

[illegible]

خبر

استاندار:

زیر ساخت‌های بهداشت و درمان

استان تا نقطه مطلوب فاصله دارند

استاندار کرمان با بیان اینکه توسعه زیر ساخت های بهداشت و درمان استان کرمان را پیگیری می کنیم گفت: هنوز تا رسیدن به نقطه مطلوب فاصله داریم.به گزارش خبرگزاری تسنیم از کرمان، علی زینی‌وند صبح امروز در مراسم بزرگداشت روز پرستار با تبریک سالروز میلاد حضرت زینب (س) و روز پرستار اظهار داشت: امیدواریم به‌زودی جشن پایان کرونا را در کشور بگیریم.وی با بیان اینکه پرستاران در این برهه حساس، جانانه تلاش کردند و از جان خود گذشتند تا مردم در سلامت باشند افزود: به تمام کادر درمان به‌ویژه پرستاران خدا قوت می گویم و به روح تمام شهدای مدافع سلامت درود می فرستم.استاندار کرمان با اشاره به اینکه فرمانداران در سراسر استان باید به خانواده شهدای مدافع سلامت سر کشی کنند گفت: به خوبی ولادت حضرت زینب (س) روز پرستار نامیده شد و بسیار هستند پرستارانی که حدود چهل سال از همسران جانباخ خود در منزل پرستاری می‌کنند.وی با گرامیداشت یاد و خاطره شهید سپهبد قاسم سلیمانی افزود: حاج قاسم حتی بعد از شهادت خود افتخار و عزت برای ما ایجاد کرد و برای دشمنان ذلیل اسلام و ایران سرکشستی آورد.زینی وند با بیان اینکه استان کرمان با حضور شهید سلیمانی رسالت بسیار سنگینی دارد ادامه داد: امروز دل‌ها به سمت کرمان است و ما وظیفه بسیار سنگینی در ترویج مکتب شهید سلیمانی به عهده داریم.وی با اشاره به اینکه رهبر معظم انقلاب به شایسته‌امر به اطاعت از نظر کارشناسان در بحث کرونا را داده و حمایت کردند افزود: اگر این حمایت ها نبود وضعیت کشور بسیار بد بود.استاندار کرمان با بیان اینکه مراسم امروز نمادین بر گزار می‌شود و امیدواریم به‌زودی در مراسمی باشکوه قدر شناس و زحمات تمام پرستاران باشیم گفت: هنوز تا رسیدن به نقطه مطلوب فاصله داریم و توسعه زیر ساخت های بهداشت و درمان استان کرمان را پیگیری می کنیم.وی با اشاره به اینکه نظام بهداشت کشور درمان محور است و اگر به سمت پیشگیری برویم قطعاً نتایج بهتری خواهیم گرفت افزود: جامعه ما به سمت سالمندی پیش می‌رود و باید مراقبت کرد: زینی وند با تأکید بر اینکه توجه به پرستاران ضروری انکار ناپذیر است گفت: هر اندازه که مراقبت‌ها قدر شناس و پیشگیری را تقویت کنیم در عرصه سلامت موفق‌تر خواهیم بود و باید برنامه‌ریزی لازم برای حضور جوانان در حرفه پرستاری انجام شده و انگیزه آفرینی کنیم.وی با بیان اینکه طرح شهید سلیمانی در مقابله با کرونا در استان کرمان با جدیت در حال اجرا است گفت: از نیز مردم درخواست داریم با رعایت پروتکل‌های بهداشتی در اجرای طرح کمک کنند.

کاغذ جنوب

هلیل اسیر مدیریت نا کارآمد آب

❖مهران عسکریور فعال محیط زیست: با طرح انتقال آب هلیل رود، اقلیم جازموریان از بین می‌رود، باید همان‌طور که با شکار چی یک پرنده برخورد می‌شود با کسی که اکوسیستم آن پرنده را هم از بین می‌برد، برخورد شود

❖ کوروش قادری عضو هیئت علمی بخش مهندسی آب دانشگاه باهنر کرمان: در طرح‌های تامین آب باید به همهٔ جوانب اقتصادی و اجتماعی توجه شود و براساس آن‌ها تصمیم گرفته شود

[نجمه سعیدی سردبیر]

مخالفت با طرح انتقال آب هلیل‌رود هم‌چنان ادامه دارد و در قالب کمپین‌های متفاوتی پیگیری می‌شود، ساکنان جنوب استان معتقد هستند، این طرح باعث نابودی کامل تالاب جازموریان و کشاورزی منطقه می‌شود. مخالفان از مسوولان انتظار دارند که با کارشناسی مجدد در مورد ادامه این طرح تصمیم بگیرند.وعده‌ای که داده شده اما هنوز پاسخی برای آن ارائه نشده است. این طرح زمینه‌ساز اختلافاتی نیز در جنوب استان شده است و حتی بحث مطالبه به حق مردم پنج شهرستان جنوبی از حق آبه سد جیرفت نیز به این بحث اضافه شده و به نوعی باعث خلط مبحث شده است.

