



۳

مدیرکل تعاون مازندران:

**۱۷ طرح تعاونی در مازندران افتتاح می شود**



۲

مدیرکل ورزش و جوانان مازندران:

**جاده دوچرخه سواری در بهشهر احداث می شود**



۲

مدیرعامل آبفا مازندران:

**۴۸ پروژه آب و فاضلاب در مازندران اجرا می شود**

## سرایت دردِ باغ ۳۳ هکتاری رامسر به باغ هشت هکتاری



### یادداشت

بابایی کارنامی:

**برای صیانت از جنگل‌های شمال باید سیاست‌های کلی نظام را رعایت می‌کردیم**

نماینده مردم ساری در مجلس شورای اسلامی گفت: برای صیانت از برخی از شاخص‌های منابع طبیعی استان‌ها به ویژه جنگل‌های شمال باید سیاست‌های کلی نظام را رعایت می‌کردیم.



علی بابایی کارنامی در جلسه علنی مجلس شورای اسلامی و در جریان رسیدگی به گزارش نهایی کمیسیون کشاورزی، آب، منابع طبیعی و محیط زیست در مورد تحقیق و تفحص از عملکرد وزارت نیرو در مورد انتقال آب بین حوضه ای، در اظهاری اظهار کرد: امروز برای صیانت از برخی از شاخص‌های منابع طبیعی استان‌ها به ویژه جنگل‌های شمال باید سیاست‌های کلی نظام را رعایت می‌کردیم که متأسفانه این اقدام صورت نگرفته است. این نماینده مجلس شورای اسلامی با اشاره به گزارش قرائت شده در صحن مجلس، در تذکر به هیئت رئیسه مجلس گفت: نباید فقط به این گزارش اکتفا کرد بلکه باید تا رسیدن به نتیجه از مسیر دستگاه نظارتی پیگیری جدی صورت بگیرد.

بابایی کارنامی گفت: سیاست‌های کلی نظام برای ما تعیین تکلیف کرده است که ما باید از منابع آبی، خاکی، طبیعی و آب صیانت کنیم؛ این سیاست‌ها می‌گوید که حتماً باید با برخی از متخلفان برخورد شود.

## بهره‌مندی حدود ۱۰ هزار خانوار روستایی مازندران از افتتاح طرح های کشاورزی هفته دولت



رئیس سازمان جهاد کشاورزی مازندران ادامه داد: این طرح‌ها با سرمایه گذاری ۷۱۱ میلیارد تومان شامل آبیاری تجمیعی، پرورش مرغ گوشتی در قالب زنجیره تولید به ظرفیت ۱۵ میلیون قطعه و شهرک گلخانه‌ای ۵۴۵ هکتاری است.

سال گذشته در هفته دولت، ۴۷ طرح تولیدی، خدماتی و زیربنایی کشاورزی با اعتبار ۱۴۷ میلیارد تومان، اشتغالزایی ۱۶۸ نفر و بهره‌مندی ۳ هزار و ۲۴ خانوار افتتاح شده بود.

استان مازندران تولید کننده ۷۲ نوع محصول زراعی و باغی است که در تولید ۱۵ محصول رتبه اول تا سوم را دارد. این استان با برخورداری از تنها ۲ و نیم درصد زمین کشاورزی کشور، سالانه هفت درصد از تولیدات کشاورزی و ۱۱ درصد از ارزش اقتصادی محصولات کشاورزی کشور را در اختیار دارد.

استان مازندران با ۴۶۰ هزار هکتار اراضی زراعی و باغی یعنی فقط با برخورداری از تنها ۲ و نیم درصد از سطح زراعی کشور، سالانه حدود هفت میلیون و ۵۰۰ تن در ۷۲ نوع از انواع محصولات کشاورزی تولید می‌کند.

طبق آمار رسمی سازمان برنامه و بودجه مازندران در مجموع ۷۸ درصد کل محصولات کشاورزی کشور در مازندران تولید می‌شود، ۲۳ درصد اشتغال و حدود ۱۱ درصد ارزش اقتصادی محصولات کشاورزی کشور مربوط به مازندران است.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی مازندران گفت: همزمان با هفته دولت ۸۳ طرح تولیدی، خدماتی و زیربنایی بخش کشاورزی استان با سرمایه گذاری یک هزار و ۲۱۱ میلیارد تومان به بهره برداری می‌رسد. حسن عنایتی با بیان این که سه هزار و ۲۴ خانوار از مزایای افتتاح این طرح در استان برخوردار می‌شوند، افزود: علاوه بر افزایش تولیدات محصولات کشاورزی ۲۰۹ نفر به صورت مستقیم مشغول به کار می‌شوند.

او افزود: ۷۸ طرح زراعت، باغبانی، دام و طیور، صنایع بسته بندی و آب و خاک با بیش از ۳۱۰ میلیارد تومان در این هفته بهره برداری می‌شود. رئیس سازمان جهاد کشاورزی مازندران ادامه داد: این طرح‌ها شامل احداث چندین واحد گلخانه، تجهیز و نوسازی اراضی شالیزاری، لاینینگ کانال انتقال آب، بهسازی آبندها، آبیاری تحت فشار، کارخانه خوراک دام، کشتارگاه صنعتی دام، دامداری و مرغداری صنعتی، انتقال آب با لوله و بسته بندی برنج، غلات و حبوبات و گیاهان دارویی است.

عنایتی با بیان این که با بهره برداری از این طرح‌ها ۲۰۹ نفر به صورت مستقیم مشغول کار می‌شوند، گفت: ۹ هزار و ۳۴۰ خانوار در ۱۱۰ روستای مازندران از آثار طرح‌هایی که هفته دولت بهره برداری می‌شود برخوردار خواهند شد.

او همچنین از آغاز عملیات اجرایی پنج طرح کشاورزی با سرمایه گذاری ۷۱۱ میلیارد تومان نیز هفته دولت خبر داد.

مدیرکل هماهنگی امور اقتصادی استانداری مازندران:

## کریدور شمال- جنوب با محوریت بندر امیرآباد فعال شود



استفاده را از این فرصت پیش آمده ببریم. وی با تأکید بر همسان سازی سامانه‌های گمرکات و بنادر استان با اداره کل راهداری و جاده‌های تصریح کرد: همچنین مبحث فعالیت ۲۴ ساعته گمرکات استان برای ارائه خدمات بیشتر به حوزه حمل و نقل و ارتقای ظرفیت‌های تجهیزاتی و سامانه‌ای بنادر و گمرکات استان با توجه به افزایش ظرفیت واردات و ظرفیت صادرات از بندر امیرآباد از مواردی است که در راستای تسریع و تسهیل در فعالیت‌های بندری در مازندران باید مورد توجه باشد.

مدیرکل دفتر هماهنگی امور اقتصادی استانداری مازندران یادآور شد: بحث هماهنگی بیشتر بین بخش خصوصی و دستگاه‌های دولتی ذی مدخل در حوزه مباحث بندری و گمرکی نیز از مواردی است که باید مورد پیگیری قرار گرفته و نتایج آن در اختیار استاندار مازندران قرار گیرد.

مدیرکل هماهنگی امور اقتصادی استانداری مازندران بر لزوم تسهیل و تسریع فعالیت‌های بندری و گمرکی در استان تأکید کرد و گفت: کریدور شمال - جنوب با محوریت بندر امیرآباد فعال شود.

سید عباس حسینی در اولین جلسه تسهیل و تسریع در فعالیت‌های امور بندری و گمرکی استان با تأکید بر فرصت بسیار خوب پیش آمده در راستای توسعه همکاری و تعمیق روابط تجاری اقتصادی با روسیه گفت: استانداری مازندران آمادگی دارد در جهت توسعه اقتصاد دریا در بنادر مازندران و استفاده از ظرفیت بالای ترانزیت روسیه طبق تأکید استاندار مازندران همکاری لازم را داشته و ریزنی‌های مورد نیاز را با سطوح کشوری انجام دهد.

حسینی افزود: کریدور شمال- جنوب با محوریت بندر امیرآباد بایستی فعال گردد تا زمینه توسعه روابط اقتصادی و تجاری با روسیه فراهم شده و نهایت

<span></span>
<b>مدیر عامل آبفای مازندران از افتتاح و بهره برداری ۳۴ طرح و آغاز عملیات اجرایی ۱۴ طرح آبرسانی و جمع آوری فاضلاب به مناسبت گرامیداشت هفته دولت در این استان خبر داد.</b>

، بهزاد بزاززاده در گفتگو با خبرنگاران ضمن گرامیداشت یاد و خاطره شهیدان رجایی و باهنر و ۷۲ تن از یاران باوفایشان و ابراز خرسندی از بهره مندی جمعیت بی شماری از مزایای طرح‌های آب و فاضلاب در استان اظهار داشت: ۳۴ طرح آبرسانی و جمع آوری فاضلاب با اجرای عملیاتی شامل حفر، تجهیز و بهسازی ۱۹ حلقه چاه با ابدهی ۳۱۳ لیتر در ثانیه، اجرای خط انتقال، احداث سه باب مخزن ذخیره به حجم ۲۲۰۰ متر همچنین احداث و تجهیز ۲ باب ایستگاه پمپاژ با ابدهی ۲۰ لیتر در ثانیه، اجرای شبکه جمع آوری اصلی و فرعی فاضلاب به طول ۱۶ هزار و ۲۰۰ متر و نصب هشت هزار و ۳۹۰ فقره انشعابات فاضلاب در استان انجام شده است. وی اعتبار هزینه شده را هشت هزار ۴۲۰ میلیارد ریال اعلام کرد و گفت: با بهره برداری از این طرح‌ها

## ۴۸ پروژه آب و فاضلاب در مازندران اجرا می شود

۶۶۳ هزار و ۵۷۱ نفر از نعمت آب آشامیدنی سالم و بهداشتی و مزایای شبکه‌های جمع آوری فاضلاب برخوردار می‌شوند.

مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب مازندران در ادامه سخنانش با اشاره به آغاز عملیات اجرایی ۱۴ طرح آبرسانی و فاضلاب در سطح استان گفت: عملیات اجرایی حفر و تجهیز ۷ حلقه چاه با ابدهی ۲۴۰ لیتر در ثانیه، اجرای خط انتقال به طول ۱۴۹۰۰ متر، احداث ۲ باب مخزن ذخیره به حجم ۱۳۰۰ متر و اجرای شبکه اصلی و فرعی فاضلاب به طول ۹ هزار متر با برآورد اعتباری بالغ بر ۱۲ هزار و ۷۰۲ میلیارد ریال در استان شروع می‌شود که پس از اتمام و بهره برداری ۷۷۸ هزار و ۸۲۵ نفر از مزایای این طرح‌ها بهره مند خواهند شد.



مدیر عامل آبفای مازندران در نشست با مدیران عامل شرکت آب و فاضلاب استان

## «مرز هوایی» فرودگاه رامسر، نیازی که دولت مردمی پاسخ داد

وی تاکید کرد : خدمات دولت مردمی سیزدهم باید در هفته دولت به نحو احسن انعکاس یابد. وزیر راه و شهرسازی در این ارتباط با اشاره به توسعه ناوگان هوایی در کشور اضافه کرد : اوایل امسال مجوز مرز هوایی و بین المللی شدن این فرودگاه در نشست هیات دولت تصویب شد.

مهرداد بذریاش در آیین اعلام مجوز بین المللی فرودگاه رامسر یادآور شد: افزون بر این اقدامات ضرورت دارد بخش های گمرکی و گذرنامه هم در مجموعه این فرودگاه مستقر شوند و در هفته دولت امسال هم برنامه ریزی شود تا ترمینال فرودگاه هم بنای آن به حدود ۲ هزار و ۵۰۰ متر افزوده شود و ضمن آنکه بخشی از اراضی متعلق سپاه هم نیاز است به بخشی از این بند افزوده شود که مسوولان امر به ویژه معاون سیاسی و امنیتی استانداری ضرورت دارد با این حوزه همکاری کند. وزیر راه و شهرسازی در آن روز تصریح کرد : تمام تلاش ها آن است فرودگاه های قابلیت واگذاری را به بخش های خصوصی از جمله شرکت های هواپیمایی، مجموعه های مالی و بانک ها به عبارتی هر تشکل اقتصادی که آمادگی داشته باشند این فرودگاه ها را در اختیار گیرد این آمادگی وجود دارد چرا که این اقدام همسو با کاهش تصدیگری مسوولیت دولت است.

وی بیان داشت : امروز در هر نقطه فرودگاهی که نیاز به توسعه زیرساخت ها داشته باشد این جزو سیاست ها و برنامه های دولت است که برای توسعه آن اقدام کندو به عنوان نمونه همین امروز فرودگاه گناباد که سال ها غیر فعال شده بود با توسعه زیرساخت های آن فعالیت آن از سر گرفته شد و فرودگاه رامسر هم از این قاعده مستثنی نبوده و سعی می کنیم هر سرمایه گذار بخش خصوصی که آمادگی دارد چرخه اقتصادی این فرودگاه را بچرخاند به او واگذار می کنیم. وزیرراه و شهرسازی با اشاره به قدمت بیش از ۵۰ ساله فرودگاه رامسر خاطرنشان کرد : این مجموعه بایین قدمت درعین حال جزو یکی از فرودگاه های با کارکرد قابل توجه سطح مازندران و کشور است خوشبختانه مرز هوایی آن از یک ماه گذشته در نشست هیات وزیران به تصویب رسید و امروز سعی بر آن شده تا از نزدیک نظارت بر این طرح شود.

مازندران و حتی کشور می تواند یک حساب ویژه برای شهرستان رامسر باز کند وقتی که بحث توسعه های اقتصادی مطرح می شود شرط آن فراهم سازی زیرساخت ها در بخش ها مختلف به ویژه حمل و نقل است نمی توان شبکه حمل و نقل هوایی، فرودگاهی و دیگر بخش ها منظر قرار ندهیم وآن زمان از توسعه اقتصادی صحبت کرد.

به اعتقاد کارشناسان صدور مجوز مرز هوایی و برقراری پروازهای بین المللی فرصت های طلایی برای استان مازندران و منطقه فراهم می کند که این مهم در دولت سیزدهم تاکنون محقق شده است.

مازندران دارای سه فرودگاه ساری، نوشهر و رامسر است و پیش از این فرودگاه ساری به عنوان تنها فرودگاه بین المللی شناخته شده بود و پروازهای خارجی فقط از این فرودگاه انجام میشد. البته این را هم باید گفت بین المللی بودن فرودگاه ساری تنها مختص به انجام پرواز عبثات عالیات و عربستان برای اعزام زائران و حجاج بود و مسیری پروازهای خارجی محدود به همین کشورها و به منظور خاص بود.

