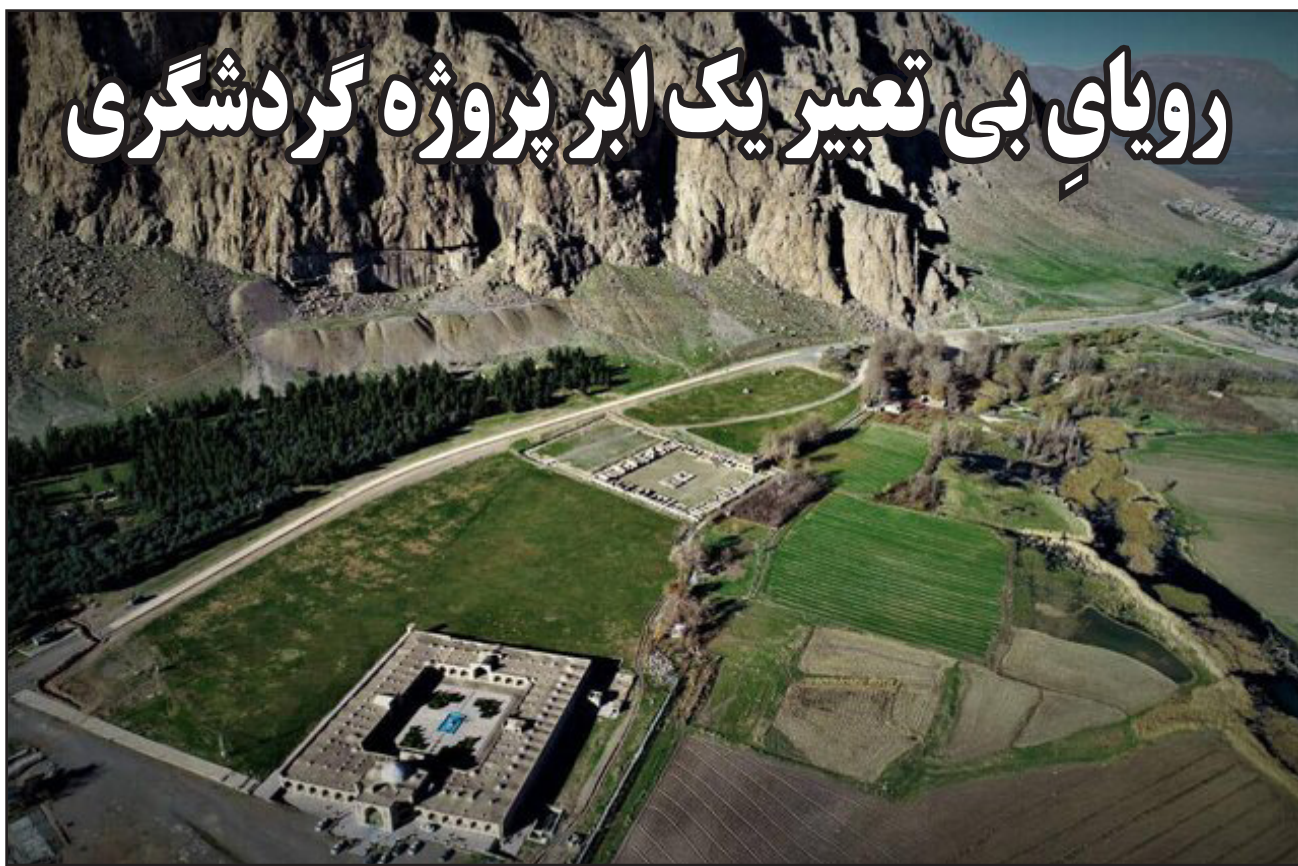




**در گذشت دوبلور  
کارتون های «رایین هود»  
و «ماجراهای گالیور»**

صفحه ۳



# رویای بی تعبیر یک ابر پروژه گردشگری

مدیرعامل آبفای استان:

**تنش آبی  
برخی شهرهای  
کرمانشاه  
جدی است**



صفحه ۲

مدیرکل هواشناسی استان:

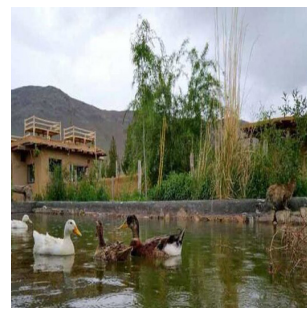
**سرما تا آخر هفته  
در کرمانشاه  
ماندگار است**



صفحه ۳

نایب رئیس جامعه اقامتگاه‌های بوم‌گردی کرمانشاه:

## تعداد اقامتگاه‌های بوم‌گردی کرمانشاه کافی نیست



متوسطی داریم، با این وجود طبق یک برنامه کشوری احتمالاً پس از ایام عید نوروز درجه بندی و ارزیابی اقامتگاه های بوم گردی انجام شود که این مسئله می‌تواند کیفیت آنها را بالا ببرد.

عبیری در ادامه در رابطه با نرخ گذاری خدمات اقامتگاه های بوم گردی هم گفت: در حال حاضر قیمت اقامت در اقامتگاه های بوم گردی کرمانشاه بسیار پایین است، بگونه ای که به اندازه یک سوم قیمت اقامتگاه های بوم گردی مرکز کشور است که امیدواریم با درجه بندی آنها شاهد افزایش قیمت این مراکز اقامتی در سطح استان باشیم.

های بوم گردی ایران در ادامه یکی از مشکلات اصلی در بحث اقامتگاه های بوم گردی را عدم آموزش افراد شاغل در این مراکز اقامتی عنوان کرد و

نایب رئیس جامعه حرفه‌ای اقامتگاه‌های بوم گردی استان کرمانشاه به پتانسیل های کرمانشاه در حوزه گردشگری اشاره کرد و گفت: با این وجود، تعداد اقامتگاه‌های بوم گردی کرمانشاه کافی نیست. یاور عبیری با اشاره فعالیت ۴۸ اقامتگاه بوم گردی در سطح استان، اظهار کرد: باتوجه به پتانسیل های بسیار بالایی که در حوزه گردشگری در کرمانشاه وجود دارد، ۴۸ اقامتگاه بوم گردی تعداد کمی است.

