

مدیر کل راه و شهرسازی گلستان خبر داد:
**تکمیل لایه نهایی روکش آسفالت باند
جنوبی محور بندر ترکمن به آق قلا**

۴



مدیر کل صنعت، معدن و تجارت مازندران خبر داد:
**برگزاری نمایشگاه بهاره و فروش
فوق العاده در مازندران**

۳



ضرورت صرفه جویی گاز در سردترین روزها

۳

یادداشت

هرگز این درس را فراموش نمیکنیم

سال ها پیش یکی از مدیران ارشد یک شرکت تصمیم اشتباهی گرفت و به همین سبب بالغ بر دو میلیون دلار خسارت بر آن شرکت وارد شد. روزی که خبر خسارت در شرکت پیچید بیشتر مدیران شرکت به بهانه های مختلف می کوشیدند تا از مدیر عامل دوری کنند تا مورد خشم و غضب او واقع نشوند. تنها کسی که آن روز جرأت کرد به دیدار مدیر عامل برود یکی از شرکای شرکت بود او خوب میدانست که باید خود را برای شنیدن سخنرانی طولانی علیه مدیری که مرتکب اشتباه شده بود آماده کند. زمانی که در دفتر کار مدیر شدد مدیر کل شرکت روی میز کارش خم شده و روی کاغذی سخت مشغول نوشتن بود. ساکت و آرام بدون اینکه مزاحم کار او شود ایستاد. مدیر کل پس از چند دقیقه سرش را بلند کرد و به آرامی گفت: به گمانم خیر خسارت وارد شده به شرکت را شنیده ای. با سر جواب دادم و خیر خسارت را تایید کردم. مدیر کل گفت: چند روز است که روی مساله فکر میکنم و قبل از اینکه مدیر مربوطه را برای بازخواست بخواهیم داشتیم موارد مهمی را یادداشت میکردم. بالای کاغذ نوشته شده بود: نقاط قوت آقای... سپس فهرست طولانی از فضایل مدیر که شامل شرح حال مختصری از کمکهای او به شرکت، تصمیمات درست در موارد مختلف، تصمیم هایی که مبالغی بیش از خسارت اخیر که عاید شرکت کرده بود و... را روی کاغذ نوشته بود. من هرگز این درس را فراموش نمیکنم. در سالهای بعد هر وقت که در صدد برخورد و تنبیه کسی در زندگی ام بودم قبل از هر چیز خودم را وادار میکردم پشت میزی بنشینم و با تعمق فهرستی طولانی از نقاط قوت همان شخص تهیه کنم و تنها پس از تهیه یک چنین فهرستی متوجه میشدم که قادرم مساله را از بعد واقعی آن مورد بررسی قرار دهم و این امر باعث شد تا از پرهزینه ترین اشتباهاتی که هر مدیر امکان مرتکب شدن به آن را دارد و آن چیزی جز خشم و عصبانیت نیست دور باشم. من به هر کسی که با مردم سر و کار دارد توصیه میکنم که از این روش استفاده کند.

نسخه های شفابخش برای رونق گردشگری و کشاورزی در مازندران

۲



اقساط ده ماهه و کسراز حقوق خرید

انواع کفش و پوشاک و منسوجات در فروشگاه طبقاتی صنایع پوشاک ثامن الانمه همراه با ده درصد تخفیف خرید کفش و البسه

خرید کالا در قبال دریافت چک صیادی بصورت ۵ ماهه ویژه عزیزی که مایل به کسراز حقوق نیستند

**۲۰ درصد
تخفیف خرید کت
وشلوار و کاپشن**

اندا ۱۰ دستگاه موتور دوچرخه، ۱۰ دست کت وشلوار، ۱۰ بن خرید دومیلیون تومنی براساس قرعه کشی تا ۱۵ اسفند ویژه مشتریان عزیز
بیش از ۳۰ سال همکاری متداوم تامین کفش و پوشاک با ادارات استان، فروش پایان یک معامله نیست بلکه شروع یک تعهد است
ساعت کار: ۱۳ عصر الی ۲۱
جمعه ها عصر مجموعه باز می باشد.

ساری بلوار کشاورز نیش شهرک سپاه (کشاورز ۲۲) - عمادی ۰۹۱۱۳۵۵۵۱۳۰ - ۳۳۲۹۶۲۰۷

مازندگشت اولین ترمینال سوادکوه

اتوبوس همه روزه به تهران



سواری به:
تهران/ کرج/ فیروزکوه
سمنان/ گرگان/ چالوس
تنکابن/ رامسر/ ارشد

جابجایی بار در کمترین
زمان به تمام نقاط کشور



برای رزرو تماس بگیرید:

09018503000 09113261158



هواشناسی برای سه ماه آینده مازندران ۱۶۹ میلی متر باران پیش بینی کرد



هواشناسان سازمان هواشناسی کشور برای سه ماهه منتهی به خردادماه سال ۱۴۰۳ استان مازندران در مجموع ۱۶۹ میلی متر بارندگی پیش‌بینی کرده‌است.

مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی سازمان هواشناسی کشور برای سه ماهه منتهی به خردادماه سال ۱۴۰۳ استن مازندران در مجموع ۱۶۹ میلی متر بارندگی پیش‌بینی کرده‌است. به گزارش نقش قلم، مطابق جدول پیش‌بینی فصلی این مرکز که هواشناسی مازندران آن را منتشر کرده است، میانگین کمترین میزان بارندگی در سه ماهه آینده با ۲۴ میلی متر مربوط به خردادماه سال ۱۴۰۳ و بیشترین میزان نیز با ۵۹ میلی متر مربوط به اسفندماه امسال و برای فروردین ماه و اردیبهشت سال ۱۴۰۳ نیز به ترتیب ۴۹ و ۳۸ میلی متر باران پیش بینی شده است.

مطابق این جدول، میانگین بیشترین میزان بارندگی در اسفندماه امسال با ۸۲ میلی متر مربوط به رامسر است و پس از آن نوشهر با ۷۹، ساری با ۷۲، سیاه بیشه و پل سفید با ۶۳، دشت ناز با ۶۲ و قراخیل با ۶۲ میلی متر به ترتیب شاهد بیشترین میزان بارندگی در ماه جاری خواهند بود و کمترین میزان بارندگی نیز در طی این ماه به ترتیب در کجور با ۲،۸، بلده با ۳۲ و کیاسر نیز با ۵۲ میلی متر خواهد بود. در فروردین ماه سال ۱۴۰۳ نیز میانگین بیشترین میزان بارندگی با ۸۰ میلی متر در سیاه بیشه اتفاق خواهد افتاد و رامسر با ۷۳، نوشهر با ۶۵ و ساری با ۵۲ میلی متر باران در جایگاه بعدی قرار دارند و کمترین میزان بارندگی نیز در طی این مدت در کجور با ۲،۸ بابلسر با ۴۰ و بلده و آلاشت با ۴۲ میلی متر پیش بینی شده است.

مطابق جدول پیش‌بینی فصلی مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی سازمان هواشناسی کشور، در اردیبهشت ماه سال جدید میانگین بیشترین میزان بارندگی با ۵۹ میلی متر در سیاه بیشه پیش بینی شده است و پس از آن به ترتیب رامسر با ۵۲، نوشهر با ۴۹، بلده با ۴۴ و سساری با ۴۱ میلی متر شاهد بیشترین میزان بارش باران در این ماه خواهند بود و بندرامیرآباد با ۲۲، دشت ناز با ۲۹ و گلوگاه با ۳۴ میلی متر شاهد کمترین میزان بارندگی در طی این ماه خواهند بود.

در این جدول همچنین میانگین بیشترین میزان بارندگی در خردادماه سال ۱۴۰۳ با ۴۰ میلی متر و پس از آن نوشهر با ۳۳، آلاشت و قراخیل با ۲۳ میلی متر شاهد بیشترین میزان بارندگی در طی این مدت خواهند بود و میانگین کمترین میزان بارندگی نیز در طی این ماه برای بندرامیرآباد با ۱،۴، بابلسر با ۱۷ و سیاه بیشه با ۲۰ میلی متر پیش بینی شده است. بر اساس گزارش مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی سازمان هواشناسی کشور، میانگین بارش بهمن ماه امسال در مازندران ۶۸،۹ میلی متر بوده که نسبت به مدت مشابه دوره آماري بلندمدت که ۶۵،۴ میلی متر بوده حدود پنج درصد و نسبت به مدت مشابه سال قبل که ۵۷ میلی متر بوده، حدود ۲۱ درصد افزایش داشته است.

طبق این گزارش، میانگین بارش پنج ماهه سال زراعی جاری مازندران منتهی به بهمن ماه امسال ۳۳۲،۴ میلی متر بوده که نسبت به مدت مشابه دوره آماري بلندمدت که ۳۳۶،۵ میلی متر بوده حدود ۱،۳ درصد کاهش و نسبت به مدت مشابه سال قبل که ۲۱۴ میلی متر بوده حدود ۵۵ درصد افزایش داشته است.

میانگین دمای هوای بهمن امسال در مازندران نیز ۴،۷ درجه سلسیوس بوده که نسبت به مدت مشابه دوره آماري بلندمدت که ۱،۹ درجه سلسیوس بوده ۲،۸ درجه سلسیوس افزایش و نسبت به مدت مشابه سال قبل که ۱،۶ درجه سلسیوس بوده، ۳،۱ درجه سلسیوس افزایش داشته است.

میانگین دمای هوای پنج ماه سال زراعی منتهی به بهمن ماه امسال در مازندران ۹،۸ درجه سلسیوس بوده که نسبت به مدت مشابه دوره آماري بلند مدت که ۶،۵ درجه سلسیوس بوده، ۳،۳ درجه و نسبت به مدت مشابه سال قبل که ۷،۱ درجه سلسیوس بوده، ۲،۷ درجه سلسیوس افزایش داشته است.

بر اساس سرخس‌های مدل اقلیمی پژوهشکده اقلیم شناسی سازمان هواشناسی کشور، میانگین بارش از اسفند ۱۴۰۲ تا نیمه فروردین ۱۴۰۳ در مازندران در محدوده نرمال با احتمال ۶۵ درصد گرایش به بیش از نرمال و نیمه فروردین تا نیمه خرداد ۱۴۰۳ نیز در محدوده نرمال پیش بینی می شود.

میانگین دمای هوای مازندران نیز از اسفندماه سالی ۱۴۰۲ تا نیمه خرداد ۱۴۰۳ گرایش به بیش از نرمال پیش بینی شده است،اپرنا

دنیای خبر

۶۶

رییس سازمان امور

مالیاتی‌کشور گفت: ۵۰

درصد منابع دولتی از

محل مالیات است که

در سال ۱۴۰۰ این

رقم ۳۰ درصد بود.

به گزارش نقش قلم، «سید محمدهادی سبحانین» در سیزدهمین همایش سیاست های

مالی و مالیاتی ایران اظهار داشت: به اعتنای مبانی نظری و شواهد تجربی، باید از منابع نفتی فاصله بگیریم و به سمت منابع مالیاتی برویم. نفت اساسا یک سرمایه برای نسل های آینده است. وی با تاکید بر اینکه نیازمند فرهنگ‌سازی مالیاتی هستیم، افزود: امر مالیات ستانی لازمه توسعه و آبادانی کشور است، در این زمینه با سوالات جدی از افکار عمومی مواجه هستیم و اندیشکده ها باید به صورت تخصصی به این موضوع بپردازند.

سیحانین عنوان کرد: رویکرد ما به سمت مالیات ستانی داده محور است، چالش نظام مالیاتی در گذشته به خاطر مالیات ستانی سنتی بوده است،

تربیت کنیم، باید گروهی در کشور باشند که مالیات ستانی عادلانه را ترویج کنند، همچنین تربیت مشاوران نیز در این زمینه مهم است و در همین زمینه زمینه برگزاری دوره های آموزشی و تسهیل در صدور مجوزها را فراهم کرده ایم.

وی با اشاره به مالیات‌ستانی از فعالان فضای مجازی، گفت: نیازمند همکاری سایر ارکان در این حوزه هستیم، باید به مردم نسبت به هزینه‌کرد مالیات اطلاع رسانی شود، زیرا پرداخت های عمرانی و آبادانی کشور حاصل پرداخت مالیات مردم است.

سیحانین عنوان کرد: رویکرد ما به سمت مالیات ستانی داده محور است، چالش نظام مالیاتی در گذشته به خاطر مالیات ستانی سنتی بوده است،

گلايه ها نشات گرفته از میزان پرداختی نیست بلکه از تبعیض است، از این رو باید مالیات ستانی داده محور باشد.