حرکت اُزدهای کویرزایی از جازموریان

شروع می‌شود

مهران عسکریور فعال محیط زیست در اینباره می‌گوید: متولسی طرح انتقال آب هلیل رود و هم چنین سد جیرفت، شرکت آب منطقه‌ای استان و وزارت نیرو است، تنها اسم آن، سد جیرفت یا سد هلیل است، اراضی زیر سطح را واگذار کردند و یک حق آبه جدیدی را مشخص کردند و با پمپاژ آب به این اراضی داده اند، کسی هم سوال نکرده است مگر حق آبه را با پمپاژ می‌دهند. تنها این اسم سد نباید باعث اختلاف شود. عسکریور در مورد طرح انتقال آب هلیل رود هم می‌گوید: با این طرح جازموریان از بین می‌رود، هلیل رود، حق زیست محیطی دارد، جازموریان حق زیست محیطی دارد، متولیان محیط زیست باید از این حق حراست کنند. امروز اگر کسی یک پرنده ای را شکار کند چه‌طور با او برخورد می‌شود همان‌طور هم باید با کسی که اکوسیستم این پرنده

را از بین می‌برد برخورد شود. او ادامه می‌دهد: قرار گذاشته‌اند در آینده هلیل رود را از جنوب بگیرند، و بعد منطقه نابود می‌شود و این‌ها همه از مدیریت ناصحیح است، همان‌طور که این مدیریت ناکارآمد در سد جیرفت در سال ۹۵ باعث تخریب زمین‌های کشاورزی از جیرفت تا رودبار جنوب شد، با این طرح اُزدهای کویرزایی از جازموریان شروع می‌کند.

همه طرح‌های عمرانی اثرات زیست

محیطی دارد

دکتر کوروش قادری عضو هیئت علمی بخش علوم و مهندسی آب دانشگاه شهید باهنر کرمان، در مورد طرح‌های انتقال آب می‌گوید: در هر صورت کوچکترین پروژه عمرانی هم وقتی اجرا می‌شود به محیط زیست خسارت وارد می‌کند اما باید جنبه‌های مختلف یک پروژه را بررسی کرد و راهی را انتخاب کرد که با کمترین خسارت بیشترین راندمان را داشته باشیم، در مورد این طرح هلیل هم باید همین کار انجام شود. معمولاً وقتی یک طرحی را برای برطرف کردن مشکلی پیشنهاد می‌دهند، چندین سناریو برای اجرا در نظر گرفته می‌شود که معمولاً به سراغ سناریویی می‌روند که سریع‌تر و کم هزینه‌تر باشد.

بازچرخانی آب باید مورد توجه قرار گیرد

قادری ادامه داد: البته میزان آبی که قرار است در پروژه آب هلیل به کرمان منتقل شود، آنقدر زیاد نیست و ۳ مترمکعب بر ثانیه است و این پروژه مراحل زیادی را هم طی کرده اما باید در صورت اجرا هم مسیری انتخاب شود که کمترین خسارت را به منطقه وارد کند. این کارشناس آب در مورد راه‌های دیگر، کم شدن مشکل آب کرمان می‌گوید: به‌طور کلی ۳ نوع آب وجود دارد، یک نوع آب شیرین و خوراکی

و یک نوع آب فاضلاب است و نوع سوم هم آب خاکستری که از لحاظ آلودگی بین آب شوردها و فاضلاب است و آب‌های آلوده‌یا شورنده‌ها را شامل می‌شوند. این نوع آب خاکستری را می‌توان توسط فرایند آب چرخانهی دوباره به چرخه برگردانند. در برخی از کشورهای دنیا، چند نوع لوله‌کشی وجود دارد و آب‌های خاکستری در منابعی جمع می‌شود و برای شستشو دوباره از آن آب استفاده می‌شود متأسفانه این مورد در ایران و کرمان مورد بی توجهی قرار می‌گیرد.

