

با وجود اینکه پاییز فصل برگ‌های رنگارنگ و آبیوهوای خنک بعد از یک تابستان گرم و طاقت‌فرسا است، اما بیشتر از همه اینها، پاییز به‌عنوان فصل روزهای کوتاه و شب‌های طولانی شناخته می‌شود. عدم تعادل بیوشیمیایی مغز که ناشی از کوتاه‌تر شدن روزها و کمتر شدن نور خورشید است، عامل ایجاد خلق‌وخوی تنگ و تلخ در برخی افراد می‌گردد. کاهش میزان نور خورشید همچنین می‌تواند بر سروتونین که نوعی انتقال‌دهنده عصبی است که بر خلق‌وخو موثر است و با افسردگی ارتباط دارد، تأثیر منفی داشته باشد.

بنابراین، حتی اقلیم و محل زندگی می‌تواند بر روح و جسم ما به‌ویژه در نیمه دوم سال تأثیرگذار باشد. با توجه به نقش نور خورشید در اختلال عاطفی فصلی و افسردگی پاییزی، محلی که در آن زندگی می‌کنید یکی از عوامل اصلی احتمال ابتلا به بی‌حوصلگی است. هر چه از استوا دورتر باشید، مثلا اگر در شهری شمالی ایران زندگی می‌کنید، احتمال اینکه به افسردگی پاییزی دچار شوید، بیشتر از کسانی است که در جنوب ایران و نزدیک‌تر به خط استوا زندگی می‌کنند.

مطالعه راهکاری مؤثر برای سلامت روح

پیش از اینکه توضیح دهیم چرا مطالعه برای سلامت روان مفید است؟ بگذارید کمی راجع به کتاب‌رمانی و تأثیر مطالعه بر سلامت روان صحبت کنیم. پزشکان از کتاب‌ها و کتاب‌درمانی برای حمایت از سلامت روان افرادی که با چالش‌های مختلفی از جمله اضطراب، افسردگی و بیماری‌های خفیف روبرو هستند، استفاده می‌کنند. اگرچه کتاب‌درمانی می‌تواند اشکال مختلفی داشته باشد، اما کتاب‌درمانی معمولا شامل مطالعه، تعامل و بحث درباره ادبیات خاصی یک کتاب با یک درمانگر یا در یک محیط‌درمانی گروهی است. برخی از تحقیقات نشان می‌دهند که مراجعه ممکن است از کتاب‌درمانی همراه با درمان شناختی - رفتاری سنتی یا مشاوره بهره‌مند شوند. اگرچه اثر بخشی کتاب‌درمانی به مشاقت‌های بیشتر نیاز دارد، اما این مداخله قبلا نتایج امیدوارکننده‌ای را در میان افرادی باسابقه بیماری‌های روانی خفیف داشته است. محققان گزارش کرده‌اند که تجربیات مشترکی که میان خوانندگان وجود داشته به کاهش علائم افسردگی، کاهش علائم شناختی و عاطفی در بیماران مبتلا به زوال عقل و بهبود عملکرد شناختی در روانی در بیماران مبتلا به زوال پریشی کمک می‌کند. تریس احمدی در کتاب روان‌درمانگر سرپایان درباره تأثیرات مطالعه بر سلامت روان توضیح می‌دهد: «یکی از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین اثرات مطالعه، کاهش فشار روانی و اضطراب است. زمانی که به دنیای داستان‌ها یا شخصیت‌های داستانی پناه می‌بریم راه فراری از واقعیت پیدا می‌کنیم که این باعث کاهش تنش‌ها و اضطراب‌های روزمره ما می‌شود. خواندن می‌تواند به ما زمانی آرام و پر از آراش بدهد تا بتوانیم هنگام برخورد با موقعیت‌ها و مشکلات از آن کمک بگیریم. در شرایطی که فشار روانی زیاد دارید، می‌توانید مطالعه کنید تا در فرصتی اندک به دنیای کتاب‌ها پناه ببرید.

