



دعوت از نخبگان برای اجرای طرح های هوش مصنوعی در شرکت برق منطقه ای مازندران

۱۸ پرونده قصاصی طی سال گذشته در مازندران به صلح قطعی رسید



سال بیست و هشتم - شماره ۲۷۲۰ - ۸ صفحه - ۲۰۰۰ تومان

چهارشنبه ۱۵ فروردین ماه ۱۴۰۳

دانشگاه های مازندران میدان دار تحقق شعار سال



۱۸ هزار میلیارد ریال اعتبار برای نوسازی ماشین آلات تولیدی در گیلان پرداخت شد

مدیر کل صنعت، معدن و تجارت گیلان گفت: سال ۱۴۰۲ بیش از ۱۸ هزار میلیارد ریال از مجموع اعتبارات بانکی با نرخ مصوب در راستای حمایت از تولید در قالب کارگروه رونق تولید (تبصره ۱۸) به منظور بازسازی و نوسازی ماشین آلات پرداخت شد.

چرا نوجوانان به تاب آوری نیاز دارند؟

همه پیش نوجوانان و همچنین نوجوانان با چالش های روزمره همچون مشاجره با دوستان، نتایج نامیدکننده آزمون ها یا شکست و ناکامی های ورزشی روبرو هستند. فرزند شما برای بازگشت و یادگیری از این چالش ها به انعطاف پذیری و تاب آوری نیاز دارد.

جاذبه های دیدنی دشت لار

دشت لار یکی از دشت های دیدنی ایران است که در مرز دو استان تهران و مازندران قرار دارد. این دشت زیبا در نزدیکی تهران واقع شده و از مقاصد بکر و تماشایی برای طبیعت گردی و گردش در دل طبیعت است. دشت لار همچنین با عنوان پارک ملی لار نیز شناخته می شود و از مناطق شکار ممنوع و تحت حفاظت محیط زیست به شمار می رود.

رژیم غذایی بر اساس گروه خونی قابل استناد نیست



نرخ تعرفه های خدمات بهداشتی درمانی ۱۴۰۳ اعلام شد



معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی از تصویب و تعیین تکلیف نرخ تعرفه های خدمات بهداشتی درمانی ۱۴۰۳ در اولین جلسه هیات دولت در سال جدید خبر داد.

دکتر رضا لاری پور با اشاره به مصوبه شورای عالی بیمه مبنی بر رشد ۴۶ درصدی تعرفه های پزشکی ۱۴۰۳ که جهت تصویب نهایی باید به تصویب هیات دولت می رسید، گفت: اگرچه تعرفه ها قبل از شروع سال جدید به هیات دولت نرسید، ولی امسال با پیگیری های رییس کل سازمان نظام پزشکی و همراهی و همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، در اولین جلسه هیات وزیران و زودتر از سال گذشته، نرخ تعرفه ها تصویب شد.

وی در این باره افزود: با وجود اینکه عدد مصوب شورای عالی بیمه با حضور همه ذینفعان، عدد ۴۶ درصد بود، اما این عدد در هیات دولت با تغییراتی همراه شد. اما آنچه که مهم است آن است که سعی شده نرخ رشد برخی از اجزا تعرفه ای نظیر ویزیت و جز فنی و جز حرفه ای با نرخ رسمی تورم همراهی و همخوانی داشته باشد، چراکه در غیر این صورت بسیاری از مراکز بهداشتی و درمانی و بیمارستان ها و ارایه دهندگان خدمات سلامت با آسیب بسیار شدید مواجه خواهند شد و خطر تعطیلی بسیاری از مطبها و مراکز درمانی وجود دارد.

لاری پور ادامه داد: لذا نرخ ویزیت رسمی افزایش یافته بر اساس سرجمع تعرفه ها، عددی نزدیک به ۵۰ درصد خواهد بود و همچنین نرخ جز فنی و جز حرفه ای از گلوبال سرجمع افزایش تعرفه ها نزدیک به ۴۰ درصد پیش بینی می شود تا به این ترتیب مراکز درمانی در سال ۱۴۰۳ با این نرخ تعرفه ای ادامه حیات حداقلی داشته باشند.

معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی همچنین گفت: به دلیل منجمد ساختن تعرفه ها در سالیان گذشته، هر گونه افزایش تعرفه ای حتی با این مقدار هم که برای اولین بار رخ داده و تلاش و همراهی بسیاری از ذینفعان حتی بیمه های سراسر کشور را به دنبال داشته، اما همچنان این عدد تکافوی مراکز درمانی و جامعه پزشکی را نمی دهد.

وی ادامه داد: از طرفی هم لازم است نرخ «تعدیل» که در مراکز استانی و مراکز کمتر برخوردار ممکن است توسط استانداران اعمال شود، حتما برداشته شود و حتی در برخی مناطق کمتر برخوردار نرخ بالاتری از نرخ تعرفه مصوب به منظور ماندگاری جامعه پزشکی در نظر گرفته شود.

لاری پور همچنین گفت: امیدواریم تعرفه های جدید به سرعت ابلاغ شود و تعرفه های مصوب، از ابتدای فروردین ماه مورد اعمال قرار گیرد.

مرحله دوم طرح فجرانه الکترونیک تا ۱۷ فروردین ماه

مرحله دوم طرح فجرانه الکترونیک در حالی تا ۱۷ فروردین ماه ادامه دارد که مرحله سوم آن نیز از ۱۸ فروردین ماه آغاز خواهد شد؛ طرحی که «شرط ۲۰۰ هزار تومان خرید از یارانه» حذف شده و اعتبار تشویقی مشمولان از ۱۲۰ به ۲۲۰ هزار تومان افزایش یافته است.

خردادماه سال ۱۴۰۲ که دولت طرح کالابرگ الکترونیک را اجرا کرد، ۱۱ قلم کالای اساسی شامل برنج ایرانی، حبوبات، شیر کم چرب، پنیر، ماست کم چرب، مرغ، تخم مرغ، روغن مایع، ماکارونی و قند در سبد غذایی این طرح تعریف شد تا از این طریق سفره مردم از تورم حفظ شود؛ سبدی که طبق آنچه که یکی از مجریان طرح کالابرگ الکترونیک گفته، در بازنگری سبد غذایی مطلوب ۱۴۰۲، با توجه به افزایش بار بیماری های غیراگیر ناشی از اضافه وزن و چاقی در ایران و بر پایه اجماع متخصصان تغذیه سراسر کشور زیر نظر دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی مقرر شده که میزان انرژی تامین شده از سبد به میزان مورد نیاز برآورده شده برای متوسط جامعه و نه بالاتر از آن باشد. طرح کالابرگ الکترونیک طی چند فاز اجرا شد؛ در فاز اول، سه دهک اول درآمدی و مددجویان تحت پوشش سازمان بهزیستی و کمیته امداد تحت پوشش این اجرا قرار گرفتند و در صورتی که ۷۰ درصد مبلغ یارانه خود را از میان این ۱۱ قلم خریداری می کردند، مبلغ یارانه شان ۲۰ درصد افزایش می یافت و مشمول یارانه تشویقی می شدند. در مرحله دوم، سه دهک اول درآمدی و مددجویان تحت پوشش سازمان بهزیستی و کمیته امداد امام خمینی (ره)، مشروط بر اینکه حداقل ۲۰۰ هزار تومان از اعتبار یارانه متصل به طرح و لیست اقلام مطلع شوند. حتی از آنجایی که ممکن است خریداری می کردند، از امتیاز تشویقی بهره مند می شدند. اما به مرور با گسترش اجرای این طرح، هفت دهک درآمدی تحت پوشش این طرح قرار گرفتند، به گونه ای که اگر هفت دهک درآمدی ۲۰۰ هزار تومان از مبلغ یارانه خود را از میان ۱۱ قلم کالای سبد غذایی تعریف شده خریداری می کردند، مشمول دریافت یارانه تشویقی ۱۲۰ هزار تومانی می شدند. به بیانی دیگر با استفاده از این طرح، یارانه دهک های یک تا ۳ درآمدی به ۵۲۰ هزار تومان و یارانه دهک های چهارم تا هفتم درآمدی به ۴۲۰ هزار تومان افزایش می یافت. برای استفاده از این طرح اما، دولت شبکه ملی اعتبار (شما) را بر اساس هر کدملی راه اندازی کرد تا با استفاده از آن، سرپرستان خانواده بتوانند مانده اعتبار یارانه خود را مشاهده کنند و همچنین از موقعیت قیمت سبد مینا سال ۱۴۰۱ با قیمت روز (۱۴۰۲) از محل یارانه جدید دولت تامین می شود، به این صورت برخی افراد در زمان مراجعه به فروشگاه، کارت شان را با خود همراه نداشته باشند، کد دستوری ۱۴۶۳۳*۵۰۰* میزان اعتبار باقی مانده به فرد را نشان می دهد و همچنین با کدی که به فرد داده می شود، فرد می تواند با در اختیار قرار دادن آن به فروشنده، خرید خود را انجام دهد. اما با فرا رسیدن سالگرد پیروزی انقلاب، از ۱۷ بهمن ماه به مدت سه ماه مرحله جدید طرح کالابرگ الکترونیک تحت عنوان «طرح فجرانه» اجرا شد؛ فاز جدیدی که «شرط ۲۰۰ هزار تومان خرید از یارانه» حذف شده و اعتبار تشویقی آن از ۱۲۰ هزار تومان (اعتبار تشویقی کالابری) به ۲۲۰ هزار تومان افزایش یافته است. طبق اطلاعیه وزارت رفاه، «طرح فجرانه» یک سبد ۱۱ قلمی برای تامین حداقل کالری، پروتئین، ریزمغذی و ویتامین های لازم برای هر فرد (منطبق با نظر انستیتو تغذیه ایران) با قیمت های مینا سال ۱۴۰۱ انتخاب شده است و مابه التفاوت قیمت سبد مینا سال ۱۴۰۱ با قیمت روز (۱۴۰۲) از محل یارانه جدید دولت تامین می شود، به این صورت که قیمت روز سبد مشتمل بر ۱۱ قلم ۷۴۳ هزار و ۷۵۰ تومان بوده که خانوار دهک های اول تا هفتم در صورت خرید بسته باید قیمت سال ۱۴۰۱ را به مبلغ ۵۲۳ هزار و ۳۰۰ تومان از جیب خود پرداخت کنند و مابه التفاوت آن تا قیمت روز به مبلغ ۲۲۰ هزار و ۴۵۰ تومان از محل اعتبار جدید دولت تامین می شود. اعتبار جدید (۲۲۰ هزار تومانی) علاوه بر یارانه ۳۰۰ و ۴۰۰ هزار تومانی فعلی بوده و خانوار مشمول طرح به صورت مجزا یارانه نقدی خود را به صورت ماهانه دریافت خواهند کرد. مبلغ حمایتی دولت به صورت اعتبار در حساب سرپرست خانوار تخصیص یافته و در زمان خرید و متناسب با میزان خرید مصرف می شود. البته خانوار می تواند اقلام طرح را در سقف وزنی و کالایی تعریف شده خرید کند و امکان جا به جایی اعتبار بین گروه های کالایی مقدور نیست. به عنوان مثال با اعتبار برنج امکان خرید روغن وجود ندارد. از همین رو می توان گفت با اجرای طرح فجرانه، فردی با دهک درآمدی یک تا ۳ به جای دریافت ۴۰۰ هزار تومان یارانه، ۶۲۰ هزار تومان و فردی با دهک درآمدی چهار تا هفت، به جای دریافت ۳۰۰ هزار تومان، ۵۲۰ هزار تومان یارانه دریافت خواهد کرد. ماه دوم این طرح ملی مصادف با حلول ماه مبارک رمضان و عید نوروز از ۱۸ اسفند ۱۴۰۲ آغاز شد و در حالی تا ۱۷ فروردین ۱۴۰۳ ادامه دارد که مرحله سوم آن نیز از ۱۸ فروردین ماه آغاز خواهد شد.

رئیس کل دادگستری استان:

۱۸ پرونده قصاص طی سال گذشته در مازندران به صلح قطعی رسید



رئیس کل دادگستری مازندران گفت: در سال ۱۴۰۲ حدود ۱۸ پرونده قصاص، با تلاش معاونت حل اختلاف استان منجر به سازش قطعی و ۳۳ فقره سازش مشروط شد.

حجت‌الاسلام والمسلمین محمد صادق اکبری افزود: برقراری صلح وسازش، بسیارمهم، زمان‌بر و نیازمند مولفه‌ها وتلاش‌های بسیاری است، میانجی‌ها و اعضای حل اختلاف باید توانمندی‌های ارتباطی برای افزایش اثر بخشی انجام شده، میزان مصالحه در پرونده‌های مهم کیفری، حقوقی و اجرای احکام داشته باشند.

وی بر نظارت برعملکرد روسای حوزه‌های قضایی و دادستان های عمومی و انقلاب به منظور هدایت صحیح پرونده‌های حقوقی و کیفری به شعب شورای حل اختلاف تاکید کرد و گفت:اقداماتی برای ایجاد تحول در شیوه‌های انگیزه دمی به قضات وکارکنان نظیر ساماندهی و هدفمندسازی نحوه پرداخت پاداش و بهروری به قضات و کارکنان تمام وقت و پاره وقت، پایش و نظارت مستمر عملکرد حوزه‌های قضایی از جهت میزان مصالحه در پرونده‌های مهم کیفری، حقوقی و اجرای احکام ورتبه بندی حوزه‌های قضایی بر مبنای صلح و سازش صورت گرفته است.

رئیس کل دادگستری استان مازندران با اشاره به اینکه در سال ۱۴۰۲ حدود ۱۸ پرونده قصاص، با تلاش معاونت حل اختلاف استان منجر به سازش قطعی و ۳۳ فقره سازش مشروط شد، افزود: همچنین برای ارتقاء فرهنگ صلح وسازش، آموزش‌های لازم به شعب ناکارآمد بصورت مکاتبه‌ای یا تلفنی داده شد و از طریق برگزاری پوشش‌های مناسبتی به احترام امام رثوف می‌بخشم، به عشق امام حسین(ع) می‌بخشم، به احترام حضرت زهرا(س) می‌بخشم، و به حرمت علی (ع) می‌بخشم نسبت به ارتقاء مشارکتهای مردمی اقدام شد.

