خبر

«آسمان» روزنامه شد

## وزارت اطلاعات شکایت از انجمن صنفی روزنامه‌نگاران را پس گرفت

● **شرق:** روز گذشته پر بود از خبرهای مطبوعاتی؛ در اولین خبر اعلام شد هفته‌نامه «آسمان» در جلسه هیات نظارت بر مطبوعات، از «هفته‌نامه» به «روزنامه» تغییر وضعیت داد. در خبری دیگر نیز که به نقل از وزیر ارشاد منتشر شد، آمده بود وزارت اطلاعات شکایت از انجمن صنفی روزنامه‌نگاران را پس گرفت. علاوه بر این در جلسه هیات نظارت بر مطبوعات، شماری از تقاضاهای صدور مجوز نشریات موردبررسی قرار گرفت و تایید شد. صدور مجوز دوهفته‌نامه «چشمه‌جوشان آگاهی» برای خبرگزاری «تسنیم» با مدیرمسوولی جعفر درونه و مجوز دوهفته‌نامه «گوهرشاد» برای فریدالدین حدادعادل برخی از آنها بود. گفتنی است هفته‌نامه «آسمان» از مدتی پیش درخواست خود را برای تبدیل وضعیت به انتشار روزانه به هیات نظارت بر مطبوعات داده بود که صبح روز دوشنبه، ۱۴ بهمن با موافقت اعضای این هیات، مجوز روزنامه «آسمان» با صاحب امتیازی و مدیرمسوولی عباس بزرگمهر صادر شد. محمد قوچانی، سردبیری این روزنامه را برعهده خواهد داشت. او پیش از این سردبیر روزنامه «هم‌میهن» بود که در آستانه انتشار دوباره، با مشکلاتی مواجه شد. خبر مربوط به پس‌گرفتن شکایت وزارت اطلاعات از انجمن صنفی روزنامه‌نگاران را نیز وب‌سایت «جماران» منتشر کرد. وزیر ارشاد دولت روحانی در حاشیه مراسم ادای احترام اعضای هیات دولت به مرقد حضرت امام خمینی این خبر را اعلام کرد. او در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه آیا پیگیر بازگشایی «انجمن صنفی روزنامه‌نگاران» که وعده رییس‌جمهور بوده، هستید؟ آخرین وضعیت آن چیست و آیا با نهادهای مربوطه مثل نهادهای امنیتی و قضایی رایزنی کرده‌اید؟ اینگونه توضیح داد: «ما با قوه قضاییه رایزنی خاصی نداشته‌ایم، بلکه با وزارت اطلاعات و وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی صحبت‌هایی داشته‌ایم؛ زیرا اصل صدور پروانه در دست وزارت کار است و مستقیما به ما مربوط نمی‌شود. من شنیده‌ام وزارت اطلاعات شکایت خود در این خصوص پس گرفته است. خبر پس‌گرفتن شکایت از انجمن را ماشاءالله شمس‌الواعظین رییس هیات مدیره «انجمن صنفی روزنامه‌نگاران ایران» نیز تایید کرد، او در گفت‌وگو با «ایسنا» در این‌باره گفت: «با وجود اطلاعم از این ماجرا، ترجیح دادم این موضوع از زبان مقامات مربوط که رییس‌جمهور این ماموریت را به آنها واگذار کرده بود، اعلام شود، چون وقتی این موضوع به‌صورت رسمی اعلام می‌شود، دیگر از جنبه صنفی خارج و به موضوع ملی تبدیل می‌شود.»

یکی از خیابان‌های تنکابن/ عکس: حبیب حاجیان

### کمبود موادغذایی، قطعی آب و برق در مازندران و گیلان

# بحران سفید

**شرق،فاطمه جمال‌پور:** «برف را روی اجاق گرم می‌کنیم تا آب آشامیدنی داشته باشیم،» «مردم با دست صفحه نانگردان را در نانوایی می‌چرخانند چون برق قطع بود تا نان داشته باشند»، «اداره راه و فرمانداری حتی خودشان راه دسترسی ندارند و فرماندار و معاون استاندار در شهرداری مستقر شده‌اند»، «صف‌های ۳۰۰، ۴۰۰نفری برای نان ایجادشده و به هرنفر هفت تا نان لواش بیشتر نمی‌دهند»، «روز گذشته حتی شمع و بیسکویت هم پیدا نمی‌شد»، «دو برف‌روب به‌دلیل سقوط از شیروانی منازلشان مردند» و... اینها همه اظهارات شهروندان غرب مازندران و شرق گیلان است که برف دو، سه روز گذشته زندگی آنها را فلج کرده است. آنها سه‌روز است که با بحران بی‌آبی و بی‌برقی، بسته‌بودن راه‌ها و محبوس‌شدن در برفی که ارتفاعش تا دومتر هم رسیده است دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

