



سر مای هوا بر سلامت قلب تاثیر میگذارد



مهوری؛ پیشرفت ۲۹ پروژۀ عمرانی در بخش نشنا؛ گره های ترافیکی رفع میشود



تعاونی های صادرات محور؛ موتور محرکه توسعه گلستان در تجارت فرامرزی



نسخه ای برای پایان گردشگری انبوه در مازندران

افزون بر ۱۰۰ هزار مورد ساخت و ساز در مازندران غیر قانونی انجام شده است

رئیس کل دادگستری:



- ۳ نان به نرخ جان؛ کارگران مازندران قربانی حوادث کار
- ۲ روایتی از کاهش بارش ها در پاییز مازندران
- ۴ تعاونیهای صادرات محور؛ موتور محرکه توسعه گلستان در تجارت فرامرزی
- ۵ «کمبود زمین» چالشی برای سرمایه گذاری در بابل
- ۶ ضرورت کاهش هزینه های غیر ضروری در نظام سلامت

مشغول شغل دوم فرهنگیان

شرکت بازرگانی توسعه خدمات معلم کالا
moallemkala.ir




- فروشگاه اینترنتی معلم کالا
- تامین کننده انواع کالا برای فرهنگیان
- طرف قرارداد با آموزش و پرورش
- اقساط کسر از حقوق

حداقل حقوق از ۲۰ میلیون به بالا

استخدام نیرو با سابقه و متعهد

شرکت بازرگانی توسعه خدمات معلم کالا جهت تکمیل نیروی انسانی خود از بین افراد واجد شرایط **استخدام** می نماید

- مدیر مالی
- حسابدار
- طراح گرافیک
- طراح رابط کاربری
- خدمات
- حمل و نقل




برای کسب اطلاعات بیشتر کلمه **معلم کالا** رو پیامک کن

آدرس دفتر: سرپرستی فعال کشور، ساری / آغ فرهنگ / جنب آموزش و پرورش / فرهنگ ۱۰

۰۹۰۱ ۱۹۰ ۵۶۹۴

جهت کسب اطلاعات بیشتر

۰۹۰۱ ۱۱۹۰ ۵۶۹۴

مازندران / ساری
خیابان فرهنگ / فرهنگ ۱۰

خبر

تعیین تکلیف ۲ مطالبه تارخی مردم مازندران در شورای فرمانداری استان

استاندار مازندران گفت: «طرح طرح جامع - تفصیلی محدوده شهر شهیدیه و ایجاد ۶ کیلومتری دسترسی سراسری شهر بهمنابر به ساحل دریا» به عنوان ۲ مطالبه تاریخی مردم این مناطق تعیین تکلیف و در کام عملیاتی قرار گرفت به گزارش خبرنگار، هفتمین نشست شورای فرمانداری و توسعه استان مازندران ۲۴ دسامبر، کام مهم طرحهای کاربردی و پروژههای زیربنایی و سراسری طرحهای توسعه و تفصیلی شهری با حضور مهدی بنوری سمنی استاندار و چهار تن از نمایندگان مردم مازندران در مجلس شورای اسلامی برگزار شد.

استاندار مازندران در این نشست با بیان این که پروژه ۸ ساله ایجاد راه ۶ کیلومتری دسترسی شهر شهیدیه به ساحل دریا به عنوان مطالبه مهم مردم منطقه مورد تصویب قرار گرفت است گفت: به طور کلی طرحها و اقدامات طرحهای زیر ساختی، سواحل شهری هفتاد و یکم بخشهای تابع محرومات مختلف بوده است. این طرحها با توجه به این که به عنوان طرحی است که به نفع مردم است و به نفع مردم است و به نفع مردم است و به نفع مردم است.

استاندار مازندران در این نشست با بیان این که پروژه ۸ ساله ایجاد راه ۶ کیلومتری دسترسی شهر شهیدیه به ساحل دریا به عنوان مطالبه مهم مردم منطقه مورد تصویب قرار گرفت است گفت: به طور کلی طرحها و اقدامات طرحهای زیر ساختی، سواحل شهری هفتاد و یکم بخشهای تابع محرومات مختلف بوده است. این طرحها با توجه به این که به عنوان طرحی است که به نفع مردم است و به نفع مردم است و به نفع مردم است.

نسخهای برای پایان گردشگری انبوه در مازندران

انستیتو افتخارهای آینده گردشگریهای مجبور و نامتجانس در فضاهای عمومی نیز به تدریج کاهش خواهد یافت.

در همین ارتباط مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی مازندران به خبرنگار ایرنا گفت: بر اساس قانون جدید، تمام مالکان خاصسفر در استان موظفند فعالیت خود را در گانه ملی مجوزها ثبت و مجوز رسمی دریافت کنند و هرگونه فعالیت غیرمجاز در این حوزه غیرقانونی است.

حسین ایزدی افزود: پیش از اجراء طرح درگاه ملی مجوزها، خاصسفرها خارج از نظارت مستقیم اداراتکل فعالیت می کردند اما با اجراء این سامانه فرایند صدور مجوزها ساماندهی شده و فعالیتها تحت کنترل و نظارت دقیق قرار میگیرد.

از هدف از این اقدام فرایند کربن افتخارهای ایمن بحرفه و در شأن خانوادهها بهره برقرار کردن است. عنوان کرد و گفت: با اجراء این طرح چارچوبهای فریبرج و نامتجانس در فضاهای عمومی، به تدریج کاهش خواهد یافت.

وی با بیان اینکه روند صدور مجوزها از حالت «تجموعه» به «تاییدمجوعه» تغییر یافته است اظهار داشت: در شیوه جدید، پس از ثبت اطلاعات متقاضی در سامانه، مالکان شرایط متقاضی توسط اداراتکل میراث فرهنگی و منابع طبیعی و خدمات شهری بررسی و تأیید می شود. مدیرکل میراث فرهنگی مازندران ادامه داد: خاصسفرها همانند گردشگریهای مجبور و نامتجانس در فضاهای عمومی، به تدریج کاهش خواهد یافت.



فصلی از نشست مردمی برای تعیین تکلیف طرحهای توسعه و تفصیلی شهر شهیدیه.