وی گفت: تعداد پرونده‌های قابل سازش استان در ۱۱ ماه اسمال ۱۴۰۲، حدود ۱۴۶ هزار و ۵۴۴ فقره است و از این تعداد ۵۳ هزار و ۷۶۸ فقره پرونده معادل ۳۷ درصد پرونده‌های ارجاع شده به شعب حل اختلاف منتهی به سازش شده است که نسبت به مدت مشابه سال گذشته شاهد رشد ۵ درصدی بودیم.

حجت‌الاسلام والمسلمین اکبری، تعداد کل پرونده‌های قضایی ارجاعی به شورای حل اختلاف مازندران را ۲۳۰ هزارو ۴۰۰ فقره عنوان کرد و افزود: از این تعداد ۲۲۹ هزارو ۹۴۱ فقره رسیدگی و در واقع بیش از ۹۹ درصد پرونده‌ها مختومه شده است.

سردار رادان:

مسافران زمان سفر خود را مدیریت کنند



فرمانده کل انتظامی کشور گفت: با توجه به پایان تعطیلات نوروزی و حجم بالای ترافیک، انتظار می رود مسافران زمان برگشت سفر خود را مدیریت کرده به آخرین ساعات روز موکول نکنند.

به گزارش جویبار، سردار احمدرضا رادان در بازدید از قرارگاه پلیس راه ساری – میاندورود از مردم خواست تا حرمت ماه رمضان را رعایت کنند و افزود: تأمین نظم امنیت مردم را در تمامی تفرجگاه‌ها صورت گرفته است و مردم در صورتی که تمایل به استفاده از پارک‌ها و تفرجگاه‌ها داشته باشند امنیت آنان برقرار است.سردار رادان: مسافران زمان سفر خود را مدیریت کنند

وی درباره تمهیداتی برای بازگشت مسافران گفت: در طرح نوروزی بیش از ۴۷۰ میلیون تردد در راه‌های کشور ثبت شد و مازندران یکی از استان‌های پرتردد کشور بوده است و حجم ورود خودرو در استان مازندران بیش از یک میلیون و ۸۰۰ هزار فقره بوده و از این تعداد یک میلیون و ۶۰۰ هزار خودرو از استان خارج شده است.

وی با عنوان این که همچنان ۲۰۰ هزار خودروی مسافران در مازندران باقی مانده است، از مسافران خواست سفر را مدیریت کنند و به روزهای پایانی موکول نکنند زیرا ممکن است با شدامدگی سنگین در جاده‌ها روبرو شوند.

سردار راداران از مسافران خواست با رعایت مقررات راهنمایی و رانندگی و حفظ سرعت مطمئنه سفر خود را به سلامت به پایان ببرند.

مازندرانی ها که در سال گذشته در تحقق شعار سال از جمله استانهای پیش رو در کشور محسوب می شدند برای تداوم این پیشتازی در سال جاری با میدان داری دانشگاه ها، برای جهش تولید با مشارکت مردم خیز برداشته اند. به گزارش جویبار، مازندران در سال گذشته با برنامه ریزی های درست توانست در تحقق شعار سال از جمله استانهای موفق در کشور باشد. بنا بر آمارهای رسمی ارائه شده در اسفند ماه تورم این استان ۱۵ درصد کمتر از میانگین کشوری شد که مسوولان ارشد استان پیگیری برای تحقق شعار سال را عامل اصلی این موفقیت دانستند.

در آغازین روزهای سال جاری روسای دانشگاه های این استان به همراه تنی چند از مسوولان دانشگاه های کشور که مازندرانی هستند در بابلسر گرد هم آمدند تا هرچه زودتر سیاست های راهبری تحقق شعار سال جدید که از سوی رهبر معظم انقلاب تحت عنوان جهش تولید با مشارکت مردم اعلام شد را تدوین کنند.

دانشگاه مازندران به عنوان دانشگاه معین این استان در بابلسر در حالی میزبان مسوولین دانشگاهی مازندران بود که مهمان ویژه ای در این نشست حضور داشتند.

همچنین استاندار مازندران برای تدوین هر چه زودتر سیاست های راهبردی تحقق شعار سال از روسای دانشگاه های کشور که مازندرانی بودند هم کمک خواست تا هرچه زودتر سیاست راهبردی اجرایی شدن شعار سال تدوین شود.

نخبران دانشگاهی برای هر چه بهتر برگزار شدن شعار سال و عملیاتی شدن آن راهکارهای خود را ارائه کردند. صاحب نظران دانشگاهی بر این باور بودند که جهش تولید در مازندران باید چند بعدی باشد و در جنبه های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی عملیاتی شود. حمایت از کسب و کارهای کوچک، استفاده از نخبگان دانشگاهی، توجه به اقتصاد روستا، تدوین قوانین حمایتی در این بخش از سوی مجلس شورای اسلامی، از جمله پیشنهادهای چهره های دانشگاهی برای تحقق شعار سال در این استان بودند.

برخی از چهره های دانشگاهی بر این باور بودند که کنترل بازار خودرو و مسکن یکی از دلایل مهم کاهش تورم در کشور است که در سال جاری باید مورد توجه قرار گیرد.

ترویج کارآفرینی، تسهیل و تبیین گری، جذب اعتماد مردم در سرمایه گذاری های اقتصادی، ممانعت از تغییر کاربری اراضی ارزشمند کشاورزی این استان، و صنعتی کردن کشاورزی در مازندران پیشنهاد برخی دیگر از چهره های دانشگاهی برای تحقق شعار سال بود. آن چیزی که همه نخبگان و چهره های دانشگاهی به همراه مسوولان ارشد استان

برای تحقق شعار سال اتفاق نظر داشتن توجه ویژه به اقتصاد دریا محور در این استان بود.

توسعه دریامحور و اقتصاد دریا که اخیراً بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته که تعریف اقتصاد دریامحور در ادبیات جهانی عموماً با عنوان اقتصاد آبی یا Blue Economy از آن یاد می شود به معنای استفاده پایدار از ظرفیت منابع و گستره های آبی اعم از اقیانوس ها، دریاها، دریاچه ها و جزایر برای رشد اقتصادی، بهبود وضعیت معیشت و ایجاد اشتغال و درنهایت افزایش تولید ناخالص داخلی تعریف می گردد.

بنابراین، حوزه اقتصاد دریا فراتر از مواردی از قبیل شیلات و گردشگری دریایی است و مستلزم ظهور و حمایت از صنایع مرتبط با آب و دریا و ازجمله حمل ونقل دریایی، گردشگری دریایی، انرژی های تجدیدپذیر، آبیزی پروری و شیلات، بیوتکنولوژی دریایی، زیست هوشناسی و معدنکاری دریایی است.

اقتصاد دریامحور، راهبردی اساسی، توسعه ای و کنشگرا و درنهایت، تحول آفرین است و با موضوعات مختلف توسعه ای و حاکمیتی مانند جمعیت پذیری، ایجاد زیرساخت ها و ارتباطات گره خورده است همچنین محرک جدی به کارگیری و به کاراندازی صنایع و اشتغال در دریاها و سواحل است.

بنا به گزارش مرکز پژوهش های مجلس شورای اسلامی، ایران با داشتن پنج هزار و ۸۰۰ کیلومتر نوار ساحلی جنوبی و شمالی (۴۰ درصد مرزهای کشور)، کشوری دریایی محسوب می شود؛ ولی در میزان استفاده از این نعمت خدادادی چندان موفق نبوده است.

بیشترین فعالیت در عرصه سواحل کشور، مربوط به محدوده های شهری و روستایی و تأسیسات بندری و نظامی است که همه اینها حدود پنج درصد از ظرفیت سواحل کشور را به خود اختصاص داده اند و حدود ۹۵ درصد از این ظرفیت مورد توجه قرار نگرفته است. در حالی که این مناطق دارای اهمیت ژئواستراتژیک، ژئوپلیتیک و ژئواکونومیک در مقیاس جهانی و منطقه ای هستند.

وی با بیان این مطلب که حمایت از کسب و کارهای کوچک، استفاده از نخبگان دانشگاهی، تدوین قوانین حمایتی در این بخش از سوی مجلس شورای اسلامی، می تواند در این بخش گره گشا باشد، ادامه داد: بهره مندی از فناوری های نو ظهور در جهش تولید

بسیار اثر بخش خواهد بود. علی نژاد ادامه داد: دانشگاه مازندران در بخش اقتصاد گردشگری، محیط زیست، فناوری های نوین، و اقتصاد دریا محور در راستی تحقق شعار سال و جهش تولید در این خطه از شمال کمک کار خواهد بود.

استاندار مازندران گفت: چهره های دانشگاهی این استان تا خرداد ماه باید برنامه اجرایی تحقق شعار سال را تدوین و برای عملیاتی شدن ابلاغ کنند. سید محمود حسینی پور اظهار داشت: تجربه تاریخی نشان داد که اگر کارها به دست مردم سپرده شود اثر بخشی آن به مراتب بیشتر خواهد بود.

این مقام مسوول تصریح کرد: دانشگاه های مازندران برای افکار عمومی فرهنگ سازی کنند که واگذاری کارها به بخش خصوصی کارآمد یک ضرورت است. حسینی پور با بیان این مطلب که در سال گذشته با توجه به کاهش نرخ تورم در این استان، مازندران در تحقق شعار سال پیش رو بود، ادامه داد: با برنامه ریزی های انجام شده این خطه از شمال در سال جاری هم در اجرای شعار سال که از سوی رهبر معظم انقلاب اعلام شد پیش رو خواهد بود.

استاندار مازندران افزود: هر چند برای تحقق شعار سال تمرکزها بر روی کشاورزی صنعتی است اما پایه همه بخش های اقتصادی در مازندران اقتصاد دریا محور خواهد بود.

حسینی پور با بیان این مطلب که جوانان تحصیل کرده نباید فقط به فکر کار دولتی باشند، ادامه داد: متناسب سازی رشته های دانشگاهی با نیازهای هر منطقه یک ضرورت جدی است.

وی افزود: تدوین طرح آمایش آموزش عالی و سند تحول آموزشی در استان آغاز شد و متناسب سازی رشته ها با نیازهای هر شهر مازندران باید هر چه

زودتر تدوین شود. استاندار مازندران با ذکر این نکته که برای توسعه چند بعدی مازندران به نخبگان دانشگاهی نیاز مبرم داریم، خاطرنشان کرد: مازندران در بخش کشاورزی، صنایع بسته بندی و رونق صنایع دستی به حضور جدی تر چهره های دانشگاهی نیاز دارد.

نماینده عالی دولت در مازندران افزود: کشاورزی مازندران باید به دست مردم سپرده شود و سرمایه گذاران کشاورزی مازندران را به سمت صنعتی شدن سوق دهند.

دولت باید نقدینگی بخش تولید را تامین کند، این به بهبود فضای کسب و کار کمک می کند، علاوه بر آن فرایند صدور مجوزهای کسب و کار به حداقل خود برسد. خلاصه دولت باید فضای عمومی را برای مشارکت مردم در اقتصاد فراهم کند.

در کنار این اقدامات دولت، مردم نیز در جهش تولید نقش برجسته ای دارند، برخی از مهم ترین این راهکارها فهرستوار بیان خواهد شد:

۱- ایجاد تعاونی های مردم پایه برای جذب سرمایه های خرد و سرمایه گذاری آن در تولید، مردم در این بستر می توانند در جهش تولید مشارکت کنند. ۲- ایرانی باید باور کند خانه خود را خودش باید بسازد، لذا باید از تمام دارایی خود برای ساخت ایران دریغ نکند، گام اساسی در این بخش رونق تولید است، فرهنگ تن آسایی، تنبلی و عدم ریسک باید از ادبیات کاری جامعه ایرانی برداشته شود، همه سرمایه های خرد به سمت سرمایه گذاری هدایت گردد.

۳- خرید کالای ایرانی، یعنی حمایت از کارگر ایرانی، یعنی حمایت از تولید، یعنی رونق فضای کسب و کار، یعنی ایجاد اشتغال پایدار، مردم می توانند با



خرید کالای ایرانی به رونق تولید و در نهایت جهش تولید کمک بسیار کنند. ۴- مقولومت منفی از طریق نخریدن کالاهای قاچاق، این یعنی حمایت از تولید داخلی، این یعنی اولویت با خرید کالای ایرانی و حمایت از کارگر ایرانی، این در جامعه ما باید به گفتمان غالب تبدیل گردد.

۵- دانشگاه ها و جامعه علمی با تشکیل و ایجاد شرکت های دانش بنیان به رونق تولید، بهروری بالا، رقابتی بودن کالای ایرانی کمک کنند، با تحقق این مهم زمینه برای صادرات کالای با کیفیت ایرانی فراهم می شود، با رونق صادرات، تولید نیز جهش خواهد یافت.

۶- پرداخت به موقع مالیات می تواند به رونق سرمایه گذاری و جهش تولید کمک کند، مخصوصاً واحدهایی که این روزها با کمبود نقدینگی مواجه هستند، مردم باید پرداخت مالیات را در راستای رونق تولید کمک به سرمایه گذاری در کشور تلقی نمایند.

۷- مردم می توانند بخشی از سرمایه خود مثل طلا، ارز و سکه را که در خانه بلوکه کرده اند به بانک ها بدهند تا بانک ها بتوانند با تکیه بر آنان سرمایه گذاری کنند و از تولید حمایت نمایند، یعنی مهم به تقویت ارزش پول ملی و کاهش تورم کمک خواهد کرد. ۸- افراد دهک های بالا منابع مالی خود را به سمت سرمایه گذاری در حوزه صنایع سنگین و طرح های بزرگ اقتصادی اشتغال زا سوق دهند، این یعنی خط بطلان بر سوداگری وحامت از تولید.

۹- خرید سهام شرکت های دولتی از سوی مردم، دولت نیز باید شرکت های سودده را در بازار بورس عرضه نماید، این باعث می شود دولت در دیگر بخش ها مثل مناطق محروم سرمایه گذاری نماید.

مدیرعامل برق منطقه ای مازندران و گلستان مطرح کرد:

دعوت از نخبگان برای اجرای طرح های هوش مصنوعی در شرکت برق منطقه ای مازندران

۱۰- بودجه ریزی، تأمین اعتبار، عملکرد و پیش بینی بودجه اصلاحی و سنواتی با استفاده از هوش مصنوعی و داده های پرشمار

۱۱- تشخیص عیوب اجزای تجهیزات پست ها و خطوط انتقال و فوق توزیع با استفاده از هوش مصنوعی، یادگیری ماشین، یادگیری عمیق و پردازش تصاویر پهپادی و معمولی

۱۲- پیش بینی اختلالات شبکه انتقال و فوق توزیع برق منطقه ای مازندران و گلستان بر اساس داده های برخط و گذشته و اتخاذ اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از وقوع آن ها مخصوصاً در ۴ ماه گرم سال با استفاده از هوش مصنوعی، الگوریتم یادگیری ماشین و داده های پرشمار.

