

عزم دولت برای تکمیل کتابخانه مرکزی مازندران؛ ۱۰۰ میلیارد تومان اعتبار در نظر گرفته شد

حمایت از
بخش خصوصی
واقعی تر شود

استاندار مازندران در نشست ستاد تسهیل گفت: بخش خصوصی باید محور توسعه باشد. بنابراین حمایت از بخش خصوصی واقعی تر شود.

به گزارش نقش قلم مهدی یونسی استاندار مازندران اظهار داشت: حمایت از بخش خصوصی مأموریت اصلی ستاد تسهیل است. وی در نشست کارگروه ستاد تسهیل و رفع موانع تولید که با حضور فعالان تولیدی برگزار شد، بر نقش کلیدی بخش خصوصی در رونق اقتصادی استان تأکید کرد.

استاندار مازندران افزود: حمایت همه جانبه از فعالان تولیدی مأموریت اصلی این ستاد است.

یونسی استاندار مازندران با اشاره به ضرورت تقویت زیرساخت های تولیدی و رفع موانع پیش روی فعالان اقتصادی، ادامه داد: بخش خصوصی باید محور توسعه اقتصادی استان باشد و ستاد تسهیل موظف است با تمام ظرفیت خود از این بخش حمایت کند.

در صفحه ۲

بی دقتی در آمار و واردات بی رویه، مانع اصلی رشد کشاورزی است

با پل و پنج سال سابقه انتشار

نقش قلم
روزنامه

دوشنبه ۲۰ مرداد ۱۴۰۴، ۱۷ صفر ۱۴۰۵، ۱۱ اگوست ۲۰۲۵،
سال چهل و پنجم - شماره ۷۳۳۷، ۸ صفحه - ۵۰۰۰ تومان

استاد محمود فرشچیان در ۹۶ سالگی چشم از جهان فرو بست

بدرود نگارگر حاودان هنر ایرانی



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

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

آدرس دفتر سرپرستی شمال کشور: ساری / خ فرهنگ / جنب آموزش و پرورش / فرهنگ ۱۰



۰۹۰۱ ۱۹۰ ۵۶۹۴

استخدام نیرو باسابقه ومتعهد

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



جهت کسب اطلاعات بیشتر

۰۹۰۱ ۱۹۰ ۵۶۹۴



مازندران / ساری
خیابان فرهنگ / فرهنگ ۱۰



معلم کالا
شرکت بازرگانی
moallemkala.ir

نماینده ولی فقیه در مازندران در دیدار با مدیرکل جهاد کشاورزی استان:

بی‌دقتی در آمار و واردات بی‌رویه، مانع اصلی رشد کشاورزی است



نماینده ولی فقیه در استان مازندران، ضمن تأکید بر لزوم دقت در آمار و ارقام اقتصادی در حوزه کشاورزی، خواستار بازنگری در سیاست‌های واردات شد.

آیت الله محمدباقر محمدی لائینی شنبه ۱۸ مرداد در دیدار مدیرکل جهاد کشاورزی مازندران، با اشاره به خرید گندم‌های آسیب‌دیده از کشاورزان استان در سال‌های گذشته و جاری توسط دولت ضمن تشکر از این حرکت، نسبت به استفاده نامناسب از این گندم‌ها ابراز نگرانی کرد.

نماینده ولی فقیه در مازندران به اهمیت دقت در آمار و ارقام بخش کشاورزی اشاره کرد و خواستار راستی‌آزمایی درباره نیاز واقعی کشور به واردات گندم و برنج شد.

عضو مجلس خبرگان رهبری با ابراز تردید نسبت به آمار اعلام‌شده در زمینه کسری تولید، تأکید کرد: تا زمانی که آمار دقیقی از میزان مصرف، تولید و نیاز واقعی نداشته باشیم، نباید به واردات بی‌رویه که با خروج ارز از کشور همراه است، دست بزنیم، سوءاستفاده‌های گذشته از واردات، اعتماد مردم را نسبت به این آمارها کم کرده است.

آیت‌الله محمدی لائینی با تأکید بر لزوم استفاده بهینه از منابع آبی گفت: ۹۰ درصد آب کشور در بخش کشاورزی مصرف می‌شود.

نماینده ولی فقیه در مازندران با استفاده از الگوهای کشت جدید و روش‌هایی مانند آبیاری قطره‌ای، می‌توان مصرف آب را بشدت کاهش داد و همزمان راندمان تولید را افزایش داد.

عضو مجلس خبرگان رهبری همچنین بر ضرورت مهار آب‌های روان و سطحی و مدیریت نزولات آسمانی تأکید کرد و افزود: خداوند آب کافی به ما می‌دهد، اما ما ظرفیت و زیرساخت لازم برای مهار و استفاده از آن را فراهم نمی‌کنیم.

محمدی لائینی بر بهره‌گیری از تجربیات متخصصان و کارشناسان باتجربه در حوزه کشاورزی و دامداری تأکید کرد و گفت: بزرگان و متخصصانی هستند که با تکیه بر تجربه خود می‌گویند آب هست و ما فقط مدیریت استفاده از آن را نمی‌دانیم.

وی همچنین خواستار حمایت از سرمایه‌گذاران در این حوزه و تسهیل روند صادرات محصولات کشاورزی شد و تصریح کرد: زیرساخت‌های ما برای صادرات محصولات باغی و صیفی جات ضعیف است و باید تقویت شود.

آیت‌الله محمدی لائینی به مشکل تأمین سوخت برای کشاورزان و ساکنان مناطق سردسیر اشاره کرد و خواستار تغییر رویکرد در توزیع سوخت شد.

نماینده ولی فقیه در مازندران با انتقاد از روش‌های جدید و سامانه ای تأمین سوخت، گفت: کارشناسانی که برای بررسی نیاز این مناطق اعزام می‌شوند، باید اهل همان منطقه باشند تا با درک درست از شرایط آب و هوایی، نیاز واقعی مردم به سوخت را تعیین کنند.

وی ادامه داد: مردم مناطق سردسیر به حداقل ۱۰ هزار لیتر نفت در سال نیاز دارند، اما میزان توزیع بسیار کمتر از این است.

آیت‌الله محمدی لائینی با تأکید بر اینکه نفت کشور نباید بخاطر جنگ صادر شود، از مسئولان خواست تا حداقل نیاز داخلی مردم را در اولویت قرار دهند.

استاندار مازندران:

حمایت از بخش خصوصی واقعی‌تر شود

استان باشد و ستاد تسهیل موظف است با تمام ظرفیت خود از این بخش حمایت کند.

وی همچنین با تأکید بر اینکه حمایت از تولیدکنندگان نباید صرفاً در سطح شعار باقی بماند، افزود: وظیفه ستاد تسهیل، نه فقط بررسی مشکلات، بلکه ارائه راهکارهای عملیاتی و پیگیری مستمر تا حصول نتیجه است.

یونسی همچنین خواستار تعامل بیشتر دستگاه‌های اجرایی با فعالان اقتصادی شد و گفت: اگر می‌خواهیم اشتغال پایدار و رشد اقتصادی را در مازندران رقم بزنیم، باید اعتماد و سرمایه اجتماعی بخش خصوصی را تقویت کنیم.

در پایان این نشست، مقرر شد روند بررسی پرونده‌های تولیدی با سرعت و دقت بیشتری دنبال شود.



استاندار مازندران در نشست ستاد تسهیل گفت: بخش خصوصی باید محور توسعه باشد. بنابراین حمایت از بخش خصوصی واقعی‌تر شود.

به گزارش نقش قلم مهدی یونسی استاندار مازندران اظهار داشت: حمایت از بخش خصوصی مأموریت اصلی ستاد تسهیل است. وی در نشست کارگروه ستاد تسهیل و رفع موانع تولید که با حضور فعالان تولیدی برگزار شد، بر نقش کلیدی بخش خصوصی در رونق اقتصادی استان تأکید کرد.

استاندار مازندران افزود: حمایت همه‌جانبه از فعالان تولیدی مأموریت اصلی این ستاد است.

یونسی استاندار مازندران با اشاره به ضرورت تقویت زیرساخت‌های تولیدی و رفع موانع پیش‌روی فعالان اقتصادی، ادامه داد: بخش خصوصی باید محور توسعه اقتصادی

فرماندار:

ساخت جاده ساحلی مطالبه دیرینه مردم عباس آباد است



نقاط حادثه خیز حاده عباس آباد - کلاردشت از مشکلات و خواسته مسوولان شرکت کننده این نشست بود که مطرح شد.