وی با بیان اینکه سیستمی کردن فرایندهای مالیات ستانی یکی از راهبردهای این سازمان است، گفت: معتقدیم که فعالان اقتصادی به عنوان شرکای راهبردی ما هستند و تلاش می کنیم خدمات مالیاتی را به صورت برخط ارائه کنیم. رییس سازمان امور مالیاتی کشور اظهار داشت: دانه درشت ها است، گفت: ما فشار بر مشاغل خرد و فعالان اقتصادی نمی آوریم. مالیات ۵۰درصد اصناف است، همچنین بخشی از خدمات توسط دفاتر پیشخوان برون سپاری شده است.

وی با اشاره به اینکه مودیان را مورد تاکید قرار داده ایم، گفت: امروز در سراسر کشور میزهای

رییس سازمان امور مالیاتی:

۵۰ درصد منابع دولتی از محل مالیات است



مالیات بر سوداگری و سفته بازی در مجلس خوب پیش رفته است که امیدواریم در این دوره از مجلس به نتیجه برسد. این نوع مالیات ستانی با ارائه اطلاعات از سوی سایر دستگاه ها درباره آمار خرید و فروش سکه و دلار محقق می شود. ضمن اینکه عموم مردم شامل فعالیت سفته بازانه نمی شوند.

وی با بیان اینکه مالیات بر مجموع درآمد در دولت سیزدهم تدوین شد، خاطر نشان کرد: تلاش می کنیم در حوزه ساماندهی معافیت مالیات و نرخ گذاری مالیات حرکت کنیم تا سرمایه ها به سمت تولید و سرمایه گذاری اقتصادی سوق پیدا کند. اپرنا

خدمت در اقصی نقاط کشور و در بازار مستقر شده است. سبحانین ادامه‌داد: استفاده از شرکت های دانش بنیان در راستای سیستمی کردن فرایند و جلوگیری از فرارهای مالیاتی است، پارسل ۱۰ هزار خانه لوکس شناسایی شد. امسال نیز با استفاده از ظرفیت یک شرکت دانش بنیان ۱۱۰ تا ۱۲۰ هزار خانه گرانقیمت در تهران شناسایی شد. وی با تاکید بر اینکه تمرکز سسازمان مالیاتی بر دانه درشت ها است، گفت: ما فشار بر مشاغل خرد و فعالان اقتصادی نمی آوریم. مالیات ۵۰درصد اصناف و مشاغل صفر و ۹۰ درصد آنان زیر ۲۰ میلیون تومان بوده است. رییس سازمان امور مالیاتی کشور عنوان کرد:

نسخه های شفافبخش برای رونق گردشگری وکشاورزی در مازندران



حल مشکلات فرآوری استان در حوزه‌های گوناگون پیشنهادهات و طرح‌هایی در نظر دارند و لازم است نمایندگان و منتخبان مجلس دوازدهم به آن توجه کنند

معضل گردشگری انبوه، ساخت وسازهای بی رویه، تغییر غیرمجاز اراضی کشاورزی و زیرساخت‌های نامناسب حمل ونقل و راه‌های مواصلاتی از جمله چالش‌های مازندران به شمار می‌رود که برنامه ریزی برای حل آن مطالبه عمومی محسوب می‌شود.

معضل گردشگری انبوه، ساخت وسازهای بی رویه، تغییر غیرمجاز اراضی کشاورزی و زیرساخت‌های نامناسب حمل و نقل و راه‌های مواصلاتی از جمله چالش‌های مازندران به شمار می‌رود حمیدرضا خدایپرست از جمله داوطلبان حوزه

می‌تواند به توسعه پایدار گردشگری کمک کند. این داوطلب انتخابات در مازندران تبلیغات و بازاریابی مناسب در داخل و خارج از کشور، بازاریابی دقیق و جذاب برای جذب گردشگران جدید و حفظ گردشگران را لازم دانست و گفت: همکاری با بخش خصوصی، برقراری همکاری با شرکت‌ها و صنایع محلی برای توسعه پروژه‌های گردشگری، افزایش سرمایه گذاری و اشتغال زایی در منطقه از دیگر راه‌های رونق گردشگری در مازندران است.

نامناسب بودن زیرساخت‌های جاده‌ای نیز از دیگر مشکلاتی است که مازندران با آن دست و پنجه نرم می‌کند و این در حالی است که سالانه ۱۱ درصد تردد‌های جاده‌ای در مازندران صورت می‌گیرد در حالی که این استان از داشتن راه‌های مناسب محروم است. راه‌های ارتباطی استاندارد و مناسب در تحول اقتصادی مؤثر است

سیدمحمد حسین حسینی دیگر داوطلب انتخابات در مازندران با اشاره به نبود زیرساخت‌های مناسب ارتباطی در استان گفت: راه‌های مواصلاتی استاندارد، مناسب و با کیفیت در تحول اقتصادی، ایجاد اشتغال و رونق تولید هر منطقه مؤثر است.

وی اظهار کرد: در کنار توسعه بزرگراه‌ها، بهبود راه‌های ارتباطی موجود نیز به توسعه حضور گردشگران استان کمک خواهد کرد.

کشاورزی و تغییر گسترده اراضی و مزارع از دیگر چالش‌های فرآوری استان مازندران به شمار می‌رود و به اعتقاد بسیاری از صاحبزطران و داوطلبان تدوین قوانین جامع و بازدارنده از تسوس مجلس می‌تواند به حفظ و احیای مزارع در شمال کشور کمک کند.

طرح آمایش سرزمین نداریم

مراسم تحویل سال و شب‌های احیا در اماکن تاریخی

پایگاه‌های ملی و جهانی باید رعایت شود.

سامه همچنین گفت: برگزاری بازارچه‌های صنایع دستی، تولید محتوا، اطلاع‌رسانی، توزیع بروشور، نصب تابلوهای راهنما، جمع‌آوری زباله‌ها و رعایت نظافت از دیگر اقدامات مهمی است که هم‌زمان با نوروز در پایگاه‌های ملی و جهانی باید مورد توجه قرار گیرد.

هادی میرزایی، سرپرست اداره کل امور موزه‌ها نیز گفت: تحهیز، ایمن‌سازی، اقدامات فرهنگی و هنری، اقدامات اجرایی و مالی و هماهنگی موضوعاتی است که در نوروز ۱۴۰۳ در اماکن فرهنگی تاریخی و موزه‌ها اجرا خواهد شد. میرزایی در ادامه با اشاره به ضرورت استفاده از ظرفیت‌های دستگه‌های مختلف، بیان کرد: در نوروز امسال استفاده از ظرفیت شهرداری‌ها می‌تواند به افزایش جذب بازدیدکننده از موزه‌ها کمک کند.

او همچنین بر ضرورت تشکیل کمیته‌های بحران و پدافند غیرعامل در نوروز ۱۴۰۳ با توجه به حوادث پیش‌بینی‌شده، تاکید کرد.

سخنانی تاکید کرد: در اجرای برنامه‌های ابلاغی به موضوعات مهمی مثل تاب‌آوری بناها و پایگاه‌ها توجه داشته باشید. برنامه و جدول زمان‌بندی بازدید داشته باشید تا شاهد حضور بیش از حد در یک پایگاه یا مکان تاریخی نباشیم.

او همچنین به موضوع بیمه نیز اشاره کرد و گفت: بیمه مسئولیت مدنی در پایگاه‌ها را تعیین تکلیف کنید و هیچ پایگاهی وجود نداشته باشد که بیمه نداشته باشد. امسال همه پایگاه‌ها باید بیمه داشته باشند.

سامه ادامه داد: در کنار توجه به موضوعاتی مثل بیمه، با توجه به تقارن ماه رمضان در هر پایگاهی که قرار است در شب و بعد از افطار میزبان بازدیدکنندگان باشد، حتما باید مجوز شورای تأمین را دریافت کند.

مدیرکل پایگاه‌های ملی و جهانی همچنین پیشنهاد کرد از فرصت تقارن نوروز و ماه رمضان برای معرفی میراث ناملموس و آیین‌های مرتبط با نوروز و ماه رمضان در پایگاه‌های ملی و جهانی استفاده شود.

او تاکید کرد: سامان‌دهی سرویس‌های بهداشتی و توجه به نظافت محیطی یکی دیگر از اقدامات مهمی است که در

مدیرکل حفظ و احیای بناها، بافت‌ها و محوطه‌های تاریخی افزود: دستورالعمل برگزاری مراسم نوروز و ماه رمضان به تمام استان‌ها و پایگاه‌های ملی و جهانی ابلاغ شده و همکاران ما در تمام استان‌ها برابر این دستورالعمل رفتار خواهند کرد.

او یادآور شد: در نوروز ۱۴۰۳ ساعت کاری تمام اماکن تاریخی مشخص شده با این حال اماکن منتخب تا ساعت ۲۱فعال هستند.

داوری همچنین با بیان اینکه زبان حوزه میراث فرهنگی زبان فرهنگ است توصیه کرد: در نوروز و ماه رمضان همکاران ما در اماکن فرهنگی تاریخی باید با زبانی مهربانانه و نرم به راهنمایی و هدایت افراد و بازدیدکنندگان بپردازند.

او در ادامه به شیوه اعلام آمارها نیز اشاره کرد و گفت: آمار‌های بازدید در هر استان فقط از سوی مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی آن استان اعلام خواهد کرد و در سطح ملی نیز اداره کل روابط‌عمومی و اطلاع‌رسانی وزارتخانه آمارهای بازدید را اعلام می‌کند.

همچنین رضا سامه، مدیرکل پایگاه‌های ملی و جهانی در

به گزارش نقش قلم، همایش «به استقبال نوروز و ماه

گزارش اختصاصی
سمانه‌اسلامی
فرهنگ اینکه در بُره‌های مختلف زمستان و تابستان می‌بایست صرفه جویی‌هایی در آب، برق و گاز بسیار منابع داشته باشیم، امری است که باید از دوران کودکی برای بچه‌هایمان آموزش بدهیم اما الان که وارد برهه‌ای از سرما شده‌ایم که نیاز داریم منابع گازی‌مان تحت فشار قرار نگیرد و صرفه‌جویی‌هایی در خانواده‌ها انجام دهیم، والدین چه کارهایی می‌توانند بکنند که در منازل از حداقل انرژی بالاترین بهره برداری را صورت دهیم. هر چند خیلی از این موارد ابتدای فصل سرما رسانه‌ای و توسط شرکت گاز مطرح می‌شود اما الان که شرایط ویژه ای به واسطه بردت هوا صورت گرفته و عموماً دانش‌آموزان دروسشان مجازی است و در خانه هستند و نیاز به صرفه جویی همت ملی داریم، باز لازم است که خانواده‌ها مواردی را مدنظر قرار دهند.

«چه نکاتی را در منزل برای مصرف بهینه گاز رعایت کنیم؟

۱-لباس گرم در منزل بپوشیم
شاید خیلی از ما عادت داشته باشیم همانطور که در فصل گرم لباس کمی در منزل می‌پوشیم در فصل سرما هم همانطور در خانه باشیم و برایمان فرقی نداشته باشد که گرمایش خانه را زیاد کنیم اما امسال بیابیم کمی بیشتر رعایت کنیم و یک لباس گرم مثل یک ژاکت گرم یا شلوار گرم‌کن نیز در خانه بپوشیم، تن بچها هم لباس گرم کنیم به عوض آن درجه سستم گرمایشی خانه را کمی کمتر کنیم و با این حال حدود پنج تا ده درصد هم هزینه‌ها کمتر می‌شود و هم به مصرف انرژی در کشور کمک می‌کنیم.
پس شاید یک پاپوش ساده،یک جوراب گرم و ژاکت معمولی بتواند به ما کمک کند تا احساس گرما در یک درجه دمای بیست تا بیست و یک درجه در منزل داشته باشیم.

۲- پنجره‌ها و درب منزل را عایق کنیم
اگر هنوز هم تا اینجا زمستان پنجره‌ها را درز گیری نکردیم و درب منزل هم عایق نیست هنوز فرصت داریم که با تهیه وسایلی راحت از ورود هوای سرد به منزل از طریق پنجره و درب خانه یا درب حیاط جلوگیری کنیم چرا که بخشی از انرژی منزل از این طریق هدر رفت می‌شود. پس کار دشواری نیست یک چسب مایع به همراه درز گیر آماده یا حتی ساختنی در منزل ایجاد به کارمان می‌آید که تا سسی درصـد تلفات حرارتی را کاهش بدهد.

حتی کشیدن نایلون روی پنجره‌ها نیز می‌تواند از ورود سرما جلوگیری کند و این کار به ویژه برای کسانی که منازل ویلایی و حیاط دارند خیلی کاربرد می‌تواند داشته باشد که دورتا دور پنجره را با نایلون پوشانده و چسب کاری کنند.