تأثیر مطالعه بر سلامت روان در طریق بهبود سلامت عاطفی هم انجام خواهد شد. مطالعه می‌تواند احساسات

مختلفی مانند شادی، تعجب، اندوه، ترس و خشم را با ما ایجاد کند. تجربه کردن این احساسات می‌تواند به شما کمک کند تا تعاطف‌پذیری و توانایی مقابله با وضعیت‌های دشوار را در درون خود تقویت کنید. همچنین می‌تواند به شما بگوید که شما در اندهایتان و غصه‌هایتان تنها نیستید و بدانید که بسیاری از افراد در جالش‌های جدی و وضعیت مشابهی با شما هستید.
مجلس شورای اسلامی با اشاره به افزایش فشار هزینه‌های مسکن بر خانواده‌ها، تکمیل پروژه‌های عمرانی، حمایت از دهک‌های کم‌درآمد و تأمین زیرساخت‌های مورد نیاز شهرک‌های مسکونی را از اولویت‌های حوزه مسکن استان دانست.
علی صوفی با بیان اینکه بازار مسکن همدان با چالش‌های جدی در زمینه قیمت خرید، اجاره‌ها و تأمین ودیعه روبرو است، اظهار کرد: تکمیل پروژه‌های مسکن‌سازی کوی پرواز، کوی شهید بهشتی و واحدهای ۴۸۰ واحدی شهرک فرهنگیان از مهم‌ترین اولویت‌های این حوزه به‌شمار می‌رود. وی افزود: در همین راستا، نشست‌هایی با وزارت راه و شهرسازی، بانک مسکن و نمایندگان متقاضیان برگزار شده و تصمیماتی برای تسریع در روند اجرای این طرح‌ها اتخاذ شده است.
نماینده مردم همدان و فائنین در مجلس با تأکید بر ضرورت کاهش فشار مالی مسکن بر فشار کم‌درآمد گفت: حمایت از دهک‌های اول تا چهارم درآمدی و خانواده‌های زیر پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) و سازمان بهزیستی در دستور کار قرار دارد. صوفی ادامه داد: تأمین بخشی از هزینه‌های آدامس‌سازی ارانی و اختصاص اعتبار مورد نیاز برای پروژه کوی پرواز نیز با هدف تسریع در اجرای این طرح پیگیری می‌شود.

وی تأمین زیرساخت‌های آموزشی و خدماتی را از الزامات توسعه شهرک‌های مسکونی دانست و تصریح کرد: توافقه‌های لازم برای ساخت ۶ مدرسه در محدوده کوی پرواز انجام شده است. صوفی همچنین از پیگیری تعیین تکلیف اراضی دولتی، طرح‌های مرتبط با شهرک آبگبان و راه‌په‌گیری از ظرفیت اراضی وزارت راه و شهرسازی برای تسریع در واگذاری زمین خبر داد.
نماینده مردم همدان و فائنین در مجلس شورای اسلامی در بخش دیگری از سخنان خود، تأمین آب شرب پایدار را از اولویت‌های استان برشمرد و با اشاره به دفعه‌های مکرر تشنگه درباره کیفیت آب انتقالی از سد تالوار اظهار کرد: تکمیل فرایند تصفیه و ابدانازی تجهیزات آیزون‌نش‌ی برای رفع مشکلات مربوط به یو و مزه آب در حال پیگیری است. صوفی با اشاره به سهم بالای بخش کشاورزی در مصرف آب، بر ضرورت اصلاح الگوی کشت و حرکت به سمت روش‌های مصرف تأکید کرد و گفت: توسعه کشت محصولات مانند زعفران و پسته، افزایش سطح گلخانه‌ها و حمایت از روش‌های نوین کشاورزی می‌تواند در حفظ منابع آبی، افزایش بهره‌وری و تقویت درآمد کشاورزان استان مؤثر باشد. وی در پایان با اشاره به ظرفیت‌های همدان در حوزه‌های کشاورزی، گردشگری و معدن، بر ضرورت برنامه‌ریزی هدفمند و جذب سرمایه‌گذاری در این بخش‌ها تأکید کرد و توسعه ظرفیت‌های اقتصادی استان را از عوامل مؤثر در بهبود معیشت مردم دانست.

