

جایزه ادبی نیما به ۲ تن از بزرگان ادبیات معاصر ایران اهدا می‌شود

صفحه ۷



پیشنهاداتی برای بهتر غذا خوردن فرزندان

صفحه ۶



رییس جمهور: مردم از ما راضی نیستند و ما مقصریم

صفحه ۲



درخشش تیم پیشکسوتان بانوان ایراندوست مقابل تیم هنرمندان تهران

صفحه آخر

گلچین امروز

سال بیست و دوم - شماره ۵۱۲۸ - ۸ صفحه - ۲۰۰۰۰ تومان

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، هنری و ورزشی صبح شمال ایران

چهارشنبه ۲۱ آبان ۱۴۰۴ - ۲۱ جمادی الاول ۱۴۴۷ - ۱۲ نوامبر ۲۰۲۵

استاندار گیلان:

احیای کارخانه پوشش زمینه ساز اشتغال و رونق صنعت استان است

صفحه ۳

یادداشت امروز



حبیب‌چپاتی

آیا شما هم آن روزهای دانستید مفهوم توسعه پایدار چیست؟!

در سال ۱۳۴۷ به منظور توسعه کشور برای سالهای آتی قراردادی توسط ایران با شرکت «سنتران» فرانسه امضا شده بود، تحت عنوان مطالعات و تهیه طرح توسعه پایدار ایران که آن زمان «سنند آمایش سرزمین» نامیده شد.

تهیه طرح برای «سنند آمایش سرزمین» توسط شرکت فرانسوی «سنتران» در سال ۱۳۴۷ شروع شد و در سال ۱۳۵۳ تحویل داده شد و افق فاز اول آن ۲۵ ساله، یعنی تا سال ۱۳۷۸ بود.

نکته‌ای که در این طرح به درستی به آن توجه شده بود، این بود که ایران کشوری خشک است و در فلات مرکزی به منابع آب پایدار دسترسی ندارد و همچنین با این فرض و با توجه به موقعیت ژئوپلیتیک و ژئواستراتژیک ایران و همچنین داشتن ذخایر عظیم نفت و گاز در جنوب ایران جمعیت ایران در پایان طرح یعنی سال ۱۳۷۸ (۵۰ میلیون نفر) پیش بینی شده و قرار بود بخشی از این (۵۰ میلیون نفر) جمعیت، یعنی ۲۵ میلیون نفر آن در سواحل شمالی خلیج فارس (سواحل مکران) اسکان داده شوند. [نه شمال ایران گیلان و مازندران]

در این طرح گفته شده بود دلیل این استقرار: اولاً موقعیت ترازینی مرزهای آبی ایران در خلیج فارس ثانیاً دسترسی به آب فراوان و پایدار اقیانوس هند (نه دریای خزر) به خصوص برای سیستم سرمایه‌گذاری صنعتی که این چنین آبی در داخل سرزمین ایران برای صنایع آب‌پز وجود ندارد، ثالثاً وجود انرژی در پهنه سواحل ایران در خلیج فارس است. مضافاً قرار بود که در سواحل مکران سالیانه بیش از یک صد میلیون تن محصول (اعم از کشاورزی، یا صنعتی) تولید شود.

در سنند آمایش سرزمین، همچنین گفته شده بود که ۲۵ سال بعد از سال ۱۳۷۸ و در صورت تحقق اهداف اولیه طرح، میتوان ۲۵ میلیون نفر دیگر را در این سواحل مستقر و کلاً پنجاه میلیون نفر را در این سواحل اسکان داد. (فاز دوم)

البته بعد از انقلاب کلاً بر عکس عمل شد و بجای جنوب ایران، شمال ایران در حال حاضر پذیرای کل جمعیت ایران است. جمعیت کل مناطق ساحلی خلیج فارس به ۲ میلیون نفر هم نمی‌رسد!

شرکت «سنتران» فرانسه معتقد بود همه فعالیت‌های صنعتی باید در این سواحل یعنی جنوب ایران مستقر شوند، خودروسازی‌ها در کنار ساحل استقرار یابند و حدوداً ۱۰۰ میلیون تن ظرفیت تولید در این منطقه پیش‌بینی کرده بودند که ۱۵ میلیون تن آن در شعاع ۲۵ کیلومتری بندرعباس مستقر می‌شد.

دو میلیون تن از آن ۱۵ میلیون تن ظرفیت تولید، همان فولاد بندرعباس بود که بعد از انقلاب اسلامی آنرا بدون مطالعه کافی به منطقه مبارکه اصفهان منتقل کردند. (انقلابیون اصفهانی سهم بیشتری می‌خواستند، و اکنون مصیبت آن گریبان مردم آن استان را گرفته است.) خشک شدن رودخانه اصفهان!

هر نوع فعالیت صنعتی که تصور کنید در آن منطقه دیده شده بود! این طرح هم به دنبال استقرار فعالیت در آن منطقه بود و هم استقرار جمعیت که اگر محقق شده بود، شهرهای جنوب ایران وضعیت به مراتب بهتر از امارات متحده عربی می‌داشتند، و بزرگترین سرمایه‌گذاری خارجی در کل منطقه خلیج فارس صورت می‌گرفت و تمام استانهای جنوبی ایران در خدمات مولد، صنایع پیشرفته، کشاورزی مدرن و گلخانه‌ای رکورد دار جهان می‌شدند.

سنند آمایش سرزمین تهیه شده توسط متخصصان بین‌المللی شرکت «سنتران»، زیر نظر و با هدایت مدیریت ارشد و کارشناسان آگاه و دلسوز و مبین دوست داخلی در واقع طرح محرومیت زدایی از کشور و به ویژه مناطق جنوبی ایران بود، ولی شوربخانه به علت عدم همسویی اهداف بلند مدت نظام جدید جمهوری اسلامی ایران با اهداف مردمی و ملی آن، ناآگاهی مردم، بی‌تفاوتی کارشناسان حرفه‌ای، عدم شایستگی و ناآرامی مسئولین وقت کشور، کنار گذاشته و سرنوشت مردم این کشور بگونه‌ای دیگر رقم خورد.

ادامه در صفحه ۳

انتخاب ۳۳ محصول برتر صنایع دستی گیلان برای دریافت مهر اصالت

ایرنا: سرپرست میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گیلان گفت: از میان ۱۰۰ اثر ارسال شده، ۳۳ محصول برتر صنایع دستی استان گیلان برای شرکت در مرحله کشوری و دریافت مهر اصالت انتخاب شدند. یوسف سلیمان‌خواه در خصوص انتخاب برترین محصولات صنایع دستی این استان اظهار کرد: حدود ۱۰۰ اثر از هنرمندان صنایع دستی سراسر استان در رشته‌های مختلف به معاونت صنایع دستی ارائه شد. ادامه در صفحه ۴



مدیرکل کمیته امداد گیلان:

۲۱۱ هزار نفر در گیلان از خدمات کمیته امداد بهره‌مند هستند

مهر: مدیرکل کمیته امداد گیلان با بیان اینکه ۲۱۱ هزار نفر در استان از خدمات کمیته امداد بهره‌مند هستند، گفت: دهک‌های پایین درآمدی در اولویت حمایت قرار دارند.

سید مجتبی جلالی‌پور با اشاره به رسالت اصلی کمیته امداد در حمایت از اقشار کم‌درآمد و آسیب‌پذیر اظهار کرد: یکی از اهداف تأسیس کمیته امداد، حمایت از خانواده‌های نیازمند و بهبود وضعیت معیشتی آنان است و در همین راستا، از ابتدای سال جاری تاکنون ۹ هزار و ۴۰۶ خانواده جدید در گیلان تحت حمایت این نهاد قرار گرفته‌اند.

وی افزود: این خانواده‌ها که در دهک‌های درآمدی یک تا سه قرار دارند، مجموعاً ۱۵ هزار و ۹۹۰ نفر را شامل می‌شوند و پیش از این، تحت پوشش هیچ نهاد حمایتی نبوده و درآمد ثابت و پایداری نداشتند.