۳- پرده‌های ضخیم استفاده کنیم

اگر پرده‌های منزلتان از همان پرده‌های نازک حریر و تابستانه است قطعاً اتلاف حرارت زیاد خواهید داشت حال نمی‌خواهیم شما را به دردرس و هزینه‌های زیاد بیندازیم اما چنین پرده‌هایی برای تابستان کاربرد مناسب دارد ، حتی شاید یک ملافه پشت پرده یا همان پرده چین دار پوشاننده نیز بتواند کار همان پرده ضخیم را انجام دهد، به ویژه اگر اندازه آن را طوری قرار دهیم که پشت پرده ثابت باشد و تکان نخورد.

۴- از شعله‌های گاز درست استفاده کنیم

شاید ما هم از دسته افرادی هستیم که هنوز نمی‌دانیم زیاد کردن بیش از حد شعله گاز و قراردادن ظروف کوچک بر روی آن چه اتلاف سوختی انجام می‌دهد و از اشتباهات رایج خیلی از افراد خانه است وحتی به گفته مهندسین تا ۴۰ درصد اتلاف انرژی برایمان دارد. البته این را هم باید مدنظر قرار دهیم



ضرورت صرفه جویی گاز در سردترین روزها

مامان سردمه، یک چایی داغ بده»، «مامان نمیشه بخاری و زیادش کنتم؟ پاهام یخ زده، جوراب نمی‌تونم بپوشم»، «مامان می‌شه پدونه پتو اضافه‌تر برام بیاری؟» اینها درخواست‌های دخترم است که در همین چند روز برودت زیاد هوا وقتی‌که درجه گرمایشی منزل را کم کردم، مدام مطرح می‌کند. درحالی‌که برایش لباس گرم می‌آورم و توضیح می‌دهم که به چه علت بیشتر لباس می‌پوشییم و باید درجه حرارت منزل را کم کنیم تا بقیه مردم نقاط دیگر کشور هم از نعمت گاز برخوردار باشند. اما واقعاً چقدر از خانواده‌های ما این روزها از این عبارات استفاده می‌کنند که: «ما قدرت اول گاز دنیا هستیم، چرا باید کم مصرف کنیم؟ یا اینکه بالعکس می‌گویند برای آفت پیدا نکردن فشار گاز همه باید رعایت کنیم، حتی اگر بالاترین قدرت منطقه یا دنیا هم باشیم؟»

این مناطق هدررفت نداشته باشد.بررسی وضعیت و درجه آبگرمکن که می‌بایست متناسب درجه ۶۰ سانتی گراد یا کمتر باشد و هم بررسی رادیاتورها برای هدر نرفتن انرژی گرمایشی در این روزها برای هر ساختمانی لازم است. در این ایام که نیاز هست همه خانواده‌ها صرفه جویی در مصرف گاز را داشته باشند سعی کنید از شوومینه استفاده نکنید و در صورت استفاده نکردن نیز پوشاندن درب شوومینه بر اتلاف انرژی خیلی کمک کننده است. اگر هنوز هم کاتال‌های کولر را نپوشانده‌اید، با یک پلاستیک ساده و چسب خروجی‌ها را بپوشانید.

۶-نحوه صحیح حمام کردن در فصل سرد
اگر شما از آن دسته افرادی هستید که هر روز بعد از کار حمام می‌کنید یا اینکه بچه‌ها عادت دارند مدام به حمام می‌روند به جای اینکه در طول حمام کردن شیر آب مدا باز باشد تا هوای داخل حمام سرد نشود، می‌توانید داخل وان آب گرم بریزید و پس از شستشوی کامل آبکشی کنید و برای شستن بچه‌های کوچکتر نیز همین راه کاربرد دارد.

در نهایت با یک سری فرهنگ‌سازی‌های ساده در خانه ، پوشیدن لباس گرم‌تر، بستن درب اتاق‌های کمتر مورد استفاده و استفاده از وسایل گرمایشی تنها در یک یا دو اتاق، استفاده مناسب از گاز در زمان غذا درست کردن ، پوشاندن مناسب پنجره ها و درز گیری آنها می‌توانید این نوید را بدهید که شما به عنوان یک کاربر خانگی کمک به هزینه‌های سوخت در کشور می‌کنید و به نسل‌های آتی هم این را آموزش می‌دهید که سوخت پایان پذیر است. هر یک ما باید از خودمان شروع کنیم.

در پی کاهش دمای هوای مازندران :

شرکت گاز مازندران نسبت به احتمال کاهش افت فشار هشدار داد

مدیر عامل شرکت گاز مازندران نسبت به احتمال

کاهش افت فشار گاز هشدار داد و از شهروندان خواست با توجه به سرمای هوا، در مصرف گاز طبیعی صرفه‌جویی کنند تا استان با کاهش افت فشار مواجه نشود.

قاسم مایلی رستمی با اشاره به افزایش مصرف روزانه گاز مازندران که به بیش از ۳۵ میلیون متر مکعب رسیده است، افزود: با ورود موج سرمای فراگیر و پایدار در سطح کشور و افزایش بی‌سابقه مصرف گاز، صرفه‌جویی سراسری برای عبور از روزهای سرد پیش رو ضروری است.

وی با توضیح این که به ازای کاهش هر یک درجه دمای هوا مصرف گاز تا یک میلیون متر مکعب در مازندران افزایش می یابد، تصریح کرد: تا کنون با همکاری واحدهای صنعتی نسبت به استفاده از سوخت دوم، گاز خانگی، کشاورزی، اداری و آموزشی مازندران با افت و یا قطعی مواجه نشده است.

وی در عین حال با ذکر این نکته که طبق اعلام هواشناسی شدت سرما در مازندران بیشتر خواهد شد، نسبت به احتمال کاشه افت فشار گاز هشدار داد و گفت: به همین دلیل علاوه بر قطع جریان گاز ویلاهای خالی در استان، عرضه سوخت گاز در جایگاه های سوخت سی ان جی استان نیز محدود شده است.

مدیر عامل شرکت گاز مازندران با اظهار این که مازندران با یک میلیون و ۴۷۷هزار مشترک خانگی از استان های پرمصرف انرژی گاز در منازل کشور محسوب می شود، توضیح داد:جریان مصرف گاز این خطه شمالی همواره با فراگیری برف و باران و سرمای زیر صفر درجه در مناطق مختلف کشور تحت شعاع قرار می گیرد، چراکه لوله گاز مازندران بیشترین فاصله را از منابع گازی کشور دارد به همین دلیل برقراری توازن در مصرف و تولید این انرژی ضروری است.

فرهنگی – اداره ها

زندگینامه

روحیه انقلابی سرباز مازندرانی



سرباز مازندرانی “شهید فرامرز غربا” از آنجا که روحیه ای انقلابی داشت و سکوت را مرگبار برای مملکت توصیف میکرد، به عضو بسیج محل در آمد. متن کامل زندگینامه این نوجوان شهید را در نوید شاهد مازندران بخوانید.

گذری بر زندگی سرباز شهید فرامرز غربا

به گزارش نوید شاهد مازندران، شهید فرامرز غربا فرزند یوسفعلی در تاریخ بیست و پنجم مهر ماه سال ۱۳۳۹ در دهکده ای بنام «سنگ چی» از توابع شهرستان بابل در کلبه روستایی دیده به جهان گشود.

در سن ۷سالگی وارد مقطع ابتدایی شد و شروع به تحصیل نمود. شهید غربا در همان آغاز زندگی بسیار فعال و باهوش بود.

شروع جنگ تحمیلی

در ۱۵ آذر ماه ۱۳۵۱ به خدمت سربازی رفت که مصادف بود با جنگ تحمیلی ایران و عراق.از آنجا که روحیه ای انقلابی داشت و سکوت را مرگبار برای مملکت توصیف میکرد، به عضو بسیج محل در آمد و از آنجا به عضویت انجمن اسلامی محل مشغول کار شد. تا اینکه داوطلبانه به یکی از جبهه های قصرشیرین اعزام گردید و در این ماموریت پیست مهم مخابرات به ایشان محول گردید. تا اینکه بر اثر عواملی سیستم تلفن آنها در خارج از سنگر قطع میشود با وجود اینکه مسئول تعمیرات تلفن نبود داوطلبانه و با اصرار زیاد، خود برای تعمیر از سنگر خارج شد و مشغول تعمیر سیستم تلفن شد. در حین کار ناگهان خمپاره ای توسط رژیم بحث در نزدیکی او منفجر شد و با اصابت ترکش در تاریخ ۱۱ فروردین ۱۳۶۳ به درجه شهادت نایل گردید.

سه وصیت سرباز شهید فرامرز غربا

۱-می خواهم به تمام برادران و خواهران شهید پرور ایران بگویم که خون من و خون برادرانم را برای حفظ مکتب و مملکت به کار برند و نگذارند هر گروه اجنبی در درون و برون کشور خونمان را پایمال کنند.

۲- هر انقلاب دو چهره دارد، خون و پیام؛ شهیدان ما خون خود را اهدا کردند و حال این پیام ماست که باید شما برادران و خواهرانم که ماندید، زینب وار به فرد فرد ملتمان و حتی جهان برسانید و تا می توانید ندای مکتب حسین (ع)، ائمه و فرستاده خدا رسول اکرم و کتابش قرآن و اسلام را به گوش جهانیان برسانید تا مردم جهان بتوانند برادروار و برابر، پهلوی هم زندگی کنند و تنها از یک مکتب استفاده کنند، از یک رهبر پیروی و به درگاه یک خدا زانو خم کنند و ازاو طلب کمک برای ادامه زندگی داشته باشند و آنوقت است

که پیام من به گوش مردم می رسد.

۳- تنها خواهش من از اعضای خانواده ام این است که خط و هدف مرا ادامه دهند و به سعادت برساند.

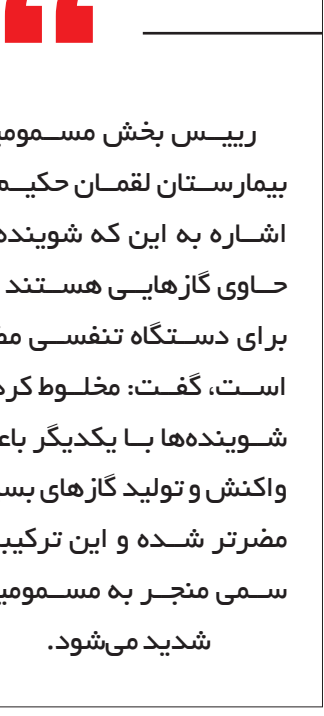
مدیرکل صنعت، معدن و تجارت مازندران خبر داد:

برگزاری نمایشگاه بهاره و فروش فوق العاده در مازندران



مدیرکل صنعت، معدن و تجارت مازندران گفت: نمایشگاه فروش بهاره از ۱۵ اسفندماه در شهرهای مختلف استان آغاز و تا ۲۸ اسفندماه ادامه دارد. به گزارش نقش قلم،نادهلی کهنسال گفت: نمایشگاه فروش بهاره در ۱۲ شهرستان استان با مشارکت اتاق‌های اصناف مازندران برگزار می‌شود. وی افزود: این نمایشگاه‌ها از ۱۵ اسفندماه به تدریج در شهرهای مختلف استان آغاز و تا ۲۸ اسفندماه نیز ادامه خواهد داشت.

مدیرکل صنعت، معدن و تجارت استان مازندران، با اشاره به تخفیفات تا ۲۰ درصدی کالاها در نمایشگاه‌های بهاره، خاطر‌نشان کرد: در این نمایشگاه‌های عرضه مستقیم کالاهای اساسی و تنظیم بازار که تحت عنوان نمایشگاه بهاره برگزار خواهد شد، کالاهای اساسی ایام پایانی سال و ماه



رییس بخش مسمومین بیمارستان لقمان حکیم با اشاره به این که **شوینده‌ها حاوی گازهایی هستند که برای دستگاه تنفسی مضر است، گفت: مخلوط کردن شوینده‌ها با یکدیگر باعث واکنش و تولید گازهای بسیار مضرتر شده و این ترکیبات سمی منجر به مسمومیت شدید می‌شود.**

به گزارش نقش قلم، دکتر شاهین شادنیا با بیان این که با نزدیک شدن به فصل بهار و رونق گرفتن خانه تکانی‌ها بیشترین مراجعان به اورژانس‌های مسمومیت‌ها افرادی هستند که بر اثر استفاده زیاد از مواد شوینده دچار مسمومیت یا آلرژی‌های تنفسی شده‌اند، اظهار کرد: هنگام استفاده از مواد شوینده باید زمان استفاده را تا حد امکان کوتاه کرد و ترجیحا در فضای باز و یا در فضای بسته‌ای که هواکش و تهویه دارد از این مواد استفاده کرد.

وی افزود: مواد شوینده، پاک کننده و ضدعفونی کننده ماهیت سوزانندگی دارند، این مواد یا از ترکیبات اسیدی ضعیف تشکیل شده‌اند و یا ترکیبات قلیایی هستند که در صورت عدم مصرف درست، سلامت اعضای خانواده را تهدید می کنند.