صودر ۲ هزار و ۸۰۰ فقره سند تفکیکی در شهرک‌های صنعتی قزوین

قزوین- خبرنگار کیهان:

مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی استان قزوین گفت: تاکنون ۲ هزار و ۸۰۰ فقره سند مالکیت تفکیکی تسریای واحدهای تولیدی، کارگاهی، صنعتی و زیرساخت‌های متفکیر در شهرک‌ها و نواحی صنعتی استان صادر شده و آماده انتقال است.

شهریار کشاورز نماینده اظهار کرد: در حال حاضر بیش از ۹۳ درصد شهرک‌های و نواحی صنعتی تهیه استان دارای سند مالکیت هستند و تاکنون ۲ هزار و ۸۰۰ فقره سند مالکیت تفکیکی برای واحدهای تولیدی، کارگاهی، صنفی و زیرساخت‌های مهم صادر شده است. وی تعیین تکلیف اسناد تفکیکی را یکی از دفعه‌های مهم سرمایه‌گذاران داخلی و خارجی مستقر در شهرک‌ها و نواحی صنعتی دانست و افزود: صدور و واگذاری اسناد تفکیکی می‌تواند سه تئیت مالکیت و امنیت سرمایه‌گذاری، اعمال ارزش واقعی واحدهای صنعتی، افزایش توان سرمایه در گرش، تسهیل نقل‌وانتقال و جذب شرکای تجاری کمک کند.
مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی استان قزوین ادامه داد: مالکیت تفکیکی همچنین برای واحدهای صنعتی بهره‌برداري که برای دریافت تسهیلات بانکی، ترهین محل اجرای طرح و ارائه سند مالکیت به‌عنوان وثیقه با مشکل مواجه هستند، اهمیت ویژه‌ای دارد و می‌تواند بخشی از نیازهای فعالان اقتصادی را برطرف کند. کشاورز شهابیار با اشاره به صدور اسناد تکبرگی برای واحدهای تولیدی گفت: تاکنون برای بیش از ۴۱۵ واحد تولیدی بهره‌بردار سند تکبرگی صادر و به صاحبان آن‌ها واگذار شده است. وی خاطرنشان کرد: واحدهای تولیدی که موفق به دریافت پروانه پایان‌کار ساختمانی و پروانه بهره‌برداری شده‌اند، می‌توانند با مراجعه به دفتر شرکت شهرک‌های صنعتی استان برای دریافت سند تکبرگی اقدام کنند.

رئیس هیئتمتدیره شرکت شهرک‌های صنعتی استان در ادامه گفت: در حال حاضر ۲ هزار و ۳۱۵ قرارداد با متقاضیان سرمایه‌گذاری در شهرک‌ها و نواحی صنعتی امضاء شده است که از این تعداد، یک هزار و ۱۲۵ واحد به بهره‌برداری رسیده و زمینه اشتغال ۳۲ هزار و ۵۰۰ نفر را فراهم کرده‌اند.

طول تاریخ چنین دردهای مشابهی را تجربه کرده‌اند»

ایسن روان‌درمانگر و فعال حوزه کتاب در ادامه می‌افزاید: «باوجود دستگاه‌های دیجیتال و بازی‌های آنلاین، گزینه‌های زیادی برای سرگرمی وجود دارد؛ فیلم، موسیقی و پادکست اکنون به‌راحتی آسان‌تر از هر زمان دیگری قابل‌دسترسی هستند. برخی از افراد ممکن است کتاب را شکلی از سرگرمی ندانند، اما کتاب می‌تواند ما را به خنده وگره‌بیندازد و جذابیت و هیجان برای ما ایجاد کند. سرگرمی همچنین موجب آزادسازی اندورفین در مغز خود شد. این هورمون‌های احساسی به شما کمک می‌کنند تا آرامش پیدا کرده، درد را کنترل کنید و فشار روانی خودتان را کاهش دهید» وی در ادامه به تأثیرات بیشتر مطالعه بر سلامت روان افراد اشاره کرده و می‌گوید: «تأثیر مطالعه بر سلامت روان می‌تواند به کمک افزایش هوش هیجانی انجام شود. مطالعه نقش مهمی در تقویت همدلی دارد. وقتی که ما داستانی را می‌خوانیم، با وضعیت‌ها و احساسات شخصیت‌های داستان همدلی کرده و این مهارت را در زندگی واقعی خود نیز به کار می‌بریم. همدلی شما را به افراد دیگر نزدیک‌تر می‌کند و شما را قادر می‌سازد که بهتر با احساسات و نیازهای آنها همدردی کنید. همچنین وقتی که ما کتاب می‌خوانیم، قادریم که دیدگاه خود را از نگاه دیگران مقایسه و بهتر افراد را درک کنیم. این امر کمک می‌کند تا قدرت همدلی‌مان تقویت شود و ارتباطات اجتماعی‌مان بهبود یابد.

