

خبر

طی نوروز و ماه رمضان؛

بیش از ۱۴ تن مواد غذایی فاسد در جیرفت جمع آوری شد

رییس مرکز بهداشت جیرفت گفت: بیش از ۱۴ تن مواد غذایی فاسد و تاریخ مصرف گذشته طی نوروز و ماه رمضان سال جاری از مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی و اماکن عمومی این شهرستان جمع آوری شد.

علیرضا مقبلی در گفت و گو با ایرنا افزود: برنامه مدیریت بهداشت محیط در سلامت نوروز و ماه مبارک رمضان از ۱۱ اسفند ۱۴۰۳ تا ۱۶ فروردین ۱۴۰۴ به طور همزمان در سراسر کشور اجرا شد.

وی ادامه داد: در این برنامه، بیش از سه هزار بازدید از مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی و اماکن عمومی جیرفت انجام و ۱۴ هزار و ۱۷۵ کیلوگرم مواد غذایی فاسد و تاریخ مصرف گذشته جمع آوری و معدوم شد.

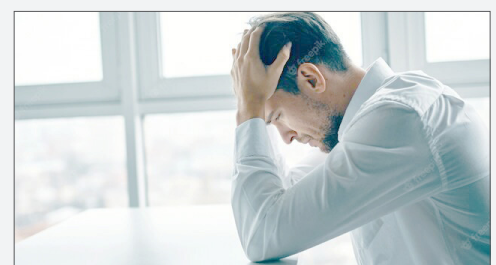
رییس مرکز بهداشت جیرفت همچنین از تلاش‌های شبانه‌روزی بازرسان بهداشت محیط در این ایام تقدیر کرد و گفت: در ۳۵ روز اجرای طرح، ۱۸۳ تیم بازرس بهداشت محیط سه هزار و ۱۵۰ واحد از مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی و اماکن عمومی را مورد بازرسی قرار دادند.

وی خاطرنشان کرد که در این برنامه، ۳۲۰ واحد صنفی اخطار به بهداشتی دریافت کردند و ۱۴ واحد صنفی به دلیل عدم رعایت موازین بهداشتی پلمب شدند.

رییس مرکز بهداشت از همشهریان خواست در صورت وجود تخلف بهداشتی در مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی، بهداشتی و دیگر تخلفات بهداشتی به سامانه ۱۹۰ یا تلفن ثابت ۰۳۴۳۲۱۸۵ تماس بگیرند.

سلامت

نقش یوگا در کاهش علائم افسردگی



همه ما می‌دانیم که ورزش برای سلامت جسم و روان مفید است اما برای فردی که از قبل دچار افسردگی و اضطراب بوده بدنی که دلیل اینکه این دو عارضه، انرژی فرد را تحلیل می‌برند، انجام فعالیت بدنی معمولاً دشوارتر می‌شود.

به گزارش ایسنا، اما یوگا، شکل متفاوتی از فعالیت بدنی است و می‌تواند راه دیگری برای گنجاندن تحرک در برنامه روزانه و داشتن احساس بهتر باشد. البته به خاطر داشته باشید که یوگا جایگزین سایر انواع درمان افسردگی یا اضطراب نمی‌شود اما پزشک شما ممکن است یوگا و سایر انواع ورزش را همراه با برنامه درمانی تان که می‌تواند شامل روان‌درمانی و/یا دارو باشد، پیشنهاد کند.

از این رو توصیه می‌شود بدون مشورت با پزشک، روانپزشک یا درمانگر خود، سایر درمان‌ها را متوقف نکنید.

آنچه تحقیقات نشان می‌دهد

مطالعات نشان می‌دهد که یوگا همچنین ممکن است به افرادی که افسردگی دارند کمک کند، با این حال تأثیر آن بر اختلالات اضطرابی مشخص نیست.

مروری بر مطالعات نشان داده است افرادی که انواع اختلالات سلامت روان را دارند و به طور متوسط ۶۰ دقیقه، یک یا دو بار در هفته به مدت حدود ۲.۵ ماه یوگا «فعال از نظر جسمی» انجام دادند، علائم افسردگی کمتری داشتند. سبک‌های یوگا در صورتی از نظر جسمی فعال در نظر گرفته می‌شوند که افراد حداقل نیمی از زمان کلاس را در تحرک هستند و در ادامه بر حرکات خاص بدن (آسانا)، تنفس (پرانایاما) و/یا ذهن آگاهی (از جمله مدیتیشن) تمرکز می‌کنند.