مدیرکل کمیته امداد گیلان با اشاره به خدمات گسترده این نهاد در زمینه‌های مختلف گفت: کمیته امداد امام خمینی (ره) خدمات متنوعی شامل کمک‌های مالی و معیشتی، خدمات بهداشتی و درمانی، حمایت بیمه‌ای، تأمین جعبه‌های لوازم ضروری زندگی، کمک‌های مربوط به مسکن، معاضدت‌های حقوقی و نیز خدمات اجتماعی مانند مشاوره تحصیلی، شغلی و خانوادگی را به مددجویان ارائه می‌دهد تا کیفیت زندگی آنان بهبود یابد. جلالی‌پور توانمندسازی و خوداتکایی خانواده‌های تحت حمایت را از مهم‌ترین رسالت‌های کمیته امداد دانست و تصریح کرد: علاوه بر پرداخت تسهیلات اشتغال، خدماتی از قبیل مشاوره شغلی، استعداد سنجی، آموزش مهارت‌های فنی و حرفه‌ای، هدایت، نظارت و پشتیبانی طرح‌ها و نیز ایجاد زمینه فروش محصولات تولیدی مددجویان از جمله برنامه‌های این نهاد برای دستیابی به اشتغال پایدار است.

وی در ادامه با اشاره به رویکرد جدید حمایتی کمیته امداد گفت: مطابق سیاست‌های جدید، خانواده‌های نیازمند واجد شرایط در دهک‌های یک تا سه بر اساس اولویت‌ها مورد حمایت قرار می‌گیرند تا عدالت در توزیع خدمات حمایتی رعایت شود. مدیرکل کمیته امداد گیلان خاطرنشان کرد: در حال حاضر ۱۲۷ هزار و ۲۳ خانوار با جمعیت بیش از ۲۱۱ هزار نفر تحت حمایت کمیته امداد امام خمینی (ره) استان گیلان قرار دارند.

عصمت محمد دوست، فرماندار خمام:

با رفع مشکلات روستاها باید مهاجرت را معکوس و رونق اقتصادی ایجاد کنیم

عصمت محمد دوست در این بازدید با بیان اینکه به دلیل عدم آشنایی دهی تلفن همراه و اینترنت اهالی این روستا با مشکلاتی مواجه هستند، گفت: می‌تواند با ایجاد زیرساخت‌ها زمینه این خواسته به حق اهالی این روستا فراهم شود.

وی با بیان اینکه رفع مشکلات روستاها در مهاجرت معکوس و رونق اقتصادی تأثیر بسزایی دارد، بیان کرد: دولت توجه ویژه‌ای به زیر ساخت‌های رفاهی روستاهای مناطق دارد.

فرماندار خمام با اشاره به سیاست‌های دولت چهاردهم در جهت ارائه خدمات مطلوب و ایجاد زیرساخت‌های مخابراتی بر تقویت خطوط مخابراتی، ارتقای پوشش تلفن همراه، توسعه زیرساخت‌ها و ارتقای کیفیت خدمات

رسانی در روستاهای شهرستان تأکید کرد. گفتنی است فرماندار خمام از نحوه خدمات رسانی پست بانک این روستا نیز روستا دیدن کرد.



گلچین امروز - سیزدهم رنجبر: مشکلات آشنایی و اینترنت روستایی دهنه سر با حضور فرماندار شهرستان خمام بررسی شد. بنابر این گزارش فرماندار خمام روز

فرماندار رشت: سلامت نیروی کار از شاخص‌های اصلی پیشرفت جامعه است

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان خبر داد: در آمد ۱۶ هزار میلیارد تومانی کشاورزان گیلانی از کشت دوم

صفحه ۳

نیمیا

جایزه ادبی نخستین دوره

یکشنبه ساعت ۱۵
آبان ماه ۱۴۰۴

مازندران، شهرستان نور
مجمع فرهنگی هنری پیامبر اعظم (ص) رویان

اولین باشگاه تخصصی در گیلان با پیش از ۱۰ سال سابقه

باشگاه پینگ پنگ رضاپور

آدرس باشگاه: رشت، خیابان امین القریب جنب قتل‌ساز میسبی

رئیس جمهور:

مردم از ما راضی نیستند و ما مقصریم



حق ماندن در جایگاه مدیریتی ندارد. جایگاه ما خدمت به مردم است. شاخص خوب یا بد بودن ما، رضایت مردم است.

رئیس جمهور در ادامه تصریح کرد: اصلاح رفتارها و روندها دفعتا واحده، امکانپذیر نیست. نمی‌توان امروز

تقسیم گرفت و فردا همه چیز درست شود. نیت ما درست است، برنامه‌ریزی کرده‌ایم و با پیگیری پیش می‌رویم، اما باید پی‌پذیری تغییر رفتار زمان‌بر است.

وی افزود: اگر بنده ادعا کنم بی‌نقص و بی‌اشتباه هستم، همان لحظه آغاز انحراف من است. من اشتباه می‌کنم، اما قصد تخلف ندارم. از شما می‌خواهم کمک کنید تا اشتباهات را اصلاح کنیم، نه اینکه بکندبگر را تخریب کنیم یا منتهم بسازیم. هر کسی بتواند مشکلی از کشور حل کند، دستش را می‌بوسم، مهم نیست از کدام جناح یا حزب است. برای ما مهم نیست از کدام باور سیاسی یا فکری باشد؛ مهم این است که ایرانی است و می‌خواهد به کشورش خدمت کند.

رئیس جمهور در راستای مشارکت مردم در مدیریت گفت: بنا داریم تا اختیارات را به استناداران واگذار کنیم و سپس استناداران تصمیم‌گیری کنند و اختیارات خود را به فرمانداری‌ها انتقال دهند. شاخص مهم این

موارد قانون برنامه و سیاست‌های کلی مقام معظم رهبری است. ما اختیار تام به فرد نمی‌دهیم تا هر آنچه خواست انجام دهد بلکه اختیار در قالب اجرای این قانون و برنامه است.

وی با تأکید بر اینکه باید به اندازه پول در اختیار باید هزینه شود، اضافه کرد: در این راستا از خودمان شروع کرده‌ایم و این امر سبب نارضایتی عده‌ای نیز شده است اما چراغ‌های نیست. ما صرفه جویی ۱۰ درصدی می‌توان بیشترین توقعات موجود را برآورده کرد. برای ۲۵۰ هزار بشکه نفت تولیدی با بانک، بانک مرکزی و سازمان‌های مختلف کنج‌ار رفتم تا پول لازم را واریز کنند تا چاه‌های نفت و گاز را گازدهی کنیم تا بتوانیم تولید و درآمدزایی کنیم.

پژشکیان ادامه داد: مشکل اصلی از خودمان است و این به معنای خوب بودن سایرین نیست. حضرت علی در خطبه ۱۶ فرمودند چشم جامعه‌ای در حضور منفی اصلی تشنه نمی‌ماند. هلاک بی‌معنی است امروز جامعه تشنه است، اگر مشکل وجود دارد باید اختلافات را حل کرد و توبه کنید. اگر ما هر کدام در جایگاهی که قرار داریم عیب‌های خود را ببینیم و اصلاح کنیم قطعا می‌توانیم مشکلات جامعه را حل کنیم.

رئیس قوه مجریه اضافه کرد: بنده گناه خود را می‌پذیرم از این رو ضروری است تا سازمان‌های دیگر نیز گناه خود را ببینند و پی‌پذیرند تا بتوانیم مشکلات را حل کنیم تا خدمتگزار مردم باشیم. سنون این خیمه مقام معظم رهبری هستند و ایشان تعیین کننده هستند. بنده در زمان جنگ واهمه این را داشتم که اگر خدای ناکرده برای رهبری اتفاقی پیشند آن وقت نیاز به دشمن نداریم و همه با هم درگیر می‌شویم، چرا که ما هنوز تکمیل و گسو با همدیگر را یاد نگرفته‌ایم. در به راحتی همدیگر را محکوم و انگ می‌چسبانیم و تنها مقام رهبری هستند که خشمی را نشان می‌دهند و باید قدردان ایشان باشیم و پشت سرشان باشیم.

وی با تأکید بر اینکه مسئولین باید الگوی جامعه باشند، گفت: الگو شدن باید در رفتارمان بروز کند و با بداخلاقی، تهمت و انگ زدن و تخریب کردن نمی‌توان الگوی جامعه شد، باید پی‌پذیریم که بخشی از تفصیلات از آن ما است و وظیفه داریم مشکلات را حل کنیم و در مسائل تجاری و خارجی هر هفته با بازرگانان، کارآفرینان و پژوهشی جلسه برگزار می‌شود و بنده نیز پیگیر مشکلات برای حل آن هستم.