در زیرساخت‌های آب استان نقش مدونی

برای شهرها وجود ندارد

قادری تأکید دارد: مورد دیگری که در تامین آب به آن بی توجهی می‌شود بهسازی شبکه‌های آب رسانی است؛ حداکثر هدر رفت مجاز آب در شبکه آب‌رسانی ۱۰ تا ۱۵ درصد است.اما در استان کرمان تا ۴۰ و برخی شهرها حتی تا ۵۰ درصد هدر رفت



۱۳۹۸

۱۳۹۸

آب وجود دارد.او ادامه می‌دهد: این هدر رفت شامل دو بخش آب زدوی و استهلاک لوله‌ها است.استاد دانشگاه شهید باهنر گفت: در زیرساخت‌های آب استان نقشه مدونی برای شهرها وجود ندارد.قادری با بیان این که یکی از راه حل‌های رفع مشکل کم آبی بازسازی و رساندن هدر رفت آب به حد مجاز است افزود: کم کردن ۱۰ تا ۱۵ درصد هدر رفت آب عدد بزرگی است که باید به آن توجه داشت.او توضیح داد: آموزش شیوه مصرف آب هم یکی دیگر از اقداماتی است که باید انجام شود. سمدارس جزو مکان‌های اصلی فرهنگ سازی این موضوع هستند.قادری در مورد مصرف آب در کشاورزی نیز توضیح داد: در کشاورزی باید توسعه پایدار در کشور داشته باشیم. یعنی با توجه با منابعی که در اختیار داریم سطح زیر کشت، مشخص و کارشناسی شده باشد و این‌طور در مصرف آب هم صرفه جویی می‌شود.

اشتغال ۸۰۰ نفر با رفع مشکلات

۲واحد تولیدی در کرمان



۱۳۹۸

مودح با اشاره به اینکه اگر واحدهای بیمه ای، بانکی و مالیاتی در مقابل واحدهای تولیدی مانع و دیواری را ایجاد کنند، قطعاً این واحدها زمین گیر خواهند شد، بیان داشت: به یقین با تعطیلی واحدهای تولیدی، ضمن از دست رفتن اشتغال موجود، خود این دستگاه‌های اجرایی نیز با مشکل مواجه می‌شوند؛ زیرا در حقیقت بخش قابل توجهی از درآمدهای حوزه‌های بانکی، بیمه‌ای و مالیاتی مربوط به واحدهای اقتصادی و تولیدی است. او با تأکید بر این مطلب که باید شرایطی را فراهم کرد که واحدهای تولیدی با حداکثر ظرفیت خود کار کنند، تصریح کرد: مجموعه‌های مختلف قوه قضاییه به عنوان دستگاهی با بیشترین کار روزانه در کشور، بر اساس درک صحیح از شرایط موجود و بنا به تأکیدات ریاست این قوه، بخش قابل توجهی از تلاش و زمان خود را برای حمایت از تولید و رفع مشکلات واحدهای تولیدی اختصاص داده‌اند.

کلاهبرداری با تبلیغات دروغین

وام کم بهره

رئیس پلیس فتا فرماندهی انتظامی استان کرمان گفت: تبلیغات وام کم بهره و بدون دردسر در فضای مجازی و به خصوص شبکه‌های اجتماعی دامی برای طعمه قرار دادن شهروندان از سوی مجرمان سایبری است.به گزارش گروه استان های باشگاه خبرنگاران جوان از کرمان ، سرهنگ امین یادگار نژاد، رئیس پلیس فتا استان کرمان گفت:افراد سودجو از طریق سایت‌های واسطه یا در کانال‌ها و گروه‌های شبکه‌های اجتماعی با تبلیغات فریبده و با وعده تسهیلات بانکی با نرخ بهره کم و اعطای وام فوری بدون ضامن، شهروندان را اغفال می‌کنند.او با بیان اینکه این افراد با سوءاستفاده از نیاز مردم و جلب اعتماد آن‌ها نقشه خود را عملی از آنان کلاهبرداری می‌کنند، افزود: مجرمان سایبری با چرب زبانی اعتماد وام گیرنده را جلب کرده و اقدام به اخذ مبلغی تحت عنوان پیش پرداخت، چک ثبت نام و کارمزد از طعمه‌های خود کرده و پس از آن دیگر پاسخگوئی مالیباختگان نیستند.رئیس پلیس فتا فرماندهی انتظامی استان کرمان تأکید کرد: شهروندان به هیچ عنوان اطلاعات مالی و هویتی خود را در اختیار افراد ناشناس نگذارند و برای دریافت وام و تسهیلات به بانک‌ها و مؤسسات مالی معتبر مراجعه حضوری داشته باشند و هرگز برای دریافت وام از طریق تبلیغات انجام شده در شبکه‌های اجتماعی اقدام نکنند.

