

بی پرنامه و ترسو؛ نسخه  
نخ نمای یحیی در پرسپولیس

۷



سرپرست فرمانداری آستارا خبر داد:  
خسارت ۶۰۰ میلیارد تومانی سیل در  
آستارا

۳



شنبه ۱ مهر ۱۴۰۲ = ۷ ربیع الاول ۱۴۴۵ = ۲۳ سپتامبر ۲۰۲۳ = سال چهل و سوم = شماره ۸۲۳۷ = صفحه ۲۰۰۰ تومان

یادداشت

## تب و تاب رفتن به مدرسه و پس کی زنگ می خورد ها؟!...

مهر، ماهی که بوی کتاب و دفتر را بخاطرمان می آورد، روز پشت میز نشستن ها، روز کج و تخته، بوی خوش مهر، مداد پاک کن، نیمکت های چوبی و دفاتر جدید بیش از هر کسی کودکان را مجذوب کرده است و دل صدها پدر و مادری که کودکان شان را روانه مدرسه می کنند به تب و تاب انداخته است.

۲



آثار عجیب اسراف  
در زندگی

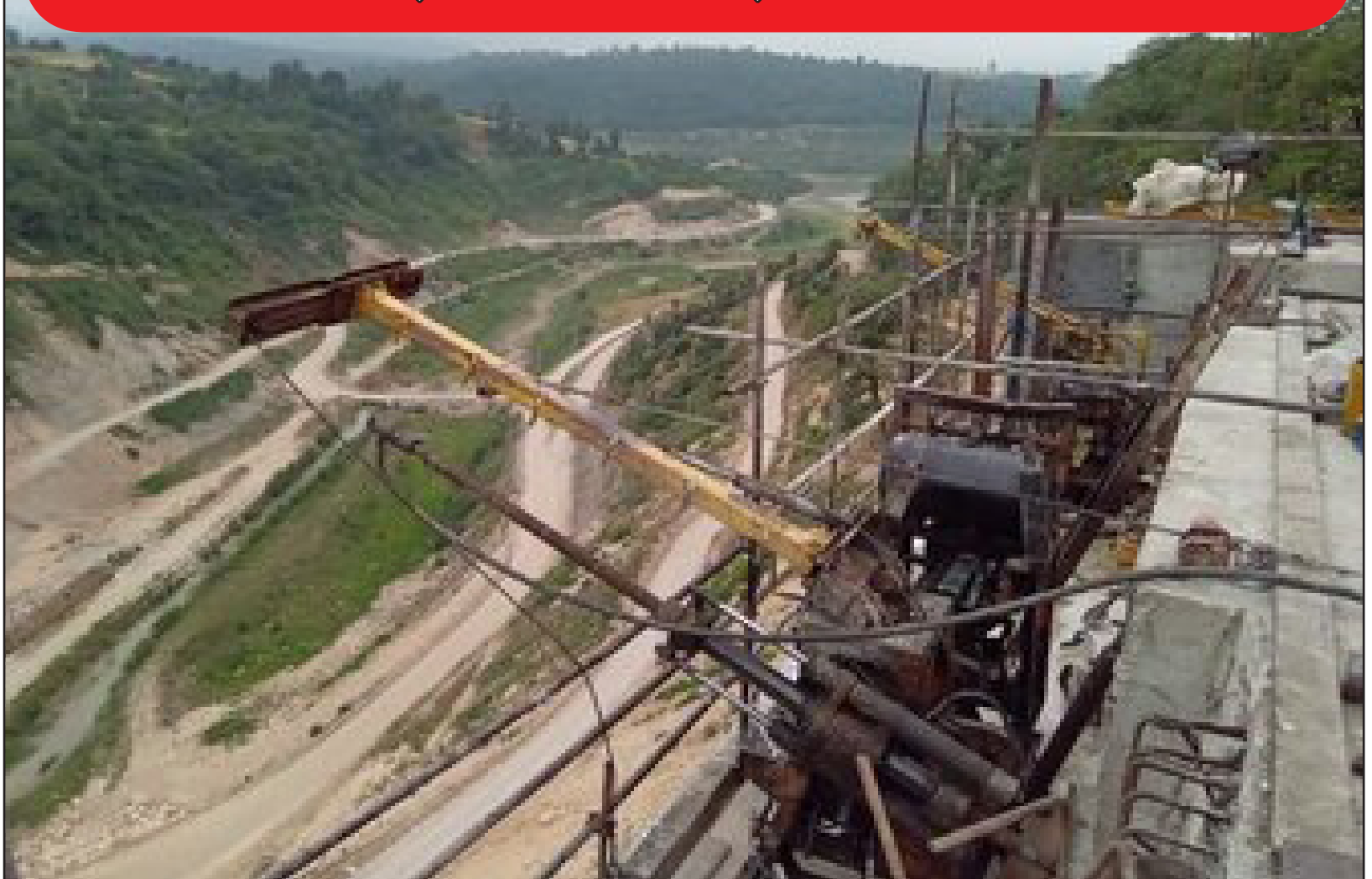
۴



دغدغه های مشترک والدین  
در آستانه سال تحصیلی جدید

۳

## بتن ریزی فنداسیون پل سد گلورد پایان یافت



**مرکز نظارت همگانی (۱۹۷)**

**پل ارتباطی مردم با مسئولان ناجا**

برگزاری جلسات ارتباط مستقیم

۰۲۱-۲۱۸۶۴۴۴۴

۰۲۱-۲۱۸۶۴۴۴۶

۱۵۷۴۵-۱۵۴۳

مراجعه حضوری

۱۹۷

**تلفن ۱۹۷**

**آماده دریافت**

**انتقاد، پیشنهاد، شکایت و تقدیر**

**از عملکرد پلیس**

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

دفتر نظارت همگانی ۱۹۷ بازرسی فرماندهی انتظامی شهرستان سوادکوه

رئیس دانشگاه علوم پزشکی مازندران خبر داد:  
صرف ۷۰۰۰ میلیارد ریال برای تکمیل و تجهیز  
بیمارستان رازی قائمشهر



رئیس دانشگاه علوم پزشکی مازندران گفت: طی دو سال اخیر با حمایت های مسورت گرفته هفت هزار میلیارد ریال برای تکمیل و تجهیز بیمارستان رازی قائمشهر صرف شد.

فرهاد غلامی در آئین تجلیل از کارکنان نمونه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران که با حضور اعضا هیأت رئیسه، مدیران و کارکنان ستادی و شرکت وینتاری واحدهای تابعه سطح استان در سالن آیت الله کوهستانی برگزار شد، ضمن تجلیل از شخصیت شهیدان رجایی و باهنر گفت: تلاش باید بر مبنای اخلاص و کسب رضای خداوند باشد و باید به سطحی رسید که همانند این دو عزیز که مخلصانه و با دیدگاه جهادی کار کردند و در این راه به شهادت رسیدند بالاترین پاداش خداوند را به همراه داشته باشند.

غلامی با اشاره به ویژگی های کارمندان نمونه، گفت: جدا از توان تخصصی، مهارت و دانش، اخلاق، تعهد کاری، مسئولیت پذیری و تعامل با همکاران نیز باید از ویژگی های چشمگیر کارکنان باشد و نبود این خصوصیات در یک کارمند مسیر کاری را به رانت، زد و بند و فساد اداری و مالی منحرف می سازد.

غلامی گفت: دانشگاه در همه حوزه ها برای ۵ سال آینده برنامه استراتژیک دارد و تلاش ما این است تا بر مبنای این استراتژی که دارای ۱۴ سیاست و بیش از ۲۰۰ هدف راهبردی و ۴۰۰ هدف تخصصی است، فعالیت کنیم.

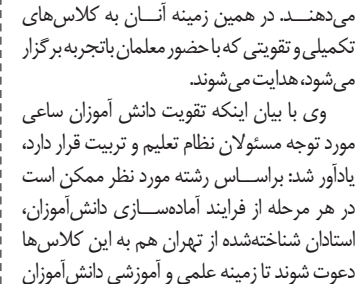
وی تاکید کرد: معیار اصلی انتخاب اعضای هیأت رئیسه، اخلاق بوده و از محل این تضمین به دنبال افراد متخصص و متعهد بوده و هستیم.

این مسئول به چالش های ایجاد شده در تأسیس دانشکده علوم پزشکی در غرب استان اشاره کرد و تصریح کرد: هدف ما رفع مشکلات مردم عزیز غرب استان و سهولت در دریافت خدمات بهداشتی درمانی و دسترسی راحت تر به این خدمات بوده است و از ابتدا با این هدف که ساختار سازمان مرکزی این دانشکده زیر نظر دانشگاه علوم پزشکی مازندران باشد مسئله راه اندازی دانشکده علوم پزشکی غرب مطرح شد.

وی همچنین به طولانی شدن زمان احداث ساختمان جدید بیمارستان رازی قائمشهر اشاره کرد و افزود: پروژه های بیمارستانی مشابه در استان که آغاز عملیات ساخت آنها با این پروژه همزمان بوده مدت هاست که به بهره برداری رسیده اند ولی این پروژه طی ۱۷ سال فقط با دو هزار میلیارد ریال اعتبار تنها ۶۰ درصد پیشرفت فیزیکی داشت اما با اعتبار ویژه ای که در سفر ریاست جمهوری برای این پروژه تخصیص یافت و با حمایت وزارت بهداشت و پیگیری دانشگاه این مجموعه درمانی با اعتباری بالغ بر هفت هزار میلیارد ریال طی دو سال اخیر تکمیل و تجهیز شد.

بیمارستان ۱۱۰۰ تختخوانی است که قطعاً نمرات بسیاری در حوزه سلامت استان مازندران دارد و حتی ارائه خدمات بین المللی را در پی خواهد داشت. این مسئول متذکر شد: تمام تلاش ما بر آن است که در خدمت رسانی به مردم و رفع مشکلات حوزه سلامت استان هیچ کوتاهی نشود، البته طبیعی است در مسیر پر فراز و نشیب خدمت اشتباهاتی هم صورت گیرد اما تا زمانی که مسئولیت داریم تلاش خواهیم کرد تا با یاری خداوند متعال در ارائه خدمت به مردم شریف استان خندهای وارد نشود و این مسئله را بر خود تکلیف می دانیم.