شهرستان عباس آباد با برخورداری از سه نقطه شهری شامل شهرهای کلارآباد، عباس آباد، سلمان‌شهر، ۴۵ نقطه روستایی و ۵۰ هزار نفر جمعیت بومی و سه برابر جمعیت متغیر به علت همسایگی نزدیک به دریای خزر، جنگل‌های هیرکانی، داشتن ظرفیت‌های گردشگری متحصرفردی مانند غار دانیال، بوستان‌های جنگلی، حمام‌های تاریخی، اقامتگاه‌های بومگردی و جاده پرمخاطب منتهی به کلاردشت از دیرباز تاکنون خاستگاه میلیون‌ها مسافر و گردشگر بوده و به علت مشکلاتی نظیر گرانی افسارگسیخته زمین و کم‌کاری مسوولان ادوار گذشته تنها شهرستان غربی مازندران بوده که از زیرساخت بسیار مهمی در شبکه حمل و نقل جاده‌ای به ویژه کنارگذر یا کمربندی بی بهره است.

تهیه طرح پیشنهادی احداث راه ساحلی، تکمیل طرح‌های نیمه تمام جزو برنامه‌های اولویت دار کاری بوده که میدانی در ماه از این طرح‌ها بازدید می‌شود و از پیشرفت‌های خوبی بر خوردار بوده است.

وی توضیح داد: به عنوان نمونه پل پسند در زمان حاضر از یک پیشرفت فیزیکی حدود ۴۰ درصدی برخوردار بوده و پیمانکار وعده داده تا پایان مهر ماه این طرح را به سرانجام برساند.

وی خواستار رفع موانع و مشکلات استقرار دانشگاه فرهنگیان، شتاب بخشی در روند ساخت پل ورودی شهرک صنعتی، پل پرچور و... و در این شهرستان غربی استان شد.

در این نشست، غیر فعال شدن واحدهای تولیدی صنعتی به خاطر قطعی برق، چالش‌های زیست محیطی پسماند، نداشتن زمین مناسب برای ساخت نیروگاه‌های تجدید پذیر، نامناسب بودن فضای فیزیکی شبکه بهداشت و درمان، کمبود و افت فشار آب، اجرا نشدن طرح‌های در شهر کلار اباد و تسریع در رفع

کار قرار گرفت ضمن آنکه مورد تأیید بالاترین مقام اجرایی استان قرار گرفت اما هنوز اجرایی نشده است.

وی، دسترسی به سواحل، نقاط گردشگری، ایجاد امکانات رفاهی و تفریحی به منظور جذب گردشگران، جلوگیری از آلودگی و تخریب زیست‌محیطی در مناطق حساس ساحلی، ایجاد فرصت‌های شغلی و بهبود فضای کسب و کار از دیگر مزیت‌های اجرای این طرح زیر ساختی بر شمرد.

فرماندار عباس آباد در ادامه، اعتبار امسال شهرستان از منابع تملک و دارایی را حدود ۷۹۰ میلیارد ریال اعلام کرد و گفت: بر اساس اولویت‌بندی، بیشترین اعتبار در بخش‌های راه، آموزشی و آبرسانی در نظر گرفته شده است.

کابلی افزود: اهالی نقاطی از این شهرستان از وضعیت کمبود، افت فشار و قطعی آب رنج می‌برند و متأسفانه تنش آبی به مرحله بحران رسیده و امیدوارم با تخصیص اعتبارات شهرستانی و استانی این مشکل حل شود.

این مسوول خاطرنشان کرد: از زمان عهده دار شدن این مسئولیت افزون بر

فرماندار عباس آباد گفت: طرح کنار گذر ساحلی به عنوان یکی از مطالبه‌های دیرینه مردم این شهرستان گردشگری پذیر خطه غربی مازندران در مسیر جاده پردد و ترانزیت رو چالوس - رامسر واقع شده که به علت نداشتن کمربندی و کنارگذر سال‌ها اهالی بومی، گردشگران و عابران سواره رو به خطر گره‌های کور ترافیکی و معطلی چندین ساعته به ستوه در آمده اند.

ساسان کابلی در جلسه کمیته برنامه ریزی شهرستان در فرمانداری عباس آباد افزود: این طرح در اواخر فروردین ماه امسال به عنوان یک طرح راهبردی پیشنهادی نزد استاندار مازندران، با هدف تسهیل دسترسی به مناطق ساحلی، کاهش ترافیک شهری، ایجاد امکانات رفاهی برای گردشگران و بهبود زیرساخت‌های حمل و نقل و اشتغال در منطقه مطرح و در دستور

«فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه گران»

نوبت اول

در اجرای قانون برگزاری مناقصات (مصوب سال ۱۳۸۳ مجلس شورای اسلامی) و آیین نامه‌های اجرایی آن، اداره کل امور اقتصادی و دارایی استان مازندران نظر دارد نسبت برگزاری مناقصه جهت اجرای پروژه تأمین، نصب و راه اندازی پست برق پیش ساخته کامپکت KVA۱۲۵۰ برای ساختمان اداری اداره کل امور اقتصادی و دارایی مازندران، از طریق مناقصه عمومی دو مرحله ای، با مشخصات ذیل اقدام نماید:

دستگاه مناقصه گزار: اداره کل امور اقتصادی و دارایی مازندران

موضوع مناقصه: تأمین، نصب و راه اندازی پست برق پیش ساخته کامپکت KVA۱۲۵۰ برای ساختمان اداری اداره کل امور اقتصادی و دارایی مازندران محل اجرای کار و مدت زمان اجرا: مازندران، ساری، بلوار آزادی، خیابان نهضت، خیابان مصباح، ساختمان در حال احداث اداره کل - مدت اجرا ۲ ماه زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد: زمان دریافت اسناد ارزیابی کیفی از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد)، از تاریخ درج آگهی نوبت اول تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۵ بوده و مهلت تحویل آن ۱۴۰۴/۰۶/۱۸ می باشد. برای دریافت و تحویل اسناد مزبور می باید به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی اینترنتی www.setadiran.ir مراجعه نمایید.

حدود برآورد اجرای کار: در حدود ۳۰ میلیارد ریال.

حداقل شرایط مناقصه گران: مناقصه‌گران متقاضی می باید حداقل دارای رتبه ۵ رشته انتقال نیرو یا تأسیسات و تجهیزات از سازمان برنامه و بودجه بوده، و حداقل یک ظرفیت کاری آزاد را داشته باشند.

کارفرما در دیا قبول مدارک مناقصه گران در تمام مراحل اختیار تام دارد.

م الف ۱۹۸۱۵۶۵

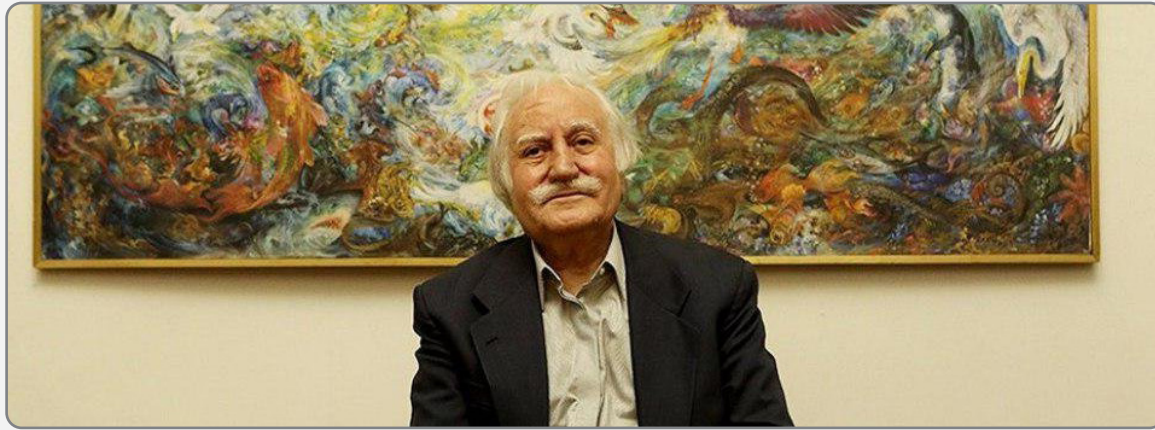
سید اسماعیل هاشمی
مدیر کل امور اقتصادی و دارایی مازندران

استاد محمود فرشچیان در ۹۶ سالگی چشم از جهان فرو بست

بدرد نگارگر جاودان هنر ایرانی

سمانه اسلامی

معاون هنری وزارت فرهنگ: «فرشچیان با تلفیق سنت و نوآوری، مکتبی نو در نگارگری بنیان گذاشت که تا دهه‌ها الهام‌بخش خواهد بود.»