خبر

اجرای طرح ملی

شکوه مادری

در استان کرمان

مسئول کانون تخصصی خدمت رضوی بانوان و خانواده در کرمان با اشاره به اجرای طرح ملی شکوه مادری در کرمان گفت: تاکنون بیش از ۵۰۰ بانوی کرمانی برای ثبت نام و مشارکت اقدام کرده‌اند.اجرای طرح ملی شکوه مادری در کرمانه گزارش خبرنگار گروه استان‌های باشگاه خبرنگاران جوان از کرمان، حلیمه زمانی، مسئول کانون تخصصی خدمت رضوی بانوان و خانواده کرمان گفت: پوشش طرح ملی شکوه مادری به مناسبت میلاد حضرت زهرا (س) و بزرگداشت مقام مادر و پیرو فرمایشات مقام معظم رهبری (مدظله العالی) مبنی بر اینکه "فرزندآوری، یکی از مهم‌ترین مجاهدت‌ها ووظایف زنان است" برای ترویج فرهنگ فرزندآوری و معرفی مادران الگواز سوی مرکز امور بانوان و خانواده بنیاد کرامت رضوی طراحی شده و با همکاری کانون بانوان و خانواده رضوی در استان‌های مختلف کشور بر گزار می‌شود.او افزود: مادرانی با ویژگی‌هایی همچون تعهد به ارزش‌های انقلاب اسلامی، مشارکت فعال در یکی از

عرصه‌های اجتماعی، فرهنگی، مذهبی، سیاسی،اقتصادی و علمی و همچنین مادرانی که سنشان زیر ۴۰ سال است و دارای سه فرزندوبیش هستند.می‌توانندبر این پوشش ملی شرکت کنند.زمانی تصریح کرد: افراد واجد شرایط و علاقه‌مندان به شرکت در این طرح می‌توانند تا ۱۵ دی ماه از طریق لینک مشخص شده در سایت مرکز امور بانوان و خانواده آستان قدس رضوی به نشانی banovan.razaavi.ir و تماس با مسئول کانون بانوان و خانواده رضوی استان خود ثبت نام کنند.او به مشارکت حداکثری صادران کرمانی در این طرح اشاره کرد و گفت: تاکنون بیش از ۵۰۰ بانوی کرمانی برای ثبت نام و مشارکت اقدام کرده و بیش بینی‌ها شد تا پایان دوره ثبت نام.مشارکتی چندین برابر بیشتر از این رقم صورت بگیرد. مسئول کانون تخصصی خدمت رضوی بانوان و خانواده در کرمان تصریح کرد: براساس برنامه‌ریزی‌های انجام شده، از سوی مرکز امور بانوان و خانواده بنیاد کرامت رضوی به ۸مادر برگزیده که طبق شرایط اعلام شده از امتیاز بالاتری برخوردار باشند، جایز وبزای اهدا می‌شود و برای تمامی شرکت کنندگان در این پوشش، تبرکی آستان مقدس رضوی فرستاده خواهد شد.

توزیع گوشت قربانی

در بین نیازمندان

شهرستان اسفندقه

صدیقه نظری مدیر کانون حضرت رقیه (س) اسفندقه گفت: در تداوم اجرای طرح راهکار که از برنامه های رواق همدلی است قرار است هم زمان با شنب پلدا و سالروز میلاد با سعادت حضرت زینب (س)، گوشت قربانی در بین خانوارهای نیازمند محله مسجد توزیع شود.«صدیقه نظری» در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری شبستان از جنوب کرمان، با اشاره به اجرای طرح ملی ایران گفت: در تداوم اجرای طرح راهکار که از برنامه های رواق همدلی است قرار است هم زمان با شب پلدا و سالروز میلاد با سعادت حضرت زینب (س)، گوشت قربانی در بین خانوارهای نیازمند محله مسجد توزیع شود.مدیر کانون فرهنگی هنری حضرت رقیه (س) اسفندقه گفت: در همین راستا، جلب کمک های مومنان خیرین و مردم یک راس گوسفند نذری قربانی شده و سپس گوشت های قربانی در بسته های یک کیلویی بسته بندی می شوند.وی ابراز کرد: از آنجایی که فصل برداشت خیار سبز آغاز شده بنابراین با کمک جمعی از کشاورزان خیر، بسته های ۳ کیلویی خیار سبز نیز در بین این خانوارها توزیع می شود.نظری با اشاره به سایر فعالیت های کانون در ایام کرونایی، اظهار کرد: طرح نهج البلاغه خوانسی یکی از برنامه های کانون است که با توجه به شرایط موجود از طریق فضای مجازی اجرا می شود.مدیر کانون فرهنگی هنری حضرت رقیه (س) اسفندقه جیرفت ادامه داد: در همین راستا،روانه در گروه مجازی کانون بخشی از نهج البلاغه همراه با تفسیر آن بیان می شود.وی تأکید کرد: هدف از اجرای این طرح آشنایی اعضای کانون با معارف نهج البلاغه است و در پایان نیز مسابقه چهار گزینه ای از مباحث هر روز به صورت مجازی بر گزار می شود.نظری

از خاتمه عنوان کرد: علاوه بر این نیز در نظر داریم جشن تکلیف برای یکی از بچه های مسجدی کانون با رعایت کامل نکات بهداشتی و فاصله اجتماعی را برگزار کنیم.