مدیر آموزش و پرورش ناحیه یک ساری خبر داد:  
کسب ۶ مدال در مرحله کشوری المپیاد  
علمی توسط دانش آموزان ساری



داده: این آزمون توسط سمپاد کشور برگزار می شود و همکاران ما در مدارس، با توجه به رشته های المپیادی و همچنین برابر شناختی که از دانش آموزان ساری و تلاش دارند، نام نویسی اولیه را انجام می دهند. در همین زمینه آنان به کلاس های تکمیلی و تقویتی که با حضور معلمان باتجربه برگزار می شود، هدایت می شوند.

وی با بیان اینکه تقویت دانش آموزان ساری مورد توجه مسئولان نظام تعلیم و تربیت قرار دارد، یادآور شد: براساس رشته مورد نظر ممکن است در هر مرحله از فرایند آماده سازی دانش آموزان، استادان شناخته شده از تهران هم به این کلاس ها دعوت شوند تا زمینه علمی و آموزشی دانش آموزان شهرستانی تقویت شود.

احمدزاده با اشاره به اینکه مراحل اولیه المپیاد علمی در سطوح مدرسه ای و شهرستانی انجام شد: در نهایت از هر رشته ۴۰ دانش آموز به مرحله نهایی راه یافت، تصریح کرد: از این تعداد پنج نفر از دانش آموزان متوسطه دوم استعدادهای درخشان ناحیه یک ساری و یک دانش آموز هم از دبیرستان غیردولتی مولوی موفق به کسب مدال شدند.

وی در تشریح ۶ مدال کسب شده توسط دانش آموزان ناحیه یک ساری، گفت: «صدرا کاظمیان» و «امیرعلی هاشمی نژاد» در رشته زمین شناسی موفق به کسب مدال طلا شدند، «سید ماهان موسوی» در رشته زیست شناسی و «محمدعلی کاظمی» در رشته شیمی موفق به کسب مدال نقره شدند و در نهایت «ارمیا عباسی» در رشته فیزیک و «اروین حسینی» در المپیاد ادبی موفق به کسب مدال برنز شدند.

مدیر آموزش و پرورش ناحیه یک ساری بیان کرد: مدال اوران سایر شهرستان ها و استان ها توسط باشگاه دانش پژوهان جوان در یک دوره آموزش فشرده و متمرکز در تهران شرکت می کنند تا در آزمون نهایی برای رشته هایی که رقابت جهانی دارند، تیم ملی المپیاد علمی کشور مشخص شود.

این مسئول با تاکید بر این که این دستاورد ماندگرم موقعیتی است و باید به آن نگاه ویژه داشت و هوشمندانه نظام تعلیم و تربیت استان مازندران و ناحیه یک ساری است گفت: این دانش آموزان در حقیقت جزو نخبگان علمی استان و کشور هستند و ما هم خوشحال هستیم که با همکاری خانواده ها و مشارکت معلمان و مدیران مجموعه آموزش و پرورش ناحیه یک ساری و برنامه ریزی های که در این حوزه انجام گرفت، این نتیجه حاصل شد.

مدیر آموزش و پرورش در خاتمه به دغدغه رهبر معظم انقلاب در خصوص اجرای کامل سند تحول اشاره کرد و گفت: چنین دستاوردهایی در حقیقت به معنای تحقق «ساحت تربیت علمی و فناوری» از شش ساحت سند تحول است و ما نیز تلاش خواهیم کرد در سال تحصیلی جدید هم از نظر کمی و هم کیفی، شاهد افزایش چنین پیروزی هایی باشیم.



مدیر آموزش و پرورش ناحیه یک ساری از کسب ۶ مدال توسط دانش آموزان مدارس ناحیه در مرحله کشوری المپیاد علمی خبر داد.

«عبدالرحیم احمدزاده» در جمع خبرنگاران ضمن تبریک این دستاورد مهم علمی و آموزشی اظهار کرد: المپیادهای علمی یکی از شاخص های مهم سنجش کیفیت آموزش در دستگاه تعلیم و تربیت شناخته می شود و آموزش و پرورش ناحیه یک ساری هم هر ساله برای آن برنامه ویژه دارد.

وی با بیان اینکه تجربه نشان می دهد افرادی که در مقطع ابتدایی در طرح «جابرین خیابان» موفق می شوند در مقطع متوسطه اول در جشنواره خوارزمی، شرکت فعال دارند، افزود: برگزیدگان جشنواره خوارزمی نیز در مقطع متوسطه دوم در المپیادهای علمی در رشته های مورد نظر به فراخور علاقه خود، شرکت می کنند و مهم تر از همه، شرکت کنندگان و برگزیدگان المپیادهای علمی، اغلب در رشته های مورد علاقه در دانشگاه های معتبر و صاحب نام پذیرفته می شوند.

مدیر آموزش و پرورش ناحیه یک ساری تصریح کرد: همین روند نشان می دهد کسانی که در مسیر این جشنواره ها و المپیادهای علمی قرار می گیرند، وارد فرایند نخبگی می شوند و بی راه نیست اگر بگویم هر کدام از دانش آموزان شرکت کننده و برگزیده در المپیادهای علمی، بالقوه جزو نخبگان آینده استان و کشور هستند.

این مسئول با اشاره به اینکه در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ هم فرایند اجرای المپیاد مانند یک ماراثن علمی، پیچیده و دشوار در چندین رشته و برای دانش آموزان مقطع متوسطه دوم برگزار شد، خاطر نشان کرد: دانش آموزان هم به رغم این که در مسیر آموزش روزانه در طول سال تحصیلی بودند؛ با راهنمایی، همراهی و برنامه ریزی مدیران و معلمان، با انگیزه موفقیت وارد این رقابت ها شدند و موجب افتخار است که شاهد کسب مدال های رنگارنگ توسط دانش آموزان هستیم.

مدیر آموزش و پرورش ناحیه یک ساری در خصوص فرایندهای اجرایی این المپیاد توضیح

یادداشت

## تب و تاب رفتن به مدرسه و پس کی زنگ می خورد ها؟!…

**سر دبیر: عنایتی**

مهر، ماهی که بوی کتاب و دفتر را بخاطرمان می آورد. روز پشت میز نشستن ها، روز کج و نخسته.

بوی خوش مهر، مناد پاک کن، نیمکت‌های چوبی و دفاتر جدید بیش از هر کسی کودکان را مجذوب کرده است و دل صدها پدر و مادری که کودکان شان را روانه مدرسه می کنند به تب و تاب انداخته‌است.

شور و شوق این روزها شاید بیشتر در چشمان نوآموزانی باشد که برای قرار گرفتن در پشت میزهای چوبی کوچک سر از پانمی‌شانسند. بعد از سه ماه تعطیلی دوباره فریاد دانش آموزان پنجره های کلاس را می لرزاند. هیجان بچه ها سکوت سه ماهه مدراس را می شکند و آنها بانوق و شوق این روز را آغاز می کنند. دوباره پشت نیمکت‌ها می روند و سال تحصیلی جدید آغاز می شود.

بچه که بودیم این روزها حال و هوای دیگری داشتیم. سر در گم بین احساسات شد و تقیض. از یک‌طرف کمی دلخور بودیم که تعطیلات تابستان تمام شد از طرف دیگر که انصافاً کفاش سنگین تر هم بود خوشحال بودیم که یک سال تحصیلی دیگر شروع می شود. بعد از سه‌چهار ماه دوری قرار بود دوست‌ها و هم‌کلاسی‌ها را ببینیم و یک‌دینا حرف برای هم داشتیم. برای خرید کیف و کفش و لباس نو از صبح با بابا و مامان از این خیابان به آن خیابان و از این مغازه به آن مغازه. بعد هم تا روز اول مهر بارها و بارها همه لباس‌ها را می‌پوشیدیم و جلوی آینه خودمان را برانداز می کردیم. همه اینها یک طرفه. خرید لوازم تحریر هم یک طرفه. که همیشه می کشیم تا قشنگ‌ترین‌ها را پیدا کنیم. همه چیز نو می شد حتی قول و قرارهایی که برای سال جدید در دلمان با خدای خود می گذاشتم.

و شاید آنها که سالیانی اندک و یا بسیار است که دوران مدرسه را سپری کرده اند دلشان بخواهد که پاییز آنها هم با اول مهر و آغاز مدراس رنگ و بوی دیگری به خود بگیرد. باز صبح روز اول مهر قلبشان تاپ تاپ کند. مضطرب دوستی‌هایی شوند که قرار است شکل بگیرد. دلبره این را داشته باشند که خاتم معلم خوش اخلاق است یا بداخلاق. درس جدید چیست؟ دو به علاوه دو چند؟ کی برف می آید و مدرسه تعطیل می شود؟ کی زنگ می خورد؟ و خیلی چیزهای دیگر …

**بسته خبری پلیس**

## کشف یک میلیون و ۶۲۰ هزار نخ سیگار قاچاق در جالوس

سردار حسن مفخمی شهرستانی فرمانده‌انتظامی استان مازندران از کشف یک میلیون و ۶۲۰ هزار نخ سیگار قاچاق به ارزشی بالغ بر ۲۰ میلیارد ریال با همکاری مأموران دریایی استان در چالوس خبر داد. سردار حسن مفخمی شهرستانی در گفت و گوی اختصاصی با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، گفت: در اجرای طرح تشدید مبارزه با قاچاق کالا و ارز و به خصوص کالاهای سلامت محور مأموران انتظامی شهرستان جالوس با همکاری اطلاعاتی مأموران دریایی از حمل و جابجایی انواع مواد دخانی توسط فردی در آن شهرستان با خبر شدند.

فرمانده انتظامی استان مازندران، تصریح کرد مأموران در اقدامی اطلاعاتی متهم را که با یک خودروی نیسان ضمن پارگیری کالای قاچاق از سسایر استان ها، اقدام به دپو و توزیع آن در این استان می کرد، دستگیر کردند.

سردار مفخمی از کشف یک میلیون و ۶۲۰ هزار نخ سیگار خارجی قاچاق به ارزشی بالغ بر ۱۰ میلیارد و ۶۲۰ هزار ریال از خودرو و محل دپوی کالای قاچاق توسط متهم خبر داد و اظهار داشت: کالای قاچاق کشف شده به اندازه مربوطه تحویل و متهم پس از تشکیل پرونده به مرجع قضائی معرفی شد.