اما با دیپلماسی منطقه ای و فعال دولت سیزدهم این رویه اصلاح شد و «مدیرکل دفتر فنی، امور عمرانی و حمل و نقل و ترافیک استانداری مازندران شهروپر پارسال در آیین برقراری پرواز مسقط

اعلام مرز هوایی بین المللی فرودگاه رامسر یکی از نیازهای ضروری شهرستان های گردشگرپذیر غرب مازندران بوده که این درخواست اهالی پس از چهار دهه، اوایل سال جاری به همت دولت سیزدهم پاسخ داده شد.

وزیر راه و شهرسازی در سفر روز چهارم خردادماه سال جاری در سفر به غرب مازندران با اعلام رسمی مجوز مرز هوایی بین المللی فرودگاه رامسر یکی از وعده های دولت مردمی سیزدهم به مردم این خطه را محقق کرد. صدور مجوز مرز هوایی بین المللی فرودگاه رامسر یکی از آروزهای بحق اهالی منطقه گردشگری غرب مازندران بود که پس از چهار دهه انتظار در دولت مردمی سیزدهم تحقق یافته است.

اهالی منطقه غرب مازندران طی سال های متعددی دهها سوال از کمیووها و نیازهای منطقه و درخواست های متفاوت از مسوولان اداور گذشته داشتند که متأسفانه بی پاسخ مانده است و پا این درخواست ها به دلایل فرآیند اداری بی پاسخ رها شده است.

دولت مردمی سیزدهم که از همان آغاز فعالیت با هدف رفع مشکلات و تامین نیازهای ملت با همت جهادی پا به میدان کار گذاشته است و همانطوری که در دو سال فعالیتش ثابت کرده تا پای جان ایستاده است و تاکنون زیباترین تابلوی ایثار و خدمت به مردم را در تاریخ انقلاب اسلامی خلق کرده است.

علاوه بر صدور مجوز مرز هوایی بین المللی، احداث مرکز تجزیه و مبادلات پستی در نوشهر، ایجاد بزرگترین شهر سلامت کشور در رامسر، تسریع در احداث بیمارستان فوق تخصصی تنکابن، گازرسانی به مناطق کوهستانی، احیای مرکز مطالعات ماهیان سردابی کشور در تنکابن، احداث آزادراه چالوس - رامسر، ایجاد دانشکده علوم پزشکی در تنکابن و راه اندازی پروازهای خارجی در فرودگاه نوشهر از جمله اقدامات جهادی دولت مردمی سیزدهم در منطقه غرب مازندران طی دو سال اخیر بوده که اهالی را نسبت به حل مشکلات زیرساختی هفت شهرستان غربی استان امیدوار کرده است.

موافقت وزارت کشور با قرار گرفتن مرز هوایی فرودگاه رامسر در شمار مرزهای مجاز رسمی کشور در تیرماه سال ۱۳۹۹ با انتشار در سایت استانداری مازندران رسانه ای شد که به گفته استاندار وقت، چنین تحولی می توانست زمینه ساز برقراری پروازهای مستقیم از این فرودگاه به کشورهای همسایه و عبثات عالیات باشد در حالی که بنا به گفته برخی از مسوولان منطقه، این مصوبه از آن سال تاکنون در کش و قوس های اداری مسکوت باقی مانده بود و با شکل گیری

### گزارش هفتگی

مدیرعامل آبفای مازندران:

### خبر

### عزم دولت برای التیام زخم کهنه تکمیل کتابخانه مرکزی مازندران



مدیرکل کتابخانه‌های عمومی مازندران گفت: ۲۰۰ میلیارد ریال از محل اعتبارات مصوب هفدهمین سفر استانی رئیس جمهور به مازندران برای تکمیل کتابخانه مرکزی استان در ساری تخصیص یافت.

کتابخانه در دست ساخت مرکزی ساری دارای بخش‌های مختلفی ازجمله بخش امانت، پیشخان، 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 کلاس‌های آموزشی، عمومی و خصوصی است. این کتابخانه همچنین دارای قسمت‌هایی مانند اتاق پژوهشگران، سالن همایش، فروشگاه‌های کتاب، کافی‌شاپ، بخش خدمات مرجع، نشریات، بوم‌گردی و بخش‌های ارائه خدمات به سالمندان و گروه‌های خاص است.

بنا به اعلام اداره کل کتابخانه های عمومی مازندران، کلنگ 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 نشست خبری در ساری افزود: در سفر رئیس جمهور به مازندران ۳۰۰ میلیارد ریال اعتبار برای تکمیل این طرح در نظر گرفته شد.

وی ادامه داد: پیش بینی های فعلی میزان اعتبار مورد نیاز برای تکمیل این طرح ۵۵۰ میلیارد ریال است.

مدیرکل کتابخانه های عمومی مازندران گفت : با در نظر گرفتن فرصت زمانی تجهیز و نیز زمان تحویل از سوی پیمانکار پیش بینی می شود این کتابخانه بزرگ سال آینده در هفته دولت سال آینده به بهره برداری برسد.

وی تعداد کتابخانه های عمومی مازندران را ۱۱۸ کتابخانه اعلام کرد و گفت : از این تعداد ۸۲ کتابخانه در شهرها و ۳۶کتابخانه در روستاها است.

مهدیانپور افزود : ۲ میلیون و ۲۸۰ هزار و ۶۶۳ جلد کتاب منابع کتابخانه های استان است.

وی در خصوص وضعیت تعداد اعضای کتابخوانان مازندران گفت: این تعداد در اسفند پارسال ۸۸ هزار و ۴۲۱ نفر بود که در پایان تیر امسال این رقم به ۱۰۰ هزار و ۲۹۶ نفر افزایش یافت که علت این افزایش را کم‌رنگ شدن کرونا و محدودیت های کرونایی است.

این مقام مسوول گفت:۳۳طرح عمرانی کتابخانه های عمومی در مازندران در حال اجرا است که به جز یک طرح که از اعتبارات ملی برخوردار بوده مابقی از محل تملک استانی در حال ساخت است.

وی افزود : آغاز اجرای اکثر این طرح ها از سال ۱۳۹۰ است که بیشتر این طرح ها بالای ۷۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد. مهدیانپور گفت : هفته دولت امسال کتابخانه لاریم جویبار و اولین پیشخوان کتابخوانی در روستای ریحان آباد گلوگاه افتتاح می شود.

**مدیرکل ورزش و جوانان مازندران:**

### جاده دوچرخه‌سواری در بهشهر احداث می شود



به گزارش خبرنگار مهر، علی رجیبی در جلسه بررسی و رفع مشکلات و موانع توسعه ورزش بهشهر در این جلسه با اشاره به سیاست‌های دولت سیزدهم و تاکید براینکه مشکلات ورزش و حوزه جوانان در همه نقاط استان برای ما مهم است افزود؛ درصدد رفع مشکلات زمین ورزشی خلیل شهر هستیم و این مهم با همکاری، هماهنگی و هم افزایی همه دستگاه‌های مرتبط انجام خواهد بود.

وی همچنین بهره گیری از ظرفیت جوانان را در راستای عدالت ورزشی مهم ارزیابی کرد و گفت: تاکید استاندار نیز چنین است و بنا داریم در هفته دولت و به کمک جوانان، اردوی جوانان را در یکی از روستاهای کمتر برخوردار بهشهر برگزار نماییم.

مدیرکل ورزش و جوانان مازندران با تاکید بر تسریع روند تکمیل پروژه‌های نیمه تمام افزود: ما اعتقادمان این است که با تشکیل ستاد خیرین برخی پروژه‌ها را با کمک خیرین پیش ببریم.

وی ورزش را گزینه کم هزینه برای سلامتی افراد جامعه دانست و بیان کرد؛ اگر در توسعه ورزش برنامه ریزی کنیم قطعاً نتایج درخشان آن را در کاهش هزینه درمان خواهیم دید. رجیبی در ادامه کلنگ زنی طرح جاده دوچرخه سواری در شهر بهشهر را در توسعه ورزش همگانی مهم خواند و تصریح کرد؛ اجرای این طرح با همکاری شهرداری و فرمانداری بهشهر انجام خواهد شد.

اخبار کوتاه

مدیرعامل آب منطقه ای مازندران:

آبگیری سد گلورد از پاییز شروع می شود



مدیرعامل آب منطقه ای مازندران درباره آخرین وضعیت سد گلورد گفت: از پاییز امسال می توانیم این سد را آبگیری کنیم. حیدر دلوودیان در جلسه بررسی طرح‌های اولویت دار به تشریح وضعیت کنونی طرح‌های اولویت‌دار آب منطقه‌ای مازندران پرداخت و جزئیات چند پروژه مهم حوزه آب استان از جمله سد گلورد و عملیات اجرایی پل گلورد، اجرای طرح تکمیل انتقال آب آشمایدنی از تصفیه‌خانه ساری به شبکه توزیع شهر، طرح آبرسانی به ۱۴ روستای دهستان لفور و پروژه آبرسانی به خرم‌آباد را شرح داد.

دلوودیان از تکمیل خط انتقال ۳ کیلومتری آب آشمایدنی ساری در آینده نزدیک خبر داد و گفت: عملیات اجرایی این پروژه مهم آبرسانی به مرکز استان آغاز و حدود هزار و ۶۰۰ متر نیز اجرا شده است. با اجرای این خط انتقال توان آبرسانی به شهر ساری از تصفیه‌خانه مرکز استان ۵۰۰ لیتر در ثانیه افزایش می‌یابد و به ۱۵۰۰ لیتر در ثانیه می‌رسد. وی اظهار کرد: پروژه آبرسانی به خرم‌آباد در غرب استان هم که از طرح‌های ضروری ما محسوب می‌شود به پیشرفت فیزیکی حدود ۸۷ درصدی رسیده و قابلیت بهره‌برداری از آن ظرف ۲ ماه آینده وجود دارد. مدیرعامل شرکت آب‌منطقه‌ای مازندران درباره آخرین وضعیت سد گلورد و پل در حال ساخت جاده جایگزین این پروژه نیز گفت: برنامه‌ریزی‌ها برای بهره‌برداری از پل در دهه فجر سال جاری انجام شده و خوشبختانه اکنون طبق برنامه زمان‌بندی عملیات در حال انجام است. دو محموله از عرشه فلزی پل وارد کارگاه شده و عملیات اجرای کوله‌ها نیز در آخرین مراحل قرار دارد. طبق برنامه زمان‌بندی به زودی قرار است نصب عرشه‌ها آغاز شود.

دلوودیان افزود: امکان آبگیری سد تا ۲۰ میلیون متر مکعب وجود دارد و طی سال‌های اخیر نیز این مقدار آبگیری انجام شد که به کشاورزان منطقه کمک زیادی کرد. بنابراین با توجه به در حال تکمیل بودن ساخت پل، از پاییز امسال آبگیری کامل این سد را می‌توانیم آغاز کنیم تا در سال ۱۴۰۳ کشاورزان منطقه از آب ذخیره شده در مخزن این سد مهم شرق استان بهره‌مند شوند.

وزیر نیرو نیز در این جلسه ویدئوکنفرانسی با اشاره به نگاه ویژه دولت سیزدهم در زمینه تأمین اعتبار پروژه‌های حوزه آب کشور، ضمن مطلوب ارزیابی کردن عملکرد آب منطقه‌ای مازندران در اجرای پروژه‌های اولویت‌دار، بر لزوم تسریع در اجرای پروژه‌ها در سراسر کشور تأکید کرد و خواستار ورود و نظارت مستقیم مدیران عامل بر روند اجرای طرح‌های اولویت‌دار بخش آب استان‌ها شد.

مدیرکل غله و خدمات بازرگانی مازندران:

۱۱۸ هزار تن گندم در مازندران خریداری شد



مدیرکل غله و خدمات بازرگانی مازندران از پایان عملیات خرید تضمینی گندم از کشاورزان استان خبر داد و گفت: ۱۱۸ هزار تن گندم در استان خریداری شد. عباسعلی وفايي نژاد در گفتگو با خبرنگاران اظهار داشت: در راستای سیاست‌های حمایتی دولت از کشاورزان، عملیات خرید تضمینی گندم که از دهم خرداد در استان مازندران آغاز شد، از ۵۸ هزار هکتار سطح زیر کشت این محصول در استان ۱۱۸ هزار تن گندم از کشاورزان مازندران خریداری شده است. وی با بیان اینکه سیلوی مرکزی نکا همچنان آماده تحویل گرفتن گندم از کشاورزان می‌باشد افزود: در صورتی که کشاورزی هنوز گندم آماده برای تحویل دارد، سیلوی ۱۰۳ هزارتنی شهید میرزاپور نکا آمادگی لازم برای دریافت گندم از کشاورزان استان را دارد.

وفايي نژاد تصریح کرد: در سال جاری همزمان با افزایش خرید گندم نسبت به سال‌های گذشته، بیش از ۱۶۰ هزارتن گندم نیز از سایر استان‌ها وارد سیلویهای استان مازندران شد. وی با توجه به خرید تضمینی ۱۱۸ هزارتن گندم در استان و ورود گندم از سایر استان‌ها، اعلام کرد: موجودی ذخیره گندم در سیلوی مرکزی نکا و سیلویهای بخش خصوصی در استان مازندران به رقمی بیش از ۱۹۰ هزارتن رسیده که این مقدار موجودی ذخیره استراتژیک گندم در استان بی سابقه می‌باشد. مدیرکل غله و خدمات بازرگانی استان مازندران با بیان اینکه تاکنون ۱،۲۰۴ میلیارد تومان از مطالبات گندم کاران استان پرداخت شده، اظهار داشت: مابقی مطالبات کشاورزان استان و مابه التفاوت قیمت سال جدید نیز طبق برنامه ریزی و هماهنگی‌های صورت گرفته از طریق دستگاه‌های اجرایی مسئول و سازمان برنامه و بودجه کشور در ادامه پرداخت خواهد شد.



مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی مازندران از

افتتاح ۱۷ طرح تعاونی با اشتغالزایی ۳۳۱ نفر در

هفته تعاون و دولت در استان خبر داد. علی باقر در گفتگو با خبرنگاران با گرامیداشت هفته تعاون و دولت اظهار کرد: امسال هفته تعاون از یکم تا هفتم شهریور با شعار محوری «حکمرانی تعاون حکمرانی مردم» گرامی داشته می‌شود. وی ضمن گرامی‌داشت فرارسیدن هفته دولت و هفته تعاون اظهار کرد: با توجه به تقارن هفته تعاون با ایام اربعین حسینی طبق اطلاعیه وزرات تعاون، کار و رفاه اجتماعی؛ هفته تعاون امسال از یکم تا هفتم شهریور ماه و همزمان با هفته دولت است.