۱۳- تحلیل مکالمات اپراتورهای دیسپاچینگ و مستندسازی نوشتاری با استفاده از سیستم پردازش زبان طبیعی، یادگیری عمیق و هوش مصنوعی موسوی تاکامی خاطرنشان کرد: در سال جهش تولید و مشارکت مردمی، این شرکت مصمم به استفاده از مشارکت نخبگان، شرکت های دانش بنیان، استارت آپ ها و متخصصین تراز اول برای اجرای پروژه های راهبردی و کاربردی است.

۴- استفاده از هوش مصنوعی، الگوریتم یادگیری ماشین، یادگیری عمیق و داده های پرشمار در برنامه ریزی تعمیرات و نگهداری شبکه و شناسایی عمر باقیمانده ترانسفورماتورها

۵- بازبایی، خود ترمیمی و مانور شبکه به صورت برخط با استفاده از هوش مصنوعی، الگوریتم یادگیری ماشین، یادگیری عمیق و داده های پرشمار طرح ریزی، مدیریت دارایی و مکان یابی پست ها، مسیر خطوط و مکان مولدهای تولید پراکنده و تجدیدپذیر شبکه با استفاده از هوش مصنوعی و داده های پرشمار

۷- افزایش قابلیت اطمینان، پایداری و پیشگیری از فروپاشی شبکه محلی مازندران و گلستان با استفاده از داده های پرشمار، یادگیری عمیق و هوش مصنوعی ۸- شناسایی منشأ اغتشاشات و ارزیابی کیفیت توان بصورت برخط با استفاده از هوش مصنوعی، الگوریتم یادگیری ماشین، یادگیری عمیق و داده های پرشمار

۹- خروج پرسنل، آنالیز ماهانه حقوق و دستمزد، گزارش گیری و ارتقاء سیستم ERP با استفاده از هوش مصنوعی و داده های پرشمار

گلستان، فضای اداری و مکان استقرار شرکت های استارت آپ متشکل از نخبگان معرفی شده از سوی بنیاد نخبگان و سایر متخصصین کارآمد تراز اول قرار می دهد.

مدیر عامل برق منطقه ای مازندران و گلستان، معاونت برنامه ریزی و تحقیقات و دفتر تحقیقات و توسعه فناوری را متولی این امر دانسته و از نخبگان و متخصصین خواست تا جهت ارائه پروپوزال پیرامون پروژه های مشروحه ذیل یا مشابه آنها، به این معاونت مقررات و پروتکل های مرتبط، در اختیار ارائه برنامه ریزش بار هوشمند

۳- طراحی سیستم های شناسایی و یادگیری عمیق برای شناسایی تهدیدها بصورت زمان واقعی و خنثی کردن حملات قبل از ایجاد آسیب در سیستم های امنیت سایبری. کوروش موسوی تاکامی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: شرکت برق منطقه ای مازندران و گلستان، تمامی ابزارها، داده ها و سیستم ها را در چارچوب پروژه راهبردی- کاربردی را تعریف و پژوهشگران و شرکت های استارت آپ قرار می دهد.



مدیرعامل برق منطقه ای مازندران و گلستان در راستای بهره مندی از مکانیزم های هوش مصنوعی، یادگیری ماشین، یادگیری عمیق و بلاک چین با استفاده از داده های پرشمار، ۱۳ پروژه راهبردی- کاربردی را تعریف و از نخبگان، شرکت های دانش بنیان، پژوهشگاه ها و اساتید دانشگاه ها برای اجرای پروژه های کاربردی هوش مصنوعی در شرکت برق منطقه ای مازندران و گلستان، دعوت به همکاری

۱۸ هزار میلیارد ریال اعتبار برای نوسازی ماشین آلات تولیدی در گیلان پرداخت شد

مدیر کل صنعت، معدن و تجارت گیلان گفت: سال ۱۴۰۲ بیش از ۱۸ هزار میلیارد ریال از مجموع اعتبارات بانکی با نرخ مصوب در راستای حمایت از تولید در قالب کار گروه رونق تولید (تبصره ۱۸) به منظور بازسازی و نوسازی ماشین آلات پرداخت شد.

تیمور پورحیدری گفت: پارسال با سیاست گذاری وزارت صمت برای تسریع در جذب منابع تولید و اشتغال در قالب تبصره ۱۸ قانون بودجه، کمک فنی اعتباری از طریق سازمان‌های توسعه‌ای وابسته به این وزارتخانه، منابع رونق تولید، منابع نهضت احیای واحدهای راکد، عملکرد خوبی داشت و کل منابع تخصیصی جذب شد.

وی عنوان کرد:مسیرهای پیش بینی شده همچنان با جدیت و بیش از پیش پیگیری می شود.

وی با اشاره به نامگذاری سال ۱۴۰۳ با عنوان «جهش تولید با مشارکت مردم» گفت: امسال نیز همانند دهه گذشته نامگذاری سال حول مساله «اقتصاد» است با این تفاوت که امسال نقش مردم در این مسیر پررنگ‌تر از گذشته دیده شده است و «جهش تولید» به «مشارکت مردم» گره خورده است. کی با بیان اینکه در گیلان بیش از ۱۴۰ هزار واحد صنفی و هزار و ۸۰۰ واحد صنعتی با اشتغال ۷۵ هزار نفر و ۱۳ هزار بافنده فرش در بخش خصوصی استان فعال هستند، افزود: این نشان از مشارکت جدی مردم در حوزه تولید دارد. وی تصریح کرد: یکی از برنامه ها برای جلب مشارکت مردم در امر تولید به ویژه در بخش صنعت در قالب ترغیب

کمتر توسعه یافته، برگزار کمپین‌ها،

نمایشگاه‌ها و همایش‌های ترویجی برای های خرد سایر احاد جامعه هم از طریق بازارهای پول یا سرمایه مانند بورس و غیره برنامه ریزی خواهدشد تا

با جمعیت این سرمایه ها، اعتبارات مورد نیاز بخش تولید فراهم شود و این به معنای مشارکت غیر مستقیم سرمایه های مردم در حوزه های مولد است. مدیرکل صنعت، معدن و تجارت گیلان در خصوص راهکار جلب اعتماد عمومی برای مشارکت در عرصه تولید، گفت: تمرکز در هدایت امتیازات و اعتبارات به بخش تولید مانند تضمین مسیر دسترسی تسهیل شده به مواد اولیه، منابع مالی، تخصیص ارز مورد نیاز و به حداقل رساندن موانع و بوروکراسی‌های اداری اثرات مثبتی در این زمینه خواهد داشت که اعتماد عمومی را به تاثیر گذاری تولید جلب می کند.

پورحیدری اضافه کرد: در این راستا کاهش جذابیت فعالیت‌های سوداگرانه و شناسایی درآمدهای غیر شفاف و غیر مولد که با همکاری دستگاه‌های اجرایی ذریبط از جمله سازمان امور مالیاتی میسر می شود، مزیت های تولید را بیش از پیش برجسته خواهد کرد. وی شفافیت، اطلاع رسانی و ارائه اطلاعات شفاف در مورد فرصت‌های موجود در حوزه تولید، ارتباط مستقیم و برگزاری جلسات و کارگاه‌ها و نشست‌های اطلاع رسانی با مردم برای شناخت نیازها و ارائه پاسخ‌های مناسب به آنها، ارائه حمایت‌های مالی و فنی و نیز تسهیلات مخصوص در مناطق روستایی و محروم و

پورحیدری تصریح کرد: هم اکنون ۸۸ واحد دانش بنیان تولیدی در گیلان وجود دارد و تاکنون ۱۹۲ واحد صنعتی موفق به کسب مجوز R&D شده

رشد ۵۰۰ درصدی خرید تجهیزات آموزشی و هنر ستانی گلستان در دولت سیزدهم

درس و اعتباری بالغ بر سه هزار میلیارد ریال شد که رشد ۲ برابری نسبت به ابتدای دولت داشت.

فراهی از شاداب‌سازی و بهسازی بیش از ۸۰۰ مدرسه در قالب طرح شهید عجمیان خیر داد و افزود: در طرح شهید عجمیان با توجه به مشارکت گسترده گروه‌های جهادی دانشجویی و دانش‌آموزی در کنار گروه‌های مردمی بیش از ۸۰۰ مدرسه با ۳ هزار کلاس درس با اعتباری بالغ بر ۷۰ میلیارد ریال در تابستان ۱۴۰۲ شاداب‌سازی و بهسازی شد.

وی از تحقق بیش از ۹۰ درصد تعهدات خیرین مدرسه‌ساز گلستان در سال ۱۴۰۲ خبر داد و گفت: ۴۹ فضای آموزشی و پرورشی از ۵۰ فضای آموزشی و پرورشی تحویل سال ۱۴۰۲ یعنی ۹۸ درصد آن با مشارکت خیرین

مدرسه‌ساز ساخته و به بهره‌برداری رسید.

مدیرکل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس گلستان تکمیل سند توسعه استان و شناسایی نقاط هدف برای رفع محرومیت‌های آموزشی را برنامه مهم این اداره‌کل در سال جدید برشمرد و ابراز کرد: در سال ۱۴۰۳ در قالب برنامه‌ریزی دقیق تلاش می‌شود عدالت آموزشی بر اساس سندی مدون به صورت شاخص‌تر محقق شود. فراهی اضافه کرد: جمع‌آوری کلاس‌های کانکسی در مدارس، اتمام و تکمیل مدارس نیمه‌تمام خیرین و برنامه‌ریزی برای احداث مدارس کانون محله سال ۱۴۰۳ در اولویت قرار دارد. وی حضور نیروهای مردمی و جهادی و البته خیرین در کنار مجموعه نوسازی مدارس را زمینه‌ساز ارائه خدمات بسیار



اند و در سال جدید به اهداف دانش بنیانی مد نظر دست خواهند یافت.

وزارت صمت هم ارتباط خوبی با مراکز علمی و دانشگاهی و دانش بنیان دارد و در حال حاضر فعالان اقتصادی در حوزه دانش بنیان از طریق مراکز پارک علم و فناوری، دانشگاه‌ها به معاونت فناوری ریاست جمهوری معرفی شده‌اند و از این اداره کل مجوز فعالیت دریافت کرده‌اند. وی اظهار کرد: به طور کلی فعالیت شرکت‌های دانش بنیان به ایجاد محصولات و خدمات جدید با ارزش افزوده بالا و افزایش کارایی و بهره‌وری کمک می‌کند. با افزایش فعالیت R&D شرکت های دانش بنیان می توانند

فرصت های شغلی برای متخصصان و پژوهش گران فناوری ایجاد کرده و به ایجاد اشتغال در جامعه کمک کنند و با توانایی نوآوری و پتانسیل رشد بالا بتانسیل لازم را برای جذب سرمایه گذاری خصوصی و عمومی فراهم کرده و ارتباط خوبی بین صنعت و دانشگاه برقرار کنند.

وی اقتصاد را شاه کلید حل مسائل اساسی کشور دانست و افزود تر کن اصلی اقتصاد تولید و صنعت است پس چرخ صنعت به دستان پرتوان جوانان نیاز دارد. بر همین اساس با توجه به شرایط تحریمی کشور تکیه بر توان داخل و

می‌کرده است.

وی با اشاره به اینکه ما تحت آزمایش الهی هستیم گفت: پیامبر اکرم (ص) خطاب به مردم خود فرموده بودند در دوران آسایش، دشمن درصدد فریب دادن مردم خواهد بود

و انسان هم شیفته آسایش می‌شود چراکه دنیا جاذبه‌دار است و نمی‌گذارد که انسان در این فضای پر جاذبه به نقشه‌های دشمن توجه کند اما در سختی‌ها انسان متوجه و هوشیار است. نماینده ولی‌فقیه در استان گیلان با بیان اینکه شهید کریمی در دوره خود می‌دانست باید چگونه عمل کند و به‌خاطر همین هوشیاری و بیداری‌اش، معیوض منافقان شد زیرا آنان می‌دانستند که او انسانی آگاه، هوشیار و پاک است و فریب دشمن را نخواهد خورد، افزود: شهید کریمی شهید آگاهی و بصیرت و راه حق بود و خود را وقف نظام و انقلاب کرد و هر کسی که این گونه شهید شود، یاد و نامش ماندگار خواهد شد.

زندگی‌نامه

توجه خاصی به رعایت شئونات اسلامی داشت



شهید «ابوالقاسم اکبری نودهکی» به حجاب اهمیت زیادی می‌داد و توجه خاصی به رعایت شئونات اسلامی داشت و درمورد تهمت زدن و یا ضایع کردن حق دیگران فوق العاده حساس بود. در خصوص حفظ حجاب و رعایت مسائل دینی به اهل خانواده تذکر می‌داد.

توجه خاصی به رعایت شئونات اسلامی داشت

به گزارش نوید شاهد مازندران، شهید ابوالقاسم اکبری نودهکی ههم مرداد ۱۳۴۴، در روستای نودهک از توابع شهرستان نکا به دنیا آمد. پدرش عیسی، کشاورز بود و مادرش زلیخا نام داشت. تا پایان دوره ابتدایی درس خواند. به عنوان پاسدار در جبهه حضور یافت. بیست و سوم آبان ۱۳۶۵، در فوا عراق به شهادت رسید. پیکر او در گلزار شهدای زادگاهش به خاک سپرده شد. برادرش رحمت نیز به شهادت رسیده است.

دوران کودکی و تحصیل

شهید «ابوالقاسم اکبری» فرزند «عیسی» و «زلیخا خانم» در تاریخ ۱۰ مرداد ۱۳۴۴ مصادف با عید سعید «قربان» در روستای «نودهک» نکاه در یک خانواده متدین و مذهبی متولد شد. او ششمین فرزند خانواده بود و ۱ خواهر و ۶ برادر داشت.