پروژه احداث راه دسترسی شهیدیه به ساحل دریا در حال اجراست.

رئیس کل دادگستری: افزون بر ۱۰۰ هزار مورد

ساخت و ساز در مازندران غیر قانونی انجام شده است

رئیس کل دادگستری مازندران با اشاره به موضوع ساخت و ساز غیرمجاز در استان گفت: بیش از ۱۰۰ هزار قطعه ساختمانی در استان به صورت غیرقانونی ساخته شده است.

به گزارش خبرنگار، عباس پوربانی در حاشیه دومین جلسه کارگروه استانی نمایندگان عالی قوای به گفته در استان که با حضور استاندار مازندران و رئیس مجمع نمایندگان استان به میزبانی دادگستری مازندران برگزار شد، اظهار کرد: این جلسه در اجراء دستورالعمل الای معان اول قوه قضاییه با هدف طرح موضوع و بیان مسائل و مشکلات استانی و ارائه راهکار در این راستا تشکیل شده است.

رئیس کل دادگستری مازندران افزود: در این جلسه، محتم ساخت و سازهای غیر مجاز صورت گرفته در استان و پیشگیریهایی که باید در این خصوص صورت بگیرد مورد بحث، بررسی و

«کمبود زمین» چالشی برای سرمایه‌گذاری در بابل



برای تهیه زمین سالها منتظر می‌ماند. در حالی تعداد قابل توجهی از سرمایه‌گذاران خسته از شمال هستند که کمبود زمینه مانعی برای حضور فعالان اقتصادی موفق در شهرستان بابل محسوب می‌شود و در شرایط فعلی پای یکی از پرجمعیت‌ترین شهرهای کشور برای حضور تولیدکنندگان، انگ زمین است.

به گزارش نجفیان، در شرایط فعلی شهرستان بابل ۳۳ واحد تولیدی و صنعتی فعال دارد که در سه شهرک و به نحی صنعتی در بخش‌های مختلف این شهرستان مشغول فعالیت و تولید و صنعتی برای حل مشکلات آنها هستند.

استاندار مازندران به همراه مدیران شهرستانی برای واگذاری مشکلات واحدهای تولیدی در شهرک صنعتی رجه واقع در بدلی سرفی بابل حضور یافته و بعد از بازدید چند واحد تولیدی و صنعتی برای حل مشکلات آنها نشست و مشورتی برگزار شد.

این نشست که در شهرک صنعتی رجه در بدلی سرفی بابل برگزار شد همه واحدهای تولیدی شهرستان حضور داشته و مشکلات خود را مطرح کردند.

مدیران چند واحد تولیدی در این نشست تسهیلات بانکی، زمین آسری و بیمه و توسعه زیرساخت‌ها همواره بیشتر نامین اجتماعی و پرداخت بدهی‌های دولت به این واحدها را از جمله مشکلات پیش روی خود برشمردند.

اما تعدادی از سرمایه‌گذاران کمبود زمین را یکی از بزرگترین چالش‌های توسعه و راه‌اندازی واحدهای تولیدی خود برشمردند چرا که با توجه به مرغوبیت زمین در این خطه از شمال اقبال کمتری برای واگذاری آنها به واحد‌های تولیدی وجود دارد.

در حال حاضر گستره شهرک‌های صنعتی و تولیدی مازندران یک هزار و ۲۰۰ هکتار است که سهم شهرستان بابل با توجه به جمعیت ۶۰۰ هزار نفری ۲۰۰ هکتار است که سرمایه‌گذاران

برای تهیه زمین سالها منتظر می‌ماند. در حالی تعداد قابل توجهی از سرمایه‌گذاران خسته از شمال هستند که کمبود زمینه مانعی برای حضور فعالان اقتصادی موفق در شهرستان بابل محسوب می‌شود و در شرایط فعلی پای یکی از پرجمعیت‌ترین شهرهای کشور برای حضور تولیدکنندگان، انگ زمین است.

به گزارش نجفیان، در شرایط فعلی شهرستان بابل ۳۳ واحد تولیدی و صنعتی فعال دارد که در سه شهرک و به نحی صنعتی در بخش‌های مختلف این شهرستان مشغول فعالیت و تولید و صنعتی برای حل مشکلات آنها هستند.

استاندار مازندران به همراه مدیران شهرستانی برای واگذاری مشکلات واحدهای تولیدی در شهرک صنعتی رجه واقع در بدلی سرفی بابل حضور یافته و بعد از بازدید چند واحد تولیدی و صنعتی برای حل مشکلات آنها نشست و مشورتی برگزار شد.

این نشست که در شهرک صنعتی رجه در بدلی سرفی بابل برگزار شد همه واحدهای تولیدی شهرستان حضور داشته و مشکلات خود را مطرح کردند.

مدیران چند واحد تولیدی در این نشست تسهیلات بانکی، زمین آسری و بیمه و توسعه زیرساخت‌ها همواره بیشتر نامین اجتماعی و پرداخت بدهی‌های دولت به این واحدها را از جمله مشکلات پیش روی خود برشمردند.

اما تعدادی از سرمایه‌گذاران کمبود زمین را یکی از بزرگترین چالش‌های توسعه و راه‌اندازی واحدهای تولیدی خود برشمردند چرا که با توجه به مرغوبیت زمین در این خطه از شمال اقبال کمتری برای واگذاری آنها به واحد‌های تولیدی وجود دارد.

در حال حاضر گستره شهرک‌های صنعتی و تولیدی مازندران یک هزار و ۲۰۰ هکتار است که سهم شهرستان بابل با توجه به جمعیت ۶۰۰ هزار نفری ۲۰۰ هکتار است که سرمایه‌گذاران

مهری: پیشرفت ۲۹ پروژه عمرانی در بخش نشتا؛ گرهای ترافیکی رفع می‌شود

بخش نشتا از اجرای ۲۹ پروژه عمرانی با اعتباری بیش از ۶۶ میلیارد تومان در این بخش خبر داد و گفت رنگ شهری نیز وارد فاز دوم اجرا شده است.