این مقام انتظامی در خاتمه با اشاره به این که احتکار کالا و عرضه کالاهای قاچاق و خارج از چارچوب قانون خصوصا کالاهای سلامت محور منجر به اختلال در نظام اقتصادی کشور و به خطر افتادن سلامت جامعه خواهد شد، در صورت دست‌خاستن در موارد مشابه عااملان عرضه کالاهای قاچاق مراتب را به مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ اطلاع دهند.

## آخرین مهلت معرفی مشمولان فارغ التحصیل پایه دوازدهم

سرهنگ محمدرضا کریم پور معاون وظیفه عمومی فرماندهی انتظامی استان مازندران خبر داد: کلیه مشمولان فارغ التحصیل پایه دوازدهم خرداد و شهریور سال۱۴۰۱ حداکثر تا پایان مهرماه ۱۴۰۲ فرصت دارند نسبت به تعیین تکلیف خدمتی خود اقدام کنند.

به گزارش خبرنگار پایگاه خبری پلیس، سرهنگ محمدرضا کریم پور در تشریح جزئیات این خبر، گفت: با توجه به اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور مبنی بر تأخیر در اعلام نتایج نهایی کنکور سراسری و اعلام اسامی پذیرفته‌شدگان دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی، مهلت تعیین کلیه مشمولان فارغ التحصیل پایه دوازدهم خرداد و شهریور سال ۱۴۰۱ که می بایست برابر تبصره ۱ ماده ۲ آیین‌نامه اجرایی معافیت تحصیلی، حداکثر تا پایان شهریور ماه ۱۴۰۲ نسبت به تعیین تکلیف خدمتی خود اقدام کنند به مدت یک ماه تا تاریخ پایان مهر ماه ۱۴۰۲ تمدید شد.

معاون وظیفه عمومی فرماندهی انتظامی استان، تصریح کرد:این مشمولان در صورت قبولی و یا پذیرش بدون کنکور در دانشگاه ها در نیمسال اول سال تحصیلی (مهر ماه) ثبت نام و یا احراز شرایط معافیت تحصیلی بجهت پدمن می شوند و در صورت عدم قبولی یا عدم ادامه تحصیل حداکثر تا پایان مهر ماه ۱۴۰۲ برای تعیین تکلیف وضعیت خدمتی خود اقدام کنند.

وی، در ادامه افزود: کلیه مشمولان قانون خدمت سربازی که برابر ضوابط قانونی برای تکمیل ظرفیت و یا شروع به تحصیل در نیم سال دوم بهمن ۱۴۰۲ پذیرفته می شوند تا پایان مهر ماه ۱۴۰۲ می توانند با ارائه گواهی مجاز بودن انتخاب رشته (سازمان سنجش یا سازمان مرکزی دانشگاه آزاد) به دفاتر خدمات الکترونیک انتظامی (پلیس +۱) مراجعه و پس از ثبت درخواست تمدید اعزام خود را تا تاریخ یکم آذر ماه ۱۴۰۲ تمدید کنند.

معاون وظیفه عمومی فرماندهی انتظامی استان در خاتمه بیان داشت: مشمولان گرمی برای کسب اطلاعات بیشتر می توانند از طریق پایگاه اطلاع رسانی سازمان با نشانی **www.vazifeh.ir** و **police.ir** یا کانال سازمان وظیفه عمومی در پیام رسان های داخلی (سروش، اپاتو و روبیکا) به نشانی **@khabaresarbaz** در آخرین اخبار مربوطه مطلع شوند.

## دنیای خبر

گزارش اختصاصی

## مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای مازندران از پایان عملیات زیرسازی و بتن‌ریزی پایه و فنداسیون پل گلورد

## و بتن‌ریزی پایه و فنداسیون پل گلورد و آماده‌سازی بستر کار برای نصب عرشه‌های این پل مهم شرق استان خبر داد.

به گزارش نقش قلم، این سد در سال ۱۳۹۶ احداث شد. هدف از اجرای طرح تامین آب زراعی برای بخشی از شهرستان‌های بهشهر، نکا و گلوگاه، جلوگیری از خسارات ناشی از سیلاب‌های مخرب در محدوده آسیب‌پذیر، توسعه دامپروری و صنایع جانبی کشاورزی و پرورش آبزیان و ایجاد کار و اشتغال و جذب توریست و ایجاد اثرات مثبت زیست محیطی بود.

استاندار مازندران:

## ۲ فرودگاه مازندران مجوز پروازهای بین المللی دارند

وی ارتباط از طریق دریای مازندران و رود ولگا را از مزیت‌های بندر امیرآباد بیان کرد و با اشاره به میزبانی مازندران از همایش بین المللی گردشگری خزر ادامه داد: این همایش بین‌المللی پنجم‌مهر ماه با مشارکت کشورهای حاشیه دریای خزر در استان انجام می‌شود.

استاندار مازندران تصریح کرد:ارتباط با پایتخت از طریق سه محور اختصاصی هراز، کندوان و سوادکوه و قرار گیری در مسیر جاده کناره و ارتباط با استان‌های همجوار را از دیگر مزیت‌های استان مازندران بیان کرد.

استاندار مازندران با اشاره به اجرای پروژه آزادراه تهران – شمال گفت: اجرای این طرح زمان سفر را کاهش داد و این مسئله شد سبب ششد شماره سفر به استان مازندران افزایش پیدا کند.

حسینی پور با بیان اینکه سالانه ۲۱ درصد جمعیت کشور با فاصله کوتاه از تهران به استان سفر می‌کنند، گفت: مازندران یک ایران کوچک به ششمار می‌رود زیرا از تمام مناطق کشور به این استان سفر می‌کنند.

حسینی پور حمل و نقل هوایی را از دیگر مزیت‌های استان مازندران بیان کرد و گفت: سه فرودگاه در استان فعال است که دو فرودگاه ساری و رامسر مجوز پروازهای بین‌المللی را دریافت کرده است و در اربعین ۴۸ پرواز رفتارن را به مقصد کربلا و نجف اعزام کردند و برگشت دادند.

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان خبر داد

## ثبت‌نام حدود ۲ هزار کارجوی مازندرانی در سامانه جستجوی شغل

اهداف برنامه ها مهم است.

وی خواستار مشارکت تمام دستگاه ها در اجرای برنامه‌های تحولی شد و افزود: سامانه رصد اشتغال توسط دستگاه ها انجام و پرداخت تسهیلات با جدیت دنبال شود.

باقری دیدار با آیت الله معلمی نماینده مردم مازندران در مجلس خبرگان رهبری، برگزاری همایش فرماندهان بسیج کارگری در آمل، برگزاری همایش بزرگ جهاد ایثار و مقاومت قشر کارگری در هشت سال دفاع مقدس در بابل، میز خدمت کارگری و بازدید از شهرک صنعتی جوپار و بررسی مشکلات واحدهای تولیدی، بازدید از پروژه‌های شهرداری کاشمشهر از برنامه های مهم در ههته دفاع مقدس است.

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی مازندران بر ضرورت انجام اقدامات آموزشی و ترویج-امیدآفرینی و جهاد تبیین در جامعه هدف تاکید کرد و گفت: اشتراک گذاری محتوای تبیینی و امیدآفرین، برگزاری دوره های آموزشی و بصیرت افزایی ویژه کارکنان، برگزاری نشست های تبیینی هنری در راستای اهداف راهبردی ارتقای فرهنگ کار با رویکرد ایرانی اسلامی در اولویت برنامه ها قرار گیرد.

«ژانین حبیبی» مدیر صندوق بازنشستگی کشوری در مازندران نیز در این جلسه تعداد کل بازنشستگان و موظفین استان را ۸۷هزار و ۹۶۵ نفر عنوان کرد و گفت: تعداد بازنشستگان استان را ۷۳ هزار و ۸۳ است که ۷۲ هزار و ۶۵۲ بازنشته و ۴۰ هزار نفر از کار افتاده هستند.

وی از پرداخت وام ۳۰ میلیون تومانی در سال جاری به ۵ هزار و ۲۱۶ نفر به میزان ۱۵۶ میلیارد و ۴۳۰ میلیون تومان خبر داد و افزود: در سال گذشته وام ۱۵ میلیون تومانی به ۱۲ هزار و ۵۸۳ نفر به میزان ۱۹۲ میلیارد و ۷۹۵ میلیون تومان پرداخت شده است.

مدیر صندوق بازنشستگی کشوری در مازندران بیمه شدگان قرارداد کارگزاری درمان (بیمه تکمیلی) را ۱۲۳ هزار و ۵۳۶ نفر اعلام کرد و گفت: شاغلین مشترک صندوق مازندران ۳۳ هزار و ۵۷۵ نفر است.

حبیبی اعلام وصول انتقال حق بیمه در گذشته را ۶۳۰ نفر و در سال جاری ۱۰۷ نفر برشمرد.

بسیار زیبای جنگلی می تواند به یکی از مراکز و کانون های گردشگری در این منطقه تبدیل شود

سد گلورد با ظرفیت ۱۰۷ میلیون متر مکعب

در حالی پس از پنج سال از افتتاح رسمی همچنان سالانه فقط حدود ۲۰ درصد آبگیری می شود که نقش این سد علاوه بر رفغ کمبود آب ۲۵ هزار هکتار اراضی کشاورزی، نقش محوری در رونق گردشگری و حل مشکلات

زیست محیطی تالاب بین‌المللی میانکاله دارد.

سد گلورد در شرق مازندران ساخته شده، منطقه ای که از یک سو همواره اراضی کشاورزی آن با کمبود آب مواجه بوده است و از سوی دیگر جاری شدن سیلاب های متعدد در فصول پربارش جان و مال مردمان را به خطر می انداخت.

حیدر داوودیان با بیان این‌که عملیات اجرایی پل و جاده جایگزین سد گلورد طی

# بتن‌ریزی فنداسیون پل سد گلورد پایان یافت

## آغاز نصب عرشه پل در ماه مهر



ماه‌های اخیر به صورت شبانه‌روزی و بدون توقف در حال انجام است، اظهار کرد: عملیات بتن‌ریزی زیرسازی و اجرای پایه و فنداسیون این پروژه که از حدود سه ماه پیش آغاز شده بود به پایان رسیده و مقدمات جاگذاری و نصب عرشه‌های این پل فراهم شده است.