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی مازندران تصریح کرد: در سال جاری وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و دستگاه‌های زیرمجموعه‌ی آن،

مدیرعامل بانک خون بندناف رویان گفت: ایران در زمینه منابع بانک خون بندناف در خاورمیانه پیشرو است.

رتضی ضرابی در گفتگو با خبرنگاران فرهنگ سازی برای ذخیره سازی سلول‌های بنیادی را امری ضروری دانست و گفت: سلول‌های بنیادی انقلابی در حوزه پزشکی ایجاد کرده است.

وی گفت: سلول‌های بنیادی را از خون مغز استخراج و خون بند ناف می‌توان تهیه کرد همچنین از بافت چربی و پالت درمان می‌توان آن را به دست آورد.

ضرابی حجم خون بند ناف را ۸۰ تا ۲۰۰ میلی لیتر عنوان کرد و گفت: این خون پس از تولد



نوزاد جمع آوری می‌شود و اگر جمع آوری نشود این خون دور ریخته می‌شود.

وی با بیان اینکه کشور ما در زمینه دانش

گردشگری به‌خصوص در مقطع کارشناسی ارشد و دکتری انجام شد و امسال، مقطع دکتری علوم گردشگری را هم به این گروه اضافه کردیم.

وی با بیان اینکه یکی از دغدغه‌های مقام معظم رهبری، موضوع اشتغال جوانان است. در همین راستا، دوره بورسیه صنعتی در دانشگاه‌های استان فعال شد و ما ۴۸ سهمیه جذب برای دانشجویان نخبه در دانشگاه و صنعت اختصاص دادیم، گفت: یعنی ۴۸ نفر از داوطلبان امسال در کشور، پس از قبولی به‌عنوان بورسیه صنعتی، بخشی از زمان تحصیل خود را در صنعت طی می‌کنند که هم از صنعت حقوق می‌گیرند و هم بعد از پایان تحصیل، برابر مدت تحصیل در صنعت سابقه اشتغال به کار دارند.

وی ادامه داد: دانشجویان بورسیه صنعتی می‌توانند طرح سربازی خود را در آنجا طی کنند. برگزاری دوره‌های کهداد و افزایش مهارت‌آموزی در کنار تحصیل رشته‌های معمول و اجرای موفق طرح کوآپ و افزایش مهارت‌افزایی، از دیگر برنامه‌های ما در این زمینه بوده است.

رئیس دانشگاه مازندران با اعلام اینکه ما اکنون دانشگاه‌های نسل سوم و چهارم را پیش رو داریم، اظهار کرد: دانشگاه‌های کارآفرین و جامعه محور که باید در راستای رفع معضلات و مشکلات جامعه حرکت کنند و به مشکلات و معضلات پیرامون خود حساس باشند.

این مسئول به کسب دستاوردها در حوزه دانشگاه کارآفرین و جامعه محور اشاره کرد و گفت: برگرزیده شدن ستاد هفته پژوهش و فناوری استان با دبیری دانشگاه مازندران در کشور، کسب رتبه نخست هدایت شغلی و کارایی کشور، کسب رتبه برتر در الگوها و تجارب دانشگاه در ارتباط با حوزه وزارت علوم، انتخاب طرح کوآپ به عنوان طرح ملی برگزیده در دانشگاه‌های کشور و تدوین شیوه‌نامه طرح ملی کوآپ برای تمامی دانشگاه‌ها که از طرف وزارت علوم به دانشگاه مازندران سپرده شد و بنام دانشگاه مازندران به کل دانشگاه‌های کشور ارسال شد که بخش از دستاوردهای ما در دو سال اخیر بود.

دکتر علی نژاد یادآور شد: برگزاری ۳۲ مورد دوره‌های مهارت‌افزایی و تخصصی برای دانشجویان، معرفی ۴۴۳ دانشجو برای دوره‌های کارورزی صنعت، برگزاری چهارمین رویداد ملی کوآپ با مشارکت شرکت شهرک‌های صنعتی، برپایی دومین رویداد بهره‌وری در سال ۱۴۰۱، برگزاری دومین رویداد ایمنی و محیط کار در سال ۱۴۰۱ و انعقاد ۲۹ مورد قرارداد پژوهشی دانشگاه با جامعه و صنعت از دیگر برنامه‌های انجام‌شده دانشگاه مازندران در راستای تحقق دانشگاه کارآفرین بوده است.

وی به افزایش تعداد اعضای هیات علمی اعزامی به فرصت مطالعاتی از ۶ نفر در سال ۱۳۹۹ به ۱۸

مردمی‌سازی خدمات را در دستورکار خود قرار داده است. باقری با بیان اینکه حوزه تعاون حوزه‌های بزرگ و گسترده است و نقش کلیدی در جامعه ایفا می‌کند، اظهار کرد: تعاون در حوزه اشتغال تأثیرگذار است.

وی تجدید میثاق با آرمان‌های والای شهید، دیدار با نماینده ولی فقیه در مازندران، دیدار با استاندار، دیدار با نمایندگان مجلس، هجدهمین دوره معرفی تعاونی‌های برتر استان مازندران، برگزاری همایش تعاونی‌های دانش بنیان، همایش اتحادیه‌های شرکت‌های تعاونی، همایش تعاونی‌های زنان، برگزاری جلسه استانی شورای هماهنگی توسعه تعاون استان مازندران با هدف بررسی روند اجرای

مدیرعامل بانک خون بندناف رویان:

ایران در بانک خون بندناف در خاورمیانه پیشرو است

سلول‌های بنیادی پیشرو است، گفت: منابع مختلفی برای تهیه بانک خون وجود دارد و در این زمینه پیشرو هستیم.

ضرابی با بیان اینکه نمونه‌ها را در بانک‌های حاوی نیتروژن ذخیره می‌کنیم، گفت: این بانک‌ها در دمای مناسب و با تکنولوژی پیچیده‌ای نگهداری و ذخیره می‌شود.

مدیرعامل بانک خون بند ناف تعداد نمونه‌های جمع آوری شده را بیش از ۲۰۰ هزار نمونه خون بند ناف ذکر کرد و گفت: پیش بینی می‌شود این میزان تا پایان سال به بیش از ۲۲۰ هزار نمونه برسد و بزرگترین ظرفیت سلولی را در خاورمیانه دارا هستیم و می‌توانیم از آن استفاده

سند توسعه تعاون را از برنامه‌های هفته تعاون و دولت برشمرد.

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی مازندران از افتتاح ۱۷ طرح تعاونی با اشتغالزایی برای ۳۳۱ نفر در هفته تعاون و دولت خبر داد و گفت: برای این طرح‌ها حدود ۲۳۸ میلیارد ریال تسهیلات پرداخت شده و با کمک تعاونی‌ها ۲۹۸۸ میلیارد ریالی سرمایه‌گذاری شده است.

باقری خواستار تبیین فرهنگ تعاون در جامعه شد و خاطر نشان کرد: با توجه به محوریت مردم در فعالیت‌های تعاونی، مردمی‌سازی فعالیت‌های اقتصادی را در کنار بخش تعاون مدنظر قرار داده‌ایم.

کنیم

وی با بیان اینکه ۴۵ دفتر نمایندگی بانک خون بند ناف در کشور وجود دارد، گفت: مازندران نیز به عنوان استان پیشرو در زمینه ذخیره‌سازی سلول‌های بنیادی فعالیت می‌کند.

ضرابی با عنوان اینکه نسبت به کشورهای همسایه بزرگترین ظرفیت و میزان ذخیره‌سازی سلول‌های بنیادی را داریم، گفت: بانک خون بند ناف رویان تنها بانک خون ثبت جهانی است.

وی گفت: در دنیا ۸۰۰ هزار نمونه خون بند ناف عمومی جمع آوری شده است و در بانک‌های خصوصی و خانوادگی نیز بیش از ۷ میلیون نمونه خون بنده ناف ذخیره شده است



نفر، ایجاد اولین مرکز پژوهشی مشترک و پژوهشگاه قوه قضاییه و دادگستری استان مازندران در کشور، تاسیس دفتر استانداردها سازی با مشارکت اداره کل، استاندار استان، اشاره کرد و افزود: ایجاد مرکز پایش سکونت‌گاه‌ها، راه‌اندازی مرکز تحقیقات و نوآوری علوم و فناوری‌های دریایی با مشارکت وزارت دفاع و دانشگاه مازندران در سال ۱۴۰۲، افتتاح تالار افتخارات و موزه دانشگاه و تجلیل از دانشمندان و برجستگان این دانشگاه با حضور وزیر علوم، حرکت به سمت مدیریت سبز و دولت الکترونیک، ارتقای مرتبه دانشگاه از رتبه ۷۴۰ سال ۲۰۲۱ به رتبه ۵۹۸ در سال ۲۰۲۲، کسب رتبه ۷۰۱ تا ۸۰۰ در حوزه فنی و مهندسی و رتبه ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ در حوزه علوم پایه بر اساس رتبه‌بندی تایمز از دیگر دستاوردهای این دانشگاه در این مدت ۲۱ ماهه بوده است.

رئیس دانشگاه مازندران از رشد ۱۰۰ درصدی محققان پسا دکتری در سال جاری، رشد ۱۰۰ درصدی مبلغ پژوهشی گرنت و ایجاد گرنت‌کارت برای اعضای هیات علمی، در این دانشگاه مطرح کشوری اشاره کرد و گفت: رشد ۶ برابری فرصت مطالعاتی جامعه و صنعت، رشد ۳۰ درصدی نشریات ارتقا یافته از جمله دست‌آورد‌های دانشگاه در حوزه پژوهشی است.

این مسئول به مباحث بودجه و اعتبارات در دانشگاه مازندران پرداخت و اظهار کرد: بودجه دانشگاه مازندران در سال ۱۴۰۰، ۲۴۰ میلیارد تومان بود که این رقم در سال ۱۴۰۱ به ۳۱۰ میلیارد یعنی افزایش ۲۹ درصدی و در سال ۱۴۰۲ به ۴۴۰ میلیارد با رشد ۴۲ درصدی افزایش یافت.

علی نژاد با اعلام اینکه در حوزه تملکات دارایی‌های سرمایه‌ای در دانشگاه مازندران از ۱۳ میلیارد تومان در سال ۱۴۰۰ و در زمان آغاز تصدی اینجانب به ۳۳ میلیارد تومان در سال ۱۴۰۱ به ۱۵۳ درصد رشد و در سال ۱۴۰۲ به ۴۲ میلیارد و ۸۰۰ میلیون تومان و ۸ و نیم درصد رشد رسید، خاطر نشان کرد: سرانه حق‌التحقیق و گرنت نیز از ۵ و نیم میلیون تومان در سال ۱۴۰۰ به ۲۷ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان در سال ۱۴۰۲ ارتقا یافت که رشد بسیار چشم‌گیری داشت. هم‌چنین می‌توان به برپایی چندین کرسی آزاداندیشی و نقد و نظریه‌پردازی نیز در این دانشگاه اشاره کرد.

## ۶۰ درصد جمعیت مازندران از خدمات بیمه‌ای سازمان تأمین اجتماعی بهره‌مند هستند



مدیر درمان تأمین اجتماعی مازندران گفت که از مجموع سه میلیون و ۲۰۰ هزار نفر جمعیت این استان، هم اکنون ۶۰ درصد آنان زیر پوشش سازمان تأمین اجتماعی هستند.

سیدرضا کاظمی‌نیا با بیان که در بخش درمان مستقیم سازمان تأمین اجتماعی در ۲ بخش بستری و سرپایی به بیمه شدگان زیر پوشش خدمات ارائه می دهد، افزود: هم اکنون ۴۹۵ تخت بستری و ویژه شامل بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی ولی عصر قایم ششهر، رازی چالوس، شقایق بابلسر، بوعلی نکا و حکمت ساری به بیمه شدگان خدمات ارائه می شود.

وی اظهار داشت: در بیمارستان فوق تخصصی قائم شهر اقدامات تخصصی ویژه شامل جراحی قلب باز، آنژیوگرافی، آنژیوپلاستی عروق مغزی، قلبی و محیطی، سنگ شکن، سونوگرافی و تصویربرداری س تی اسکن و ام آر آی به بیمه شدگان زیر پوشش سازمان تأمین اجتماعی خدمات ارائه می شود.

این مقام مسوول با بیان اینکه سازمان تأمین اجتماعی مازندران در بخش سرپایی نیز با ۱۴ درمانگاه شامل سه پلی کلینیک، ۶ درمانگاه تخصصی، پنج درمانگاه عمومی به جامعه هدف خدمات ارائه می دهد، خاطر نشان کرد: مراکز زیر پوشش این نهاد در طول سال در مجموع به ۳۶ هزار مورد بستری و چهار میلیون مورد مراجعه سرپایی خدمات آرایه می دهند.

مدیر درمان تأمین اجتماعی مازندران گفت: در حوزه درمان غیرمستقیم نیز این نهاد با ۲ هزار و ۴۸۹ موسسه طرف قرارداد است و در طول سال خدمات مختلفی به بیمه شدگان زیر پوشش ارائه می شود.

کاظمی‌نیا تصریح کرد: مدیریت درمان سازمان تأمین اجتماعی مازندران در ۲ سال گذشته اقدامات مهمی را برای تجهیز و گسترش مراکز درمانی در سطح استان انجام داده است و در بحث طرح های بیمارستان کوچک مقیاس نیز سه طرح در شهرهای بابلسر، ساری و نکا با ۱۴ هزار و ۷۲ مترمربع مساحت در حال انجام است.

وی افزود: این طرح ها قرار است به سطح استاندارد ۶۴ تخت وزارت بهداشت برسد و طبق برنامه زمانبندی شده این طرح ها در حال تکمیل است و تا نیمه اول سال ۱۴۰۲ فاز ساختمانی این سه طرح به اتمام می رسد.

این مقام مسوول ادامه داد: در راستای افزایش تخت های بستری نیز در ۲ سال گذشته در بیمارستان فوق تخصصی ولی عصر قائم شهر، ۶۰ درصد به ظرفیت تخت های بستری شامل ۵۰ تخت بستری و ۱۰ تخت سی سی یو به ظرفیت تخت بستری در این بیمارستان افزوده شده و هم اکنون شمار تخت های بستری این مرکز درمانی از ۲۵۵ تخت به ۳۱۵ تخت فعال افزایش یافته است.