شادنیا با اشاره به این که نمی‌توان مواد شوینده را از چرخه سبذ خانوار حذف کرد، ضرورت مصرف صحیح و رعایت دستورالعمل‌ها در استفاده از این فرآوردها را خواستار شد.
رییس بخش مسمومین بیمارستان لقمان حکیم با اشاره به این که در استفاده از این مواد باید حتما از دستکش استفاده شود، افزود: با این روش از سوختگی و آسیب به پوست جلوگیری می شود، ضمن این‌که باید حواس‌مان باشد در زمان استفاده این مواد به درون چشم پاشیده نشوند و یا اگر امکان دارد از عینک‌های مخصوص استفاده کنیم.
وی تاکید کرد: مواد شوینده در صورت پاشیده

شدن به داخل چشم می‌توانند موجب سوختگی ناحیه قرنیه شوند.

شادنیا پرهیز از استنشاق مستقیم مواد شوینده را خواستار شد و گفت: برخی افراد در فضاهای بسته مواد سفید کننده و پاک کننده را با هم ترکیب می کنند، گاز کلری که‌ه از ترکیب این محمولات متصاعد می‌شود بسیار سوزاننده است و باعث تنگی وی به ضرورت پوشیدن ماسک حین استفاده از مواد شوینده و پاک کننده اشاره کرد و افزود: ضمن استفاده از ماسک، حتما در زمان استفاده از این مواد درها و پنجره‌ها را باز بگذارید تااز آسیب‌های احتمالی به ریه‌ها و سیستم تنفسی جلوگیری شود.

این عضو هیئت علمی دانشگاه هشدار داد: اگر مواد شوینده روی پوست یا داخل چشم‌تان ریخت، ضمن قرار گرفتن در مکانی که تهویه مناسب دارد محل را با آب معمولی شستو شو دهید در بسیاری از موارد دیده می‌شود که برخی به اشتباه، زمانی که این ترکیبات در چشم و یا روی پوست ریخته می‌شود از ترکیبات سوزاننده اسیدی و یا قلیایی دیگری برای شست‌وشوی محل آسیب دیده استفاده می کنند، این کار بسیار خطرناک است و شرایط را پیچیده‌تر می‌کند.

شادنیا تاکید کرد: ترکیباتی که در مواد شوینده وجود دارد دارای فعلل و انفالاتی هستند که آسیب‌های حرارتی در پوست و مخاط‌ها ایجاد

عوارض شوینده‌ها در خانه‌تکانی را جدی بگیرید



می‌کنند؛ بنابراین توصیه نمی‌شود این ترکیبات خنثی شود، بهترین اقدام رقیق کردن با کمک آب معمولی و ولرم است.

وی با بیان این‌که آب گرم می‌تواند سوختگی بیشتری در پوست آسیب دیده ایجاد کند، ادامه داد: حتی آب خیلی سرد هم می‌تواند آسیب را بیشتر کند، بهترین درجه آب همان اندازه دمای معمولی بدن یعنی ۲۷ درجه است.

شادنیا با اشاره به این‌که خانواده‌هایی که فرزند کوچک دارند باید مواد شوینده را دور از دسترس کودک قرار دهند، توصیه کرد: این مواد را در کابینت‌های طبقه بالا که دست کودک به آن نمی‌رسد قرار دهید، همچنین حین کار، کودک را با این ترکیبات تنها نگذارید، بچه‌ها اشتباه‌ها این مواد را به صورت خوراکی بلع می‌کنند و متاسفانه این ترکیبات سوزاننده، خطرناک و کشنده باعث سوختگی دستگاه گوارش می‌شوند.

وی با بیان این‌که شناسخت کودکان از محیط اطراف معمولاً از راه دهان است، افزود: توصیه می‌شود هرگونه ماده دارویی یا شیمیایی را گه در یخچال نگهداری کنید و نه در کابینت‌های طبقه پایین“ مواد دارویی و شوینده را همیشه از دسترس کودک خارج کنید.

شادنیا با بیان این که آمار مسمویت دارویی و یا بلع مواد سمی در کودکان بسیار بالاست، خاطرنشان کرد: افرادی که از ترکیبات مسماد مخدر برای ترک

پزشکی – اجتماعی

ایجاد یک سیستم پیامکی برای ارتباط ناشنویان و گروه‌های خاص با اورژانس

پوست دست‌ها گاهی در معرض آسیب شیمیایی با این مواد قرار گیرد. سوزش، خارش و قرمزی از نشانه‌های مسمومیت پوستی با مواد شوینده است که در صورتی که این نشانه‌ها آزاد دهنده شد باید مراقبت‌های اولیه انجام شود.

این استاد دانشگاه با بیان این‌که اولین اقدام در مسمومیت‌ها دور کردن مواد شیمیایی از فرد مسموم شده، است، تاکید کرد: در این شرایط سریرا فرد را از محیط دور کرده، در و پنجره‌ها را باز کنید و او را در معرض هوای آزاد قرار دهید. در مسمومیت‌های پوستی نیز ماده شیمیایی را کنار بگذارید و از تماس بیشتر با این مواد پرهیز کنید، بهترین راهکار شست‌و شو با آب ساده حداقل ۱۰ تا ۲۰ دقیقه است.

شادنیا درباره تماس مواد شیمیایی با چشم‌ها هشدار داد و گفت: در صورتی‌که به طور اتفاقی این مواد وارد چشم شود، باید ابتدا منبع مسمومیت از بین برود و در ادامه چشم‌ها را با آب فراوان بشوید، در مواردی‌که علامت‌های تحریکی تنفسی وجود داشته باشد و یا سوزش پوست آزار دهند شوند باید به مراکز درمانی مراجعه کرد.

این متخصص همچنین به باوری اشتباه مبنی بر اثر بخش بودن مصرف شیر در هنگام مسمومیت‌ها اشاره کرد و توضیح داد: این توصیه علمی نیست و استفاده از شیر نمی‌تواند آسیب‌های به‌وجود آمده در دستگاه تنفسی را کاهش دهد.

وی با اشاره به این‌که غلظت مواد شیمیایی در ارتباط مستقیم با آسیب‌های احتمالی به دستگاه تنفسی یا پوست است، خاطرنشان کرد: به‌طور مثال سفید کننده‌های خانگی غلظت سه تا پنج درصدی دارند؛ بنابراین نمی‌توانند آسیب جدی به فرد وارد کنند ولی با این حال بهترین راهکار این است که هنگام استفاده از مواد شیمیایی حتما از دستکش استفاده شود، ترجیحا ماسک بزیند، هرگز از مواد با غلظت بالا استفاده نکنید، مواد شوینده را با هم ترکیب نکنید و همیشه بنجره و راه‌های تهویه را باز بگذارید.

رییس بخش مسمومین بیمارستان لقمان حکیم درباره مصرف تصادفی و خوراکی مواد شوینده در کودکان نیز هشدار داد و گفت: این مواد ممکن است حاوی قلیا باشند (قلیا از اسید خطرناک‌تر است)،

بنابراین اگر کودکی به هر دلیلی از مواد سوزاننده، شیمیایی و پاک کننده استفاده کرد، هرگز کودک را وادار به استفراغ نکنید، ماده‌ای(حتی آب یا شیر) به او نخورانید و سریرعا با اورژانس تماس بگیرید!ایسنا

عدم مصرف گوشت ممکن است از خروپف جلوگیری کند

تاثیر تحرک و تغذیه بر باروری از نگاه طب ایرانی

ملاکو گفت: «توجه به این تفاوت‌های جنسیتی مهم است، زیرا این تفاوت‌ها پسر نیاز به مداخلات غذایی شخصی برای افراد مبتلا به آپنه خواب تأکید می‌کند»

ملاکو می‌گوید: «ممکن است یک رژیم غذایی گیاهی سالم التهاب و چاقی را کاهش دهد. اینها عوامل کلیدی در خطر بروز آپنه خواب هستند. رژیم‌های غذایی سرشار از ترکیبات ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدان‌ها، و عناصر غذایی با مضرات کمتر، می‌توانند بر توده چربی، التهاب و حتی توده عضلانی در سرها و غذاهای شور استفاده نمی‌کنند، ۲۲ درصد بیشتر در معرض خطر بودند.

محققان خاطرنشان کردند که رژیم غذایی گیاهی برای کاهش خطر آپنه خواب در مردان مؤثرتر عمل می‌کند. در عین حال، یک رژیم غذایی گیاهی ناسالم باعث افزایش بیشتر خطر آپنه خواب در زنان شد.

در ایالات متحده در مورد سلامت و تغذیه تجزیه و تحلیل کرد.

احتمال ابتلا به آپنه خواب در افرادی که رژیم غذایی شأن عمدتاً گیاهی بود، در مقایسه با افرادی که کمترین مقدار غذاهای گیاهی را در رژیم غذایی خود داشتند، ۱۹ درصد کمتر بود.

با این حال، نتایج نشان داد افرادی که رژیم غذایی سرشار از غذاهای گیاهی ناسالم مصرف می‌کردند نسبت به افرادی که از غلات تصفیه‌شده، سبزی‌منینی، نوشیدنی‌های شیرین، شیرینی‌ها، دسرها و غذاهای شور استفاده نمی‌کنند، ۲۲ درصد بیشتر در معرض خطر بودند.

محققان خاطرنشان کردند که رژیم غذایی گیاهی برای کاهش خطر آپنه خواب در مردان مؤثرتر عمل می‌کند. در عین حال، یک رژیم غذایی گیاهی ناسالم باعث افزایش بیشتر خطر آپنه خواب در زنان شد.

یازریم‌های گیاهی ناسالم سرشار از قند، کربوهیدرات و نمک دارند بیشتر در معرض خطر آپنه خواب هستند

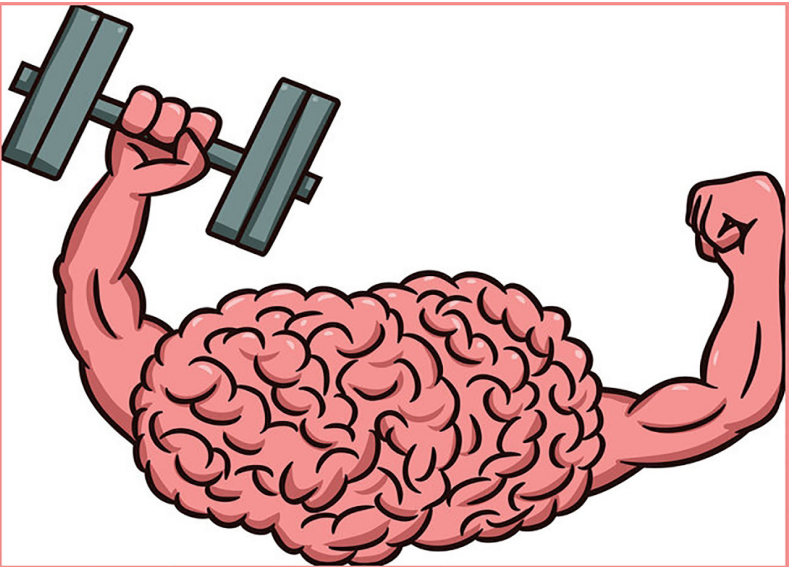
«یوهانس ملاکو» سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه فلیندرز در آدلاید استرلیا، گفت: «این نتایج اهمیت کیفیت رژیم غذایی را در مدیریت خطر آپنه‌انسدادی خواب نشان می‌دهد.»

محققان توضیح دادند، افراد مبتلا به آپنه خواب اغلب با صدای بلند خروپف می‌کنند و تنفس آنها در طول شب متوقف می‌شود و باعث بیداری کوتاه مدت می‌شود.

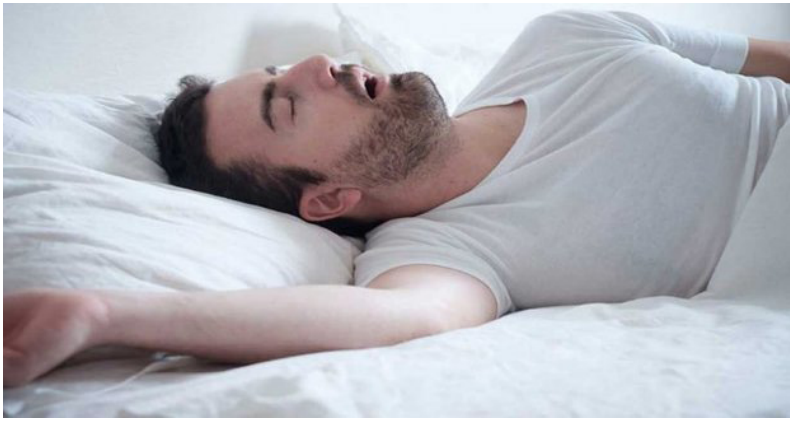
به گفته محققان، آپنه خواب می‌تواند خطر ابتلا به فشار خون بالا، سکنه مغزی، بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ را در افراد افزایش دهد.