حالا سایت دولت از دستور ویژه رییس‌جمهور خبر داده است. به گزارش این سایت، حجت‌الاسلام‌والمسلمین دکترحسن روحانی در پی بارش شدید برف در مناطق مختلف کشور به‌ویژه در استان گیلان و غرب استان مازندران، دکتر عبدالرضا رحمانی‌فضلی، وزیر کشور، دکترعباس آخوندی، وزیر راه‌وشهرسازی و مهندس حمید چیت‌چیان، وزیر نیرو را موظف کرد تا در اسرع‌وقت پیگیری‌های لازم در راستای بهبود شرایط مردم در زمینه تامین آب، برق و وسایل گرمایشی و تسریع در روند کمک‌رسانی و ارایه خدمات مناسب به آنان در روستاها و نقاط دورافتاده و بازگشایی راه‌ها و جاده‌ها در این مناطق را انجام دهند تا مردم در شرایط سخت ناشی از سرما دچار کمترین مشکل شوند. از آن‌سو مسوول روابط‌عمومی سپاه از دستور ویژه سرلشکر جعفری به فرماندهان سپاه استانی برای امدادرسانی به مردم استان‌های گیلان و مازندران خبر داد.

اداره آب و برق چیکار می‌کنید پس...؟! ارتفاع برف در غرب مازندران و مشخصا تنکابن به بیش از یک‌متر و ۷۰سانتی‌متر رسید. در این شرایط آب، برق، گاز و تلفن هم در محاصره برف درآمدند... عمو و پسرعموهای عزیزم، مقاوم باشید نیروهای ضربت در راهند. اینها را یکی از کاربران در شبکه اجتماعی نوشته است. یکی از آنها می‌گوید: ما بین تنکابن و عباس‌آباد هستیم. حوالی شرکت صنایع پارس‌نوپان، ارتفاع برف به بیش از دومتر رسیده است. از دیشب کانال حفر کرده و خودمان را به بیرون رسانده‌ایم. به‌مدت ۲۴ساعت از یکشنبه تلفن و آب و برق قطع بود. ساعت ۹ امروز برق وصل شده بود. اصلا کمک نشده چون در رامسر برف سنگین آمده بود کسی از نیروهای امداد و نجات به سمت شهرک نیامده و آنها در اولویت‌های بعد هستند. او ادامه می‌دهد: برای گرم‌کردن خودمان از هیزم استفاده کرده‌ایم و شومینه که با فشار اندک گاز کار می‌کند. اما مشکل بزرگ این است که نمی‌توانستیم خارج شویم. شهرک بالغ برحدود دو کیلومتر از جاده اصلی فاصله دارد و مسیر را کلا برف گرفته است. تا اینکه امروز توانستند از در خانه معبر باز کنند تا یک نفر رد شود و تا نگهبانی شهرک برسد. رامسر بیشترین مشکلات را دارد. هادی از ساکنان تنکابن نیز روایت دیگری از مرکز این شهر دارد. او به «شرق» گفت: از روز پنجشنبه بعدازظهر برف شروع شد و روز شنبه ادارات تعطیل بود. از روز شنبه غروب برق قطع شد، این باعث شد وسایل گرمایشی خانه‌هایی که پکیج و شوفاژ بود از کار بیفتد و بعد از قطع برق، آب هم قطع شد چون شبکه آبرسانی تنکابن قدیمی و فرسوده است. برف را روی اجاق گرم می‌کنیم تا آب آشامیدنی داشته باشیم. او ادامه داد: روز گذشته حتی شمع و بیسکویت هم پیدا نمی‌شد تنها چیزی که مانده بود روغن بود. تمام اینها در مورد شهر بود اما ۵۰هزارنفر از جمعیت ۲۰۰هزارنفری شهرستان تنکابن در شهر تنکابن زندگی می‌کنند و مابقی در روستاهای اطراف هستند که جاده‌هایشان مسدود است. نشتارود ۴۲ روستا دارد که آب و برق همگی آنها قطع است. تلفن ثابت هم در روستاهای بالادست قطع است احتمال ریزش سقف زیاد است و حتی اداره دارایی سقفش ریخته است امدادرسانی را تا شنبه اصلا جدی نگرفته بودند. هادی در ادامه گفت: مردم با دست صفحه نانگردان را در نانوایی می‌چرخانند چون برق قطع بود. داخل شهر الان یک‌مترونیم برف آمده و در روستاها بالای دومتر تازه تنکابن کنار دریاست و ارتفاعی ندارد.