کاظمی‌نیا، از خرید زمین به منظور احداث درمانگاه در شهرستان فریدونکنار خبر داد و گفت که این اقدامات با هدف افزایش فضاهای مراکز ملکی جهت آرایه خدمات به بیمه شدگان زیر پوشش صورت گرفته است.

مدیر درمان تأمین اجتماعی مازندران گفت: در ۲ سال گذشته برای تقویت تجهیزات پزشکی نیز با صرف ۱۶۲ میلیارد ریال اعتبار نسبت به خرید از جمله ۱۰ دستگاه مونتورینگ و چهار دستگاه بیهوشی برای مراکز درمانی زیر پوشش سازمان تأمین اجتماعی مازندران هزینه شده است.

مدیر درمان تأمین اجتماعی مازندران گفت: در ۲ سال گذشته برای تقویت تجهیزات پزشکی نیز با صرف ۱۶۲ میلیارد ریال اعتبار نسبت به خرید از جمله ۱۰ دستگاه مونتورینگ و چهار دستگاه بیهوشی برای مراکز درمانی زیر پوشش سازمان تأمین اجتماعی مازندران هزینه شده است.

مدیرکل بیمه سلامت مازندران با اشاره به مشکلات مربوط به پیری جمعیت این استان گفت که بیش از ۳۰ میلیارد ریال از سوی این نهاد برای درمان زوج های نابارور پرداخت شده است.

حسین جلاهی با اشاره به مشکلات مربوط به پیری جمعیت استان، فرزندآوری و درمان زوج های نابارور را از اولویت های اصلی بیمه سلامت در مازندران عنوان کرد و افزود: مازندران دارای ۲۵ هزار زوج نابارور است و این افراد می توانند از مزایای بیمه های این نهاد بهره مند شوند.

وی بیمه رایگان برای مادران نازا را از دیگر خدمات ارائه شده توسط بیمه سلامت مازندران به زوج های نابارور ذکر کرد و اظهار داشت: زوج های نابارور می توانند با زیر پوشش قرار گرفته بیمه سلامت از مزایای تخفیف ۹۰ درصدی تعرفه بیمارستان های دولتی و غیردولتی بهره مند شوند.

این مقام مسوول تمرکز روی درمان زوجین نابارور را یکی از راه های مهم افزایش جمعیت دانست و خاطر نشان کرد: هرم جمعیتی مازندران بگونه ای است که اگر مراقبت نشود در سیاه چال جمعیتی قرار خواهیم کرد که ضربات جبران ناپذیر زیادی را نیز به همراه خواهد داشت.

وی با بیان اینکه هم اکنون ۴۲ درصد جمعیت مازندران برابر با یک میلیون و ۵۰۰ هزار نفر زیر پوشش بیمه سلامت هستند، بیان کرد: هم اکنون ۲ هزار و ۶۹۵ مرکز با بیمه سلامت مازندران طرف قرارداد هستند و به بیمه شدگان خدمات ارائه می دهند.

مدیرکل بیمه سلامت مازندران تصریح کرد: هم اکنون یک هزار و ۶۲ نفر از گروه پزشکان فوق تخصصی، فلو و پزشکان عمومی و دندانپزشک، ۱۳۴ آزمایشگاه، ۶۷ مراکز تصویربرداری و پزشکی هسته ای، ۴۸ بیمارستان دولتی و خصوصی، پنج

مرکز جراحی محدود و دیالیز، سه مرکز نابوری مستقل، ۶۸۳ داروخانه خصوصی، ۳۶۰ مراکز خدمات جامع سلامت شهری و روستایی، ۲۰۰ مرکز توانبخشی و فیزیوتراپی و ۶۹ مرکز درمان اعتیاد با بیمه سلامت مازندران طرف قرارداد هستند و به بیمه شدگان خدمات ارائه می دهند.

جلاهی از پرداخت یک هزار و ۷۰۰ میلیارد تومان بابت هزینه درمانی بیمه شدگان زیر پوشش بیمه سلامت مازندران در سال گذشته خبر داد و گفت: از ۱۹ بهمن پارسال با زیر پوشش قرار گرفتن ۵۸ منطقه برخوردار و کم برخوردار و آسب پذیر، در مجموع بیش از یکصد هزار نفر به طور رایگان زیر پوشش بیمه سلامت قرار گرفتند.

وی امید به زندگی در مازندران را قبل از وقوع انقلاب اسلامی ۵۴ سال عنوان کرد و افزود: به برکت انقلاب اسلامی و در سایه خدمات ارائه شده، اکنون سن امید به ۷۵ سال افزایش یافته است که البته این میزان در بانوان یک تا دو سال بیشتر است.

وی با اشاره به اینکه از دی ماه پارسال طرح پوشش بیمه رایگان از سوی دولت سیزدهم اعلام و ابلاغ شد، ادامه داد: در این مدت در مازندران ۱۶۷ هزار نفر زیر پوشش بیمه رایگان قرار گرفتند و بیشتر افرادی هستند که زیر پوشش هیچ نوع بیمه ای نبودند و در مناطق کمتر برخوردار و محروم زندگی می کردند.

این مقام مسوول گفت: این مجموعه برای دیگری و یافتن افراد فاقد بیمه و برای زیر پوشش قرار دادن آنها حتی مبادرت به اعزام و استقرار تیم ها در ۳۴ نقطه محروم و دور از دسترسی استان کرده است تا این افراد شناسایی و زیر پوشش بیمه رایگان قرار بگیرند.

جلاهی ادامه داد: براساس بند الف ماده ۷۰ قانون برنامه ششم توسعه کشور و آئین نامه اجرایی آن، همه شهروندان

فاقد بیمه پایه، می توانند جهت برقراری پوشش بیمه پایه سلامت با مراجعه به سامانه خدمات غیر حضوری شهروندی سازمان بیمه سلامت یا دفاتر پیشخوان دولت طرف قرارداد این سازمان نسبت به بیمه خود و خانواده اقدام کنند.

وی با اشاره به اینکه بر اساس بند «د» تبصره ۱۴ قانون بودجه ۱۴۰۱، افراد فاقد بیمه پایه سه دهک پایین درآمدی، به صورت رایگان و بدون پرداخت حق بیمه تحت پوشش قرار می گیرند، ادامه داد: افرادی که در بیمارستان بستری اما زیر

پوشش هیچ بیمه ای نیستند، می توانند قبل از ترخیص از بیمارستان با ژرداخت حق بیمه، از مزایای آن بهره مند شوند. وی با عنوان اینکه طرح پوشش بیمه زندانیان، معتادان و افراد مجهول الهویه در قانون بودجه ۱۴۰۲ تا پایان اسفندماه پیش بینی شده است، در بخش دیگر سخنان خود گفت که در طرح دارویار از ۲۳ تیرماه سال گذشته، ۱۳۸۵ اقلام دارویی مشمول ارز ترجیحی شدند و یک هزار و یک اقلام نیز علاوه بر سهم ارز، سهم سازمان هم محاسبه و ۲۸۴ اقلام

## بیمه سلامت مازندران بیش از ۳۰ میلیارد ریال برای درمان زوج های نابارور پرداخت کرد



فقط سهم ارز محاسبه می شود. مدیرکل بیمه سلامت مازندران از پرداخت پنج هزار میلیارد تومان اعتبار بابت هزینه های درمانی بیماران خاص و صعبالعلاج مازندران در سال گذشته خبر داد و گفت که این استان در بحث شناسایی بیماران خاص و صعبالعلاج رتبه نخست کشوری را در اختیار دارد. جلاهی میزان اعتبار تخصیص یافته بابت هزینه های درمانی بیماران خاص و صعبالعلاج مازندران در سال جاری را هفت هزار میلیارد تومان اعلام کرد.

## برنجکاری در خشکسالی - رفع تشنگی شالیزار با خشکه کاری



محدودیت منابع آبی و خشکسالی ها برخی از شالیکاران مازندران را به کشت با شیوه خشکه کاری ترغیب کرده است. کارشناسان و کشاورزان مازندرانی با توجه به کمبود آب در سال جاری و مدیریت در این بخش، خشکه کاری برنج را تضمین کننده زراعت در خشکسالی عنوان کردند که تا ۳۰ درصد در مصرف آب صرفه جویی می شود.

بر اساس اعلام کارشناسان جهاد کشاورزی مازندران، امسال ۴۶ هکتار از شالیزارهای استان برنج به صورت خشکه کاری مورد کشت قرار گرفت و با همکاری سازمان جهاد کشاورزی مازندران، شالیزارهایی در روستای حسین آباد شهرستان بهشهر و دشت ناز ساری به صورت پیلوت اجرایی کردند. چالش کم آبی و لزوم مدیریت مصرف آب در

است و از یک دهم هکتار خشکه کاری در سال های گذشته به ۶ هکتار و بیشتر رسیده و ارقام مختلف را در قالب این طرح کاشت کرده است.

رحمانی در این رابطه به خبرنگار مهر می گوید: باید برای مدیریت مصرف آب رفته به این مهم توجه شود، چرا که خشکه کاری بسیاری از هزینه های اولیه کشت برنج همچون خزانگی گیری، غرقایی کردن، نشا و... را ندارد. وی گفت: حدود ۸ سال است که این طرح را اجرایی می کنم و با توجه به تجربه کشت غرقایی از نظر بنده در شرایط کم آبی، خشکه کاری نجات بخش زراعت است.

مهم ترین چالش کشت برنج با روش رایج سنتی، مصرف فراوان آب و زحمت زیاد کشاورزان است که با توجه به تغییرات اقلیمی و کاهش منابع آبی جاری و زیرزمینی کشور، می طلبد پژوهش و ترویج در اقلیم های مختلف کشور به سمت روش هایی با مصرف آب کمتر و سهولت و بهره وری بیشتر، پیش برود تا کشاورزان در شرایط کم آبی، از فواید و عوائد حاصل از این کشت سودمند محروم نشوند و تولید این محصول در کشور رونق داشته باشد.

یکی از بهترین و بزرگترین مزیت کشت برنج به روش خشکه کاری صرفه جویی در مصرف آب است، در این روش مصرف آب بین ۳۰ تا ۵۰ درصد کاهش می یابد که با توجه به خشکسالی در سال جاری، نباید نسبت به آن بی تفاوت بود.

علی احسانی مدیر تولید دشت ناز یکی دیگر از شالیکارانی که تجربه اجرای این طرح را دارد می گوید: ۸۰ درصد اراضی شالیزاری در دشت ناز به دلیل عدم منابع آبی کشت نشده و اگر با مدیریت منابع آبی روش های جدید را جایگزین نکنیم دچار مشکل خواهیم شد.

وی افزود: در زراعت با بحث بحران آب امکانی فراهم شد تا به سمت خشکه کاری برویم که برای اولین بار ۱۵ هکتار از اراضی شالیزاری دشت ناز به این طرح اختصاص یافته است.

احسانی گفت: تحقیقات مختلف در این راستا انجام و نتایج در حال جمع آوری است و بر اساس اعلام کارشناسان و افراد خیره اجرای این طرح ۳۰ درصد روش مرسوم کاهش آب مصرفی دارد و با توجه به استراتژیک بودن برنج، خشکه کاری فرصتی مناسب برای کشاورزان برای کشت برنج در زمان کم آبی برای مدیریت مصرف آب است.

روند روبه رشد پدیده تغییر اقلیم، شیوه کشت را تغییر داده است از این رو برای استمرار تولید باید روش های جدید با توجه به الگوی کشت در دستور کار قرار گیرد. از سوی دیگر برنج محصولی پرآب طلب است و محدودیت منابع آبی سبب شده تا سطحی از شالیزارهای استان هرساله دچار تنش آبی شود.

برنج محصولی پرآب طلب است و محدودیت منابع آبی سبب شده تا سطحی از شالیزارهای استان هرساله دچار تنش آبی شود

مدیرکل تبلیغات اسلامی مازندران:

## مساجد قرارگاه فرهنگی و اجتماعی در شهرها و روستاها است

محلی برای ارتقای باورهای اعتقادی و دینی، بصیرت افزایی و پایگاهی برای خودسازی، انسان سازی، محلی برای زمینه سازی برای ایجاد تمدن اسلامی است و فعالیت های آن فقط معطوف به یک بعد نیست.

حجت الاسلام شریف تبار در پایان افزود:

آنچه که امروز ضروری و مهم به نظر می رسد امر راهبری و رسیدن به قله از طریق نرم افزار امامت و ارتقای امامت مسجد به امامت محله و امامت میانی است.

و مشکلات مردم رسیدگی می شود و در این خصوص توفیقات بسیاری هم به دست آمد که نشاندهنده اراده مردمی برای محور قرار دادن مساجد است.

این مسئول فرهنگی استان مازندران، به کارکردهای اجتماعی مساجد در مناطق آسیب اشاره و خاطر نشان کرد: در محلات و مناطق آسیب با حضور مبلغین و همکاری بسیج و مردم، پایگاه های قرآنی، هیئات مذهبی و مؤسسات فرهنگی ایجاد شد و پیرو آن، آسیب های اجتماعی در آن مناطق به حداقل رسید.

مدیر کل تبلیغات اسلامی مازندران ادامه داد: به فرموده مقام معظم رهبری مساجد

استمرار حرکت و مسیر حضرت امام خمینی (ره)، دانست و خاطر نشان کرد: دهه ۷۰ دهه در مساجد فراهم نموده است تا جایی که تقریباً محور همه فعالیت ها در مساجد بود.

مدیر کل تبلیغات اسلامی مازندران به افزایش تعداد مساجد در استان مازندران اشاره و بیان کرد: بعد از انقلاب مساجد کارکرد آموزشی، تربیتی نیز پیدا کردند و به تعبیری می توان گفت، امروزه باید مساجد را قرارگاه فرهنگی و اجتماعی در شهرها و روستاها و محلات قرار دهیم.