وی در آغوش پر مهر و محبت خانواده و بر اساس اعتقادات و باورهای دینی شان رشد و نمو یافت و از سن ۷ سالگی به مدرسه رفت تا کسب علم نماید، اما او تا اول راهنمایی درس خواند. سپس به علت عشق و علاقه به کارهای فنی در یک مکانیکی مشغول به کار شد.

حضور پر رنگ در فعالیت‌های انقلابی داشت

او از همان کودکی با خانواده در مراسم‌های دینی و مذهبی شرکت می‌کرد و علاقه‌ی خاصی به ائمه اطهار داشت و از همان زمان واجباتش را انجام می‌داد. او از طریق برادر بزرگش محمد و با شرکت در کلاس‌ها و جلسات مذهبی با حضرت امام و اندیشه‌های نایش آشنا گردید و همگام با برادر و دیگر هم سن و سالانش در فعالیت‌های انقلابی حضوری پر رنگ داشت تا انقلاب به پیروزی رسید.

او فردی مؤمن، متدین، خوش اخلاق، مهربان و متواضع بود و برای بزرگترها به ویژه پدر و مادر و برادران بزرگتر، احترام خاصی قائل بود. او دارای روحیه بسیار عالی و فردی فوق العاده اجتماعی بود و به حق دیگران احترام می‌گذاشت تا حق کسی ضایع نشود.

توجه خاصی به رعایت شئونات اسلامی داشت

شهید اکبری به رشته‌ی ورزشی «شنا» علاقه زیادی داشت و در اوقات فراغت علاوه بر ورزش کردن، در امور کشاورزی و یا منزل، کمک حال پدر و مادر بود.

پدرش عیسی اکبری می‌گوید: «او به حجاب اهمیت زیادی می‌داد و توجه خاصی به رعایت شئونات اسلامی داشت و از تهمت زدن و یا ضایع کردن حق دیگران فوق العاده حساس بود. در خصوص حفظ حجاب و رعایت مسائل دینی به اهل خانواده تذکر می‌داد.»

نماز جماعت را یک سنگر مستحکم می‌دانست

شهید اکبری به انجام واجبات توجه خاصی داشت و همیشه سعی می‌کرد بعد از نماز قرآن تلاوت کند و همیشه در برگزاری مراسم دعای کمیل و دعای توسل شرکت داشت و در اکثر اوقات نماز شب و مستحبات را به جای می‌آورد و نماز جماعت از یک سنگر مستحکم می‌دانست.

وی که الگویی برادرش محمد بود در کارهایش از او پیروی می‌کرد و در برخورد با منافقین و مخالفین نظام بسیار جدی و قاطع بود.

با شروع جنگ، آهنگ نواختن به جبهه سر داد

با شروع جنگ، تکمیلی عیسی اکبری نیز آهنگ نواختن به جبهه را سر داد، ابتدا خدمتش را به صورت داوطلبانه در جبهه‌ها گذراند و پس از آن لباس مقدس پاسداری را، در سال ۶۳ زیور تن کرد و پا به پای برادران پاسدار در مناطق مختلف عملیاتی در واحد اطلاعات و عملیات حضوری فعال و تاثیرگذار داشت. وی در عملیات‌های مختلفی حضور یافت و چندین بار نیز مجروح گردید، ولی هرگز بدان توجه نمی‌کرد.

شهید اکبری دوره‌های آموزش عمومی و تخصصی را در منجیل و بندرانزلی گذراند تا بتواند با مهارت و آگاهی لازم در عملیات‌ها حضور یابد.

نحوه شهادت

به مدتی به عنوان رزمنده، تک تیرانداز، جانشین دسته، مسئول دسته، فرمانده گردان، مسئول محور اطلاعات و عملیات در جبهه ایثار و رشادت نمود و سرانجام در تاریخ ۲۳ آذرماه ۱۳۶۵ در فوا بر اثر اصابت ترکش به آرزوی دیرینه اش که شهادت بود رسید و جان به جان آفرین تسلیم کرد و پیکر پاک و مطهرش پس از تشییع توسط مردم متعهد و ولایی نکا در گلزار شهدای سیدرضا نودهک به خاک سپرده شد.



دشت لار یکی از دشت‌های دیدنی ایران است که در مرز دو استان تهران و مازندران قرار دارد. این دشت زیبا در نزدیکی تهران واقع شده و از مقاصد بکر و تماشایی برای طبیعت‌گردی و گردش در دل طبیعت است. دشت لار همچنین با عنوان پارک ملی لار نیز شناخته می‌شود و از مناطق شکار ممنوع و تحت حفاظت محیط‌زیست به شمار می‌رود. دشت لار همچنین دشت شقایق‌های

وحشی نیز نام دارد و در فصل بهار، این دشت پوشیده از شقایق‌های قرمز و گل‌های متنوع می‌شود. سد لار و دریاچه لار، چشم‌انداز زیبای داموند، آبشارها و رودها، کوه‌ها و ارتفاعات و مناظر دلکش و رویایی، از جمله دیدنی‌های این دشت سرسبز هستند. دشت لار، یکی از زیباترین و قشنگ‌ترین دشت‌های ایران است که از جاهای دیدنی اطراف تهران به شمار می‌آید و در مرز دو استان تهران و مازندران جای گرفته است. این دشت در طول تاریخ به‌دلیل داشتن آب‌وهوای خنک و دلپذیر، مناظر تماشایی با گل‌های زرد و شقایق‌های قرمز و وجود چشمه‌سارهای فراوان همیشه مورد توجه قرار گرفته است و از نفر جگانه‌های بیلاقی شاهان و حاکمان بود. در گذشته، لار بخشی از ناحیه تاریخی قصران از توابع طبرستان به شمار می‌رفت و با نام دشت لار قصران شناخته می‌شد. دشت لار جزو مناطق شکار ممنوع و تحت حفاظت محیط‌زیست است

دشت لار ۷۳ هکتار و ۵۰۰ متر مربع مساحت دارد. این دشت روبایی و دل‌نواز در سال ۱۳۵۴ به نام پارک ملی ثبت شد و جزو مناطق حفاظت شده سازمان محیط‌زیست کشور قرار گرفت. بر اساس مصوبه شورای عالی حفاظت محیط‌زیست دشت لار از سال ۱۳۶۱ به‌عنوان منطقه حفاظت‌شده اداره می‌شود و از سال ۱۳۷۰ نیز برخی از مناطق بالغ بر ۵۶ هزار هکتار، جزو منطقه شکار و تیراندازی ممنوع قرار گرفته است.

دشت لار از تنوع گیاهی خوبی برخوردار است. انواع گیاهان دارویی و خوراکی پوشش گیاهی این دشت دل‌انگیز را تشکیل می‌دهند. گون، خرگوشک، آویشن یا اوشم، شنگ، لوش، سیرک

جاذبه های دیدنی دشت لار

دشت بروید. این مسیر از روستای ایرا شروع می‌شود و تا پاسگاه محیط‌بانی قوشخانه که در ورودی جنوبی پارک ملی لار قرار دارد، ادامه می‌یابد. برای رسیدن به روستای ایرا باید از لواسان خارج شوید و از برگ جهان و نیکنام ده عبور کنید. همچنین می‌توانید از مسیر جاجرود با عبور از کنار سد لتیان و گذشتن از رستان و چهارباغ، از روستای کلان‌خودتان را به ایرا برسانید.

مسیر دوم: این مسیر از جاده آبعلی، در داخل شهر پلور شروع می‌شود و از سه راهی پلور تا پست ورودی پاسگاه محیط‌بانی دلیچای ادامه می‌یابد که در ورودی شرقی پارک ملی لار قرار دارد. این مسیر تا ورودی پارک ملی جاده آسفالته دارد و به‌راحتی می‌توانید در آن پیش بروید.

مسیر سوم: این مسیر از روستای گرمابدر از توابع شهرستان شمیرانات در نزدیکی فشم شروع می‌شود و از طریق آن به غرب پارک ملی لار راه پیدا می‌کنید. این راه بیشتر مورد استفاده دامداران بومی و عشایر قرار می‌گیرد. برای عبور از این مسیر باید از پاسگاه شکاربانی گرمابدر مجوز بگیرید.

برای رفتن به دشت لار مسیر دیگری وجود دارد که از دشت زیبای هویج در افجه می‌گذرد. این مسیر یک راه مالرو است که از طریق روستای افجه لواسان کوچک شما را به پارک ملی لار می‌رساند. در این مسیر از دشت هویج افجه عبور خواهید کرد و در ادامه راه به گردنه افجه به شم و سپس به دشت لار کوچک می‌رسید که محلی‌ها به آن لار خشک یا قلقلک می‌گویند.

بعد از لار کوچک باید از رودخانه عبور کنید و رشته کوه میانی را پشت سر بگذارید تا به کوه کافر راه و دشت لار بزرگ برسید که در اصطلاح محلی به آن مرغسر یا مرغزار می‌گویند. جالبه بدانید این مسیر قدیمی‌ترین راه دسترسی به دشت لار است که از قدیم دامداران افجه از آن استفاده می‌کنند. فاصله افجه تا لار خشک یا لار کوچک هشت کیلومتر و تا مرغسر یا لار بزرگ ۱۸ کیلومتر است.

دشت لار به‌دلیل قرار گرفتن در کوپایه قله داموند منطقه‌ای بیلاقی و خوش آب‌وهوا است که در فصل‌های گرم سال با داشتن هوای دلپذیر و مطبوع، مقصدی عالی برای سفر و لذت بردن از زیبایی‌های آن است و برخی از زیباترین مسیرهای طبیعت گردی ایران را پیش روی شما می‌گذارد. در این ایام خنکای هوای دشت لار میزبان گردشگران و مسافران بسیاری می‌شود. دشت لار به‌دلیل داشتن گل‌های شقایق به دشت شقایق‌های وحشی معروف است

یکی از دیدنی‌های دشت لار که موجب شهرت آن نیز شده است؛ گل‌های دلربای شقایق قرمز است. در فصل بهار این دشت مالروا از

شقایق‌های قرمز پوشیده می‌شود و گویی لار، حریری نرم و نازک از شقایق بر تن کرده است.

به همین دلیل، این دشت سرسبز و باصفا به دشت شقایق‌های وحشی معروف شده است. پس اگر دوست دارید لار را غرق در زیبایی ببیند فصل بهار به این مکان رویایی و دلغریب سفر کنید.

در دشت لار کوه‌ها و ارتفاعات متعددی خوندمایی و همچون نگهبانی از آن محافظت می‌کنند. این قلل فرصت مناسبی برای کوه‌نوردان و علاقه‌مندان به کوهنوردی است. دیو آسیاب، یخ کمر، گل زرد، پهنک، زرشکی، کمردشت، نمک کوسر، سیاه چال، آرو برارو، اسب کلک، کافر راه و کبود کوه‌های این دشت چشم‌نواز را تشکیل می‌دهند. در جنوب این دشت قلل مهرچال، آتشکده، ریزان، سیاه چال و ماز و در جبهه شمال شرقی آن کوه‌های خنسک و شادکوه دیده می‌شوند.

از دل کوه‌های دشت لار، رودهایی با آب زلال و گوارا در لار جاری می‌شوند و این دشت را آبیاری و سیراب می‌کنند. لار، دیو آسیاب، سفید آب، ورارود، الرم، چهل بره، آب امام پهنک و آب سیاه چال از رودهای این شدت هستند رود لار معروف‌ترین این رودها به شمار می‌رود که سد لار روی آن احداث شده است.

آبشار سفیدآب، یکی از آبشارهای جاری دشت لار است که به نام آبشار قو نیز شناخته می‌شود. این آبشار تماشایی در انتهای دره سفیدآب قرار دارد. این دره محل قشلاق دامداران و عشایر نیز است.

دریاچه و سد لار یکی از دیدنی‌های دشت پهنار و وسیع لار هستند. البته این سد جزو پارک ملی لار محسوب نمی‌شود و از جاهای دیدنی استان مازندران به شمار می‌آید. سد لار در سال ۱۳۶۱ تأسیس شده است که بخشی از آب رود لار را برای مصارف آشامیدنی و کشاورزی به تهران منتقل می‌کند و باقی آن در منطقه پلور به رود هزار می‌پیوندد. از آب این سد همچنین برای تولید انرژی برق استفاده می‌شود. بسیاری از مسافران و گردشگران تعطیلات خود را در کنار طبیعت زیبای دشت لار و دریاچه سد آن می‌گذرانند و به تفریح و گردش می‌پردازند. ماهی‌گیری، قایق‌رانی و طبیعت‌گردی از جمله تفریحات مفرحی است که می‌توانید در این دریاچه انجام دهید. دوچرخه‌سواری نیز طرفداران خود را دارد؛ به‌خصوص که حس رکاب‌زدن در بهترین مسیرهای دوچرخه سواری ایران را برایشان تداعی می‌کند.

جالب است بدانید که اولین مسابقه ماهیگیری بعد از انقلاب اسلامی در سال ۱۳۷۹ در دریاچه سد لار برگزار شد و از سال ۱۳۷۳ همه ساله این‌گونه مسابقات برگزار می‌شود. فصل مجاز صید ماهی

در دریاچه لار از اول خرداد شروع می‌شود و تا شهریور ادامه دارد. علاقه‌مندان برای پرداختن به این تفریح باید پروانه ویژه صید روزانه را از واحدهای محیط‌زیست قوشخانه، پلور و دلیچای دریافت کنند. در دشت لار عشایر نیز زندگی می‌کنند و می‌تواند ساعاتی را نیز در کنار این مردمان مهربان و مهمان‌نواز سپری کنید و با نحوه زندگی عشایر آشنا شوید. عشایر این دشت از شهرهای ورامین و پیشوا استان تهران هستند و دشت لار منطقه بیلاق تابستانی آن‌ها محسوب می‌شود. بدون شک سفر به دشت لار و گردش در دامان طبیعت بی‌نظیر آن تجربه‌ای شیرین و به‌یادماندنی خواهد بود. چنانچه در فصل بهار به این دشت رویایی سفر کنید از تماشای زیبایی‌های آن به ویژه گل‌ها و شقایق‌های قرمز رنگ سیر نخواهید شد و وسوسه می‌شوید بارها و بارها به این منطقه سفر کنید.

تنفس در هوای دلکش و تمیز لار، تماشای مناظر بی‌بدیل، دیدن منظره فوق‌العاده و بی‌نظیر قله داموند و گذشتن در لایه‌لای غلفزارهای این دشت تجربه‌ای استثنایی و متفاوت را برایتان رقم خواهد زد.