پژشکیان گفت: آقای اژه‌ای رئیس قوه قضائیه اعلام کردند که برای حل تمامی مشکلات حاضر به برگزار جلسه هستند از این طریق روند تجاری از زمینه حقوقی

و قضایی در راستای سرمایه‌گذاری امن برقرار می‌شود. عزم و اراده در سران کشور وجود دارد. دکتر قالیباف نیز به صورت مداوم پیگیری می‌کنند تا تا مشکلات حل شود از این رو ضروری است تا این تفاهم و توافق در کل بدنه جاری باشد.

رئیس جمهور کشورمان گفت: هر کسی بتواند در این جامعه مشکلی را حل کند در واقع مشکل جامعه را حل کرده است. خیلی مواقع مطرح می‌شود که بنده افراد خود را به کار می‌گیرم در حالی که بنده معتقدم افراد توانمند باید به سر کار بیایند.

وی افزود: دشمن در ابتدا تلاش دارد تا در جامعه تنش ایجاد کند تا از این طریق به اهداف بعدی خود دست یابد، اگر ما به مردم ثابت کنیم که خدمتگزار آنها هستیم و با تمام وجود به دنبال حل مشکلات هستیم قطعا مردم نیز به کمک ما می‌آیند هسان طور که در مدرسه‌سازی و مسائل دیگر نیز به کمک ما آمده اند.

پژشکیان با اشاره به مشکلات آبی کشور افزود: رئیس جمهور در ادامه تصریح کرد: اصلاح رفتارها و روندها دفعتا واحده، امکانپذیر نیست. نمی‌توان امروز تقسیم گرفت و فردا همه چیز درست شود. نیت ما درست است، برنامه‌ریزی کرده‌ایم و با پیگیری پیش می‌رویم، اما باید پی‌پذیری تغییر رفتار زمان‌بر است. وی افزود: اگر بنده ادعا کنم بی‌نقص و بی‌اشتباه هستم، همان لحظه آغاز انحراف من است. من اشتباه می‌کنم، اما قصد تخلف ندارم. از شما می‌خواهم کمک کنید تا اشتباهات را اصلاح کنیم، نه اینکه بکندبگر را تخریب کنیم یا منتهم بسازیم. هر کسی بتواند مشکلی از کشور حل کند، دستش را می‌بوسم، مهم نیست از کدام جناح یا حزب است. برای ما مهم نیست از کدام باور سیاسی یا فکری باشد؛ مهم این است که ایرانی است و می‌خواهد به کشورش خدمت کند.

رئیس جمهور در راستای مشارکت مردم در مدیریت گفت: بنا داریم تا اختیارات را به استناداران واگذار کنیم و سپس استناداران تصمیم‌گیری کنند و اختیارات خود را به فرمانداری‌ها انتقال دهند. شاخص مهم این موارد قانون برنامه و سیاست‌های کلی مقام معظم رهبری است. ما اختیار تام به فرد نمی‌دهیم تا هر آنچه خواست انجام دهد بلکه اختیار در قالب اجرای این قانون و برنامه است.

وی در ادامه تأکید کرد: موضوع اقتصادی و تجارت برای اصلاح شود، لازم است مقررات موجود را بازنگری و اصلاح کنیم، تلاش نماییم تا تورمی که ایجاد شده و عاملان اصلی آن که دولت و نظام بانکی است جلوگیری از پیگیری شما سیاست‌گذار، گفت و گوهایی میان ما صورت می‌گیرد که موجب می‌شود بنده نیز در مسیر اصلاح گام بردارم.

رئیس جمهور در ادامه با اشاره به آیه ای از قرآن یادآور شد: مجلس وظیفه ای دارد، ما نیز چارچوب‌های قانونی را مشخص کرده‌ایم تا امکان اجرای آن برای دولت فراهم شود، وقتی منابع مالی وجود ندارد نباید انتظارات را فراتر از توان ایجاد کرد اگر بتوانیم این موضوع را به درستی کنترل و بودجه سال آینده را به گونه ای تنظیم کنیم تا حداقل ممکن با کسری مواجه نباشد. هرچند حذف کامل کسری بودجه مشکل خواهد بود اما می‌توان بخشی از مشکلات را حل کرد.

پژشکیان در ادامه تأکید کرد: اصلاح تورم و ساماندهی تجارت خارجی از اولویت های اصلی دولت محسوب می‌شود، همچنین مشارکت مردم برای ما از اهمیت بالایی برخوردار است

وی در ادامه تأکید کرد: در گام نخست باید هزینه های غیر ضروری را کاهش دهیم و این اقدام باید از خودمان آغاز شود نه دیگری بخشش ها، ما آمادگی آن را داریم وقتی هزینه ها کاهش یابد تورم نیز مهار شود و در نتیجه فشار بر مالیات و معیشت مردم کمتر خواهد شد. این مهم را باید از خودمان آغاز کنیم.

رئیس جمهور در ادامه تأکید کرد: اصلاح تورم و ساماندهی تجارت خارجی از اولویت های ما محسوب می‌شود همچنین مشارکت مردم برای ما از اهمیت بالایی برخوردار است، بنده هر هفته جلساتی در خصوص مساجد، محله محوری، ثمن ها و سایر انجمن ها برگزار می‌کنیم و تلاش می‌شود همه این اولویت ها براساس سیاست و نگاه مقام معظم رهبری باشد اگر این مهم محقق شود ایرانی خواهیم ساخت بود، ایرانی خواهیم ساخت که برای همه ایرانیان خواهد بود و تنها برای یک دسته، گروه و جناح نیست، باید پی‌پذیریم همه کسانی که در این کشور زندگی می‌کنند هموطنان ما هستند و همگی می‌توانند در رشد و ترقی این کشور کمک کنند، وظیفه ما این است که اجازه دهیم همه این گروه ها در صحنه حضور پیدا کنند و با ما همکاری داشته باشند.

وی در پایان با قدردانی از رئیس مجلس خاطرنشان کرد: از تمام مجموعه هایت رئیسه و نمایندگان کمال تشکر و قدردانی را دارم، ایاورسم با همکاری و همدلی بتوانیم قوانینی را طراحی کنیم که با وحدت و همدلی خار چشم دشمنان این کشور باشیم.

۶۱ نماینده مجلس خواستار جلوگیری از گرانی نان شدند

جمعی از نمایندگان مجلس در تذکری به وزرای جهاد کشاورزی، صمت و دادگستری بر لزوم جلوگیری از افزایش بی‌رویه قیمت نان تأکید کردند. احمد نادری در جلسه علنی مجلس شورای اسلامی تذکرات کتبی نمایندگان به دستگاه‌های اجرایی کشور را به شرح زیر فراتر کرد: تذکر شهن جهانگیری و تعدادی از نمایندگان به وزیر نیرو در مورد ضرورت سرمایه‌گذاری در حوزه انرژی‌های تجدیدپذیر و ایجاد تنوع در سبد تولید برق کشور

تذکر محمود طاهری نماینده مردم شستر و ۴۱ نفر از نمایندگان به وزیر آموزش و پرورش در مورد لزوم اجرای تعهدات وزارتخانه در قراردادهای مشارکتی مدارس خیرساز و ارائه برنامه زمان‌بندی برای تکمیل مدارس نیمه‌تمام

تذکر علی اکبر علیزاده نماینده مردم دامغان و ۵۱ نفر از نمایندگان به وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در مورد لزوم افزایش پزشکان متخصص در مناطق محروم

تذکر محمد رستمی نماینده مردم نیشابور و ۴۴ نفر از نمایندگان به وزیر آموزش و پرورش در مورد لزوم تسریع در صدور کارت پایان خدمت معلمانی که تعهدات خدمشان به پایان رسیده است

گلچین اخبار سیاسی



عضو کمیسیون اجتماعی مجلس:

متناسب‌سازی حقوق بازنشستگان نیازمند لایحه جامع صندوق بازنشستگی است

گلچین امروز: عضو کمیسیون اجتماعی مجلس اجرایی دقیق متناسب‌سازی حقوق بازنشستگان را نیازمند ارائه لایحه جامع صندوق‌های بازنشستگی دانست تا از این طریق بدهی‌های سازمان تأمین اجتماعی نیز تأدیه شود.

