آفاق

شماره ۳۰۹

www.Afaghonline.ir

طلوعی دوباره کن...

هفته نامه سیاسی فرهنگی ورزشی

۱۸ فروردین ۱۴۰۳ | ۸ صفحه | ۱۰۰۰ تومان

راه آهن رشت– کاسپین آماده بهره‌برداری شد

۳

۶۱ جلد گزارش سند آمایش سرزمین در مازندران تهیه شد

۳

«کوچ‌نشینی» و یک تغییر فرهنگی ۸ هزار ساله ۳

اسب ترکمن، جواهری در دل ترکمن صحرا ۴

سفر به آبشار شوی، سخت ولی لذت بخش ۵

انتقام‌جویی از جنگلبانان

۲

Sample output to test PDF Combine only

ورود دستگاه قضا به موضوع قطع ۷۰ اصله درخت کهنسال در جنگل‌های هیرکانی بهشهر

انتقام‌جویی از جنگلبانان

چند روز گذشته هم جنگلبان دیگری که در هنگام گشت‌زنی موفق به کشف چوب‌های قاچاق، شده بود، توسط فردی که اقدام به دپوی چوب‌های قاچاق کرده بود بشدت مجروح شد.

این جنگلبان به دلیل شدت جراحات وارده به بیمارستان شهید بهشتی بابل منتقل شد. پس از این حادثه با هماهنگی منابع طبیعی و آبخیزداری سوادکوه شمالی و مسئول کشیک وقت با ریاست دادگستری شهرستان، دستور جلب متهم، فک پلاک و توقیف خودرو کامیونت وی صادر و همچنین چوب‌آلات کشف شده نیز جهت سیر مراحل قانونی ضبط شد.

مدیرکل منابع طبیعی مازندران از انتقام‌جویی قاچاقچیان چوب از جنگلبانان و کارکنان منابع طبیعی مازندران خبر داد. سید علی علوی علت این اقدام مجرمانه را برخورد جدی منابع طبیعی با قاچاقچیان در ماه‌های اخیر دانست.

علوی درباره جزئیات این ماجرا اینطور گفت: با تشدید اقدامات حفاظتی منابع طبیعی استان در یک ماه گذشته؛ شاهد ۸ مورد حمله از سوی قاچاقچیان منابع طبیعی و چوب به همکاران و خانواده‌هایشان بودیم. به طوری‌که قاچاقچیان منابع طبیعی در آمل، بهشهر و گلوگاه به منازل، خودرو، باغ‌های مرکبات و وسایل و تجهیزات زندگی نیروهای منابع طبیعی حمله کرده و باعث بروز خسارت جدی به آنها شده‌اند.

البته، انتقام‌جویی قاچاقچیان تنها شامل حمله به باغ‌ها و منازل جنگلبانان نمی‌شود. براساس گزارش‌ها حدود ۷۰ اصله درخت جنگلی در محدوده جنگل‌های شهرستان‌های بهشهر و گلوگاه قطع شده و چند مسیر ارتباطی از جمله جاده پاسند رز، سرخ او و مهدیرجه توسط قاچاقچیان مسدود شده است. علوی دراین باره توضیح داد: قاچاقچیان چوب منافع شخصی خود را در خطر دیدند و با قطع درختان حاشیه جاده قصد دارند تلافی کنند. بلافاصله مأموران و حافظان منابع طبیعی و دادستان بهشهر در صحنه جرم حضور یافتند؛ پرونده لازم تشکیل و دستور بازداشت افراد مشکوک هم صادر شد.

مدیرکل منابع طبیعی مازندران معتقد است قاچاقچیان می‌خواهند با این اقدامات آنها را از برخورد قانونی خود در صیانت از جنگل منصرف کنند. این درحالی است که صیانت و حفاظت از منابع طبیعی در استان با جدیت پیگیری می‌شود و اجازه تعرض به هیچ منفعت‌طلبی داده نمی‌شود. او درباره برخورد با این قاچاقچیان اینطور گفت: با مجوز قانونی حساب بانکی قاچاقچیان مسدود، خودروهای آنان توقیف و دپوی چوب این افراد خاطی تعطیل شد از این رو تهدید کردند که تلافی را سر شما و همکاران‌تان درمی‌آوریم.