برای این مطالعه، محققان پاسخ‌های بیش از ۱۴۰۰۰ شرکت کننده را در یک نظرسنجی منظم

عضلات چگونه به حفظ تناسب اندام کمک می‌کنند؟



در دانشگاه ایالتی نیومکزیکو توصیه می‌کند:
آقدر از دوچرخه‌سواری دوری نکنید که دوچرخه‌سواری را فراموش کنید. هرچه مدت بیشتری از یک فعالیت دور بمانید، مغز شما زمان بیشتری برای بازگشت به آن فعالیت نیاز دارد، ماهیچه‌های شما هم همینطور. به گزارش بیورنیزور، علاوه بر این، ورزش فقط مربوط ضعیف‌تر می‌شود.



شده، افرادی که رژیم غذایی سالم مبتنی بر مواد گیاهی و سرشار از سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل و آجیل دارند، کمتر دچار آپنه خواب می‌شوند.

از سوی دیگر، افرادی که بیشتر گوشت می‌خورند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که رژیم غذایی افراد می‌تواند بر خطر اختلال خواب موسوم به آپنه انسدادی خواب تأثیر بگذارد.

به گزارش نقش قلم، بر اساس یافته‌های منتشر

عضلات چگونه به حفظ تناسب اندام کمک می‌کنند؟

عضلات ما حرکات خاص ورزشی را که در گذشته انجام داده بودیم، به یاد می‌آورند.

به نظر می‌رسد عضلات ما حرکات خاصی را به یاد می‌آورند. برای مثال حتی اگر چندین سال است که دوچرخه‌سواری نکرده‌اید، به احتمال زیاد پس از این مدت باز هم می‌توانید سوار دوچرخه شوید و به راحتی رکاب بزنید.

به گزارش نقش قلم، اما دلیل این که می‌توانید دوچرخه‌سواری کنید یا پیانو بزنید این نیست که ماهیچه‌های پاها یا انگشتان شما حرکات لازم را حفظ کرده‌اند. این به دلیل یادگیری حرکات توسط سیستم عصبی مرکزی است که از مغز و نخاع شما تشکیل شده است. از طریق تکرار مداوم برخی از حرکات، مغز و نخاع شما (که هم به صورت پشت سر هم و هم به طور مستقل کار می‌کنند) مسیرهای عصبی قوی و کارآمدی ایجاد می‌کنند تا سیگنال‌های مناسب را به هر قسمتی از بدن که باید فعال شود، منتقل کند.

«برت جانسون»، کارشناس علوم اعصاب با اشاره به اصطلاح «حافظه‌عضله» در این فرآیند یادگیری می‌گوید: این نوع حافظه عضلانی به این معنی است که مغز شما دیگر مجبور نیست آنقدر در مورد حرکتی که انجام می‌دهید، فکر کند. وقتی در ابتدا یک حرکت یا مهارت جدید را یاد می‌گیرید در مرحله شناختی هستید، جایی که حرکات شما کند و ناکارآمد هستند و در قشر جلوی مغز که ناحیه فکری مغز شما است، فعالیت بالایی رخ

ایجاد یک سیستم پیامکی برای ارتباط ناشنویان و گروه‌های خاص با اورژانس

سختگوی سازمان اورژانس کشور گفت: مخابرات شماره پیامک سیستم پیام‌رسان مخصوص ناشنویان را از طریق سازمان بهزیستی در اختیار ناشنویان قرار خواهد داد.

به گزارش نقش قلم،ناشنویان به دلیل شرایط ویژه‌ای که دارند در گذشته به تنهایی قادر به تماس با اورژانس در هنگام بروز مصدومیت یا بیماری نبودند که این موضوع معضلی برای دریافت خدمات درمانی توسط این افراد بوده است.

به تازگی سازمان اورژانس سیستم پیام رسان را برای افراد ناشنوا در دیسیچ سازمان اورژانس کشور به مرحله اجرا رسانده است.

در همین راستا بابک یکتاپرست، سخنگوی سازمان اورژانس کشور در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان گفت: بر اساس جلسه‌ای که معاونان سازمان اورژانس داشتند، مقرر شده است که یک شماره پیامک واحد برای تمام ناشنویان در سراسر کشور توسط مخابرات ایجاد شود.

او بیان کرد: مخابرات شماره پیامک سیستم پیام رسان مخصوص ناشنویان را از طریق سازمان بهزیستی در اختیار این عزیزان قرار خواهد داد تا در مواقع ضروری با دیسیچ اورژانس از هر منطقه و استانی از سراسر کشور از طریق پیامک ارتباط برقرار کنند

سخنگوی سازمان اورژانس کشور تاکید کرد: شماره پیامک تهران ۱۱ رقمی بوده و به دلیل پیشگیری از بروز مزاحمت‌ها با اورژانس فقط در اختیار فرد ناشنوا قرار می‌گیرد.

او افزود: متاسفانه اکنون حدود ۱۰ درصد از تماس‌ها با سازمان اورژانس کشور مزاحمت تلفنی هستند

مجتبی خالدی، معاون فنی سازمان اورژانس کشور نیز گفت: افراد خاص مانند ناشنویان، افراد اوتیسم و توریست‌ها نیز می‌توانند به راحتی برای دریافت خدمات اورژانس بسا اورژانس ارتباط برقرار کنند

وی افزود: در سال‌های اخیر اقدامات جدیدی در سازمان اورژانس کشور انجام شده است که به برقراری بهتر ارتباط گروه‌های خاص با ۱۱۵ انجامیده است. معاون فنی سازمان اورژانس کشور بیان کرد: یکی از گروه‌های خاص افراد ناشنوا هستند که توانایی تماس با ۱۱۵ ندارند؛ اما می‌توانند با ارسال پیامک با عوامل ما در مراکز ارتباطات اورژانس از تباط برقرار کنند

تاثیر تحرک و تغذیه بر باروری از نگاه طب ایرانی

یک متخصص طب ایرانی از عواملی همچون خواب کافی، فعالیت بدنی، تغذیه سالم و نشاط روحی به عنوان مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار در سلامت باروری یاد کرد.

به گزارش نقش قلم، دکتر الهام اخترى ضمن اشاره به اینکه عوامل زیادی در سلامت باروری تأثیرگذار هستند، تأکید کرد: اما برخی موارد از جمله خواب کافی و مفید، فعالیت بدنی، تغذیه سالم و تازه، نشاط روحی، یوگا و… در این زمینه تأثیر بیشتری دارند. به‌طور مثال خواب عمیق شبانه‌ای که فرد از ساعات ۱۱ شب الی ۲ تا ۳ شب در تاریکی و سکوت تجربه می‌کند، کیفیت بیشتری دارد و سلامت سلول‌های جنسی را فراهم می‌کند.

وی ادامه داد: همچنین فعالیت بدنی کافی اهمیت بالایی دارد؛ چراکه خمودگی عضلات بدن موجب می‌شود تا نشاط جنسی کاهش یابد. بنابراین یک ساعت پیاده‌روی، یوگا، ایروبیک، پیلاتس و… منجر به سلامت بیشتر سلول‌های جنسی خواهد شد و سلامت باروری بیشتری را در بلند مدت برای فرد به همراه دارد.

به گفته این پزشک و متخصص طب ایرانی، سلامت خوراک، آگاهانه خرید کردن مواد غذایی و طبخ و مصرف آگاهانه آن نیز بسیار مهم است؛ چراکه الگوی خورد و خوراک هر فرد طی روز چندین بار تکرار می‌شود و به صورت مستقیم بر میزان باروری تأثیر می‌گذارد؛ بنابراین باید علم تنظیم تغذیه خود را تقویت کنیم و مسیر خرید باید به سمت اماکنی همچون تره‌بار باشد تا مواد غذایی سالم و ساده خریداری کنیم. مواد غذایی تازه موجب سلامت سلول‌های جنسی می‌شود.

بنابر اعلام دانشگاه علوم پزشکی ایران، وی افزود: احساساتی همچون ترس، شادی، اندوه و هیجانات نیز اهمیت بالایی دارند. هیجاناتی که به صورت روزمره فرد را درگیر می‌کند، به‌طور مثال هرگاه فردی طولانی مدت در حالی همچون اندوه عمیق، ناراحتی، استرس و… باشد، سلول‌های جنسی نیز نشاط خود را از دست می‌دهند و ریسک از بین رفتن قدرت باروری فرد نیز به‌صورت قابل توجهی افزایش می‌یابد. بنابراین کنترل احساسات در این زمینه اهمیت بالایی دارد.

وی همچنین گفت: اعمالی همچون یوگا، ذکر گفتن، مراقبه و دعا کردن می‌تواند کمک کند فرد شادتری باشیم و در نتیجه نشاط جنسی نیز افزایش می‌یابد. ایسنا

آشپزی

طرز تهیه حلوا بدون شربت (شهد)



تهیه حلوا بدون تهیه شربت کار بسیار راحتی است مخصوصا اگر بافت حلوا کاملا نرم و لطیف باشد به طوری که داخل دهان آب شود. حلوا بدون شَهد با طعم و مزه دار چین و هل بسیار گزینه خوبی برای زمان های که وقت کافی برای تهیه حلوا ندارید و می خواهید در کمترین زمان یک حلوای نرم و لطیف داشته باشید. شما می توانید از آرد سفید یا گندم به دلخواه برای تهیه این حلوا استفاده کنید.

مواد لازم

آرد: ۱ لیوان

شکر: ۱ لیوان

دارچین: ۱ ق مربا خوری

روغن مایع: ۱.۲ لیوان

گلاب: ۱.۲ لیوان

آب سرد: ۲ لیوان

زعفران دم کرده: ۱ ق غذا خوری

پودر هل: ۱.۲ ق چای خوری

طرز تهیه حلوا بدون شهد

مرحله اول: تفت دادن آرد

ابتدا باید آرد مورد نظر را الک کنید و داخل تابه برای ۱۰ دقیقه تفت دهید تا بوی خامی آرد گرفته شود و کمی تغییر رنگ دهد وقتی به این مرحله رسید باید شکر و آب را اضافه کنید و روی حرارت ملایم مداوم هم بزنید تا گلوله نشود.

مرحله دوم: افزودن روغن

در ادامه باید روغن را داخل قابلمه یا شیر جوش کوچک ریخته و زمانی که ذوب شد دارچین را اضافه کنید و برای چند ثانیه هم بزنید تا دارچین داخل روغن باز شود دقت کنید زیاد روی حرارت نگه ندارید وگرنه تلخ می شود سپس روغن و دارچین را به مخلوط فوق اضافه کنید.

مرحله سوم: افزودن گلاب

در ادامه باید گلاب و پودر هل و زعفران دم کرده یا پودر زعفران را اضافه کنید و روی حرارت ملایم باید مداوم هم بزنید تا آب اضافه مواد کشیده شود و کم کم حلوا شروع به جمع شدن کند.

مرحله چهارم: تهیه حلوا بدون شربت
در ادامه وقتی آب اضافه تبخیر شد و حلوا وسط قابلمه جمع شد باید حلوا را گهواره کنید یعنی دو دسته قابلمه را بگیرید و حلوا را به سمت چپ و راست حرکت دهید تا گهواره شود و بعد داخل سینی بریزید و یا می توانید از قالب های سیلیکونی استفاده کنید و به صورت طرح دار داخل دیس بزنید و سرو کنید.
نوش جان
فوت و فن های دستور تهیه حلوا بدون شهد

فرقی نمی کند از چه نوع آردی استفاده می کند.
هرچقدر زمان تفت دادن آرد شما بیشتر باشد رنگ حلوا تیره تر و برعکس می باشد.
حتما آب باید سرد باشد تا به حلوا شوک وارد شود.

اگر می خواهید به صورت قالبی حلوا

را تهیه کنید کمی قالب را چرب کنید و

در یخچال قرار دهید سپس روی دیس

برگردانید

منفرقه

طب سنتی

خواص لبو و تاثیرات آن بر سلامتی

لبو یکی از انواع چغندر است، گیاهی از خانوادهٔ اسفناجیان و قرمز رنگ و شیرین که ریشه غده‌ای و قندی دارد و برگ‌های آن درشت و پهن است، مواد غذایی آن هم در ریشه این گیاه ذخیره می‌شود. این گیاه در پخت آش‌ها، دسرها و بورانی‌های گوناگون به کار می‌رود.
خواص لبو یا چغندر قرمز از فیتوکمیکال‌ها و ترکیبات فعال زیستی که درون آن است، نشأت می‌گیرد. چغندر قرمز به‌خاطر نقش‌های مفیدش در بهبود پیامدهای بالینی و پاتولوژیک شناخته شده است.