مطالعه نه‌تنها یک عادت مفید، بلکه منبعی ارزشمند برای تقویت حافظه و تمرکز ماست. این عمل به‌عنوان ورزشی برای مغز عمل می‌دارد، باعث تقویت قوای شناختی فرد می‌شود. خواندن کتاب و مطالب متنوع، توانایی ما برای جذب اطلاعات جدید را افزایش می‌دهد و فرآیند یادگیری را تسریع می‌کند. این‌ها همه‌ی فواید مطالعه نیستند، اما این‌ها فقط بخش کوچکی از آن هستند که می‌تواند به شما کمک کند تا تعاطف‌پذیری و توانایی مقابله با وضعیت‌های دشوار را در درون خود تقویت کنید. همچنین می‌تواند به شما بگوید که شما در اندهایتان و غصه‌هایتان تنها نیستید و بدانید که بسیاری از افراد در جالش‌های جدی و وضعیت مشابهی با شما هستید.

شیراز- خبرنگار کیهان:

حسینعلی امیری، استاندار فارس، در یازدهمین جلسه ششورای اطلاع‌رسانی استان فارس که با حضور حسین جابری انصاری، مدیرعامل خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران و اعضای شورای اطلاع‌رسانی استان برگزار شد، با قدرداری از تلاش‌های شبانه‌روزی اعضای این شورا گفت: کار خبر و اطلاع‌رسانی زمان و ساعت مشخصی ندارد و زحمات اهالی رسانه همواره شبانه‌ستانه تقدیر است، اما در قه ماه گذشته با توجه به برگزاری رویدادهای فشرده از جمله نمایشگاه‌ها، برنامه‌های گردشگری، بازار صنایع و آگرس و برنامه‌های فرهنگی، بار سنگینی بر دوش این شورا قرار داشت که با همدلی به ثمر نشست.

استاندار فارس با اشاره به حساسیت بسیار بالای خود در زمینه نگارش و بازتاب اخبار گفت: وسوسه در انتخاب واژگان و حتی کاربرد دقیق کلمات، به‌سبب در متن خبر، به دلیل جایگاه حساس اطلاع‌رسانی است؛ چرا که یک خطای کوچک می‌تواند پیام اصلی را تغییر دهد و این دقت رفت باید در تمام ارکان رسانه‌ای استان حاکم باشد. وی با یادآوری شرایط حساس دوران جنگ و مواجهه با پروپاگاندا ی رسانه‌های بیگانه گفت: در مقاطع بحرانی، رسانه‌های مختلف با برنامه‌ریزی هدفمند وارد میدان شدند و ضرورت داشت که ما نیز آراشی منسجم به خود بگیریم؛

شیراز- خبرنگار کیهان:

بازرسی کل استان مرکزی از تشکیل ۲۷۵ پرونده نظارتی و رسیدگی به چهار هزار و ۸۸ شکایت مردمی در این استان طی سال گذشته خبر داد و گفت: در همین راستا، ورود نظارتی از تشکیل قرارداد محوطه‌سازی نهضت ملی مسکن در شهر جدید امیرکبیر، هزینه صرف‌مترمع از آن حدود ۲۲ میلیون ریال به ۲۳ میلیون ریال کاهش داد و ۳۷۰ میلیارد ریال صرفه‌جویی به نفع متقاضیان به همراه داشت.