## مراسم آغازین سال تحصیلی دانشگاه‌های استان در دانشگاه مازندران برگزار شد



مراسم آغازین سال تحصیلی با محوریت فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی دانشگاه‌های استان با حضور دکتر عبدالرحمن کلانتری معاون فرهنگی و اجتماعی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری به میزبانی دانشگاه مازندران در سالن کنفرانس سازمان مرکزی برگزار شد.

در این نشست که با هدف هماهنگی فعالیت‌های شورای فرهنگی در دانشگاه‌های استان انجام شد، دکتر کلانتری با اشاره به اقامات گسترده دشمنان نظام در همه سطوح جامعه جهت برهم‌زدن امنیت، گفت: معانیدن در صدد بودند که خسارت را نه تنها در جامعه بلکه در دانشگاه‌هم تکثیر کنند. دانشگاه معمن و مهمد عقلایت، فضای گفتگو، آزاداندیشی و تعامل مبتنی بر قانون و استانداردهای علمی است

معاون وزیر علوم در بخش دیگری از سخنانش به فعالیت‌های فرهنگی و مشوق‌های این فعالیت در حوزه‌های غیردانشجویی از قبیل اسایتید و کارنتان نیز اشاره کرد و افزود:

برگزاری چندین برنامه برای کارشناسان فرهنگی دانشگاه، اجرای برنامه‌های فرهنگی متنوع برای اساتید در کنار طرح معرفت‌افزایی نهاد رهبری در دانشگاه‌ها که منجر به تهیه آیین‌نامه سرآمدی فرهنگی شده است، تصویب پایه‌های تشویقی برای اساتیدی که فعالیت‌های فرهنگی چشمگیری داشته باشند یا به تشکل‌ها و انجمن‌های علمی کمک کنند، بازنگری آیین‌نامه استاد نمونه دانشگاهی و افزایش چشمگیر شاخصه‌های فرهنگی نسبت به سالیان گذشته از جمله اقداماتی است که در جهت وزن‌دهی به شاخصه‌های فرهنگی انجام شده است.

دکتر کلانتری در ادامه سخنانش در خصوص رتبه‌بندی فرهنگی دانشگاه‌ها گفت:رتبه‌بندی فرهنگی که مدت‌ها مفغول دلد دشمن این موضوع را به خوبی فهمیده است. در همین راستا، زمانی ما می‌توانیم فرهنگ‌سازی مناسب در قیاس با استان داشته باشیم که دانشگاه‌ها و تمامی نهادهای موثر در سطح استان به صورت هم‌افزا با هم فعالیت کنند.

وی ادامه داد: همه دستگاه‌های اجزایی و فرهنگی باید به صورت شبکه‌ای عمل کنند، در غیر این‌صورت، مسائل از یک نهاد به نهاد دیگر سرریز می‌شود.

معاون فرهنگی و اجتماعی وزیر علوم با تاکید بر این‌که برنامه‌های دانشگاه باید به‌گونه‌ای باشد که امید افزا بوده و دست‌آورد‌های دانشگاهیان را نشان دهد. خاطر‌نشان کرد: حضور اساتید خوش‌نام و موفق در عرصه‌های علمی و اخلاق استادی، تکریم خانواده‌ها و آشنایی ایشان با فضای دانشگاه و معرفی آیین‌نامه‌ها و قواعد رفتاری در دانشگاه‌ها که شئونات دانشگاهی و حرفه ای را نشان می‌دهد، می‌تواند در آغاز موفق

## برگزاری دوره آموزشی تهیه و اجرای طرح آبادانی و پیشرفت منظومه های روستایی در پژوهشکده سوانح طبیعی کشور

به گزارش روابط عمومی بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان مازندران ، دوره آموزشی دو روزه تهیه و اجرای طرح آبادانی و پیشرفت منظومه های روستایی با حضور مهندس سعیدی کیا عضو شورای مرکزی بنیادمسکن و رییس اسبق بنیادمسکن کشور،دکتر کرانی رییس پژوهشکده سوانح طبیعی و عضو شورای مرکزی بنیادمسکن، مهندس

ایثار و جان فشانی شهدا و ایثارگران دانست و افزود: بر همه ما واجب است تا ضمن پاسداری از خون و آرمان شهدا، با تلاش وجود تعالی عزت و اقتدار میهن اسلامی، دین خود را به این مجاهدان و حافظان امنیت مرز و بوم ادا کنیم.

**استفاده از ظرفیت دانشگاه به عنوان عاقله و تصمیم‌ساز در جامعه**

حجت‌الاسلام محمد رحیمیان رییس دفاتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌های استان مازندران نیز در این مراسم با اشاره به بار سنگینی که شهدا با فداکاری خود بر دوش ما نهادند، هر میز مدیریت در کشور را حاصل خون بیش از ۷۰ شهید دانست و افزود: مسئولیت تربیت مدیران آینده با افق ترسیم‌شده توسط مقام معظم رهبری در حوزه تمدن نوین اسلامی و زمینه‌سازی حکومت مهدوی، نیازمند برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری دقیق فرهنگی است.

حجت‌الاسلام رحیمیان با تاکید بر این نکته که عملکرد

دستگاه‌ها در حوزه فرهنگی مطلوب نیست و خلأ‌های بسیاری وجود دارد که نیاز به تربیم دارد، گفت: دشمن تمام تلاش خود را به‌کار گرفته است تا این حکومت محقق نشود و مقابله با این توطئه‌ها و تحقق سند اسلامی‌شدن دانشگاه‌ها، همت بیشتری از سوی همه ارکان جامعه به‌ویژه مسولان حوزه فرهنگی و دانشگاهی می‌طلبد.

رییس دفاتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌های استان ادامه داد: دانشگاه به عنوان یک قوه عاقله و تصمیم‌ساز، باید برای رسیدن به افق متعالی برنامه‌های مدون داشته باشد و از همه ظرفیت‌های موجود بهره‌گیری کند.

**دانشگاه‌های مازندران به عنوان الگو در کشور**

دکتر مرتضی علویان معاون فرهنگی و اجتماعی دانشگاه مازندران در این نشست با تاکید بر این‌که استان ما دانشگاه‌ها و مراکز علمی می‌رشد، به زانه گزارشی از روند فعالیت‌های شورای فرهنگی و اجتماعی دانشگاه‌های استان پرداخت و گفت: انتظار است که حضور موثر دانشگاه‌ها در دیار علویان

به‌عنوان یک محور موفق در کشور نمود پیدا کند.

دکتر علویان با اشاره به این‌که این نشست با هدف اجماع‌سازی و توافق میان فعالیت‌های فرهنگی دانشگاه‌های استان در آغاز سال تحصیلی جدید برگزار شد، اظهار کرد: شروع باقی مانده بود. طرح‌ها و طی مدت یک سال، سامانه مفغول تحت عنوان فرما تشکیل شده که این سامانه دارای ۹ زیر سامانه است و به ۱۳ عدد زیر اتقا پیدا می‌کند.

**امنیت جامعه را مدیون ایثار و جان‌فشانی شهدا و ایثارگران می‌دانیم**

دکتر حنم‌تلا علی‌نژاد رییس دانشگاه مازندران با تاکید بر لزوم برنامه‌ریزی دقیق فرهنگی جهت اجرای گریز دانشجویان در مسیر درست و جلوگیری از سوء استفاده دشمنان از جوانان و نخبگان همانند فتنه سال قبل، گفت: باید به نحوی عمل کنیم

که سبب دانش و انجام پژوهش و تحقیقات در راستای تعالی و رشد آموزش عالی و کشور بپردازد.

دکتر علی‌نژاد همچنین با اشاره به فرا رسیدن هفته دفاع مقدس، آرامش و امنیت کنونی در جامعه را مدیون و مروهون

فلاحی سرپرست معاونت عمرن روستایی بنیادمسکن، دکترصنعتی منفرد مدیرکل دفتربرنامه‌ریزی و هماهنگی طرح‌هایمهندس خوینسی مدیرکل دفترآموررفنی‌مهندس مجیدی مدیرکل آموزش،میزران کل، معاونین عمران روستایی، رؤسای گروه منظومه روستایی و مدیران شعب

شهرستانهای مربوطه در ۱۲ استان پایلوت اجرای طرح منظومه شامل مازندران،نجان،ارستان،گلستان، کهنکلیویه

وبویراحمد، کردستان،فارس،سیستان و بلوچستان،خراسان رضوی،چهارمحال و بختیاری،اردبیل،آذربایجان شرقی به

میزبانی پژوهشکده سوانح طبیعی برگزار گردید.

هم‌افزایی جهت پیشبرد اهداف تهیه و اجرای طرح، بررسی راهکارهای اجرایی طرح، بهبود فرایندها و شیوه‌های تأمین

منابع مالی، تسهیل در اقامات و تعامل با دستگاه‌های اجرایی،

## گزارش

به گزارش ایرنا، هرسال همزمان با نزدیک شدن به آستانه آغاز سال تحصیلی جدید فصل بهار تعلیم و تربیت بازار دغدغه های والدین رنگ و روی دیگری به خود گرفته و به صورت مشترک پیرامون قیمت های سر به فلک کشیده، کیفیت نوشت افزار، کمبود تنوع مدل های فرم ملارس، کیف و کفش، مهرپانی و حوصله معلمان، شهریه و سرویس ملارس بوده که گاهی آه از نهاد خانواده های می‌چرخد.

ساعت هنوز ۱۰ صبح نشده و روزهای پایانی تابستان است و هر نقطه از شهر را که نگاه می‌کنم کودکان و نوجوانان شاد و بی دغدغه همراه والدین خود مشغول خرید وسایل سال تحصیلی جدید هستند.

صدای یکی از این کودکان توچهم را جلب می کند «امامان دوستاتم از این مغازه خرید کردند چرا من نباید از اینجا وسایلم را بخرم؟» نگاه به مادر میاسال کودک می کنم که با خجالت شالش را جلو می کشد «هره جان منکه گفتم بساط های کنار میدان وسایل بهتری دارند و قیمت هایش هم مناسب ماست»

کمی جلوتر وارد پاساژی می شوم که والدین مشغول خرید کیف و کفش برای فرزندانشان هستند،مادری همراه پسر نوجوانش با خریدهایی در دست از کنارم می گذرند جلو می روم و سلام می کنم، خودم را معرفی می کنم.