متخصصان هنوز باید در مورد چگونگی کاهش علائم افسردگی با انجام حرکات یوگا و اینکه آیا سبک‌های خاص یوگا و حالت‌های آن بهتر از سایرین عمل می‌کنند، اطلاعات بیشتری کسب کنند.

چگونه یوگا را شروع کنیم؟

به گزارش «وب ام دی»، اگر مدتی است که به طور منظم ورزش نکرده‌اید، باید بتوانید بدون مشورت با پزشک، حرکات سبک تا متوسط را به برنامه خود اضافه کنید. اگر بالای ۵۰ سال سن دارید، بیماری خاصی دارید یا باردار هستید، قبل از شروع یک برنامه ورزشی جدید با پزشک خود مشورت کنید.

مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای کرمان:

صرفه جویی ۱۰.۸ میلیون متر مکعبی در مصرف آب زیرزمینی حاصل شد

مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای کرمان همچنین با اشاره به اقدامات صورت گرفته در زمینه بهره‌برداری از چاه‌های مجاز اظهار داشت: با کنترل و اصلاح بهره‌برداری در ۲۷ حلقه چاه مجاز، موفق شدیم پنج میلیون و ۹۰۰ هزار متر مکعب دیگر از منابع آبی صرفه‌جویی کنیم و این کنترل‌ها به صورت میدانی و با بررسی مصارف و تطبیق با مجوزهای بهره‌برداری انجام شده است.

وی ادامه داد: سال گذشته با پیگیری‌های مستمر، ۲۶ دستگاه حفاری غیرمجاز در سطح استان شناسایی و توقیف شد که این اقدام در راستای پیشگیری از حفر چاه‌های غیرقانونی و حفظ منابع آب زیرزمینی صورت گرفت.

علیدادی سلیمانی با اشاره به روند اصلاح و تعدیل مجوزهای بهره‌برداری گفت: در طول سال ۲۰۱۴۰۳ و ۱۸۲ مورد تعدیل پروانه بهره‌برداری انجام شده است و این اقدام در جهت تطبیق با وضعیت منابع آب و استفاده بهینه و قانون‌مند از آن انجام شد.

وی با بیان اینکه توسعه فناوری و بهره‌گیری از ابزارهای هوشمند از اولویت‌های شرکت آب منطقه‌ای کرمان است، تصریح کرد: یکی از اقدامات راهبردی ما در سال گذشته، نصب یک هزار و ۴۲۰ دستگاه کنتور هوشمند روی چاه‌های مجاز بود که این کنتورها با هدف پایش، کنترل دقیق برداشت و بهبود مدیریت منابع آب زیرزمینی نصب شده‌اند و نقش مؤثری در تحقق اهداف نظارتی و حفاظتی دارند.

مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای کرمان افزود: تاکنون حدود ۹ هزار و ۱۰۰ دستگاه کنتور روی چاه‌های استان نصب شده است و باید تمامی چاه‌ها به کنتور مجهز شوند.

وی اظهار داشت: حفظ منابع آبی استان یک مسئولیت جمعی است و مادر کنار اجرای طرح‌ها و پروژه‌ها، به مشارکت مردمی، همکاری کشاورزان، نهادهای اجرایی و پشتیبانی قضایی برای تحقق این اهداف نیاز داریم که امیدواریم با استمرار این روند، بتوانیم منابع آبی استان را برای نسل‌های آینده حفظ کنیم.

به گزارش ایرنا استان کرمان درگیر خشکسالی مستمر چندساله با بیلان منفی حدود یک میلیارد متر مکعبی است.



مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای کرمان گفت: با تلاش‌های مستمر کارشناسان این شرکت و همکاری خوب دستگاه‌های قضایی و انتظامی، در سال ۱۴۰۳ توانستیم در مجموع بیش از ۱۰ میلیون و ۸۰۰ هزار متر مکعب صرفه‌جویی در مصرف آب زیرزمینی را محقق کنیم.