علوی همچنین از استقرار گشت شب در جنگل‌ها با مجوز دادستانی خبر داد و افزود: با مجوزی که از سوی دادستان دریافت شد؛ گشت شب هم در جنگل‌ها مستقر بود و یک توقیفی هم داشتیم. ساعت سه صبح روز ۲۲ فروردین در ۴ نقطه صعب‌العبور شهرستان بهشهر، قاچاقچیان چوب با اره موتورهای شارژی در اقدامی غیراخلاقی به قطع درختان پرداختند.

مدیرکل منابع طبیعی مازندران از رسانه‌ها و حامیان منابع طبیعی درخواست کرد تا در راستای فرهنگسازی از صیانت از جنگل‌ها اقدام به روشنگری کنند و گفت: این اقدام مذبوحانه قاچاقچیان چوب در مازندران مسئولان را در برخورد قانونی مصمم‌تر کرده و موجب می‌شود ما در برخورد با آنان عقب‌نشینی نکنیم.

او در ادامه از صدور دستور فوری دادستان بهشهر برای پیگیری جدی این پرونده خبر داد و تأکید کرد که بزودی با متخلفان برخورد قانونی خواهد شد.

علوی بر لزوم برخورد جدی با قاچاقچیان چوب در مازندران و مبارزه با آنها تأکید کرد و هشدار داد: اگر با آنها برخورد نشود دست به اقدامات خطرناک‌تری می‌زنند. برای مثال سال گذشته در منطقه الندان در۱۲ نقطه همزمان آتش‌سوزی صورت گرفت. لازم است دستگاه‌های امنیتی در شناسایی این افراد اقدام کنند تا حکم‌های بازدارنده صادر شود.

ضرب و شتم جنگلبانان توسط قاچاقچیان چوب

سرپرست اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان مازندران نیز از درگیری قاچاقچیان چوب با نیروهای جنگلبانی در شهر نشتارود تنکابن خبر داد. در این درگیری به یکی از مأموران منابع طبیعی حمله شده و یکی دیگر از جنگلبانان منطقه نیز مصدوم شده است.

مهرداد خزایی پول درباره جزئیات این ماجرا گفت: در پی گشت و مراقبت از عرصه‌های منابع طبیعی در مناطق جنگلی شهر نشتارود مأمورین منابع طبیعی با تعدادی از قاچاقچیان چوب در حین قطع درختان برخورد کرده و متهمین به مأمورین منابع طبیعی حمله‌ور شده و یکی از جنگلبانان را مصدوم و روانه بیمارستان می‌کنند.

وی از مصدوم شدن این جنگلبان از ناحیه سر و صورت خبر داد و گفت: قاچاقچیان چوب با سلاح سرد و دستگاه اره موتوری به مأمورین حمله کرده که به درگیری و نزاع با مأمورین منجر می‌شود. متهمان پس از مصدوم کردن این مأمور از صحنه جرم فرار کردند.

البته، قاچاقچیان فراری بومی منطقه هستند و شناسایی شده‌اند و موضوع، از زمان وقوع به دادستان شهرستان نشتارود گزارش شده و پرونده با دستور ویژه دادستان در حال رسیدگی است.

خبر

استاندار:

جوانان مازندران نباید در آرزوی تامین مسکن قرار بگیرند

استاندار مازندران با بیان اینکه خانه دار شدن جوانان با اجرای طرح نهضت ملی مسکن هدف مهم و اولویت نخست برنامه‌های دولت سیزدهم است، گفت: باید از همه امکانات در ساخت مسکن محرومان استفاده شود.

سید محمود حسینی پور در جلسه شورای مسکن مازندران افزود: برای تامین زمین مسکن مازندران باید بیشتر همکاری و تلاش صورت بگیرد.

وی تاکید کرد که شهرک مسکونی در مازندران مزیت مهمی برای خانه دار شدن جوانان در این خطه که ارزش زمین بسیار بالا و با کمبود زمین مواجه هستیم، است.

نماینده عالی دولت در مازندران ادامه داد: از مجموع چهار شهرک مسکونی مازندران، ۲ شهرک مسکونی گلوگاه و کرفون بابلسر در قالب نهضت ملی مسکن استان در حال نهایی شدن است.