ارزش غذایی لبو

لبو منبع خوبی از مواد مغذی، فیبر و بسیاری از ترکیبات گیاهی است. مزایای سلامتی این سبزی شامل بهبود سلامت قلب، توانایی کاهش فشار خون و افزایش ظرفیت ورزش است.در ادامه بیشتر شما را با ارزش غذایی و خواص لبو، آشنا خواهیم کرد.
لبو سرشار از مواد مغذی ضروری، منبع عالی فیبر، فولات(ویتامین B۹)، منگنز، پتاسیم، آهن و ویتامین C است. چغندر و آب چغندر با فواید متعددی از جمله بهبود جریان خون، کاهش فشار خون و افزایش عملکرد ورزشی مرتبط هستند. بسیاری از این مزایا به دلیل محتوای بالای نیترات های معدنی درون لبو است. چغندر بیشتر به صورت پخته یا ترشی استفاده می‌شود.

قندهای ساده – مانند گلوکز، و فروکتوز – به ترتیب ۷۰ و ۸۰ درصد کربوهیدرات‌های چغندر خام و پخته را تشکیل می‌دهند. چغندر همچنین منبعی از فروکتان‌ها یعنی کربوهیدرات‌های زنجیره کوتاه که به‌ عنوان FODMAPs طبقه بندی می‌شوند و از خواص لبو به شمار می‌روند. لبو دارای شاخص گلیسمی ۶۱ است که متوسط در نظر گرفته می‌شود. شاخص (GI) نشان دهندهٔ سرعت افزایش سطح قند خون بعد از غذا است. از طرفی بار گلیسمی لبو فقط ۵ و بسیار کم است. این بدان معنی است که نمی‌تواند تأثیر سریعی بر سطح قند خون داشته باشد؛ زیرا میزان کل کربوهیدرات در هر وعده آن کم است.

جدول ارزش غذایی

به‌طور کلی، ارزش غذایی هر ۱۰۰ گرم لبو را می‌توان در جدول زیر خلاصه کرد:

ارزش غذایی در هر ۱۰۰ گرم	
انرژی	۴۳ کیلو کالری
فیبر	۲.۸ گرم
آب	۸۷.۵۸ گرم
قند	۶۸گرم
پروتئین	۱.۶۶ گرم
کربوهیدرات	۹.۶ گرم

چربی ۰.۲ گرم
یک لیوان آب لبو که در کنار آن نیز لبو نصف شده قرار گرفته است

خواص و فواید لبو یا چغندر قرمز

کمک به سلامت پروستات

مواد مغذی لبو به حفظ سلامت پروستات در مردان کمک به سزایی می‌کند. این ریز مغذی-ها شامل ویتامین C، بتاکاروتن و پتاسیم است. تحقیقات حاکی از آن است که مصرف لبو در کاهش ابتلا به بیماری‌های مردان موثر است. برای مثال آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این گیاه به پیشگیری از سرطان پروستات کمک می‌کند. مطالعات حاکی از آن است که چغندر به کاهش تکثیر سلول‌های سرطانی در آزمایشات حیوانی منجر شده است. در انسان اغلب تحقیقات بر روی اثر چغندر بر کاهش تکثیر سلول‌های توموری سرطان پستان و پروستات انجام شده که نتایج مطلوبی حاصل شده است.

طرز تهیه ۸ غذا و میان وعدهی خوش‌رنگ با لبو
چغندر قرمز و کمک به کاهش وزن
لبو هم مانند سایر گروه‌های سبزیجات دارای آب زیاد و کالری کم است و گزارش‌های بسیاری حاکی از آن است که افزایش مصرف غذاهای کم کالری مانند میوه و سبزیجات با کاهش وزن همراه بوده است. علاوه بر این چغندر به رغم داشتن کالری کم، حاوی مقادیر متوسطی از پروتئین و فیبر است که هر دو این مواد به دستیابی شما به وزن ایده آل کمک می‌کنند. فیبر موجود در چغندر همچنین می‌تواند با کاهش اشتها و افزایش احساس پر بودن معده، باعث کاهش وزن شود. البته که هنوز هیچ مطالعه‌ای اثرات مستقیم چغندر را بر وزن آزمایش نکرده است، اما به احتمال زیاد اضافه کردن لبو به رژیم غذایی شما می‌تواند به کاهش وزنتان کمک کند. همچنین لبو به هیدراته نگه‌داشتن بدن و سم زدایی آن کمک می‌کند.

کاهش سطح فشار خون با خوردن چغندر قرمز
لبو حاوی نیترات است و نیترات فشار خون را پایین می‌آورد و خطر بیماری قلبی و سکته را کاهش می‌دهد. خوب است بدانید نیترات در بدن انسان به اکسید نیتریک تبدیل شده و به بدن کمک می‌کند تا رگ‌های خونی استراحت کنند و از این طریق جریان خون را بهبود می‌بخشد. در این حالت فشار خون فرد کاهش می‌یابد. این اتفاق که نشان‌دهندهٔ ارتباط خواص لبو و فشار خون بالا است، چندین ساعت بعد از مصرف چغندر فوراً اتفاق می‌افتد.

چغندر قرمز برای بهبود عملکرد کبد

وجود کلسیم، بتالاین، ویتامین‌های A، آهن، و آنتی‌اکسیدان لبو را به یکی از بهترین و محبوبترین

خوراکی‌ها و سبزیجات برای کبد تبدیل کرده است. هم‌چنین لبو صفرار را رقیق کرده و باعث می‌شود به راحتی در کبد و رودهٔ کوچک جریان داشته‌باشد و این به بهبود سلامت کبد کمک می‌کند. بتالاین موجود در لبو به کبد کمک می‌کند سموم را از بین ببرد. فیبر سمومی را که از کبد دفع شده است پاکسازی می‌کند و اطمینان می‌دهد این سموم دوباره وارد بدن نمی‌شود. کاهش التهاب و بهبود جریان خون‌رسانی در کبد از دیگر مزایای مصرف لبو برای کبد است.

افزایش استقامت بدن ورزشکاران با چغندر قرمز
لبو و آب آن به عملکرد بهتر قلب و ریه‌ها در حین ورزش کمک می‌کند. اکسید نیتریک حاصل از لبو باعث افزایش جریان خون در عضلات شما می‌شود. برخی از ورزشکاران هنگام ورزش برای بهبود عملکرد خود چغندر می‌خورند و با آب چغندر می‌نوشند. نیترات‌های غذایی با تأثیر بر کارایی میتوکندری، اندام‌های سلولی به صورت غیر مستقیم مسئول تولید انرژی هستند و مصرف اکسیژن هستند.

چغندر قرمز و کاهش التهابات بدن

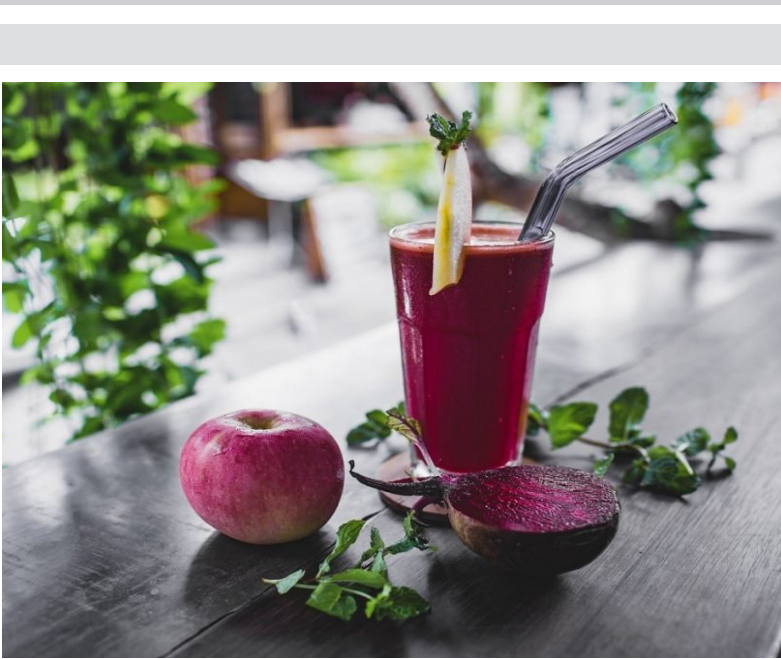
همان طور که قابل مشاهده است لبو حاوی رنگدانه‌هایی به نام بتالین است که دارای تعدادی خواص ضد التهابی است. این می‌تواند جنبه‌های مختلفی از سلامتی را به همراه داشته باشد، زیرا التهاب مزمن با شرایطی مانند چاقی، بیماری قلبی، بیماری کبد و سرطان مرتبط است. یک مطالعه روی ۲۴ فرد مبتلا به فشار خون بالا نشان داد که مصرف ۸.۵ اونس (۲۵۰ میلی لیتر) آب چغندر به مدت ۲ هفته به طور قابل توجهی چندین نشانگر التهاب از جمله پروتئین واکنشی و فاکتور نکروز تومور آلفا را کاهش داد. علاوه بر این، یک مطالعه قدیمی در سال ۲۰۱۴ روی افراد مبتلا به استئوآرتریت-وضعیتی که باعث التهاب در مفاصل می‌شود، آرتروز – نشان داد که کپسول‌های بتالاین ساخته شده با عصاره چغندر باعث کاهش درد و ناراحتی می‌شود. همچنین نشان داده شده است که آب و عصاره چغندر باعث کاهش التهاب کلیه در موش‌هایی می‌شود که مواد شیمیایی سمی و آسیب زا تزریق شده‌اند. با این حال، برای تعیین اینکه آیا لذت بردن از مصرف لبو در مقادیر طبیعی به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم، ممکن است همان فواید ضد التهابی را داشته باشد، مطالعات بیشتری در انسان مورد نیاز است.

یک کاسه سوپ لبو

لبو و محافظت از عملکرد مغز

همان‌طور که می‌دانید عملکردهای ذهنی و

یکشنبه ۱۳ اسفند ۱۴۰۲ سال چهل و سوم شماره ۶۹۵۹



کاهش فشار خون کمک کرده و تاثیر مثبت روی سلامت قلب دارند. ۱۰۰ گرم چغندر حاوی حدود ۲۲۵ میلی گرم از این ماده معدنی می‌باشد.

آهن؛ یک ماده معدنی مهم است که نقش مهمی در سلامت بدن شما دارد و وجود آن برای انتقال اکسیژن به گلبول‌های قرمز خون ضروری می‌باشد. ۱۰۰ گرم چغندر ۱۰ درصد نیاز روزانه بدن به این ماده معدنی را برطرف می‌کند.

ویتامین C؛ ایسن ویتامین مشهور از آنتی‌اکسیدان‌های قوی است که برای عملکرد سیستم ایمنی و سلامت پوست ضروری می‌باشد. ۱۰۰ گرم چغندر ۹ درصد نیاز روزانه بدن به این ویتامین را برطرف می‌کند.

عوارض مصرف زیاد لبو

در واقع همیشه بهتر است از یک رژیم غذایی متنوع پیروی کنید. خوردن مقدار کمی لبو در روز بعید است که ضرری داشته باشد، اما مصرف زیاد آن می‌تواند منجر به کاهش فشار خون، ادرار و مدفوع قرمز یا سیاه و مشکلات گوارشی برای افرادی شود که به مواد مغذی حساسیت دارند. مصرف زیاد چغندر روزانه ممکن است به این معنی باشد که شما مواد مغذی را از سایر غذاها دریافت نمی‌کنید، بنابراین سعی کنید با یک متخصص مشورت کنید و رژیم غذایی خود را تغییر داده و بهینه کنید. به خاطر داشته باشید همیشه قبل از ایجاد تغییرات قابل توجه در رژیم غذایی لازم است با پزشک فولات؛ که به نام ویتامین B۹ نیز شناخته شده برای رشد طبیعی بافت‌ها و عملکرد سلولی بدن بسیار مهم است و مصرف آن به خصوص برای زنان باردار ضروری است، ۱۰۰ گرم لبو ۲۸ درصد نیاز منگنز؛ یکی از مواد معدنی مهم که معمولاً در غلات سبوس‌دار، حبوبات، میوه‌ها و سبزیجات در مقادیر زیاد یافت می‌شود. ۱۰۰ گرم چغندر ۱۷ درصد نیاز روزانه بدن به این ماده را برطرف می‌کند. پتاسیم؛ رژیم‌های غذایی سرشار از پتاسیم به

ویتامین‌ها و مواد معدنی چغندر قرمز

چغندر منبع بسیار خوبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است که از مهم‌ترین آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.
فولات؛ که به نام ویتامین B۹ نیز شناخته شده برای رشد طبیعی بافت‌ها و عملکرد سلولی بدن بسیار مهم است و مصرف آن به خصوص برای زنان باردار ضروری است، ۱۰۰ گرم لبو ۲۸ درصد نیاز منگنز؛ یکی از مواد معدنی مهم که معمولاً در غلات سبوس‌دار، حبوبات، میوه‌ها و سبزیجات در مقادیر زیاد یافت می‌شود. ۱۰۰ گرم چغندر ۱۷ درصد نیاز روزانه بدن به این ماده را برطرف می‌کند. پتاسیم؛ رژیم‌های غذایی سرشار از پتاسیم به

جنگل شصت کلا گرگان

کوچک زیبایی وجود می‌آورد.