حجت الاسلام شریف تبار در ادامه بیان داشت: در بسیاری از مساجد محلی و روستایی، با محوریت امامان محله، به امور

# سرایت در دِ باغ ۳۳ هکتاری رامسر به باغ هشت هکتاری



از نمک‌آبرود آغاز و به رودسر ختم می‌شود. در واقع بر اساس آنچه که در کتاب تاریخ گیلان و دیلمستان سید ظهیرالدین مرعشی آمده این منطقه در مقطعی محل حکم‌فرمایی حاکم سلسله آل کیا بوده است. بنابراین متون تاریخی و اشیایی که در موزه جواهرات بانک مرکزی اثبات می‌کند که این منطقه همان گرم‌رود مربوط به قرن هفتم و هشتم هجری است. به گفته کفاشی؛ هشت هکتاری نظام کرتی بسیار زیبایی دارد و جزو معدود نقاط با گونه‌های جنگل‌های هیرکانی در جلگه محسوب می‌شود. در این محوطه هنوز تعدادی بنا شامل یک اصطبل که بخشی از آن تخریب شده و در آن زمان اولین مطالعات ژنتیکی دامی در آن انجام می‌شد به همراه ۶ بنای دیگر که مربوط به دوره پهلوی اول هستند، باقی مانده است. بنابراین با توجه به این پیشینه تاریخی و فرهنگی، بر اساس ضوابط میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی باغ هشت هکتاری واجد شرایط ثبت در فهرست آثار ملی است. ضمن اینکه بخشی از مجموعه تاریخی و فرهنگی شهر رامسر محسوب می‌شود که در ۱۳۷۹ ضوابط عرصه و حریم آن به تصویب رسید و در سال ۱۳۸۶ در فهرست موقت میراث جهانی قرار گرفت. این کارشناس میراث فرهنگی با ابراز نگرانی نسبت به پیامدهای اجرای چنین طرحی و ابهام پیرامون آن می‌گوید: فارغ از بحث تاریخی هرگونه تغییر و تحول خارج از کاربری فعلی، مرگ تدریجی این بستر پویا را به دنبال دارد و به تدریج بقیه بخش‌ها را نابود می‌کند. هشت هکتاری علاوه بر قدمت، سیما بصری و منظری این شهر را در خود جای داده است که با یک اقدام نا به جا برای همیشه بخشی از پیشینه فرهنگی، تاریخی و طبیعی این منطقه از بین می‌رود.

کفاشی با توضیح اینکه در ضوابط طرح تفصیلی شهر رامسر زمین‌هایی با کاربری‌های انبوه‌سازی در نظر گرفته شده است افزود: کسی مخالف اجرای طرح اقدام ملی مسکن نیست، اما این طرح باید در زمین‌هایی که قابلیت اجرایی بهتری دارد و به اصطلاح وزن اپارتمانی هستند و زیرساخت‌های لازم را دارد اجرایی شود. کم‌اینکه در گذشته بدون هیچگونه مخالفتی در بهشت زینیه ساخته شد. بنابراین نباید برای رهایی از تنگنای تامین زمین کوتاهترین راه را انتخاب کنیم. چراکه این مجموعه ظرفیت تبدیل شدن به یک چهارباغ ایرانی را دارد.

در واقع بر اساس آنچه در سوابق خبرگزاری ایسنا آمده در گذشته طرح جامعی با عنوان باغ شهر رامسر در کارگروهی تخصصی تایید و تصویب شد. این طرح در شورای عالی معماری کشور نیز مطرح می‌شود تا پس از تصویب، عملیات اجرایی آن آغاز شود، اما پس از مدتی با تغییر مدیریت به دست فراموشی سپرده می‌شود.

باغ هشت‌هکتاری علاوه بر قدمت تاریخی نمونه‌ای شگفت‌انگیز از رویش گونه‌های جنگل‌های هیرکانی در جلگه محسوب می‌شود که در قلب شهر واقع

آن نشان می‌دهد فعالیت‌هایی شامل اصلاح و تلقیح دام در آنجا انجام می‌شد. کارشناسان منابع طبیعی می‌گویند؛ کاشت درختان در این باغ به صورت ردیفی و منظم در دو دالان (کریدور) عمود برهم در طول و عرض باغ طراحی و اجرا شده است. قطر برخی درخت‌های چنار بین ۵۰ تا ۱۰۰ سانتیمتر و ارتفاع آنها بین ۲۰ تا ۲۵ متر می‌رسد.

در بخش مرکزی و عرض باغ نیز به طول ۲۰۰ متر و عرض ۵ متر درختان اوکالیپتوس با عمر ۸۰ سال و با قطرهایی بین ۵۰ تا ۶۰ سانتیمتر و ارتفاع ۲۵ متر وجود دارد، همچنین گونه‌های آندمیک، بومی و بارز جنگل‌های هیرکانی با تجدید حیات طبیعی و تنوع زیستی بالا نیز در این باغ روئیده است. مجموعه این ویژگی‌های متمایز باعث شده که کارشناسان و دوستداران میراث فرهنگی و منابع طبیعی نسبت به پیامدهای این جداسازی با هدف اجرایی شدن طرح اقدام ملی مسکن و چگونگی انجام آن ابراز نگرانی کنند. آنان مدعی شدند که این جداسازی سرآغاز نابودی یکپارچگی منظر طبیعی لاتاریخی رامسر و مرگ آخرین بازمانده‌های هیرکانی در جلگه کاسپین محسوب می‌شود و خواستار آن هستند که وزارت میراث فرهنگی هرچه سریع‌تر نسبت به ثبت ملی و حفاظت از این محوطه تاریخی و طبیعی اقدام کند.

البته شاید بتوان گفت که این نگرانی ریشه تاریخی هم دارد. چراکه باغ ۳۳ هکتاری رامسر که عنصر کلیدی پرونده ثبت جهانی منظر طبیعی تاریخی به شمار می‌رود سال‌هاست که در بن‌بست سازه مجتمع فرهنگی قرار دارد که دو دهه پیش در جریان فشارهای خارج از بدنه کارشناسی در عرصه این باغ ساخته شد و همچنان در بن‌بست است. البته این نگرانی‌ها به فضای عمومی نیز راه پیدا کرده و واکنش برانگیز شده است. بطوریکه هر خیری از پیرامون طرح اقدام ملی مسکن در رامسر با واکنش منفی و ابراز نگرانی در فضای مجازی همراه می‌شود و کاربران چنین اقدامی را به ناقوس مرگ باغ شهر رامسر تعبیر می‌کنند.

یک کارشناس میراث فرهنگی در تشریح قدمت تاریخی باغ ۸ هکتاری و اهمیت ثبت ملی آن می‌گوید: این عرصه جزئی از باغ پژوهشی طراحی شده‌ای است که سال ۱۳۱۰ خورشیدی در زمان پهلوی اول اجرایی شد. از طرف دیگر در سال‌های ۱۳۱۰ و ۱۳۱۱ که مراحل اولیه طراحی باغ فلاحیت سابق در حال انجام بود، بقایا و اشیای تاریخی و فرهنگی در این عرصه کشف و به تهران منتقل می‌شود، که هم‌اکنون این آثار در موزه جواهرات بانک مرکزی به اسم غرفه سخت سر به نمایش گذاشته شده است.

محمدقاسم کفاشی می‌افزاید: بر اساس متون تاریخی این محدوده در فاصله بین سال‌های ۷۵۰ تا ۷۶۹ هجری قمری محل حکم‌فرمایی حاکم منطقه محال ثلاث تنکابن بوده است. منطقه‌ای که

سند بخشی از باغ تاریخی ۸ هکتاری رامسر با هدف تسهیل در اجرای طرح اقدام ملی مسکن، به اداره مسکن و شهرسازی واگذار شده است. نقل و انتقالی که کارشناسان میراث فرهنگی و منابع طبیعی آن را سرآغاز مرگ تدریجی منظر طبیعی-تاریخی رامسر که مجموعه‌ای یکپارچه‌ست و در فهرست موقت ثبت جهانی قرار دارد، عنوان می‌کنند و خواستار توقف دست‌اندازی و ثبت ملی آن هستند. زمین در مازندران به ویژه در شهر گردشگرپذیری مثل رامسر کمیاب است و به اصطلاح قیمت هر سانت از آن با طلا برابری می‌کند. در واقع ویژگی‌های جغرافیایی و طبیعی، همچنین فعالیت‌های کشاورزی که از گذشته محور توسعه این منطقه بوده باعث شده که تهیه زمین با کاربری غیر باغی در این مناطق به چالشی جدی تبدیل شود. حالا اگر به این فهرست بافت‌های تاریخی و ضوابط عرصه و حریم و منابع طبیعی را اضافه کنید می‌بینیم چالش تهیه زمین با کاربری مسکونی برای عملیاتی کردن طرحی مثل اقدام ملی مسکن تا چه اندازه خودنمایی می‌کند.

همین مسأله باعث شده مسئولان دست به دامن دستگاه‌های دولتی شوند تا آنها با در اختیار قرار دادن اراضی مازادشان روند اجرای این طرح را تسهیل و به هر قیمتی کلنگ عملیاتی کردن آن را به زمین بزنند و از این تنگنا خارج شوند.

رویکردی که باعث شد متولیان امر در رامسر باغ ۸ هکتاری کشاورزی را فرصتی مناسب برای عملیاتی کردن این طرح ببینند و بخشی از این زمین را به مسکن و شهرسازی واگذار کنند.

اقدامی که اگر چه از سوی متولیان ساخت مسکن ملی فرصت محسوب می‌شود به زعم کارشناسان میراث فرهنگی و منابع طبیعی یک تهدید است، چراکه به زعم آنها چنین اقدامی تهدیدی تمام عیار علیه هویت و کاربری این عرصه تاریخی و نابودی منظر طبیعی و تاریخی رامسر است که هم‌اکنون در فهرست موقت ثبت جهانی قرار دارد، بعلاوه اینکه دست‌اندازی به این باغ موجب از بین رفتن آخرین بازمانده‌ها و گونه‌های نادر جنگل‌های هیرکانی در جلگه نیز محسوب می‌شود.

هشت هکتاری رامسر از شمال به خیابان فاز ۲ کمربندی، از شرق و جنوب به باغ پژوهشی پژوهشکده مرکبات و میوه‌های نیمه گرمسیری وزارت جهاد کشاورزی و از غرب به خیابان نوربخش منتهی می‌شود. بنابر آنچه که کارشناسان میراث فرهنگی می‌گویند؛ طبق مطالعات باستان‌شناسی و بقایایی که از این محوطه کشف شده دست‌کم به قرن پنجم هجری بازمی‌گردد. بعد از آن در سال ۱۳۱۰ خورشیدی، درست در زمان پهلوی اول این محوطه به عنوان باغ پژوهشی وزارت کشاورزی طراحی و مطالعات پایه‌ای علوم کشاورزی و منابع طبیعی (اعم از دامی، باغی و زراعی) در آن انجام شد. محوطه‌ای با کاربری کشاورزی (موسسه تحقیقات کشاورزی) با نظام کرتی و آمایش شده، که گمانی چند بنا در

خانه‌هایی دو طبقه ابتدا از سوی اداره مسکن و شهرسازی مطرح شد و کارشناسان نسبت به پیامدهای اجرایی چنین طرحی هشدار دادند. فرماندار شهرستان رامسر در تشریح چگونگی استفاده از باغ ۸ هکتاری برای طرح اقدام ملی مسکن با تشریح اهمیت و اولویت عملیاتی شدن این طرح می‌گوید: برای اجرای این طرح سند ۵.۴ دهم هکتار از زمین ۸ هکتاری واقع در کوچه کشاورزی به اداره مسکن و شهرسازی منتقل شده است.

وی با توضیح اینکه در محوطه باغ هشت هکتاری مسکن ملی ساخته خواهد شد می‌افزاید: بر اساس این نقل و انتقال ۲.۴ دهم هکتار از این زمین به عنوان سایت اداری باقی و ۳ هکتار باقی مانده به صورت تهاجر در اختیار سرمایه‌گذاری که در این منطقه سرمایه گذاری گردشگری- تجاری انجام دهد، قرار می‌گیرد که در ازای این ۳ هکتار که به قیمت روز محاسبه می‌شود، چندین هکتار زمین در حاشیه شهر به قیمت کارشناسی روز برای اقدام ملی مسکن خریداری می‌کنیم.

او می‌گوید: حدود ۳ هزار و ۵۰۰ نفر در این طرح ثبت‌نام کردند که از این تعداد ۸۰۰ نفر تایید نهایی شدند که ملزم هستیم که برای این تعداد ثبت‌نام شده زمینی را محیا کنیم.

وی تأمین مسکن را از اولویت‌های رامسر به عنوان یکی از عوامل پرورز آسیب‌های اجتماعی توصیف می‌کند، می‌گوید: رامسر به اندازه کافی آثار ثبت ملی دارد. احیای باغ ۳۳ هکتاری و بلوار معلم از آثار ثبت ملی هستند که همین موارد را احیا کنیم برای آیندگان کافیست.

شده است. یک کارشناس منابع طبیعی و جنگل‌داری در تشریح گونه‌های موجود در این باغ می‌گوید: هشت هکتاری مملو از گونه‌های آندمیک، بومی و با ارزش جنگل‌های هیرکانی با تجدیدحیات طبیعی و تنوع زیستی بالا است. گونه‌هایی شامل اوچا، توسکاقشلاقی، لِرگ، داغداغان، افرا(بلت)، (کرات)، خرمنندی، گردو، آلوچه جنگلی، انجیر، توت سفید و غیره که قطر این درختان بین ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر و ارتفاع آنها به ۲۵ متر می‌رسد. درختانی که تجدید حیات طبیعی خوبی دارند در مرحله رشد مناسبی به سر می‌برند. سید علیرضا یوسف سجادی با توضیح اینکه خدشه در کرت‌بندی، دست‌اندازی به پوشش گیاهی ارزشمند و کهن این باغ با هدف اجرای طرح مسکن ملی نابودی آخرین بازمانده‌های گونه‌های هیرکانی ثبت شده در فهرست میراث جهانی را در پی دارد می‌افزاید: درختان جنگلی این مجموعه علاوه بر زاداوری گونه‌های غالب، وجود درختچه‌های زیاد از جمله انار، ازگیل، ولیک، آلوچه سیاه، ازملک، تمشک، آقظی، جگن، یارالماسی (سیب زمینی ترشی) و سایر گونه‌های علفی بومی بانبوهی و تراکم و تنوع زیستی بالا است به همین دلیل دست‌اندازی به آن بقای این اکوسیستم سلامت و با رشد طبیعی را مختل می‌کند.

به گفته او ویژگی منحصر بفرد هشت‌هکتاری زاداوری و خودزایشی درختان هیرکانی است، به این معنی که این منطقه بقایای یک جنگل هیرکانی را در قلب شهر شکل داده است.