به گزارش خبرنگار خانه ملت، احمد فاطمی در نشست علنی مجلس شورای اسلامی در جریان بررسی و ارزیابی نحوه اجرای سال اول قانون برنامه پنجساله هفتم پیشرفت جمهوری اسلامی ایران با اشاره به اهمیت عملکرد دولت در سال اول، گفت: صندوق‌های بازنشستگی و جلوگیری از ناپایداری مالی و کاهش وابستگی آنها به بودجه از موضوعات مهم است که متأسفانه عملکرد چندان موفق نداشته ایم.

نماینده مردم بابل در مجلس شورای اسلامی در ادامه تصریح کرد: در لایحه بودجه ۱۴۰۴، برای تأدیه بدهی سازمان تأمین اجتماعی باید شرکت های تحت پوشش صندوق بازنشستگی به سازمان تأمین اجتماعی منتقل شود اما این موضوع را کمیسیون تلفیق و صحن رد کرد و قرار بود دولت لایحه جامع بیاورد که اقدامی نکرده است که معضلی برای متناسب سازی حقوق بازنشستگان است.

وی افزود: انتقال دارایی های کوچک و کم اثر در سال اول درست انجام نشد. کاهش بنگاه داری از احکام برنامه هفتم بود که انجام نشد و شرکت های تحت پوشش وزارت تعاون همچنان اقدام به بنگاه داری می کنند. فاطمی با اشاره به ایجاد بانک زمان برای ارائه خدمات رایگان به افراد نیازمند نگاهداری ویژه، عنوان کرد: در این خصوص اقدامی صورت نگرفت. مدیران عامل و اعضای هیأت مدیره شرکت های وابسته نیز باید ساماندهی می شد اما اقدام عملی صورت نگرفته است.

عضو کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی در پایان خاطرنشان کرد: برای مدیران و احراز صلاحیت مدیران در شرکت های دولتی باید شئنامه صلاحیت تهیه شود.



رئیس کمیسیون اقتصادی مجلس:

اهداف برنامه هفتم در سال اول محقق نشد

رئیس کمیسیون اقتصادی مجلس با بیان اینکه التزام لازم به اجرای برنامه هفتم توسعه وجود ندارد، اعلام کرد رشد اقتصادی و صادرات غیرنفتی در سال اول برنامه کاهش یافته است. شمس‌الدین حسینی در جلسه علنی و در ادامه بررسی عملکرد یکساله دولت در اجرای برنامه هفتم توسعه، اظهار داشت: اولین و مهم‌ترین نکته در اجرای برنامه، التزام به خود برنامه است. وی با طرح این پرسش که آیا اهداف برنامه در سال اول محقق شده‌اند، گفت: التزام لازم به اجرای برنامه وجود ندارد.

حسینی افزود: آقای قالیباف! شما حضرات علای مهابتگی اقتصادی هستند و مستحضرد که در جلسات این شورا تقریباً همواره تلاش می‌شود برخی احکام قانونی خارج از کانالیزم مجلس منقوف شوند.

رئیس کمیسیون اقتصادی مجلس یکی از اهداف برنامه را رسیدن به رشد صادرات غیرنفتی ۲۳ درصد عنوان کرد و گفت: وقتی برای صادرات غیرنفتی به بهانه «تنظیم بازار» سهمیه تعیین می‌کنیم، آیا این هدف واقعاً محقق می‌شود؟ وی ادامه داد: در ماده ۴۸ قانون برنامه آمده است که برای تقویت اقتصاد رقابتی، قیمت‌گذاری دستوری باید محدود شود، اما در عمل باز هم به بهانه تنظیم بازار، گسترش قیمت‌گذاری‌های کشور، و عدم انطباق نیازهای مردم، آیا این ناشی از شرایط محیطی است یا عدم التزام ما به احکام قانونی؟ بنابراین نخستین نکته این است که میزان پایبندی ما به اجرای احکام برنامه هفتم پیشرفت باید سنجیده شود.

حسینی با بیان اینکه برنامه‌ریزی‌ها در کشور به تدریج از برنامه‌ریزی هدفمند و قابل پیایش فاصله گرفته و به سمت برنامه‌ریزی‌های کلی و بی‌ضابطه رفته است، گفت: قانون برنامه پیشرفت شامل ۱۲۰ ماده و حدود ۱۵۰۰ حکم است و در واقع یک «کتاب قانون» محسوب می‌شود، اما این تمام احکام آن اهمیت یکسان دارند؟ قطعاً خیر.

وی با تأکید بر لزوم نظارت یکپارچه و مستمر بر اجرای برنامه، گفت: هنگام ارزیابی قانون برنامه هفتم باید قوانین مرتبط با هر حکم مهم نیز دنبال شود و این نظارت باید ممتد و پویا باشد؛ یعنی در طول سال به‌صورت مداوم بررسی کنیم و در صورت نیاز اصلاح کنیم، نه اینکه فقط در پایان برنامه بگویم اجرا شد یا نشد.

حسینی با اشاره به اظهارات پورمحمدی گفت: آیا نان‌ارزی‌ها در حال کاهش است و نسبت به اهداف تعیین‌شده، وضعیت بهبود یافته است؟ پاسخ منفی است. ما از ۶ میلیارد دلار صادرات فرآورده‌های نفتی به ۶ میلیارد دلار واردات فرآورده رسیده‌ایم. در چنین شرایطی، با قیمت‌گذاری دستوری هیچ افق مثبتی ایجاد نمی‌شود. نمی‌توان کسری داشت و انتظار داشت ارزش پول ملی تقویت شود؛ چنین اتفاقی رخ نخواهد داد.

رئیس کمیسیون اقتصادی مجلس در خصوص رشد اقتصادی و سرمایه‌گذاری گفت: رشد اقتصادی ۸ درصدی باید محقق شود، اما در سال اول برنامه، رشد اقتصادی تنها ۳ درصد بود و در سال دوم برنامه به سمت صفر میل کرده است. این موضوع بسیار حائز اهمیت است؛ نه تنها روندهای بلندمدت اقتصادی در مسیر تخریب قرار دارند، بلکه شاخص‌های کلیدی نیز نسبت به سال آغاز برنامه کاهش یافته‌اند.

وی افزود: در بخش‌های مختلف، دستگاه‌های اجرایی از اجرای قانون صدور مجوزهای کسب‌وکار سر باز زدند. حتی برخی دستگاه‌ها که باید مرکز درآمد و خدمت‌رسانی باشند، به مرکز هزینه تبدیل شده‌اند؛ برخی ۳۰ تا ۵۰ هکتار زمین گرفته‌اند و تا ۸۰۰ سولیت ساخته‌اند. باید پرسید آیا این با ماوریت آنها سازگار است؟ کدام دستگاه می‌تواند ادعا کند در شمال کشور، کنار دریا، زمین ندارد؟ مشکل اصلی همین‌جاست.

۶۱ نماینده مجلس خواستار جلوگیری از گرانی نان شدند

تذکر محمدرضا صباغیان بافقی نماینده مردم مهریز و ۳۷ نفر از نمایندگان به رئیس جمهور در مورد لزوم حل بخشی از مشکلات ناشی از تورم و کاهش ارزش پول ملی با حذف صفر از پول ملی و انجام اصلاحات مالی

تذکر سید نجیب حسینی نماینده مردم مینودشت و ۳۶ نفر از نمایندگان به وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در مورد لزوم جلوگیری از انتقال روده‌هایمک پزشکیان متخصص از مناطق محروم قبل از پایان مدت خدمت قانونی

تذکر سیدمحمد پاکهر و ۶۰ نفر از نمایندگان به وزیر جهاد کشاورزی و وزیر صمت و وزیر دادگستری در مورد لزوم جلوگیری از افزایش بی‌رویه قیمت نان در برخی شهرها

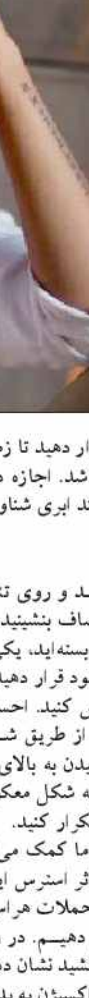
تذکر سلام ستوده به وزیر ورزش و جوانان در مورد لزوم رسیدگی به مشکلات هیئت‌های ورزشی