حسینی پور به طرح جوانی جمعیت مازندران اشاره کرد و ادامه داد: تا کنون ۳۷۷ خانوار در قالب ۴۵ هزار متر مربع زمین به آنان واگذار شد که ۵۸ خانوار دارای چهار فرزند بوده اند.

وی با بیان اینکه تا کنون ۷۰۰ خانوار پر جمعیت مازندران برای گرفتن زمین در قالب طرح جوانی جمعیت ثبت نام کرده اند، گفت: مسکن دار شدن جوانان در مازندران نباید به آرزوی جوانان تبدیل شود.

استاندار مازندران به شعار جهش تولید با مشارکت مردم اشاره کرد و گفت: انبوه سازی مسکن در استان با همکاری بخش خصوصی به ویژه در بافت شهری باید با حمایت های دولتی مورد توجه قرار بگیرد.

شهرداران مازندران در اجرای باز آفرینی شهری بافت فرسوده بی توجهی می کنند

حسینی پور تصریح کرد: همه شهرها مازندران به ویژه شهر ساری به عنوان مرکز استان همچنان در بهره گیری از بافت فرسوده شهری عقب افتادگی دارند.

وی ادامه داد: باز آفرینی شهری در مازندران روند خوبی را طی نمی کند و شهرداران استان تحرک خوبی در انبوه سازی مسکن در فرصت حمایتی دولت در باز آفرینی شهری ندارند.

نماینده عالی دولت در مازندران گفت: امروز بخش خصوصی در ارتفاع سازی مسکن مازندران استقبال خوبی می کند.

استاندار با بیان اینکه امروز دانشجویان دانشگاه های مازندران با کمبود خوابگاه مجردی و متاهلی مواجه هستند، توضیح داد: در حالی که زمین به عنوان مهمترین مشکل در اختیار این دانشگاه وجود دارد.

نایب رییس کمیسیون عمران مجلس:

طرح استخدام رسمی دهیاران در دستور کار مجلس است

نایب رییس کمیسیون عمران مجلس گفت: طرح استخدام رسمی دهیاران مازندران در کمیسیون عمران مجلس شورای اسلامی با توجه به وضعیت مساعد بودجه کشور در ۱۴۰۳ در دستور کار قرار دارد.

کمال علیپور گفت: با توجه به وضعیت مساعد بودجه کشور در ۱۴۰۳، طرح ساماندهی و جذب دهیاران مازندران را در کمیسیون عمران مجلس شورای اسلامی مطرح و پیگیری خواهم کرد.

علیپور خنکداری با بیان اینکه دهیاران از قشر بی پناه هستند که امنیت شغلی آنها تضمین شده نیست، اظهار کرد: دهیاران به عنوان نیروهای وزارت کشور هستند اما به دلیل اینکه رسمی و استخدام نیستند، آینده شغلی آنها در خطر است.

وی با اشاره به اینکه نا امن بودن شرایط شغلی دهیاران موجب شد تا بسیاری از این افراد زحمتکش از آینده کاری خود نا امید باشند، افزود: در نظام مسائل محلی نیاز است تا مدیران روستاها همانند مدیران شهری شرایط شغلی تضمین شده داشته باشند. نماینده مردم حوزه انتخابیه قائم‌شهر، سوادکوه، جویبار، سیمرغ و سوادکوه شمالی در مجلس شورای اسلامی از تنظیم طرح ساماندهی و جذب دهیاران مازندران خبر داد و یادآورشد: باتوجه به شرایط مناسب بودجه ۱۴۰۳ طرح استخدام دهیاران را در کمیسیون عمران مجلس آغاز کردم تا پس از بررسی نهایی به عنوان قانون به دولت ابلاغ بشود.

استاندار گیلان اعلام کرد:

راه آهن رشت– کاسپین آماده بهره‌برداری شد

استاندار گیلان اعلام کرد: مرحله نخست پروژه راه آهن رشت - کاسپین (شامل اجرای این مسیر ریلی) تکمیل و آماده بهره‌برداری شده است و مرحله دوم آن که شامل افزایش ظرفیت می شود، بزودی به اجرا درمی آید.