بر اساس شنیده‌ها زرمزه ساخت مسکن ملی در عرصه باغ هشت هکتاری و طراحی نقشه برای

## جدول سودو کو

		5	3		
8					2
	7		1	5	
4			5	3	
	1		7		6
	3	2			8
	6	5			9
	4				3
			9	7	

## برداشت اول، کشت دوم برنج



عکس منتخب هفته

عکاس مصطفی کاظمی

سلامت

## با این سبک زندگی خطر مرگ را ۳۰ درصد کاهش دهید

سبک زندگی مدیترانه‌ای می‌تواند خطر مرگ را نزدیک به ۳۰ درصد کاهش دهد. نتایج بررسی یک موسسه آموزشی در بوستون، ماساچوست نشان داد افرادی که در بریتانیا، سبک



زندگی مدیترانه‌ای را دنبال می‌کنند، در معرض کاهش خطر مرگ ناشی از همه علل و بیماری‌های خاص هستند. سبک زندگی مدیترانه‌ای که اغلب به دلیل مزایای سلامتی آن مورد تحسین قرار می‌گیرد، فراتر از رژیم غذایی است. در حالی که رژیم غذایی یک جزء اساسی را تشکیل می‌دهد، سبک زندگی به‌عنوان یک کل شامل طیف وسیعی از عادات و اعمالی است که به‌طور سنتی در بین مردم ساکن در کشورهای حاشیه دریای مدیترانه یافت می‌شود.

به‌طور کلی، سبک زندگی مدیترانه‌ای بر رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزی و غلات کامل و کم نمک و قند تأکید دارد همچنین بر استراحت کافی، فعالیت بدنی و تعاملات اجتماعی متمرکز است.

مرسدس سوتوس پریئو، نویسنده ارشد این مطالعه اظهار کرد: این مطالعه نشان می‌دهد که این امکان برای جمعیت‌های غیر مدیترانه‌ای وجود دارد که رژیم مدیترانه‌ای را اتخاذ کنند و شاهد انتقال پذیری سبک زندگی و اثرات مثبت آن بر سلامت باشند.

نتایج این مطالعه نشان داد، افرادی که بیشترین میزان پایبندی به سبک زندگی مدیترانه‌ای را داشتند، در مقایسه با افرادی که کمترین میزان را داشتند، بیشترین مزایای محافظتی را دریافت کردند همچنین افرادی که از سبک زندگی مدیترانه‌ای پیروی می‌کنند، طبق نمرات، ۲۹ درصد کاهش خطر مرگ و میر ناشی از همه علل و ۲۸ درصد کاهش خطر مرگ و میر ناشی از سرطان را ثبت کردند.

فعالیت بدنی، استراحت، عادات اجتماعی و تفریح تأثیر ویژه‌ای دارد. پیروی از این موارد نه تنها با کاهش خطراتی که قبلا ذکر شد همراه است بلکه شاهد کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی نیز خواهیم بود.

سبک زندگی مدیترانه‌ای، روشی از زندگی است که فراتر از انتخاب‌های غذایی را شامل می‌شود. این یک رویکرد جامع است که جنبه‌های مختلف زندگی روزمره را ادغام می‌کند و با مزایای سلامتی متعددی مرتبط است.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای به‌طور مداوم باعث کاهش بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن می‌شود. به عنوان مثال، بسیاری از غذاهایی که در رژیم غذایی مدیترانه‌ای یافت می‌شوند، حاوی پلی فنل‌ها و فلاونوئیدها هستند و در مطالعات دیگر نشان داده شده است که نقش محافظتی در برابر برخی بیماری‌های مزمن از جمله سرطان دارند.

با این سبک زندگی خطر مرگ را ۳۰ درصد کاهش دهید فعالیت بدنی منظم یک سنگ بناست. فعال بودن بخشی جدایی‌ناپذیر از سبک زندگی مدیترانه‌ای است همچنین اولویت دادن به خانواده و جامعه نیز در این رژیم غذایی مهم تلقی شده است؛ به عنوان مثال، وعده‌های غذایی اغلب امور مشتریکی است که خانواده‌ها برای آن دور هم جمع می‌شوند.

مشارکت اجتماعی و داشتن یک شبکه اجتماعی قوی برای رفاه ذهنی ضروری است. در بسیاری از کشورهای مدیترانه‌ای، چرت کوتاه یا استراحت بعد از ظهر، به ویژه بعد از وعده غذایی ناهار معمول است. اعتقاد بر این است که این دوره استراحت باعث تجدید قوا و استراحت از شلوغی روز می‌شود.

باغبانی، کشاورزی، یا صرف وقت گذراندن در خارج از منزل رایج است. این نه تنها محصولات تازه را فراهم می‌کند، بلکه به زمین و ایجاد ارتباط با طبیعت کمک می‌کند. وعده‌های غذایی لذت‌بخش هستند و بدون عجله خورده می‌شوند و این سبک زندگی بر کاهش استرس تأکید دارد.

مطالعات متعددی سبک زندگی مدیترانه‌ای را با طیف وسیعی از مزایای سلامتی مرتبط دانسته‌اند که شامل کاهش خطرات بیماری قلبی، سرطان‌های خاص، دیابت، آلزایمر و حتی افسردگی است. به نظر می‌رسد ترکیبی از یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی، زندگی فعال و ارتباطات اجتماعی قوی، رویکردی جامع برای زندگی ایجاد می‌کند.

سبک زندگی مدیترانه‌ای منحصرا برای افرادی که در منطقه مدیترانه زندگی می‌کنند در دسترس نیست. این اصول را می‌توان در برنامه‌های روزانه در هر مکانی استفاده کرد و آن را به یک سبک زندگی شناخته شده و توصیه شده جهانی برای سلامتی و طول عمر تبدیل کرد.



شنورباخ می‌گوید: زمان‌بندی و ترکیب غذا می‌تواند بر سطح انرژی تأثیر بگذارد. وعده‌های غذایی سنگین ممکن است به افزایش فعالیت سیستم گوارشی و متعاقب آن کاهش انرژی منجر شوند علاوه بر این، برخی خوراکی‌ها وقتی دیروقت شب خورده می‌شوند، خوابیدن را سخت‌تر می‌کنند؛ مثل محصولات لبنی، غذاهای تند، تنقلات شیرین و تنقلات نمکی.

چه زمانی برای چرت زدن مناسب است و چه مواقعی باید در برابر آن مقاومت کنیم؟

به گزارش ایندیندنت، بیشتر افراد در اواسط بعدازظهر میل به چرت زدن را احساس می‌کنند. کاتون می‌گوید: حوالی ساعت دو بعدازظهر به دلایلی که هنوز به خوبی درک نشده‌اند اما احتمالاً مبنایی تکاملی دارند، هشیاری کاهش و تمایل به خواب افزایش می‌یابد. این حس خواب‌آلودگی هنگام بعدازظهر در ساختار بیولوژیک ما گنجانده شده اما برخی افراد را بیشتر از دیگران تحت تأثیر قرار می‌دهد.

بنابراین به طور کلی «ایمن‌ترین» زمان برای چرت زدن یا به عبارات دیگر زمانی که چرت زدن شما برای به هم ریختن خواب شبانه خطری ندارد، همان ساعات‌های بعدازظهر است.

جف کان همچنین در این رابطه می‌افزاید: برای اکثر افراد این زمان، حدود ساعت دو تا چهار بعدازظهر خواهد بود. سحرخیزها این خمودگی را زودتر و شب‌زنده‌داران دیرتر حس می‌کنند. با وجود این، موارد دیگری نیز وجود دارند

۳- کرونوتایپ شما در حالی که بسیاری از ما الگوهای خستگی هنگام بیداری مشابهی داریم، مثل افت انرژی حوالی ساعت دو بعدازظهر، زمان دقیق این خستگی ممکن است متفاوت باشد. «جف کان»، مدیرعامل و یکی از بنیان‌گذاران رایز ساینس (Rise Science)، سازنده برنامه ردیاب خواب و انرژی رایز (Rise)، می‌گوید: زمان‌بندی این الگوی خستگی، فردی است و به شدت تحت‌تأثیر کرونوتایپ آنیپ شخصیتی زمانی‌ا ما قرار دارد. مثلاً به این بستگی دارد که ما خروس سحرخیز باشیم یا جغد شب‌زنده‌دار یا چیزی بین این دو.

۴- وضعیت سلامتی

به گفته شنورباخ، کم‌کاری تیروئید، دیابت، سندرم خستگی مزمن و فقدان تعادل هورمونی نیز می‌تواند باعث شود در زمان‌های خاص احساس خستگی کنید. اگر علائم دیگری نیز دارید، مراجعه به پزشک احتمالاً ایده خوبی است.

۵- عوامل حواس پرت‌کن

«لیزا کاتون»، روانشناس زیستی در مرکز «Choosing Therapy» با اشاره به مواردی مانند نور گوشی و تلویزیون، نوبت کاری و کافئین می‌گوید: در حالی که مغز انسان یک زمان‌سنج نسبتاً کوشا است، دنیای امروز پر از عوامل حواس‌پرتی محیطی است که می‌توانند ریتم طبیعی ما را از بین ببرند.

۶- نورپردازی همان‌طور که ممکن است به خوبی بدانید، فناوری‌ها و چراغ‌ها می‌توانند حواسمان را پرت کنند و ما را بیدار نگه دارند و این اتفاق در زمان‌های مشخصی بیشتر از سایر اوقات رخ می‌دهد. برای مثال یک پرستار ممکن است ساعت یک بامداد در تعطیلات، زیر نورهای شدید صفحه موبایلش کاملاً بیدار باشد اما تا نیمه‌های صبح خسته شده باشد.

۷- زمان و میزان غذایی که می‌خورید آیا تا به حال بعد از یک شام مفصل احساس خواب‌آلودگی شدید پیدا کرده‌اید؟ این وضعیت به این دلیل است که برخی وعده‌های غذایی می‌توانند در شما احساس خستگی ایجاد کنند.

## چه زمانی برای چرت زدن مناسب است؟

شاید شما هم متوجه شده باشید که برخی روزهای هفته در ساعات بعد از ظهر احساس خستگی و خواب‌آلودگی دارد و هر چند ممکن است در حال تماشای تلویزیون یا فعالیت دیگری باشید اما اگر امکانش فراهم شود می‌توانید در آن ساعت از روز بخواهید.

به گزارش ایسنا به نقل از «هافینگتن پست»، کارشناسان می‌گویند: به نظر می‌رسد که این خواب‌آلودگی‌ها به طور مداوم در یک زمان مشخص اتفاق می‌افتند.

اما چرا ما هر روز در یک زمان مشخص احساس خستگی داریم و نیاز به چرت زدن پیدا می‌کنیم؟ آیا برای غلبه بر این خستگی راهی وجود دارد؟ متخصصان خواب تاکنون مطالعاتی در این زمینه انجام داده و به نتایجی دست یافته‌اند.

چرا هر روز در یک زمان مشخص خسته می‌شوید؟

برای این پرسش که چرا ممکن است هر روز در یک زمان خاص احساس خستگی کنید، یک پاسخ قطعی وجود ندارد بلکه مجموعه‌ای از عوامل می‌توانند در پدید آمدن این وضعیت نقش داشته باشند. به غیر از نداشتن خواب کافی در طول شب، عوامل بالقوه دیگر عبارتند از:

۱- ریتم شبانه‌روزی شما

به گفته «ترززا شنورباخ»، روانشناس و دانشمند خواب در آمریکا، ریتم شبانه‌روزی شما یک «زمان‌سنج ۲۴ساعته داخلی» است که مسوول کنترل بسیاری از عملکردهای فیزیولوژیکی از جمله الگوهای خواب و بیداری است. این ریتم ممکن است بسته به ژنتیک و سایر ویژگی‌های شخصی از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد.

۲- الگوهای روزانه

برنامه و فعالیت‌های روزانه به عنوان مثال کار، ورزش یا زمانی که برای مطالعه اختصاص داده‌اید، می‌تواند بر زمانی که احساس خستگی بیشتری می‌کنید، تأثیر بگذارد. شنورباخ می‌گوید: ممکن است یک عامل معمولی دخیل باشد، مانند اینکه بدن یک الگوی روتین و تکراری را یاد می‌گیرد و زمان‌های خاصی را با خواب‌آلودگی مرتبط می‌کند.

## خوردنی‌های غنی از فیبر را به رژیم غذایی روزانه اضافه کنید



فیبر یکی از ترکیبات مهم برای حفظ سلامت بدن است و متخصصان تغذیه همواره تأکید دارند که فیبر خوراکی علاوه بر فواید مهمی که برای تقویت و بهبود عملکرد دستگاه گوارش دارد برای حفظ سلامت کل بدن ضرورت دارد.

به گزارش ایسنا به نقل از فاکس نیوز، فیبر خوراکی در بسیاری از فعالیت‌ها و کارکردهای بدن از پرورش میکروبیوتای روده و ارتقای سلامت قلب گرفته تا تثبیت سطح قند خون و کمک به کنترل وزن بدن نقش دارد.

«جاکلین فودور»، متخصص تغذیه در بوستون و مشاور تغذیه در نیواگلند می‌گوید: فیبر از اجزای ضروری رژیم غذایی سالم است که برای سلامت دستگاه گوارش بسیار مفید است.

او در ادامه می‌افزاید: از آنجا که بدن نمی‌تواند فیبر را هضم کند، نسبتاً دست‌نخورده از دستگاه گوارش عبور می‌کند. دو نوع اصلی فیبر رژیمی وجود دارد که شامل فیبر محلول و نامحلول است و هر یک به جنبه‌های مختلف هضم و سلامت کلی بدن کمک می‌کنند.

طبق گزارش کلینیک مایو، اغلب افراد باید دست‌کم ۳۰ تا ۳۸ گرم فیبر در روز مصرف کنند و زنان به دست‌کم ۲۱ تا ۲۵ گرم فیبر در روز نیاز دارند.

فیبر چگونه به شما کمک می‌کند؟ فودور می‌گوید: فیبر برای هضم غذا مفید است و با حجیم کردن فیبر نامحلول روده، حرکت غذا در دستگاه گوارش تسهیل می‌شود. فیبر همچنین ماهیچه‌های روده را تقویت می‌کند تا انقباضات موزون آن افزایش یابد. این کار باعث حرکت غذا در دستگاه گوارش می‌شود. در این شرایط است که هر دو نوع فیبر در بدن جذب می‌شود و جذب فیبرها، مدفوع را نرم و عبور آن از روده‌ها را تسهیل می‌کند.

فودور می‌گوید: فیبر همچنین به منزله پروبیوتیک عمل می‌کند که برای باکتری‌های روده مفید است. میکروبیوم سالم روده برای عملکرد کلی گوارش از جمله حرکات منظم و موزون روده، مهم است.