سید صادق مهری بخشدار نشتا اظهار کرد: در حوزه‌های عمرانی، ترافیکی، گردشگری و مدیریت پسماند در بخش نشتا انجام شده و هر سال در هفته دولت و دهه فجر شاهد بهره‌برداری از پروژه‌های مختلف هستیم.

وی افزود: امسال ۲۹ پروژه عمرانی با اعتباری بالغ بر ۶۶ میلیارد تومان در حوزه‌های راه و شوراهای اسلامی بخش افتتاح شد که از جمله آنها می‌توان به پروژه نخبیاری چکانده، ساماندهی باده‌روهای شهری، جدول‌گذاری و نقیبت شبکه برق اشاره کرد.

مهری ادامه داد: فاز نخست رنگ شهری نشتا با هدراف ۱۵ خرداد به بهره‌برداری رسیده و فاز دوم نیز با پیشرفت ۹۰ درصدی در آستانه اتمام فاز دارد. وی گفت: با تکمیل این محور، مسواری و زوری و خروجی شهر از گره‌های ترافیکی رها می‌شود.

بخشدار نشتا بیان کرد: در حوزه مدیریت ترافیک، اصلاح هندسی میرها، ایجاد دوربین‌های جدید و نصب سرعت‌گاز در محورهای پرتردد از جمله وسواری دادگسری بخشدار و درمانگاه نشتا در دستور کار است و با همکاری پلیس راه و شهرداری اجرا می‌شود.

وی با اشاره به تجهیز بیش از ۳۰ روستا به سامانه پایش تصویری صورت‌گرفته این طرح‌ها با هدف افزایش امنیت و وسنظافا، پایش منابع طبیعی و جلوگیری از قاچاق حیوانات وحشی بخش انجام شده است. مهری گفت: گشت‌های ژوئیان، نیروهای انتظامی و دهیاران با هماهنگی منابع طبیعی ماسور و برخورد با برداشته‌های غیرمجاز چوب و مصالح برداشته‌های هستند.

وی با اشاره به تکمیل پروژه احداث ساخنی خور داد و افزود: امسال با وجود ۱۳ کیلومتر نوار ساحلی، تنها یک مترود غرق‌شدگی در

مدیرکل میراث فرهنگی مازندران خبر داد: تغییر ثبت و صدور مجوز خانه‌مسافر در مازندران از «ثبت‌محور» به «تاییدمحور»



مدیرکل میراث فرهنگی مازندران با بیان اینکه بر اساس قانون جدید، نحوه دریافت مجوز خانه مسافر از «ثبت‌محور» به «تاییدمحور» تغییر یافته است، تأکید کرد: تمام مالکان خانه‌مسافر در استان موظفانده فعالیت خود را در «فرهنگ ملی مجوزها» ثبت نظارت کامل اداره کل قرار دادند و نرخ اقامت آن‌ها نیز کنترل می‌شود.

حسین ایزدی پیرامون فعالیت خانه‌مسافرها گفت: که بر اساس قانون جدید، تمام مالکان خانه‌مسافر در استان موظفانده فعالیت خود را در «فرهنگ ملی مجوزها» ثبت و هزینه فعالیت بدون مجوز در این حوزه غیرقانونی است.

وی افزود: پیش از اجراء طرح درگاه ملی مجوزها خانه‌مسافرها خارج از نظارت مستقیم اداره کل فعالیت می‌کردند، اما با اجرای این سامانه فرآیند صدور مجوزها ساماندهی شده و فعالیت‌ها تحت کنترل و نظارت قانونی قرار می‌گیرد.

این مقام مسئول با بیان اینکه روند صدور مجوزها در حالت «ثبت‌محور» به «تاییدمحور» تغییر یافته است، اظهار داشت: برخلاف گذشته که هرکس با داشتن یک ملک برای اجراء اقدام

ضرورت کاهش هزینه‌های غیر ضروری در نظام سلامت



MEHR NEWS AGENCY Foad Ashtari

محمد مهدی ناصحی مدیرعامل سازمان بیمه سلامت در نشست خبری که با موضوع تبیین برنامه‌ها، دستاوردها و ویژگی‌های جدید سازمان بیمه سلامت ایران در سازمان بیمه سلامت ایران برگزار شد، گفت هدف ما تحول مثبت در نظام سلامت و افزایش اثربخشی خدمات بیمه‌ای است.

گفت بیمه سلامت در حال حاضر ۹۵ میلیون جمعیت کشور را با قالب چهار صندوق بیمه‌ای تحت پوشش دارد و در کنار این صندوق‌ها، صندوقی به نام صندوق بیماران مصاب‌العلاج، مومن و نادر نیز ایجاد کرده است تا بتواند به بیماران مبتلا به بیماری‌های سخت و مزمن کمک کند. در این زمینه توفیقانی داشته‌ایم، اما هنوز با وضعیت ایده‌آل فاصله زیادی داریم.

وی تأکید کرد: امپدورس نظام سلامت کشور به سمتی حرکت کند که یک تحول بسیار مثبت در همه ابعاد آن اتفاق بیفتد. نگاه ما به حوزه سلامت، نگاهی صنعتی و تحول‌گرا است. در حوزه بیمه‌ها نیز متقدمیم. هر مسیری که باعث تحول مثبت شود باید با حمایت و هماهنگی پیش برود.

ناصری با اشاره به لزوم همکاری میان نهادهای بیمه‌ای افزود: ما به دنبال سازمان مستقل بدون نیستییم. هدف ما جمع منابع کشور در حوزه بیمه است. اعتقاد داریم اگر صندوق‌های بیمه‌ای پایه سلامت با هم یکی شوند، اثربخشی آنها افزایش خواهد یافت.

وی در ادامه درباره اجراء نظام ارجاع و پزشکی خانواده و پزشکی خانواده در کشور به طور صحیح اجراء نشود، قطعاً اثرات مثبت آن را مردم در زندگی خود خواهند دید. مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران همچنین به نقش راهنامه‌های بالینی و پروتکل‌های درمانی اشاره کرد و گفت: بسته‌های راهنامه‌های بالینی و پروتکل‌های درمانی می‌تواند در بخش‌های مختلف نظام سلامت، هم کیفیت خدمات را افزایش دهد و هم هزینه‌های می‌تواند را کاهش دهد.