با پیام‌ها و یادداشت‌هایی از: وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، معاون هنری وزارتخانه، چهره‌های برجسته هنرهای تجسمی، جامعه هنری ایران با خبری تلخ و غیرمنتظره بیدار شد؛ استاد محمود فرشچیان، نگارگر و مینیاتوریست بزرگ معاصر، در ۹۶ سالگی بدرد حیات گفت. این در حالی است که تنها دو روز پیش، همسر این هنرمند در گفت‌وگویی کوتاه، از سلامت او خبر داده بود و همین موضوع، شوک این خبر را دوچندان کرد. مرگ فرشچیان نه تنها پایان حیات جسمانی یک هنرمند برجسته، که فرجام یک دوره باشکوه از تاریخ هنر ایران است؛ دوره‌ای که او با آثار خود معنا بخشید.

از اصفهان تا نیویورک: مسیر پرفرازونشیب یک زندگی هنری

محمود فرشچیان سال ۱۳۰۸ در اصفهان، شهری که قرن‌ها گهواره هنر ایران بود، به دنیا آمد. کودکی و نوجوانی او در میان نقش و نگارهای کاشی، طاق‌نماهای مسجد جامع، و رنگ و بوی بازار هنرمندان سپری شد. به گفته خودش، نخستین جرقه‌های عشق به نقاشی را در کارگاه‌های کوچک نگارگران بازار اصفهان دید؛ جایی که قلم‌مو، رنگ و بوی کاغذ آهارمهره او را جادو می‌کرد.

فرشچیان پس از گذراندن دوره‌های مقدماتی هنر، نزد استادان بزرگی چون عیسی بهادری آموزش دید و خیلی زود استعدادش به چشم آمد. او بعدها برای تکمیل دانش خود به آکادمی هنرهای زیبای وین رفت و با شیوه‌های نوین نقاشی و طراحی آشنا شد. این تلفیق آموزه‌های سنتی و مدرن، بعدها به یکی از شاخصه‌های سبک او بدل شد.

مینیاتور معنوی؛ زبان بی‌کلامی که جهان فهمید

فرشچیان، نگارگری را از سطح یک هنر تزئینی صرف، به مرتبه‌ای از بیان عرفانی و فلسفی رساند. در آثار او، فیگورها زنده‌اند، فضاها شناورند و رنگ‌ها روح دارند. تابلوهایی چون عصر عاشورا، پنجمین روز آفرینش، حضرت علی (ع) در جنگ خندق و کعبه عشق، تنها نقاشی نیستند؛ روایت‌های تصویری‌اند که بیننده را درگیر مکاشفه‌ای درونی می‌کنند.

ویژگی بارز آثار فرشچیان، ترکیب مهارت حیرت‌انگیز در طراحی با انتخاب رنگ‌های درخشان و فضاسازی سیال است. او به فرم‌هایی از پویایی رسید که مینیاتور سنتی کمتر تجربه کرده بود. از این رو، نه تنها در

ایران، که در موزه‌ها و گالری‌های معتبر جهان نیز آتش تحسین شد. موزه متروپولیتن نیویورک و کتابخانه کنگره آمریکا بخشی از آثار او را در مجموعه دائمی خود نگهداری می‌کنند.

آفرینش در قاب‌های مقدس

یکی از عرصه‌هایی که نام فرشچیان را در حافظه عمومی ایرانیان جاودانه کرد، خلق آثار مذهبی بود. طراحی ضریح مطهر امام رضا(ع)، در ورودی حرم حضرت معصومه(س)، و نگارگری‌های ویژه قرآن کریم و مفاتیح‌الجنان، تنها بخشی از کارنامه مذهبی اوست. او خود می‌گفت: «هنر باید روح را بالا بکشد، نه اینکه آن را به زمین بدوزد.»

اگرچه فرشچیان بخش زیادی از زندگی هنری خود را در خارج از ایران گذراند، اما همواره در تربیت نسل تازه هنرمندان نقش داشت. کارگاه‌های آموزشی او، چه در تهران و چه در نیوجرسی، محل پرورش نگارگرانی شد که هر یک امروز صاحب سبک هستند. شاگردانش معتقدند که او بیش از تکنیک، روح جستجوگر و وسواس هنری را به آنها آموخت.

واکنش‌ها به درگذشت استاد

خبر درگذشت استاد، موجی از واکنش‌های احساسی را در میان هنرمندان، مسئولان فرهنگی و مردم به‌دنبال داشت:

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی: «محمود فرشچیان، سفیر اصیل هنر ایرانی در جهان بود. آثار او، زبان مشترکی میان فرهنگ‌ها ساخت و پیام‌آور صلح و معنویت بود.»

معاون هنری وزارت فرهنگ: «فرشچیان با تلفیق سنت و نوآوری، مکتبی نو در نگارگری بنیان گذاشت که تا دهه‌ها الهام‌بخش خواهد بود.»

حسام‌الدین سراج: «قلم‌موی استاد، همچون تارهای سه‌تار، نغمه‌های آسمانی را به تصویر می‌کشید.» بهروز غریب‌پور: «فرشچیان ثابت کرد که مینیاتور می‌تواند معاصر باشد و همچنان ریشه در سنت داشته باشد.»

آیدین آغداشلو: «او به مینیاتور زندگی تازه‌ای بخشید و به ما آموخت که میراث گذشته را با نگاه امروز بازخوانی کنیم.»

اسرافیل شیرچی، خوشنویس: «همراهی قلم و خط در آتش، جلوه‌ای از وحدت هنرهای ایرانی بود.

محمد محمدی:

فرشچیان حلقه وصل

نسل‌ها در هنر ایرانی بود

در همین ارتباط، محمد

محمدی، مدیرکل فرهنگ

و ارشاد اسلامی، با صدور

پیامی، درگذشت استاد

محمود فرشچیان را ضایعه‌ای

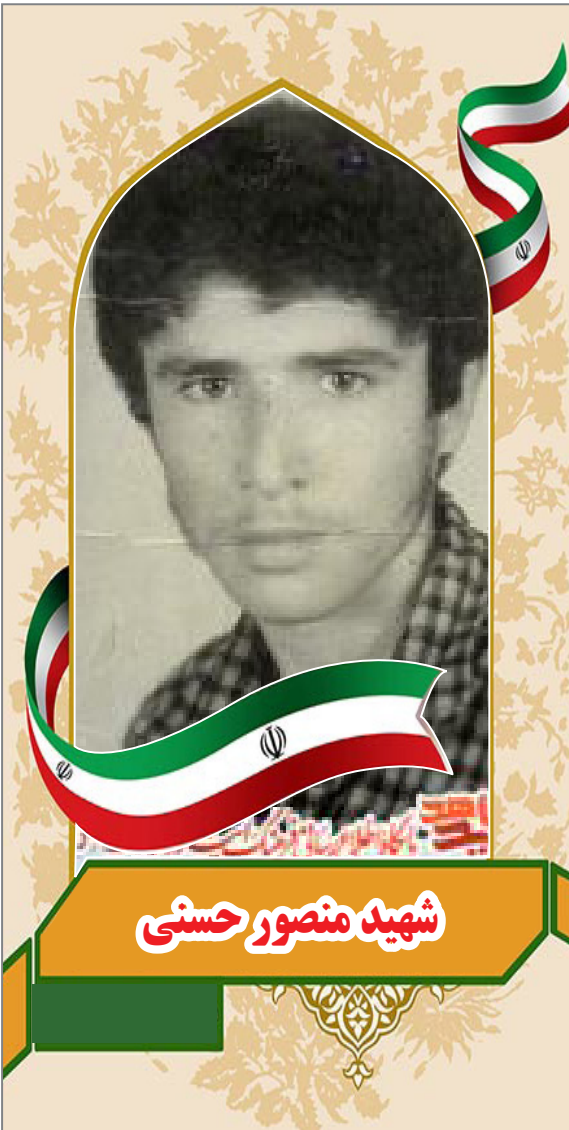


جبران‌ناپذیر برای فرهنگ و هنر کشور دانست و گفت: «استاد فرشچیان هنرمندی بود که نقتنها در مرزهای ایران، بلکه در عرصه بین‌المللی، پرچمدار اصالت و شکوه هنر ایرانی شد. آثار او، حلقه وصل نسل‌های مختلف نگارگری بود؛ از سنت‌های کهن تا بیان معاصر. فرشچیان با ظرفیتی مثال‌زدنی، پیام‌های عرفانی و انسانی را در قالب رنگ و خط به جهانیان عرضه کرد. بی‌تردید فقدان این استاد بزرگ، خلأیی عمیق در میان هنرمندان و علاقه‌مندان هنر ایجاد خواهد کرد، اما میراث ارزشمندش تا همیشه الهام‌بخش باقی می‌ماند.»