مرد هستند صحبت کنند می گویم می خواهم دغدغه ها و انتظارهایتان را انعکاس دهم با صدای نگرانی می گوید: دو فرزندم پایه سوم ابتدایی و هفتم دبیرستان هستند و همسرم کارگر آدم است و توان خرید لباس های فرم مدارس با قیمت های نجومی را ندارد از مسئولان انتظار دارم هوای طبقات پایین تر جامعه را ویژه تر در این روزها داشته‌باشند.

زهرآ گرگ افزود: همدلی مسئولان به یقین در کم کردن بار طبقه کارگر جامعه تاثیرات خوبی خواهد داشت و در مقابل دعای والدین را هدیه خواهند گرفت.

یکی از مادران که کتاب های فرزندش را تازه تهیه کرده هم می گوید:مادر یک کودک کلاس اولی هستمم و تنها دغدغه ام در این روزها تنها این بوده که فرزندم سلامت و امنیت در مدرسه داشته باشد و به او حس آرامش انتقال کنند.

مریم شهرابی افزود: فرزندم چون کلاس اولی است و تازه با محیط مدرسه آشنا می شود باید بیشتر مورد توجه باشد تا حس خوشایند مدرسه همیشه در ذهنش ثبت و ماندگار شود.

وی اظهار داشت: چون کودکان در حس حساسی هستند ممکن بوده شیفتت هایی داشته‌باشند که مسئولان

■ ■ ■



مغازه و پاساژهای شهر این روزها شاهد حضور پدر و مادری است که در صدد تهیه وسایل مورد نیاز مدرسه فرزندان خود برای سال تحصیلی جدید هستند. قیمت‌های سربه فلک کشیده، گرانی، لباس فرم مدرسه، مهربان بودن معلم، شهریه مدارس و ترافیک خیابان در مسیر عبور و مرور از جمله دغدغه‌های مشترک مادران گلستانی در آستانه سال جدید تحصیلی است.

بدون دغدغه راحت از مغازه ها خریداری کنند. از مادری که همراه پسر خود به بازار آمده هم گفت: مادر تک فرزندم که امسال کودکم وارد کلاس اول می شود و سه یقین نگرانی ها و دغدغه های ما والدین تک فرزند بیشتر از دیگر افراد است. وی که تمایلی به ذکر نام خود نداشته افزود: از مدیران و مسئولان خواش می کنم مراقب فرزندان ما خیلی باشند تا به یکدیگر آسیبی نرسانند تا صدمه ای نبینند. صداری که همراه دختر کوچولو خود کتاب های فرزندش را در دستانتش دارد هم می گوید: همزمان با بازگشایی مدارس ترافیک شدید اطراف محل آموزش فرزندانمان را شاهد هستیم و چنانچه برای رفع این

امیدوارم مراقب بوده تا دانش آموزان به یکدیگر آسیبی وارد

نکنند

مادر دیگری که همراه دختر خود به بازار آمده هم می گوید: بیشتر مغازه ها را که نگاه می کنم فرم مدرسه مورد نظرم را پیدا نمی کنم چرا که تنوع مدل و رنگ ها بسیار کم است.

زبیده آق افزود: راحیل دخترم آماده حضور در کلاس

چهارم می شود و با مشورت با ایشان به این نتیجه رسیده تا پارچه ای که دوست داشته خریداری کرده تا طرح مورد نظرم را به خیاط برای دوختن بدهیم.

وی اظهار داشت: امیدوارم در سال های آینده در طراحی

لباس فرم های مدارس دقت بیشتری شود تا خانواده ها

شمال شهرستان گنبدکاووس کشت زیره سبز از رونق خوبی برخوردار است، افزود: در سایر شهرستان‌ها سیاهدانه، گل محمدی، زعفران، اسطوخدوس، آویشن و سایر گیاهان دارویی کشت می‌شود.

میرحسینی معتقد است که پتانسیل موجود در اراضی گلستان برای کشت گیاهان دارویی در کنار تأمین آسنان نهاده‌های این محصول باعث شده تا کشاورزان به زراعت آن روی بیاورند اما نبود بازار مناسب برای عرضه و فروش این محصولات به مرور زمان در سال‌های گذشته انگیزه کشت دوباره گیاهان دارویی را بسیار کم کرده است.

وی فروش گیاهان دارویی با قیمت ارزان را از جمله مشکلات بهره برداران دانست و گفت: نیاز است تا بین صاحبان صنایع و کشاورزان ارتباط مستقیم برقرار شود تا ضمن حذف واسطه‌ها و دلالتان، این محصول با قیمتی به صرفه به فروش برسد.

وی خاطر نشان کرد: محصولی مانند سیاهدانه به دلیل صرفه اقتصادی و هزینه‌های کم تولید و کم‌آبیر بودن آن، در سال‌های گذشته به میزان قابل توجهی کشت می‌شد اما به دلیل نبود بازار فروش مناسب، آن هم از رونق افتاد.

به باور برخی صاحب نظران، ایجاد صنایع تبدیلی در استان برای فرآوری گیاهان دارویی نه تنها منجر به رونق بیشتر این صنعت در استان می‌شود بلکه ارزش افزوده و درآمد بیشتری را چنین شرایطی عاید استان خواهد کرد موضوعی که رئیس انجمن گیاهان دارویی استان هم بر آن صحه می‌گذارد.

**صنایع تبدیلی ایجاد شود**

رئیس انجمن علمی گیاهان دارویی استان گلستان در گفتگو با خبرنگار مهر با بیان اینکه تاکنون یک هزار و ۷۰۰ گونه گیاهی در استان شناسایی شده، گفت: از این تعداد ۴۰۹ گونه آن گیاه دارویی است. خدایار همتی ضمن یادآوری این نکته که با توجه

به شرایط اقلیمی و آب و هوایی گلستان، این منطقه می‌تواند به قطب گیاهان دارویی کشور تبدیل شود، افزود: بسیاری از گونه‌های گیاهی به صورت خودرو وجود دارد.

وی، نبود مراکز خرید و کمبود مراکز فرآوری گیاهان دارویی را از مشکلات استان دانست و اضافه کرد: برای ایجاد توسعه در تولید محصولات کشاورزی باید در حوزه صنایع تبدیلی محصولات کشاورزی جدی تر عمل کنیم.

همتی افزود: به دلیل نبود مراکز خرید، بسیاری از تولیدات گیاهان دارویی این استان توسط واسطه‌ها و دلالتان با قیمت پایین خریداری و به صورت فلای به استان‌های دیگر یا خارج کشور صادر می‌شود.

رئیس انجمن علمی گیاهان دارویی گلستان، آویشن، نعناع فلفلی، گل گاو زبان، رازک، مورد،



# دغدغه‌های مشترک والدین در آستانه سال تحصیلی جدید

مغازه و پاساژهای شهر این روزها شاهد حضور پدر و مادری است که در صدد تهیه وسایل مورد نیاز مدرسه فرزندان خود برای سال تحصیلی جدید هستند. قیمت‌های سربه فلک کشیده، گرانی، لباس فرم مدرسه، مهربان بودن معلم، شهریه مدارس و ترافیک خیابان در مسیر عبور و مرور از جمله دغدغه‌های مشترک مادران گلستانی در آستانه سال جدید تحصیلی است.

بدون دغدغه راحت از مغازه ها خریداری کنند. از مادری که همراه پسر خود به بازار آمده هم گفت: مادر تک فرزندم که امسال کودکم وارد کلاس اول می شود و سه یقین نگرانی ها و دغدغه های ما والدین تک فرزند بیشتر از دیگر افراد است.

وی که تمایلی به ذکر نام خود نداشته افزود: از مدیران و مسئولان خواش می کنم مراقب فرزندان ما خیلی باشند تا به یکدیگر آسیبی نرسانند تا صدمه ای نبینند. صداری که همراه دختر کوچولو خود کتاب های فرزندش را در دستانتش دارد هم می گوید: همزمان با بازگشایی مدارس ترافیک شدید اطراف محل آموزش فرزندانمان را شاهد هستیم و چنانچه برای رفع این

امیدوارم مراقب بوده تا دانش آموزان به یکدیگر آسیبی وارد نکنند

مادر دیگری که همراه دختر خود به بازار آمده هم می گوید: بیشتر مغازه ها را که نگاه می کنم فرم مدرسه مورد نظرم را پیدا نمی کنم چرا که تنوع مدل و رنگ ها بسیار کم است.

زبیده آق افزود: راحیل دخترم آماده حضور در کلاس

چهارم می شود و با مشورت با ایشان به این نتیجه رسیده تا پارچه ای که دوست داشته خریداری کرده تا طرح مورد نظرم را به خیاط برای دوختن بدهیم.

وی اظهار داشت: امیدوارم در سال های آینده در طراحی

لباس فرم های مدارس دقت بیشتری شود تا خانواده ها

شمال شهرستان گنبدکاووس کشت زیره سبز از رونق خوبی برخوردار است، افزود: در سایر شهرستان‌ها سیاهدانه، گل محمدی، زعفران، اسطوخدوس، آویشن و سایر گیاهان دارویی کشت می‌شود.

میرحسینی معتقد است که پتانسیل موجود در اراضی گلستان برای کشت گیاهان دارویی در کنار تأمین آسنان نهاده‌های این محصول باعث شده تا کشاورزان به زراعت آن روی بیاورند اما نبود بازار مناسب برای عرضه و فروش این محصولات به مرور زمان در سال‌های گذشته انگیزه کشت دوباره گیاهان دارویی را بسیار کم کرده است.

وی فروش گیاهان دارویی با قیمت ارزان را از جمله مشکلات بهره برداران دانست و گفت: نیاز است تا بین صاحبان صنایع و کشاورزان ارتباط مستقیم برقرار شود تا ضمن حذف واسطه‌ها و دلالتان، این محصول با قیمتی به صرفه به فروش برسد.

وی خاطر نشان کرد: محصولی مانند سیاهدانه به دلیل صرفه اقتصادی و هزینه‌های کم تولید و کم‌آبیر بودن آن، در سال‌های گذشته به میزان قابل توجهی کشت می‌شد اما به دلیل نبود بازار فروش مناسب، آن هم از رونق افتاد.

به باور برخی صاحب نظران، ایجاد صنایع تبدیلی در استان برای فرآوری گیاهان دارویی نه تنها منجر به رونق بیشتر این صنعت در استان می‌شود بلکه ارزش افزوده و درآمد بیشتری را چنین شرایطی عاید استان خواهد کرد موضوعی که رئیس انجمن گیاهان دارویی استان هم بر آن صحه می‌گذارد.