اسدالله عباسی در حاشیه بازدید از این مسیر ریلی مهم که راه آهن سراسری را به دریای خزر متصل می کند بخشی از مسیر کریدور شمال - جنوب است، گفت: مرحله دوم این پروژه که شامل افزایش ظرفیت در بخش بارگیری، ایستگاه و تعداد واگن هاست، بزودی آغاز می‌شود.

وی با اشاره به بررسی ها و بازدیدهای متعددی که از این پروژه در ایام مختلف به صورت مستمرانجام شده است، اظهار کرد: این پروژه در چند بخش نیازمند بررسی آزمایشی است که امروز سوار بر واگن با حرکت در این مسیر، راستی آزمایی کردیم.

وی اضافه کرد: این راستی آزمایی توسط پیمانکاران، کارفرما و مشاورین طرح انجام شده و ما دوباره این موارد را ارزیابی کرده و گزارش آن را به رئیس جمهور ارائه می دهم. همچنین در آینده ای نزدیک با به اجرا درآمدن پروژه ریلی رشت - آستارا هدف گذاری بر آن است که ترانزیت کالا را در منطقه غرب آسیا، دریای خزر و خلیج فارس به بالاترین ظرفیت برسانیم.

پروژه راه آهن رشت - کاسپین با ۲۸ هزار میلیارد ریال اعتبار هزینه شده آماده بهره برداری است که سه هزار میلیارد ریال از این مقدار را منطقه آزاد انزلی برای تملک اراضی، احداث سینی دوار و اسکله رو - رو و خرید ریل قاشقی هزینه کرده است.

پروژه راه آهن رشت - کاسپین - انزلی به عنوان بخشی از طرح راه آهن قزوین - رشت و آخرین پازل از کریدور جنوب به شمال است که در تجارت کشور، منطقه خاورمیانه، آسیای میانه و اوراسیا تحولی بزرگی ایجاد می کند.

عملیات اجرایی پروژه راه آهن رشت- کاسپین در سال ۹۸ آغاز شد؛ اجرای این پروژه علاوه بر اهمیت در حمل و نقل داخلی، بار و مسافر استان از نظر ایجاد یک کریدور ریلی جدید برای صادرات و واردات و نیز ترانزیت کالا از مناطق شمالی کشور به خلیج فارس، آب‌های آزاد بین‌المللی و دیگر کشورهای همسایه ایران نیز بسیار مهم است.

Sample output to test PDF Combine only

«کوچ‌نشینی» و یک تغییر فرهنگی ۸ هزار ساله

جمعیت قابل توجهی از ایرانیان زندگی قومی، ایلی و عشیره‌ای دارند؛ سبکی از زندگی که به طور معمول با مفهوم «کوچ» همراه است و همین موضوع سبب شکل‌گیری نوع خاصی از فرهنگ، آداب و رسوم و سنت‌هایی شده است که هرچند نسبت به گذشته در حال کمرنگ شدن است اما همچنان وجود دارد.

سبک زندگی کوچ‌نشینی با سختی‌ها و خطراتی همراه است؛ با این وجود عشایر گروه‌های کوچ کننده اقوام مختلف ترک، لر، کرد، عرب و... با این شیوه زندگی می‌کنند.

«کوچ» همان جابه‌جایی مرتب و دسته‌جمعی خانواده‌های یک ایل همراه با دام‌ها به محلی دیگر برای پیدا کردن علفزارهای جدید است. کوچ، تابعی از نظام‌های دامداری طبیعی و از سوی دیگر شیوه زندگی طبیعی در طبیعت است.

بر اساس دیدگاه پژوهشگران، دو نوع کوچ عمودی و افقی در ایران اتفاق می‌افتد. کوچ عمودی به جابه‌جایی ایلات و عشایر از دشت‌ها به ارتفاعات و یا بالعکس را می‌گویند. این گروه در مدت اقامت در منطقه گرمسیر، به کشت و زرع محدود می‌پردازند به شکلی که اگر محصول زودرس باشد در فاصله زمانی اقامت آن را برداشت می‌کنند و اگر دیررس باشد، کاشت بذر انجام می‌شود و هنگام بازگشت آن را برداشت می‌کنند. این نوع از کشت محصول معمولا برای برطرف شدن نیاز خانواده است و به نیت کار اقتصادی انجام نمی‌شود.