آبشار شصت کلا

آبشار شصت کلاته که با نام فیروز محل نیز شناخته می‌شود، از جاذبه های گردشگری گرگان به شمار می‌رود و در جنگل شصت کلا، در ۲۲ کیلومتری جنوب غربی شهرستان گرگان واقع شده است. برای رسیدن به این آبشار باید از میان جنگلی انبوه عبور کنید. در طول مسیر می‌توانید انواع قارچ‌های سمی و غیرسمی را مشاهده کنید. آبشار شصت کلاته در اثر عبور رودخانه ۴۳ کیلومتری شصت کلا از میان دره‌ها و جنگل‌های کوه جوزنبندو به وجود آمده است. البته شصت کلاته تنها آبشار در طول مسیر این رودخانه نیست و شما می‌توانید آبشارهای دیگری همچون آبشار باران کوه را هم ببایید.

بهترین زمان دیدن جنگل شصت کلا

در اینکه ایران کشور چهار فصلی است شکی نیست. در همین لحظه که این متن را می‌خوانید حتما نقاطی هستند که زیر بارش برف و باران قرار دارند و همچنین مناطقی که در گرمای سوزان کویری به زندگی ادامه می‌دهند. بعضی‌ها ممکن است از این قضیه مثل یک شعار استفاده کنند تا گردشگران زیادی را جذب کنند اما حقیقت این است که مکان‌هایی که هر ۴ فصل زیبا باشند زیاد نیستند. جنگل شصت کلا بدون شک یکی از همین مناطق است. پس کار سختی است که بگوییم چه زمانی برای دیدن این موهبت الهی مناسب یا بهتر است.

نحوه دسترسی

آدرس : گلستان، ۲۲ کیلومتری جنوب غرب گرگان، جنگل شصت کلا
جنگل شصت کلا در استان گلستان و ۷ کیلومتری جنوب غربی شهر گرگان قرار دارد. برای وارد شدن به این جنگل بزرگ راه‌های مختلفی وجود دارد. روستاهای زیادی در اطراف آن وجود دارد که به سمت هر کدام حرکت کنید به داخل جنگل راه دارند. راهنماهای محلی خیلی بهتر به پیچ و خم و نقاط بکر جنگل آشنا هستند و احتمالاً آن‌ها می‌توانند شما را به بهترین قسمت‌های جنگل راهنمایی کنند. با این حال یکی از ساده‌ترین راه‌های دسترسی به یکی از قسمت‌های زیبای جنگل شصت کلا این است که خودتان را به روستای سید میران برسانید. برای این کار باید وارد جادهی قدیم گرگان- کردکوی شوید. تقریبا بعد از ۱ کیلومتر تابلوی ورودی جادهی روستا را در سمت چپ خود می‌بینید. این مسیر را حدود ۵ کیلومتر ادامه دهید تا به خود روستا برسید. از اینجا به بعد کار دشواری برای پیدا کردن جنگل شصت کلا ندارید چون کوه‌های انبوه آن در مقابل چشمان شما قرار دارد و رودخانهی شصت‌کلا نیز از وسط روستا می‌گذرد. با این حال حتما از مردم روستا راهنمایی بخواهید تا مسیرهای هموار و جاهای زیبایی بهتری به شما پیشنهاد دهند.

بعضی مسیرهای اصلی دیدنی‌های درون جنگل را می‌توانید با ماشین طی کنید؛ هر چند جاده خاکی و در قسمت‌هایی ناهموار است اما چون فاصله زیاد است، پیاده‌روی شما را خسته می‌کند. اگر ماشین‌تان توانایی حرکت در مسیرهای سخت را داشته باشد کار راحت‌تری دارید اما اگر ماشین‌تان معمولی است هم نگران نباشید، فقط با احتیاط بیشتر و سرعت کمتر حرکت کنید.

بهسازی ۵۵ حلقه چاه آب شرب در مازندران

۵۵ حلقه چاه آب آشامیدنی با آب دهمی ۱۲۰۰ لیتر در ثانیه طی سالجاری در مازندران بهسازی شد.

سهانه اسلامی

پلنگ ایرانی بزرگ‌ترین گونه پلنگ در دنیا است که زیستگاهی گسترده‌ای در کشور دارد و جمعیت آن که بنا بر برخی آمارها از ۵۰۰ تا ۸۰۰ قلاذه برآورد می‌شود در استان‌های شمالی، خراسان رضوی و شمالی، سمنان، فارس، یزد و سیستان و بلوچستان مشاهده شده است.

به گزارش نهضت شمال،یکی از بزرگ‌ترین زیستگاه‌های پلنگ ایرانی جنگل‌های شمال کشور است که بر اساس گزارش محیط زیست بیش از یکصد قلاذه آن با شیوه ردزنی شناسایی شدند. بنا به اعلام اداره کل حفاظت از محیط زیست مازندران، ۲۴ درصد وسعت مازندران جزو ۲۱ منطقه چهارگانه محیط زیست است که شامل بیش از ۵۰۰ هزار هکتار تحت مدیریت اداره کل حفاظت از محیط زیست استان است.

مناطق چهارگانه محیط زیست شامل پارک ملی، اثر طبیعی ملی، پناهگاه حیات وحش و منطقه حفاظت شده است. مازندران دارای پارک های ملی شاهدز، پابند و نیز پناهگاه حیات وحش میانکاله، سمسکند و دشت ناز، دو دانگه و چهار دانگه و فریدونکنار است.

آثار طبیعی ملی این استان شامل خشکه دارن، قلل سه گانه علم کوه، تخت سلیمان، سیاه کوه و دماوند و همچنین دیگر مناطق حفاظت شده است.

۱۸ دی‌ماه بود که انجمن حمایت از یوزپلنگ ایرانی اعلام کرد در اعتراض به عملکرد سازمان حفاظت محیط زیست در نجات یوزپلنگ ایرانی، دوربین‌های خود را برای رصد جمعیت یوز از منطقه توران جمع‌آوری کرده است این در حالیست که به گفته مدیرکل دفتر مدیریت و حفاظت حیات وحش سازمان محیط زیست طی سه سال گذشته با افزایش اعتبار ستادی، استانی و استفاده از حمایت بخش خصوصی نسبت به تقویت پایش و حفاظت، امن کردن زیستگاه، خروج دام و تقویت منابع آبی اقدام شده است.

به گزارش ایسنا ، انجمن یوزپلنگ ایرانی در سال جاری با ۵۰ دوربین به رصد یوز در منطقه توران می‌پرداخت اما در اعتراض به عملکرد سازمان حفاظت محیط زیست آن‌ها را جمع‌آوری کرد. مدیر عامل این انجمن انتقاداتی نسبت به طرح‌های این سازمان در حفاظت از یوز، چگونگی تعامل آن با سمن‌های فعال در این حوزه و نحوه اطلاع‌رسانی درباره اتفاقات سایت تکثیر در اسرار توران دارد. مدیرکل دفتر مدیریت و حفاظت حیات وحش سازمان حفاظت محیط زیست ضمن تشریح اقدامات این سازمان برای حفاظت از یوز به انتقادات مطرح شده پاسخ داد.

مرتضی پورمیرزای – مدیر عامل انجمن یوزپلنگ ایرانی – در گفت و گو با ایسنا می‌گوید: امسال ۵۰ دوربین در کل توران داشتیم. ناراخت کننده است که نمی توانیم جمعیت یوز را رصد کنیم اما دوربین‌ها را جمع‌آوری کردیم چراکه تصویرهای منتشر شده از آن‌ها به ابزاری برای دیده نشدن کالستی‌ها تبدیل شده است. اقداماتی که حتی ۱۰ سال پیش برای حفاظت از یوز انجام می‌شد، بیشتر از الان بود. کارهایی که اکنون انجام می‌شود، بیشتر نمایشی است.

او با بیان اینکه تا پایان سال گذشته ثبت یوز افزایش یافته بود، عنوان می‌کند: این وضعیت باعث شد که سازمان محیط زیست تلاش چندانی برای حفاظت از یوز نکند. اکنون نیز در حال انجام اقداماتی است که چندان اثربخش نیست. به عنوان نمونه مرتع «تلخاب» (یوزپلنگ ایرانی) را خریدند ولی مرتع‌دار همچنان در ایسن مکان حضور دارد. زمانی که ما به این مرتع برای چک کردن دوربین مربوط به رصد «تلخاب» رفتم با حضور دام در منطقه نیز مواجه شدیم. در پاسخ به علت تلاوم حضور دام به ما گفتند که اجازه حضور دام تا یک سال آینده را در این منطقه را داده‌اند. مدیرعامل انجمن یوزپلنگ ایرانی‌سی اضافه می‌کند: ما در این شرایط تصمیم به جمع‌آوری دوربین‌های خود گرفتیم و از نهادهای

مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب مازندران در گفت‌وگو با خبرنگاران اظهار کرد: ۵۵ حلقه چاه آب شرب در شهرهای گلوگاه، نگاه، بهشهر، ساری، قائمشهر، جویبار، سیمرغ، بابل، بابلسر همچنین آمل،نور، نوشهر، سلمانشهر، چالوس، تنکابن و رامسر با ۱۲۰۰ لیتر در ثانیه آبدهی و صرف ۱۲ میلیارد و ۸۰۰ میلیون تومان اعتبار بهسازی شده است.

به گزارش نقش قلم‌به‌براززاده از حفر ۲۰ حلقه چاه در استان نیز خبر داد و گفت: ۲۰ حلقه چاه آب آشامیدنی با صرف اعتباری بالغ بر ۲۳ میلیارد

تومان در شهرهای بهشهر، ساری، قائمشهر، بابل، امل همچنین عباس آباد، رامسر، تنکابن، نور،چالوس و نوشهر حفر شده یا در دست حفاری است که بیش بینی می‌شود ۳۰۰ لیتر در ثانیه آب دهی داشته باشد که پس از اتمام عملیات اجرایی ، تجهیز و بهره برداری از این چاهها ، ۷۲ هزار نفر از نعمت آب آشامیدنی سالم و بهداشتی و تقویت مناسب فشار آب برخوردار خواهند شد.

نقش قلم

مجله ادبی و سیاسی، فرهنگی، هنری

گیلان - گستان - مازندران

یکشنبه ۱۳ اسفند ۱۴۰۲ • ۳ مارس ۲۰۲۴ • ۲۲ شعبان ۱۴۴۵ • سال چهل و دوم • شماره ۶۹۵۹

نگرانی محیط زیست از افزایش تلفات یوز

شد. براساس این جلسات طرحی تدوین شد و نصب روشنایی و علام‌ب جاده‌ای، فنس کشی و کاهش سرعت را شامل می‌شد و مسوولیت به وزارت راه و شهرسازی واگذار شد و اعتباری را به این کار اختصاص دادند. خوشبختانه آغاز کار رضایت‌بخش بود و تاکنون سه کیلومتر روشنایی از مسیر محقق شده است. وی افزود: کاهش سرعت در محدوده ۴۵ کیلومتری از مسیر میامی – سبزوار محقق شده است یعنی هم دوربین‌ها نصب شده و هم سرعت به جای ۱۱۰ به ۹۰ کیلومتر کاهش یافته و این عمل بسیار مهم است.

معاون محیط زیست طبیعی سازمان حفاظت محیط زیست درباره نصب تابلوهای اطلاع‌رسانی در این جاده نیز اظهار کرد: تابلوی استاندارد که به رانندگان اطلاع‌رسانی می‌کند که در این بخش از جاده خطر تلفات جاده‌ای برای حیوانات به ویژه یوز وجود دارد بنابراین احتیاط کند همچنین علام‌ب جاده‌ای نصب شده است که به راننده‌ها کمک می‌کند تا هوشیارتر باشد اما سرعت اجرای این طرح‌ها کند است.