وی درباره تحولات دیجیتال در حوزه بیمه سلامت اظهار داشت: امپدورس ما به قابلیت‌هایی که در زمینه خدمات الکترونیک در سازمان بیمه سلامت به عنوان پیشرو در چند سال گذشته انجام داده‌ایم، بتوانیم این مسیر را تکمیل کنیم. نگاه ما وود فناوری‌های نوین از جمله هوش مصنوعی و تکمیل پرونده الکترونیک سلامت است. وی در پاسخ به پرسشی درباره وضعیت پرونده الکترونیک سلامت گفت: پرونده الکترونیک سلامت حاصل مستر نسخه الکترونیک و نظام الکترونیک سلامت است. با نسیب و با همکاری همه ارکان انجام می‌شود. امپدورس این هدف به‌طور کامل محقق شود.

ناصری تأکید کرد: داده‌های بسیار ارزشمندی در نظام سلامت کشور داریم که می‌تواند برای سیاست‌گذاران، مجریان تولیدکنندگان و حتی در حوزه توزیع دارو در کشور بسیار راهگشا باشد. این داده‌ها به‌زور است و می‌تواند به دست‌آوردی محققان برای تصمیم‌گیری دقیق‌تر، ویزه در بخش دارو، کمک کند.

وی با اشاره به ضرورت کاهش هزینه‌های غیرضروری در نظام سلامت گفت: هزینه‌های غیرضروری که گاه در حوزه دارو یا خدمات پزشکی مشاهده می‌شود، باید کنترل شود. این موضوع یک صرف مقطعی نیست، بلکه موضوعی همیشگی است. مصرف ناپایدار دارو، استفاده بی‌مورد از ابزارهای تشخیصی و کاربرد بیش از حد فناوری‌هایی که واقعاً مفید نیستند، بار مالی زیادی به نظام سلامت وارد می‌کند.

وی ادامه داد: منابع نظام سلامت باید دقیقاً در جهت سلامت مردم هزینه شود. نگاه ما این است که بیمه‌ای باید در خدمت سلامت مردم باشد، نه صرفاً پرداخت هزینه‌ها.

وی ضمن قدرانی از مجموعه وزارت بهداشت و تولیدکنندگان داخلی اظهار داشت: جای تشکر دارد از همکاران من در سازمان غذا و دارو و همچنین صنعت داخلی کشور که تلاش‌های گسترده‌ای برای رفع نواقص انجام داده‌اند. خوشبختانه اکنون وضعیت ما در حوزه دارو نسبت به چند ماه گذشته بسیار بهتر شده و امپدورس این روند بهبودی روزبه‌روز ادامه پیدا کند.

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت با اشاره به کلاه‌هایی که در خصوص پرداخت‌ها و افزایش هزینه‌ها مطرح می‌شود، گفت: بحث زیان‌بندی و کلاه‌هایی که از بیمه سلامت وجود دارد عمدتاً ناشی از افزایش قیمت داروهای ما و افزایش قیمت دارو تأثیر بسیار جدی در هزینه‌های ما دارد و یکی از مؤلفه‌هایی که هزینه‌های بیمه سلامت را بالا می‌برد. همین افزایش قیمت داروهای ما.

به گفته وی در سال گذشته ما چند نوبت شاهد افزایش قیمت دارو بودیم. البته بخشی از آن باید از سوی سازندگان اعمال و سپس لایح شود که زمان‌بر است و ما نیز اساساً اعتبار موجود این کار را انجام می‌دهیم. این اعتبار



سرماي هوا بر سلامت قلب تاثير مي‌گذارد

به نقل از وبسایت محمد مهدی ناصحی، متخصص قلب و عروق و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با اشاره به افزایش چشمگیر موارد بستری بیماران قلبی در نیمه دوم سال نسبت به اترک ناملعلوب سرما بر سلامت قلب هشدار داد.

وی اظهار کرد: سردی هوا تنها یک عامل است. فصلی نیست بلکه فاکتور جینی و تأثیرگذار در تأثیرگذار بر سلامت قلب هشدار داد. به شمار می‌رود. وقتی بدن در معرض هوای سرد قرار می‌گیرد، برای حفظ دمای مرکزی، واکنش‌های دفاعی مختلفی را فعال می‌کند. یکی از این واکنش‌ها تنگ شدن عروق محیطی برای جلوگیری از اتلاف حرارت است. این تغییرات ناگهانی باعث افزایش فشار خون شده و قلب را مجبور می‌کند تا نیروی بیشتری بپردازد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان توضیح داد: برای افراد سالم ممکن است این تغییر فیزیولوژیک بدون پیامد خاصی باشد، اما در افرادی که عروق کرونر آن‌ها تنگ به میزان ۵۰ تا ۶۰ درصد تنگ شده است، این افزایش فشار می‌تواند چرخه‌ای برای بروز سکته قلبی باشد. بنابراین کاهش دما باوقتی در فصل پاییز و زمستان، تهدیدی جدی برای بیماران قلبی و افرادی است که از بیماری‌های خود مطلع هستند.

رئیس مرکز اورژانس درمانی قلب و عروق فرشچیان در ادامه بیان کرد: سرما را به‌عنوان «کاتالیزور» یا تسریع‌کننده مشکلات قلبی معرفی کرد و گفت: خطر واقعی زمانی چند برابر می‌شود که سرما با عوامل دیگری مانند آلودگی‌های باکتریایی، تغییر عادات غذایی و مصرف بیشتر غذاهای پرچرب و پرچرب، کاهش فعالیت بدنی و تشویق بیماری‌های ویروسی همچون آنفولانزا همراه شود.

وی افزود: ترکیب این عوامل می‌تواند یک «طوفان تمام‌عیار» برای بیماران قلبی ایجاد کند. در چنین شرایطی، حتی یک پوشش مناسب ممکن است به افزایش ناگهانی فشار خون، درد قفسه سینه یا حتی سکته قلبی منجر شود.