با این وجود شیوه کوچ افقی متفاوت است؛ این شیوه از جابه‌جایی بیشتر مربوط به عشایری است که در سرزمین‌های وسیع، مسطح و خشک زندگی می‌کنند و عمده دام‌های این گروه را نیز شترها تشکیل می‌دهند. این شیوه از کوچ بیشتر در کرمان و سیستان و بلوچستان مشاهده می‌شود.

تعیین زمان کوچ، ارتباط مستقیم با گرم شدن و سرد شدن هوا دارد؛ بنابراین نمی‌توان زمان و روز دقیقی برای انجام کوچ در نظر گرفت، با این حال عوامل دیگری مانند وضعیت محصولات کشاورزی، زمان رویش و از بین رفتن علوفه مورد تغذیه دام، بروز برخی اختلافات قبیله‌ای و ... نیز بر زمان کوچ اثرگذار است.

تاریخچه کوچ در ایران

ایران بنابر موقعیت جغرافیایی خاص خود و همجواری با اقوام کوچ‌نشین، همواره یکی از مهم‌ترین مناطق کوچ نشین در جهان محسوب می‌شده است. نخستین اشارات تاریخی حضور اقوام کوچ‌رو در ایران مربوط به هزاره اول قبل از میلاد است که البته منظور از ایران در این مقطع تاریخی، اصلا ایران با حدود و مرزهای مشخص فعلی نیست. این قبایل کوچ‌رو در آغاز ورود به ایران دامدار بودند و به پرورش اسب می‌پرداختند.

آثار به دست آمده در جنوب غربی ایران مشخص می‌کند که سابقه کوچ‌نشینی در کشور به بیش از ۸ هزار سال می‌رسد. رونق گرفتن زندگی کوچ‌نشینی و افزایش قدرت این گروه، سبب شکل‌گیری امپراطوری‌های بزرگی در طول تاریخ (پیش و پس از اسلام) در کشور شده است؛ چنانچه اغلب کوچ‌نشینان سرنوشتِ حکومت‌هایی مانند سلجوقیان، تیموریان، صفویان، افشاریان، زندیان و قاجاریه را در دست داشتند.

با این وجود عوامل مختلفی از جمله نیازهای اولیه‌ای که در زندگی کوچ‌نشینی تامین نمی‌شود، باعث شد تا به مرور این گونه زندگی در ایران کمرنگ شود به شکلی که درحال حاضر سهم جمعیت کوچ‌نشین کشور در مقایسه با جمعیت یکجانشین بسیار کمتر باشد.

یکی از خصوصیات بارز کوچ‌نشینان مصرف‌گرایی و عدم توجه به سودجویی به شکلی است که محصولات تولیدی را به مصرف برسانند، با این وجود در سالیان اخیر آنها هم تحت تاثیر مسائل اقتصادی مجبور شدند قسمتی از تولیدات خود، از جمله صنایع‌دستی مانند فرش، جاجیم، خورجین، گلیم، گبه و... را به فروش برسانند تا در ازای آن کالاهایی که نیاز دارند را خریداری کنند.

ساختار اجتماعی و ازدواج در زندگی عشایر

ساختار اجتماعی ایلات و عشایر بر اساس نظام پدرتباری استوار است و به همین دلیل حقوقی مانند بهره‌برداری از آب، زمین، مرتع و... وابسته به حضور در این گروه‌های خویشاوندی است. در این شرایط حتی در صورت وجود اختلاف خانوادگی بین یک ایل، آنها در مقابل سایر ایل‌های عشایری واکنش یکسان و مشترک نشان می‌دهند.

به گزارش ایسنا؛ازدواج در میان کوچ‌نشینان و عشایر معمولا با خویشاوندان نسبی اتفاق می‌افتد، اما ازدواج با غیر (از سایر ایلات) نیز بنابر برخی دلایل انجام می‌شود که از یک سو سبب رفع دشمنی‌ها و از سوی دیگر سبب تحکیم موقعیت یک ایل می‌شود.