تذکر علیرضا نوین و ۲۷ نفر از نمایندگان به وزیر کشور در مورد ضرورت نظارت بر رفتار و عملکرد نمایندگان عالی دولت در استان‌ها

تذکر رمضان رحیمی و ۵۳ نفر از نمایندگان به وزیر نیرو در مورد لزوم توجه جدی به بازچرخانی پساب توسط وزارت نیرو

راهکارهایی برای کاهش سطح اضطراب و استرس در شرایط بحران

یک مشاور و روان درمانگر با بیان اینکه بیماری ناشناخته بدلیل ناشناخته بودنش، در حالت ترس و اضطراب را در بدن ایجاد می‌کند، توصیه کرد: به جای توجه بیش از حد به آمار بیماران و قوت‌نهدن‌ها، به موارد ناشنی توجه کنیم. هر چند بررسی آمارها سام می‌دهد میزان مرگ و میر این بیماری به بیت به آنفلوآنزا بسیار پایین تر است. حیدرضا شمشیرپور با اشاره به گزارش سسه ملی سلامت روان آمریکا مبنی بر که اختلالات اضطراب شایع‌ترین مشکل حی در آمریکا بوده و سالانه بیش از ۴۰ درصد نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد، اظهار دا: اگر شما هم از اضطراب یا افسردگی روبرید، می‌توانید با استفاده از روش‌های بدنی که مخصوصان بهداشت روان توصیه کنند، آثار سوء آن را کاهش دهید. به گفته وی برخی از یسن راهکارها به زیر است:



دست خود را روی شکم قرار دهید تا زخمه شما با تنفس تان هماهنگ باشد. اجازه دهید تا هرگونه افکار منحرف مانند ابری شناور از ذهن شما بیرون رود.

■ **نفس عمیق بکشید**

۵ دقیقه استراحت کنید و روی تنفس خود تمرکز داشته باشید. صاف بنشینید، در حالی که چشمان خود را بسته‌اید، یکی از دست‌ها را روی شکم خود قرار دهید. به آرامی و از طریق بینی تنفس کنید. احساس کنید که هوای تنفس شده از طریق شکم جریان پیدا می‌کند و تا رسیدن به بالای سر ادامه می‌یابد. این روند را به شکل معکوس از طریق بازدم دهان خود تکرار کنید.

نفس کشیدن عمیق به ما کمک می‌کند تا بعضی از علایمی که اثر استرس ایجاد می‌شوند مثل اضطراب، حملات هراس و تحریک پذیری را تسکین دهیم. در واقع وقتی شما خمیازه یا آه می‌کشید نشان دهنده آن است که به اندازه کافی اکسیژن به بدنتان نمی‌رسد و در نتیجه بدنتان با کشیدن آه یا کرده و اکسیژن بیشتری به دست می‌آورد.

■ **خندیدن را فراموش نکنید**

خند از تل تل تنها بار ذهنی شما را

با کمک به انتشار مواد شیمیایی مفید، کاهش دهد. می‌توانید این کار را با یک پیاده‌روی سریع آغاز کنید، کمی از یک پله بالا و پایین بروید یا تفریحی تندی مانند بالا بردن شانه‌ها و چرخش سر انجام دهید.

سپینگلز را بلند

لبسی از یک یا چند مورد از چیزهایی که باید قدرنشان باشید در کنار خود (زردیک تخت‌خواب، داخل کیف پول یا روی میز کار) نگه دارید تا به شما برای یادآوری همه نعمت‌های خوبی که در کنارشان هست کمک کند. این لبسی برای یادآوری نشستن تجربه‌های دوست داشتنی مانند لبخند یک کودک، یک روز آفتابی و دلپذیر و داشتن سلامتی استفاده کنید. فراموش نکنید که برای اتفاقاتی مهم و شاد زندگی مانند دست‌پایی به شغل جدید جشن بگیرید.

زمانی که احساس اضطراب و تشویش می‌کنید، چند دقیقه به نوشته‌های خود فکر کنید تا موضوعی که واقعاً برای شما اهمیت دارند یادآوری شوند.

احساسات را یادآوری کنید

نوشتن ترس‌ها و نگرانی‌هایی که تجربه می‌کنید، به شما کمک می‌کند به احساس خود پی ببرید؛ احساسی که می‌تواند بهبود پیدا کند. یک دفتر بردارید و این تئرها را بالای آن بنویسید:

- وضعیت
- افکار (من به خودم چه می‌گویم؟)
- احساس (چقدر احساس اضطراب می‌کنم؟)

یک جمله کوتاه در مورد وضعیت و تاریخ آن بنویسید، هر گونه افکار یا شرایطی که فکر می‌کنید باعث اضطراب شما می‌شوند، یادداشت کنید. به خودتان چه می‌گویید؟ آیا این حرف‌ها و آفت‌اندازد یا از ترس غیر منطقی ناشی می‌شوند؟ سپس، به احساس خودتان از یک تا ۱۰، نمره بدهید یا اینکه چند کلمه در توصیف احساسات بنویسید. هنگامی که این نکات را برای خودتان روشن کنید، می‌توانید به اقداماتی که برای رهایی خود از این شرایط نیاز دارید، پی ببرید.

اما می‌توانیم همه چیز را کنترل کنیم

مدیر مرکز خدمات تخصصی سلامت

روان جاهد دانشگاهی علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر اینکه خیلی وقت‌ها اضطراب از این موضوع ناشی می‌شود که ما می‌خواهیم افراد، موضوعات یا شرایطی را کنترل کنیم که واقعاً فراتر از کنترل ما هستند، تصریح کرد: در این حقیقت که شما نمی‌توانید به‌درک همه چیز را در کنترل خود داشته باشید به شما کمک می‌کند احساسات را بهتر مدیریت کنید. بر چیزهایی تمرکز کنید که در کنترل شما هستند، خودتان را کمی آرام کنید و فقط به یک موضوع فکر کنید. نه مسائل مختلف. حالا می‌توانید به چیزی که رویرو شما است یا آن را مواجهید نگاه کنید و سپس از آن بگذرید. کنار گذاشتن تلاش برای کنترل شرایط، به شما کمک می‌کند از برخی ناراحتی‌های ناشی از اضطراب، خلاصی یابید.

❑ خودتان را ترس درگیر کنید

اگر قرار کنید که از چیزی می‌ترسید، ترس قدرتش را در برابر شما از دست می‌دهد و دیگر نمی‌تواند حالات شما را کنترل کند. مهم نیست از چه چیزی می‌ترسید، اگر برای مثل خود را ترس غوطه‌ور کنید، توهم ترس (چرا که ترس وجود واقعی ندارد و همه چیز در ذهن ما است)، درهائی از بین خواهد رفت. هنگامی که می‌دانید از چه چیزی می‌ترسید، می‌توانید آن را به نقطه فوت و عامل موفقیت خود تبدیل کنید.

❑ هوشیار بودن و ذهن آگاهی را تمرین کنید

ذهن آگاهی و مضمور در لحظه، یکی از بهترین راه‌های کنترل اضطراب است. شما می‌توانید آن را با تمرکز عمیق بر احساسات و پذیرفتن بدون قضاوت همه‌ی افکار و احساسات تمرین کنید. مت‌نتی، نویسنده کتاب مرز آگاهی، این موضوع را توضیح می‌دهد: ما آگاهی خود را به نحوی تعلیم می‌دهیم که دیگران از افکار خودمان ضربه‌پذیر باشیم. این کار باعث می‌شود بیشتر از همیشه از زندگی‌مان لذت ببریم. در جهان دیگران حضوری واقعی داشته باشیم و جهان درونی و بیرونی خودمان را با وضوح بیشتری ببینیم.

یک روانشناس درباره اختلالات روانی شایع در دوران نوجوانی و جوانی توضیحاتی داد.

پریسا فرنودیان روانشناس و مشاور، درباره اختلالات روانی شایع در نوجوانان و جوانان اظهار کرد: بسیاری از افراد در دوران نوجوانی به دلیل بروز برخی از تغییرات، بحران نوجوانی را تجربه می‌کنند.

دوای با بیان اینکه نوجوانان در این دوره از زندگی به دلیل وجود اضطراب زیاد به مصرف مواد مخدر و الکل روی می‌آورند، افزود: ماهی اوقات شاهد هستیم نوجوانان خانواده خود را در این دوره ترک می‌کنند، چرا که فکر بزرگ شدن و سر بردن و احساس استقلال می‌کنند. افکار خودکشی در دوران نوجوانی در افراد دیده می‌شود و این مسئله بسیار خطرناک است.

