

## خبر

سرپرست اداره کل میراث فرهنگی استان کرمان:

۲۵ موزه بوم گردی فرهنگ بومی استان کرمان  
را در ایام نوروز معرفی می کنند

سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری استان کرمان گفت: تعداد ۲۵ موزه بوم گردی با محتوای مردم شناسی در ایام نوروز ۱۴۰۴ در استان کرمان برپا می شود.

به گزارش مهر، مرتضی نیکرو، به خبرنگاران گفت: همزمان با ایام نوروز ۱۴۰۴ به منظور ارج نهادن به فرهنگ بومی مردم کرمان و میزبانی از گردشگران نوروزی، تعداد ۲۵ موزه بوم گردی با محتوای معرفی آداب، رسوم و فرهنگ بومی و محلی استان راه اندازی می شود.

وی افزود: ستاد اجرایی خدمات سفر استان کرمان با همراهی تمام ارکان اجرایی با توان تمام توان آماده میزبانی به بهترین شکل ممکن از مسافران و گردشگران در نوروز ۱۴۰۴ است.

نیکرو، تصریح کرد: حضور گردشگران در ایام نوروز می طلبد که در راستای افزایش ماندگاری مسافران در کرمان جاذبه های متعدده و متنوع گردشگری معرفی و ایجاد شود و راه اندازی موزه های بوم گردی در در همین راستا و به هدف معرفی فرهنگ و آئین های بومی استان کرمان انجام می پذیرد.

فرمانده یگان حفاظت محیط زیست:

مردم از خرید مارهای آبی، لاکپست آبی،  
سمندر لرستانی و سنبل آبی پرهیز کنند

فرمانده یگان حفاظت محیط زیست گفت: بهترین مبارزه و ممانعت از خرید و فروش گونه مذکور، عدم استقبال و خرید توسط مردم است. زیرا تا زمانی که خرید وجود داشته باشد و در کنار آن بخواهیم با مجرمان مبارزه کرده و این گونه ها را از سطح بازار جمع آوری کرده و پیگیری قضایی آن را داشته باشیم، قطعاً بدون همکاری مردم به نتیجه مطلوب دست پیدا نخواهیم کرد.

به گزارش ایسنا سرهنگ جمشید محبت خانی در باره اقدامات انجام شده در جهت جلوگیری از خرید و فروش غیرقانونی آبریان و گونه گیاهی سنبل آبی در ایام آخر سال گفت: آبریان غیرمجاز از جمله مارهای آبی، لاکپست آبی، سمندر لرستانی و به عنوان یک گونه در حال انقراض همچنین گیاه خطرناک و مهاجمی به نام سنبل آبی در روزهای پایانی سال فروخته می شود.

وی ادامه داد: از مردم عزیز خواهش می کنیم که از خرید گونه های مذکور در سطح بازار خودداری کنند. بهترین راه مبارزه و ممانعت از عرضه این گونه ها، عدم استقبال و خرید توسط مردم است زیرا قطعاً بدون همکاری مردم به نتیجه مطلوب دست پیدا نخواهیم کرد.

فرمانده یگان حفاظت سازمان حفاظت محیط زیست افزود: با توجه به آنکه محیط بانان نیز از ۱۵ اسفند ماه در آماده باش کامل به سر می برند، سامانه ۱۵۴۰ نیز به صورت شبانه روزی پیام های مردم را در زمینه محیط زیستی دریافت می کنند و اقدامات عملیاتی را انجام خواهد داد. تا به امروز نیز چندین فروشنده و افرادی که به صورت مخفیانه نسبت به عرضه و فروش گونه های مذکور پرداخته بودند، دستگیر و به مقامات قضایی تحویل داده شدند.

به گزارش روابط عمومی سازمان حفاظت محیط زیست، محبت خانی در پایان گفت: به طور قطع همکاری و همراهی مردم، اطلاع رسانی به موقع درباره عدم خرید و فروش گونه های ذکر شده در سطح بازار می تواند تأثیر زیادی در کنترل خرید و فروش این گونه ها داشته باشد.

مدیرکل پدافند غیرعامل استانداری کرمان:

## ۳۰ درصد نانوایی های استان کرمان پدافندی می شوند



کشور برگزار خواهد شد.

وی در ادامه پیشنهاداتی برای بهبود وضعیت نانوایی های استان ارائه داد و در پایان گفت: ما باید از تجربیات استان های دیگر استفاده کنیم تا با کمترین خطا، طرح شهید آبناسان را به نتیجه برسانیم.