اصطلاحاتی مانند «خون‌بَس» به معنای ازدواج اجباری دختران دو طایفه غیر خویشاوند با پسران طایفه دیگر، «گاو به گاو» به معنای ازدواج مبادله‌ای (دختری از یک طایفه در مقابل دختری از طایفه دیگر) و همچنین ازدواج‌های مصلحتی روسای طوایف غیر خویشاوند، همگی نشان می‌دهد که خویشاوندی نسبی هم در جامعه عشایری وجود دارد.

پی‌نوشت: در بخش‌هایی از این گزارش از اطلاعات کتاب «شناخت فرهنگ و اقوام ایران‌زمین» استفاده شده است.

مدیرکل منابع طبیعی مازندران خبرداد:

بازداشت ۹ متخلف طی ۴۸ ساعت گذشته در منابع طبیعی مازندران

مدیرکل منابع طبیعی مازندران با بیان اینکه در نشست خبری با اصحاب رسانه اعلام کردیم در صورت هرگونه دست درازی و تخلف در منابع طبیعی با متخلفان برخورد جدی می‌شود و به دستگاه قضایی معرفی می‌شوند، گفت: در موضوع شرکت چوب رهاسان نکا، دادستان شهرستان نکا ۳ نفر از ماموران منابع طبیعی را احضار کرد و با قرار وثیقه آزاد شدند تا تحقیقات کامل انجام شود.

؛سید علی علوی ، اظهار کرد: در صیانت از حقوق منابع طبیعی و جنگل‌ها با احدی تعارف نداریم و قبل از ورود دستگاه‌های امنیتی و قضایی خودمان پیش قدم می‌شویم.

این مسئول با اشاره به اینکه در دی ماه سال گذشته خودمان حراست و بازرسی اداره کل منابع طبیعی را مأمور بررسی تخلف شرکت چوب رهاسان معرفی کردیم، تصریح کرد: برخی چوب‌های موجود در این شرکت بدون مجوز و قاچاق بوده؛ در واقع چوب‌های توقیفی با برگزاری مزایده به فروش می‌رسند.

علوی افزود: خودمان وارد شدیم و چوب‌ها را خودمان شناسایی کردیم و به دستگاه قضایی و امنیتی معرفی کردیم.

مدیرکل منابع طبیعی مازندران با قدردانی از اینکه دستگاه قضایی با منابع طبیعی همراه است، خاطرنشان کرد: منابع طبیعی در معرفی متخلفان با کسی تعارف ندارد.

این مسئول در خصوص شناسایی و دستگیری قاچاقچیان چوب در شهرستان بهشهر که ۲۲ فروردین به قطع ۷۰ درخت پرداختند، گفت: تاکنون ۶ نفر از متخلفان منابع طبیعی که طی روزهای اخیر در جنگل‌های بهشهر اقدام به قطع ۷۰ اصلحه درخت توسکا کردند در حال حاضر در بازداشت بسر می‌برند.

رییس سازمان مدیریت و برنامه ریزی مازندران:

۶۱ جلد گزارش سند آمایش سرزمین در مازندران تهیه شد

رییس سازمان مدیریت و برنامه ریزی مازندران گفت: ۶۱ جلد گزارش در قالب سند آمایش سرزمین در استان تهیه و تدوین شده است.

فرج الله فتح پور در جلسه شورای برنامه‌ریزی استان مازندران آمایش سرزمین را یکی از مهمترین اسناد بالادستی بیان کرد و گفت: در برنامه هفتم توسعه نیز به این سیاست توجه ویژه شده است.

وی با تاکید بر اینکه سند همایش سرزمین باید مورد توجه در برنامه‌های دستگاه‌های اجرایی قرار گیرد ادامه داد مطالعات و همایش سرزمین از دهه ۸۰ شروع شد، گفت: بیش از هزار نقشه در سند آمایش سرزمین تهیه و ترسیم شده است.

وی گفت: برای فاز دوم نیست نقشه تهیه شده و در زمینه آزمایش سرزمین ۶۱ جلد گزارش تهیه و تدوین شده است.