این متخصص قلب و عروق با اشاره به فریبقت بیشتر در گروه‌های خطر بیشتر، کودکان بیماران قلبی یا سابقه بستری مریض در بخش قلبی، در خط مقدم خطر قرار دارند. اما اگرچه از شدت سردا فریبقت است که هنوز بسیاری از آن تشخیص داده نمی‌شود، کسانی که در میانسالی به سر می‌برند، فشار خون بالا دارند، چربی خون خود را کنترل نمی‌کنند، سیگار می‌کشند یا با سیگار زندگی کثیرجری دارند، در معرض خطر جدی قرار دارند.

وی خاطرنشان کرد: این افراد بیمه‌های خاصی اخذ نکرده‌اند که سرمایه‌های می‌تواند مانه آن را بچکند. از اینرو توصیه می‌شود حتی در صورت نداشتن علائم بهداشتی انجام چک‌های دوره‌ای به‌ویژه در فصل سرد سال در اولویت قرار گیرد. تا از بروز حوادث ناگهانی قلبی پیشگیری شود. منجم در بخش دیگری از سخنان خود با تأکید بر اینکه پیشگیری، کلید اصلی سلامت قلبی است، افزود: رعایت چند نکته ساده می‌تواند خطر بروز مشکلات قلبی را کاهش دهد. توصیه‌های مهم عبارتند از: انتخاب پوشش مناسب، اجتناب از قرار گرفتن در معرض سرما، پرهیز از فعالیت بدنی شدید در هوای سرد، به‌یادها و تحرک عصب و آگ که ممکن است باعث کاهش فریبقت قلب شود. جلوگیری می‌کند.

این دانشمند دومین اقدام، گرم کردن بدن پیش از خروج از منزل است. چند دقیقه نرس سبک در خانه به قلب کمک می‌کند تا خود را برای مواجهه با استرس ناشی از سرما آماده کند. همچنین توصیه می‌شود بیماران قلبی در روزهای بسیار سرد از انجام فعالیت‌های سنگین در فضای باز خودداری کنند و مصرف مایعات گرم و غنی از سبک را در برنامه روزانه خود بگنجانند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان در پایان یادآور شد: فریبقت از قلب در فصل سرما یک ضرورت حیاتی است و شهروندان باید بدانند که بی‌پوشی به هشدارهای ساده می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری داشته باشد. هوای سرد به‌ظاهر آرام است اما برای قلب‌های خسته، می‌تواند آنگر یک بحران باشد.



اصلاح ساختار دفاعی به استقلال کمک کرد

مس رفسنجان و الوحدت این نمایش‌های خوبی را به اجرا گذاشته و دو پیروزی از رفسنجان را به دست آورده است. روند رو به رشد این‌ها شروع شده و امیدوارم این تیم بتواند به سومین پیروزی پیاپی خود برسد.

پیشکوت استقلال خاطرنشان کرد یکی از اتفاقات خوب این تیم دفاعی است که ساختار دفاعی این تیم اصلاح شده است. این تیم در بحث دفاعی به هارمونی لازم دست پیدا کرده و دیگر پراختی دروازه ای‌پوشان بار نمی‌شود.

اکبرپور تصریح کرد: استقلال در بازی با الوحدت این به یک برد باارزش رسید. این بازی حکم مرگ و زندگی را برای این تیم داشت. آنها اگر موفق نمی‌شدند در این بازی به برتری دست پیدا کنند، از لیگ قهرمانان حذف می‌شدند و به همین خاطر به برد نیاز مبرم داشتند.

وی تأکید کرد: به‌طور حتم حضور رفاکار و ساینتو روی نیکتات تاثیرات مثبتی داشته و از زمانی که وی از کنار خط طولی زمین بازیکنان را راهنمایی می‌کند، این تیم نتایج بهتری کسب کرده است.

پارکینسون اسبق استقلال در پاسخ گفت: استقلال تیم بزرگی است و انتظارات از این تیم بسیار بالاست. همه توقع دارند که در بالاترین سطح قرار داشته باشد. امیدوارم این تیم بتواند با پیروزی در هفته‌های آینده به صدر جدول لیگ برتر برسد.



پیشکوت تیم فوتبال استقلال گفت: اصلاح ساختار دفاعی به موفقیت ای‌پوشان در هفته‌های اخیر کمک شایسته کرده که امیدوارم این مهم در بازی فردا مقابل فجرسیپا نیز ادامه یابد.

علیرضا اکبرپور با اشاره به بازی استقلال مقابل فجر سیپا شیراز در هفته فتنه مقابل برونر باشگاه‌های ایران اظهار کرد: استقلال بازی سختی را مقابل حریف خود در ورزشگاه پاس شیراز پیشرو خواهد داشت. فخر در این فصل نتایج خوبی کسب کرده و در خانه به دنبال این است تا بهترین نتیجه را مقابل ای‌پوشان تهرانی کسب کند.

وی افزود: استقلال در دو بازی اخیر مقابل



پیشکوت تیم فوتبال استقلال گفت: اصلاح ساختار دفاعی به موفقیت ای‌پوشان در هفته‌های اخیر کمک شایسته کرده که امیدوارم این مهم در بازی فردا مقابل فجرسیپا نیز ادامه یابد.

تراکتور در سیرجان از روی گل گهر رد شد خط و نشان تبریزی‌ها برای لیگ

هلویبوچ، امیرحسین حسین‌زاده و توماس کالی استراکالی بازی با کنترل توپ و استفاده از فضای زمین توسط بازیکنان گل گهر آغاز شد. آنها نتوانستند با استفاده از جامحن فشار مضاعف روی دروازه تراکتور ایجاد کنند. شازگردان مهدی تارتار سعی داشتند دفع تراکتور را در داخل محوطه ۱۸ قدم متمرکز نگه دارند تا اینکه بتوانند خلق موقعیت کنند اما بر خلاف جریان بازی، تراکتور در دقیقه ۲۴ روی ضد حمله توانست توپ را به نیمه زمین گل گهر بیاورد تا امیرحسین حسین‌زاده روی اشتباه آرمان اکوان صاحب توپ شده و در موقعیت تک به تک قرار بگیرد و توپ را به تور دروازه فرزند گروسیان بچسباند.