گشت‌وگذاران را در دشت لار با اقامت در دامان طبیعت و برپاکردن کمپ و چادر می‌توانید کامل کنید، البته در صورتی که تجهیزات لازم را به‌همراه داشته باشید و تجربه کافی برای شبمانی در طبیعت را داشته باشید یا به‌همراه افراد و گروه‌های حرفه‌ای اقدام به این کار کنید. همچنین در نظر داشته باشید که با توجه به تحت حفاظت بودن این منطقه، برای برپایی کمپ لازم است هماهنگی‌های لازم را با محیط‌بانی دشت لار به عمل آورید. گزینه دیگر برای شبمانی در دشت لار، اقامت در اقامتگاه عشایری این دشت است که قطعاً خاطره فراموش‌نشدنی برایتان خواهد بود.

طبیعت زیبا و بکر دشت لار متعلق به همه نسل‌ها است. برای اینکه این زیبای سحرانگیز برای حال و آیندگان نیز باقی بماند، باید در حفظ آن کوشا باشیم و به آن آسیب وارد نکنیم. امروزه به‌دلیل هجوم گردشگران و مسافران و رعایت نکردن نظافت این دشت، شاهد وجود زباله در گوشه و کنار آن هستیم. صید بی‌رویه ماهی قزل‌آلا توسط گردشگران، این‌گونه بومی دریاچه و رود لار را در خطر انقراض قرار داده است. بین رفتن پوشش گیاهی منطقه و وارد شدن سیلاب‌ها به داخل دریاچه و در نتیجه گل‌آلود شدن آب می‌شود. این اتفاق، تخریب‌ریزی و زاداوری ماهی خال قرمز را با مشکل مواجه می‌سازد؛ چون این ماهی برای که تخریب‌ریزی به آب زلال نیاز دارد.

دشت لار

نیز زمان بر است. زمانی کارهای ما را تأیید می‌کنند که چند ماه از وقتی که باید کار را شروع می‌کردیم گذشته است.

وی درباره سختی کار در خانه‌های قدیمی هم گفت: یکی از چاه‌های خانه ریزش کرده بود و کارشناس می‌گفت که اگر الان هم درست شود یک سال دیگر می‌ریزد. بخش مربوط به این خانه خطرناک بود ما اگر می‌خواستیم طبق محاسبات صندوق پیش برویم نباید به آن دست می‌زدیم اما دیدیم نمی‌شود آن را نادیده گرفت باید زمان گذاشت و یک چاه دیگر کنده شود. همین کارها از محاسبات صندوق خارج است و برای ما زمان و هزینه می‌برد ولی آن را حساب نمی‌کنند.

وی درباره تبدیل این خانه به محلی برای اقامت نیز گفت: مجوز اقامت در این خانه باید از صندوق گرفته می‌شد. ما قصد داریم مرمت این خانه را تمام کنیم و اگر امکان اقامت کوتاه مدت وجود داشت، مجوزش را بگیریم بد نیست که تعداد محدودی از هنرمندان در اتاق جلال به خلق آثار هنری بپردازند و اقامت کوتاه مدت داشته باشند ولی فعلاً برنامه‌ای برای این موضوع نداریم.

منابع

خبر

میزبانان

«مازندران» سربلند از میزبانی

میلیون‌ی مسافران



«مازندران در طول سال میزبان حضور مسافران بی شماری است» این بخشی از صحبت قاطبه مسئولان کشوری و استانی در بیان مهمان‌نوازی مازندرانی ها از هموطنانی که به این خطه از شمال می آیند، است. به گزارش ایرنا، وجود جنگل های انبوه و سرسبز هیرکانی، بیش از ۴۰۰ کیومتر ساحل و آب و هوای دلنشین به همراه وجود سه هزار اثر میراثی و تاریخی در مازندران، این استان را به کانون و مقصد سفر بسیاری از هموطنان کند.

البته این فراوانی حضور مسافران در واکاوی آمارهای ارائه شده از سوی اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری مازندران به خوبی نمایان است به طوری‌که از ابتدای اجرای طرح نوروزی تاکنون افزون بر ۱۰ میلیون و ۵۰۰ هزار اقامت در اقامتگاه های رسمی استان شامل هتل ها، متل ها و مهمانپذیرها ثبت شده است.

اما اینکه چطور مازندران با بیش از ۲۳ هزار کیلومترمربع وسعت که از نظر وسعت رتبه هجدهم کشور را دارد توانسته میزبانی این حجم از جمعیت مسافران را به شایستگی انجام دهد حول محور فعالیت و برنامه ریزان مدیران می چرخد.

استاندار مازندران گفت: در تعطیلات نوروزی امسال افزون بر ۱۰ میلیون و ۵۰۰ هزار مسافر از سراسر کشور به این خطه از شمال به شهرهای مختلف آن مسافرت کردند.

سید محمود حسینی پور روز دوشنبه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا افزود: طی ۲۳ اسفند ماه سال گذشته تا ۱۲ فروردین ماه تعداد مسافران ورودی به استان از ۱۰میلیون و ۵۲۹ هزار نفر گذشت.

وی اظهار داشت: در تعطیلات نوروزی امسال یک میلیون ۵۷۹ هزار دستتگاه خودرو وارد این استان شدند. حسینی پور با بیان این مطلب که دولت برای بهسازی جاده های مازندران سرمایه گذاری های ارزشمندی انجام داد، خاطرنشان کرد: برای بهره مندی مسافران در طول مسیر ارتباطی هزار، جاده های کندوان، فیروزکوه و سودکوه بیش از ۹۰ درصد جاده ها ترمیم شده و کمتر از ۱۰ درصد باقی مانده است.

استاندار مازندران ادامه داد: مسافرات میلیونی به این خطه از شمال مختص تعطیلات نوروزی نیست و در همه فصل های سال شاهد حضور مسافران از سراسر کشور به این استان هستیم.

این مقام مسؤول تصریح کرد: این حجم گسترده مسافران که در شهرهای مختلف استان حضور یافتند با بازدید از طبیعت بی نظیر مازندران و اماکن تاریخی و تفریحی در حال ترک استان هستند.

«مازندران» سربلند از میزبانی میلیون‌ی مسافران

با توجه به حضور میلیونی مسافران در این خطه از شمال کشور پیش بینی الزامات برای میزبانی شایسته تر در این استان از نکات مورد توجه برای مسئولان می باشد تا سفر نوروزی خاطره انگیز را برای مسافران رقم زده شود.

بسترسازی و انجام اقدامات لازم برای این منظور همواره از ماه‌ها قبل از عید نوروز انجام می شود تا کم و کاستی در نحوه و شرایط میزبانی از مسافران میلیونی ایجاد نشود. حال آنکه فراهم کردن این شرایط به انجام اقدامات برای آماده سازی فضاهای تاریخی و گردشگری نیز بر می گردد.

در میان هیجان مسافران و گردشگران برای دیدن جنگل های سر سبز و آبی خیره کننده دریا در استان مازندران، آثار باستانی و تاریخی جلوه ای دیگر از جاذبه های گردشگری این استان به شمار می روند و مجموعه های تاریخی و گردشگری، غارهای باستانی، قلعه ها، کاخ ها، عمارت ها و مکان های زیارتی، مازندران را علاوه بر دارا بودن جاذبه های طبیعی جنگل و دریا برخوردار از مناطق جذاب و دیدنی تاریخی کرده است.

در کنار تمامی زیبایی های طبیعی جنگل و دریا در مازندران، جاذبه های تاریخی و باستانی این استان در نوع خود بی نظیر هستند و ظرفیت دیگری برای حضور و جذب بیشتر مسافران و گردشگران به شمار می روند و آن دسته از مسافران و گردشگرانی که مازندران را به عنوان مقصد سفرهای خود انتخاب کرده اند، با بازدید از آثار تاریخی و باستانی می توانند جلوه ای دیگر از فضای گردشگری در این استان را مشاهده کنند.

سلامت

رابطه رژیم غذایی با ابتلا به آلزایمر

مصرف زیاد برخی از گروه‌های غذایی مثل قند و شکر، فست فودها، مارگارین و نمک احتمال ابتلا به آلزایمر را زیاد می‌کند. به گزارش ایسنا، آلزایمر متداول‌ترین بیماری است که در دسته بیماری‌های اختلال مغزی قرار می‌گیرد این بیماری باعث از بین رفتن حیات سلول‌های عصبی، نابود شدن بافت‌ها و کوچک شدن آن‌ها می‌شود. آلزایمر در ابتدا معمولاً با تداخل جزئی در گفتار و حافظه همراه است، اما به مرور زمان می‌تواند موجب شود که فرد قادر به انجام دادن امور زندگی خود نباشد.
بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، با وجود پیشرفت‌های فراوان در علم پزشکی متأسفانه هنوز برای درمان آلزایمر یک دارو یا روش درمانی مؤثر شناخته نشده است. لذا دانستن راه‌های پیشگیری از ابتلا به آلزایمر اهمیت به سزایی در کنترل این بیماری در جوامع دارد.
اصلاح سبک زندگی با استفاده از روش‌هایی مانند فعال نگه داشتن مغز، یادگیری مداوم، تمرکز، فعالیت بدنی و پیروی از یک رژیم غذایی مناسب می‌تواند در پیشگیری و کنترل بیماری آلزایمر مؤثر باشد.
برخی مواد غذایی نیز می‌تواند خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد. ماهی حاوی مقادیر بالایی از امگا۳ است. امگا۳ یکی از اسیدهای چرب ضروری برای بدن است که فواید بسیاری به ویژه برای مغز و قلب به همراه دارد. امگا ۳ تا حد زیادی خطر ابتلا به بیماری آلزایمر در حال پیشرفت را کاهش می‌دهد.
بنابراین توصیه می‌شود مصرف انواع ماهی از جمله ماهی خال مخالی، ماهی قزل آلی دریاچه‌ای، شاه ماهی، ساردین، تن و ماهی آزاد را در رژیم غذایی خود داشته باشید. با گنجاندن ماهی در برنامه غذایی در دراز مدت می‌توان شاهد کاهش خطر سکنه، آلزایمر و حتی بیماری‌هایی مانند افسردگی بود.
انواع مغزیجات و دانه‌ها به ویژه گردو حاوی چربی‌های سالم از جمله امگا۳، ویتامین E، فیبر و آنتی اکسیدان‌هایی مانند سلنیوم هستند. مصرف منظم و مداوم آن‌ها می‌تواند در کاهش ریسک ابتلا به انواع بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی و بیماری‌های مرتبط با مغز و آلزایمر مؤثر باشد.

مصرف انواع میوه‌ها به‌ویژه توت‌ها مثل توت فرنگی، شاه توت، بلوبری و تمشک به دلیل داشتن محتوای بالای آنتی اکسیدان، ویتامین‌های A و C و فولات می‌تواند به حفظ سلامت مغز و کاهش خطر ابتلا به آلزایمر کمک کند.
رادیکال‌های آزاد در بدن باعث ایجاد بیماری‌های مختلف از جمله آلزایمر می‌شوند. آنتی اکسیدان‌ها موادی هستند که با رادیکال‌های آزاد واکنش می‌دهند و اثر منفی آن‌ها را از بین می‌برند. انواع میوه‌ها با رنگ‌های مختلف، آنتی اکسیدان‌های متفاوتی دارند. برای تامین انواع آنتی اکسیدان‌های موردنیاز بدن، میوه‌ها باید به صورت منظم و متنوع در برنامه غذایی روزانه مصرف شوند.

کلم پیچ، اسفناج، چغندرقند، کلم بروکلی، کاهو و سایر سبزیجات حاوی ویتامین‌های A و C، فولات و سایر مواد مغذی هستند. حداقل دو وعده در هفته می‌تواند به پیشگیری از آلزایمر و تقویت حافظه کمک کند. جهت افزایش تعداد وعده‌های مصرفی سبزیجات، علاوه بر خوردن سبزیجات به صورت خام در سالادها، می‌توان آن‌ها را به سوپ‌ها و خوراک‌های آب‌پز نیز اضافه کرد.

ادویه‌ها نیز می‌تواند در این زمینه تاثیر مثبت بسیار زیادی داشته باشد که از جمله آن‌ها زردچوبه است. زردچوبه حاوی یک ماده فعال مؤثر به نام کورکومین است. مطالعات ثابت کرده‌اند که این ماده می‌تواند به پیشگیری و درمان انواع زوال عقل مانند آلزایمر کمک زیادی کند. مصرف انواع ادویه جات مانند دارچین، کاری و.. نیز می‌تواند در کاهش خطر ابتلا به آلزایمر مؤثر باشد.

روغن‌های مایع گیاهی به‌ویژه روغن زیتون به دلیل دارا بودن چربی‌های سالم و ویتامین E می‌توانند سبب حفظ ساختار غشای سلول‌های مغزی شوند. روغن زیتون همچنین سبب بهبود فرایند اتوفازی می‌شود. این فرایند مربوط به توانایی سلول‌های مغزی در نابودی ضایعات مغزی است که سبب حفظ یکپارچگی اتصال سلول‌های عصبی و کارکرد بهتر آن‌ها شده و به همین دلیل می‌تواند در کاهش خطر ابتلا به آلزایمر نقش مهمی داشته باشد.

هنگام پخت و پز، روغن زیتون و انواع روغن‌های گیاهی دیگر مانند روغن کلزا، سویا، ذرت و.. می‌تواند جایگزینی سالم برای کره، مارگارین و سایر انواع چربی‌ها باشد.
غلات کامل از جمله برنج قهوه‌ای، بلغور، جو دوسر، جوانه گندم و نان‌های سبوس‌دار سرشار از فیبر، پروتئین و ویتامین‌ه‌های گروه B هستند. مجموعه ترکیبات موجود در غلات کامل به مغز شانس بیشتری برای عملکرد بهتر می‌دهند. به همین دلیل مصرف آن‌ها جهت پیشگیری از ابتلا به آلزایمر توصیه می‌شود.

چه مواد غذایی برای آلزایمر مضر است؟

اگر چه در رژیم غذایی ضد آلزایمر خوردن گوشت قرمز کاملاً منع نشده است، اما نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که محدود کردن مصرف گوشت‌های قرمز در مورد بیماری آلزایمر می‌تواند جزو مواد غذایی تاثیرگذار باشد. لذا مصرف گوشت سفید مانند گوشت مرغ و ماهی توصیه می‌شود. حذف کره‌های صنعتی و مارگارین از سبد غذایی خانواده و جایگزین کردن کره‌های طبیعی و انواع چربی‌های سالم از جمله اقدامات مفیدی است که در مورد فعالیت‌های مغزی و آلزایمر لازم است که به آن توجه شود.