فرنودیان درباره اختلالات مربوط به دوران جوانی گفت: در دوران جوانی به دلیل عدم امنیت شغلی و نبود یک راهنمای درست در زندگی، اختلالات روانی متفاوتی در جوانان شکل می‌گیرد که می‌توان به اختلال اضطراب و افسردگی اشاره کرد.

دوای افزود: وقتی جوانان بعد از فارغ التحصیلی، نمی‌توانند نظارتی که از خود دارند را اجرا کنند و آنچه آموخته‌اند را به صورت بافعل درآورند، دچار مشکلات روانی از جمله استرس و اضطراب شدید می‌شوند.

این روانشناس گفت: در سن ۲۰ سالگی بیش از هر سن دیگر شاهد ترک خانه از سوی جوانان هستیم و دلیل آن هم این است که آن‌ها تلاش می‌کنند خود را مستقل نشان دهند، چرا که جوانی اولین دوره‌ای است که فرد بدون حضور خانواده در جامعه حضور پیدا می‌کند و این مسئله می‌تواند خطرناک باشد.

فرنودیان ادامه داد: در دوره جوانی علاوه بر موارد فوق تکانشگری و دزدی نیز شاهد هستیم، در مواردی حتی جوانان دارای نوسانات خلقی، افکار سربزرگ و متوش هستند.

این روانشناس تصریح کرد: نادیده گرفتن هر یک از این نشانه‌ها تاثرین کاری است که می‌توان با زندگی افراد کرد. پس اگر فردی را در اطراف مشاهده می‌کنید که نشانه‌های غیر عادی دارد، باید سعی کنید ابتدا با خود او صحبت کنید و شروع یک بیماری روانی را به او هشدار دهید و سپس از متخصصان در این زمینه کمک بگیرید.

نکات کاربردی برای تربیت دوقلوها



در جداگانه محک بزنید و از وجود آنها لذت ببرید.

این روانشناس با بیان اینکه کارهایی که هر کدام از کودکان باید در روز انجام دهند را مشخص کنید، گفت: بگوئید کارها را به صورت یکنواختی به آنها عوض کنید تا کودک احساس نکند که با او عادلانه رفتار شده است. از کودکان خود بخواهید که بعضی از کارها را با یکدیگر تمام دهند، چراکه این تجربه‌های گروهی باعث می‌شود حس همبستگی احساسات مثبت بین آنها بیشتر شود.

پروین تصریح کرد: راه‌های استفاده مشترک از وسایل و اسباب بازی‌ها به کودکان آموزش دهد، به بدگویان کودکان از یکدیگر توجه نکند، تعارض بین کودکان را تشویق نکند و در صورت لزوم با استفاده از قیوت موقت برای هر کدام از آنها از درگیری جلوگیری کنید.

وقتی بچه‌ها می‌ترسند، چه کار کنیم؟

فرزند شما خواب
خفته شما مناسب و
که نادیده رفتن
ت، هیچ گاه نباید
پیش از حد شنا
سی و رفتار متعادل
رفت ترس را بگیرد.
ن و انتقاد بی موقع،
ش می دهد. برای
بچه ترسوایی؛ با
بی که کاری با تو
ن کودک مجبور می
د، نه اینکه آن را به
حد نیز نادرست
س او را در آغوش
او پیام می دهد که
به هنوز از گریه ها
اسبی برای برقراری
داشتن است. والدین

او، در زمان کودکی اش، احتمالا با نزدیک شدن یک گریه، او را در آغوش می گرفته و می گفته اند: «ترس! نمی دارم گریه نزدیک بشه!» این چنین ترس او را ریشه دار کرده اند. نکته بعدی حمایت کردن از کودک است. به او اطمینان بدهید هیولایی در زیر تختخوابش نیست و او را تشویق کنید در حضور شما زیر تخت را نگاه کند. نیازی نیست در مورد هیولا نطق کنید.

کلید اصلی کمک به کودکان برای از بین بردن ترس آنها، تحسین و تشویق در انجام رفتارهای جسورانه است. اگر او برای مواجه شدن با یک حیوان یا موقعیت جدید از کنار شما برمی خیزد، تشویق اش کنید. او را در آغوش بگیرد و به او بپندازند تا از این تایید شما حس خوبی پیدا کند. یادتان باشد اگر ترس کودک، فعالیت های زندگی اش را مختل می کند، تلاش شما باید بیشتر باشد. کمک خواستن از افراد متخصص و کارشناس می تواند راهگشا باشد.

از تاریکی می ترسند
راحتی در شب ندارند
ضروری است. هما
ترس های باجه ها منوط
به ترس اسباب بازی
دهد. در واقع، پاسخ
شما می تواند جلوی
مسخره کردن، عصبانیت
اضطراب کودک را
نمونه، جملاتی نظیر
«بچه گریه به اون کرم
نداره!» تأثیر منفی دارد.
شود ترس خود را مخفی
فراموشی بپردازد.
توجه و همدردی
است. اگر در پی برطرف
یکشاید و نوازش کند
خط واقعی است. ترس
می ترسد تاکنون فرد
ارتباط صحیح با حیوان

به نظر شما تا چه سن
کودک را نادیده گرفت
سن کودک است؟ حتم
ترس هایی مواجه است؟
تاریکی، حیوانات، توفان
جدید.

برای به حداقل رس
راهنمایی هایی براینان دارم
بدانید که هر ترسی من و
خود را دارد. به عنوان نم
بلند در ۲ سالگی به اوج م
مانند قطار، وسایل پرسرو
و... او را می ترساند اما اگر
خود را داشته باشد، نیاز
وجود و وقتی تشویش
است که جلوی توانایی م
مداخله والدین ضروری اس
- چگونه کودکان را
آماده کنیم؟

بسیاری از کودکان خر

آگهی های ثبتی

[illegible]

آنگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین
ماده قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و
ساختمانهای فاقد سند رسمی

[illegible]

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین
قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و
ساختمانهای فاقد سند رسمی

[illegible]

آگهی های ثبتی

[illegible]

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین
قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتي اراضي و
ساختمانهای فاقد سند رسمي

[illegible]

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین
ماده قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و
ساختمانهای فاقد سند رسمی

[illegible]

کلین اخبار علمی و پزشکی

خوابتان نمی‌برد، دارچین بخورید



دارچین گیاهی موثر برای رفع اختلالات روانی و استرس‌های روزمره محسوب می‌شود که از مشکلات کم‌خوابی و خواب‌زدگی جلوگیری می‌کند. گیاهان دارویی کمترین عوارض را در بدن انسان به خاطر طبیعی بودن ایجاد می‌کنند و این داروها

به خوبی می‌توانند از بروز بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری کنند. افرادی که دارای طبع گرم بوده یا مبتلا به سوءمزاج صفراوی هستند کمتر باید بیدار شده و برای سلامت مغز، قلب و حفظ آرامش روح و روان خود از خوردن بیش از حد گیاهانی مانند سیر، پیاز خام، تره و شاهی پرهیز کنند. گیاه بلند از املاح معدنی زیادی برخوردار است که برای قلب، مغز و معده بسیار سودمند بوده و این گیاه نشاط‌آور، استرس و اضطراب را از بین برده و اختلالات روحی و روانی را کاهش می‌دهد. گیاه دارویی پیدمشک، آرامش‌بخش و ضد اضطراب بوده و مصرف آن به عنوان شربت می‌تواند یک نشاط و حس خوشایندی در افراد ایجاد کند که بوی مطبوع آن آرامش روح و روان را برای افراد به ارمغان می‌آورد.

دارچین دارای طبعی گرم و خشک است که برای درمان نفخ و انسدادهای کبدی و بیماری‌های روانی بسیار کاربرد دارد و نوشیدن مناسبی برای افراد سردمزاج بوده و یک داروی گیاهی موثر برای رفع اختلالات خواب‌زدگی و استرس‌های روزمره محسوب می‌شود که از مشکلات کم‌خوابی و خواب‌زدگی جلوگیری می‌کند. اسطوخودوس دارای طبعی گرم و خشک است که خاصیت بی‌نظیری در تقویت مغز و پاکسازی و همچنین رفع مشکلات روانی و استرس‌های مختلف دارد و مصرف آن آرامش و نشاط را به ارمغان می‌آورد و از بیخوابی‌ها جلوگیری می‌کند.