وی با بیان اینکه توزیع اقامتگاه‌های بوم گردی در سطح استان یکسان نبوده، افزود: متأسفانه در برخی از شهرستانهای استان همچون اسلام آبادغرب، قصرشیرین، گیلانغرب، هرسین و سرپلذهاب یا اصلاً اقامتگاه بوم گردی نداریم و یا اگر هست، بیشتر از یکی دو مورد نیست.

نایب رئیس جامعه حرفه ای اقامتگاه های بوم گردی استان کرمانشاه عمده تمرکز اقامتگاه های بوم گردی استان را در منطقه اورامانات دانست و افزود: در شهرستان صحنه بویژه در منطقه کندوله هم چند اقامتگاه بوم‌گردی داریم. وی در خصوص وضعیت کیفی اقامتگاه‌های بوم گردی استان هم گفت: از نظر کیفی وضعیت

## همایش ملی کم آبیاری و استفاده از آب‌های نامتعارف در کرمانشاه برگزار شد



سومین همایش ملی کم آبیاری و استفاده از آب‌های نامتعارف در مناطق خشک، در دانشگاه رازی کرمانشاه برگزار شد.

هوشنگ قمرنیا دبیر علمی این همایش، در مراسم افتتاحیه این همایش دو روزه، با بیان اینکه ۸۲ اثر به دبیرخانه همایش ارسال شده، گفت: چهار اثر از این آثار رد و مابقی پذیرش شده‌اند.

وی با اشاره به ارسال مقاله برای برگزاری این همایش از سراسر کشور، گفت: در جریان برگزاری این همایش دو روزه که به صورت مجازی از سراسر کشور شرکت کننده دارد، ۱۹ مقاله از حوزه استفاده از تکنیک‌های کم آبیاری و استفاده از آب‌های نامتعارف ارائه می‌شود و در روز دوم نیز شرکت‌کنندگان از سدگاووشان و تاسیسات آن بازدید خواهند کرد.

استاد تمام گروه مهندسی آب دانشگاه رازی کرمانشاه افزود: دو همایش قبلی به ترتیب در مشهد و شهر فسا استان فارس برگزار شد.

وی در ادامه از کشاورزان مهاجر به عنوان یکی از چالش‌های جدی پیش روی بخش کشاورزی در استان کرمانشاه یاد کرد و افزود: این کشاورزان با استفاده بی رویه از سموم و کودها برای تولید محصولات آبیاری مثل سیب زمینی سرمایه‌های بخش کشاورزی استان را به خارج از استان منتقل می‌کنند.

قمرنیا با بیان اینکه استان کرمانشاه ۱۵ هزار و ۵۵۳ حلقه چاه کشاورزی دارد، گفت: ۵۵۴۶ مورد از این چاه‌ها بصورت غیرمجاز حفر

شده‌اند.

المیر حسینی مدیر آب و خاک سازمان جهاد کشاورزی استان کرمانشاه نیز در این همایش با بیان اینکه به دنبال روش‌های کم آبیاری برای مصرف بهینه آب در بخش کشاورزی استان هستیم، گفت: در این راستا تجهیز اراضی کشاورزی به سیستم‌های نوین آبیاری در برنامه است.

حسینی اشاره ای هم به اقدامات خوب صورت گرفته در استان کرمانشاه در راستای استفاده از سیستم‌های نوین آبیاری داشت و گفت: هم اکنون بالای ۵۰ درصد اراضی آبی استان کرمانشاه به سیستم‌های آبیاری نوین مجهز شده‌اند، در حالیکه در کشور به ۳۵ درصد اراضی آبی کشور به سیستم‌های نوین آبیاری مجهز هستند.

وی اشاره ای هم به دیگر برنامه‌های مجموعه جهاد کشاورزی استان کرمانشاه در راستای اجرای طرح ملی سازگاری با کم آبی داشت و گفت: در این راستا اقداماتی شامل جایگزینی کشت محصولات کم آب بر مثل زعفران، گل محمدی و گیاهان دارویی، ایجاد سایبان، باغ، اجرا و نظارت دقیق بر الگوی کشت مصوب، سخت نمودن عرصه برای کشاورزان غیربومی و... در برنامه استان قرار دارد.

فبر

مدیرعامل آبیای استان:

## تنش آبی برخی شهرهای کرمانشاه جدی است



مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان کرمانشاه، جوانرود، کرندغرب، صحنه و سنقر را از مهمترین شهرهای دارای تنش آبی استان برشمرد که در سفر رئیس جمهور ۲۰۰ میلیارد تومان برای تامین آب آنها در نظر گرفته شده است.

رضا داوودی در جلسه قرارگاه آب کرمانشاه، با بیان اینکه کرمانشاه نیز مانند سایر نقاط کشور درگیر شرایط خشکسالی و کم آبی است، گفت: این وضعیت باعث شده برخی از شهرهای استان که از مهمترین آنها می‌توان به جوانرود، کرند، صحنه و سنقر اشاره کرد، در معرض تنش آبی قرار بگیرند. وی خاطرنشان کرد: از محل اعتبارات سفر رئیس جمهور ۲۰۰ میلیارد تومان برای شهرهای درگیر تنش آبی استان در نظر گرفته شده که از این میزان ۱۰۰ میلیارد تومان برای سنقر و ۱۰۰ میلیارد تومان دیگر برای صحنه، جوانرود و کرندغرب پیش بینی شده است.