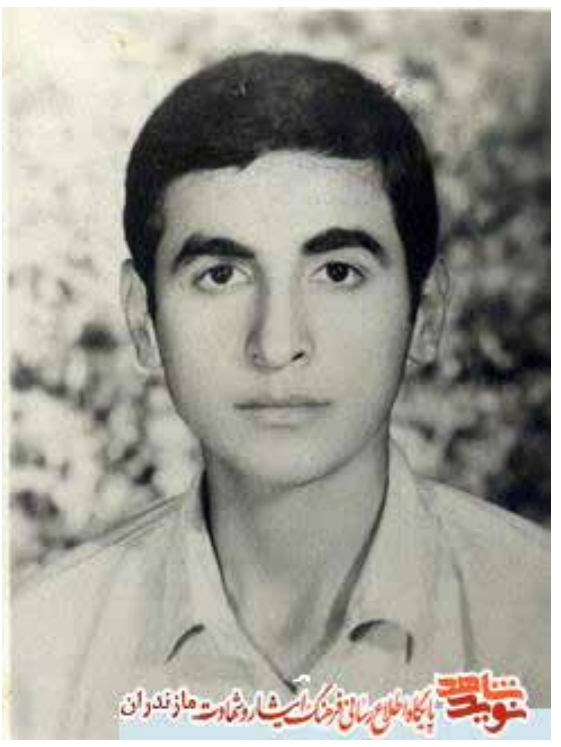
فتح الله پور با اشاره به اینکه سه ناحیه اصلی در سند همایش سرزمین تهیه شده است گفت مازندران ۶ ناحیه تهیه و ترسیم شده است، گفت: بیانیه چشم انداز توسعه مازندران در افق سال ۱۴۱۴ تهیه شده است.

رئیس سازمان مدیریت برنامه ریزی مازندران ادامه داد: در قالب این برنامه، مازندران باید به استان پیشرفته و پایدار و نماد و دروازه فراملی شمال ایران، نگین سبز ایران و سرزمین سرشار از آسایش و آرامش تبدیل می‌شود.

وی به شکل‌گیری نظام کلان فضایی استاندار از دیگر راهبردها بیان کرد.

زندگینامه

او رفتن به جبهه را وظیفه می دانست



شهید «خلیل نژاد» تصمیم گرفت به جبهه برود اما چون سنش کم بود او را از رفتن به جبهه منع می کردند. ولی مهدی که رفتن به جبهه را وظیفه خود می دانست بالاخره موفق شد تا از طرف جهاد سازندگی مدتی برای بازسازی به سوسنگرد برود. داستان زندگی این شهید گرانقدر را در نوید شاهد مازندران بخوانید.

نوجوانی که رفتن به جبهه را وظیفه ای در خود احساس می کرد

به گزارش نوید شاهد مازندران، شهید مهدی خلیل نژاد دوم شهریور ۱۳۵۰، در شهرستان بابل دیده به جهان گشود. پدرش حسین و مادرش کبری نام داشت. در دوران کودکی به مکتبخانه رفت و در آنجا قرآن را فرا گرفت. وی ۶سال بیشتر نداشت که به درس و مدرسه علاقه زیادی پیدا کرده بود و سپس راهی مدرسه ابتدایی «شفاعت امیرکلا» شد و دوران راهنمایی را هم در آنجا به اتمام رساند. رفتار مهدی از لحاظ برخورد و اخلاق و رفتار با خانواده و دوستان خیلی مودبانه بود.

دوران انقلاب

او در زمان انقلاب اسلامی با سن کمی که داشت در تظاهرات و راهپیمایی ها شرکت فعالی داشت و بعد از انقلاب اسلامی به رهبری امام خمینی برای حفظ انقلاب و مستحکم شدن آن و برای حراست از انقلاب اسلامی شبها در ستاد امیرکلا به نگهبانی می پرداخت.