محمدحسین افضلی در نشست خبری با اعلام این خبر افزود: در شهر جدید امیرکبیر، با افرادی که مرتکب تحصیل مال از طریق نامشروع شده بودند نیز برخورد شد.

را افزایش می‌دهد و فرآیند یادگیری را تسریع می‌کند. این فعالیت‌ها باعث ارتقای هوش ما می‌شوند و ما را به‌سرعت به سمت مهارت‌های جدید هدایت می‌کنند. توجه کنید که مطالعه نه‌تنها برای سرگرمی ما مفید است، بلکه باعث بهبود عملکرد شناختی و ذهنی ما نیز می‌شود. ایجاد روال خواندن منظم و گسترده، می‌تواند به‌عنوان یک روش طبیعی برای پرورش و تقویت مغز مورد استفاده قرار گیرد».

ورزش همگانی و آرامش روح

در دنیای امروز که سرعت زندگی روزافزون است و فشارهای روانی از جمله دفعه‌های شغلی، مالی و خانوادگی‌گیربان گیر بسیاری از افراد شده. که ورزش مستمر، اثری عمیق و ماندگار بر وضعیت روانی انسان دارد و می‌تواند به‌عنوان مکمل یا حتی بخشی از درمان بسیاری از اختلالات روانی مورد استفاده قرار گیرد. این روان‌شناسان در ادامه متذکر می‌شود: «کنته موجب ترشح هورمون‌هایی مانند اندورفین، دوپامین و سروتونینی می‌شود که به‌طور طبیعی احساس شادی و نشاط را در فرد تقویت می‌کنند و حس درد و اضطراب را کاهش می‌دهند. به همین دلیل است که پس از پیاده‌روی، ششای ما دوبین، احساس سبکی و آرامش به فرد دست می‌دهد. علاوه‌بر این، ورزش یا تنظیم سطح کورتیزول یا همان هورمون فشار روانی در بدن، از آسیب‌های ناشی از فشارهای مزمن روانی پیشگیری می‌کند و به تعادل شیمیایی مغز کمک می‌کند.

شمن رضایی کارشناس ارشد روان‌شناسی توضیح می‌دهد: «ورزش اثر ارزشمندی نیز بر کیفیت خواب دارد. افرادی که به‌طور منظم تخت بدنی دارند، معمولا خواب عمیق‌تر و باکیفیت‌تری تجربه می‌کنند و از این طریق ذهن آنها در طول روز شفافت‌ر و متمرکزتر می‌شود.

گزارش روز/ شهرستان‌ها



یک روان‌درمانگر: مطالعه می‌تواند احساسات مختلفی مانند شادی، تعجب، اندوه، ترس و خشم را در ما ایجاد کند. تجربه کردن این احساسات می‌تواند به شما کمک کند تا تعاطف‌پذیری و توانایی مقابله با وضعیت‌های دشوار را در درون‌تان تقویت کنید. همچنین می‌تواند به شما بگوید که شما در انده‌هایتان و غصه‌هایتان تنها نیستید و بدانید که بسیاری از افراد در طول تاریخ چنین دردهای مشابهی را تجربه کرده‌اند.

عمل می‌کند. بی‌خوابی و بدخوابی که خود از عوامل مهم اضطراب و افسردگی است، با ورزش منظم تا حد قابل‌توجهی کاهش می‌یابد. همچنین فعالیت بدنی با افزایش جریان خون در مغز، حافظه، تمرکز و توانایی حل مسئله را بهبود می‌بخشد و از افت عملکرد شناختی در سن بالا پیشگیری می‌کند.

بعد روحی و اجتماعی نیز ورزش نقشی بی‌بدیل دارد. شرکت در فعالیت‌های ورزشی گروهی، از کلاس‌های یوگا تا فوتبال محلی، حس تعلق، همدلی و ارتباط انسانی را تقویت می‌کند. این تعاملات اجتماعی، احساس تنهایی و انزوا را که از عوامل اصلی افسردگی در جوامع امروز است، کاهش می‌دهد. ورزش‌هایی مانند دویدن نیز با تمرکز بر تنفس و لحظه حال، ذهن را از افکار مزاحم و نگرانی‌های آینده پاک می‌کند و نوعی آگاهی و آرامش درونی پدید می‌آورد».