تراکتور در دقیقه ۳۱ بار دیگر روی فرار مهدی هاشم‌نژاد و تقویت استراکالی توانست صاحب موقعیت گل شود اما این بار گروسیان مصاف تک به تک با حسین زاده را مهار کرد تا مانع از دبل این بازیکن در نیمه نخست شود. شازگردان مهدی تارتار نیمه دوم را در حالی

آغاز کردند که تمام تلاش خود را برای جبران گل خورده آغاز کردند اما اشتباهات مکرر و متوالی خط دفاعی این تیم نه تنها باعث جبران نشد بلکه راه را برای گل‌های بعدی تراکتور هموار کرد تا امیرحسین حسین‌زاده هت تریک کند و لوئشیا نیز پاسی در لیگ برتر ایران به گلزنی باز شود.

اشتباهات فردی مدافعان میزبان مقابل نسیمی بود که با فهرسانی فصل گذشته خود در لیگ برتر و همچنین پیروزی‌های اخیرش در بازی‌های داخلی و همچنین لیگ نخبگان آسیا اعتماد به نفس کافی را پیدا کرده است و از کوچک‌ترین فرصت برای موقعیت استفاده می‌کند.

گل گهر پس از گل‌های تراکتور سعی کرد فاصله را کاهش دهد اما راه به جایی نبرد تا یکی از مستقیم‌ترین شکت‌های این تیم زبر نظر تارتار در خانه رقم بخورد و تراکتور با این پیروزی قطع بوند صاحب ۱۲ امتیاز از ۷ بازی شود و به رتبه دوم جدول با یک بازی کمتر صعود کند.



تیم فوتبال تراکتور تبریز در خیابان گل گهر سیرجان توسط میزبان را با پنج گل در هم بکشد و نشان دهد عزم خود را برای تکرار قهرمانی در لیگ برتر جزم کرده است. دیدار تیره‌های فوتبال گل گهر سیرجان و تراکتور تبریز از ساعت ۱۷ امروز در هفته هشتم فصل جاری لیگ برتر در حالی برگزار شد که این بازی با نتیجه ۵ بر صفر به سود میهمان تبریزی همراه بود. امیرحسین حسین‌زاده (۲۹، ۶۱ و ۶۴)، لوئشیا (۵۶) و زانر کازمینی (۲۹) بازی تراکتور گلزنی کردند. فرزند گروسیان آرمان اکوان، مسیح زاهدی، مجید عسیدی، نماپسا توماسوویچ، علیرضا علیرزاده، نوید عاشوری، پویا پورعلی، مهدی تیکتوری، رضا جعفری و رضا اسدی علیرضا پیرلوند، شجاع خلیل‌زاده (۸۲) مسعود زاهد کازمینی، سدان، دانیال اسماعیلی‌فر، محمد نادری (۱۷) صادق محرمی، مهدی شیری، رحی لوزیک، مهدی هاشم‌نژاد، تیسور



تیم فوتبال تراکتور تبریز در خیابان گل گهر سیرجان توسط میزبان را با پنج گل در هم بکشد و نشان دهد عزم خود را برای تکرار قهرمانی در لیگ برتر جزم کرده است. دیدار تیره‌های فوتبال گل گهر سیرجان و تراکتور تبریز از ساعت ۱۷ امروز در هفته هشتم فصل جاری لیگ برتر در حالی برگزار شد که این بازی با نتیجه ۵ بر صفر به سود میهمان تبریزی همراه بود. امیرحسین حسین‌زاده (۲۹، ۶۱ و ۶۴)، لوئشیا (۵۶) و زانر کازمینی (۲۹) بازی تراکتور گلزنی کردند. فرزند گروسیان آرمان اکوان، مسیح زاهدی، مجید عسیدی، نماپسا توماسوویچ، علیرضا علیرزاده، نوید عاشوری، پویا پورعلی، مهدی تیکتوری، رضا جعفری و رضا اسدی علیرضا پیرلوند، شجاع خلیل‌زاده (۸۲) مسعود زاهد کازمینی، سدان، دانیال اسماعیلی‌فر، محمد نادری (۱۷) صادق محرمی، مهدی شیری، رحی لوزیک، مهدی هاشم‌نژاد، تیسور

بازی‌های آسیایی جوانان؛ در خشش موی‌تای کاران ایران در منامه



کاروان موی‌تای ایران در ادامه بازی‌های آسیایی جوانان روزی در فخرسان را با چهار صعود به فینال دو راهیابی به نیمه‌نهایی و چند نمایش نامشایی تیت کرد.

جداگانه نخبگان، موی‌تای کاران جوان ایران در ادامه سومین دوره بازی‌های آسیایی جوانان در بحرین عملکرد خوبی را از خود برجای گذاشتند.

در بخش دختران، پسران جانی در وزن ۴۰ کیلوگرم رده سنی ۱۴-۱۵ سال با نمایش قدرتمند خود موفق شد نماینده این را پیش از پابل راند سوم تا کتوت کند و به فینال برسد او فردا برای کسب مدال طلا مقابل رقیب تایلندی خود به میدان می‌رود.

روزن پهلوی در وزن ۴۸ کیلوگرم با تکرار عملکرد خوب گذشته روز گذشته، موفق شد نماینده مالزی را در همان راند نخست تا کتوت کرده و به فینال برسد. پهلوی روز گذشته نیز حریف قدرتمندی تایلندی خود را تا کتوت کرده بود تا نامش به‌عنوان دومین فینالیست تیم دختران ایران ثبت شود.

در بخش پسران نیز ابوالفضل حاجی‌وند در وزن ۱۴-۱۵ سال پس از غلبه بر رقیب قزاقستانی در مرحله قبل، امروز در دیدار حاسمی با تا کتوت در راند دوم مقابل حریف مالزیایی (قهرمان جهان) فینالیست شد.