به گزارش ایرنا به نقل از روابط عمومی شرکت آب منطقه‌ای کرمان، حمید علیدادی سلیمانی درباره اقدامات این شرکت در حفاظت از منابع آب زیرزمینی استان گفت: از مهم‌ترین اقدامات انجام‌شده، انسداد ۸۳۸ حلقه چاه غیرمجاز در سطح استان بود که به‌تنهایی چهار میلیون و ۹۰۰ هزار متر مکعب صرفه‌جویی در مصرف منابع زیرزمینی به همراه داشته است.

وی افزود: این اقدام در راستای اجرای طرح‌های تعادل بخشی و مقابله با برداشت‌های غیرمجاز از منابع آبی انجام شده و نقش مهمی در حفاظت از آبخوان‌های استان کرمان ایفا کرده است.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان کرمان:

تسهیل صدور مجوزها و تکریم اصحاب فرهنگ، هنر و رسانه در استان کرمان



تشکر کرد و گفت: یکی از مهمترین مسائلی که امروز در جامعه و در بین هنرمندان خیلی مورد توجه قرار گرفته، تسهیل صدور مجوزهاست که تا حدود زیادی محقق شده است.

اسحاقی اظهار داشت: همچنین تکریم ارباب رجوع و هنرمندان با رویکرد مدیریتی «هنرمندمحور» رضایت‌مندی خوبی ایجاد کرده و این موضوع در دستور کار دائمی است. معیشت همکاران نیز از برنامه‌های اصلی ام بوده و همه تلاش‌ها را به کار گرفتیم تا پیشرفت حاصل شود و امسال تلاش می‌کنیم وضعیت بهتر از سال گذشته شود.

وی افزود: در زمینه آموزش نیز امسال باید به طور ویژه کار کنیم و از ظرفیت هنرمندان استانی و ملی بهره‌گیری کنیم.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان کرمان با اشاره به برنامه‌های سال جاری گفت: امسال در راستای تحقق «کرمان بر فراز» و «الخبنددنیابه کرمان» مبتنی بر توسعه رویدادها، برنامه‌های متنوع را با مشارکت معاونت‌های تخصصی، تهیه و جمع‌بندی کرده‌ایم که با عادی شدن شرایط کشور، ماهانه یک برنامه شاخص ملی در استان برگزار خواهیم کرد.

در ابتدای این نشست جمعی از همکاران اداره کل در فضای صمیمانه، به بیان دیدگاه‌ها و پیشنهادها خود درباره موضوعات مختلف پرداختند و در اظهارات خود از توجه ویژه مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان کرمان به سرمایه انسانی، ارتقای جایگاه اداره کل، وضعیت معیشتی کارکنان و تبدیل کرمان به استان رویدادها، قردادانی کردند.

معاونان امور فرهنگی و رسانه، امور هنر و سینمایی، توسعه مدیریت و منابع اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان کرمان و واحدهای تابعه اداره کل نیز گزارشی از مهم‌ترین فعالیت‌های حوزه کاری خود ارائه کردند.

همچنین با اهدای لوح سپاس از کارکنان اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان کرمان به پاس تلاش‌ها و زحمات یک‌ساله، تجلیل شد.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان کرمان با تشکر و تقدیر از زحمات یک‌ساله کارکنان این اداره کل، تسهیل صدور مجوزها، تکریم اصحاب فرهنگ، هنر، دین و رسانه و توجه به معیشت همکاران را از برنامه‌های اصلی و اجرا شده در یک سال اخیر عنوان کرد.

به گزارش پایگاه خبری دل‌عالم به نقل از روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان کرمان، حسین اسحاقی در نشست صمیمی با کارکنان اداره کل همراه با تقدیر از آنان که در سالن جلسات شهید کرومند برگزار شد، ضمن تسلیت و تعزیت شهادت رهبر فرزانه انقلاب، انتخاب سومین رهبر انقلاب اسلامی را تبریک گفت و از حماسه‌آفرینی ملت ایران در دفاع از کیان کشور یاد کرد.