این روان‌شناسان در ادامه متذکر می‌شود: «کنته قابل‌توجه آن است که برای بهره‌مندی از این فواید، لازم نیست حتما ورزشکاری حرفه‌ای بود یا ساعات طولانی در باشگاه زمان گذاشت. سازمان بهداشت توصیه می‌کند بزرگسالان هفته‌ای دست کم ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط مانند پیاده‌روی تند، دوچرخه‌سواری یا شنا داشته باشند. حتی روزی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی در پارک یا فضای سبز، علاوه‌بر فواید جسمانی، با توجه‌به اثرات مثبت طبیعت بر روان، سهم بسزایی در کاهش فشار روانی و افزایش آرامش دارد».

وی در تکمیل صحبت‌هایش می‌گوید: «متأسفانه برخی از افراد به بهانه کمبود وقت، هزینه یا نبود امکانات، ورزش را کنار گذاشته‌اند و همین امر به شیوع فشار روانی، اضطراب و افسردگی در جامعه دامن می‌زند. در حالی که پیاده‌روی، نرمش‌های ساده خانگی و فعالیت‌های سبک، نیازی به امکانات گران‌قیمت ندارند.

استاندار فارس:

تولیدات رسانه‌ای فاخر ضامن مرجعیت خبری و خنثی‌کننده جنگ روانی دشمن است

آن رسانه قطع می‌کند از ایسن رو تولید محتوای وزین و

برخورد از زبان فاخر باید همواره مبنای عمل و حرکت

فقالن رسانه‌ای باشد.

امیری به تنوع فرهنگی، زبانی و قومی جامعه ایران اشاره کرد و گفت: وسعت سرزمینی و گوناگونی اقوام، مذاهب و دیدگاه‌ها نه‌تنها نقطه ضعفی نیست، بلکه برگ برنده‌ای در حوزه امنیت ملی کشور است. بنابراین پیام‌های رسانه‌ای ما نیز باید متناسب با این سلاقی گوناگون تدوین شوند تا با همه افراد جامعه ارتباط برقرار کند.

در این جلسه جابری انصاری، مدیرعامل خبرگزاری ایرنا، شیراز را تلیج‌گاه اصالت ایرانی و اسلامی و پرشمرده و گفت: حضور شخصیتی در تراز ملی مانند حسینعلی امیری در مسند استانداری فارس، بالاترین فرصت برای استان است تا با بهره‌گیری از این ظرفیت، بسترهای پیشرفت بیش از پیش فراهم شود.

حسین جابری انصاری، مدیرعامل ایرنا، شیراز را تلیج‌گاه اصالت ایرانی -اسلامی خواند و با اشاره به تغییر پارادایم رسانه‌ای از پوسست طرح‌به به متن تحولات، به آسیب‌شناسی رسانه‌های رسمی پرداخت.

وی تکیه صرف بر تبلیغ مستقیم و تکرار کلیشه‌ها را ناکارآمد دانست و سه روبرکرد کلان ایرنا شامل احیای تصویر و خبرگزاری ملی، تولیدات حرفه‌ای و توسعه شیوه‌های کار و مناسب در بخش مصرف بهینه انرژی در استان فراهم آید.

بازرسی کل استان مرکزی خبر داد

تشکیل ۲۷۵ پرونده نظارتی و بازگرداندن وجوه تحصیل‌شده به دولت

پرونده این افراد در مرحله تحقیقات مقدماتی داندسرا قرار دارد و وجوه برده‌شده به شرکت بازگردانده شده است. افضلی درباره نظارت بر حوزه بهداشت و درمان نیز گفت: پس از انجام بررسی‌های کارشناسی و آسیب‌شناسی کمبودهای دارویی و تجهیزات، دستور تهیه ۱۳ دستگاه آمبولانس هلال‌احمر که به دلیل نبود امکانات بلااستفاده مانده بودند، صادر شد. همچنین با پیگیری‌های انجام‌شده، کمبود آمبولانس در شهرستان‌های محلات و روستاها، تخصیص یک دستگاه آمبولانس به هر شهرستان برطرف شد.