چهارمین فینالیست کاروان ایران باسین موسوی بود که در وزن ۶۰ کیلوگرم رده سنی ۱۶-۱۷ سال با عملکردی حساب‌شده و برتری ۳۰ بر ۲۷ مقابل نماینده عراق به

مصدومیت طلار از ملی‌پوش ایران گرفت حاجی موسایی به مدال نقره رسید

نروز نقر سوم رنکینگ جهانی به روی شیب چانگ رفت و موفق شد در این دیدار دو بر صفر به برتری برسد و با راهیابی به دور نیمه‌نهایی مدال برنز خود را قطعی کند.

حاجی موسایی در مبارزه نیمه‌نهایی به مصاف «جون جانگ» از کره جنوبی و با برتری ۲ بر یک به فینال صعود کرد. حریف ملی پوش کشورمان داری مدال طلای بازی‌های آسیایی، برنز المپیک توکیو، سه مدال قهرمانی جهان طلای قهرمانی آسیا و چندین عنوان مهم دیگر بود.

حاجی موسایی در دیدار فینال برابر محمد خلیل جندونی از تونس به میدان رفت و با وجود اینکه از حریف پشتی گرفته بود اما با ضربه خطا رقیب تونس آسیب دید. اما داوین این ضربه را خطا تشخیص نداد و رقیب تونس را برنده معرفی کردند تا نماینده کشورمان به نشان ایزنمند نقره دست یابد.

ملی‌پوش تانگوانو ایران که در مرحله نیمه‌نهایی قهرمان جهان را شکست داده بود و به مرحله فینال رسیده بود، در فینال نتوانست به دلیل مصدومیت مبارزه را به پایان برساند و به مدال نقره بسنده کرد.

دومین روز از بیست و هفتمین دوره رقابت‌های تانگوانو قهرمانی جهان از صبح امروز شنبه با رقابت ملی پوشان ایران پیگیری شد. در وزن نخست این رقابت‌ها نایب کیمیا و آرون سلیمی با قبول شکست برابر حریفان خود از دور رقابت‌ها حذف شدند.

در رقابت‌های امروز مهدی حاجی موسایی در وزن ۶۳ کیلوگرم به مصاف عمراد بوقلو از ترکیه رفت و در دو راند وی را شکست داد و به مرحله بعد صعود کرد. حاجی موسایی در بازی نخست برابر حریف انگلیسی صاحب برتری شد و سپس نماینده ایتالی را از پیش رو برداشت.

نماینده وزن ۶۳ کیلوگرم کشورمان در دیدار یک چهارم نهایی برابر «کریستین برکن» از



ملی‌پوش تانگوانو ایران که در مرحله نیمه‌نهایی قهرمان جهان را شکست داده بود و به مرحله فینال رسیده بود، در فینال نتوانست به دلیل مصدومیت مبارزه را به پایان برساند و به مدال نقره بسنده کرد.

- صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری چشمه توسعه آفاق دانش
- مدیر مسئول: ناهید شیرزاد
- آدرس: مازندران / ساری / بلوار پاسداران / روبروی بیمارستان
- بوعلی / کوچه شهید رضایی / پلاک ۶۱
- روابط عمومی: ۰۹۰۱۱۹۰۵۶۹۴
- چاپ: اگست - تابان

نخچگان فردا

مختصانه فرهنگ - ارتباط

- سال بیست و نهم
- شماره ۳۶۴
- شنبه ۱۰ آبان ماه ۱۴۰۴
- صفحه ۸ - ۵۰۰۰ هزار تومان
- چاپ چشمه توسعه

وفاق برای زدودن غبار محرومیت زیر ساخت ارتباطات در مازندران

هفت سرمایه گزاری در سطح استان سرمایه گذاری شده که این امر منجر به رشد قابل ملاحظه ای در توسعه فناوری نوین ارتباطی شده است

اعرابی با اشاره به اینکه ضرب نفوذ اینترنت در مازندران به ۱۵۲ درصد رسیده است افزود در این خصوص نفوذ ۱۳۷۶ درصد مرتبط با اینترنت ثابت و ۱۳۸۳ درصد مربوط به اینترنت سیار است

وی با اشاره به رشد ۶ تا ۸ درصدی در حوزه اینترنت ثابت و سیار از ابتدای دولت تا کنون افزود طول شبکه فیبر نوری استان به بیش از ۱۴ هزار و ۶۴۴ کیلومتر رسیده است که شامل شبکه های شهری، بین شهری و روستایی می شود



فیبر ۲ منطقه ای بودند که با راه اندازی این پروژه ها اکنون دارای پوشش کامل شبکه ارتباطی اعم از مگاکشه و اینترنت پرسرعت همراه شده است

مدیرکل ارتباطات و فناوری اطلاعات مازندران با اشاره به اتمام اجرای پروژه های ارتباطی در دست اجرای استان گفت: تمامی طرح های مصوب در حوزه توسعه زیرساخت های ارتباطی در استان مازندران بر اساس اولویت بندی های صورت گرفته همچون احداث خطوط و شبکه های فیبر نوری، راه اندازی شبکه های سیار، بهسازی، بازرسی، تعمیر و نگهداری در حال طی کردن مراحل عملیات عمرانی پروژه های ارتباطی است

اعرابی تصریح کرد: طی یکمده گذشته تعداد ۱۱ پروژه ارتباطی در روستاهای اقربای پنجستانک با پوشش ۱۱۰ کیلومتر مربع و ۱۰۰۰ خانوار و ۱۰۰۰۰ نفر جمعیت در مناطق روستایی و مناطق حاشیه ای استان در دست اجرا قرار گرفته است

وی با اشاره به اهمیت توسعه شبکه فیبر نوری در کشور و به تبع آن در استان مازندران اشاره کرد و افزود: یکی از پروژه های مهم در این حوزه توسعه فیبر نوری برای منازل و کسب و کارها است که در حال حاضر در ۱۴ شهر استان این پروژه تکمیل شده و در ۱۰ شهر دیگر در حال توسعه و اجرا می باشد و همزمان پیگیری جهت اخذ مجوزات لازم در ۱۲ شهر باقیمانده ایجابی نیز اتمام دارد

اعرابی توسعه شبکه فیبر نوری را در مناطق شهری زمین به زمین راه اندازی است و پنجم همراه ۵۵۰ کیلومتر با اتصال کامل به فیبر نوری اتمام نصب تجهیزات ۵۵۰ کیلومتر و بهره برداری رسمی این فیبر نوری انجام شده و به اتمام رسیده است

