

## خبر

مدیرکل ورزش و جوانان استان کرمان:

## کرمان میزبان اجلاس هیئت های اندیشه ورز سراسر کشور



مدیرکل ورزش و جوانان استان کرمان از برگزاری نخستین اجلاس هیئت های اندیشه ورز سراسر کشور به مناسبت گرامیدشت هفته بسیج در کرمان خبر داد. به گزارش فارس، میثم پاریزی مدیر کل ورزش و جوانان استان کرمان به برنامه های حوزه ورزش و جوانان به مناسبت گرامیدشت هفته بسیج در استان کرمان اشاره کرد و گفت: یکی از برنامه های شاخصی که طی این ایام مبارک برنامه ریزی شده، میزبانی اجلاس هیئت های اندیشه ورز سراسر کشور است. مسئولان سازمان بسیج ورزشکاران سراسر کشور و جمعی از معاونین وزارت ورزش و جوانان است.

وی با اعلام اینکه این رویداد ملی ۸ و ۹ آذر ماه برگزار می شود، افزود: حدود ۲۵۰ نفر به مدت دو روز در قالب همایش، کارگروه های تخصصی و تجدید میثاق با سردار دل هادر این رویداد شرکت می کنند.

پاریزی تعامل و هم افزایی استان ها و ترویج مکتب شهید سلیمانی را برخی از اهداف این رویداد ملی برشمرد.

سخنگوی سازمان هواپیمایی کشوری:

## تذکر جدی هواپیمایی کشوری به شرکت «اروان» در پی لغو پروازها و تاخیرهای نامتعارف



سخنگوی سازمان هواپیمایی کشوری از تذکر جدی این سازمان به شرکت هواپیمایی «اروان» در پی لغو پروازهای اهواز - مشهد و مشهد - تهران و اعلام تاخیرهای نامتعارف و غیرقابل قبول برای پروازهای خبر داد.

به گزارش ایرنا از سازمان هواپیمایی کشوری، جعفر یازلو اظهار داشت: به دنبال لغو پروازهای اهواز - مشهد و مشهد - تهران روز ۲۶ آبان ۱۴۰۳ و اعلام تاخیرهای نامتعارف و غیرقابل قبول برای پروازهای روز ۲۷ آبان ۱۴۰۳ شرکت هواپیمایی «اروان» در مسیرهای برنامه ریزی شده توسط شرکت و همچنین تکرار مراتب در گذشته، مسئولان این شرکت برای پاسخگویی به سازمان هواپیمایی کشوری فراخوانده شدند.

وی گفت: سازمان هواپیمایی کشوری در راستای صیانت از حقوق و ضایتمندی مسافران، ضمن اخطار جدی و برخورد قاطع با شرکت هواپیمایی اروان به دلیل عدم در نظر گرفتن ناوگان پشتیبان، عدم استفاده از ناوگان هوایی سایر شرکت های هواپیمایی جهت جابه جایی مسافران پروازهای لغو شده یا تاخیری، ضمن ایجاد محدودیت در مجوزهای پروازی آن شرکت از ابتدای آذرماه، شرکت مذکور را به انجام اقدامات اصلاحی مورد نظر سازمان هواپیمایی کشوری ملزم کرد.

یازلو ادامه داد: در صورت ادامه وضعیت موجود و عدم اصلاح رویه های نادرست جاری که موجب سرگردانی و ناراضی مسافران آن شرکت شده است، سازمان هواپیمایی با استناد به اختیارات قانونی خود محدودیت های بیشتری بر عملیات آن شرکت اعمال خواهد کرد.

رئیس پلیس راه شمال استان کرمان:

## خودروها با سرعت بالای ۱۳۰ کیلومتر توقیف می شوند



جاده های نالیمن رانندگان مایبشترین نقش را در حفظ جان خود و دیگر سرنشینان دارند، وی یادآور شد: «متأسفانه سال گذشته در محورهای استان کرمان بیش از هزار نفر جان باختند و بیش از ۶ هزار و ۳۰۰ نفر مجروح شدند که در میان مجروحان این حوادث برخی افراد حتی از چرخه کار و زندگی خارج شدند».