**صنایع تبدیلی ایجاد شود**

رئیس انجمن علمی گیاهان دارویی استان گلستان در گفتگو با خبرنگار مهر گفت: به جهت جلوگیری از فرسایش خاک و حفظ منابع خاک و آب در استان باید زارعان به کشت گیاهان کم آب بر روی بیاورند. نودیرضا فراهانی افزود: در مزارع شیب دار کشت اسطوخدوس را به کشاورزان توصیه می‌کنیم چراکه علاوه بر جلوگیری از فرسایش خاک، درآمد خوبی برای کشاورز خواهد داشت.

وی ادامه داد: حال حاضر در شهرستان گرگان، علی آباد، بندرگز، کردکوی، گنبد، آزادشهر و فاضل آباد بسیاری از زارعان به کشت گیاهان دارویی مانند

نعنا فلفلی، بادرنجویه، سیاه دانه و زیره سبز مشغول هستند وی ضمن اشاره به ظرفیت مناسب گلستان برای توسعه کشت گیاهان دارویی، گفت: تنوع آب و هوایی و اقلیم متفاوت استان سبب رونق کشت گونه‌های مختلف گیاهان دارویی شده است.

فرهانی اضافه کرد: گلستان مستعد کشت تجاری گیاهان دارویی مانند زعفران، سیاه دانه، نعنائلفلی، آویشن، گل گاو زبان، رازک، گل محمدی و غیره است.

وی افزود: سیاه دانه در میاندشت استان نظیر شهرستان‌های گرگان، علی آباد و رامیان با سطح کشت هزار هکتار در رتبه دوم کشور قرار دارد در نوار کوهستانی استان بیشترین سطح کشت مربوط به زعفران در شهرستان‌های آزادشهر، رامیان، مینودشت و گالیکنش است.

از آنجایی که خشکسالی به موضوعی اجتناب‌ناپذیر و همه گیر در کشور تبدیل شده به نظر می‌رسد برای حفظ و رونق کشاورزی در استان امتحان روش‌هایی مانند توسعه کشت گیاهان دارویی به واسطه درآمد مناسب و آب بری پایین مهم به نظر می‌رسد.

## دنیای خبر

### خبر

سرپرست فرمانداری آستارا خبر داد:

## خسارت ۶۰۰ میلیارد تومانی سیل در آستارا



فرماندار آستارا گفت: بر آورد اولیه خسارت سیل در آستارا ۶۰۰ میلیارد تومان پیش بینی شده و احتمال افزایش این میزان خسارت نیز وجود دارد.

به گزارش خبرنگار مهر، محمدرضا شهباب زاده در نشست خبری با خبرنگاران اظهار کرد: بارش بی سابقه باران در آستارا خسارات زیادی به ویژه در منطقه لوندویل و همچنین روستای کانرود بر جای گذاشت به طوری که سیل ۱۲ مغازه را در روستای کانرود تخریب و دو مغازه دیگر نیز به حالت نیمه تخریب درآمد.

فرماندار آستارا با بیان اینکه آمارگیری و کمک رسانی به منازل پس از فرو کش کردن سیلاب آغاز شده است، افزود: برآورد اولیه خسارات به منازل مردم و زیرساخت‌های شهری و روستایی آستارا ۶۰۰ میلیارد تومان پیش بینی شده و احتمال افزایش این میزان خسارت نیز وجود دارد.

وی افزود: روزانه ۲۰۰۰ غذا توسط ستاد اجرایی فرمان امام و هلال احمر در حال طبخ است و همچنین سه نقطه اسکان اضطراری در نقاط مختلف شهرستان در نظر گرفته شده است.

فرماندار آستارا با اشاره به اینکه خرابی‌ها بسیار بالا است و تلاش‌ها در این زمینه ادامه دارد، افزود: در تلاش هستیم تا به نحو احسن امدارسانی و ترمیم خرابی‌ها انجام شود.

وی از به زیر آب رفتن ۱۰۰۰ کیسه سهمیه آرد در وسیل خبر داد و افزود: طبق هماهنگی‌های صورت گرفته ۱۶۰۰ کیسه فوق العاده آرد برای تهیه نان توسط استان برای آستارا در نظر گرفته شده است.

شهباب زاده به اعزام نیروی‌های شهرداری رشت و اعضای یک موبک برای امدارسانی به مردم سیل زده آستارا اشاره کرد و گفت: این نیروها به شست و شوی مناطق مختلف شهرستان با همکاری سایر نیروهایم‌پردازند.

## برگزاری ۵۰۰ برنامه شاخص طی هفته دفاع مقدس در گرگان



فرمانده سپاه گرگان از برگزاری ۵۰۰ برنامه شاخص در ایام دفاع مقدس خبر داد.

به گزارش خبرنگار مهر، سرهنگ علی دیلم، در جمع خبرنگاران اظهار کرد: به مناسبت هفته دفاع مقدس امسال ۵۰۰ برنامه در بخش شهرستانی، حوزه‌ای و پایگاه‌ای بر گزار می‌شود.

وی افزود: از این تعداد ۵۰ برنامه به صورت ویژه در نظر گرفته شده است.

فرمانده سپاه گرگان سخنرانی مقام معظم رهبری را از مهمترین برنامه‌های هفته دفاع مقدس دانست و گفت: امروز همزمان با سراسر کشور رزمندگان خواهر و برادر در حسینیه ثارالله گرگان شاهد بیانات رهبر معظم انقلاب بودند.

وی افزود: افتتاحیه خانه محروم گلگیزی ساختمان پایگاه بسیج، رزمایش کمک مومنانه، حضور حلقه‌های صالحین در نماز جمعه، برگزاری یادواره شهیدا در سه سطح، نواختن رنگ اینار و شهادت در مدارس و عطر افشانی مزار شهید، از دیگر برنامه‌هایی است که برگزار خواهد شد.

دیلم اظهار کرد: امسال مراسم رزه روز ۳۱ شهریور در مرکز استان برگزار می‌شود. وی یادآور شد: رشادت، جهاد، اخلاص، کار بدون منت، یکرنگی از مهمترین ویژگی‌هایی رزمندگان دوران دفاع مقدس بود.

**رئیس هیئت کشتی گلستان:**

## اردوی تیم ملی کشتی آزاد نونهالان در گلستان برگزار می شود

رئیس هیئت کشتی استان گلستان از برگزاری اردوی تیم ملی کشتی آزاد نونهالان در استان خبر داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، علی اکبر بصیرنیا گفت: چهارمین مرحله از اردوی آماده سازی تیم ملی کشتی آزاد نونهالان از دیروز به میزبانی استان گلستان در شهرستان آزادشهر آغاز شده و تا دوشنبه ۳ مهر ادامه دارد.

وی افزود: تعداد نفرات حاضر در این اردو ۶۸ نفر است که زیر نظر پهلوان حسن طهماسبی سرمربی و کادرفنی تیم ملی کشتی آزاد نونهالان به تمرینات می‌پردازند.

رئیس هیئت کشتی گلستان گفت: در این اردو تعدادی از کشتی گیران و مربیان استان در کنار کشتی گیران تیم ملی به تمرین می‌پردازند و برگزاری چنین اردوهایی باعث رشد و شکوفایی و افزایش سطح فنی کشتی استان می‌شود.



معاون صنایع دستی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گلستان گفت: ۱۴ هزار دلار محصولات سوزن‌دوزی ترکمن در سه سال اخیر از استان به شکل چمدانی صادر شده است.

به گزارش ایرنا، مریم حاجی‌ابراهیمی در مراسم اختتامیه نخستین کارگاه آموزشی و همایش علمی سه روزه سوزن‌دوزی ترکمن به میزبانی گنبدکاووس اظهارکرد: در زمینه رودوزی‌های سنتی به طور کلی نزدیک به چهار هزار هنرمند در استان داریم که حدود سه هزار نفر از آنان در رشته سوزن‌دوزی ترکمن فعالیت می‌کنند

وی با اشاره به فعالیت هنرمندان در ۲۵ رشته سوزن‌دوزی در گلستان، افزود: رودوزی‌های سنتی و نساجی اصلی‌ترین رشته هنری در تمام شهرستان‌های استان محسوب می‌شود.

معاون میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گلستان گفت: روستای «تنگلی» شهرستان مرزی گنبدکاووس سال ۱۳۹۹ به عنوان روستای سوزن‌دوزی ترکمن به ثبت ملی رسید و سال ۱۴۰۱ هم در چهارمین روز از هفدهمین نشست کمیته بین‌المللی پاسداری از میراث‌فرهنگی ناملموس در شهر رباط مارکش هنر سوزن‌دوزی ترکمن (ترکمن‌دوزی) به عنوان بیستمین عنصر میراث‌فرهنگی ناملموس کشورمان مشترک با ترکمنستان به ثبت جهانی رسید.

حاجی‌ابراهیمی بیان کرد: بیشترین فعالیت سوزن‌دوزی ترکمن مربوط به شهرستان‌های ترکمن‌نشین استان با محوریت گنبدکاووس، آق‌قلا و گمیشان است.

رئیس شورای اسلامی شهر گنبدکاووس هم در این مراسم با تأکید بر اهمیت مهارت‌آموزی به ویژه در رشته‌های هنری، گفت: امروزه باید جوانان خود را در حوزه مهارت‌آموزی توانمند کنیم به این معنی که در کنار تحصیلات دانشگاهی یک رشته مهارتی مانند طایفه‌های مختلف ترکمن معمولاً از روش خاص خود در رودوزی‌ها استفاده می‌کنند.

هنر سوزن‌دوزی ترکمن بیشتر در استان‌های خراسان شمالی و گلستان به ویژه در گنبدکاووس، بندرت‌ترکمن، آق‌قلا، کلاله، گمیشان، مراوه‌تپه و روستاهای اطراف آن رواج داشته و در عین حال هنری شناخته شده در سطح کشور است.

به گزارش ایرنا، نخستین کارگاه آموزشی و همایش علمی سه روزه سوزن‌دوزی ترکمن که با حضور ۱۰۰ نفر از اساتید دانشگاهی و هنرمندان متخصص این رشته از سراسر ایران از روز دوشنبه در دانشگاه آزاد اسلامی گنبدکاووس آغاز به کار کرد چهارشنبه شب به کار خود پایان داد.