او افزود: حالا هم برق بخش‌های کوچکی وصل شده است و الان بارش برف قطع شده اگر هوا صاف بشود احتمال یخ‌زدگی وجود دارد. اداره راه و فرمانداری حتی خودشان راه دسترسی ندارند. فرماندار و معاون استاندار در شهرداری مستقر شده‌اند. اوضاع حتی در شهر بحرانی است. بیماران و خانم‌های باردار هیچ وسیله نقلیه و مسیر دسترسی‌ای ندارند. صبح دیروز چندتا ماشین هلال‌احمر دیدیم و صدای هلیکوپترهایشان شنیده می‌شد. یکی دیگر از کاربران تنکابنی در شبکه اجتماعی‌اش نوشته است: چندنفر از بستگان من که در تنکابن کشیک بیمارستان بودند نتوانستند خانه بروند و در بیمارستان گیر افتاده‌اند. هاشمی، فرماندار تنکابن اما با بیان اینکه هواشناسی تنها بارش برف و باران را پیش‌بینی کرده و نگفته بود بناست دومتر برف بیاید، چراکه این موضوع اصلا قابل پیش‌بینی نبود، به ایسنا گفته است: بارش و شدت برف به حدی بود که با مقدورات و امکانات شهرستانی تطبیق نداشت.

**نماینده نوشهر: امداد کند است**

علی ترک، از ساکنان نوشهر به «شرق» می‌گوید: امدادرسانی اولیه و اطلاع‌رسانی در حد صفر بود. دریغ از یک بنر، برق مرکز شهر هم دچار مشکل و تردد در حد صفر است. وضعیت حومه شهر از ما اسفناک‌تر است و حتی نان هم ندارند. قاسم احمدی، نماینده چالوس و نوشهر درباره وضعیت امدادرسانی به شهرستان‌ها به «شرق» گفت: درحال‌حاضر نیروهای امدادی تلاش می‌کنند و زحمت می‌کشند اما حرکت خیلی کند است و با توجه به گستردگی بحران به‌خصوص در غرب مازندران خصوصا نوشهر و چالوس، خیلی روستاها دچار قطعی آب و برق هستند چراکه سیستم آبرسانی با برق کار می‌کند. او ادامه داد: باید پیش از این ماشین‌آلات را برای حل مشکلات جاده‌ای در اختیار می‌گذاشتند، چون تا جاده درست نشود برق درست نمی‌شود. حق مردم این نیست. امدادرسانی خیلی آرام‌آرام انجام می‌شود. وی افزود: اعتقاد دارم آنچه نیاز امروز ما در منطقه است ماشین‌آلات سنگین است و در حال حاضر ۱۴۵ روستا درگیر هستند و جاده‌های ارتباطی آنها قطع است و با یکی، دو دستگاه حل نمی‌شود. احمدی ادامه داد: ۷۲ساعت است که این شرایط در منطقه وجود دارد و متاسفانه با توجه به اعلام‌های هواشناسی ستاد بحران تشکیل نشد و هماهنگ نشدیم.