به گفته او، با افزایش مصرف فیبر موجود در مواد طبیعی مانند پوسته پسیلیوم، دانه چیا یا دانه کتان می‌توان به درمان یبوست کمک کرد. همچنین دکتر «جوآن سالگ بلیک»، متخصص تغذیه و پروفیسور تغذیه در دانشگاه بوستون در این

باره می‌گوید: عامل ایجاد یبوست، حرکت بسیار آهسته باقیمانده غذای هضم‌نشده در روده بزرگ است.

او تأکید دارد: اگر مدفوع مدتی طولانی در روده بزرگ بماند، آب موجود در آن بیش از حد جذب و مدفوع سفت و خشکی ایجاد می‌شود که خلاص شدن از شر آن دشوارتر و دردناک است.

رژیم غذایی با فیبر بالا، همچون یک قطار باری همه چیز را در دستگاه گوارش حرکت می‌دهد و احتمال دچار شدن به یبوست کاهش می‌یابد. در مجموع، رژیم غذایی سرشار از فیبر در کاهش احتمال دچار شدن به یبوست (که خود عامل یا پیامد برخی از بیماری‌های دیگر است) و کمک به تنظیم حرکات منظم روده موثر است.

فیبر نامحلولی که در غلات کامل، سبزیجات و میوه‌ها موجود است، مدفوع را حجیم و به حرکت آن در سراسر دستگاه گوارش کمک می‌کند. فیبر محلول در جو دوسر، حبوبات و برخی میوه‌ها هم به دفع راحت‌تر کمک می‌کند.

دکتر بلیک می‌گوید که افزایش فیبر به رژیم غذایی باید به آرامی رخ دهد و همراه با آن، بدن باید آب کافی داشته باشد. زیرا مصرف یکباره فیبر به رژیم غذایی، باعث ناراحتی دستگاه گوارش و پیامدهای منفی، نظیر گاز معده می‌شود.

او فعالیت بدنی را نیز یکی دیگر از راه‌های درمان یبوست می‌داند زیرا با فعالیت بدن، دستگاه گوارش نیز فعال می‌شود.

به گزارش ایندیندنت، دکتر فودور تشک را «جواهر مغذی» می‌نامد زیرا در هر فنجان تشک، هشت گرم فیبر موجود است. او همچنین به طعم خوب این میوه و سایر خواص آن، نظیر مفید بودنش در مبارزه با بیماری‌ها اشاره می‌کند. او می‌گوید: یک فنجان تشک همچنین حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین B و مواد شیمیایی گیاهی به نام فلاونوئیدها است که تأثیرات آنتی‌اکسیدانی دارند.

آنتی‌اکسیدان‌ها به بدن کمک می‌کنند تا رادیکال‌های آزاد را که احتمالاً در اثر عوامل خارجی مانند آلودگی و غذاهای ناسالم ایجاد شده‌اند از بین ببرد. البته ذغال‌آخته، توف‌فرنگی و شاتوت را نیز می‌توان در کنار تشک قرار داد.

توت‌ها حاوی آنتی‌اکسیدان‌های متعدد، ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد مغذی گیاهی هستند که به رشد روزانه ما کمک می‌کنند. یک فنجان شاتوت یا تشک حاوی هشت گرم فیبر رژیمی است، معادل حدود یک سوم نیاز روزانه. «پلوبری» یا «ذغال‌آخته آبی» هم جزو همین میوه‌های غنی از فیبر به شمار می‌رود. یک فنجان

## آخرین وضعیت نساجی برای حضور در لیگ فوتبال قهرمانان آسیا



معاون باشگاه نساجی پیرامون طی شدن روند اداری این تیم برای حضور در لیگ فوتبال قهرمانان آسیا توضیحاتی ارائه کرد. علی دهقانی با اشاره به مراسم قرعه‌کشی لیگ قهرمانان آسیا و همچنین روند حضور تیم در مسابقات اظهار داشت: لیست بازیکنان و کادر فنی باشگاه نساجی مازندران در تاریخ «هشت آگوست» مطابق با ۱۷ مرداد و ۱۲ روز پیش از پایان مهلت ثبت‌نام بازیکنان سامانه کنفدراسیون فوتبال آسیا، برای دپارتمان بین‌الملل فدراسیون فوتبال ارسال شد که این لیست شامل ۲۷ بازیکن و ۲۰ نفر کادر اجرایی و فنی بود. وی افزود: با استناد به ماده ۲۳ آیین‌نامه مسابقات لیگ قهرمانان آسیا پنجره ثبت بازیکنان در ۳ مرحله قابل دسترسی است که مطابق با بند ۱-۲۳ تیم‌های حاضر در مرحله



گروهی از پنجره دوم می‌توانستند فعالیت خود را آغاز کنند که این مهم انجام پذیرفت و مهلت ثبت‌نام اولیه درست ۳۰ روز قبل از اولین بازی پایان یافت. معاون ورزشی باشگاه نساجی مازندران تاکید کرد: با استناد به بند ۱-۱ ماده ۲۵ این آیین‌نامه، باشگاه‌های حاضر در مرحله گروهی، در ثبت‌نام اولیه می‌توانستند حداقل ۱۸ و حداکثر ۳۵ بازیکن به ثبت برسانند و همانطور که گفته شد باشگاه نام ۲۷ بازیکن را جهت درج در سامانه مسابقات به دپارتمان بین‌الملل فدراسیون ارسال کرد. مطابق مقررات هر باشگاه باید نام ۳ دروازه‌بان را در لیست خود داشته باشد که این مورد نیز مدنظر قرار گرفت. دهقانی یادآور شد: طبق آیین‌نامه مسابقات و با استناد به ماده ۲۹ بند ۱-۴، حداکثر تا ۷ روز پیش از آغاز اولین بازی مرحله گروهی،

## اشتباهی که گل محمدی مرتکب شد



مهاجم سابق سرخپوشان افزود: پرسپولیس در نقل و انتقالات لیگ بیست و سوم گفت: اگر قرار بود این تیم یک هافبک سن بالا را به خدمت بگیرد همان بهتر بود که بازیکن فصل قبل خودش را حفظ می‌کرد. سهراب انتظاری در گفتگو با خبرنگار مهر در خصوص شرایط پرسپولیس و پیروزی این تیم برابر تراکتور تبریز گفت: اوایل فصل امتیاز گرفتن از رقبای سخت است و تیم‌ها می‌دانند که کسب امتیاز کامل در هفته‌های اول اندوخته خوبی برای پایان فصل خواهد بود. وی ادامه داد: البته همه تیم‌ها بدلیل انجام بدنسازی شرایط خوبی ندارند و هماهنگی کامل را نخواهند داشت اما پرسپولیس توانست دوازده اول را با برد به پایان برساند تا از کورس بالای جدول عقب نماند. مهاجم سابق سرخپوشان افزود: پرسپولیس مقابل آلومینیوم عملکرد خوبی داشت هرچند که نباید از بازی خوب آلومینیوم هم به راحتی گذشت ولی تجربه بازیکنان پرسپولیس باعث شد تا مقابل حریف اراکی سه امتیاز را کسب کند. وی در خصوص پیروزی برابر تراکتور اظهار داشت: تراکتور تغییرات زیادی در تیمش بوجود آمده و نباید انتظار داشت این تیم خیلی



به فکر جذب چند بازیکن باشد سرخپوشان پایتخت باید یک هافبک طراح، دو مهاجم و یک گلر جذب کنند. اگر اتفاقی برای بیرانوند بیفتد او باید یک جانشین خوب داشته باشد تا خطری دروازه پرسپولیس را تهدید نکند. انتظاری تاکید کرد: زاهدی هنوز در ترکیب پرسپولیس هماهنگ نشده ضمن اینکه این تیم نباید براحتی عیدی را از دست می‌داد حالا نیاز قرمزپوشان به مهاجم بیشتر شده و مسئولان باشگاه با هماهنگی کادر فنی باید هرچه زودتر در جذب مهاجم عمل کنند تا در آینده دچار مشکل نشوند. قرار است تیم‌های ایرانی در لیگ قهرمانان با تیم‌های عربستانی بازی کنند که بهترین‌های دنیا را به خدمت گرفته اند بنابراین لازم است بازیکنان با کیفیت جذب کنند تا در لیگ قهرمانان موفق باشند. کارشناس فوتبال کشورمان در خصوص دیدار پنجشنبه پرسپولیس برابر ذوب آهن اصفهان گفت: تیم‌های محمد ربیعی همیشه با برنامه بازی می‌کنند و به راحتی بازی را واگذار نمی‌کنند. ذوب آهن مقابل سپاهان نمایش قابل قبولی داشت و می‌توانست به گل هم دست پیدا کند، ذوب آهن منظم بازی می‌کند و حالا به دنبال این است تا در تهران از پرسپولیس امتیاز کسب کند.

### خبر

## عطایی نتیجه نگیرد دیگر به ایرانی‌ها اعتماد نمی‌کنند



کارشناس والیبال ایران معتقد است نیمکت تیم ملی به مربی بادانش خارجی نیاز داشت اما باید کادرفنی را حمایت کرد چرا که اگر عطایی نتیجه نگیرد دیگر به مربیان ایرانی اعتماد نمی‌کنند.

عباس میرحسینی درباره عملکرد تیم ملی والیبال در جدال با هنگ‌کنگ گفت: در مورد بازی با هنگ‌کنگ و عراق نمی‌توانیم به لحاظ فنی نظر بدهیم به خاطر این که این دو با ایران تفاوت فنی زیادی دارند. تیم ما از هر نظر بالاتر است و این دو بازی حکم دیدار تدارکاتی برای ما دارد. البته باید یک بازی تدارکاتی ویژه به حساب بیاید، به این صورت که سرمربی ارنج تیم را بشناسد و بازیکنان جایگزین را مورد محک قرار دهد تا آنها در دیدار با حریفان سرسخت از پس کار بر بیایند. وی گفت: در دیدار با هنگ‌کنگ تیم ملی ایران محک جدی نخورد. مشکل اصلی ما در لیگ ملت‌ها در یافت اول بود، اما در این دیدار به خاطر ضعیف بودن این حریف تیم ایران مورد محک قرار نگرفت. در این دیدار بازیکنان ما در دفاع روی تور، سرویس، حمله از حریف برتر بودند و حتی بازیکن جایگزین هم عملکرد خوبی داشت. البته به نظر من بازیکنان جایگزین باید از بازیکنان اصلی بهتر باشند تا بتوانند به تیم کمک کنند.

کارشناس والیبال ایران تاکید کرد: تیم ملی به کسب نتیجه خوب در این مسابقات نیاز دارد، تاکنون تیم‌های زیر ۱۶ سال، نوجوانان و جوانان عملکرد بسیار خوبی داشتند و قهرمان و نایب قهرمانی به دست آوردند بنابراین تیم بزرگسالان از نظر روحی و روانی به قهرمانی در این مسابقات نیاز دارد. کسب نتیجه در این مسابقات دور از دسترس نیست، این موضوع مستلزم این است که هیچ گونه حاشیه‌ای در تیم ایجاد نکنیم. همه ما می‌دانیم کم و کاستی وجود دارد و توقعات برخی بازیکنان برآورده نشده است. همه این مسائل وجود دارد ولی نباید به آن‌ها توجه کرد.

میرحسینی با اشاره به نیمکت کادرفنی در این رقابت‌ها اظهار داشت: علی‌زاده در این شرایط می‌تواند به تیم ملی کمک کند؛ برخی معتقدند او اولین تجربه مربیگری را دارد اما او تجربه بازی‌های سنگین داشته و می‌تواند به تیم کمک کند، هر چند که من معتقدم باید نیمکت کادرفنی تقویت می‌شد و یک مربی خارجی هم در کنار علی‌زاده و طلوع کیان حضور داشت. نیمکت تیم ملی به یک مربی خارجی بادانش نیاز داشت. کادر فنی که در کنار تیم ملی است، از هر نظر خوب هستند اما یکی از مشکلات تیم ما نبود مربی خارجی با کیفیت است؛ به نظر من باید به هر قیمتی که بود یک مربی خارجی بادانش در کنار تیم ملی حضور داشت.

مربی والیبال ایران گفت: درست است که علی‌زاده سابقه مربیگری نداشته و این اولین تجربه اوست، اما او هر زمان دیگری هم به تیم اضافه می‌شود اولین تجربه‌اش بود، بنابراین نباید به این مسائل توجه کرد. او می‌تواند یک پل ارتباطی خوب بین بازیکنان و کادرفنی باشد. باید از داشته‌ها به بهترین شکل استفاده کنیم. تخریب کار درستی نیست، اگر تیم بدون حاشیه و استرس باشد توانایی کسب قهرمانی را دارد. البته نباید هیچ تیمی را دست کم گرفت. میزبانی این مسابقات در ارومیه به نفع تیم ملی است.

میرحسینی تاکید کرد: اگر عطایی در این مسابقات موفق نشود به ضرر تمام مربیان ایرانی است چرا که دیگر به آن‌ها اعتماد نمی‌کنند و نیمکت تیم ملی برای همیشه در اختیار مربیان خارجی قرار می‌گیرد. پس باید همگی به تیم ملی کمک کنیم. برخی دلخوری بازیکنان نباید مانع پیشرفت تیم شود، بازیکنان بزرگ تیم هم باید حاشیه را دور کنند. من به این تیم امیدوار هستم هر چند که کار سخت است و تیم‌های مثل ژاپن، چین و کره جنوبی را نمی‌توان دست کم گرفت.

وی در مورد عملکرد تیم والیبال ژاپن در مسابقات قهرمانی آسیا اظهار داشت: ژاپن دستش را رو نکرد و از همه داشته‌هایش استفاده نکرد. هر چند ما به خوبی این تیم را می‌شناسیم. ژاپن یکی از بهترین تیم‌های آسیا و جهان را دارد و از همه نظر کامل است. ژاپن از همه نظر از دیگر تیم‌ها بالاتر است چون با برنامه چند سال کار کردند.