فرمانده پیشین سپاه ثارالله کرمان

در گذشت

سردار پاسدار غلامعلی ابوحزمه فرمانده پیشین سپاه ثارالله استان کرمان و مشاور رئیس سازمان بسیج مستضعفین درگذشت.به گزارش ایرنا، مدیر روابط عمومی سپاه ثارالله استان کرمان روز یکشنبه با اعلام این خبر به رسانه ها افزود: سردار ابوحزمه از یادگاران دفاع شامگاه شنبه بر اثر سرطان در تهران درگذشت و به یاران شهیدش پیوست. سردار ابوحزمه از رزمندگان دوران هشت سال دفاع مقدس بود که در طول دفاع از انقلاب وایران اسلامی به درجه رفیع جانبازی نائل آمد. سردار حسین معروفی فرمانده سپاه ثارالله و حجت الاسلام علی عرب پور مسئول امنیودیکی ولی ققیه در سپاه ثارالله استان کرمان روز یکشنبه با صدور پیامی مشترک این ضایعه را تسلیت گفتند.در بخشی از این پیام آمده است: عروج آسمانی سردار سرتیپ دوم پاسدار غلامعلی ابوحزمه " از جانبازان سرافراز هشت سال دفاع مقدس که زندگی او سرشار از همت و مجاهدت در راه خدمت به نظام اسلامی و ملت پیشین ایران بود، موجب تألم و تألم گردد.

حضور ۴۸۸ ناشر در نمایشگاه مجازی

کتاب جنوب کرمان

گزارش

مدیرعامل موسسه خانه کتاب و ادبیات ایران گفت:

۴۸۸ ناشر با ۹۴ هزار عنوان کتاب در نمایشگاه کتاب مجازی جنوب کرمان شرکت کرده اند.به گزارش روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی جنوب کرمان، در آیین دهفانکار در آیین افتتاحیه نمایشگاه مجازی کتاب جنوب کرمان، گفت: برای ما مایه افتخار است که در چنین شرایطی شاهد افتتاح نمایشگاه مجازی در جنوب کرمان هستیم.وی تحقق دولت الکترونیک را یکی از سیاست های کلان کشور دانست و تصریح کرد: تمام دستگاه ها موظف هستند در راستای تحقق دولت الکترونیک تلاش کنند این مهم نیز در وزارت فرهنگو ارشاد اسلامی توسط وزیر محترم مورد تأکید بوده است.دهفانکار افزود: با توجه به شرایطی که کرنا در کشور بوجود آورده است تصمیم گرفتیم از فرصت استفاده کنیم و نمایشگاه را بصورت مجازی بر گزار کنیم.دهفانکار با بیان اینکه مردم کشور ما با داشتن پشتوانه تاریخی اهل مطالعه و پژوهش هستند، بیان کرد: آنچه باعث شده سرانه مطالعه کم شود عدم دسترسی آسان به کتاب است. وی مجریان و برگزار کنندگان، ناشران و مردم را سه ضلع اصلی نمایشگاه دانست و افزود: تلاش کردیم شرایط و بستر را فراهم کنیم که کتاب به سهولت در دسترس مردم قرار گیرد.دهفانکار عنوان کرد: استقبال مردم از نمایشگاه های گذشته بسیار خوب بوده است در نمایشگاه استانی جنوب کرمان در سال گذشته نحوه ازدحام مردم گویای این موضوع است و امیدوارم بصورت مجازی نیز از این مهم استقبال شود.وی اظهارداشت: در ایام کرونا ما در خانه کتاب،

جنوب کرمان عاری

از بیماری آنفلوآنزای فوق حاد پرندگان

از ابتدای سال جاری تاکنون موردی از بیماری آنفلوآنزای فوق حاد پرندگان در منطقه جنوب کرمان مشاهده نشده است.به گزارش روابط عمومی اداره کل دامپزشکی جنوب کرمان،دکتر علی احمدی مدیر کل دامپزشکی جنوب کرمان اعلام کرد این اداره کل در راستای پیشگیری و کنترل این بیماری، اقدام به هماهنگی با ارگان های ذیربط، برگزاری کلاسهای آموزشی برای گروههای هدف و توزیع پوستر، بهمفلت و تراکت های آموزشی در بین آنها اطلاع رسانی و آموزش بیماری از طریق فضای مجازی، بازدیدو مراقبت از واحدهای صنعتی طیورروستایی و مراکز عرضه پرندگان زینتی وزیستگاههای پرندگان وحشی (باهمالنگی حفاظت محیط زیست) جهت شناسایی کلون های احتمالی و همچنین بررسی گزارشات بیماری در طیور صنعتی،طیوربومی و پرندگان حیات وحش می نماید و خوشبختانه از ابتدای سال جاری تاکنون موردی از بیماری آنفلوآنزای فوق حاد پرندگان در منطقه جنوب کرمان مشاهده نشده است.وی با توجه به نقش مهم تشخیص سریع بیماری در کنترل آن از همه پرورش دهندگان طیور صنعتی و رروستایی درخواست کردند همکاری لازم را با ادارات دامپزشکی داشته و هر گونه علامت مشکوک به بیماری همچون تلفات ناگهانی بی حالی شدید پرند بیمار، کاهش مصرف دان،افت ناگهانی تولید بربیزش از چشم و بینی سریع اطلاع دهند.