**رامسر: صف های ۳۰۰، ۴۰۰نفری برای نان**

برف‌زده‌ها می‌گویند بدترین وضعیت در رامسر است. آقای فتحی، از ساکنان رامسر درباره وضعیت حاکم بر این شهر در چند روز گذشته به «شرق» گفت: اینجا مشکلات خیلی بود، قطعی آب و برق و بسته‌بودن راه‌ها. از روز یکشنبه نه موتور، نه ماشین و نه تاکسی کار نمی‌کرد. وسیله‌های حمل‌ونقل عمومی کار نمی‌کرد. هیچ امدادگری نبود. او با بیان اینکه برای نان‌خریدن هم مشکل داشتیم گفت: کل رامسر چهار تا نانوایی لواش باز بود. صف‌های ۳۰۰، ۴۰۰نفری برای نان، تازه به هر نفر هفت تا نان بیشتر نمی‌دهند. مغازه‌های دارای ترازوی کامپیوتری تعطیل کرده بودند و آنهایی هم که کرکره‌های درشان برقی بود بالا نمی‌رفت. ۱۵هزارتومان کرایه دادم تا بتوانم هفت تا نان بخریم. شمع پیدا نمی‌شد، شیشه چراغ گیر نمی‌آمد از همه بدتر سه‌روز است آب نداریم. برف را آب می‌کنیم. در این شرایط یکی مریض شود چه کار باید بکند. فتحی ادامه داد: هیچ نوع ماشین برای رفت‌وآمد نیست، در راه‌های اصلی یک تیغه یکطرفه کشیده‌اند. نه ۱۱۵ نه امداد وجود ندارد. انگار در سطح شهر هرج‌ومرج است. نه مامور نه مسوول پیدا نمی‌شود. شنیده‌ام که به دو تا مغازه دستبرد زدند. چندسال پیش هم چنین برف شدیدی آمده بود اما در سطح شهر همه‌جا را باز کرده بودند. آب قطع نبود، نان پخش می‌کردند. او افزود: یکی دیگر از مشکلات، تعطیلی داروخانه‌هاست. من مسوول داروخانه را می‌شناسم حق هم دارد، از در خانه نمی‌تواند بیرون بیاید. داروخانه‌دار، خانه‌اش جایی است که نمی‌تواند راه باز کند. تازه عابربانک‌ها هم قطع است و بانک‌ها تعطیل، حتی اگر مغازه‌ای باز باشد امکان خرید نیست چون پول نداریم مگر به واسطه آشنایی. خانم رهبر که در روستای کوشک‌سرا میان نوشهر و چالوس زندگی می‌کند، به «شرق» گفت: حدود ۳۶ساعت برق و تلفن نداشتیم بعد از ۲۴ساعت هم موبایل‌هایمان خاموش شد. جاده اصلی مسدود بود. فقط محلی‌ها را خودمان باز کردیم آن‌هم به نحوی که مسیر ۱۰دقیقه‌ای تا سوپرمارکت را یک‌ساعته طی می‌کنیم. برف به‌شدت ادامه دارد. برق از رامسر تا نوشهر قطع است. خطوط ارتباطی چالوس تا رامسر بسته و کلا شهر از هرگونه ارتباطی محروم است.

**فرماندار رودسر : مردم جاده‌های فرعی را بازکنند**

پس از شهروندان مازندارانی، سراغ گیلانی‌ها می‌رویم. خانم اسماعیلی از یکی از روستاهای رودسر می‌گوید: راه‌های فرعی و شوسه همه بسته‌اند، تا شهرداری به شهرستان برسد و شهر را تمیز کند، وضعیت روستاها بدتر می‌شود. منطقه ما حتی گاز هم ندارد و با نفت خانه‌هایمان را گرم می‌کنیم. دو روز برق قطع بود و به‌خاطر قطع برق آب هم نداشتیم. حالا هم گاهی برق قطع می‌شود، اما بدتر از همه اینها بسته‌بودن راه‌هاست. نمی‌توانیم سرجاده برویم. شنبه ماشین‌ها را بردیم سرجاده اصلی اما ماشین‌هایمان‌گیر کردند و وسیله‌ای برای تردد نیست. یکی از اهالی روستا مریض بود مجبور شدیم او را روی دوش بگیریم تا به‌جایی برسانیم. اکثر کسانی که از نظر مالی مشکل دارند می‌آیند از همسایه‌ها نفت می‌گیرند. دو روز قبل پدر من هر کاری کرد لودر بیاورد راه را باز کند، بخشداری گفت لودر را لازم دارند و به ناچار با تراکتور راه را باز کردیم. پیاده تا جاده اصلی، یک ساعت راه است. او در ادامه گفت: ما هیچ امدادی ندیدیم تنها کار بازکردن راه بود که آن هم انجام نشد. قطعی آب از شنبه بود و بعدش هم اینکه همه جوجه‌های ما در برف گیر کردند و نمی‌توانیم به آنها دانه برسانیم. مرکبات روی درخت است بدترین وضعیت بعد از برف است چون یخ می‌زنند و اینکه تمام مرکبات روی درخت تلخ می‌شوند.