داوودی تنش آبی در شهری مانند جوانرود را جدی عنوان کرد و ادامه داد: در پیک مصرف جوانرود نزدیک به ۱۰۰ لیتر در ثانیه کمبود آب داریم و چنانچه طرح نهضت ملی مسکن نیز اجرا شود این کمبود جدی تر خواهد بود.

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان کرمانشاه راهکار تامین آب شهر جوانرود را استفاده از ظرفیت حفر چاه در حوزه سرزمینی شهرستان روانسر و همچنین وارد مدار کردن چاه "تم تم" دانست. وی همچنین از وضعیت تنش آبی در ثلاث باباجانی هم یاد کرد و افزود: در این شهرستان نیز برای تامین آب شهرهای ازگله، تازه آباد و میرآباد و روستاهای اطراف آن برنامه‌هایی در دست اجرا است.

داوودی با بیان اینکه مقرر شده تامین آب ازگله توسط آب نیرو انجام شود، عنوان کرد: برای میرآباد و روستاهای اطراف نیز توسط قرارگاه نجف سپاه طرح آبرسانی در حال اجرا داریم که امیدواریم تا اردیبهشت سال آینده به بهره‌برداری برسد.

به گفته این مسئول، برای شهر ازگله نیز تامین آب هم از محل حفر چاه و هم تامین آب بلندمدت از محل سد آزادی باید بررسی شود.

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان کرمانشاه اشاره‌ای هم به وضعیت تصفیه‌خانه‌های فاضلاب در دست اجرا در پنج شهر تازه آباد، جوانرود، روانسر، کرند و صحنه داشت که مقرر شده ۱۶۰ میلیارد تومان برای تکمیل آنها اعتبار اختصاص یابد.

داوودی ابراز امیدواری کرد، با تامین اعتبار این طرح‌ها، شاهد بهره‌برداری از آنها در سال آینده باشیم که منجر به تصفیه فاضلاب جمعیتی نزدیک به ۲۰۰ هزار نفر خواهد شد.

# رویای بی تعبیر یک ابر پروژه گردشگری

خبرداد که حدود پنج میلیارد تومان اعتبار برای شروع عملیات اجرایی این پروژه در نظر گرفته شده و قرار است که صرف احداث زیرگذر پارک جنگلی بیستون، ساماندهی مسیر، احداث باند کند رو، فضاسازی اطراف جاده اصلی مسیر شود.

در ابتدای سال ۱۴۰۰ بود که عملیات اجرایی پروژه کریدور گردشگری بیستون به تاق بستان با احداث زیرگذر پارک جنگلی بیستون آغاز شد و از طرفی به گفته مسئولین وقت میراث فرهنگی موافقت اصولی برای کار آمدن ۱۰ سرمایه گذار هم صادر شد.

اراضی مسیر کریدور تاق بستان به بیستون ۲۱ نوع کاربری داشتند، اما بخش اعظم این اراضی نظامی یا کشاورزی بود، بنابراین لازمه اجرای این طرح عقب نشینی پادگان‌های نظامی و تغییر کاربری زمین‌ها بود.

در سفر مقام معظم رهبری به استان کرمانشاه در سال ۱۳۹۰ ایشان موافقت خود را با عقب نشینی پادگان‌های نظامی اعلام کرده بودند، اما حالا که پروژه کریدور در حال آغاز بود، مسئله دیگری هم وجود داشت و آن تغییر کاربری سایر زمین‌های مسیر بود که برای تحقق آن باید دستگاه‌های مختلف همکاری می‌کردند.

عدم همکاری دستگاه‌های مختلف انتقاد جبار گوهری سرپرست وقت اداره کل میراث فرهنگی استان را بدنبال داشت تا جایی که اوایل سال گذشته طی گفت و گویی با ایسنا اعلام کرد که پروژه‌هایی در کریدور برای ورود سرمایه‌گذاران تعریف شده، اما از آنجایی که سرمایه‌گذاران باید زمین‌های این مسیر را که اغلب زارعی هستند، تغییر کاربری دهند، برخی از دستگاه‌های متولی همکاری چندانی ندارند.

و این آخرین اظهار نظری بود که از مسئولین میراث فرهنگی در خصوص کریدور منتشر شد.

به گزارش ایسنا، از سال گذشته تاکنون هیچ اتفاق تازه‌ای برای کریدور گردشگری کرمانشاه نیافتاده و مسئولین میراث فرهنگی هم به آن نپرداخته‌اند و گویا ابرپروژه کریدور گردشگری کرمانشاه تنها یک رویای بی تعبیر بود.

اما حالا که از چند ماه پیش مدیرکل جدید میراث فرهنگی استان روی کار آمده از مدیرکل جدید پرسیدیم که چه رویکردی در قبال این پروژه دارد.

محمدرضا سهیلی که چندی پیش در دفتر ایسنا حضور پیدا کرد، در پاسخ به این سوال گفت: این پروژه مسائل و گیر و گرفت‌هایی دارد که باید حل شود، برای همین به کمیته زیربنایی رفته است.

وی ادامه داد: در این مسیر اماکن نظامی هستند که باید عقب نشینی کنند و طبیعتاً هزینه عقب نشینی آنها هم بالا خواهد بود و ما باید این هزینه‌ها را تقبل کنیم.

مدیرکل میراث فرهنگی استان بدون اینکه به صراحت به بن بست رسیدن این پروژه را اعلام کند، اظهار کرد: البته در مسیر کریدور زون‌های خالی مانند منطقه بیستون و چالابه با پتانسیل‌های بالا وجود دارد که پروژه‌های گردشگری را برای آن تعریف کرده‌ایم.

و در آخر اینکه گویا "کریدور گردشگری بیستون به تاق بستان" رویایی است که با وجود صرف زمان و اعتبارات بسیار برای آن، تعبیری نخواهد داشت.