تحلیل استروژن عامل کمردرد و از بین رفتن دیسک کمر

شکایت از درد کمر با افزایش سن و انحطاط دیسک کمر مشکلی شایع در بین مردان و زنان است. مطالعه جدید محققان نشان می‌دهد پائینگی با شدت نابودی دیسک در ستون فقرات کمر مرتبط است. شواهد موجود قویاً از نقش کمبود استروژن در انحطاط دیسک و همچنین فواید هورمون درمانی بر ارتفاع کل دیسک کمری در زنان پائین‌ه حمایت می‌کنند. در مطالعه جدید، MRI حدود ۱۵۶۶ زن و ۱۳۸۲ مرد مورد بررسی قرار گرفت. محققان با مطالعه این یافته‌ها دریافتند پائینگی با از بین رفتن شدیدتر دیسک کمر مرتبط است و بین از بین رفتن استروژن در دوره یائسگی و ریسک بروز کمردرد و انحطاط دیسک ارتباط چشمگیری وجود دارد. تیم تحقیق عنوان می‌کند هورمون درمانی می‌تواند درمان مناسبی برای این نوع مشکلات باشد اگرچه بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارد.

خواص بی نظیر سنگدان مرغ

در غده فوق کلیوی، بهبود گردش خون، سلامت موها و جلوگیری از ریزش موی سر و بهبود قدرت

نیایی موثر هستند.

مصرف مواد خوراکی حاوی

نیاسین همچنین باعث تقویت سیستم

ایمنی بدن و سم زدایی از کبد می‌شود،

بر اساس پژوهش‌ها میزان نیاسین مورد

نیاز روزانه مردان بالغ ۱۶ میلی گرم،

زنان ۱۴، زنان باردار ۱۸ و زنان شیرده

۱۷ میلی گرم است. در سنگدان مرغ

حدود ۲ میلی گرم نیاسین است و

می‌تواند یک خوراک مقوی برای زنان

باردار باشد و به رشد جنین کمک کند.

بر اساس تحقیقات ایجاد

رادیكال‌های آزاد یکی از موارد ابتلای

افراد به انواع بیماری‌ها از جمله سرطان

است. سنگدان مرغ را می‌توانید به

صورت پخته، کبابی، بخار پز و حتی

سرخ شده به همراه انواع خوراکی‌ها

مکمل درمانی استفاده کنید. اما

مصرف سنگدان مرغ

از جمله دیگر مواد مغذی در

سنگدان مرغ، ویتامین B۳ و نیاسین

است که هر دو برای درمان مشکل

استرس، تعدیل هورمون‌های جنسی

مصرف کنند.

خواب کم باعث سکتة مغزی زنان می‌شود

محققان علوم پزشکی در آمریکا اعلام کردند خواب منقطع در زنان میانسال آنها را در خطر ابتلا به تصلب شرایین گردنی قرار می‌دهد.

دکتر ربه کا تورتستون و همکارانش در دانشگاه نیویورک آمریکا می‌گویند در مطالعه آنان مشخص شد خواب کوتاه و ناکافی با کیفیت پایین، زنان را در خطر ایجاد پلاک‌های آرواسکلروزی در عروق قرار می‌دهد و به این وسیله، خطر

بروز سکنه‌های مغزی در آنان بالا می‌رود.

محققان می‌گویند دوران نزدیک به یائسگی، دوران مهمی در زندگی زنان به شمار می‌رود و باید برنامه خاصی از نظر

تغذیه، خواب و ورزش برای آن وجود داشته باشد. تصلب شرایین یا همان گرفتگی عروق، بدین معناست که بافت

رگ‌ها سخت و باریک می‌شود، که دلایل زیادی دارد. این فرآیند پیشرفته به صورت خاموش و آرام آرام رگ‌ها را

مسدود می‌کند و گردش خون را به خطر می‌اندازد.

گرفتگی عروق اصلی‌ترین علت حمله قلبی، سکنه مغزی و بیماری‌های عروقی دیگر است، که به همه آنها بیماری‌های قلبی و عروقی اطلاق می‌شوند. بیماری‌های قلبی و عروقی

علت اصلی مرگ در آمریکا است، در سال ۲۰۰۵ بیش از ۸۰۰ هزار نفر به دلیل این نوع بیماری‌ها جان خود را از دست

داده‌اند. تصلب شرایین تا سنین میانسالی و بیشتر از آن، هیچ علامنی ندارد. بنابراین به رگ‌ها به پارگی‌کن حد خود

می‌رسند، خون لخته می‌شود و باعث درد شدید خواهد شد.

در سر کاهش پیدا کند.

افرادی که سردردهای مزمن و طولانی‌مدت دارند می‌توانند با

مراجعه به متخصص از مزایای طب سوزنی نیز بهره‌مند شوند، در طب

سوزنی متخصص با بررسی می‌تواند فشار بروی جریان خون و اعصاب

را کاهش دهد. کم آبی باعث غلیظ شدن جریان خون و بروز سردرد در

بدن افراد می‌شود، به همین دلیل کارشناسان توصیه می‌کنند افراد در

طول روز به میزان کافی از مایعات استفاده کنند تا بدن آنها دچار کم

آبی نشود. اصلاح الگوی تغذیه و نیز جلوگیری از افزایش وزن نیز در

جلوگیری از بروز فشار خون بالا و ایجاد سردرد موثر است.

کارشناسان توصیه می‌کنند چنانچه فرد دچار سردرد مزمن است حتماً

به متخصص مراجعه کرده تا علت اصلی بروز سردرد مشخص شود،

گاهی اوقات مشکلات شنوایی، تومور مغزی، دندان درد، عفونت‌های

ویروسی، کم‌خونی و دیسک کمر، ضعیف شدن قدرت بینایی چشم‌ها

و مواردی از این دست باعث ایجاد مشکل سردرد و عدم کنترل آن می‌شود.

سردرد می‌شود. رسیدگی نکردن به مشکل سردرد و عدم کنترل آن می‌تواند فرد را با مشکلات سلامتی

جدی از جمله احتمال بروز سکنه مغزی و یا حتی نابینایی مواجه کند.

شکردهای ساده درمان میگرد



برای جلوگیری از بروز این مشکل باید توجه خاصی بر مصرف به وقت هر سه وعده غذایی صبحانه، ناهار و شام خود داشته باشند.

گذشتن مقداری یخ درون پارچه و قرار دادن آن بر روی پیشانی هم

یکی دیگر از راه حل‌های مفید و سریع برای درمان حملات سردرد

است. این کار باعث کاهش التهاب و درجه حرارت بدن، جلوگیری

از گرفتگی رگ‌های خونی و نیز از بین بردن سردرد می‌شود. همچنین

می‌توان از کمپرس آب یخ یا کیسه‌های یخ برای خنک کردن سر

و رفع التهاب نیز استفاده کرد. استحمام با آب گرم نیز یکی

دیگر از روش‌های فوق‌العاده موثر

خارش‌های پوستی هشدار است



یک زنگ خطر و هشدار است و نمی‌توان این علامت را ساده گرفت. خارش و خشکی پوست از علائم ثانویه بیماری ایدز نیز به شمار می‌آید.

کم‌کاری و پرکاری تیروئید، کم آهن، درمانیت، آگزما و عفونت از علل ایجاد خارش پوست بدن است.

جهت درمان خارش باید بررسی‌های متعددی صورت گیرد. گاهی ممکن است بیمار با مصرف

دارویی که نسبت به آن حساسیت داشته، دچار خارش‌های پوستی شود، بنابراین در وهله نخست

باید تشخیص داده شود که خارش همراه با علائم پوستی است یا خیر. خارش‌های پوستی حتی

می‌توانند علامت ابتلا به سرطان خون یا سرطان پوست باشند. یکی از علائم ابتلا به بیماری خونی

و روماتیسمی نیز خارش پوست بدن است. خارش

کم‌کاری و پرکاری تیروئید، کم خونی، فقر آهن، درمانیت، آگزما و عفونت از علل ایجاد خارش پوست بدن است.