- دوشنبه ۱ دی ۱۳۹۹
- سال چهارم
- شماره پیاپی ۸۹۱

پیش چاپ و چاپ: مهدوی(۰۳۴۳۲۱۳۴۸۳۸)

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، سیاسی، اقتصادی استان کرمان صاحب امتیاز: موسسه مطبوعاتی پیام آوران مدیر مسئول:روح الله خدیشی سردبیر: نجمه سعیدی	ما را دنبال کنید
	

نشانی کرمان: خیابان شهید بهشتی، کوچه شماره ۱۰، نبش شرقی ۲
نشانی جیرفت: خیابان مسجد جامع کوچه بن‌بست نرسیده بیمه مرکزی ایران
اولین ساختمان، سمت چپ طبقه اول

جیرفت: ۰۹۱۳۴۸۸۶۸۴-۸۵-۴۳۲۱۳۴۸۴-۰۳۴
تلفنخانه کرمان: ۰۳۴-۳۲۴۸۷۴۷۷
نمابر: ۰۳۴-۳۲۴۸۵۱۱

ایمیل تحریریه:	ایمیل سازمان آگهی ها:
kaghazevatan@gmail.com	kaghazevatan.adv@gmail.com

مدیر اجرایی: حمید باقری	خبر: محمد ساردویی
مدیر داخلی: سمیه خدیشی	عکس: یاسر خدیشی
سردبیر: نجمه سعیدی	روابط عمومی: راضیه زنگی‌آبادی
گرافیک: فاطمه خواجویی	توزیع: اصغر صانعی
صفحه آرایی: ندا صفاریان	

نظرات نویسندگان دیدگاه شخصی آنان بوده و لزوما دیدگاه روزنامه نیست .