به گفته خانواده استاد، پیکر او طی روزهای آینده در تهران و سپس اصفهان، زادگاهش، تشییع خواهد شد. مراسم وداع با حضور شاگردان، دوستداران و چهره‌های فرهنگی و هنری برگزار می‌شود. بسیاری از گالری‌ها و موزه‌ها نیز اعلام کرده‌اند که به احترام این هنرمند، بخشی از آثارش را در نمایشگاه‌های ویژه به نمایش خواهند گذاشت.

با درگذشت فرشچیان، یک نسل از نگارگری ایرانی به خاطرها پیوست، اما آثار او همچنان زنده‌اند؛ بر دیوار موزه‌ها، در کتابها، بر جلد قرآن‌ها و حتی در ذهن و دل کسانی که با نگاه به تابلوهایش به آرامشی عمیق رسیدند. او بارها گفته بود: «هنر باید از دل برآید تا بر دل بنشیند.» و شاید راز ماندگاری آثارش در همین جمله نهفته باشد.

امروز، هنر ایران یکی از ستارگان درخشان خود را بدرقه می‌کند، اما نور او خاموش نخواهد شد. قلم‌موهایی که در دست او به جادویی‌ترین شکل می‌رقصیدند، حالا در دست شاگردان و دوستدارانش ادامه خواهند داد. محمود فرشچیان رفته است، اما جهانی که با رنگ و نقش ساخت، همچنان پابرجاست.



شهید منصور حسینی نهم شهریور ۱۳۴۱ در روستای «معلم کلا» از توابع شهرستان محمودآباد در خانواده‌ای مذهبی و کشاورز چشم به جهان گشود. پدرش فضل‌الله و مادرش کوکب نام داشت. در سن شش سالگی، طی حادثه‌ای شگفت‌انگیز در رودخانه محل زندگی‌اش غرق شد و برای چند ساعت زیر آب بود. اما به خواست خداوند زنده ماند تا سرنوشتی متفاوت و هدفی والا را دنبال کند.

منصور دوران ابتدایی را در زادگاهش و دوره راهنمایی را در مدرسه‌ای اسلامی در فریدونکنار گذراند. همزمان با اواخر دوره راهنمایی، انقلاب اسلامی به رهبری امام خمینی (ره) به اوج خود رسید و او با درک عمیق، در تظاهرات و فعالیت‌های انقلابی شرکت می‌کرد و خود را از صاحبان اصلی این نهضت می‌دانست. با شروع جنگ تحمیلی عراق علیه ایران، احساس مسئولیتش دوچندان شد و در سال ۱۳۶۱ مشتاقانه عازم جبهه‌های نبرد در خوزستان گردید. او به گردانی از جان‌برکفان پیوست که برای انجام مأموریت‌های بسیار دشوار با احتمال تلفات ۹۹ درصدی تشکیل شده بود.

پس از مدتی به خانه بازگشت. اما روح بی‌قرارش آرام نگرفت. او بیشترین تلاش خود را صرف تبلیغ برای جبهه و جذب نیروهای نوجوان و هم‌سن‌وسال خود می‌کرد. در یکی از اعزام‌ها، برای نجات هم‌زمانش از انفجار نارنجک، خود را به خطر انداخت که منجر به شکستگی دستش شد. اما او که مانند در خانه را برنمی‌تابید، با دست خود کچ دستش را برید و به منطقه بازگشت.

در نهایت، برای شرکت در طرح عظیم «لبیک یا خمینی» برای آخرین بار مصمم به اعزام شد. در روز وداع، ساعتش را به مادرش سپرد و از شهادتش خبر داد. با وجود اینکه نامش در قرعه‌کشی اعزام انتخاب نشد، با اصرار فرولان توانست جواز حضور در جبهه را بگیرد. سرانجام در تاریخ پنجم اسفند ۱۳۶۲، در عملیات والفجرشش در منطقه دهلران، به فیض شهادت نائل آمد و پیکر پاکش برای همیشه جاویدالاثرباقی ماند.



مدیرکل بهزیستی گلستان:

رسانه‌ها، صدای توانمندی بهزیستی گلستان شوند

خود نیز دچار فشارها و آسیب‌های روحی و جسمی می‌شوند، اما همچنان پای کار هستند. آشناس ادامه داد: مأموریت بهزیستی فقط حمایت نیست، بلکه توانمندسازی و پیشگیری از معلولیت‌ها و آسیب‌ها نیز در اولویت قرار دارد و در این زمینه، رسانه‌ها می‌توانند نقش تعیین‌کننده‌ای ایفا کنند.

وی با اشاره به اجرای طرح «داوطلبان بهزیستی» در کشور گفت: هدف این طرح آن است که به جامعه اعلام کنیم کمک به بهزیستی فقط مالی نیست، بلکه افراد می‌توانند با ارائه خدمات تخصصی در حوزه‌های توانبخشی، پزشکی، حقوقی، مشاوره‌ای یا آموزشی، متناسب با توان خود به این نهاد کمک کنند.

مدیرکل بهزیستی گلستان تأکید کرد: از رسانه‌ها انتظار داریم فعالیت‌ها، اهداف و نیازهای بهزیستی را به جامعه معرفی کنند تا مشارکت عمومی در حمایت و توانمندسازی جامعه هدف افزایش یابد.



با عشق و تعهد خدمت می‌کنند و حتی برخی کارکنان به دلیل ارتباط روزمره با جامعه هدف،

با ما دردمندترین، محروم‌ترین و آسیب‌پذیرترین اقشار جامعه سر و کار دارند و با وجود سختی‌ها،

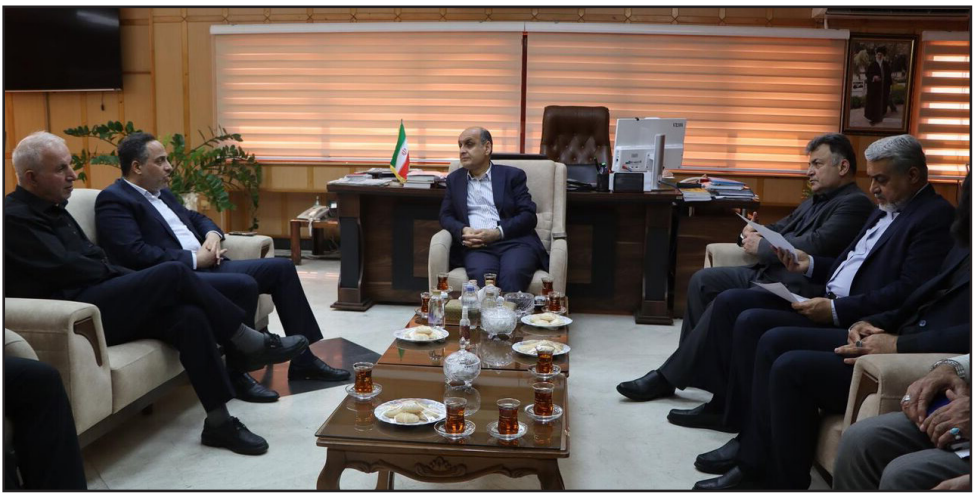
مدیرکل بهزیستی گلستان با قدردانی از تلاش همکاران این سازمان در استان گفت: همکاران

مدیرکل بهزیستی گلستان با تأکید بر نقش گسترده این نهاد در خدمت‌رسانی، از رسانه‌ها خواست با معرفی توانمندی‌های جامعه هدف، چهره واقعی بهزیستی را به نمایش گذاشته و نگاه سنتی حمایتی را به رویکردی توانمندسازانه تبدیل کنند.

به گزارش نقش قلم قدسیه آشناس در بازدید از خبرگزاری جمهوری اسلامی (ایرنا) مرکز گلستان به مناسبت روز خبرنگار اظهار کرد: هرچند بخشی از فعالیت‌های بهزیستی در حوزه حمایت از اقشار محروم و آسیب‌پذیر است، اما نباید فراموش کرد که در همین جامعه، افراد معلول، زنان سرپرست خانوار، ورزشکاران و هنرمندان دارای معلولیت حضور دارند که با انگیزه، تلاش و توانمندی خود الگویی برای همه جامعه هستند.

وی افزود: وقتی فردی با درجه بالای معلولیت بر سکوی قهرمانی پارالمپیک می‌ایستد، نه تنها برای جامعه هدف بهزیستی بلکه برای همه مردم این پیام را دارد که «خواستن توانستن است» و معلولیت، مانع شکوفایی توانایی‌ها نیست.