نکته مهم دیگر این است که زیاده روی در مصرف پنیر می‌تواند مضر باشد و این امر در مورد کسانی که مستعد ابتلا به آلزایمر هستند بیشتر صدق می‌کند.
حتماً شما نیز بارها هشدارهای پزشکی و سلامت را در مورد مصرف شیرینی‌ها شنیده‌اید. این هشدارها نه تنها در مورد تناسل اندام و سلامت قلب و عروق صدق می‌کند بلکه پیرامون سلامت مغز نیز توصیه شده است.

همچنین امروزه مضرات استفاده از فست فودها و غذاهای سرخ شده بر کسی پوشیده نیست. ثابت شده است که مصرف این نوع غذاها سلامت مغز را به خطر می‌اندازد و بر روی حافظه و عملکردهای شناختی تأثیر منفی دارد.

استفاده از نمک در رژیم غذایی افراد مبتلا به آلزایمر باید در حداقل ممکن صورت گیرد چراکه ارتباط معناداری بین رژیم‌های حاوی نمک زیاد و بروز بیماری آلزایمر وجود دارد.

شود، اظهار کرد: به طور کلی طب و علوم پزشکی باید مبتنی بر شواهد علمی باشد.

نیستانی افزود: هیچ گونه شواهد علمی مبتنی بر اختصاصی بودن غذا برای گروه‌های خونی مختلف وجود ندارد.

وی با بیان اینکه توصیه‌های غیر علمی برخی افراد برای پیروی از رژیم‌های غذایی با توجه به گروه خونی خاص می‌تواند به ضرر سلامت تمام شود، خاطرنشان کرد: زمانی که از گروه‌های خونی صحبت می‌کنیم این موضوع با دوران کودکی نیز گره می‌خورد، بنابراین می‌کنیم این موضوع با دوران کودکی نیز آغاز شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی افزود: مشکلاتی که رژیم غذایی بر این رژیم‌های غذایی هیچ منطقی علمی ندارند و بدون شک در دراز مدت می‌توانند آسیب جدی به بدن وارد کند.

وی با اشاره به اینکه پیروی از رژیم‌های غذایی هرگز نباید بر مبنای سلیقه یا باور افراد توصیه و تجویز

یک متخصص تغذیه، با بیان

اینکه بر اساس گروه‌های

خونی، مصرف یا عدم مصرف

هیچ ماده غذایی توصیه

نمی شود، گفت: حذف

گروه خاصی از مواد غذایی

در دراز مدت، با مشکلات

فراوانی همراه خواهد شد.

به گزارش خبرگزاری مهر، تیرنگ نیستانی، با طرح این سوال که آیا می‌شود مثلاً برای یک کودک سه ساله هم بر مبنای اینکه گروه خونی برخی مواد غذایی را قذفن کرد، افزود: این رژیم‌های غذایی هیچ منطقی علمی ندارند و بدون شک در دراز مدت می‌توانند آسیب جدی به بدن وارد کند.

وی با اشاره به اینکه پیروی از رژیم‌های غذایی هرگز نباید بر مبنای سلیقه یا باور افراد توصیه و تجویز

کارشناس سازمان غذا و دارو، با اشاره به وجود فلزات سنگین در نمک های تصفیه نشده و متفرقه گفت: نمک دریا و نمک‌های رنگی دارای انواع ناخالصی‌ها بوده که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده است.

به گزارش خبرگزاری مهر، یوسف صادقیان امین، با اشاره به اینکه نمک خوراکی چه به صورت استخراج شده از معادن سنگ نمک و چه به صورت استخراج شده از آب دریا دارای ناخالصی‌های فراوانی است، افزود:

ناخالصی‌ها از لحاظ ایجاد عوارض نامطلوب و مسمومیت در بدن انسان اهمیت دارند.

همه ما پیش از این از تأثیر مواد غذایی بر بدن و سلامت آن مطلع بوده‌ایم. اکنون تعداد فزاینده‌ای از تحقیقات نشان می‌دهد که انتخاب‌های غذایی بر ذهن هم تأثیرگذار است.

به گزارش ایسنا، رشته روانشناسی تغذیه که نوظهور است بر این موضوع مهم که برخی غذاها سلامت روان را بهبود می‌بخشند، تأکید دارد.

به گزارش واشنگتن پست، انواع غذاها می‌توانند به تقویت خلق‌وخو، بهبود قدرت شناخت و حتی کاهش علائم افسردگی و اضطراب کمک کنند.

«وما نایبدو»، روانپزشک تغذیه در ماساچوست، می‌گوید: رژیم غذایی ضد اضطراب ابزار بسیار قدرتمندی در بهبود سلامت روان است و این یکی از راه‌های کمک به آرامش ذهن است.

او در این زمینه می‌گوید: گاهی اوقات باور این نکته برای بیماران دشوار است که روده در بدن با وجود آنکه دور از مغز قرار گرفته است، در سلامت روان نقش داشته باشد.

نایبدو می‌گوید که دانشمندان از مدت‌ها قبل به این نقش حیاتی پی برده‌اند و برخی حتی آن را «مغز دوم» می‌دانند.

اخیرا محور روده-مغز که شبکه ارتباطی بین سیستم عصبی مرکزی و میکروبی‌های روده است، به مرکز توجه متخصصان تبدیل شده است. نبود تعادل در میکروبی‌های روده با اضطراب و افسردگی مرتبط است.

غذاهایی که می‌خوریم تأثیر عمیقی بر میکروبیوم دارند. به اعتقاد نایبدو، با انتخاب غذاهای مناسب و کاهش مواد مضر می‌توانیم سلامت روان خود را بهبود ببخسیم.

او توصیه می‌کند از کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده مانند آرد گندم، غذاهای حاوی قندهای افزوده بالا و آن‌هایی که با شیرین‌کننده‌های مصنوعی ساخته شده‌اند و همچنین چربی‌های ناسالم بپزیم.

او همچنین یک رژیم غذایی ضد



تاکید کرد: گروه‌های تخصصی بر مبنای شواهد علمی تصمیم‌گیری می‌کنند که بدن کودکان و یا بزرگسالان به چه میزان و از چه گروه‌هایی به مواد غذایی نیاز دارد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: مواد غذایی که افراد از کودکی تا بزرگسالی مصرف می‌کنند در دراز مدت اثرات خود را نشان می‌دهد و به طور قطعی گروه‌های خونی در استفاده یا منع مصرف مواد غذایی هیچ نقشی ندارند.

نیستانی با یادآوری اینکه بر اساس گروه‌های خونی، مصرف یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی توصیه نمی‌شود، هشدار داد: چنانچه به بهانه

وی ادامه داد: نمک‌های تصفیه نشده دارای فلزات سنگین از جمله سرب، جیوه، کادمیوم، آرسنیک و ... است که هر کدام از این عناصر مضرات فراوانی برای سلامتی بدن انسان دارند. به همین دلیل ضرورت دارد این ناخالصی‌ها طی فرآیند تصفیه، از نمک خوراکی جدا شده و نمک از لحاظ وجود این ناخالصی‌ها، به حد استاندارد و مطلوب برسد.

این کارشناس مواد غذایی با اشاره به اینکه وزارت بهداشت برای کاهش شیوع بیماری گواتر و اختلال‌های ناشی از کمبود ید، سیاست افزودن ید به نمک‌های خوراکی را در پیش گرفته

و در حال حاضر همه کارخانه‌های تولید کننده نمک موظف هستند، تصریح کرد: «ید» به میزان توصیه شده وزارت بهداشت به نمک‌های خوراکی اضافه می‌شود، استفاده از نمک خوراکی تصفیه شده یددار تنها راه رساندن ید به بدن برای انجام اعمال حیاتی وابسته به این ریزمغذی است.

نرسیدن ید کافی به بدن با عوارض بی شماری مانند گواتر، ناهنجاری‌های مادرزادی، افزایش موارد سقط و مرده زایی، هیپوتیروئیدی مادرزادی و کاهش بهره هوشی همراه است و به این دلیل وزارت بهداشت بر مصرف نمک خوراکی تصفیه شده یددار تأکید می‌کند.

رژیم غذایی بر اساس گروه خونی قابل استناد نیست

حفظ سلامت بدن، گروه خاصی از مواد غذایی حذف شود در دراز مدت مشکلات فراوانی را در پی خواهد داشت. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: مطالعات جمعیتی و شواهد علمی ثابت شده بسیار زیادی وجود دارد که عدم مصرف گروهی از مواد غذایی به ویژه لبنیات افراد را با مخاطرات متعددی مثل مشکلات استخوانی مواجه کرده خواهد کرد.

وی با بیان اینکه اگر لازم باشد مصرف برخی گروه‌های غذایی با نظم محدود شود برای جبران این کمبود داروهای مکمل تجویز می‌شود گفت: این موارد با رژیم‌های خودسرانهای که بر اساس گروه‌های خونی گرفته می‌شود، کاملاً متفاوت است.

نیستانی اضافه کرد: خطرات رژیم‌های غذایی با توجه به این که چه گروه‌هایی از مواد غذایی حذف می‌شوند می‌تواند، متفاوت باشد. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی، با انتقاد از رفتارهای افرادی که با هدف سلامت توصیه به پیروی از رژیم‌های غذایی وابسته به گروه خونی می‌کنند، افزود: این موضوع که بدن انسان برای حفظ سلامت به چه گروه‌هایی از

وی خاطرنشان کرد: با وجود توصیه‌های وزارت بهداشت مبنی بر مصرف نمک یددار تصفیه شده هنوز عده‌ای بر این باورند که نمک دریا و نمک‌های رنگی برای بدن مفید است. نمک دریا در اصل به نمک حاصل از تیخیر آب دریا گفته می‌شود در صورتیکه این نمک‌هایی هستند که تصفیه نشده و دارای انواع ناخالصی‌ها از جمله فلزات سنگین است که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده

است.

به گفته صادقیان، نمک دریا در واقع نمک‌های معادن یا دریاچه‌های خشک شده است که علاوه برداشتن

وی خاطرنشان کرد: با وجود توصیه‌های وزارت بهداشت مبنی بر مصرف نمک یددار تصفیه شده هنوز عده‌ای بر این باورند که نمک دریا و نمک‌های رنگی برای بدن مفید است.

نمک دریا در اصل به نمک حاصل از تیخیر آب دریا گفته می‌شود در صورتیکه این نمک‌هایی هستند که تصفیه نشده و دارای انواع ناخالصی‌ها از جمله فلزات سنگین است که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده

است.

به گفته صادقیان، نمک دریا در واقع نمک‌های معادن یا دریاچه‌های خشک شده است که علاوه برداشتن

نیستانی با یادآوری اینکه بر اساس گروه‌های خونی، مصرف یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی توصیه نمی‌شود، هشدار داد: چنانچه به بهانه

وی ادامه داد: نمک‌های تصفیه نشده و متفرقه گفت: نمک دریا و نمک‌های رنگی دارای انواع ناخالصی‌ها بوده که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده

است.

به گفته صادقیان، نمک دریا در واقع نمک‌های معادن یا دریاچه‌های خشک شده است که علاوه برداشتن

نیستانی با یادآوری اینکه بر اساس گروه‌های خونی، مصرف یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی توصیه نمی‌شود، هشدار داد: چنانچه به بهانه

وی ادامه داد: نمک‌های تصفیه نشده و متفرقه گفت: نمک دریا و نمک‌های رنگی دارای انواع ناخالصی‌ها بوده که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده

است.

به گفته صادقیان، نمک دریا در واقع نمک‌های معادن یا دریاچه‌های خشک شده است که علاوه برداشتن

نیستانی با یادآوری اینکه بر اساس گروه‌های خونی، مصرف یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی توصیه نمی‌شود، هشدار داد: چنانچه به بهانه

وی ادامه داد: نمک‌های تصفیه نشده و متفرقه گفت: نمک دریا و نمک‌های رنگی دارای انواع ناخالصی‌ها بوده که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده

است.

به گفته صادقیان، نمک دریا در واقع نمک‌های معادن یا دریاچه‌های خشک شده است که علاوه برداشتن

نیستانی با یادآوری اینکه بر اساس گروه‌های خونی، مصرف یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی توصیه نمی‌شود، هشدار داد: چنانچه به بهانه

وی ادامه داد: نمک‌های تصفیه نشده و متفرقه گفت: نمک دریا و نمک‌های رنگی دارای انواع ناخالصی‌ها بوده که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده

است.

به گفته صادقیان، نمک دریا در واقع نمک‌های معادن یا دریاچه‌های خشک شده است که علاوه برداشتن

نیستانی با یادآوری اینکه بر اساس گروه‌های خونی، مصرف یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی توصیه نمی‌شود، هشدار داد: چنانچه به بهانه

وی ادامه داد: نمک‌های تصفیه نشده و متفرقه گفت: نمک دریا و نمک‌های رنگی دارای انواع ناخالصی‌ها بوده که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده

است.

به گفته صادقیان، نمک دریا در واقع نمک‌های معادن یا دریاچه‌های خشک شده است که علاوه برداشتن

نیستانی با یادآوری اینکه بر اساس گروه‌های خونی، مصرف یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی توصیه نمی‌شود، هشدار داد: چنانچه به بهانه

وی ادامه داد: نمک‌های تصفیه نشده و متفرقه گفت: نمک دریا و نمک‌های رنگی دارای انواع ناخالصی‌ها بوده که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده

است.

به گفته صادقیان، نمک دریا در واقع نمک‌های معادن یا دریاچه‌های خشک شده است که علاوه برداشتن

نیستانی با یادآوری اینکه بر اساس گروه‌های خونی، مصرف یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی توصیه نمی‌شود، هشدار داد: چنانچه به بهانه

وی ادامه داد: نمک‌های تصفیه نشده و متفرقه گفت: نمک دریا و نمک‌های رنگی دارای انواع ناخالصی‌ها بوده که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده

است.