باقی‌زاده ساکن روستای بارگدشت رحیم‌آباد اشکورات در ۴۵ کیلومتری رودسر نیز گفت: راه‌های ارتباطی از جمعه قطع شده و لوله‌های آب‌رسانی به‌دلیل شدت سرما یخ زده است. در درمانگاه روستا پیش از این یک پزشک حضور داشت اما در حال حاضر هیچ پزشکی حضور ندارد. هیچ‌کس نمی‌داند اگر کسی دچار مشکلات فوری شود چه سرنوشتی پیدا می‌کند. روستاهای اطراف این محل مانند پوده، دلیجان، یاسور، مایستان بالا و پایین، هم همین مشکلات را دارند.

این‌ها در حالی است که امیر جانبازی فرماندار رودسر در گفت و گویی با «ایسنا» از مردم روستاها خواست تا با امکاناتی که در دست دارند به بازگشایی جاده‌های فرعی در مسیر منازل خود بپردازند زیرا برف‌روبی مسیرهای روستایی بسیار وقت‌گیرتر نسبت به سایر مسیرهای اصلی است.

خانم نعمتی، ساکن روستایی در ۱۸کیلومتری شهرستان شفت و ۴۰کیلومتری رشت است. او به «شرق» گفت: شنبه و یکشنبه جاده بسته بود و امکان رفت‌وآمد نبود تا امروز جاده را باز کردند. امروز ظهر بعد از دو روز برق را وصل کردند. برخی آب چشمه استفاده می‌کنند اما برخی لوله‌کشی. آب در لوله یخ می‌زند به ناچار آب را باز می‌گذاریم تا یخ نزند و ارتفاع برف نزدیک یک‌متر است.

**فومن:مرگ ۲ نفر در حین برف‌روبی**

یکی دیگر از شهروندان روستای نرگستان این شهرستان به «شرق» گفت: یک متر برف نشسته و تلفن مردم و دیگر روستاهای همجوار در سه روز گذشته قطع بود. لوله‌های آبرسانی یخ‌زده و راه‌های ارتباطی به‌سختی قابل‌استفاده است. ماشین‌های برف‌روب به‌ندرت در جاده‌ها قابل‌رویت است.

او افزود: در روستای چمثال در صومعه‌سرا هم ۴۸ساعت گذشته برق و تلفن اهالی قطع بود. آقای صفوی یکی از اهالی روستای ماکلوان که در ۱۰کیلومتری فومن واقع شده است به «شرق» گفت: برف در این روستا حدود ۷۰سانتی‌متر و راه‌ها تقریبا باز است. برق چندین بار با قطعی مواجه و دوباره وصل شد اما در روستاهای خوشکنودهان و اشکلن فومن راه‌ها بسته است.او افزود: آنچه در شهر فومن به چشم می‌آید شلوغی نانوایی‌ها و افزایش قیمت اجناس مختلف است. نانوایی‌ها تقریبا در همه ساعات با ازدحام روبه‌رو است. افزایش قیمت جالب کالایی مربوط به لبو است که به شش‌هزار تومان رسیده و هر عدد تخم‌مرغ گاه تا یک‌هزارتومان و سیب زمینی دوهزارو۸۰۰ تا سه‌هزارتومان خریدوفروش می‌شود. خبر تاسف‌بار در فومن مرگ دو برف‌روب به‌دلیل سقوط از شیروانی منازلشان بوده است. یک‌نفر از کشته‌شدگان صاحبخانه بوده و نفر دیگر کارگر.