اختصاص ۱۷۰۰ میلیارد ریال اعتبار محرومیت‌زدایی به تکمیل پروژه‌های آبفای گیلان



فیزیکی پروژه‌های فاضلاب در گیلان تنها ۲۶ درصد است که ۴۰ درصد کمتر از میانگین کشوری است و باید با تلاش مضاعف جبران شود.

وی بر ضرورت بازدید میدانی مسئولان و کارشناسان از پروژه‌ها تأکید کرد و افزود: توسعه زیرساخت‌های خدماتی، تضمین‌کننده سلامت عمومی و بهبود کیفیت زندگی مردم است.

تأخیر در بهره‌برداری شده و نارضایتی مردم را به دنبال دارد.

استاندار گیلان احداث تصفیه‌خانه جدید در رشت، تکمیل شبکه فاضلاب این شهر، آبرسانی به روستاهای جاده زیبا کنار و اجرای طرح‌های فاضلاب در بندر انزلی، صومعه‌سرا و رشت را از اولویت‌های مهم استان دانست و گفت: پیشرفت

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب کشور از اختصاص هزار و ۷۰۰ میلیارد ریال از محل اعتبارات محرومیت‌زدایی برای تکمیل پروژه‌های آبفای گیلان خبر داد. به گزارش نقش قلم از روابط عمومی استانداری گیلان، هاشم امینی در دیدار با استاندار گیلان گفت: تکمیل طرح‌های دارای پیشرفت فیزیکی بالای ۷۰ درصد در اولویت قرار دارد و بدین منظور باید از فناوری‌های نوین برای ارتقای کیفیت و سرعت اجرای این پروژه‌ها استفاده شود.

استاندار گیلان هم با تأکید بر ضرورت جبران عقب‌ماندگی استان در اجرای شبکه‌های فاضلاب، گفت: باید با اولویت‌بندی طرح‌ها و تمرکز بر پروژه‌های دارای پیشرفت فیزیکی بالای ۷۰ درصد، روند خدمت‌رسانی به مردم تسریع شود.

هادی حق‌شناس با اشاره به بارش سالانه بیش از یک‌هزار میلی‌متر در گیلان اظهار کرد: این استان نباید با مشکل تأمین آب شرب مواجه باشد و لازم است با برنامه‌ریزی دقیق، مدیریت بهینه منابع و هماهنگی همه دستگاه‌های مرتبط موانع موجود برطرف شود.

وی با بیان اینکه حدود ۴۰ شهر استان فاقد مطالعه آبرسانی هستند، تصریح کرد: اجرای طرح‌های بزرگ بدون مطالعات کافی، سبب هدررفت منابع و

فرمانده سپاه قدس گیلان: کنگره شهدا فرصت روایت‌گری فرهنگ غنی گیلان است



دلیل کثرت مشاهیر مجبور شدیم گزینشی عمل کنیم.

وی به برگزاری موفق رویداد جلوه‌های عاشقی در گیلان هم اشاره و بیان کرد: این رویداد ابتکار موفق‌تری بود که در برخی از شهرهای گیلان با روایت‌گری نیروهای بومی از رویدادهای تاریخی و دفاع مقدس به نمایش گذاشته شد و آثار مثبت زیادی هم داشت.

سردار دامغانی در ادامه با گرامیداشت روز خبرنگار افزود: گیلان در عرصه رسانه سابقه تاریخی و افتخارات زیادی دارد و خبرنگاران این استان در جنگ ۱۲ روزه نیز همانند سایر رسانه‌های کشور درخشیدند.

فرمانده سپاه قدس گیلان اظهار کرد: ما در جنگ تحمیلی ۱۲ روزه وارد یک نبرد حساس و جنگ روایت‌ها شدیم زیرا تلاش دشمن تغییر روایت‌ها و پیروزی جلوه دادن شکست خود بود اما خبرنگاران با روایت‌گری اجاره این کار را ندادند.

فرمانده سپاه قدس گیلان با اشاره به اینکه گیلان تاریخ درخشانی در همه حوزه‌ها دارد، گفت: دومین کنگره شهدا فرصتی مغتنم است تا بخشی از فرهنگ غنی مردم استان برای سایر نقاط کشور تبیین شود.

به گزارش نقش قلم سردار حمید دامغانی در نشست خبری با فعالان رسانه گیلان اظهار کرد: یکی از سیاست‌های مهم دومین کنگره ملی هشت هزار شهید استان، احیای هویت اصلی این استان است که بخش عمده آن پنهان مانده است.

وی افزود: گیلان در همه عرصه‌ها سابقه تاریخی درخشان و مشاهیر و افتخارات زیادی دارد که اطلاعات کمتری کسی نسبت به آنها شناخت دارد.

فرمانده سپاه قدس گیلان ادامه داد: ما نیز تلاش داریم تا در دومین کنگره ملی هشت هزار شهید گیلان بخشی از این رویدادهای تاریخی، مشاهیر و شخصیت‌های برجسته را معرفی کنیم که به

۲۵۰۰ میلیارد ریال برای جبران واحدهای تولیدی آسیب دیده گیلان تصویب شد

استاندار گیلان گفت: ۲ هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال در کارگروه تسهیل رفع موانع تولید استان برای جبران خسارت واحدهای تولیدی آسیب دیده در جنگ ۱۲ روزه (جنگ تحمیلی رژیم صهیونیستی علیه ایران) مصوب شد.

هادی حق‌شناس در حاشیه نشست کارگروه تسهیل و رفع موانع تولید استان گیلان در گفت و گو با خبرنگار ایرنا اظهار کرد: مصوبه گفته شده به کارگروه ملی ارسال می‌شود تا واحدهای خسارت دیده با کمک بانک‌ها دوباره به جریان تولید برگردند.

وی اظهار کرد: بخشی از جلسه امروز در خصوص واحدهای تولیدی خسارت دیده از جنگ یادشده بود؛ همچنین، در ارتباط با مشکل تأمین اجتماعی و مالیات که از اختیارات استان بوده نیز به یک جمع بندی رسیدیم.

وی با بیان اینکه در این نشست در ارتباط با موضوعاتی که نیاز به کمک از دستگاه‌های هم‌ردیف تهران بوده مورد بحث و بررسی قرار

گرفت اضافه کرد: بخشی از واحدهای تولیدی آسیب دیده از جنگ ۱۲ روزه، نیاز به سرمایه ثابت و قسمتی احتیاج به تسهیلات سرمایه در گردش دارند که در مجموع ۲ هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال در کارگروه تسهیل و رفع موانع تولید استان گیلان مصوب شده است.

نماینده عالی دولت در استان گیلان اضافه کرد: چند مورد از واحدها و بنگاه‌های اقتصادی استان مشکلات گمرکی داشتند که قرار شد به گمرک مراجعه کنند ضمن اینکه چک تضمینی وصول نشود.

وی در نشست کارگروه تسهیل و رفع موانع تولید گیلان اظهار کرد: نسبت تسهیلات به سپرده‌ها در استان زیر ۷۰ درصد است.

استاندار گیلان با تأکید بر اینکه باید از حداکثر ظرفیت‌ها برای رونق تولید استفاده شود بیان کرد: از ظرفیت‌های موجود به هر دلیلی استفاده نشده و باید از ظرفیت بانک‌ها بیشتر بهره گرفته شود.

فرمانده سپاه گلستان: انسجام ملی، کلید پیروزی در جنگ روانی بود



فرمانده سپاه نینوا گلستان با اشاره به تغییر شعارها از «زن، زندگی، آزادی» به «آب، برق، زندگی» توسط دشمنان برای تأثیرگذاری بر مردم، بر ضرورت انسجام ملی و مدیریت صحیح منابع تأکید کرد و گفت: ریشه برخی مشکلات، سوء مدیریت است، اما همه چیز به مسوولین محدود نمی‌شود. به گزارش نقش قلم سردار علی ملک شاهکوهی در مراسم تجلیل از خبرنگاران جنگ ۱۲ روزه را آزمون ملی دانست که با انسجام مردم و تلاش ستودنی نیروهای نظامی، به شکست دشمن منجر شد.

وی افزود: از آب و نان مهم‌تر، انسجام ملی است که در این نبرد، دشمن را ناکام گذاشت.

فرمانده سپاه نینوا گلستان با تأکید بر لزوم مقابله با عملیات روانی دشمن، گفت: اکنون زمان بگومگو و اعتراض نیست؛ وقت اتحاد و امیدآفرینی است چرا که دشمن در میدان است و ما باید متحد باشیم.