مسئولین استان مدام بر مهم بودن این پروژه تاکید داشتند، بگونه‌ای که در تابستان سال ۱۳۹۷ استاندار وقت کرمانشاه خواستار تسریع در اجرای این پروژه شد و از آن به عنوان پروژه‌ای ارزشمند و بی نظیر که آیندگان آن را تحسین می‌کنند، یاد کرد.

سرانجام مطالعات فاز یک در سال ۱۳۹۸ به پایان رسید و طبق مطالعات انجام شده برای این طرح ۱۸ مگا پروژه و ۲۵ ریز پروژه در نظر گرفته شد تا در مدت زمان ۱۰ سال اجرایی شود.

با تصویب مطالعات فاز یک در نشست کارگروه گردشگری استان در ابتدای سال ۱۳۹۸، هوشنگ بازوند استاندار وقت کرمانشاه با تاکید بر اینکه این پروژه باید هرچه سریعتر اجرایی شود، عنوان کرد: اهمیت اجرای پروژه کریدور گردشگری بیستون به تاق بستان به اندازه ثبت جهانی اورامانات اهمیت دارد.

امید قادری مدیرکل وقت میراث فرهنگی استان هم در آن زمان از برنامه ریزی برای تاسیس سازمان عمران کریدور گردشگری بیستون به تاق بستان خبرداد و گفت: "این موضوع در کارگروه گردشگری استان به تصویب رسیده و بزودی در شورای برنامه ریزی استان مطرح می‌شود تا در نهایت پیگیری برای صدور مجوز نهایی آن از طریق هیات دولت انجام شود که باتوجه به توجیه دار بودن این پروژه، مجوز آن صادر می‌شود". هرچند که این موضوع هم هیچوقت تحقق پیدا نکرد.

برای شروع عملیات اجرایی این پروژه باید کلیات طرح در نشست شورای برنامه ریزی استان به تصویب می‌رسید که این کار هم انجام شد، اما برخلاف تاکیدات استاندار مبنی بر شروع سریع عملیات اجرایی پروژه، با گذشت چندین ماه اقدامی صورت نگرفت و همین مسئله استاندار را بر آن داشت تا بار دیگر در نشست شورای برنامه ریزی استان دستور تسریع در اجرای آن را بدهد.

اواخر سال ۱۳۹۸ با شروع یک بیماری جهانی که به نام کرونا در کشور، بسیاری از فعالیت‌های اقتصادی، اجتماعی و ... تعطیل شد و همه نگاه‌های استان به سمت کنترل و مقابله با این بیماری رفت، برای همین پروژه‌های مهم دیگر همچون کریدور گردشگری بیستون به تاق بستان به حاشیه رفت و مدتی مسکوت ماند.

با گذشت یکسال از شیوع بیماری کرونا و لزوم جلوگیری از راکد ماندن فعالیت‌ها، موضوع کریدور گردشگری باز هم در دستور کار مسئولین گردشگری استان قرار گرفت و این بار مدیرکل میراث فرهنگی وقت

بیش از یک دهه از مطرح شدن پروژه‌های بزرگ به نام "کریدور گردشگری تاق بستان به بیستون" می‌گذرد. طرحی که از آن به عنوان ابر پروژه گردشگری کرمانشاه یاد می‌شد و قرار بود توسعه گردشگری این دیار را رقم بزند، اما این طرح، خیالی بود که یازده سال مدیران مختلفی خود را با آن سرگرم کردند، جلسات متعددی برای پیش بردن آن و اعتباراتی گرفت و در آخر هم رنگ واقعیت به خود ندید.

سال ۱۳۹۰ بود که طرح کریدور گردشگری بیستون به تاق بستان در کرمانشاه به تصویب رسید تا با اجرایی شدن این طرح، دو اثر باستانی مهم استان یعنی بیستون و تاق بستان به هم پیوند بخورند. طبق اعلام مسئولین قرار بود در قالب این طرح، در فاصله ۳۲ کیلومتری بیستون تا تاق بستان پروژه‌های گردشگری مهمی از سینما و رستوران گرفته تا ایستگاه‌های اسطوره‌های کرمانشاه ایجاد شود و وجود این مسیر رویایی، گردشگران زیادی را به این استان بکشاند.

اجرایی شدن این طرح مستلزم برخی اقدامات بود، از جمله اینکه مطالعاتی برای آن انجام گیرد و در گام اول مطالعات فاز صفر آن آغاز شد، مطالعاتی که می‌توانست در یک بازه زمانی کوتاه و در کمتر از یکسال انجام گیرد، به دلیل بی اعتباری حدود شش سال به طول کشید.

طی این شش سال مسئولین استانی همواره بر مهم بودن این طرح تاکید داشتند و حتی در سال ۱۳۹۵ در سفر هیات دولت وقت به کرمانشاه، کریدور بیستون به تاق بستان به عنوان یکی از پنج خواسته اصلی مردم کرمانشاه از هیات دولت مطرح شد و اسدالله رازانی استاندار وقت کرمانشاه هم از آن به عنوان یک ابر پروژه گردشگری نام برد.

با وجود تاکید مسئولین ارشد استان به مهم بودن این طرح، اما در عمل اقدام جدی برای آن انجام نمی‌شد، تاجایی که حتی مطالعات صفر پروژه هم که به اعتبار چندانی نیاز نداشت و در مدت زمان کوتاهی قابل انجام بود، چندین سال طول کشید.

سرانجام سال ۱۳۹۶ پس از شش سال مطالعات فاز صفر پروژه به اتمام رسید و مشخص شد که این مسیر قابلیت تبدیل شدن به یک کریدور گردشگری را دارد و حالا نوبت به شروع مطالعات فاز یک رسید.