وی درباره وضعیت سازه‌های شهری، از جمله پل بسج اراک، بیان کرد: پرونده‌های مربوط به ابنیه شهری در مرحله تحقیقات کارشناسی قرار دارند و دستگاه‌های

مدیرکل میراث فرهنگی – گردشگری و صنایع دستی لرستان:

همه دستگاه‌ها برای موفقیت در خدمت به مردم و شکست دشمنان باید آرایش جنگی بگیرند

به استفاده بهینه از امکانات و زمان جهت حل مشکلات، تأمین رضایت مردم و ناگامی دشمنان خواهند شد. وی با بیان اینکه شیوه‌های پیشین اداره امور به سبک قبل از جنگ‌های تحمیلی برای چنانکاران، پاسخگو ی حل مشکلات و تحقق مطالبات بحق مردم و ناآکم‌کردن چنانکاران نیست، تصریح کرد: اختصاص یک روز در هفته به ملاقات عمومی مسئولان با مردم تحت عنوان رسیدگی به مشکلاتشان به روال سال‌های گذشته در شرایط فعلی مورد قبول مردم نیست. بلکه باید «ره» اتاق مسئولان تمام روزهای کاری هفته به روی مراجعان باشد و جلسات و مأموریت‌ها حتی‌الامکان به ساعات

صفحه ۹

دوشنبه ۲۲ مهر ۱۴۰۵

۸ جمادی‌الاول ۱۴۴۸ – شماره ۲۴۷۴۶



گالیا توانگر

سبک زندگی سالم و درخشان

سبزی به تقویت سیستم ایمنی، کاهش التهاب و بهبود سلامت قلب کمک می‌کند. فیبر موجود در شلغم به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و کاهش سطح کلسترول کمک می‌کند».

وی در ادامه می‌افزاید: «نارنگی هم سرشار از ویتامین C، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌هاست. این میوه به تقویت سیستم ایمنی، بهبود سلامت پوست و کاهش فشارخون کمک می‌کند. مصرف منظم نارنگی می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند. گلابی از خوراکی‌های سرشار از فیبر در این فصل است که ویتامین C و پتاسیم نیز دارد. این میوه به بهبود سلامت دستگاه گوارش، کاهش التهاب و تنظیم فشارخون کمک می‌کند. فیبر موجود در گلابی نیز



یک کارشناس ارشد روان‌شناسی: برخی از افراد به بهانه کمبود وقت، هزینه یا نبود امکانات، ورزش را کنار گذاشته‌اند و همین امر به شیوع فشار روانی، اضطراب و افسردگی در جامعه دامن می‌زند. در حالی که پیاده‌روی، نرمش‌های ساده خانگی و فعالیت‌های سبک، نیازی به امکانات گران‌قیمت ندارند. آنچه اهمیت دارد، استمرار و عادت کردن به تحرک است، نه شدت و سختی تمرین‌ها.

فرمانده سپاه لرستان: با آبرسانی به ۲۱۷ روستا در شرایط جنگی لرستان رتبه اول آبرسانی به روستاها را در کشور کسب کرد

خرم‌آباد- خبرنگار کیهان:

سردار نعمت‌الله باقری در آیین افتتاح وینتاری ۱۱۷ پروژه آبرسانی به روستاهای لرستان با حضور وزیر نیرو، گفت: با آبرسانی به ۱۱۷ روستا در سال جاری و ۱۱۰ روستا در سال گذشته، به تلاش‌های جهادی استاندار لرستان، مجاهدات کارگاه امام حسن مجتبی (ع) و شرکت آبفا استان، امروز با وجود استمرار شرارت‌های جانکبارکن امریکایی- صهیونی و همدستانشان، استان لرستان رتبه نخست کشور در آبرسانی به روستاها را کسب کرده است.