سردار ملک شاهکوهی همچنین به اهمیت مدیریت زیرساخت‌ها اشاره کرد و افزود: نمی‌توان زمستان را بی‌برنامه سپری کرد چرا که در تابستان با مشکلات گرما و کمبودها مواجه خواهیم شد. وی ادامه داد: بخشی از مسائل به مصرف بالا و کمبودها مربوط است، اما صداقت با مردم کلید پذیرش و همکاری آن‌هاست.

ملک شاهکوهی بر تعهد سپاه به محرومیت‌زدایی و جهاد تبیین تأکید کرد و گفت: با کار و تلاش، در مسیر امید و پیشرفت گام برمی‌داریم.

رژیم مدیترانه‌ای؛ فرمولی برای عمر طولانی و زندگی سالم



رژیم غذایی مدیترانه‌ای به‌عنوان یکی از سالم‌ترین الگوهای تغذیه‌ای جهان، در پیشگیری از بیماری‌های مزمن و افزایش طول عمر نقش مؤثری دارد.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری نقش قلم در دنیایی که بیماری‌های مزمن، چاقی و سبک زندگی ناسالم به دغدغه‌ای جهانی تبدیل شده‌اند، جست‌وجو برای یافتن راهکارهایی پایدار و مؤثر در زمینه تغذیه و سلامت بیش از هر زمان دیگری اهمیت یافته است. در این میان، «رژیم غذایی مدیترانه‌ای» که برگرفته از سنت‌های غذایی کشورهای حاشیه دریای مدیترانه است، به‌عنوان یکی از سالم‌ترین و مؤثرترین الگوهای تغذیه‌ای در جهان شناخته شده است.

در میان انبوهی از رژیم‌های غذایی که هر روزه با وعده‌های پُررزن و برق درباره کاهش وزن و بهبود سلامت روانه بازار می‌شوند، «رژیم غذایی مدیترانه‌ای» سال‌هاست جایگاه ویژه‌ای در میان پزشکان، متخصصان تغذیه و محققان سلامت دارد. رژیمی که ریشه در فرهنگ غذایی کشورهای حاشیه دریای مدیترانه دارد و اکنون به‌عنوان الگویی جهانی برای زندگی سالم شناخته می‌شود.

در جهانی که روند ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر مانند دیابت، فشار خون، چاقی و سرطان با سرعتی نگران‌کننده در حال افزایش است، توجه به الگوهای تغذیه‌ای سالم بیش از هر زمان دیگری اهمیت یافته است. در این میان، رژیم غذایی مدیترانه‌ای که ریشه در سنت‌های خوراکی کشورهای جنوبی اروپا دارد، به‌عنوان یکی از موفق‌ترین و علمی‌ترین سبک‌های تغذیه‌ای برای پیشگیری و کنترل بیماری‌های مزمن شناخته شده است.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای به دلیل تأثیرات مثبت آن بر سلامت، مورد توجه بسیاری از پژوهشگران و متخصصان تغذیه قرار گرفته است. این رژیم شامل مصرف زیاد میوه‌ها و سبزیجات، لبنیات تخمیری و لبنیات ترش به دلیل فواید پروبیوتیکی آن‌ها، و همچنین محدودیت در مصرف گوشت قرمز است. در واقع، مصرف گوشت قرمز در این رژیم بسیار محدود بوده و معمولاً به یک‌بار در ماه کاهش می‌یابد، در حالی که مصرف گوشت‌های سفید مانند ماهی و مرغ به میزان بیشتری توصیه می‌شود.

نقش زیتون و روغن زیتون در رژیم مدیترانه‌ای یکی از ویژگی‌های برجسته این رژیم، استفاده گسترده از زیتون و روغن زیتون است. چربی‌های سالم موجود در روغن زیتون نقش مهمی در حفظ سلامت دارند و مطالعات متعددی نشان داده‌اند که پیروی از این رژیم می‌تواند دریافت مواد مغذی کافی را تضمین کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش دهد.

منشأ رژیم مدیترانه‌ای کجاست؟

رژیم مدیترانه‌ای الهام‌گرفته از عادات غذایی سنتی مردم کشورهای جنوب اروپا، به‌ویژه یونان، ایتالیا، اسپانیا و جنوب فرانسه است. آنچه این رژیم را از سایر الگوهای تغذیه‌ای متمایز می‌کند، تکیه بر مواد غذایی طبیعی،

تازه و کم‌فرآوری شده است. برخلاف بسیاری از رژیم‌های مدرن که اغلب محدودکننده و موقتی هستند، رژیم مدیترانه‌ای یک سبک زندگی جامع است که نه تنها به نوع غذا بلکه به نحوه تهیه، زمان صرف غذا و حتی مشارکت اجتماعی در وعده‌های غذایی توجه دارد.

اصول کلیدی رژیم مدیترانه‌ای

رژیم غذایی مدیترانه‌ای بر مصرف غذاهای گیاهی تأکید فراوان دارد و الگوی غذایی آن عمدتاً شامل میوه‌ها و سبزیجات تازه، غلات کامل مانند نان سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای و بلغور، حبوبات، مغزها و روغن زیتون به‌عنوان منبع اصلی چربی است. در این رژیم، مصرف ماهی و غذاهای دریایی به‌طور متعادل توصیه می‌شود، در حالی که گوشت قرمز و فرآوری‌شده به‌صورت محدود در برنامه غذایی گنجانده می‌شود.

همچنین لبنیات کم‌چرب، به‌ویژه ماست و پنیرهای سنتی، جایگاه مشخصی دارند. قندهای تصفیه‌شده، شیرینی‌ها و نوشیدنی‌های قندی به حداقل می‌رسند و نوشیدن آب به‌عنوان نوشیدنی اصلی مورد تأکید قرار می‌گیرد. در این الگوی تغذیه‌ای، روغن زیتون جایگزین کره و چربی‌های اشباع‌شده می‌شود و تأمین پروتئین نیز بیشتر از منابع گیاهی و دریایی صورت می‌گیرد تا گوشت‌های سنگین، که همین امر به سبک‌تری و سالم‌تر بودن رژیم کمک می‌کند.

نظر متخصصان درباره یک الگوی غذایی مدیترانه‌ای چیست؟

منصور رضایی متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری نقش قلم گفت: در چند دهه اخیر، تحقیقات نشان داده‌اند که الگوی غذایی مدیترانه‌ای نقش مهمی در حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی-

عروقی، دیابت، پرفشاری خون و برخی انواع سرطان دارد. این رژیم غذایی که ریشه در کشورهای حاشیه دریای مدیترانه مانند یونان و ایتالیا دارد، به دلیل تأثیر مثبت آن بر کاهش عوامل خطرزا برای بیماری‌های غیر واگیر، توجه گسترده‌ای را به خود جلب کرده است.

وی افزود: الگوی غذایی مدیترانه‌ای بر پایه مصرف زیاد مواد غذایی گیاهی، غذاهای دریایی و چربی‌های سالم است. برخی از مهم‌ترین اجزای این رژیم شامل مصرف بالای میوه، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات؛ این گروه از مواد غذایی سرشار از فیبر بوده و در حفظ سلامت دستگاه گوارش و کاهش سطح کلسترول خون مؤثر هستند.

راز سلامتی در بشقاب مدیترانه‌ای

رضایی ادامه داد: استفاده از روغن زیتون به عنوان منبع اصلی چربی؛ روغن زیتون غنی از اسیدهای چرب غیر اشباع مانند امگا ۹ است که تأثیر مثبتی بر سلامت قلب دارد و مصرف مداوم ماهی و غذاهای دریایی؛ این مواد غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ بوده و به کاهش التهاب و حفظ سلامت قلب کمک می‌کنند.

وی افزود: محدودیت مصرف گوشت قرمز و فرآورده‌های صنعتی؛ مصرف زیاد گوشت قرمز و چربی‌های اشباع می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی و متابولیکی را افزایش دهد، استفاده از لبنیات، به‌ویژه ماست یونانی؛ لبنیات، خصوصاً ماست، بخش مهمی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای را تشکیل داده و تأثیر مثبتی بر سلامت روده و سیستم ایمنی دارد.

به گفته رضایی؛ مصرف مغزها و دانه‌های روغنی؛ گردو، بادام و تخمه‌ها سرشار از چربی‌های سالم و مواد مغذی بوده و در کنترل التهاب و سلامت عمومی بدن مؤثر هستند.

آریتا حکمت دوست متخصص تغذیه، استاد گروه تغذیه

بالینی و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر، رژیم مدیترانه‌ای را سالم‌ترین الگوی غذایی معرفی کرد و گفت: این رژیم، که در کشورهای حاشیه دریای مدیترانه رایج است، با افزایش طول عمر، کاهش بیماری‌های قلبی-عروقی، سرطان و دیابت مرتبط شناخته شده است.