مدیرکل ارتباطات و فناوری اطلاعات مازندران در خصوص شاخص های ارتباطی استان تصریح کرد: با تلاش خردوله ارتباطات در طی یکسال اخیر از آمار بکار دولت چهاردهم تاکنون با اجرای پروژه های مختلف ارتباطی و خبری و توسعه زیرساخت ها بالغ بر ۲ و نیم

و هجده ساری تکمیل هزینه قبیه محله در دستور کار مخابرات شهرستان قرار گرفته است که با اتمام آن زمینه بهره مندی شهروندان منطقه از خدمات ارتباطی پیشرفته فراهم می شود

فرماندار نخچگان گفت: همچنین چهار کیلومتر فیبر نوری به شهرستان اختصاص پیدا کرد تا کلیه صنوف و متقاضیان مسیر فیبر نوری استان تا رسیدن کستی از فیبر نوری بهره مند شوند

وی ادامه داد: سایر مخابراتی در روستاهای جدید کلاک، اسفندیار کلا کوچکک و هفتونیه تقویت کل شبکه های سیار با همکاری و همکاری متقابل و همکاران هم در دستور کار قرار گرفت

مدللو با اشاره به اینکه اخیراً این اجرای عملیات فیبر نوری شبکه ارتباطی به طول ۲۴ کیلومتر در این شهرستان با حضور معاون وزیر ارتباطات کشور و مسئولان استانی برگزار شد، افزود: ایجاد این شبکه امکان استفاده و جذب ۱۰ هزار مشترک فراهم می شود

وی خاطرنشان کرد: با توجه به سیاست مسئولان امور مخابراتی ایجاد منطقه آزاد تجاری در چکبرود نخچگان استقرار زیرساخت های ارتباطی می تواند زمینه استقرار شرکت های دانش بنیان استان را با همکاری و همکاران به سرمایه گذاری در زمینه گردشگری، تجارت الکترونیک و مسافرت دریایی فراهم کند و در این زمینه نخچگان به قطب یوزگ در شمال کشور مبدل شود

مدیرکل ارتباطات و فناوری اطلاعات مازندران از راه اندازی ۱۱ طرح ارتباطی خبر داد و گفت: این طرح ها با اعتباری بالغ بر ۵۰۰ میلیارد ریال از محل منابع مالی طرح توسعه خدمات عمومی و اجرایی روستایی وزارت ارتباطات اجرایی شده و راه اندازی شده است

اسفندیار اعرابی با اشاره به اینکه با راه اندازی این پروژه ها که شامل هفت سایت جدید و سه سایت نیز ارتقا تکنولوژی به نسل چهارم تلفن همراه بوده است، تعداد ۲۰ روستای مازندران شامل ۱۰ روستای هدف ایجابی و ۹ روستای همجوار از خدمات یکپارچه اینترنت پرسرعت همراه برخوردار شده و به شبکه ملی اطلاعات متصل شده است

رئیس کنگره توسعه ارتباطات استان مازندران در ادامه با اشاره به اینکه در این طرح تعداد ۲ پروژه در مناطق گردشگری استان مازندران راه اندازی شده است، افزود: منطقه سد پنجستانک و سد مازندران از ابتدای سال ۱۳۹۹ همراه اول مخابرات

به گزارش نخچگان، نقش کلیدی فناوری های نوین در ارتقای کیفیت زندگی و توسعه پایدار بر همگان مبرم و روشن است و توسعه عدالت ارتباطی، هوشمندسازی و تقویت زیرساخت های فناوری اطلاعات در سراسر کشور راهبرد کلان دولت چهاردهم است که این اقدامات شامل بهره برداری از پروژه های متعدد ارتباطی و سرمایه گذاری های میلیاردی است که روستاهای روستا، اقصایی و بهبود خدمات در بخش های مختلف کشور شده است

مطابق ماده ۹۵ برنامه هفتم توسعه دولت مگاکشه است تا همه روستاهای بالای ۲۰ خانوار را با سرعت و کیفیت مناسب به شبکه ملی اطلاعات و اینترنت پرسرعت متصل کند

مازندران بیشتر از سه هزار روستا و شهر دارد که بدلیل صعب العبور و قرار داشتن در مناطق کوهستانی بخشی از روستاها و شهرها در حوزه استقرار ارتباطات مشکلاتی وجود داشته است به طوری که بسیاری از اهالی این مناطق کمتر برخوردار از خدمات لازم بودند

از سوی برخی مناطق در مازندران نیز بنا به دلایلی از امکانات ارتباطی کمتر برخوردار شدند که طی سالها این موضوع موجب رنجش و گلایه شهروندان شده است اما با پی گیری از سوی دولت چهاردهم و ترسیم نقشه راه کیفیت بهره مندی از فناوری های نوین حرکت های خوبی در این راستا انجام شده است

نخچگان از جمله شهرستان های مازندران که در حوزه ارتباطات و فناوری اطلاعات با کمبود و نبود تجهیزات و امکانات مواجه است در همین راستا با اقدامات و تلاش های صورت گرفته بخش عمده ای از این مشکلات مرتفع و ارتباطات شهروندان تسهیل یافته است

فرماندار شهرستان نخچگان با اشاره به برگزاری جلسه مشترک با مدیرکل ارتباطات و فن آوری اطلاعات مدیر عامل مخابرات مازندران و شرکت ارتباطات گفت که این جلسه به منظور حل مشکلات زیر ساخت های ارتباطی شهرستان که مدتهاست چندین ساله شهروندان است برگزار شد

محمد مدللو ادامه داد در همین راستا با پیگیری ها و اقدامات انجام شده نخچگان به جمع شهرستان های برخوردار از اینترنت پرسرعت و فیبر نوری و بهره گیری از اینترنت پرسرعت شبکه ارتباطی پرسرعت و وفاق در این ساخت سایت ۵۵۰ همراه اول مخابرات

شرکت بازرگانی توسعه خدمات معلم کالا

معلم کالا

moallemkala.ir

فروشگاه اینترنتی خرید اقساطی