بارش برف ادامه دارد؛ برفی که انگار روی مدیریت بحران کشور نشسته و مسوولان مربوطه را بعد از سه‌روز بیدار کرده است. حال باید منتظر ماند و دید با ادامه بارش برف مشکلات این شهروندان ادامه می‌یابد.

بارش شدید برف و بسته‌بودن راه‌ها تلفات داد

## فوت ۴بیمار تنکابنی به‌دلیل نرسیدن به بیمارستان

**شرق:** پزشک اورژانس بیمارستان شهیدرجایی تنکابن که تنها بیمارستان این شهر است، در گفت‌وگو با «شرق» از فوت قطعی چهاربیمار به دلیل مشکلات ناشی از برف خبر می‌دهد. بر اساس اعلام این پزشک بارش شدید برف که تا آخرین ساعات روز گذشته همچنان ادامه داشت موجب بسته‌شدن راه‌های روستایی و شهری منتهی به شهر تنکابن شده است و همین موضوع باعث شد بسیاری از بیماران نیازمند به درمان‌های سریع و اضطراری نتوانند خود را به بیمارستان برسانند و به‌همین‌دلیل فوت کرده‌اند.

او در این‌باره به «شرق» اینگونه گفت: «تا این لحظه سه بیمار دیالیزی و یک بیمار دارای ضایعه مغزی ساکن در روستاهای اطراف شهر تنکابن به‌دلیل نرسیدن به بیمارستان در خانه محل زندگی خود فوت کرده‌اند. بیماران دیالیزی قرار بود برای انجام دیالیز به بیمارستان مراجعه کنند، بیمار دیگر نیز که دچار ضایعه مزمن مغزی بود نیاز به بستری‌شدن در آی‌سی‌یو داشت که به‌دلیل بسته‌بودن راه‌ها نتوانستند خود را به بیمارستان برسانند.»

این پزشک درباره امکانات بیمارستان تنکابن نیز گفت: «برق شهر رفته است اما خوشبختانه ژنراتور برق اضطراری بیمارستان را روشن کرده‌ایم و از این لحاظ مشکلی نداریم، سه آمبولانس ما در حال گشت‌زنی در شهر هستند اما چون هنوز برف در حال بارش است امکان تردد جز در خیابان‌های اصلی شهر را ندارند، هم‌اکنون راه‌های روستایی و خیابان‌های فرعی شهر به‌صورت کامل بسته است. در خیابان‌های اصلی شهر هم تنها ماشین‌های شاسی‌بلند و دارای امکانات فنی توانایی عبورومرور دارند.»

او همچنین در ادامه با ابراز نگرانی درباره سلامت دیگر بیمارانی که به درمان فوری و اضطراری نیاز دارند گفت: «در صورت ادامه این وضعیت امکان افزوده‌شدن بر تعداد تلفات دور از انتظار نیست، البته و خوشبختانه تاکنون مرگ کسی به‌دلیل سرما یا یخ‌زدگی به ما گزارش نشده است اما چنین چیزی نیز دور از انتظار نیست.»

نگاه

## چگونه کودکان چاق را به ورزش ترغیب کنیم؟

زهرا طاهری‌زادگان ،روانشناس

● معضل اضافه‌وزن نه‌فقط بزرگسالان را با مخاطرات جسمی و تبعات اجتماعی آن مواجه می‌کند بلکه برای کودکان و نوجوانان نیز مشکلات مشابهی دارد. داشتن فیزیک چابک برای کودکان و نوجوانان که در سنین رشد به جنب‌وجوش بیشتری نیاز دارند، لازم‌تر است. حرکات منظم ورزشی، هم بر نحوه رشد جسمی و روانی کودکان و نوجوانان تاثیرگذار است و هم در پیشرفت تحصیلی‌شان موثر است. جدا از رعایت رژیم غذایی مناسب، بهترین پیشنهاد برای حفظ تناسب اندام کودکان و نوجوانان «ورزش صحیح و متناسب» است؛ ورزشی که با توجه به سن و وضعیت جسمی آنان طراحی شده باشد. در ضرورت و فواید عام ورزش‌کردن، به‌ویژه در سنین کودکی و نوجوانی سخن فراوان گفته شده است. والدین هم از فواید ورزش‌کردن و لزوم آن آگاهی دارند. اما نکته مهم چگونگی ترغیب کودکان و نوجوانان به انجام مرتب حرکات ورزشی است. شروع ورزش مخصوصا برای کودکانی که اضافه‌وزن دارند کار ساده‌ای نیست. پس سوال ساده‌شده‌مان این است: «چگونه کودکانی را که اضافه‌وزن دارند به ورزش تشویق کنیم؟»