صرف غلات کامل، میوه و سبزیجات در رژیم مدیترانه‌ای وی ادامه داد: رژیم مدیترانه‌ای بر پایه مصرف غلات کامل، میوه‌ها، سبزیجات تازه، حبوبات، لبنیات کم‌چرب، ماهی‌های چرب و روغن‌های سالم مانند روغن زیتون استوار است. در مقابل، مصرف گوشت قرمز، قندهای ساده و غذاهای فرآوری‌شده در این رژیم بسیار محدود است. حکمت دوست خاطر نشان کرد: با توجه به تنوع گروه‌های غذایی در این رژیم، معمولاً نیازی به مکمل‌های تغذیه‌ای نیست و می‌توان از آن به‌عنوان الگوی تغذیه‌ای مادام‌العمر بهره برد.

همچنین احمد اسماعیل‌زاده، مدیرکل دفتر تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره این رژیم در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: رژیم غذایی مدیترانه‌ای شامل مقدار زیادی میوه، سبزیجات، لبنیات تخمیری و لبنیات ترش است که به دلیل فواید پروبیوتیکی اهمیت زیادی دارند و میزان مصرف گوشت قرمز در این رژیم بسیار محدود بوده و معمولاً به یک بار در ماه کاهش می‌یابد، در حالی که مصرف گوشت‌های سفید مانند مرغ و ماهی بیشتر توصیه می‌شود.

وی افزود: یکی از مشخصه‌های برجسته این رژیم، استفاده از زیتون و روغن زیتون است که حاوی چربی‌های مفید برای سلامت بدن می‌باشند. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که پیروی از این رژیم غذایی نه تنها منجر به دریافت کافی مواد مغذی می‌شود، بلکه خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را نیز کاهش می‌دهد.

اسماعیل‌زاده ادامه داد: با این حال، یکی از چالش‌های رژیم مدیترانه‌ای، میزان بالای کالری آن به دلیل وجود روغن زیتون و زیتون است. چربی‌های موجود در این رژیم دارای چگالی انرژی بالایی هستند و در صورت مصرف بیش از حد، می‌توانند منجر به افزایش وزن شوند. هرچند که در کشورهای حاشیه دریای مدیترانه میزان چاقی کم نیست، اما خطر بیماری‌های قلبی به دلیل ترکیبات سالم این رژیم کمتر گزارش شده است.

به گزارش نقش قلم رژیم مدیترانه‌ای تنها یک برنامه غذایی نیست، بلکه سبک زندگی‌ای دلیذیر و الهام‌بخش است. سبکی که بر لذت بردن از غذا، دورهمی‌های صمیمی با خانواده و دوستان، و احترام عمیق به طبیعت و منابع غذایی تأکید دارد. با انتخاب این الگوی تغذیه‌ای، نه تنها جسم سالم‌تری خواهید داشت، بلکه آرامش ذهنی، نشاط درونی و حس رضایت عمیق‌تری از زندگی را تجربه می‌کنید.

کوتاه پزشکی

هشدار جدی متخصص پوست به والدین

آفتاب سوختگی در کودکی، بذر سرطان پوست در بزرگسالی

قرمزی پوست

درد و سوزش

پوسته‌پوسته شدن

ایجاد تاول

اهمیت ضدآفتاب برای کودکان

این متخصص پوست تأکید کرد:

«یکی از موثرترین روش‌ها برای محافظت از پوست کودکان، استفاده از ضدآفتاب‌های مخصوص کودکان است. این ضدآفتاب‌ها معمولاً ساختار فیزیکی دارند، از ۶ ماهگی به بعد قابل استفاده‌اند

و باید هر ۲ تا ۳ ساعت یک‌بار تمدید شوند؛ به‌خصوص در تماس با آب یا لباس.»

راهکارهای عملی محافظت کودکان در برابر آفتاب

استفاده از کلاه لبه‌دار برای پوشش صورت و گوش‌ها

پوشیدن لباس‌های آستین بلند و خنک

کاهش زمان حضور در فضای باز به‌ویژه بین ساعات ۱۰ تا ۱۶

استفاده منظم از ضدآفتاب مخصوص کودکان

ایجاد سایه برای بازی یا استراحت کودک در فضای باز

پیشگیری، مهم‌ترین سلاح در برابر سرطان پوست است

حفاظت از پوست کودکان امروز، یعنی تضمین سلامت آن‌ها در فردا. آفتاب‌سوختگی را به چشم

یک آسیب ساده نگاه نکنید؛ این زنگ خطری جدی است که باید آن را جدی بگیرید

نور خورشید، اگرچه منبع حیات است، اما در صورت بی‌احتیاطی می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های خطرناکی همچون سرطان پوست شود؛ به‌ویژه اگر کودکان بارها دچار آفتاب‌سوختگی شوند. یک متخصص پوست هشدار می‌دهد که مراقبت نکردن از پوست کودکان در برابر اشعه مضر خورشید، در آینده بهای سنگینی خواهد داشت.

به گزارش نقش قلم به نقل از وزارت بهداشت، دکتر مریم سادات ساداتی، پزشک متخصص پوست و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی، با هشدار نسبت به خطرات آفتاب برای کودکان گفت: «نور خورشید با تمام خوبی‌هایش، اگر به‌درستی مدیریت نشود، می‌تواند به پوست آسیب بزند و آفتاب‌سوختگی در دوران کودکی، یکی از عوامل مهم در بروز سرطان‌های پوستی در بزرگسالی است.»

وی با بیان اینکه پوست کودکان نازک‌تر و آسیب‌پذیرتر از بزرگسالان است، افزود:

«آفتاب‌سوختگی اثر تجمعی دارد؛ یعنی هر بار سوختگی، مانند یک زنگ خطر است که بدن را یک قدم به سمت بیماری‌های جدی مانند سرطان پوست نزدیک‌تر می‌کند.»

چرا آمار سرطان پوست در حال افزایش است؟

دکتر ساداتی با اشاره به افزایش جهانی ابتلا به سرطان‌های پوستی، دلایل اصلی این روند را چنین برشمرد:

بیشتر شدن زمان قرارگیری در معرض نور خورشید

تغییر سبک زندگی و افزایش فعالیت‌های بیرونی

پیر شدن جمعیت

آگاهی بیشتر مردم و پیشرفت روش‌های تشخیص

علائم آفتاب‌سوختگی چیست؟

او برخی از نشانه‌های شایع آفتاب‌سوختگی را این‌گونه توضیح داد:

اثار مینیاتوری استاد محمود فرشچیان



هوش مصنوعی دستیار پزشکان شد؛ صرفه‌جویی ۷ دقیقه‌ای در هر ویزیت



با وجود مزایا، نگرانی‌هایی مانند حفظ حریم خصوصی بیماران، دقت الگوریتم‌ها و نیاز به آموزش پزشکان وجود دارد. برای غلبه بر این چالش‌ها:

حریم خصوصی: استفاده از استانداردهای رمزنگاری و قوانین GDPR برای حفاظت از داده‌ها ضروری است.

دقت: آموزش مداوم AI با داده‌های واقعی و نظارت انسانی برای جلوگیری از خطاها.

آموزش: دوره‌های آموزشی برای پزشکان تا بتوانند به‌طور مؤثر از این ابزارها استفاده کنند.

نمونه‌های واقعی

در بیمارستان‌های پیشرو، مانند برخی مراکز در آمریکا و اروپا، سیستم‌های AI مانند IBM Watson یا Google Health، زمان ویزیت را کاهش داده و رضایت بیماران را افزایش داده‌اند. در ایران نیز، پروژه‌های مشابه در حال توسعه هستند تا سیستم بهداشت را کارآمدتر کنند.

نتیجه‌گیری

هوش مصنوعی نه تنها زمان را صرفه‌جویی می‌کند، بلکه کیفیت مراقبت‌های پزشکی را ارتقا می‌دهد. با مدیریت چالش‌ها، این فناوری می‌تواند آینده‌ای روشن برای حوزه بهداشت رقم بزند، جایی که پزشکان بیشتر بر بیماران تمرکز کنند تا بر کاغذبازی‌ها.

هوش مصنوعی با ورود به حوزه پزشکی، زمان معاینات را بهینه کرده و به پزشکان کمک می‌کند تا با کاهش زمان اداری، تمرکز بیشتری روی بیماران داشته باشند. این فناوری نوین، با پردازش سریع داده‌ها و پیشنهادهای هوشمند، می‌تواند تا ۷ دقیقه در هر ویزیت صرفه‌جویی کند و کیفیت مراقبت‌های بهداشتی را ارتقا دهد.