به گزارش ایسنا، ماهرز مدیرکل غله استان کرمان نیز در این نشست با اشاره به اقدامات انجام شده برای پدافند نانوایی ها، بر لزوم توجه ویژه به مراکز حیاتی استان تأکید کرد.

وی به اقدامات زیرساختی برای بهبود ذخیره سازی گندم و توسعه حمل و نقل آن در کرمان اشاره کرد و گفت: یکی از چالش های اصلی کرمان در حوزه غله، وابستگی به حمل و نقل جاده ای بود که باعث تأخیر و مشکلات لجستیکی می شد. اما اکنون دو مرکز در استان به راه آهن متصل شده اند؛ یکی در سیرجان و دیگری در شهر کرمان که مجهز به یک مرکز تهویه گندم در ایستگاه راه آهن است و با این اقدامات، توانسته ایم مشکل حمل و نقل را تا حد زیادی برطرف کنیم.

مدیرکل پدافند غیرعامل استانداری کرمان گفت: بر اساس ماده پنج دستورالعمل پدافند نانوایی ها، استان کرمان موظف است ۳۰ درصد از نانوایی های خود را به «نانوایی های پدافندی» تبدیل کند.

ابراهیم کریمی در جلسه پدافند غیرعامل استان کرمان، پیرامون برنامه ریزی برای تداوم کارکرد نانوایی ها در شرایط اضطراری، به ضرورت افزایش تابآوری این مکان ها اشاره کرد.

وی با اشاره به بیانات اخیر مقام معظم رهبری درباره مسئولیت پذیری مسئولان، تأکید کرد: تهدیدات معیشتی از سوی دشمنان با هدف کاهش اعتماد عمومی و ایجاد نارضایتی در حال افزایش است. با این حال، این تهدیدات تاکنون ناکام مانده و برنامه های پیشگیرانه در دستور کار قرار دارد. مدیرکل پدافند غیرعامل استانداری کرمان با اشاره به مصوبات جدید، گفت: براساس ماده پنج دستورالعمل پدافند نانوایی ها، استان کرمان موظف است ۳۰ درصد از نانوایی های خود را به «نانوایی های پدافندی» تبدیل کند. این نانوایی ها باید مجهز به مخازن گاز ۲۷ کیلویی، مخازن آب ۱۰۰۰ لیتری و مولد برق ۷ تا ۱۰ کیلوواتی باشند تا در شرایط بحرانی به فعالیت خود ادامه دهند.

وی افزود: استان کرمان دارای ۲۸۸۸ نانوایی است که سهمیه آرد دریافت می کنند.

کریمی همچنین با اشاره به نقشه پراکندگی نانوایی ها در استان، گفت: برخی مناطق شهری، مانند بلوار جمهوری و منطقه الغدیر در کرمان، با کمبود نانوایی دولتی مواجه هستند، در حالی که در برخی نقاط دیگر، تراکم بیشتری وجود دارد.

مدیرکل پدافند غیرعامل کرمان اظهار کرد: در حال حاضر ۸۷ درصد نانوایی های استان از گاز طبیعی، ۱۱ درصد از گازوئیل و دو درصد از نفت استفاده می کنند.

کریمی از اجرای یک آزمایش سراسری در سال آینده خبر داد و افزود: این آزمایش، با هدف بررسی نقاط قوت و ضعف برنامه های پدافندی، در سطح

## ارتباط بین شکستن قولنج انگشتان و ابتلا به آرتروز

باشد که ریاضی دانان دریافته اند صدایی که از شکسته شدن قولنج انگشتان تولید می شود می تواند به ۸۳ دسی بل برسد که بلندتر از یک رادیوی معمولی و مشابه شنیدن صدای ترافیک از داخل اتومبیل است.

چه شما از صدای شکسته شدن قولنج انگشتان خوشتان بیاید و چه بدتان بیاید، ۴۵ درصد از افراد این کار را انجام می دهند و احساس خوبی از آن دارند. بعضی از افراد احساس می کنند بعد از شکستن قولنج انگشتان، طیف حرکتی دستشان بهتر می شود و احساس می کنند منعطف تر می شوند.

## آیا شنیدن صداهایی از استخوان نگران کننده است؟

با بالاتر رفتن سن، از زانوهای ما صداهایی در می آید. مثلاً وقتی نشسته ایم و از جایمان بلند می شویم صداهایی از مفاصل خود می شنویم که این صداهای متفاوت با صدای ناشی از شکستن قولنج است. استخوان ها به هم ساییده می شوند و این می تواند علامت تحلیل رفتن مفاصل باشد.