مطالعات فاز یک پروژه هم به سر نوشت مطالعات فاز صفر آن دچار شد و دوباره چند سالی طول کشید تا فاز یک پروژه هم به اتمام برسد. طی این مدت هم

## ضرورت اهتمام سازمان‌های ملی در تأمین به موقع اقلام مورد نیاز استان‌ها



و توسعه منطقه‌ای وزارت کشور ضمن تشکر از اقدامات استان‌ها در حوزه تنظیم بازار، اظهار کرد: با عنایت به اهمیت موضوعات مربوط به تنظیم بازار، مشکلات و پیشنهادات مطرح شده در این جلسه به معاون اول رئیس جمهور منعکس و تا حصول نتیجه از طریق ستاد تنظیم بازار کشور پیگیری خواهد شد. گفتنی است؛ کارگروه منطقه ۵ کشور شامل استان‌های خراسان شمالی، خراسان رضوی، خراسان جنوبی، سیستان و بلوچستان، کرمان و یزد است و در حال حاضر دبیری این کارگروه با استان خراسان جنوبی است. حدهای تولیدی اشاره کرد و بر پیگیری و انجام اقدام مقتضی در این زمینه تأکید کرد.

و افزایش نرخ ارز، ناکافی بودن تعداد بازرسان حوزه بازار، تأمین نقدینگی و سرمایه در گردش واحدهای تولیدی، وضعیت حمل و نقل کالاهای اساسی، تبعات ناشی از قطع گاز در برخی واحدهای اقتصادی استاندار افزایش اختیارات استانداران در حوزه تنظیم بازار شد و گفت: اجرای مرحله بعدی طرح هوشمندسازی مدیریت آرد و نان، پرداخت حق الزحمه همیاران بازار، تأمین نقدینگی و تسهیلات مورد نیاز واحدهای تولیدی، تأمین برخی اقلام مورد نیاز استان‌ها مثل برنج، شکر و گوشت قرمز از مطالبات استان‌ها است. در پایان این نشست محسن کوشش تبار؛ معاون هماهنگی امور اقتصادی

معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار خراسان جنوبی بر ضرورت اهتمام وزارتخانه‌ها و سازمان‌های ملی در تأمین به موقع اقلام مورد نیاز استان‌ها تأکید کرد.

جواد اشرفی، در نشست مشترک کارگروه اقدام مشترک تنظیم بازار ملی و کارگروه منطقه ۵ کشور که به ریاست معاون هماهنگی امور اقتصادی و توسعه منطقه‌ای وزارت کشور و با حضور اعضای کارگروه اقدام مشترک تنظیم بازار ملی و اعضای کارگروه منطقه ۵ برگزار شد، اظهار کرد: توزیع به موقع اقلام و کالاهای اساسی از نکات کلیدی و از مسایل بسیار مؤثر در تنظیم بازار است.

دبیر کارگروه منطقه ۵ کشور طی گزارشی مبسوط، آخرین وضعیت و مسایل مربوط به موجودی و قیمت کالاهای اساسی و میوه مورد نیاز تنظیم بازار ویژه ایام پایانی سال و عید نوروز را تشریح و پیشنهادات لازم در خصوص رفع مشکلات حوزه آرد و نان ارائه کرد.

اشرفی ضمن ارائه گزارشی از میزان ذخایر کالاهای استراتژیک و اساسی و نیاز این اقلام شامل گندم، برنج، روغن، شکر و گوشت قرمز منجمد در ماه‌های پایانی سال و اوایل سال آینده، خواستار تأمین به موقع اقلام مورد نیاز از سوی وزارتخانه‌ها، سازمان‌های ملی و دستگاه‌های اجرایی ذیربط شد. وی همچنین به برخی مسائل و مشکلات حوزه تنظیم بازار از جمله: نوسانات

### فیلد

## ظرفیت‌های فنی و حرفه‌ای از بالقوه به بالفعل تبدیل شود



معاون استاندار لرستان و فرماندار بروجرد گفت: ظرفیت‌های فنی و حرفه‌ای از بالقوه به بالفعل تبدیل شود.

مسلم مرادی در جلسه شورای مهارتی که ۲۸ دی‌ماه در محل مرکز فنی و حرفه‌ای امام علی (ع) برگزار شد، اظهار کرد: با توجه به ظرفیت‌های بی‌نظیری که در فنی و حرفه‌ای بروجرد وجود دارد باید این ظرفیت‌ها به‌طور کامل از حالت بالقوه به بالفعل تبدیل شود. وی تصریح کرد: چرخه مهارت‌آموزی شامل اطلاع‌رسانی، ثبت‌نام کارآموز، حرفه‌آموزی و یادگیری و معرفی افرادی که موفق به کسب مهارت شده‌اند به دستگاه‌های ذیربط است. فرماندار بروجرد خاطرنشان کرد: در بخش اطلاع‌رسانی باید از ظرفیت فضای مجازی، تبلیغات شهری و نیز صداوسیما در جهت معرفی آموزش‌های فنی و حرفه‌ای به خانواده‌ها و جامعه بیشتر استفاده کرد.

مرادی اضافه کرد: کسانی که موفق به کسب گواهینامه‌های مهارتی می‌شوند باید در راستای اصلاح چرخه آموزش‌های مهارتی و بهره‌گیری از این افراد، متناسب با مهارت کسب شده به دستگاه‌ها و ارگان‌های ذیربط معرفی شوند.

وی بیان کرد: مهارت‌آموزی باید بین خانواده‌ها و جوانان نهادینه و با معرفی الگوهای موفق مهارتی، کار و کارآفرینی در جامعه مهارت‌آموزی نیز نهادینه می‌شود.

معاون استاندار لرستان خواستار هدفمند کردن اعطای تسهیلات در جهت ایجاد اشتغال شد.

## در گذشت دوبلور کارتون‌های «رابین هود» و «ماجراهای گالیور»



شهرز ملک آرایبی - دوبلور با سابقه کشورمان - ساعاتی پیش در بیمارستان بهمن از دنیا رفت. خبر درگذشت شهرز ملک آرایبی، دوبلور پیشکسوت را تأیید کرد.