فرمانده سپاه حضرت ابوالفضل علیه‌السلام لرستان گفت: ساخت سدهای لرستان با حضور مهندس شاهرخی شتاب گرفته است که جبران عقب‌ماندگی‌ها توجه ویژه وزارت نیرو به حوزه سدسازی و اعتبارات آن در لرستان را می‌طلبد. وی ادامه داد: آرایش جنگی مدیریت ارشد استان موجب شده با وجود مشکلات اعتباری در شرایط جنگی خدمت به مردم در هیچ شرایطی متوقف نشود و امروز دولت در لرستان با ارائه خدمت به مردم در کشور پیشتر است. فرمانده سپاه لرستان یادآور شد: با اجرای چنین پروژه‌هایی با همکاری همه‌کارجان دستگاه‌های مرتبط، ساخت و تکمیل تسهیل‌ر دولتی پای کار مردم و مردم پایه کار ایران در لرستان هستیم. سردار باقری از همکاری وزارت نیرو جهت اجرای این طرح‌ها با بیان اینکه از زمان تصد مهندس شاهرخی در سمت استاندار لرستان، مهم ترین دستاورد، آفرود، دو سال گذشته ۲۰۰ روستا در لرستان آبرسانی شد و امسال نیز با وجود شرایط جنگی ۱۱۷ روستا از آب آشامیدنی پایدار بهره‌مند شدند و با اشاره به وضعیت بارش‌های لرستان اظهار داشت: سرریز منابع آبی لرستان شامل مهم کرخه، در سیهره، و ر در کشور پشتیبانی می‌کند، اما به دلیل عدم ساخت و تکمیل سدهای لرستان، سطح کشاورزی آبی استان نصف می‌لگن کشور است. سردار باقری با بیان اینکه از زمان تصد مهندس شاهرخی در سمت استاندار لرستان، روند ساخت سدهای استان شتاب گرفته است، افزود: با وجود تلاش‌های استاندارد لرستان برای تأمین منابع مالی این پروژه‌ها از طریق قرض‌آوری و... این اعتبارات برای تکمیل سدهای استان کافی نیست و نیازمند تخصیص منابع مالی ملی است. فرمانده سپاه حضرت ابوالفضل (ع) لرستان تصریح کرد: تکمیل سدهای لرستان و جبران عقب‌ماندگی‌های این خطه نیازمند توجه ویژه ملی و اعتباری ویژه وزارت نیرو است. زیرا منابع اعتباری در این زمینه پاسخگو نیست.

استان سازمان راهداری کشور بیان کرد

حفظ کیفیت راه‌پی از بهره‌برداری ملاک اصلی ارزیابی پروژه‌های راه‌سازی

اراک- خبرنگار کیهان:

معاون راهداری سازمان راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای کشور با تأکید بر ضرورت توجه به دوام و پایداری روستای راه‌ها گفت: کیفیت پروژه‌های راه‌سازی را باید براساس بازرسی‌ها یا میزان آسفالت مصرف‌شده سنجیده نمی‌شود، بلکه حفظ کیفیت و عملکرد راه در سال‌های پس از بهره‌برداری، معیار اصلی ارزیابی این پروژه‌هاست.

حسین چلبیان در نخستین همایش تخصصی قیر، آسفالت و ماشین‌آلات منطقه مرکزی کشور در اراک با بیان اینکه دوام روستای تنها به انتخاب نوع قیر یا مسائل فنی محدود نمی‌شود، اظهار کرد: توجه به این موضوع، راهبردی برای دستیابی به دوام مطلوب راه‌ها مستلزم همکاری و هم‌افزایی مشاوران، پیمانکاران، تولیدکنندگان قیر، آزمایشگاه‌ها و مراکز علمی است. در این میان، صنعت قیر علاوه بر تولید محصولات باکیفیت، باید پشتیبانی تخصصی خود را نیز تقویت کند. چلبیان در پایان اظهار کرد: تغییر رویکرد در ارزیابی پروژه‌های راه‌سازی، از تمرکز صرف بر پیشرفت فیزیکی، میزان آسفالت‌ریزی و زمان تحویل به توجه به پایداری و عملکرد روستای در سال‌های پس از بهره‌برداری، ضروری اساسی برای صیانت از سرمایه‌های ملی و کاهش هزینه‌های نگهداری شبکه راه‌هاست.