رضایی گفت: «در خواست داریم تمامی دستگاه های متولی در حوزه پیشگیری از تصادفات به نقش و وظیفه خود به ویژه در حوزه فرهنگ سازی عمل کرده و همکاری و تعامل لازم داشته باشند تا بتوانیم حوادث رانندگی را به حداقل برسانیم و به یک نقطه مطلوبی در استان کرمان برسیم».

رئیس پلیس راه شمال استان کرمان با اشاره به آمار حوادث رانندگی در استان، گفت: «فراوانی تصادفات در استان کرمان همیشه بالا بوده و کرمان جزو استان هایی ست که به واسطه وسعت و طول راه ها همیشه بیشترین تصادفات را دارد».

سرهنگ علی رضایی افزود: «در هفت ماهه نخست امسال ۶۲۳ نفر در سوانح رانندگی در جاده های کرمان جان خود را از دست دادند و بیش از ۴ هزار نفر مجروح شدند».

وی خاطرنشان کرد: «در جاده های استان کرمان بیشترین عامل تصادفات و حوادث رانندگی، خستگی و خواب آلودگی به دلیل طول زیاد راه ها و سرعت های غیر مجاز است».

رضایی با تاکید بر این که خودروهای با سرعت بالای ۱۳۰ کیلومتر بر ساعت با دستور قضایی حتماً توقیف شده و یا آن ها بر خورده می شود، گفت: «با اضافه شدن دوربین ها جدید کنترل سرعت در راه های کرمان، پلیس در طول راه های استان با رانندگانی که با سرعت های سرسام آور امنیت خود و دیگران را به خطر می اندازند برخورد می کند».

به گزارش تسنیم، وی همچنین با بیان اینکه در تصادفات رانندگی سه عامل انسان، خودرو و جاده نقش دارند، اظهار کرد: «ایمن نبودن برخی از خودروها باعث شده که این خودروها مانند یک ابزار قتاله در دست برخی از افراد باشند و متأسفانه رفتارهای پر خطر برخی رانندگان مزید بر علت شده است».

رئیس پلیس راه شمال استان کرمان با تاکید بر اینکه راه های ما باید پخشند باشند و با یک خطای کوچک انسانی نباید جان عزیزان ما از دست برود، ادامه داد: «با وجود خودروها و

## بهترین حالت خوابیدن برای سلامت قلب و سلامت عمومی

خوابیدن به پهلووی چپ ممکن است برای افراد مبتلا به رفلاکس معده مفید باشد، اما ممکن است اثرات منفی بر قلب داشته باشد. با این حال، تحقیقات بیشتری برای حمایت از این نظریه ها مورد نیاز است.



خوابیدن به پهلووی چپ می تواند برای افرادی که رفلاکس دارند خوب باشد. مطالعاتی در یافت خوابیدن به پهلووی چپ می تواند نسبت به خوابیدن به پهلووی راست، به میزان چشمگیری باعث شود معده کمتر در معرض اسید قرار بگیرد و مری سریع تر از اسید پاک سازی شود.

همچنین شواهدی نیز وجود دارد مبنی بر اینکه خوابیدن به پهلووی چپ ممکن است اثرات منفی بر قلب بگذارد.

## فواید خوابیدن به پهلووی چپ چیست؟

محققان ابتدا متوجه شدند که خوابیدن به پهلووی چپ باعث تغییرات قابل توجهی در فعالیت الکتریکی قلبی می شود و این تغییرات را با الکتروکاردیوگرام اندازه گیری کردند. آنها در یافتند وقتی افراد به پهلووی چپ دراز کشیده بودند، این اثرات بیشتر بود.