مصرف روزانه ویتامین D باعث افزایش سیستم ایمنی در برابر کووید ۱۹ می‌شود



یک دکتری پرستاری درباره اهمیت سیستم ایمنی بدن در مقابله پیشگیری با مقابله با کرونا اظهار کرد: اکثر مطالعات اذعان دارند مصرف روزانه ویتامین D حدود ۲۰۰۰ واحد باعث افزایش سیستم ایمنی در پاسخ به کووید ۱۹ می شود و با توجه به اینکه بسیاری از مردم کشور ما نیز کمبود ویتامین D دارند، توصیه به مصرف ویتامین دی، زینک و ویتامین سی شده است.دکتر "سارا منگولیان" در گفت و گو با ایسنا با تیریک ولادت حضرت زینب سلام الله علیها و روز پرستار اظهار کرد: کووید ۱۹ نسبت به ویروس های هم خانواده خود از جمله سارس و مرس چند ویژگی خاص دارد که مهم ترین ویژگی کووید سرعت بالای انتشار و سرعت واگیری آن است. سارس ۲۵ کشور و مرس ۲۷ کشور را درگیر کرد اما کووید ۱۹ همه دنیا را درگیر کرده و نشان می دهد سرعت انتشار این ویروس بسیار بالاست و ی افزود: کووید ۱۹ می تواند تهدیدکننده حیات باشد و قابل پیش بینی نیست در بدن هر فردی چه فتارهایی نشان می دهد به طوری که از طیف بی علامت در این بیماری را شاهد هستیم تا موارد منجر به مرگ و یا تاثیر بروی سیستم تنفس، کبد، کلیه، قلب و عروق، سیستم گوارش و ...منگولیان با اشاره به اینکه طبق توصیه های سازمان جهانی بهداشت چند مورد برای قطع زنجیره انتقال خیلی مهم است، تصریح کرد: مسئله مهم این است که بیماران باید سریع شناسایی شوند زیرا ممکن است برخی بدون علامت بوده و در جامعه حضور داشته و بقیه را آلوده کنند و ممکن است برخی به دلیل ترس از بیمارستان، دیر مراجعه کنند و ی بیان کرد: فاصله گذاری اجتماعی حداقل یک تا دو متر، قرنطینه افراد سالم، ایزوله کردن مبتلایان به کرونا و ردیابی موارد تماس، رعایت بهداشت فردی از جمله زدن ماسک، شست و شوی دست، ضدعفونی کردن سطوح و ... می تواند به قطع زنجیره انتقال کمک کند این دکتری پرستاری گفت: مردم مهم ترین نقش را دارند و اگر مسائل مربوط به بهداشت فردی و عمومی را رعایت نکنند، ویروس می تواند فعال شده و با کمال ناباوری بسیاری از هموطنان ما را هم آغوش خاک سرد بکنند وی اظهار کرد: در کشورهایی که موفق به مهار کرونا شده‌اند، اطلاع رسانی به خوبی به مردم صورت گرفته و مردم نیز دستورات بهداشتی را خوب رعایت کرده‌اند و اگر در کشور ما مردم همراهی کنند تاثیر بسیاری در کاهش بیماری دار.منگولیان درباره اهمیت سیستم ایمنی بدن در مقابله پیشگیری با مقابله با کرونا اظهار کرد: اکثر مطالعات اذعان دارند مصرف روزانه ویتامین D حدود ۲۰۰۰ واحد باعث افزایش سیستم ایمنی در پاسخ به کووید ۱۹ می شود و با توجه به اینکه بسیاری از مردم کشور ما نیز کمبود ویتامین D دارند، توصیه به مصرف ویتامین دی، زینک و ویتامین سی شده است و ی تصریح کرد: توصیه می شود از طریق تغذیه سالم مواد مغذی به بدن برسد و افراد مصرف همه گروه های غذائی، سبزیجات و میوه های تازه را داشته و در صورت منع مصرف آب روزانه هشت لیوان آب بنوشند این دکتری پرستاری با اشاره به اهمیت خواب کافی بیان کرد: کاهش اختلال در خواب موجب ضعف سیستم ایمنی بدن و استرس می شود که استرس می تواند ایمنی و توان مقابله با کووید ۱۹ را کاهش بدهد وی افزود: در کنار این موارد باید حواسمان به افراد در معرض خطر باشد و سیستم ایمنی این افراد را از رتقاء بدهیم و مراقبت کنیم مبتلا نشوند چراکه ممکن است دچار عوارض خطرناک بیماری بشوند.منگولیان گفت: کودکان، سالمندان، خانم های باردار و مبتلایان به بیماری زمینه ای که با شیوع کرونا باید در منزل می مانندد و ارتباطات اجتماعی آنها کاهش یافته، ممکن است از لحاظ روحی و روانی دچار آسیب شوند لذا این افراد نباید در معرض اخبار بیش از حد قرار گرفته و باید مدیریت استرس داشته و ارتباطاتشان از طریق فضای مجازی تامین شود تا این دوره را به سلامت طی کنند وی در بخش دیگری از سخنانش تصریح کرد: در همه دنیا مهم ترین مسئله پیشگیری است و اگر می خواهیم ویروس کرونا را شکست بدهیم باید به پیشگیری توجه کنیم.منگولیان بیان کرد: زمانی که میزان ابتلاء به بیماری که افزایش یابد، فشار روی کادر درمان بالا می رود و احتمال بیماری این افراد افزایش یافته و دچار فرسودگی شغلی می شوند و در اثر ابتلا ممکن است از گروه در مان خارج شوند که آسیب آن به بهداشت و درمان و در نهایت به مردم می رسد وی تصریح کرد: هر چه کادر درمان کمتر خسته شود می تواند مراقبت بهتری را ارائه بدهد و امشب که یلداست انتظار داریم مردم رعایت کرده و با دوری از هم به قطع زنجیره انتقال کمک کنند این دکتری پرستاری در ادامه با اشاره به اینکه بیماران مبتلا به کووید ۱۹ از نظر مراقبت به سه دسته تقسیم می شوند، اظهار کرد: پنج درصد از بیماران شرایط خاص پیدا کرده و نیازمند به بستری در بخش مراقبت های ویژه می شوند، گروه دیگر بستری و بعد از چند روز ترخیص و ۸۰ درصد به صورت سرپایی در مان و یا در منزل تحت مراقبت قرار می گیرند وی افزود: کووید ۱۹ طیفی از علامت را دارد و باید این علامت را بشناسیم که شامل تب، سرفه، خستگی، تنگی نفس، لرز، بدن درد، سردرد، گلودرد، سرگیجه، اسهال، درد مفاصل و ...است و در کسانی که در منزل مراقبت می شوند، حتما باید دقت کرد که اگر علامت تنگی نفس، کاهش فشار خون، کاهش هوشیاری، گیجی، سرفه های خلط دار و مداوم، استفراغ شدید و سرفه های شدید در اند باید حتما به پزشک مراجعه کند.

دیالوگ

بمب یک عاشقانه

لیلا حاتمى: آدم‌ا باید با هم حرف بزنند تا مشکشون حل بشه.



