و فروش محصولات غیر سنتی، وضعیت خوشایندی را برای این بخش از فرهنگ مازندران رقم نزده است ولی برای جلوگیری از شیوع این مساله در دیگر بخش ها، اقداماتی را موردنظر قرار داده ایم.

یک کارشناس پژوهش و فعال در حوزه گردشگری اداره‌کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری مازندران به خبرنگار ایرنا گفت : سنتی بودن تولیدات، نحوه معامله(پایاپای و یا کالا به کالا)، برگزاری ورزش های بومی و محلی همچون کشتی لوچو و ریش سفیدی پیران برای حل اختلافات آیتم ها و ویژگی های بازارهای محلی این

استان است.

مهران حسنی با اشاره به اینکه در گذشته از این دست بازارهای سنتی و محلی در بسیاری از شهرهای مازندران فعالیت داشتند، افزود : علاوه بر کم شدن تعداد این نوع بازارها، از دست رفتن شکل و شمایل سنتی، آسیب جدی تر به این بخش از میراث معنوی مازندران وارد کرده است.

وی با اشاره به اینکه کمتر عرضه و فروش محصولات و تولیدات روستاییان را در بازارهای سنتی این روزهای مازندران شاهد هستیم، ادامه داد : در حالیکه به جرات می توان گفت بیشتر از ۸۰ درصد اجناس عرضه شده در بازارهای سنتی آزمون تولیدات روستاییان بود که این روند در بازارهای فعلی کمتر دیده می شود.

حسنی گفت: فرهنگ و تاریخ هرچقدر بر آن گرد کهنگی و گذر زمان بنشیند بر جذابیت آن بیشترافزوده می شود و از نگاه مردم این عصر و زمانه مدرنیته که مسائل کمتر رنگ و بوی سنتی دارند، دیدن این بخش از فرهنگ برای افراد حاضر لذتبخش است.

وی ابراز امیدواری کرد که با احیای بازارهای سنتی مازندران، استانی که سالانه میزبان میلیون ها مسافراز اقصی نقاط کشور است می تواند در جذابیت و لذتبخشی هر چه بیشتر سفر برای آنایی که به استان می آیند خاطره آفرین باشد.



وگفت: جریانات سیاسی داخلی باید مراقب اظهار نظرهای خود باشند مردم نیز هشیار باشند وحتت تأثیر ودر دام این جریانات سیاسی قرار نگیرند برخی حرف‌ها ومطالب ظاهراً زیبا ودر باطن کشنده هستند باید مراقب باشید.

حجت الاسلام والمسلمین منتظری در بخش دیگری از سخنان خود خاطرنشان کرد: گوشه‌هایی از تلاش دشمن را در میدان جنگ صهیونیزم در غزه، سوریه ولبنان شاهد بودیم هرچه در توان داشتند در همه عرصه‌ها با حمایت آمریکا و اروپا در این ۱۵ ماه به کار بردند وامروز با کمال شرمساری وافتضاح قرارداد آتش بس را امضا و پذیرفتند، جبهه مقاومت با ۵۰ هزار شهید اعم از زن و کودک شیر خوار مقاومت کردند گرسنگی کشیدند عزیز دادند وعزت خود را حفظ کردند.

اینکه ملت ایران همواره در همه عرصه‌ها حضور پرشور داشته افزود: جبهه کفر با همه توان و ابزارهای سخت افزاری نرم افزاری برای مقابله با ارزش‌های اسلامی به میدان آمده است باید مراقب توطئه‌های دشمن وجنگ نرم افزاری وآنچه در فضای مجازی جوانان مارا هدف قرار داده باشیم. وی تصریح کرد: این سنگر را رها نکنید دشمن در استفاده از سلاح نرم دل‌نستد وامیدوار است مراقب باشید عده‌ای از جوانان به مساله بی حجابی که گهگاه شاهدیم توجه ندارند ونمی دانند چه دست‌هایی پشت پرده است.

رئیس دیوان عالی کشور گفت: فضای مجازی مسیر به شدت حساس وخطرناکی است که در دسترس همگان است سلاح آتشین دشمن در میدان‌های جنگ کارساز است اما الگوهای کشنده نرم افزاری در فضای مجازی ما را هدف قرار داده است وباید مراقب بود.

این مقام عالی قضائی به برخی مطالب ومقالات منتشر شده در رسانه‌ها اشاره کرد