وی گفت: آقای ملک آرایبی به دلیل عارضه ریوی مدتی در بیمارستان بستری بودند و متأسفانه ساعاتی پیش در بیمارستان از دنیا رفتند.

به گفته وی جزئیات مراسم تشییع پیکر شهرز ملک آرایبی متعاقباً اطلاع رسانی خواهد شد.

شهرز ملک آرایبی متولد ۱۳۲۰ در ملایر بود. این دوبلور با سابقه، تحصیلات ابتدایی و راهنمایی خود را در تهران به اتمام رساند. پس از مدتی به اسماعیل مهرتاش جهت حضور در فعالیت‌های فرهنگی و هنری جامعه تئاتر باربند معرفی شد. در آنجا ابتدا رشته آواز و سپس بازیگری تئاتر را در پیش گرفت. از نقش گویی‌های برجسته و محبوب وی می‌توان از شخصیت کاپیتان لینچ در کارتون‌های ماجراهای گالیور، جان کوچولو در رابین هود و آقای ووپی در کارتون تنسی تاکسیدو نام برد.

ملک آرایبی در سریال ناوارو به مدیریت دوبلاژ زنده یاد بهرام زند، نقش رییس ناوارو را صدپیشگی کرد. همچنین دوبلور شخصیت پدر اوشین در سریال «سالهای دور از خانه» با مدیریت دوبلاژ ژاله علو بود. همکاری با سریال «قصه‌های جزیره» در نقش آقای پتیبون با مدیریت دوبلاژ رفعت هاشم پور از دیگر کارهای ماندگار این دوبلور برجسته کشورمان است.

شهرز ملک آرایبی همچنین در دوبله

کارتون‌های نوستالژیک بسیاری همکاری داشته است. او صدپیشگی «آقای ووپی» در ماجراهای تنسی تاکسیدو و چاملی بود. در کارتون «رابین هود» به جای جان کوچولو حرف زد. «ببر آهنگر» دهکده حیوانات هم با صدای ملک آرایبی برای کودکان ایرانی جان گرفت.

همکاری با کارتون «سیندرلا» با مدیریت دوبلاژ ژاله علو و صدپیشگی به جای شخصیت وزیر از دیگر کارهای اوست. این دوبلور فقید در «ماجراهای سندباد» با مدیریت دوبلاژ ناصر ممدوح هم صدپیشگی شخصیت

«شیطان بزرگ» را عهده دار بود. و اما شهرز ملک آرایبی در سریال «دلبران تنگستان» با مدیریت دوبلاژ هوشنگ لطیف پور که سه شنبه - ۲۷ دی ماه - این دوبلور بزرگ را هم از دست دادیم، به جای شخصیت «خالو حسین دشتی» با بازی شهرز رامتین حرف زده بود.

بازی در سریال‌های تلویزیونی «امام علی (ع)» در نقش (قیس بن سعد)، داستان راستان، سردار جنگل و بگذار آفتاب برآید از دیگر کارهای شهرز ملک آرایبی است.

مدیرکل هواشناسی استان:

## سرما تا آخر هفته در کرمانشاه ماندگار است

مدیرکل هواشناسی استان کرمانشاه پیش بینی کرد، برودت هوا تا پایان هفته در کرمانشاه ماندگار باشد.

فیروز دولتشنانی در جلسه قرارگاه آب استان، با اشاره به برودت هوا در نقاط مختلف استان، افزود: شب گذشته کمترین دمای استان مربوط به کنگاور با دمای منفی ۲۰ درجه سانتی‌گراد بود و در همین مدت در شهر کرمانشاه نیز دمای ۶.۵ درجه سانتی‌گراد زیر صفر را داشتیم. وی با بیان اینکه برودت هوا تقریباً تا پایان هفته در استان ماندگار است، خاطرنشان کرد: از امشب در نیمه شرقی استان، حداقل دمای هوا دو تا چهار درجه سانتی‌گراد افزایش خواهد یافت، اما در سایر نقاط استان از جمله نواحی غربی و مرکزی تغییری نخواهیم داشت.

مدیرکل هواشناسی استان کرمانشاه یادآورد شد: ممکن است طی روزهای پایانی هفته هوا مقداری سردتر هم شود. دولتشنانی درباره وضعیت بارش‌ها نیز تأکید کرد: تا پایان هفته بارشی در سطح استان نخواهیم داشت، اما روز جمعه و اوایل هفته آینده سامانه بارشی وارد جو استان خواهد شد.

وی ابراز امیدواری کرد چنانچه تغییری در این سامانه بارشی رخ ندهد، بارش‌های قابل توجهی برای سطح استان به همراه داشته باشد.



صاحب امتیاز و مدیر مسئول: امیر ابراهیمی - تلفن: ۰۹۱۸۸۸۸۹۱۱۴  
نشانی دفتر جوانرود: خیابان قاضی، روبروی دادگستری  
نشانی دفتر کرمانشاه: بلوار راهنمایی و رانندگی به سمت پارک  
نشانی دفتر سنندج: خیابان پاسداران (ششم بهمن)، پاساژ بهاره  
لیتوگرافی و چاپ: چاپخانه نشر فرهنگ  
مطالب درج شده در این هفته نامه لزوماً چنگاگاه این نشریه نیست.