به گفته صادقیان، نمک دریا در واقع نمک‌های معادن یا دریاچه‌های خشک شده است که علاوه برداشتن

نیستانی با یادآوری اینکه بر اساس گروه‌های خونی، مصرف یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی توصیه نمی‌شود، هشدار داد: چنانچه به بهانه

وی ادامه داد: نمک‌های تصفیه نشده و متفرقه گفت: نمک دریا و نمک‌های رنگی دارای انواع ناخالصی‌ها بوده که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده

است.

به گفته صادقیان، نمک دریا در واقع نمک‌های معادن یا دریاچه‌های خشک شده است که علاوه برداشتن

نیستانی با یادآوری اینکه بر اساس گروه‌های خونی، مصرف یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی توصیه نمی‌شود، هشدار داد: چنانچه به بهانه

وی ادامه داد: نمک‌های تصفیه نشده و متفرقه گفت: نمک دریا و نمک‌های رنگی دارای انواع ناخالصی‌ها بوده که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده

است.

به گفته صادقیان، نمک دریا در واقع نمک‌های معادن یا دریاچه‌های خشک شده است که علاوه برداشتن

نیستانی با یادآوری اینکه بر اساس گروه‌های خونی، مصرف یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی توصیه نمی‌شود، هشدار داد: چنانچه به بهانه

وی ادامه داد: نمک‌های تصفیه نشده و متفرقه گفت: نمک دریا و نمک‌های رنگی دارای انواع ناخالصی‌ها بوده که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده

است.

به گفته صادقیان، نمک دریا در واقع نمک‌های معادن یا دریاچه‌های خشک شده است که علاوه برداشتن

نیستانی با یادآوری اینکه بر اساس گروه‌های خونی، مصرف یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی توصیه نمی‌شود، هشدار داد: چنانچه به بهانه

وی ادامه داد: نمک‌های تصفیه نشده و متفرقه گفت: نمک دریا و نمک‌های رنگی دارای انواع ناخالصی‌ها بوده که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده

است.

به گفته صادقیان، نمک دریا در واقع نمک‌های معادن یا دریاچه‌های خشک شده است که علاوه برداشتن

نیستانی با یادآوری اینکه بر اساس گروه‌های خونی، مصرف یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی توصیه نمی‌شود، هشدار داد: چنانچه به بهانه

وی ادامه داد: نمک‌های تصفیه نشده و متفرقه گفت: نمک دریا و نمک‌های رنگی دارای انواع ناخالصی‌ها بوده که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده

است.

به گفته صادقیان، نمک دریا در واقع نمک‌های معادن یا دریاچه‌های خشک شده است که علاوه برداشتن

نیستانی با یادآوری اینکه بر اساس گروه‌های خونی، مصرف یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی توصیه نمی‌شود، هشدار داد: چنانچه به بهانه

وی ادامه داد: نمک‌های تصفیه نشده و متفرقه گفت: نمک دریا و نمک‌های رنگی دارای انواع ناخالصی‌ها بوده که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده

است.

به گفته صادقیان، نمک دریا در واقع نمک‌های معادن یا دریاچه‌های خشک شده است که علاوه برداشتن

نیستانی با یادآوری اینکه بر اساس گروه‌های خونی، مصرف یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی توصیه نمی‌شود، هشدار داد: چنانچه به بهانه

وی ادامه داد: نمک‌های تصفیه نشده و متفرقه گفت: نمک دریا و نمک‌های رنگی دارای انواع ناخالصی‌ها بوده که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده

است.

به گفته صادقیان، نمک دریا در واقع نمک‌های معادن یا دریاچه‌های خشک شده است که علاوه برداشتن

نیستانی با یادآوری اینکه بر اساس گروه‌های خونی، مصرف یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی توصیه نمی‌شود، هشدار داد: چنانچه به بهانه

وی ادامه داد: نمک‌های تصفیه نشده و متفرقه گفت: نمک دریا و نمک‌های رنگی دارای انواع ناخالصی‌ها بوده که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده

است.

به گفته صادقیان، نمک دریا در واقع نمک‌های معادن یا دریاچه‌های خشک شده است که علاوه برداشتن

نیستانی با یادآوری اینکه بر اساس گروه‌های خونی، مصرف یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی توصیه نمی‌شود، هشدار داد: چنانچه به بهانه

وی ادامه داد: نمک‌های تصفیه نشده و متفرقه گفت: نمک دریا و نمک‌های رنگی دارای انواع ناخالصی‌ها بوده که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده

است.

به گفته صادقیان، نمک دریا در واقع نمک‌های معادن یا دریاچه‌های خشک شده است که علاوه برداشتن

نیستانی با یادآوری اینکه بر اساس گروه‌های خونی، مصرف یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی توصیه نمی‌شود، هشدار داد: چنانچه به بهانه

وی ادامه داد: نمک‌های تصفیه نشده و متفرقه گفت: نمک دریا و نمک‌های رنگی دارای انواع ناخالصی‌ها بوده که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده

است.

به گفته صادقیان، نمک دریا در واقع نمک‌های معادن یا دریاچه‌های خشک شده است که علاوه برداشتن

نیستانی با یادآوری اینکه بر اساس گروه‌های خونی، مصرف یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی توصیه نمی‌شود، هشدار داد: چنانچه به بهانه

وی ادامه داد: نمک‌های تصفیه نشده و متفرقه گفت: نمک دریا و نمک‌های رنگی دارای انواع ناخالصی‌ها بوده که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده

است.

به گفته صادقیان، نمک دریا در واقع نمک‌های معادن یا دریاچه‌های خشک شده است که علاوه برداشتن

نیستانی با یادآوری اینکه بر اساس گروه‌های خونی، مصرف یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی توصیه نمی‌شود، هشدار داد: چنانچه به بهانه

وی ادامه داد: نمک‌های تصفیه نشده و متفرقه گفت: نمک دریا و نمک‌های رنگی دارای انواع ناخالصی‌ها بوده که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده

است.

به گفته صادقیان، نمک دریا در واقع نمک‌های معادن یا دریاچه‌های خشک شده است که علاوه برداشتن

نیستانی با یادآوری اینکه بر اساس گروه‌های خونی، مصرف یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی توصیه نمی‌شود، هشدار داد: چنانچه به بهانه

وی ادامه داد: نمک‌های تصفیه نشده و متفرقه گفت: نمک دریا و نمک‌های رنگی دارای انواع ناخالصی‌ها بوده که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده

است.

به گفته صادقیان، نمک دریا در واقع نمک‌های معادن یا دریاچه‌های خشک شده است که علاوه برداشتن

نیستانی با یادآوری اینکه بر اساس گروه‌های خونی، مصرف یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی توصیه نمی‌شود، هشدار داد: چنانچه به بهانه

وی ادامه داد: نمک‌های تصفیه نشده و متفرقه گفت: نمک دریا و نمک‌های رنگی دارای انواع ناخالصی‌ها بوده که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده

است.

به گفته صادقیان، نمک دریا در واقع نمک‌های معادن یا دریاچه‌های خشک شده است که علاوه برداشتن

نیستانی با یادآوری اینکه بر اساس گروه‌های خونی، مصرف یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی توصیه نمی‌شود، هشدار داد: چنانچه به بهانه

وی ادامه داد: نمک‌های تصفیه نشده و متفرقه گفت: نمک دریا و نمک‌های رنگی دارای انواع ناخالصی‌ها بوده که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده

است.

به گفته صادقیان، نمک دریا در واقع نمک‌های معادن یا دریاچه‌های خشک شده است که علاوه برداشتن

نیستانی با یادآوری اینکه بر اساس گروه‌های خونی، مصرف یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی توصیه نمی‌شود، هشدار داد: چنانچه به بهانه

وی ادامه داد: نمک‌های تصفیه نشده و متفرقه گفت: نمک دریا و نمک‌های رنگی دارای انواع ناخالصی‌ها بوده که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده

است.

به گفته صادقیان، نمک دریا در واقع نمک‌های معادن یا دریاچه‌های خشک شده است که علاوه برداشتن

نیستانی با یادآوری اینکه بر اساس گروه‌های خونی، مصرف یا عدم مصرف هیچ ماده غذایی توصیه نمی‌شود، هشدار داد: چنانچه به بهانه

وی ادامه داد: نمک‌های تصفیه نشده و متفرقه گفت: نمک دریا و نمک‌های رنگی دارای انواع ناخالصی‌ها بوده که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده

است.

خبر

باقری:

وزنه‌برداری بانوان به سطح اول دنیا خواهد رسید



مشاور فنی تیم ملی وزنه‌برداری بانوان گفت: هدف ما این است که وزنه‌برداری دختران ایران به سطح اول دنیا برسد؛ مطمئن هستیم دیر یا زود این اتفاق می‌افتد. کوروش باقری در گفت‌وگوی عیدانه با ایرنا درباره سالی که بر تیم ملی وزنه‌برداری بانوان ایران گذشت و برنامه مسابقات دختران ایران در سال جدید، اظهار داشت: امیدوارم دوستانی که همواره تیم ملی وزنه‌برداری بانوان را تجزیه و تحلیل می‌کنند، نقدی هم به گذشته بزنند. قبیل از اینکه سجاد انوشیروانی به عنوان رئیس فدراسیون انتخاب شود، دختران ما کجا بودند و آیا شرایط بهتری از الان داشتند؟ طبیعی است که باید نسبت به زمان گذشته بهتر شویم.

وی افزود: در یکسال و نیم گذشته وزنه‌برداری بانوان در رده بزرگسالان اصلا مدال نداشت. الان چهار وزنه‌بردار ما صاحب مدال هستند. سال گذشته سیده‌الهام حسینی قهرمان آسیا شد و فاطمه کشاورز در سال ۲۰۲۳ برنز آسیا را در رده بزرگسالان و مدال طلا را در جوانان کسب کرد. الهه رزاقی نیز در سال ۲۰۲۴ نقره و کیوان مقصودی نیز به برنز رسید.

مشاور فنی تیم ملی وزنه‌برداری بانوان عنوان کرد: در رده جوانان و نوجوانان بسیاری از دختران وزنه‌بردار مدال گرفتند. هرچند صرفا مدنظر ما مدال نیست. معتقدم مدالی که رکوردها کنراش لحاظ نشود، به بیراهه رفتن است. آیا بچه‌های ما نسبت به گذشته برنده مدتی نداشتند؟ دوستانی که تجزیه و تحلیل می‌کنند باید این مسائل را نیز لحاظ کنند. با در نظر گرفتن جمیع جهات پیشرفت دختران ما در تیم ملی کاملا محرز و محسوس است.

وی یادآور شد: اینکه سرعت پیشرفت کم است و باید بیشتر شود، بحث دیگری است. قبول دارم که برخی معتقد هستند که سرعت رکوردها باید بیشتر شود و من هم موافقم. اگر دوستان ایده دیگری دارند تا سرعت رکوردها بیشتر شود، یک پل نشان دهند تا ما سی و سه پل نشان دهیم.

مشاور فنی تیم ملی وزنه‌برداری بانوان گفت: نکته مهم این است که منتقدان وضعیت امروز بانوان را با گذشته مقایسه کنند، حرکت ما رو به جلو بوده و نشستن و حرکت نکردن را قبول ندارم. مگر می‌شود حرکت نکنیم و به هدف نزدیک شویم. اگر هدف دور باشد، نیاز هست تا قدمی برداشته شود. اینکه بشنیم و سلیقه شرکت نکنیم، سبب نمی‌شود تا پیشرفت کنیم. آیا ما در وزنه‌برداری دختران بهتر از این نفرت داریم؟ قطعاً نداریم. اگر کسی آمار دارد معرفی کند. ما با بهترین‌ها در مسابقاتی حضور یافتیم و پیشرفت مدالی و رکوردی ما واضح است.

وی اظهار کرد: در بحث تغییر نفرت به جز سیده‌الهام حسینی که سن او بالاست و الهه رزاقی که در رده بزرگسالان حضور دارد، باقی وزنه‌برداران زیر ۲۰ سال هستند. ورزشکاران دیگری داشتیم که سن آنها بالای ۳۰ سال بودند و تعدادشان کم نبود. ما به خاطر سن زیاد آنها را از اردو نه بیرون کردیم و نه می‌کنیم. با میدان دادن به جوانان، تحت فشار قرار گرفتن و در رقابت افتادن، امروز شرایطی را می‌بینیم که بیشتر بچه‌ها رکوردهای خوبی زدند و مدال‌آوری کردند.

باقری افزود: ۹۰ درصد ترکیب تیم ملی وزنه‌برداری بانوان را نفرتا زیر ۲۰ سال تشکیل می‌دهند و ما هم نافی توانایی عزیزان دیگر در رده سنی بالاتر نیستیم. جوانگرایی باید دیر یا زود اتفاق می‌افتاد. ما در مسابقات استعدادیابی و قهرمانی کشوری که رده‌های سنی مختلف دوست داریم نفرتا بیشتری در اردوهای تیم ملی داشته باشیم اما امکانات ما در حد ۱۲ وزنه‌بردار است.

وی ادامه داد: اتفاق خوب ۱۴۰۲ در وزنه‌برداری این بود که فدراسیون، توجه لازم را به زنان داشت و دارد. ما چه مدال بگیریم یا نگیریم، به تمامی مسابقات اعزام داشتیم. به طور قطع روند پیشرفت ما باید حفظ شود. تاکید می‌کنم ما مسئول و موظف هستیم تا حتی اگر کور سوی امیدی باشد هم دختران را به تیم ملی دعوت کنیم. بعد از المپیک اگر یک درصد سهمیه بگیریم چه بهتر و اگر نگیریم با قدرت کار را جلو می‌بریم.

مشاور فنی تیم ملی وزنه‌برداری بانوان گفت: درباره برنامه‌های سال ۱۴۰۳ ما اردوهای مختلفی در نظر گرفتیم و اولین مسابقاتی که روی آن متمرکز هستیم، مسابقات قهرمانی جوانان جهان در شهر یو با مهر ماه است. بعد از آن و به دنبال مسابقات بزرگسالان جهان و جوانان و نوجوانان آسیا باید شرکت کنیم. انتظار این است تا بچه‌ها رکوردها و مدال‌های بهتری بگیرند. باید پیشرفت کنیم و هدف ما این است که وزنه‌برداری دختران ایران به سطح اول دنیا برسد. مطمئن هستیم دیر یا زود این اتفاق می‌افتد. با حمایت فدراسیون امیدواریم هرچه زودتر در آینده به این مهم برسیم. از همه کسانی که چه مثبت می‌نویسند یا انتقاد می‌کنند، ممنون هستم زیرا باعث می‌شوند تا وزنه‌برداری بیشتر دیده شود و امیدوارم منصفانه قضاوت کنند.