علیرضا گرایی افزود: مهم مهارت‌های محلی و سرزمین چرچان را زادگاه مشاهیر بزرگ ایران و جهان دانست و گفت: رشد و پیشرفت هر کنسوری مروهن وجود نیروهای انسانی مهار و دانشمندان آن دیار است لذا به آموزش و پرورش پیشنهاد می‌کنیم در زمینه هر دانش آموز یک مهارت بیشتر کار کنند.

علیرضا گرایی افزود: مهم مهارت‌های محلی و مناسب و آب بری پایین مهم به نظر می‌رسد.

#### خبر



گروه ایرنا زندگی - مطالعات متعدد نشان می‌دهد کیفیت رابطه خواهر و برادر در تجربه روابط با دیگران حتی در بزرگسالی مهم است. در حال حاضر، تصورات جامعه از رفتارهای معمولی خواهر و برادرها شامل طیف وسیعی از رفتارهاست که والدین و پزشکان را درباره اینکه آیا رفتارهای بین برادران و خواهران بیش از حد پیش رفته است سردرگم می‌کند. در نتیجه، رفتارهای آسیب‌زای خواهر و برادرها حتی بدرفتاری، اغلب ناشناخته می‌ماند و معنای رقابت نمی‌گیرد.

**پرخشگری خواهر و برادر**

برخلاف رقابت، رفتارهای پرخشگرانه خواهر و برادر، از جمله پرخشگری عاطفی، فیزیکی و مالی، با تمایل به ایجاد آسیب و رنج برانگیخته می‌شود. پرخشگری عاطفی با تحقیر و تهدید و ارعاب خودش را نشان می‌دهد. پرخشگری فیزیکی شامل ایجاد درد جسمانی با ضربه‌های عمدی، نیشگون‌گرفتن، لگزدن و کنکزدن است. همچنین برخی از مصادیق تجاوز به اموال عبارت‌اند از: برداشت قه‌ری، سرقت و تخریب وسایل شخصی خواهر یا برادر. توجه به این نکته مهم است که پرخشگری خواهر و برادرها ممکن است صرف‌نظر از این موضوع رخ دهد که آن‌ها رقیب هم هستند یا نه

رفتارهای پرخشگرانه ممکن است باعث ناسزاگویی خواهر یا برادر و شدت گرفتن درگیری شود. پس باید فوری آن را متوقف کرد. اگر بزرگ‌ترها برای توقف این پرخشگری‌ها مداخله نکنند، باید منتظر باشند در طول زمان شدید و شدیدتر شود. تحقیقات نشان می‌دهد رفتار پرخشگرانه خواهر و برادر تأثیر منفی بر سلامت روحی و جسمی و روابط اجتماعی می‌گذارد.از جمله افزایش خطر افسردگی و قلدری در میان همسالان.

برای خواهر و برادرها معمول است که نقش‌های متجاوز و قربانی بگیرند.چه هر دو با هم در وضعیت حمله باشند و پرخشگری متقابل باشد و چه یکی از آن‌ها قربانی و یکی قلدر باشد، فاه هر دو و کیفیت رابطه آن‌ها آسیب می‌بیند. گاهی اوقات، تأثیر رفتار برای هر کدام یکسان نیست

**خواهر و برادر آزاری**

گاهی اوقات خواهر و برادر آزارگر کسی است که عمداً به یک کودک در خانواده آسیب می‌رساند و باعث آسیب جدی جسمی یا روحی می‌شود. این سوءاستفاده احتمالاً منعکس‌کننده اختلاف قدرت بین خواهر و برادر از نظر اندازه فیزیکی، توانایی شناختی، جنسیت، سن یا نقش در خانواده است. مثلاً خواهر یا برادر بزرگ‌تری که در نقش مراقب عمل می‌کند.

خواهر و برادر آزاری اغلب مزمن، شدید و طولانی‌مدت است؛ در عین حال، یک رویداد شدید یک‌باره هم ممکن است آزار محسوب شود. خواهر یا برادر ممکن است تهدیدهایی کند: تهدیدبه آسیب،آسیب جدی،پاچ‌گیری، شرکت‌دادن برادر یا خواهر در رفتارهای مجرمانه یا خودآزاری، قسرزاددن خواهر و برادر خود در معرض پورنوگرافی یا تجاوز جنسی. در خانواده‌هایی که خواهر و برادر آزاری رخ می‌دهد، خواهر یا برادر آسیب‌دیده ممکن است این رفتار را با سایر فرزندان خانواده تکرار کند!

یک نشانگر مهم برای تمایز بین رفتار پرخشگرانه و خشونت‌آمیز خواهر و برادرها، تأثیر عاطفی پایدار بر کودک آسیب‌دیده‌است که معمولاً منعکس‌کننده‌احساس ناتوانی آن‌هاست. آن‌ها ممکن است احساس ناامیدی، ترس و ناراحتی کنند و به خواهر یا برادر خود بیش از حد احترام بگذارند. کودک آسیب‌دیده همچنین ممکن است تاجایی که می‌تواند از خواهر یا برادر خود دوری کند، مثل دوری از خانه. گاهی اوقات، خواهر و برادرها تا اواخر زندگی متوجه مضروب‌های رفتارهای پرخشگرانه یا توهین‌آمیز نمی‌شوند چیزی که در بزرگسالی ممکن است منجر به دوری از خانواده خود شود.

والدین باید به ماهیت تعاملات خواهر و برادرها توجه داشته باشند و مراقب باشند رفتار پرخشگرانه و مضر را تقویت نکنند و آن را به‌عنوان رقابت تلقی نکنند. این موضوع به‌طور خاص مهم است؛ با توجه به اینکه برخی از کودکان ممکن است بهانه‌ای برای رفتارهایشان پیدا کنند

**دعوی خواهر و برادرها چه موقع آسیب‌زاست؟**
رفتار پرخشگرانه ممکن است از طریق تکنیک‌های میانجی‌گری یا مهلت زمانی مورد توجه قرار گیرد که هر دو نشان داده‌اند در کاهش پرخشگری خواهر و برادری مؤثرند. درباره سوءاستفاده، احتمالاً به کمک خوراچی از متخصصان اطفال، درمانگران یا مراکز منابع خانواده نیاز است که می‌توانند منابع و گزینه‌های مداخله مبتنی بر خانواده را ارائه دهند.

به گزارش وب گاه تبیان، روابط خواهر و برادرها یکی از طولانی‌ترین روابطی است که هر کس در زندگی تجربه می‌کند. آن‌ها روش‌های ارتباط مسا با دیگران، مدیریت احساسات، حل تعارض‌ها را شکل می‌دهند؛ چه خوب و چه بد. افزایش آگاهی از پرخشگری و آزار خواهر و برادرها با توجه به تأثیرات منفی آن‌ها بر سلامت روانی و جسمی و روابط در طول عمر بسیار مهم است. شکل‌یادن رابطهای ایمن و احتمالاً گرم و همبستگی با یک برادر یا خواهر از همان دوران کودکی شروع می‌شود.

## اجتماعی

#### گزارش

عموما در مورد اسراف خیلی در سطح بالا فکر می‌کنند. حال آن که حتی موارد کوچک و بی‌توجه هم اسراف هست.

گروه ایرنا زندگی - اسراف از واژه "س ر ف" گرفته شده و به معنای "تجاوزکردن و از حد گذشتن در هر کاری که انسان انجام می‌دهد" است.(مفردات،ج ۲،ص۲۱۱)

اسراف، گناه و در معنای اصطلاحی آن حرام است، چرا که تضییع حقوق الهی و حق‌الناس را در پی دارد. حق‌الله از آن جهت که نعمت‌های خدا را هدر می‌دهد و حق‌الناس از آن جهت که بنده‌ای دیگر محتاج است ولی اسرافکار در آن چیزی که دارد اسراف می‌کند و از بین می‌برد.

**اسراف در روایات**

عموم مردم در مورد اسراف خیلی در سطح بالا فکر می‌کنند. حال آن که حتی موارد کوچک و بی‌توجه هم اسراف هست.امام صادق علیه‌السلام پایین‌ترین سطح اسراف را اینگونه تبیین می‌فرمایند:

۱- دور ریختن آبی که از آشامیدن اضافه آمده
۲- یکی بودن لباس کار و لباس بیرون
۳- دور انداختن هسته خرما پس از خوردن خرما، (وسائل‌الشیعه،ج ۳،ص ۳۷۴)

امیرالمومنین علیه‌السلام علامت‌های اسرافکار را اینگونه بیان می‌کنند: چیزی می‌خورد، لباسی می‌پوشد و چیزی را می‌خرد که در شان او نیست. (بحارالانوار،ج ۷۲،ص۲۰۴)

عموما تصور می‌کنند که اسراف فقط در زمینه خوردن و آشامیدن است اما در هر چیزی که زیاده‌روی شود و از حد اعتدال خارج شود، اسراف است.گاهی اسراف عقیدتی است مانند گناه کردن که انسان را از اعتدال خارج می‌کند. برخی اوقات اسراف اخلاقی و رفتاری است. انحراف جنسی،

بدرفتاری‌ها و هرگونه اخلاق نادرست شامل این نوع اراف می‌شود. گاهی هم اسراف، اقتصادی است. مانند: از بین بردن چیزهای قابل استفاده، مصرف بیش از حد اندازه در هر چیزی خوردن، آشامیدن، پوشاک و تهیه وسایلی خارج از شان.

**پیامدهای اسراف در قرآن**

قرآن کریم برای مسرفین از هر نوع آثاری بیان نموده که در اینجا به برخی از آنها می‌پردازیم.

محرومیت از محبت و هدایت الهی(اعراف،۳۱-

مومن،۲۸)، موجب گمراهی(مؤمن، ۳۴) ، ایجاد نامیدی(زمر،۵۲) ، گناه و فحشا(اعراف، ۸۰ ، ۸۱) ، عذاب دنیوی(اعراف،۸۱ و ۸۳) ، فساد در زمین(شعراء،۱۵۰و۱۵۱) ، حسرت و پشیمانی(اسراء، ۲۹) ، کسوری در قیامت (طه،۱۲۴و۱۲۷) ، سبب درماندگی(اسراء، ۲۹) ، برادری بسا شیطاین(اسنراء، ۲۶و۲۷)، ورود در آتش جهنم(غافر،۴۳) ، هلاکت(انبیاء، ۹) ،

قطعی و گرسنگی(نحل،۱۱۲) و زیبا پنداشتن محرومیت از محبت و هدایت الهی(اعراف،۳۱-

زشتی‌ها(یونس،۱۲) از جمله آثاری است که دامن فرد اسرافکار را می‌گیرد.