اکبری با تاکید بر این‌که بیشتر کاهش سرعت در اجرای این طرح‌ها در حوزه فعالیت‌هایی است که بار مالی دارند، گفت:از جمله این طرح‌ها نامین روشنایی و فنس‌کشی است که سرعت اجرای آن کند است. تنها بخش کوچکی از فنس‌کشی، ایجاد روشنایی، نصب دوربین و کاهش سرعت همچنین پاکسازی پل‌ها و … انجام شده است و هنوز فنس‌کشی و مساله روشنایی که اعلام کرده بودند ۱۰ کیلومتر آن باید انجام شود به‌طور کامل به سرانجام نرسیده است. معاون محیط زیست طبیعی سازمان حفاظت محیط زیست افزود: اگرچه شروع اقدامات وزارت راه در جاده میامی □ سبزوار پس از یک دهه پیگیری‌های سازمان حفاظت محیط زیست در این دولت نقطه عطف است و یک عملکرد مثبت در حوزه ایمن‌سازی جاده محسوب می‌شود اما سرعت ایمن‌سازی جاده با توجه به وضعیت بحرانی جمعیت یوز و نگرانی‌هایی موجود اصلا مناسب نیست

وی درباره همکاری دستگاهی‌هایی که در این زمینه نقش دارند، گفت: در این زمینه دستگاه‌های استانی از جمله دادگستری استان همکاری مناسبی داشت. رئیس کل دادگستری استان شخصا از این پروژه بازدید و تکلیف کرد که دستگاه‌ها در یک بازه زمانی محدود به وظایف خود عمل کنند.

اکبری درباره مساله فنس‌کشی در جاده عباس‌آباد اظهار کرد: امیدواریم که منابع دولتی تزریق شود و سازمان برنامه به وزارت راه و شهرسازی کمک کنند و امیدواریم که بخش خصوصی و اسپانسرهای ملی در قالب مسئولیت اجتماعی ورود کنند و بخشی از این امر انجام شود.

معاون محیط زیست طبیعی سازمان حفاظت محیط زیست با تاکید بر این‌که کاهش سرعت در این جاده به دلیل ترانزیت بودن این جاده بسیار کار دشواری است، تصریح کرد: پلیس راه به دلیل ترانزیت و طولانی بودن این جاده زیر بار کاهش سرعت نمی‌رفت و مقداری مقاومت می‌کرد. معتقد بودند این مسیر طولانی است و کاهش سرعت در منطقه بیابانی موجب خواب‌آلودگی رانندگان می‌شود اما به هر حال فراجا با کاهش سسرعت موافقت و پس از مصوب شدن آن نیز وزارت راه و شهرسازی دوربین‌ها را نصب کرد و امیدواریم اگر این کاهش سرعت تلاوم داشته باشد و این موضوع اطلاع‌رسانی شود، میزان تلفات می‌تواند به میزان چشمگیری کاهش پیدا کند.

اکبری در پایان گفت: با توجه به تعطیلات نوروزی که حجم تردد در جاده‌ها زیاد می‌شود و فصل بارداری یوزها در طبیعت است و مادر در حال جابه‌جایی به زیستگاه‌های خوب برای زادآوری است امکان تلف شدن آن‌ها در جاده‌ها افزایش می‌یابد کما این‌که در نوروز سال گذشته نیز شاهد تلف شدن یک قلاذه یوز ماده با جنین‌های داخل شکمش در جاده بودیم.

ابدالی اضافه می‌کند: اگر روند حفاظتی که در آن منطقه آغاز شده با همین جدیت پیش برود، یک تا دو سال زمان می‌برد تا منطقه برای یوز امن شود. طی این تفاهمنامه پنج همیار محیط بان همراه تجهیزات مناسب برای پایش این منطقه با نظارت این سازمان به کار گرفته شده‌اند.

او تاکید می‌کند: این اقدامات در بخش‌هایی در خارج از منطقه توران آغاز شده است و چون جوامع محلی و بخش خصوصی هم پای کار آمده‌اند، امید بسیاری است که اثر بخش باشند.

به گفته ابدالی برای بخش‌های شمال شرق و غرب توران نیز برنامه ریزی‌هایی برای تقویت حفاظت در داخل مناطق حفاظت شده و خارج از آن با بهره‌گیری از ظرفیت‌های موجود کشور انجام شده است که بعد از عملی شدن، نتایج آن منتشر می‌شود. او با اشاره به آموزش جوامع محلی می‌گوید: طی دو سال گذشته برنامه‌های آموزشی برای مردم محلی و دامداران داخل مناطق مدیریت و کردبوره‌های یوزپلنگ بر گزار می‌شود و قرار است در سال آتی انظر علمی و گسترده‌گی تقویت شود.

کاهش مشارکت سازمان محیط زیست با سمن‌ها برای حفاظت از یوز؛ آری یا خیر؟

یکی دیگر از انتقادات مطرح شده در زمینه استفاده نکردن سازمان از ظرفیت سمن‌های محیط زیستی برای حفاظت از یوز است. پورمیرزای ضمن اشاره به اقدامات سازمان حفاظت محیط زیست در زیستگاه‌های یوز در جنوب توران می‌گوید: سازمان از همکاری بخش خصوصی در این محدوده استفاده می‌کند و قرار است آن قوچ و میش رها شود. این کار هم ایهام زیادی دارد زیرا متأسفانه مشارکت در تهران با سمن‌ها قطع شده است و نمی‌دانیم روش اجرا چیست؟

مدیرعامل انجمن یوزپلنگ ایرانی با اشاره به عملکرد سازمان حفاظت محیط زیست در ایمن‌سازی جاده عباس‌آباد – که به عنوان قتلگاه یوز شناخته می‌شود، اظهار می‌کند: چرا ۵ کیلومتر فنی‌سی که ماحصل کمپین سازمان‌های مردم نهاد و مشارکت مردمی برای فنس‌کشی اطراف جاده بود، دوپه شده است؟ چرا جواب نامه‌های ما را هم نمی‌دهند؟ چرا ۲۰ میلیارد تومان در نظر گرفته شده از سوی وزارت راه و شهرسازی برای ایمن‌سازی جاده را پیگیری نمی‌کنند؟ ابدالی در این زمینه تاکید می‌کند: با توجه به آنکه طبق قانون حفاظت و مدیریت حیات وحش به سازمان حفاظت محیط زیست سپرده شده است و در مورد نتایج اقدامات در مقابل قانون می‌بایست پاسخگو باشد، سمن‌ها و حامیان حیات وحش باید اقدامات و حمایت‌هایشان را در چارچوب قانون انجام دهند تا موجب تقویت فعالیت ها و اقدامات حفاظتی شود. عدم هماهنگی با این سازمان بی‌نظمی در اجرای وظایف را در پی دارد.

او اضافه می‌کند: هر گونه حمایت و فعالیت داوطلبانه می‌بایست با مرجع قانونی آن هماهنگ شود. متأسفانه بعضی از سمن‌ها اقدام به فعالیت‌هایی می‌کنند که با وظایف قانونی سازمان تداخل می‌یابد و منجر به اِتر ماندن برخی اقداماتی می‌شود که اگر از مجرای درست، قانونی و با هماهنگی سازمان و ادارات کل به آن عمل می‌شد به نتایج مثبتی منجر می‌شد.

نگرانی محیط زیست از افزایش تلفات یوز در نوروز / ایمن‌سازی جاده عباس‌آباد به کجا رسید؟

معاون محیط زیست طبیعی سازمان حفاظت محیط زیست گفت: با توجه به تعطیلات نوروزی و افزایش حجم تردد در جاده‌ها که همزمان با فصل بارداری یوزها در طبیعت است، امکان تلف شدن آنها در جاده‌ها افزایش می‌یابد.معاون محیط زیست طبیعی سازمان حفاظت محیط زیست گفت: با توجه به تعطیلات نوروزی و افزایش حجم تردد در جاده‌ها که همزمان با فصل بارداری یوزها در طبیعت است، امکان تلف شدن آنها در جاده‌ها افزایش می‌یابد.

حسن اکبری در نخستین روز نمایشگاه رسانه‌های ایران درباره آخرین وضعیت ایمن‌سازی جاده عباس‌آباد اظهار کرد: بعد از مردادماه سال گذشته که ما شاهد تلفات زیاد یوزپلنگ بودیم، وزارت راه و شهرسازی پای کار آمد و جلسات متعددی برگزار

به گفته ابدالی طی سه سال گذشته با افزایش اعتبار ستادی، استانی همچنین استفاده از حمایت بخش خصوصی در قالب یک تفاهمنامه نسبت به تقویت پایش و حفاظت، امن کردن زیستگاه، خروج دام ، تقویت منابع آبی اقدام شده است البته اقدامات دیگری برای امن کردن اطراف و کردبوره‌ای زیستگاه مذکور انجام شده که اتفاقا اقدامات نوآورانه‌ای در تاریخ حفاظت از یوزپلنگ آسیایی به شمار می‌آید و در صورت حمایت همگانی، نتایج مثبت آن طی یکی دو سال آینده مشخص می‌شود.

اقدامات محیط زیست برای امن‌سازی زیستگاه یوز موثر است یا نه؟

اما پورمیرزای تلاش سازمان محیط زیست برای امن‌سازی زیستگاه‌های یوز را موثر نمی‌داند و با ذکر مثالی می‌گوید: در شمال جاده عباس‌آباد استانداری دو استان تفاهمنامه‌ای برای حفاظت از زیستگاه امضا کرده‌اند و قرار است انجمن فرقداران از آن حفاظت کند و محیط بان ضابط قضایی باشد. در واقع خود سازمان، حفاظت این منطقه را متقبل نشده است.

وی در مورد برنامه سازمان محیط زیست برای جلب همکاری‌های بین بخشی به منظور حفاظت از یوز اظهار می‌کند: همکاری بین بخشی بد نیست ولی این راه حفاظت از یوز نیست. ما اصرار داشتیم این منطقه حفاظت شده شود اما به هر دلیلی نشده است. اگر اتفاقی برای یوز در شمال جاده بیفتد، نمی‌دانیم به استانداری مراجعه کنیم یا محیط زیست یا قرق‌بان؟ این در حالیست که افرادی را بدون هیچگونه آموزشی به عنوان قرقبان به کار گرفته‌اند.

مدیرعامل انجمن یوزپلنگ ایرانی اضافه می‌کند: شمال جاده عباس‌آباد نمونه بسیار خوبی از همزیستی یوز با جوامع محلی است، یعنی تنها مگکی است که هر کدام بدون هیچ مشکلی زندگی می‌کنند. آنجا با بغیر و بپند حفظ نمی‌شود بلکه با مشارکت و تعامل جوامع محلی حفظ می‌شود.

پورمیرزای تاکید می‌کند: حفاظت زیستگاه اطراف توران مهم است اما روش حفاظت هم اهمیت دارد. اقدامات سازمان محیط زیست ممکن است فضایی در منطقه ایجاد کند که تیمات بلندمدت داشته باشد و رفغ آن نیازمند صرف زمان و بودجه زیادی باشد. در این میان ابدالی به وجود مشکلات متعدد در جهت ارتقای سطح حفاظتی مناطق اطراف توران اشاره می‌کند و می‌گوید: این منطقه با تعارضات و وجود فعالیت‌های معدنی روبروست و وزارت صمت در آن مناطقی محدودیت‌هایی دارد . همچنین به دلیل آن‌که محدودیت‌های اداری، اعتباری و مالی ، افزایش نیرو و امکانات دولتی امکان پذیر نیست بنابراین برای حفاظت از بخشی از محدوده‌های شمال و جنوب شرقی توران تفاهمنامه‌های امضا شده است.

مدیرکل دفتر مدیریت و حفاظت حیات وحش سازمان حفاظت محیط زیست ادامه می‌دهد: برای کردبوره میان مجموعه حفاظتی توران و میاندشت و منطقه حفاظت شده خوش ییلاقی به نام یوزکنام پل ابریشم در قالب یک تفاهمنامه با استانداری‌های خراسان شمالی و سمنان و دو اداره کل محیط زیست این استان‌ها و بخش خصوصی، هشت نیرو در قالب همیار محیط بان با امکانات مناسب در محدوده زیستگاه‌های آزاد شمال توران و جنوب غرب میاندشت به کار گرفته شده و قرار است که طعمه‌های آن محدوده تقویت شود تا یوزهایی که به‌ویژه با توله به صورت خانوادہ آنجاده می‌شوند بتوانند بقا پیدا کنند.

او با بیان اینکه در منطقه جنوب شرق توران برنامه تکثیر طعمه یوزها مانند آهو، قوچ و میش با همکاری بخش خصوصی در دست اجرا است، ابراز امیدواری می‌کند که تا دو سال آینده طعمه‌هایی که با اصول محیط زیستی و تحت نظارت سازمان محیط زیست در شرایط تقریباً نیمه‌وحشی تکثیر می‌شوند، در طبیعت رها سازی شوند تا وضعیت جنوب شرقی توران هم برای یوزپلنگ امن شود و هم طعمه مناسبی در اختیارش قرار گیرد تا بخشی از جمعیت گونه بتواند به آن سمت برود.