در مطالعه جدیدتر محققان در یافتند خوابیدن به پهلووی چپ می تواند تغییراتی در نتیجه الکتروکاردیوگرام در افراد سالم ایجاد کند. آنها با استفاده از نوعی تکنیک تصویری به نام vectorcardiography در یافتند خوابیدن به پهلووی چپ باعث تغییر و چرخش قلبی می شود. وقتی افراد به پهلووی راست خوابیده هیچ تغییری در فعالیت الکتریکی قلب ایجاد نشد. محققان متوجه شدند در این وضعیت، قلب به واسطه لایه ای نازک بافت بین ریه ها به نام مدیاستن سر جای خود قرار می گیرد.

دانشمندان تغییرات فعالیت الکتریکی قلب را به تغییر وضعیت قلب مربوط دانستند. اما لازم به یادآوری است که خوابیدن به پهلووی چپ اثری بر عملکرد الکتریکی قلب نگذاشت. بلکه بر مجموعه داده ها تأثیر می گذارد. این پدیده ای است که احتمالاً به دلیل دستگاه آزمایش است. برای درک اینکه آیا خوابیدن به پهلووی چپ برای کسانی که عوارض قلبی دارند خطرناک است یا نه به مطالعات بیشتری نیاز است.

## فواید خوابیدن به پهلووی راست چیست؟

اینکه برای قلبتان خوابیدن به پهلووی راست بهتر است یا پهلووی چپ هنوز موضوعی مورد بحث است. برخی از کارشناسان فکری می کنند خوابیدن به پهلووی راست می تواند نواکاو (ورید اجوف) را تحت فشار قرار بدهد. وناکاو سیاهرگی است که به سمت راست قلب شما وارد می شود.

اما تا این زمان، شواهدی وجود ندارد که نشان دهد خوابیدن به پهلووی راست، ریسک ناراسایی

قلبی را افزایش می دهد.

مطالعاتی دریافتند اکثر افرادی که دچار یک عارضه قلبی مربوط به عضله قلب و به نام کاردیومیوپاتی هستند بیشتر ترجیح می دهند به پهلووی راست بخوابند تا پهلووی چپ. همچنین مروری بر مطالعات نشان داد خوابیدن به پهلووی چپ یا راست از جهت سلامت مادر و جنین نیز تفاوتی ایجاد نمی کند. اما برای یک خانم باردار، به پهلو خوابیدن با زانوهای که خم شده اند ظاهر بهترین و راحت ترین وضعیت خوابیدن است. می توانید بین زانوهایتان یک بالش بگذارید و این وضعیت را راحت تر هم بکنید.

بعضی از پزشکان توصیه می کنند خانم های باردار به پهلووی چپ بخوابند. زیرا کبد در سمت راست شکم است و دراز کشیدن به پهلووی چپ کمک می کند ر هم روی کبد نیفتد. دراز کشیدن به پهلووی راست زمانی که باردار هستید باعث می شود قلب شما راحت تر کار کند؛ زیرا وزن جنین روی ورید بزرگی به نام وناکاو (ورید اجوف تحتانی) نمی افتد. این رگ، خون را از پاهای به قلب بر می گرداند.

## اگر ناراسایی قلب دارید چطور بخوابید بهتر است؟

اگر ناراسایی قلبی دارید در مورد بهترین وضعیت خوابیدن از پزشکتان سؤال کنید. خوابیدن به پهلووی راست ممکن است بهترین وضعیت برای کسانی باشد که ناراسایی قلبی دارند. هر چند برخی از افراد تصور می کنند خوابیدن به پهلووی راست می تواند برگشت خون به قلب را محدود کند؛ اما شواهد علمی مبنی بر این ادعا وجود ندارد.

اگر آینه خواب یا مشکل تنفسی ندارید، به پشت خوابیدن می تواند یک وضعیت مناسب باشد. روی شکم خوابیدن شاید از جهت آینه و خوروف خوب باشد اما می تواند باعث گردن درد و کمردرد هم بشود. آینه خواب در صورت عدم درمان، ریسک ناراسایی قلبی را افزایش می دهد و به همین دلیل است که اغلب کسانی که آینه خواب دارند دچار ناراسایی قلبی نیز هستند.