نقش هوش مصنوعی در پزشکی

پزشکان اغلب زمان زیادی را صرف ثبت اطلاعات، بررسی سابقه بیمار و تصمیم‌گیری‌های روتین می‌کنند. هوش مصنوعی، با ابزارهایی مانند الگوریتم‌های یادگیری ماشین و پردازش زبان طبیعی، این فرآیندها را خودکار می‌کند. برای مثال، سیستم‌های مبتنی بر AI می‌توانند یادداشت‌های صوتی پزشکان را به متن تبدیل کنند، علائم را تحلیل کرده و حتی پیشنهادهایی برای تشخیص یا درمان ارائه دهند.

مزایای کلیدی

صرفه‌جویی زمانی: تحقیقات نشان می‌دهند که AI می‌تواند تا ۷ دقیقه از زمان هر معاینه را کاهش دهد، که در مقیاس روزانه، ساعات بیشتری برای مراقبت مستقیم فراهم می‌کند.

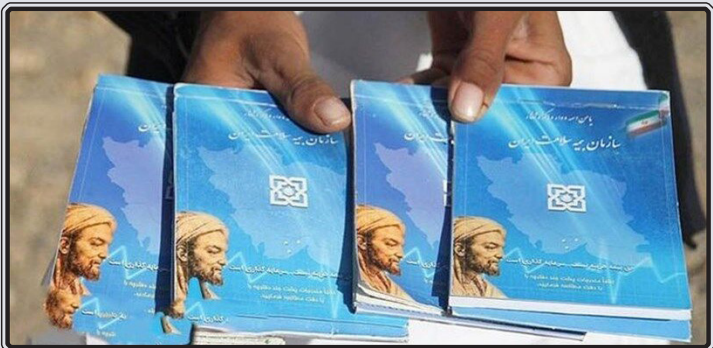
دقت بالاتر: با تحلیل داده‌های بزرگ، AI خطاهای انسانی را کاهش می‌دهد و تشخیص‌های دقیق‌تری ارائه می‌کند.

کاهش خستگی پزشکان: اتوماسیون کارهای اداری، پزشکان را از فشارهای روزمره رها می‌کند و به سلامت روان آن‌ها کمک می‌کند.

بهبود دسترسی: در مناطق دورافتاده، AI می‌تواند از طریق telemedicine (پزشکی از راه دور) خدمات را گسترش دهد.

چالش‌ها و راهکارها

۴۸ درصد جمعیت مازندران زیر پوشش بیمه سلامت هستند



مدیر کل بیمه سلامت مازندران با اشاره به اینکه یک میلیون و ۷۰۰ هزار نفر معادل ۴۸ درصد جمعیت استان زیر پوشش بیمه این نهاد قرار دارند، گفت: ۷۰ درصد از این افراد از بیمه رایگان برخوردار هستند.

به گزارش نقش قلم ذوالفقار تقوی در نشست خبری افزود: ۴۸ درصد از جمعیت مازندران شامل بیش از یک میلیون و ۷۰۰ هزار نفر زیرپوشش بیمه سلامت هستند.

وی افزود: با ۲ هزار و ۸۵۴ مرکز تشخیصی درمانی مستقل طرف قرارداد هستند شامل ۵۳ بیمارستان و مابقی مراکز آزمایشگاهی پاراکلینیک و مطب پزشکان هستند.

مدیر کل بیمه سلامت مازندران توضیح داد: ۱۸۱ هزار روستاییان مازندران عضو صندوق بیمه روستایی و ۵۳۴ هزار نفر عضو صندوق بیمه ایرانیان هستند.

وی گفت: از جمعیت زیر پوشش ۷۰ درصد به صورت رایگان تحت پوشش هستند و از خدمات برخوردار می شوند.

جمعیت بیماران خاص ام اس هستند و بقیه تالاسمی، هموفیلی و پیوندی هستند.

وی اظهار داشت: پیش بینی می شود امسال ۷۵ هزار میلیارد ریال برای مردم مازندران هزینه درمانی داشته باشیم که طی سه سال اخیر رشد پرداخت هزینه درمانی داریم.

مدیر کل بیمه سلامت مازندران با اشاره به چشم انداز برنامه کاری بیمه سلامت مازندران، ادامه داد: به دنبال اجرای برنامه های مدون به صورت عملیاتی در استان مازندران هستیم.

براساس بند الف ماده ۷۰ قانون برنامه ششم توسعه کشور و آیین نامه اجرایی آن، همه شهروندان فاقد بیمه پایه، می توانند جهت برقراری پوشش بیمه پایه سلامت با مراجعه به سامانه خدمات غیرحضوری شهروندی سازمان بیمه سلامت یا دفاتر پیشخوان دولت طرف قرارداد این سازمان نسبت به بیمه خود و خانواده اقدام کنند. افراد فاقد بیمه پایه پنج دهک پایین درآمدی، به صورت رایگان و بدون پرداخت حق بیمه تحت پوشش قرار می گیرند به گفته تقوی از بیش از چهار هزار بیمار خاص مازندران، بیشترین

عزم دولت برای تکمیل کتابخانه مرکزی مازندران؛ ۱۰۰ میلیارد تومان اعتبار در نظر گرفته شد

اجرای کتابخانه مرکزی ساری در سال ۱۳۸۶ به زمین زده شد و عملیات اجرایی آن در سال ۱۳۹۲ در زمینی با وسعت هفت هزار و ۲۰۰ متر وسعت آغاز شد.

سکینه خاتون مهدیانپور در بازدید از مراحل ساخت این طرح به خبرنگاران اعلام کرد: ساخت کتابخانه مرکزی ساری از جمله طرح های ملی مازندران است که با توجه به اهمیت، این طرح در حال حاضر جز سه طرح اولویت دار وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی قرار گرفته است.

وی در خصوص تاخیر در روند اتمام طرح مورد نظر عنوان کرد: در دور دوم سفر رئیس جمهور دولت سیزدهم به مازندران برای این طرح ۶۰۰ میلیارد ریال اعتبار مصوب شد که با به شهادت رسیدن ایشان این مهم محقق نشده است.

مدیر کل کتابخانه های عمومی مازندران ادامه داد: با پیگیری های انجام شده و ضرورت اتمام، این طرح جز سه طرح اولویت دار وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی قرار گرفته و اعتبار آن لحاظ شده است.

وی افزود: با توجه به این مسائل ۱۰۰ میلیارد تومان به صورت نقدی برای تکمیل عملیات عمرانی این طرح به حساب وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی واریز شده است.

مهدیانپور تصریح کرد: با اعتبار اختصاص یافته پیش بینی می شود این طرح شهریور ماه به بهره برداری برسد و شهروندان از خدمات آن برخوردار شوند.

وی گفت: همچنین براساس برآوردهای اولیه انجام شده برای تجهیز این کتابخانه به ۵۰۰ میلیارد ریال اعتبار نیاز است که در حال حاضر برپا فاز نخست ۱۵۰ میلیارد ریال اختصاص داده شد.

به گفته مدیر کل کتابخانه های عمومی مازندران ادامه داد: با پیگیری های انجام شده و ضرورت اتمام، این طرح جز سه طرح اولویت دار وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی قرار گرفته و اعتبار آن لحاظ شده است.

مدیر کل کتابخانه های عمومی مازندران ادامه داد: با پیگیری های انجام شده و ضرورت اتمام، این طرح جز سه طرح اولویت دار وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی قرار گرفته و اعتبار آن لحاظ شده است.

مدیرکل کتابخانه های عمومی مازندران گفت که دولت چهاردهم برای اتمام عملیات عمرانی کتابخانه مرکزی ساری صد میلیارد تومان اعتبار در نظر گرفته است.

به گزارش نقش قلم کتابخانه در دست ساخت مرکزی ساری دارای بخش های مختلفی ازجمله بخش امانت، پیشخوان، سالن مطالعه عمومی و vip، بخش بزرگ کودک با کارکرد فرهنگی مختلف برای خردسالان و کودکان، بخش اتاق علم، ویژه نوجوانان که محلی برای برگزاری کلاس های آموزشی، عمومی و خصوصی است.

این کتابخانه همچنین دارای قسمت هایی مانند اتاق پژوهشگران، سالن همایش، فروشگاه های کتاب، کافی شاپ، بخش خدمات مرجع، نشریات، بوم گردی و بخش های ارائه خدمات به سالمندان و گروه های خاص است.

بنا به اعلام اداره کل کتابخانه های عمومی مازندران، کلنگ



شرکت بازرگانی توسعه خدمات معلم کالا



moallemkala.ir

فروشگاه اینترنتی خرید اقساطی