در بخش ورزش‌های قهرمانی و پرورش استعدادها، یک ثروت ملی انسانی تولید شده و علاوه بر افزایش عزت و اعتماد به نفس ملی و پیشرفت ورزش کشور، زمینه‌های توسعه دیگر تولیدات و عرضه آن در بازار جهانی و توسعه توریسم ورزشی نیز فراهم خواهد شد.

خود کفایی در تولیدات ورزشی با کیفیت و دارای شاخص‌های رقابت با تولیدات خارجی جلوی خروج ارز از کشور را گرفته این محصولات را با قیمت تمام شده بسیار کمتر در اختیار ورزشکاران قرار می‌دهد و این موضوع از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. رییس فدراسیون اسکی و ورزش‌های زمستانی گفت: لازم است تمام مسئولان، برنامه ریزان، مدیران و سیاست گذاران بخش ورزش با ظرفیت موجود در صنعت ورزش به عنوان یک صنعت کامل، برنامه ریزی را به گونه‌ای پیش ببرند که در راستای تحقق اهداف این شعار و این نام گذاری بهترین اتفاقات برای کشور رقم بخورد.

عباس نظریان ادامه داد: در حوزه ورزش هم اگر بخواهیم یک بررسی کلی داشته باشیم تا سال ۲۰۲۳ ارزش بازار ورزش از لحاظ اقتصادی از دیدگاه اطلاع‌رسانی و تحلیلی اقتصاد ورزش طی بررسی‌های کلی تا سال ۲۰۲۳ را بررسی کنیم متوجه می‌شویم بیش از ۵۶۰ میلیارد دلار بوده است و آن‌ها برآورد کرده‌اند که این رقم تا سال ۲۰۲۸ به ۶۵۰ هزار میلیارد دلار می‌رسد و نباید از غافل‌ه عقب بمانیم.

سرپرست فدراسیون شطرنج در پایان گفت: از حضور صنعتگران و افراد فعال در حوزه تولید و اشتغال همواره در فدراسیون شطرنج استقبال کرده‌ایم و از سال جدید نیز این موضوع بیش از گذشته برای ما اهمیت دارد و منویات مقام معظم رهبری در تمامی سال‌های گذشته راهنگشای مشکلات اقتصادی در کشور علی‌الخصوص ورزش بوده است. مدیر کل ورزش و جوانان استان زنجان گفت: خود کفایی در تولید این محصولات با مشارکت مردمی، جهشی دربخش تولید کشور است و توسعه اقتصادی را رقم خواهد زد. انتخاب شعار «جهش تولید با مشارکت مردم» از سوی رهبر فرزانه انقلاب گویای آن است که ایشان هوشمندانه و دقیق به تمامی ارکان و مولفه‌های توسعه واقعی توجه داشته اند. با تحقق این شعار و جلب حداکثری مشارکت مردمی، اقتصاد ایران قطعاً به جهش بزرگی دست خواهد یافت.

جواد بازارگان عنوان کرد: جهش تولید در بخش ورزشی نیز با همراهی و مشارکت مردم بتواند انقلابی در این عرصه ایجاد می‌کند چرا که تولید و خود کفایی در محصولات و لوازم ورزشی، توسعه اقتصاد ورزشی و بی‌نیازی از محصولات خارجی و افزایش عزت ملی را به دنبال خواهد داشت. امروزه صنعت ورزش در دنیا علاوه بر توسعه ورزش بر اقتصاد جوامع نیز تأثیری مستقیم داشته کشورها را در مسیر رشد قرار داده است و جهش تولید در این بخش نیز جز با مشارکت تولید کننده ها از اقشار مردم محقق نخواهد شد. قهرمان پروری و نقش آن در توسعه اقتصادی با حضور و مشارکت مردمی

سال بیست و هشتم- شماره ۲۷۲۰- چهار شنبه ۱۵ فروردین ماه ۱۴۰۳- ۲۲ رمضان ۱۴۴۴- ۳ آوریل ۲۰۲۳ - ۸ صفحه - ۲۰۰۰ تومان	
روزنامه سیاسی ، اجتماعی و فرهنگی شمال ایران صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری چشمه توسعه آفاق دانش مدیر مسئول : ناهید شیرزاد گیلان - مازندران - گلستان آدرس : ساری- بلوار پاسداران - روبروی بیمارستان بوعلی سینا - کوچه رضایی - پلاک ۶۱ تلفکس۰۷۹۷-۲۳۳۴۰۱۱ چاپ :تکتم jouybaronline.ir طراحی و صفحه آرایی ،حروفچینی: موسسه فرهنگی هنری چشمه توسعه آفاق دانش	
چرچیل	موفقیت پایان مسیر نیست، شکست هم انسان را نابود نمی کند، این شجاعت ادامه دادن است که اهمیت دارد.

--	--

عکس روز	شکوفه های بهاری – قزوین
----------------	--------------------------------



معرفی کتاب	کتاب هنر خوب زندگی کردن، راه‌هایی عملی برای زندگی بهتر
-------------------	---

چطور بهتر زندگی کنیم؟ چطور شادتر باشیم؟ چگونه به اهدافمان برسیم؟ نقش سرنوشت در زندگی چیست؟ اهمیت پول چقدر است؟ و! اگر شما هم در ذهن خود پرسش‌هایی از این دست دارید، مطالعه این کتاب را به فردا واگذار نکنید! کتاب حاضر به قلم «رولف دوبلی» و ترجمه «بهزاد توکلی»، «عادل فردوسی‌پور» و «علی شهروز»، بر آموزش تکنیک‌ها و ابزارهایی تمرکز دارد که با استفاده از آن‌ها، می‌توانید به زندگی خود رنگ‌وبوی تازه‌ای ببخشید و عملکرد بهتری داشته باشید. یکی از ویژگی‌های منحصربه‌فرد این کتاب، نظم و ترتیبی است که برای آموزش مباحث به کار برده و در قالب ۵۲ نکته طلایی، درباره اصول مهم زندگی صحبت کرده است. از طرفی تلاش نویسنده این نیست تا راه‌کارهای جادویی برای شادتر زندگی کردن ارائه دهد؛ بلکه تمرکز روی پذیرش واقعیت و تلاش برای دستیابی به هویت فردی است. با خواندن کتاب هنر خوب زندگی کردن، به این نکته می‌رسید که هیچ نسخه از پیش تعیین شده و هیچ فرمول مشخصی برای خوشبختی وجود ندارد و برای رسیدن به اهداف، درک شما از زندگی بسیار اهمیت دارد.	رولف دوبلی هنر خوب زندگی کردن ترجمه‌ی عادل فردوسی‌پور بهزاد توکلی علی شهروز
---	---

خبر

ادامه ردیابی پلنگ زخمی در کجور



که پلنگ شیفته آواز مینا دختر کندلوسی می‌شود که هر شب در اتاقش آواز می‌خواند. این آغاز قصه‌ای عاشقانه و واقعی با طعم افسانه و زیبایی است و هرشب پلنگ با گذر از کوهستان ها و جنگل خود را به حاشیه پنجره خانه می‌رساند و به آواز دخترک گوش می‌داد.

سرانجام شبی پلنگ بر اثر گلوله مردمان دهکده با تنی زخمی راه جنگل را در میان زمستان سرد و برفی طی می‌کند و مینا به هوای یافتنش شب هنگام به سیاهی جنگل و سوز و سرما می‌زند، در آن شب مینا دلش می‌خواست درناک‌ترین ترانه و آواز را بخواندشبی سرد و تاریک، مینا آواز خوانان پا به جنگل مه گرفته گذاشت و برای همیشه در چشم تر جنگل گم شد و هیچگاه دیگر خبری از آمدن مینا و پلنگ در فضای دهکده نیپیچید.

قصه مینا و پلنگ در حدود صد سال پیش میان سال‌های ۱۲۷۵ تا ۱۲۸۵ در یکی از روستاهای ییلاقی مازندران به نام کندلوس در کوهستان‌های نوشهر در میان جنگل‌های انبوه و دست نخورده آن زمان به وقوع می‌پیوندد که شاید در جهان بی نظیر بوده است.مازندران از زیستگاه‌های مهم پلنگ به شمار می‌رود و طی روزهای گذشته فیلمی از مشاهده چند قلاده پلنگ در ارتفاعات بلده نور منتشر شد که نشان از تنوع و حال خوش این گونه منحصر به فرد و در معرض انقراض در زیستگاه‌های استان دارد.

پلنگ ایرانی بزرگ‌ترین گونه پلنگ در دنیا است که زیستگاهی گسترده‌ای در کشور دارد و جمعیت آن بنا بر برخی آمارها از ۵۰۰ تا ۸۰۰ قلاده برآورد می‌شود در استان‌های شمالی، خراسان رضوی و شمالی، سمنان، فارس، یزد و سیستان و بلوچستان مشاهده شده است.یکی از بزرگ‌ترین زیستگاه‌های پلنگ ایرانی جنگل‌های شمال کشور است که بر اساس گزارش محیط زیست بیش از ۱۰۰ قلاده آن با شیوه ردزنی شناسایی شدند.

خبر

بیش از ۶۰ هزار مسافر

نوروزی در مدارس مازندران اقامت کردند

مدیر کل آموزش و پرورش مازندران با اشاره به فراهم بودن امکانات لازم برای استقرار و اقامت مسافران نوروزی در مدارس استان گفت که بیش از ۶۰ هزار مسافر در

این ایام در مراکز رفاهی و مدارس اسکان موقت یافتند.

حسین کمالی افزود: این تعداد مسافر نوروزی از ایتدای فعالیت ستادهای اسکان مهمانان نوروزی استان از ۲۸ اسفند پارسال تا پایان فعالیت این ستاد در ۱۲ فروردین امسال پذیرش شدند.

وی ادامه داد: ۶۰ هزار و ۸۱۰ مسافر نوروزی در قالب ۱۲ هزار و ۲۴۴ خانوار در اسکان موقت و مراکز

استاندار:

مردم مازندران به شایستگی حرمت سالروز شهادت امام علی(ع) در روز طبیعت را حفظ کردند



فضای مجازی و حقیقی خلق کرد، برخی از کاربران فضای مجازی با هشتگ «سفره بندگی» و برخی دیگر با «جوانان عزادار مازندران» و «حرمت مولا» پوشش‌های جدیدی را برای حفظ حرمت مولایشان در فضای مجازی شکل دادند و گروه‌های جهادی، مردمی و هیئت‌های مازندران نیز اجتماع مردمی حیدریون مازندران را در ۲۲

شهرستان این استان تشکیل دادند. برخی از کاربران فضای مجازی با انتشار اثرهای گرافیکی به پوشش حرمت مولا پیوستند و برخی دیگر با دعوت از جوانان عزادار و دلدادگان آقا امیرالمونین علی(ع) مردم را دعوت به اجتماع بزرگ حیدریون کرده‌اند.

همچنین مراسم عزاداری دلدادگان اهل بیت در سیزدهم فروردین همزمان با سالروز شهادت امام علی(ع) با شکوه خاص برگزار شد.

اجتماع بزرگ حیدریون در ۲۲ شهرستان مازندران به صورت مردمی بود و در روز سیزدهم فروردین، همزمان با سالروز شهادت حضرت مولا آقا امیرالمؤمنین علی (ع) در کلیه شهرهای استان مراسم عزاداری برگزار شد.

رفاهی آموزش و پرورش استان پذیرش شدند.

مدیرکل آموزش و پرورش مازندران گفت: پذیرش مهمانان در اسکان موقت و مراکز رفاهی آموزش و پرورش مازندران به ۲ صورت رزرو اینترنتی و پذیرش حضوری در پایگاه‌های اسکان استان انجام شد. وی با اشاره به اقدامات دستگاه تعلیم و تربیت استان در پذیرایی از مهمانان نوروزی گفت: یک هزار و

خبر

اعلام حمایت‌نماینده‌ولی فقیه‌مازندران از ساخت مسکن برای کارکنان فراجا



نماینده ولی فقیه در مازندران گفت:اینکه ۱۰۰ هزار خانه سازمانی نیروی انتظامی ساخته شود اقدام بسیار خوبی است و ما هم حمایت می‌کنیم.

آیت‌الله محمدباقر محمدی لائینی در دیدار با سردار رادان فرمانده انتظامی کشور، خواستار ارتقای درجه و سطح نیروی انتظامی استان هم از نظر نیروی انسانی و هم امکانات دیگر شد.

نماینده ولی فقیه در مازندران ادامه داد: سازمان باید از نیروهای خود تا آنجایی که لغزشی از نظر رفتار حرفه‌ای سازمانی انجام نگرفته از آنان حمایت کند. این مسئول با بیان اینکه این حجم از ترافیک خودرویی، جاده‌ای، برقراری امنیت و مراقبت از مسافر انصافا از حد یک استانی مانند مازندران خارج است؛ خواستار ارتقای درجه و سطح انتظامی استان هم از نظر نیروی انسانی و هم امکانات دیگر شد.

امام جمعه ساری یادآور شد: عامه مردم مازندران مردمی مهمان‌دوست و قدرشناس هستند، ویژگی‌ها و مشخصه‌های برجسته ای دارند، خادمان راستین و صادق را می‌شناسند و زحماتشان را قدر می‌دانند. این مسئول ضمن قدردانی بابت تامین امنیت از سوی نیروی مسلح اعلام کرد: در سالی که شعارش «جهش تولید با مشارکت مردم» است قطعاً نیروی انتظامی می‌تواند سهم خوبی داشته باشد. وی در پایان با اشاره به آغاز فصل کشاورزی خواستار فراهم آوردن امنیت جهت حفظ وسایل و ادوات کشاورزی کشاورزان شد.

اینفوگرافیک

ShahraraNews

خوب بخواب!

چند پیشنهاد برای خواب راحت

چند آیه قرآن بخوان

چند دقیقه مطالعه کن

موبایل رو خاموش کن

استفاده از چشم بند

چند آیه قرآن بخوان

چند دقیقه مطالعه کن

موبایل رو خاموش کن

استفاده از چشم بند

پاک کردن صورت

مسواک زدن

نوشتن کارهای فردا

بررسی کارهای روز گذشته