یک نشانه است که باید آن را جدی گرفت. خارش پوست به دلایل مختلفی ایجاد می‌شود.

خشکی ساده پوست می‌تواند زمینه‌ساز خارش شود. همچنین آگزما، بیماری‌های پوستی و حساسیت‌های دارویی نیز منجر به ایجاد

خارش‌های پوستی می‌شوند. خارش یک علامت هشدار دهنده است.

در صورتی که این علامت جدی گرفته نشود خارش ساده پوست می‌تواند منجر به خارش‌های

خارش‌های پوستی می‌شوند.

پیشنهادهای برای بهتر غذا خوردن فرزندان



بمیرند... اما برای اینکه شما خاطر جمع شوید، چند پیشنهاد داریم که می‌توانید در صورت لزوم آنها را جایگزین غذای کودکان بکنید:

• سوپ، مواد خام یا پوره‌ها به جای سبزیجات پخته

• کمپوت یا آب میوه‌ها به جای خود میوه

• ماست، پنیر یا دیگر لبنیات به جای شیر

• تخم مرغ، لبنیات یا حبوبات به جای گوشت

• کمی سرسخت بودن اگر فرزندان مثلاً از خوردن سبزیجات امتناع می‌کنند، در تمام وعده‌های غذایی این مواد را برایش آماده کنید اما بقیه غذا را تغییر دهید:

• شکل دادن دندان‌ها خود را نیز مسواک بزنند.

برخی از برندهای تولیدکننده مسواک وسایلی جانبی یا سر مخصوص شستشو له و زبان را نیز دارند و کارشناسان توصیه می‌کنند

افراد از تمیز کردن زبان و لثه‌های خود غافل نشوند.

بر اساس تحقیقات یکی از دلایل اصلی بروز مشکلات دهان و دندان عفونت لثه‌ها و بروز التهاب در آنها است که می‌تواند راه نفوذ باکتری‌ها

و عوامل بیماری‌زا را به درون بدن و ریشه دندان‌ها هموار کند.

از جمله جدی‌ترین بیماری‌های لثه پیوره است که نوعی عفونت لثه بوده و می‌تواند باعث تورم شدید در محیط دهان و دندان، اندادگی و تغییر

شکل دادن دندان‌ها خود را نیز مسواک بزنند.

برخی از برندهای تولیدکننده مسواک وسایلی جانبی یا سر مخصوص شستشو له و زبان را نیز دارند و کارشناسان توصیه می‌کنند

افراد از تمیز کردن زبان و لثه‌های خود غافل نشوند.

بر اساس تحقیقات یکی از دلایل اصلی بروز مشکلات دهان و دندان عفونت لثه‌ها و بروز التهاب در آنها است که می‌تواند راه نفوذ باکتری‌ها

و عوامل بیماری‌زا را به درون بدن و ریشه دندان‌ها هموار کند.

از جمله جدی‌ترین بیماری‌های لثه پیوره است که نوعی عفونت لثه بوده و می‌تواند باعث تورم شدید در محیط دهان و دندان، اندادگی و تغییر

شکل دادن دندان‌ها خود را نیز مسواک بزنند.

برخی از برندهای تولیدکننده مسواک وسایلی جانبی یا سر مخصوص شستشو له و زبان را نیز دارند و کارشناسان توصیه می‌کنند

افراد از تمیز کردن زبان و لثه‌های خود غافل نشوند.

بر اساس تحقیقات یکی از دلایل اصلی بروز مشکلات دهان و دندان عفونت لثه‌ها و بروز التهاب در آنها است که می‌تواند راه نفوذ باکتری‌ها

همه متخصصان اطفال بر سر این موضوع متفق‌القول اند که بهترین راه حل، نشان دادن کمترین حد ممکن نگرانی است. با این حال، این کار آسان نیست. ۶ توصیه داریم که می‌توانند به شما کمک کنند.

باید بداند که شرایط نقش بسیار مهمی بازی می‌کنند

• دلایل کاملاً منطقی متعددی وجود دارند که یک کودک به دفعات، از غذا خوردن امتناع کند:

• وعده قبلی غذایش خیلی حجیم بوده است.

• در بین وعده‌های غذایی، چیزهای زیادی می‌خورد.

• او خسته یا مضطرب است، مثلاً شب.

• او در حال گذار از یک دوره ای است که کمتر رشد می‌کند، بنابراین

نیاز کمتری به خوردن دارد قبل از این که بگویید فرزندان "بد غذا است" یا

بدتر "مشکل تغذیه‌ای دارد"، تمام این موارد را بررسی کنید.

استفاده از تمام جایگزین‌ها نگرانی عمده والدین این است

که چون فرزندان از خوردن غذا یا خوردن برخی مواد غذایی خودداری می‌کنند، تمام مواد مغذی

را که بدنشان نیاز دارد، دریافت نکنند. این نگرانی کاملاً بی‌مورد است،

کودک نمی‌گذارد که از گرسنگی

مسواک زدن به دندان‌ها برای حفظ سلامت آنها بسیار مهم است، اما دو عضو دیگر نیز وجود دارند که هنگام مسواک زدن نباید آنها را فراموش کنید و حتماً با صبر، حوصله و دقت آنها را نیز تمیز کنید.

افراد باید در هر شبانه روز حداقل دومرتبه به طور کامل و دقیق مسواک بزنند و بهتر است که برای حفظ سلامت دندان‌های خود از خمیر دندان‌های حاوی فلوراید استفاده کنند.

مدت زمان مورد نیاز برای مسواک زدن حدود ۲ دقیقه است و انجام این کار در بازه زمانی کوتاه‌تر باعث می‌شود تا دندان‌ها به طور کامل تمیز نشوند.

علاوه بر مسواک زدن ظاهر و پشت دندان‌ها و استفاده از نخ دندان

مسواک زدن به دندان‌ها برای حفظ سلامت آنها بسیار مهم است، اما دو عضو دیگر نیز وجود دارند که هنگام مسواک زدن نباید آنها را فراموش کنید و حتماً با صبر، حوصله و دقت آنها را نیز تمیز کنید.

افراد باید در هر شبانه روز حداقل دومرتبه به طور کامل و دقیق مسواک بزنند و بهتر است که برای حفظ سلامت دندان‌های خود از خمیر دندان‌های حاوی فلوراید استفاده کنند.

مدت زمان مورد نیاز برای مسواک زدن حدود ۲ دقیقه است و انجام این کار در بازه زمانی کوتاه‌تر باعث می‌شود تا دندان‌ها به طور کامل تمیز نشوند.

علاوه بر مسواک زدن ظاهر و پشت دندان‌ها و استفاده از نخ دندان

مسواک زدن به دندان‌ها برای حفظ سلامت آنها بسیار مهم است، اما دو عضو دیگر نیز وجود دارند که هنگام مسواک زدن نباید آنها را فراموش کنید و حتماً با صبر، حوصله و دقت آنها را نیز تمیز کنید.

افراد باید در هر شبانه روز حداقل دومرتبه به طور کامل و دقیق مسواک بزنند و بهتر است که برای حفظ سلامت دندان‌های خود از خمیر دندان‌های حاوی فلوراید استفاده کنند.

مدت زمان مورد نیاز برای مسواک زدن حدود ۲ دقیقه است و انجام این کار در بازه زمانی کوتاه‌تر باعث می‌شود تا دندان‌ها به طور کامل تمیز نشوند.

علاوه بر مسواک زدن ظاهر و پشت دندان‌ها و استفاده از نخ دندان

مسواک زدن به دندان‌ها برای حفظ سلامت آنها بسیار مهم است، اما دو عضو دیگر نیز وجود دارند که هنگام مسواک زدن نباید آنها را فراموش کنید و حتماً با صبر، حوصله و دقت آنها را نیز تمیز کنید.

افراد باید در هر شبانه روز حداقل دومرتبه به طور کامل و دقیق مسواک بزنند و بهتر است که برای حفظ سلامت دندان‌های خود از خمیر دندان‌های حاوی فلوراید استفاده کنند.

مدت زمان مورد نیاز برای مسواک زدن حدود ۲ دقیقه است و انجام این کار در بازه زمانی کوتاه‌تر باعث می‌شود تا دندان‌ها به طور کامل تمیز نشوند.

علاوه بر مسواک زدن ظاهر و پشت دندان‌ها و استفاده از نخ دندان