**اگر هنگام شکستن قولنج دردی احساس نمی کنید می توانید به کار خود ادامه دهید!**

درد، تورم یا محدودیت در طیف حرکتی علامتی هستند که نشان می دهند مفصل دچار آسیب شده که ممکن است ناشی از آرتروز، تروما یا نقرس باشد. اگر هنگام شکستن قولنج انگشتان خود دردی ندارید پس آزادید که این کار را انجام دهید.

## چه زمانی و چگونه عادت شکستن قولنج را ترک کنید؟

هر چند شکستن قولنج انگشتان در بیشتر موارد ضرری ندارد؛ اما بعضی از افراد دوست دارند این عادت را ترک کنند. اگر شکستن قولنج باعث دردی حسی تان می شود یا افرادی که کنار زدن زندگی می کنند از این کار شما آزرده می شوند پس باید این عادت را ترک کنید.

## بدانید چرا قولنج می شکنید

عادت به شکستن قولنج می تواند مربوط به فاکتورهای روحی و روانی نیز باشد. خیلی از افراد این عادت را نوعی سازوکار آرامش بخش برای کنترل اضطراب خود می دانند.

مدیریت سرخ های هیجانی مرتبط با یک عادت می تواند کمک کند رفتار مورد نظر کمتر و سوسه کننده باشد. تکنیک های ذهن آگاهی مانند مدیتیشن یا تنفس عمیق می توانند کمک کنند خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید. همه افراد گاهی دچار استرس و اضطراب می شوند؛ اما اگر این هیجانات شدید و آشفته کننده باشند و بر کیفیت زندگی اثر بگذارند، باید از یک حرفه ای کمک گرفت.

## حواس خودتان را برتر کنید

روش های گوناگونی را برای پرت کردن حواس خودتان از قولنج شکستن امتحان کنید. مثلاً توپ های ضد استرس می توانند مفید باشند. افرادی که به دنبال راهی برای ترک یک عادت هستند باید روش های مختلف را بسنجند تا متوجه شوند کدامشان برای آنها از همه مناسب تر است.



شکستن قولنج انگشتان تا چه از سر عادت باشد و چه استرس و یا صرفاً اینکه خوشتان می آید، حتماً کسی به شما هشدار داده که نباید این کار را بکنید؛ چون دچار آرتروز خواهید شد. اما آیا واقعاً این طور است؟

یک پزشک اشتیاق زیادی داشت که به خانواده اش که مدام از شکستن قولنج انگشتان منعی می کردند ثابت کند اشتباه می کنند؛ بنابراین تصمیم گرفت طی پنجاه سال قولنج انگشتان دست چپ خود را بشکند (تخمین زد که طی پنجاه سال ۳۶۵۰ بار این کار را کرد) و با دست راست خود هیچ کاری نداشته باشد. دکتر Donald Unger که یک متخصص آلرژی است این کار را به نام علم انجام داد و یافته های خود را در سال ۲۰۰۴ در نشریه علمی Arthritis & Rheumatology منتشر کرد: «در هیچ کدام از دستانم آرتروز اتفاق نیفتاد و هیچ تفاوت قابل توجهی بین دودستم وجود ندارد».

آیا یافته های این پزشک به این معنی هستند که شکستن قولنج انگشتان هیچ عارضه جانی ندارد؟

## آیا شکستن قولنج انگشتان عادت بدی است؟

به گفته محققان تحقیقات چندانی در این مورد انجام نشده؛ اما مطالعاتی که تاکنون صورت گرفته اند هیچ ارتباطی بین شکستن قولنج انگشتان و ابتلا به آرتروز پیدا نکرده اند. اما صدایی که از استخوان در می آید می تواند برای بعضی از افراد آزاردهنده باشد. وقتی قولنج انگشتان را می شکنیم، صدایی که در می آید از چیست؟ این صدا مربوط به حباب های هواست که در مایع مفصلی تشکیل می شوند. وقتی دوسطح سخت مثلاً استخوان ها روی هم حرکت می کنند، مایع مفصلی نقش روان کننده را دارد و نوعی مکش ایجاد می کند.

سال ها این بحث وجود داشته که صدایی که هنگام شکستن قولنج انگشتان تولید می شود آیا ناشی از ترکیب حباب های هواست یا تشکیل آنها؟ مطالعات اخیر با استفاده از MRI نشان می دهند این حباب های کوچک هوا حتی بعد از شنیده شدن صدای قولنج شکستن نیز وجود دارند و به این معنی است که صدایی که می شنویم به دلیل تشکیل حباب های هواست.

و اگر شما یکی از افرادی هستید که این صدا آزارتان می دهد می توانید به این دلیل