آثار زیانبار اسراف در کلام معصومین (ع)

به گزارش وب گاه تبیان، در کلام معصومین (ع) نیز برای فرد اسرافکار نتایجی ذکر شده که به تعدادی از آنها اشاره می‌کنیم: قسوت قلب(میزان‌الحکمه، ج ۱، ص۱۱۵) ، مستجاب نشدن دعالمیزان‌الحکمه، ج ۱، ص۲۱۴) ، نابودی سرمایه(الحیاه، ج ۴، ص ۳۲۲) ،

شنبه ۱ مهر ۱۴۰۲ ■ سال چهارم و سوم ■ شماره ۶۸۳۷ نشریه

## آثار عجیب اسراف در زندگی



جهل و نادانی (نهج‌البلاغه، خطبه ۱۲۶) ، محرومیت از تیزهوشی(غرالحکم، ح ۱۰۵۷۲) ، فقر(مستدرک‌الوسائل، ج ۲، ص۶۴۶) ، پند ناپذیری(وسائل‌الشیعه، ج ۱۵، ص ۲۶۲) ، ارتکاب گناه کبیره(نهج‌البلاغه، حکمت۷۰) ، تبلیی در اطاعت خداوند(میزان‌الحکمه، ج ۱، ص۲۱۴) ، منشأ دردها(غرالحکم، ج ۲،ص۴۸۴).

# عاداتی که حتما باید بعد از ۴۰ سالگی ترک کنید

**پس از ۴۰ سالگی ممکن است برخی عادت‌های بد و ناپسند در افراد به وجود بیاید، بنابر این بهتر است عادات ناسالم و ناپسند بعد از ۴۰ سالگی را کنار بگذارید.**

حتی یک اسم دارد: سندروم شلوار تنگ.
۳۱. قدردان نبودن
قدردانی نکردن علاوه بر اینکه یک رفتار ناشایست به حساب می‌آید و برای سلامتی نیز مضر است. قدردانی کلامی، تأثیرعمده‌ای بر سلامت روح و روان فرد دارد.
۳۲. تفکرات منفی و عصبانیت
بسر طبق تحقیقات انجام شده، تفکرات منفی و عصبانیت مستمر می‌توانند منجر به پیشرفت بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی شود.
۳۳. داشتن شغل نامناسب بعد از ۴۰ سالگی در زندگی

نیاز به شغل دلیل مناسب برای ماندن در شغلی که به آن علاقه ندارید نیست. ترک شغلی که باعث ناراضیاتی شما می‌شود نه تنها باعث تقویت سلامت روان شما می‌شود، بلکه سلامت جسمی شما را نیز تقویت می‌کند و طبق مطالعات انجام شده، افراد دارای فشار شغلی، در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌باشند

۳۴. کار کردن بیش از حد از نیاید های مهم بعد

از ۴۰ سالگی کار کردن بیش از حد بعد از سن ۴۰ سالگی تأثیرات منفی زیادی بر سلامت جسمی و روحی و روانسی فرد می‌گذارد، زیرا بعد از ۴۰ سالگی فرد باید وقت بیشتری را به استراحت و ورزش کردن اختصاص دهد.

۳۵. دریافت ویتامین ها و مواد مغذی تنها از طریق مصرف قرص های مکمل

مواد مغذی اساسی، بسته به نوع مصرف آنها در بدن واکنش‌های متفاوتی خواهند داشت. طبق مطالعات انجام شده، مصرف مکمل‌های حاوی مواد مغذی و ویتامین‌های مسورد نیاز بدن، با خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی همراه هستند و خطر سکنه‌های مغزی و قلبی را افزایش می‌دهند.

۳۶. کمبود آب بدن

طبق مطالعات انجام شده، تقریباً ۷۵درصد از بزرگسالان، از کمبود آب بدن رنج می‌برند. کمبود آب بدن می‌تواند منجر به خستگی، تحریک پذیری، عدم بهره‌وری، تپش قلب، آسیب عضلات و ... می‌شود. بهتر است که افراد مصرف آب خود را افزایش دهند و تا جای ممکن از نوشیدن نوشیدنی‌هایی مثل چای و قهوه خودداری کنند.

۳۷. مصرف زیاد نمک از عادات بد

بیشتر نمک‌های مصرفی افراد ناشی از خوردن غذاهای بسته بندی شده و فرآوری شده است. مصرف زیاد نمک باعث نوسانات فشار خون و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود.

۳۸. بودن با افراد ناسالم

به گزارش وب گاه نمناک، سپری کردن روز خود با افرادی که برایتان مضرند باعث آسیب‌های جسمی، روحی و روانی شما شده و برای سلامتی مضر است.



۱۸. خوردن غذا های کنسرو شده بعد از ۴۰

سلگی

مواد نگه دارنده موجود در غذاهای کنسرو شده برای دستگاه گوارش و سلامتی بسیار مضرند و حذف آنها از برنامه غذایی باعث جلوگیری از بسیاری از بیماری‌های گوارشی می‌شود.

۱۹. مصرف قند و کربوهیدرات های فراوان

خوردن قند و کربوهیدرات‌های فراوان علاوه بر ایجاد افزایش وزن، احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد و همچنین منجر به ابتلا به آلزایمر می‌شود.

۲۰. خوردن تنقلات مخصوص کودکان از عادات

بد بعد از ۴۰ سالگی

خوردن این نوع تنقلات مانند پاستیل باعث نوسانات قند خون و چاقی می‌شود و برای سلامتی افراد بالای ۴۰ سال مضر است.

۲۱. استفاده از صابون بعد از ۴۰ سالگی استفاده از صابون باعث افزایش تعداد باکتری‌های پوست می‌شود، تعادل پی‌اچ پوست را به هم می‌زند و باعث خشکی پوست می‌شود و برای سلامت پوست بسیار مضر است.

۲۲. محافظت نکردن از پرده گوش پس از ۴۰

سلگی

بنا به گفته متخصصان بعد از ۴۰ سالگی مراقبت از کاتال گوش از اهمیت بالایی برخوردار است و باید هنگام تمیز کردن از آن مراقب باشسیم تا به پرده گوش آسیبی وارد نشود و همچنین باید از انداختن گوشواره‌های سنگین به گوش‌های خود خودداری کنیم، همچنین در صورت داشتن مشکلات شنوایی، مراجعه به متخصص ضروری است.

۲۳. تمیز کردن کاتال های گوش به وسیله پنبه

تمیز کردن بیشتر از حد کاتال‌های گوش باعث آسیب رسیدن به پرده گوش شود و حتی ممکن است منجر به مشکلات شنوایی نیز بشود اما این به آن معنا نیست که از تمیز کردن گوش خود خودداری کنید. گوش باید به دقت و به آرامی تمیز شود.

سلگی

طبق مطالعات صورت گرفته کسانی که با دید مثبت به افزایش سن خود می‌نگرند ۵۰درصد کمتر از افرادی که پیر شدن را منفی می‌دانند به زوال عقل مبتلامی‌شوند.

قسمتهی برخی از این عادات ناپسند که ترک آن ها باعث بهبود زندگی فرد بعد از ۴۰ سالگی می‌شود

بعد از ۴۰ سالگی

نگه داشتن افراد سمی در زندگی خود، باعث می‌شود که احساس نارضایتی شما نسبت به مشکلات دو برابر شود و بهتر است به گونه‌ای مناسب این افراد را از زندگی خود دور کنید.

۱۱. مقایسه کردن خود با سایر افراد

مقایسه کردن زندگی خود با دیگران نه تنها سودی برای شما نخواهد داشت بلکه باعث ایجاد نارضایتی از زندگی خود و افسردگی نیز می‌شود. به زندگی خود فکر کنید و از روی ظاهر افراد، آنها را برتر و خوشبخت‌تر از خود ندانید.

۱۲. استفاده نکردن از کرم ضد آفتاب و یا استفاده

از کرم ضد آفتاب ضعیف

استفاده نکردن از ضد آفتاب‌ها و یا استفاده از ضد آفتاب‌های داری اس پی اف زیر ۳۰ باعث ایجاد لکه‌های پوستی و چین و چروک شده و روند پیری را افزایش می‌دهد و همچنین منجر به ابتلا به سلامتی، حافظه، مدیریت گرسنگی و حفظ سیستم ایمنی بدن کمک خواهد کرد و خواب همچنین به قوی شدن عضلات و ترمیم آن‌ها نیز کمک می‌کند.

۴. الگوی خواب نا منظم طبق تحقیقات صورت گرفته، افرادی که الگوی خواب نامنظمی دارند و هر شب در ساعات متفاوتی می‌خوابند وزن بیشتر، قند خون و فشار خون بالا تر و ضربان قلب بالا تری نسبت به افراد دارای الگوی خواب منظم دارند.

۵. اعتیاد به قرص‌های خواب آور

طبق مطالعات صورت گرفته افرادی که به خوردن قرص‌های خواب آور اعتیاد دارند ۲۳درصد درصدد بیشتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل در طی یک دوره ۱۵ ساله بودند.

۶. صرف نظر کردن از یادگیری چیز های جدید یاد گرفتن چیزهای جدید و تجربه فعالیت‌های جدید، از ابتلا به آلزایمر و زوال عقل جلوگیری می‌کند و حافظه را فعال نگه می‌دارد.

۷. حفظ روابط شخصی

بعد از ۴۰ سالگی بهتر است که افراد روابط شخصی خود را در اولویت قرار دهند که این کار نه تنها سبب بهبود روابط خانوادگی می‌شود بلکه باعث حفظ سلامتی فرد نیز خواهد شد. تنهایی سلامتی افراد را تضعیف می‌کند.

۸. توجه نکردن به سلامتی بعد از ۴۰ سالگی برای حفظ سلامتی خود و داشتن یک زندگی طولانی مدت باید چکاپ‌های منظم، رژیم غذایی مناسب و ورزش را جدی بگیرید.

۹. دلسرده شدن بخاطر علائم پیری بعد از ۴۰