کافه کتاب



کتاب بدن هرگز دروغ نمی گوید

با عنوان انگلیسی The Body Never Lies و نیز با عنوان فرعی اثرات پاندار تربیت خشن اثری از آلیس میلر نویسنده سوئیس است که در آن به بررسی رنج‌های مادر کودک‌کی و طبیعتا اثرات آن به هنگام بزرگ شدن می پردازد. ممکن است در مواجهه با این کتاب احساسات متفاوتی داشته باشیم اما در هر صورت مباحث مطرح شده توسط میلر شایسته توجه هستند آلیس میلر، روانکاو و نویسنده سوئیس متولد لهستان، کتاب‌های زیادی درباره علل و نتایج کودک‌آزاری و خشونت علیه کودکان نوشته است. او با نظر به‌های سنتی روان‌کاوی مخالف است و اعتقاد دارد تنبیه بدنی و دیگر روش‌های تحقیرآمیز تربیت کودک، آسیب جدی به مغز کودک وارد می‌کند. میلر چند اثر هم درباره خشونت‌ها و دوران کودکی دیکتاتورهای بی‌رحم نوشته است. پشت جلد کتاب بدن هرگز دروغ نمی‌گوید چنین آمده است: آلیس میلر، روانشناسی که شهرت جهانی دارد با تحلیل تجارب بیمارانش و سرگذشت شخصیت‌های سرشناس مثل ویرجینیا وولف و فرانتس کافکا و مارسل پروست، نشان می‌دهد چطور تحقیر و سر خوردگی و خشم فروخورده در دوران کودکی، خود را در بزرگسالی بروز می‌دهد؛ با بیماری‌هایی مانند سرطان، سکته و دیگر ناخوشی‌ها. کتاب دلپره‌های کودکی اثر پرفروش آلیس میلر درباره آسیب‌های روانی دوران کودکی، برای این نویسنده شهرتی جهانی به ارمغان آورد و او را به یکی از پیشروان عرصه روانشناسی کودک بدل کرد.

فیلم

انگل

(parasite) فیلمی محصول کره جنوبی در ژانر کمدی سیاه دلپره‌آور به نویسندگی و کارگردانی بونگ جون-هو است که در سال ۲۰۱۹ منتشر شد.



عکس نوشت

مسیحای جوانمرد من! ای ترسای پیر
بیرهن چرکین
هوابس ناجوانمردانه سرد است ... آی ...
دمت گرم و سرت خوش باد
سلامم را تو پاسخ گو، در بگشای

شعر از مهدی اخوان ثالث

عکس: مهدی وثوق نیا

اتفاق

آلبوم موسیقی "نیمه شب آذر ماه" با تک‌نوازی ابوالفضل صادقی نژاد از آهنگسازان برجسته کشور و اهل دامغان در استان سمنان منتشر شد.



معاون میراث فرهنگی کشور اعلام کرد: هنر نگارگری (میناتور) در پرونده‌ای مشترک با ترکیه، جمهوری آذربایجان و ازبکستان در فهرست میراث جهانی ناملموس بشری قرار گرفت.

عطارباشی

انار / پر از مواد مغذی مورد نیاز برای سلامت بدن هست. آنتی اکسیدان های مختلف در آن از قلب محافظت و از سرطان جلوگیری می کند انار غنی از ویتامین ث و آنتی اکسیدان است.



قلعه تاریخی روستای اسلامیه شهرستان تفت که قدمت آن به دوره صفویه بازمی گردد، مرمت و بازسازی شد.



خبر

سیمبرغ

فاخرترین نشان گردشگری ایران می شود



صنایع

مُرواربافی یکی از رشته های صنایع دستی است که طی چند سال اخیر در استان گیلان رواج یافته است. مُروار یک نوع چوب ترکه ای است که از اطراف تهران ، کرج ، سولقان ، بهار همدان ، ملایر و مراغه تهیه می شود.



سالگشت

کاغذ وطن سال گذشته در چنین روزی

از فعالیت بنیاد مستضعفان در قلعه گنج نوشت.



در اینستاگرام چه خبر



فردوسی پور چه کار بدی انجام داده بود که باید چنین تاوانی می داد؟
از صفحه @khabaronlinee

در اینستاگرام چه خبر



قیمت هر شانه تخم مرغ به ۴۰ هزار تومان رسید
از صفحه isna.news@



آوای محلی

تمام سیرت ناب از هلیل است

همه فرهنگ و آداب از هلیل است

به رگ هامان یکایک یا که در اشک

به گفهر جرعه ی آب از هلیل است

هلوهالو و دیکن، راه و چوچاپ

للا لالای در خواب از هلیل است

حصیر و شاکو پیشو پاگو چیلک

لوارِ داغ و مهتاب از هلیل است

شاعر : پرویز خسروی (پنجلوک)

هلیلمِ رومنائِت گم نبوده

زِه و یو قنائِت گم نبوده

نَبِه دلگیرایِ مستوئِنِ ما

هَنوَرِه نجاتت گم نبوده

شاعر : نجات بخشی