**دلایل گریز کودکان دارای اضافه‌وزن از ورزش**

برای پاسخ به سوال فوق، ابتدا باید به دلایلی که باعث گریز کودکان دارای اضافه‌وزن از ورزش می‌شود توجه کرد. ممکن است کودکی که اضافه‌وزن دارد از پوشیدن لباس ورزشی تنگ یا کوتاه در عذاب باشد یا از پوشیدن نوع خاصی از لباس ورزشی در برابر هم‌سن‌وسال‌هایش خجالت بکشد. شاید از فعالیت ورزشی‌ای که برایش در نظر گرفته شده لذت نبرد یا در مواردی حتی ورزش‌کردن در جمع را دوست نداشته باشد و... . بنابراین لازم است ابتدا دلایل عدم تمایل کودک به ورزش‌کردن را درک کنیم، بعد برای آن چاره‌ای متناسب در نظر بگیریم. به‌طور مثال اگر کودکی دوست ندارد در جمع ورزش کند می‌توانیم در خانه از ویدیوهای ورزشی متناسب با کودکان استفاده کنیم. هرچند توصیه می‌شود او را به ورزش‌کردن در جمع و مشارکت در فعالیت‌های جمعی تشویق کنیم. حتی ممکن است فرزندانی که سن بیشتری دارند علاقه‌مند به استفاده از وسایل بدنسازی خانگی باشند. اگر اینطور باشد خوب است اجازه چنین فعالیتی را به آنها داده و ترغیبشان کنیم. برای کودکان لباس مناسب تهیه کنیم و به آنها اجازه دهیم که رنگ و لباس ورزشی مناسبشان را خودشان انتخاب کنند. وقتی کودک یا نوجوانی خودش لباس ورزشی‌اش را انتخاب کرده باشد برای استفاده از آن ذوق دارد و این امر به شروع ورزش‌کردن کمک می‌کند. البته والدین باید بر کارآمدی وسایلی که کودکان انتخاب می‌کنند نظارت و دقت کنند. توصیه اکید می‌شود حتما فعالیت ورزشی‌ای برای کودکان در نظر گرفته شود که او به انجام آن علاقه‌مند باشد. این علاقه می‌تواند در موفقیت شروع فعالیت ورزشی کودکانی که اضافه‌وزن دارند تاثیر زیادی داشته باشد.

**روزی یک‌دقیقه ورزش بیشتر**

آیا کودکانی که از چاقی زیاد رنج می‌برند یا در شرایط نامناسب فیزیکی قرار دارند را باید از ورزش معاف کرد؟ پاسخ این سوال به‌طور طبیعی منفی است. تا زمانی‌که پزشک، آنها را از ورزش منع نکرده باشد باید این‌قبیل کودکان را به انجام حرکات مفید ورزشی تشویق کرد.

کودک می‌تواند با پنج‌دقیقه پیاده‌روی روزانه شروع کند و روزی تنها یک‌دقیقه به زمان پیاده‌روی‌اش اضافه کند تا جایی که روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی و ورزش کند. کودکانی که اضافه‌وزن دارند اما تجربه ورزش‌کردن ندارند در آغاز کار احتمال مصدومیتشان بالاست. بنابراین کودکان باید آموزش ببینند تا قبل از آغاز فعالیت ورزشی، خود را گرم کنند و پس از اتمام ورزش نیز استراحت و نفسگیری لازم را داشته باشند. این‌قبیل کودکان احتمال ازدست‌دادن آب زیادی از بدن را در حین ورزش دارند و ممکن است با کم‌آبی بدن مواجه شوند. پس باید مطمئن شد که کودک به میزان کافی مایعات مصرف کرده است.

**سرزنش ممنوع**

متاسفانه برخی برای وادارکردن کودکان و نوجوانان چاق به انجام حرکات ورزشی، آنان را سرزنش می‌کنند.