اگر دستگاه دفیبریلاتور کاردیورتر (ICD) دارید شاید متوجه شوید خوابیدن به پهلووی مخالف سمتی که آن کاشته شده برایتان راحت تر است. چون بیشتر ICD ها سمت چپ سینه قرار می گیرند، خوابیدن به پهلووی راست برای این افراد بهتر است.

## در بیان

تا این زمان هنوز مشخص نیست بهترین وضعیت خوابیدن از جهت سلامت قلب و سلامت عمومی کدام است. خیلی از افرادی که ناراسایی قلبی دارند ظاهر راحت تر هستند که به پهلووی راست بخوابند. اما شواهد علمی مبنی بر اولویت یک وضعیت نسبت به آن دیگری وجود ندارد. مطالعات تأیید می کنند که به اندازه کافی خوابیدن با کیفیت پایین خواب می تواند ریسک ابتلا به بیماری های قلبی و دیگر بیماری ها را افزایش دهد.

مسئله مهم این است که خوب بخوابید و استراحت کنید تا سالم بمانید؛ فرقی نمی کند در چه وضعیتی می خوابید.

## تاسیس موسسه غیر تجاری فرهنگی و هنری خانه سبز کرمان

تاسیس موسسه غیر تجاری فرهنگی و هنری خانه سبز کرمان در تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۶ به شماره ثبت ۲۷۳۷ به شناسه ملی ۱۴۰۱۳۸۹۹۹۳۲ ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. نام: فرهنگی و هنری خانه سبز کرمان موسسه غیر تجاری موضوع فعالیت: برگزاری دوره های آموزشی کوتاه مدت سبک زندگی در زمینه های: آشنایی با سبک و مهارت های زندگی با هدف تحکیم و تقویت نهاد خانواده - توسعه فرهنگی، سرگرمی ها و پرورش استعداد و خلاقیت - مهارت های شهرنشینی در کلانشهرها و ترویج فرهنگ زندگی اجتماعی تبصره ۱: مؤسسه پس از اخذ مجوز فعالیت خاص مصوب از: مراجع ذیربط و با رعایت ضوابط هیأت رسیدگی مجاز به انجام فعالیت فوق می باشد. تبصره ۲: موضوع فعالیت مصوب در صورت تأیید مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان و در صورت نیاز اخذن ظر هیأت رسیدگی امکان پذیر می باشد. به موجب مجوز از اداره کل وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی برابر با شماره مجوز ۲۶۹۵۰/۱۴۰۳/۱۱ در تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۶ در استان مربوطه این آگهی به ثبت رسید.

مدت فعالیت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی: استان کرمان، شهرستان کرمان، بخش مرکزی، شهر کرمان، طاهر آباد، کوچه ۸ متری، بن بست لاله، پلاک ۵۰، طبقه همکف کدپستی ۷۶۱۸۸۷۶۶۱۵ سرمایه شخصیت حقوقی ۴۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال نقدی میزان سهم الشرکه هر یک از شرکا خانم نگین بخشی به شماره ملی ۳۰۵۲۱۹۴۵۵۰ دارنده ۸۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه خانم مهشید افشار به شماره ملی ۳۰۵۲۲۰۵۴۶۳ دارنده ۳۲۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه مدیران خانم نگین بخشی به شماره ملی ۳۰۵۲۱۹۴۵۵۰ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت ۳ سال خانم مهشید افشار به شماره ملی ۳۰۵۲۲۰۵۴۶۳ به سمت مدیرعامل به مدت ۳ سال و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت ۳ سال دارندگان حق امضا: تمامی اسناد مالی تهآورد و قراردادهای اسناد و اوراق بانکی از قبیل چک، سفته، برات و مکاتبات مؤسسه با امضای مدیرعامل و مهر موسسه اعتبار خواهد داشت. روزنامه کثیرالانتشار حدیث کرمان جهت درج آگهی های موسسه تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور، به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان کرمان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری کرمان (۱۸۲۹۵۴۶)