# نخنگان فردا

هفته نامه فرهنگی - اجتماعی  
مدیر مسئول: حسن شیرزاد کبریا  
صاحب امتیاز: ناهید شیرزاد  
سر دبیر: امیرحسین طاهریان  
گیلان - گلستان - مازندران

ساری - بلوار پاسداران - روبروی بیمارستان بوعلی سینا - کوچه شهید رضایی - پلاک ۶۱  
تلفکس: ۰۱۱۳۳۴۰۷۹۷

## داستان کوتاه

یک روز وقتی کارمندان به اداره رسیدند، اطلاعیه بزرگی را در تابلوی اعلانات دیدند که روی آن نوشته شده بود: دیروز فردی که منع پیشرفت شما در این اداره بود در گذشت. شما را به شرکت در مراسم تشییع جنازه که ساعت ۱۰ در سالن اجتماعات برگزار می شود دعوت می کنیم. در ابتدا همه از دریافت خبر مرگ یکی از همکارانشان ناراحت می شدند اما پس از مدتی، کنجکاو می شدند که بدانند کسی که منع پیشرفت آن ها در اداره می شده که بوده است. این کنجکاو، تقریباً تمام کارمندان را ساعت ۱۰ به سالن اجتماعات کشاند. رفته رفته که جمعیت زیاد می شد همچنان هم بالا می رفت. همه پیش خود فکر می کردند این فرد چه کسی بود که منع پیشرفت ما در اداره بود؟ به هر حال خوب شد که مراد کارمندان در صفا قرار گرفتند و یکی یکی نزدیک تابلوی می رفتند و وقتی به درون تابلوی نگاه می کردند ناگهان خشکشان می زد و زارشان بند می آمد. این ای درون تابلوی قرار داده شده بود و هر کس به درون تابلوی نگاه می کرد، تصویر خود را می دید. نوشته ای نیز بدین مضمون در کنار آنه بود: تنها یک نفر وجود دارد که می تواند منع رشد شما شود و او هم کسی نیست جز خود شما. شما تنها کسی هستید که می توانید زندگیتان را متحول کنید. شما تنها کسی هستید که می توانید بروی شادی هانصورت و موفقیت هایتان اثر گذار باشید. شما تنها کسی هستید که می توانید به خودتان کمک کنید.

سال هفتم  
شماره ۲۵۴  
شنبه ۴ شهریور ۱۴۰۲  
۸ صفحه  
۱۰۰۰ تومان  
چاپ: چشمه توسعه

## پرواز در مسیر دیپلماسی؛ فرودگاه‌های مازندران یکی پس از دیگری بین‌المللی شدند



راه اندازی خطوط جدید پرواز خارجی همواره با خطرپذیری پذیرش آن از سوی مسافران همراه است نگرانی که در فرودگاه‌های مازندران در زمان حاضر با دیپلماسی اقتصادی و منطقه‌ای دولت به نقطه قوت و امتیاز آنها تبدیل شد.

به گزارش خبرنگار ایرنا، مازندران دارای سه فرودگاه ساری، نوشهر و رامسر است و پیش از این فرودگاه ساری به عنوان تنها فرودگاه بین‌المللی شناخته شده بود و پروازهای خارجی فقط از این فرودگاه انجام می‌شد. البته این را هم باید گفت بین‌المللی بودن فرودگاه ساری تنها مختص به انجام پرواز عتبات عالیات و عربستان برای اعزام زائران و حجاج بود و مسیری پروازهای خارجی محدود به همین کشورها و به منظور خاص بود. اما با دیپلماسی منطقه‌ای و فعال دولت سیزدهم این رویه اصلاح شد و «مدیرکل دفتر فنی، امور عمرانی و حمل و نقل و ترافیک استانداری مازندران شهرپور پارسال در آیین برقراری پرواز مسقط - شیراز - نوشهر در فرودگاه نوشهر گفت: امروز همه توجه و نگاه بالاترین مقام اجرایی این استان گسترش پروازها به ویژه پروازهای خارجی در فرودگاه‌های مازندران است.

علی دیوسالار افزود: امروز وجود سه فرودگاه در این استان یک ظرفیت منحصریفردی است و با برنامه ریزی درست و مدیریت هدفمند می‌توان با بهره گیری از این ظرفیت در جهت رونق صنعت گردشگری منطقه گام های موثری برداشت.

وی با اشاره به برخورداری موقعیت های ممتاز گردشگری در غرب مازندران خاطر نشان کرد: حضور هزاران گردشگر خارجی به ویژه حاشیه خلیج فارس به غرب این استان از جمله شهرستان کلاردشت، مجموعه گردشگری نمک آبرود، رامسر و دیگر نقاط ساحلی نشان از علاقه مندی این گردشگران به این منطقه دارد.

مدیرکل دفتر فنی، امور عمرانی و حمل و نقل ترافیک استانداری مازندران تصریح کرد: این پرواز سبب تسهیل در رفت و آمد مسافران عمانی می شود چرا که در گذشته از طریق جاده پرخطر و کوهستانی کرج - چالوس تردد داشتند.

با این حال راه اندازی خطوط پرواز خارجی در فرودگاه های مازندران مسیر ساری به اکتانلو هم برقرار شد و از ۱۳ خرداد ماه نخستین پرواز در این مسیر صورت گرفت و بنا به گفته مدیرکل فرودگاه های مازندران در راستای توسعه گردشگری و حسب رویکرد دولت مردمی و مسئولان استانی، خط پروازی در مسیر ساری-اکتانلو(فراقستان) برقرار شد.

در همین حال از ۱۲ تیر امسال نخستین پرواز بین‌المللی فرودگاه رامسر با دیپلماسی موفق دولت سیزدهم از مسقط عمان در این فرودگاه غرب مازندران به زمین نشست و پرواز برگشت این مسیر نیز در همان روز از این فرودگاه به سمت مسقط در کشور عمان انجام شد.

فرودگاه شهرستان گردشگری پذیر ۸۰ هزار نفری رامسر با قدمتی بیش از ۵۰ سال یکی از زیباترین فرودگاه های شمال کشور است که در ضلع شمالی شهر و در حاشیه دریا خزر قرار دارد و طبق اسناد موجود ساخت آن به سال ۱۳۴۲ باز می گردد.

این فرودگاه که تا پیش از انقلاب اسلامی برای تشریفات مختص خاندان پهلوی بهره برداری شد اما پس از انقلاب اسلامی مورد استفاده عمومی مردم قرار گرفته است.

بنا بدستی این فرودگاه خرداد ماه سال ۱۳۹۹ تکمیل شد و با بهره برداری آن امکان نشست و برخاست هواپیماهای متوسط پیکر از جمله ایرباس ۳۲۰ فراهم شده است، غرب مازندران ۲ فرودگاه یکی در نوشهر و دیگری در رامسر دارد.

## مدیرعامل آب منطقه ای مازندران:

## آبگیری سد گلورد از پاییز شروع می شود

پل در دهه فجر سال جاری انجام شده و خوشبختانه اکنون طبق برنامه زمان بندی عملیات در حال انجام است. دو محموله از عرشه فلزی پل وارد کارگاه شده و عملیات اجرای کوله‌ها نیز در آخرین مراحل قرار دارد. طبق برنامه زمان بندی به زودی قرار است نصب عرشه‌ها آغاز شود.

داوودیان افزود: امکان آبگیری سد تا ۲۰ میلیون متر مکعب وجود دارد و طی سال‌های اخیر نیز این مقدار آبگیری انجام شد که به کشاورزان منطقه کمک زیادی کرد. بنابراین با توجه به در حال تکمیل بودن ساخت پل، از پاییز امسال آبگیری کامل این سد را می‌توانیم آغاز کنیم تا در سال ۱۴۰۲ کشاورزان منطقه از آب ذخیره شده در مخزن این سد مهم شرق استان بهره‌مند شوند.

وزیر نیرو نیز در این جلسه ویدئوکنفرانسی با اشاره به نگاه ویژه دولت سیزدهم در زمینه تأمین اعتبار پروژه‌های حوزه آب کشور، ضمن مطلوب ارزیابی کردن عملکرد آب منطقه‌ای مازندران در اجرای پروژه‌های اولویت‌دار، بر لزوم تسریع در اجرای پروژه‌ها در سراسر کشور تأکید کرد و خواستار ورود و نظارت مستقیم مدیران عامل بر روند اجرای طرح‌های اولویت‌دار بخش آب استان‌ها شد.

حیدر داوودیان در جلسه بررسی طرح‌های اولویت دار به تشریح وضعیت کنونی طرح‌های اولویت‌دار آب منطقه‌ای مازندران پرداخت و جزئیات چند پروژه مهم حوزه آب استان از جمله سد گلورد و عملیات اجرایی پل گلورد، اجرای طرح تکمیل انتقال آب آشامیدنی از تصفیه‌خانه ساری به شبکه توزیع شهر، طرح آبرسانی به ۱۴ روستای دهستان لفسور و پروژه آبرسانی به خرم‌آباد را شرح داد.

داوودیان از تکمیل خط انتقال ۳ کیلومتری آب آشامیدنی ساری در آینده نزدیک خبر داد و گفت: عملیات اجرایی این پروژه مهم آبرسانی به مرکز استان آغاز و حدود هزار و ۶۰۰ متر نیز اجرا شده است. با اجرای این خط انتقال توان آبرسانی به شهر ساری از تصفیه‌خانه مرکز استان ۵۰۰ لیتر در ثانیه افزایش می‌یابد و به ۱۵۰۰ لیتر در ثانیه می‌رسد.

وی اظهار کرد: پروژه آبرسانی به خرم‌آباد در غرب استان هم که از طرح‌های ضروری ما محسوب می‌شود به پیشرفت فیزیکی حدود ۸۷ درصدی رسیده و قابلیت بهره‌برداری از آن ظرف ۲ ماه آینده وجود دارد.

مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای مازندران درباره آخرین وضعیت سد گلورد و پل در حال ساخت جاده جایگزین این پروژه نیز گفت: برنامه‌ریزی‌ها برای بهره‌برداری از

## معرفی کتاب



جیمز کلیبر در کتاب عادت های اتمی به تاثیر تغییرات کوچک در زندگی پرداخته است. چرایی این تاثیرات را توضیح داده، گام‌های ساده‌ای برای ساختن عادات بهتر معرفی کرده و در نهایت راز ماندگاری نتایج مثبت حاصل از تغییرات کوچک در زندگی را برای خوانندگانش بیان کرده است. کتاب عادت‌های اتمی، با سبکی جالب و روان، به ما یاد می‌دهد که چگونه با شناخت عادت‌های کوچک و مدیریت این عادت‌ها، هر روز یک درصد بهتر شویم. هر روز یک درصد بهتر شدن، معادل سالی ۳۷ برابر بهتر شدن است. به قول جیمز کلیبر، همین رفتارها و عادت‌های کوچک است که تعیین می‌کند ۵ سال بعد کجا هستیم و چقدر موفق شده‌ایم یا شکست خورده‌ایم!

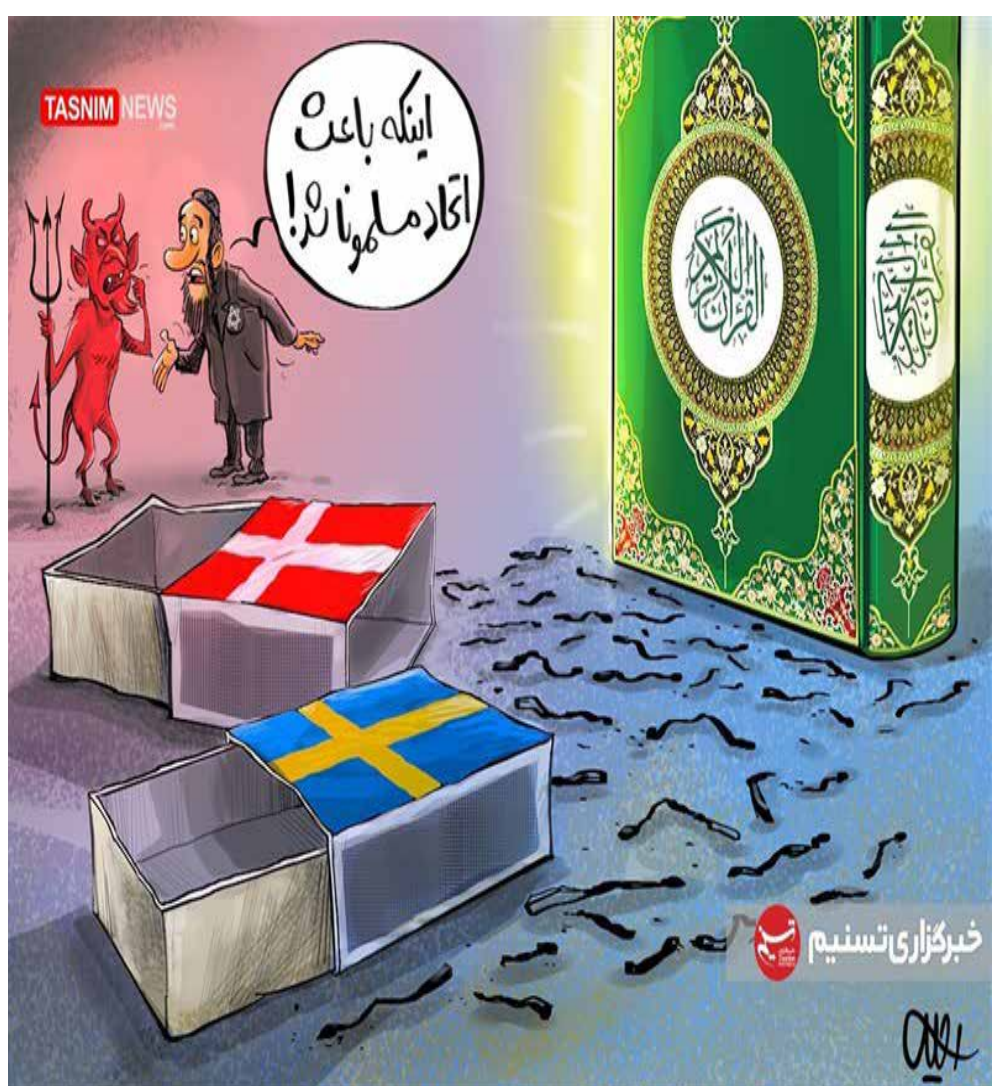
## اینفوگرافی

### چه کسانی از سفر اربعین منع شده‌اند؟

<b>افراد دارای مشکلات گوارشی</b>	<b>بیماری‌های قلبی</b>	<b>مبتلایان به مشکلات تنفسی</b>
<b>افراد دارای نقص سیستم ایمنی</b>	<b>بیماران خاص و صعب‌العلاج</b>	<b>مبتلایان به رتینوپاتی</b>
<b>زنان باردار</b>	<b>افراد چاق</b>	<b>بیماران دیابتی</b>
<b>سالمندان</b>	<b>مبتلایان به سرطان</b>	

ISNA

## کاریکاتور



تعرض به قرآن کریم بخشی از پروژه مهیونیسیم است | هتک حرمت قرآن کریم در سوئد و دانمارک را بخشی از پروژه مهیونیسیم است.