به‌هیچ‌وجه نباید کودکان و نوجوانان را سرزنش کرد بلکه باید کوچک‌ترین حرکات و فعالیت فیزیکی‌شان را تشویق کرد. همچنین ورزش‌کردن همراه کودک، آنان را به انجام فعالیت‌های ورزشی ترغیب خواهد کرد. هرچقدر والدین و اطرافیان کودک، تمایل بیشتری به ورزش‌کردن نشان دهند مطمئنا این تمایل به فرزندان هم منتقل خواهد شد. برای داشتن نسلی شاداب و سالم باید به فکر تندرستی و تناسب اندام کودکان امروز باشیم و این، جز از مسیر ورزش نمی‌گذرد. کودکانمان را به ورزش‌کردن تشویق کنیم تا آنان را از مخاطرات آینده دور نگه‌داریم.


## فرم درخواست اشتراک روزنامه شرق در تهران

**کلیه متقاضیان محترم می‌توانند هزینه اشتراک خود را براساس مبالغ مندرج در جدول ذیل به شماره حساب ۶۸۶۸۹۵ نزد بانک سپه شعبه میرزا کوچک‌خان (قابل پرداخت در کلیه شعب) به نام محمدامیر مظاهری واریز و اصل سند بانکی مربوطه را به همراه فرم تکمیل شده ذیل به یکی از سه طریق زیر به دفتر امور مشترکین تحویل فرمایند.**

**۱- تماس با شماره تلفن‌های ۳۲- ۸۸۸۱۴۲۳۰ جهت اعزام مامور برای دریافت مدارک.**

**۲- مراجعه به آدرس دفتر واقع در خیابان میرزای شیرازی - نبش کوچه نهم- پلاک ۴۹- طبقه فوقانی بانک سپه**

**۳- ارسال از طریق دورنگار به شماره ۸۸۸۴۱۲۷۹**

**شرایط اشتراک**

**۱- ساعت تحویل روزنامه ۵ صبح الی ۱۰ صبح می‌باشد.**

**۲- شروع ارسال روزنامه برای متقاضیان که درخواست خود را به صورت کامل تحویل داده‌اند، حداکثر ۱۵ روز بعد از تحویل مدارک خواهد بود.**

**۳- مبالغ مندرج در جدول بابت یک نسخه اشتراک می‌باشد.**

**۴- نوشتن کد پستی و شماره تلفن در فرم ضروری می‌باشد.**

**۵- در صورت عدم دریافت روزنامه مراتب را به امور مشترکین اطلاع دهید، در صورت عدم اطلاع به منزله دریافت تلقی می‌شود.**

**توجه: لطفا کپی فیش بانکی را تا پایان اشتراک نزد خود نگه دارید.**

| مدت | ۳ ماهه | ۶ ماهه | ۹ ماهه | ۱۲ ماهه |
|---|---|---|---|---|
| قیمت (ریال) | ۷۵۰/۰۰۰ | ۱/۴۵۰/۰۰۰ | ۲/۱۵۰/۰۰۰ | ۲/۸۵۰/۰۰۰ |

**رسید دریافت فیش یا وجه نقد**

**بدین‌وسیله ..... ریال وجه نقد ☐ فیش ☐ چک ☐ بشرح زیر جهت اشتراک ..... نسخه روزنامه شرق**

**به مدت ..... ماه از مشترک شماره ..... به نام ..... دریافت نمودم.**

| نحوه پرداخت | شماره فیش/چک | تاریخ | نام بانک | نام شعبه | کد شعبه | مبلغ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

**نام و نام خانوادگی دریافت کننده: ..... امضاء دریافت کننده: .....**

**توجه: لطفا نحوه مطلوب دریافت روزنامه را اعلام دارید:**

**مدت اشتراک: ۳ماهه ☐ ۶ماهه ☐ ۹ماهه ☐ ۱۲ماهه ☐ کد اشتراک ..... تعداد نسخ اشتراک .....**

**مشخصات متقاضی**

**نام: ..... نام‌خانوادگی: ..... نام موسسه: .....**

**آدرس دقیق: .....**

**کدپستی: ..... تلفن: ..... نمابر: .....**

**امضای متقاضی:**