وی با اشاره به جایگاه رفیع حضرت آیت‌الله العظمی سید علی خامنه‌ای (ره) گفت: شهادت قائد امت، مصیبت سخت و سنگینی برای جمهوری اسلامی ایران و جهان اسلام است. ایشان ۳۷ سال رهبری ایران اسلامی را بر عهده داشتند و نقش آفرینی‌هایشان قبل و بعد از پیروزی انقلاب، ستودنی و پر جسته است.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان کرمان، انتخاب حضرت آیت‌الله سید مجتبی خامنه‌ای (مدظله‌العالی) را به عنوان سومین رهبر انقلاب اسلامی تبریک گفت و افزود: متن‌ها و بیانیه‌های ایشان در ۴۰ روز اخیر نشان‌دهنده رویکرد، دیدگاه‌ها، قلم و توجه عمیق ایشان به مسائل مختلف جامعه است و آحاد مردم نیز این پیام‌ها را خوبی دریافت کرده‌اند. توجه دقیق مقام معظم رهبری به مسائل روز، ناشی از سال‌ها حضور در کنار رهبر شهید و تجربه سرشار از مردم‌دوستی است.

وی با درود به روح پرفروش امام راحل و گرامی داشت یاد همه شهدای وطن به ویژه شهدای جنگ تحمیلی، رمضان، شهدای جنگ ۱۲ روزه، سرداران رشید و چهره‌های خدمت کشور که در حملات آمریکایی صهیونی به شهادت رسیدند، از تلاش‌ها و زحمات یک‌ساله تمامی کارکنان قردانی کرد و گفت: جایگاه حوزه فرهنگ و ارشاد اسلامی در کرمان به برکت همکاری، وفای، همدلی و انسجام

در همه‌اگران اداره کل، شهرستان‌ها و معاونت‌ها ارتقایافت که این موفقیت‌مندیون تلاش‌ها، ایده‌ها و زحمات همه‌شما در پیشبرد برنامه‌هاست و دست‌تک همکاران را به گرمی می‌فشارم.

اسحاقی با اشاره به ارتقای سطح کارشناسی اداره کل طی یک سال گذشته، اظهار داشت: از روز اول مسئولیت با هنرمندان متعدد در ارتباط بوده‌ام و در پایان سال گذشته، اکثر بزرگان فرهنگ، هنر و رسانه استان به ارتقای سطح اداره کل و سطح کارشناسی آن اذعان داشتند.

وی افزود: با وجود نظرات مختلف درباره تغییرات مدیریتی و کارشناسی در سطح اداره کل، اکنون همگان به این نتیجه رسیده‌اند که این تغییرات در راستای بهبود ارتقای وضعیت بوده است.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان کرمان با بیان اینکه سال گذشته بیش از ۸۰ درصد مقامات و ارتزخانه استان کرمان سفر کردند، تصریح کرد: این آمار نشان می‌دهد کرمان به استانی مهم و محوری در فعالیت‌های فرهنگی و هنری کشور تبدیل شده است و جادارد از استاندار محترم که حمایت بی‌دریغ کردند و همه رویدادها و برنامه‌های مدنظر اجرایی شد، تشکر ویژه کنیم.

وی با معاونت‌ها، کارشناسان، کارکنان اداره کل و ادارات شهرستان‌ها به خاطر پیشبرد برنامه‌ها

آگهی دعوت جلسه مجمع عمومی فوق العاده مروت گستر ماه زمین به شناسه ملی ۱۴۰۰۷۸۳۵۰۸۷ و شماره ثبت ۱۵۶۹۲

احتراماً بدینوسیله از کلیه اعضای محترم شرکت مروت گستر ماه زمین دعوت بعمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده که در روز یکشنبه ۱۴۰۵/۲/۲۶ ساعت ۸ صبح در محل دفتر شرکت حضور بهم رسانند.

هیات مدیره شرکت

دستور جلسه: تغییر تعداد اعضای هیات مدیره

آگهی دعوت جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مروت گستر ماه زمین به شناسه ملی ۱۴۰۰۷۸۳۵۰۸۷ و شماره ثبت ۱۵۶۹۲

احتراماً بدینوسیله از کلیه اعضای محترم شرکت مروت گستر ماه زمین دعوت بعمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده که در روز یکشنبه ۱۴۰۵/۲/۲۶ ساعت ۱۰ صبح در محل دفتر شرکت حضور بهم رسانند.

هیات مدیره شرکت

دستور جلسه: انتخاب مدیران - انتخاب بازرسان