برای موفق شدن فقط با این عبارت خداحافظی کنید:  
« باشه فردا »

دوشنبه ۳ بهمن ماه سال ۱۴۰۱ - شماره ۱۸۷ - سال ششم - قیمت: ۵۰۰ تومان



یک کارشناس تغذیه با بیان اینکه مصرف پفک برای کودکان زیر دو سال ممنوع است، گفت: برای کودکان در سنین بالاتر هم مصرف این خوراکی باید با محدودیت صورت گیرد. سهیل عباسی، با بیان اینکه امروزه تنقلات به جزئی جدایی ناپذیر از تغذیه تمام افراد و بویژه کودکان تبدیل شده، گفت: آنچه مهم است اینکه در این شرایط بتوانیم تنقلات سالم را جایگزین تنقلات ناسالم کنیم. وی از انواع آجیل و مغزها به عنوان تنقلات سالم یاد کرد و افزود: همچنین انجیر خشک و کشمش هم خوراکی‌های دیگری هستند که می‌توانند به عنوان تنقلات سالم شناخته شوند. وی با اشاره به مصرف بالای تنقلات ناسالمی مانند چیپس و پفک و کیک و کولچه، گفت: در حال حاضر این نوع تنقلات به نوعی در جامعه

## "پفک" چه بلایی سر بچه‌ها می‌آورد؟

وی افزود: با توجه به این کالری بالا قطعاً مصرف آن افزایش وزن و چاقی را برای کودکان به دنبال داشته و جلوی اشتهاى آنها برای صرف وعده‌های اصلی غذا را می‌گیرد. عباسی گفت: تأثیر پفک بگونه‌ای است که کودکان چاق را چاق‌تر کرده و کودکان لاغر را لاغرتر می‌کند، به اینصورت که با توجه به کالری بالا موجب افزایش وزن هرچه بیشتر کودکان چاق شده و با کاهش اشتهاى کودکان لاغر آنها را به سمت سوءتغذیه و لاغری هرچه بیشتر سوق می‌دهد. این کارشناس تغذیه گفت: البته مضرات پفک فقط به کالری بالا و بی‌اشتها کردن کودکان محدود نمی‌شود و چربی و کربوهیدرات ناسالم موجود در آن است که برای کودکان مضر است. عباسی خاطرنشان کرد: به دلیل وجود مواد افزودنی و نگهدارنده در پفک هم این امکان هست که بچه‌ها دچار حساسیت شوند و از طرفی مصرف این خوراکی می‌تواند ذائقه کودکان را به سمت شوری پیش ببرد.

جا افتاده و بسیاری کودکان با مشاهده پفک و چیپس در قفسه مغازه، مصرانه خواستار خرید و مصرف آن هستند. عباسی گفت: در چنین شرایطی نمی‌توان مصرف این نوع تنقلات را به طور کامل برای کودکان حذف کرد، چرا که آنها در هر صورت با مشاهده این تنقلات خواستار مصرف آن هستند، بنابراین بهترین راهکار محدودیت مصرف است. این کارشناس تغذیه گفت: مصرف پفک تحت هر شرایطی برای کودکان زیر دو سال ممنوع است و برای کودکان در سنین بالاتر هم باید با محدودیت همراه باشد. عباسی گفت: مصرف هفتگی یک یا دو روز یکبار یک بسته پفک شاید بتواند محدودیت مناسبی برای کودکان باشد. این کارشناس تغذیه در ادامه در تشریح مضرات پفک و چربی ناسالم بودن این خوراکی، گفت: اولین مشکل پفک کالری بالای آن است. بطوری که ۱۰۰ گرم آن حدود ۵۰۰ کالری انرژی دارد که کالری بسیار بالایی محسوب می‌شود.

## پنج عادت برای زندگی بهتر

اگر دوست دارید به انسانی تبدیل شوید که آرزوی شما را دارید، بهترین پیشنهاد ایجاد عادات درست است.

فرادید نوشت: «کارهای پراکنده و منقطع، مدت کوتاهی حس خوب می‌دهند اما تغییر معناداری در زندگی ایجاد نمی‌کنند. یک وعده غذای سالم، شکم شما را شش‌تکه نمی‌کند. خواندن چند صفحه کتاب در آخر هفته شما را به آن سطح از آگاهی نمی‌رساند که زندگی‌تان را تغییر دهد و یک بار نوشتن خاطرات رابطه، مشکلات شما را با شریک عاطفی‌تان حل نمی‌کند. اگر دوست دارید به انسانی تبدیل شوید که آرزوی شما را دارید، بهترین پیشنهاد ایجاد عادات درست است که در ادامه این مطلب شش مورد از آنها را که آزموده شده‌اند، می‌خوانید.

خلاقیت، بهره‌وری و شادی‌تان را با «تمرین نیکویی» افزایش دهید  
«گاهی نشستن و دست روی دست گذاشتن بهترین کاری است که می‌توانید انجام دهید.»  
کارن سالمانسون

آخرین باری که هیچ کاری انجام ندادید کی بود؟ ما در یک دنیای بیش‌فعال زندگی می‌کنیم. تفلتکس، ایمیل‌های کاری و تلفن‌های هوشمند، رسیدگی به امور کاری و خانوادگی و رشد فردی به طور همزمان دشوار است. به همین دلیل «نشستن و هیچ کاری نکردن» از بسیاری جهات به نفع زندگی پر جنب و جوش ماست چون:

خلاقیت و مهارت‌های حل مسئله شما را تقویت می‌کند.  
شما را شادتر می‌کند. به قول مانفرد کتس دو ریسی، روانکاو: «مشغله داشتن یک مکانیسم دفاعی بسیار موثر برای دفع افکار و احساسات مزاحم است.» به جای این کار با آنها روبه‌رو شوید تا بتوانید زندگی‌تان را بهتر کنید.  
شما را سازنده‌تر می‌کند. ذهنی که خوب استراحت کرده باشد قطعاً سازنده‌تر عمل می‌کند.

پیشنهاد: آخر هفته‌ها، یک ساعت در مکان مسرد علاقه‌تان در خانه بنشینید، یک قلم و کاغذ همراهتان داشته باشید و اجازه دهید ضمیر ناخودآگاهتان به هر موضوعی که می‌خواهد برسد و بیان دهد. هلندی‌ها که یکی از شادترین مردمان دنیا هستند این عادت را «تمرین نیکس» می‌نامند.

البته تمرین نیکس را در صورتی امتحان کنید که ...

همیشه سرتان شلوغ است و خبری در زندگی‌تان هست.



رسانه‌های اجتماعی دائم حواس شما را پرت می‌کنند.

به ندرت برای خودتان وقت دارید.  
خودتان را به تکیه‌گاه قدرتمند آرامش تبدیل کنید

«هر قدر انسان به ذهن آرام‌تر نزدیک‌تر شود، به قدرت نزدیک‌تر شده است.»  
مارکوس اورلیوس  
هراس، سردرگمی و خشم، شما را به جایی نمی‌رساند. این احساسات فقط موقعیت‌های دشوار شما را دشوارتر می‌کنند.

مراقبه روزانه، شما را به تکیه‌گاه قدرتمند آرامش تبدیل و عملکرد شما را در موارد زیر بهتر می‌کند:

جلسات کاری با ریسک بالا  
گفتگوهای دشوار با شریک عاطفی  
درس‌هایی که به فرزندانتان می‌آموزید  
تمام چیزی که برای نائل آمدن به این اهداف به آن نیاز دارید، عادت مراقبه کردن است.  
ذهن و بدنتان را هم‌زمان قوی کنید

«هیچ انسانی حق ندارد در موضوع تربیت بدنی ناآزموده باشد. شرم‌آور است انسان به سالخوردگی برسد؛ بدون اینکه شاهد زیبایی و قدرت باشد که بدنش ظرفیت آن را داشته است.» سقراط  
هر انسانی قدرت خام مردانه‌ای درون خودش دارد اما بیشتر انسان‌ها هرگز متوجه این قدرت درونی نمی‌شوند. تمرینات بدنی:

به شما نظم و ترتیب و تعهد می‌آموزند.  
جلسات درمانی رایگان به حساب می‌آیند.  
راه عالی ارتباط با انسان‌هایی هستند که مثل خودتان فکر می‌کنند و به رشد فردی‌شان اهمیت می‌دهند.  
انرژی و انگیزه شما را افزایش می‌دهند.  
احساس رضایت و خرسندی و بهره‌مندی بیشتر از زندگی  
«تنها با بخشیدن است که بیش از چیزی را که دارید دریافت خواهید کرد.» جیم ران  
بیشتر افراد با ذهنیت «این فایده‌اش برای من چیست؟» زندگی می‌کنند. این ذهنیت طبیعی است، چون انسان‌ها ذاتاً خودخواه هستند اما این راه و رسم زندگی نیست. اگر همیشه چشم شما به دنبال منفعت‌طلبیدن باشد ...  
دیگران را رنجیده‌خاطر می‌کنید.  
گرفتار یک بازی می‌شوید که تعقیب آن

## سلامت

### بچه‌ها را کتک بزیم؟



یک روانشناس کودک و نوجوانان با بیان اینکه هر نوع تنبیه بدنی برای بچه‌ها ممنوع است، گفت: کتک زدن آثار تربیتی مخربی به دنبال دارد.

عظیم عظیمی، با تأکید بر ممنوعیت کتک زدن کودکان، گفت: در روایات و احادیث دینی ما هم کتک زدن کودکان ممنوع اعلام و تأکید بر این شده که تا هفت سال اول زندگی باید مانند پادشاه با کودک رفتار کرد و این شیوه تربیتی باید در دستور کار والدین قرار گیرد.

عظیمی گفت: در هفت سال اول زندگی کودک باید به راحتی هر کاری که می‌خواهد انجام دهد و فقط باید در موارد خطرناک و انجام کارهای خطا جلوی کودک گرفته شود، آن هم با زبان نرم و شیوه‌های ملایم، نه با کتک زدن و تنبیه بدنی.

این روانشناس کودک و نوجوان گفت: کتک زدن از رشد اخلاقی کودکان جلوگیری کرده و اعتماد به نفس آنها را کاهش می‌دهد.

عظیمی خاطرنشان کرد: همچنین هر نوع تنبیه بدنی در دوران کودکی یا به ترس تبدیل شده و یا موجب شکل‌گیری عقده روانی در افراد در دوران بزرگسالی می‌شود.

وی با بیان اینکه خطا کردن امری طبیعی برای کودکان محسوب می‌شود، گفت: اگر کودکان خطا نکنند تجربه کسب نخواهند کرد، البته در صورت تکرار خطا و یا انجام کارهای خطرناک باید جلوی کودک گرفته شود، اما با روش‌های نرم.

این روانشناس کودک تنبیه الگویی را یکی از این روش‌های نرم عنوان کرد و افزود: در این روش، در قالب تعریف داستان برای کودکان، شخصیت اصلی داستان که موجب خطا شده را

تنبیه می‌کنیم و اینگونه به شکل غیرمستقیم به کودک می‌فهمانیم که اگر خطا کند، تنبیه می‌شود. عظیمی گفت: همچنین می‌توان از محروم‌سازی به عنوان تنبیه برای کودکان استفاده کرد، به اینصورت که بصورت موقت کودک را از انجام کارهای مورد علاقه‌اش محروم کنیم، البته این محرومیت نباید طولانی مدت باشد، وگرنه اثربخشی خود را از دست می‌دهد.

این روانشناس گفت: از طرفی همواره به والدین توصیه می‌شود که به جای اینکه مدام کودک را کنترل کنند که خطا و اشتباه نکند، محیط را امن کنند که کودک به راحتی بتواند در محیط حرکت و بازی کرده و دچار مشکل نشود.

وی افزود: محیط زندگی کودکان باید بگونه‌ای باشد که به راحتی در آن بازی کنند، نه اینکه مراقب باشند به وسیله‌های خانه برخورد کرده و آنها را نشکنند.