حضور در جبهه

زمانی که صدام کافر به ایران وحشیانه حمله کرد وی در مقطع راهنمایی مشغول تحصیل بود. ناگهان تحصیل را رها کرد و تصمیم گرفت به جبهه برود . اما چون سن او کم بود او را از رفتن به جبهه منع می کردند. ولی مهدی رفتن به جبهه را وظیفه خود می دانست و بالاخره هم موفق شد تا از طرف جهاد سازندگی مدتی را برای بازسازی به سوسنگرد برود. او پس از مدتی برای اسم نویسی و حضور در جبهه به سپاه مراجعه کرد و راهی پادگان آموزشی شد. پس از گذراندن دوره آموزشی راهی جبهه کردستان شد. هنوز چند ماهی از اقامت او نگذشته بود که سرانجام در تاریخ ۲۷ آبان ۱۳۶۴ به دست نیروهای کومله و دمکرات در مریوان به درجه رفیع شهادت نایل گشت.

Sample output to test PDF Combine only

آشپزی

طرز تهیه پنکیک

پنکیک ها یکی از میان وعده های بسیار ساده و راحت است که شما می توانید برای صبحانه و عصرانه به راحتی در منزل تهیه کنید. اما این بار قرار است یک پنکیک تپلی و نرم لطیف که بافت خیلی خوبی دارد را به شما آموزش دهیم که شما می توانید به صورت گرد ساده یا به کمک قالب به شکل قلب در خانه تهیه کنید و با میوه یا سس شکلاتی دلخواه میل کنید.

مواد لازم

تخم مرغ:۲ عدد

شکر: ۱.۲ لیوان

وانیل: ۱.۲ ق چای خوری

شیر: ۱.۲ لیوان

خامه: ۱.۲ لیوان

بیکینگ پودر: ۱ ق غذا خوری

آرد: ۱ لیوان

مرحله اول: آماده سازی

در ابتدا باید همه مواد را در دمای محیط قرار دهید تا هم دمای محیط شود و بعد به کمک پیمانه شیرینی پزی یا یک لیوان دسته دار فرانسوی مواد گفته شده را اندازه گیری کنید، آرد و بیکینگ پودر را باهم مخلوط و سه بار الک کنید و کنار قرار د هید .

مرحله دوم: هم زدن تخم مرغ

در ادامه تخم مرغ را به همراه شکر و وانیل داخل کاسه با همزن دستی یا برقی بزنید تا کرمی رنگ شود و در حین هم زدن دورگیری کنید تا بوی زهم تخم مرغ گرفته شود و بعد شیر و خامه به دمای محیط رسیده را به مواد اضافه کنید و در حد مخلوط شدن هم بزنید.

مرحله سوم: تهیه پنکیک تپلی

در ادامه باید ترکیب آرد و بیکینگ پودر الک شده را نیز به مواد اضافه کنید و با قاشق یا لیسک هم بزنید و بعد تابه مورد نظر را روی حرارت قرار دهید تا گرم شود و اصلا چرب نکنید و بگذارید تا داغ داغ شود سپس یک ملاقه از مواد را داخل تابه بریزید و زمان دهید تا روی پنکیک کاملا حباب ایجاد شود و بعد برگردانید تا طرف دیگر نیز طلایی شود سپس داخل بشقاب سرو قرار دهید و با سس شکلاتی و پودر پسته تزیین کنید. نوش جان

فوت و فن های دستور پخت پنکیک تپلی

حتما باید تخم مرغ و شیر و خامه در دمای محیط باشند و از نیم ساعت قبل این کار را انجام دهید.

تابه یا قالب مورد نظر باید خوب گرم شود و نیازی به چرب کردن قالب یا تابه نیست.

حدود ۲ الی ۳ دقیقه طول می کشد تا روی پنکیک ها حباب بزند.

این پنکیک به تنهایی شیرینی زیادی ندارد و با انواع سس و عسل و میوه های دلخواه سرو می شود.

طب سنتی

خواص سماق

تحقیقات اولیه نشان می‌دهد سماق به کنترل قند خون و تسکین درد و گرفتگی عضلات بعد از ورزش کمک می‌کند.

سماق گیاهی با میوهٔ قرمز است که از پودر آن در آشپزی و طب سنتی استفاده می‌شود. از جمله خواص سماق می‌توان به کنترل قند خون و تسکین درد عضله اشاره کرد، اما تحقیقات در این زمینه کامل نیست.

سماق در غذاهای مدیترانه و خاورمیانه پرطرفدار است. به علاوه، در طب سنتی هم استفاده می‌شود.

سماق یک گیاه گلدار است که با نام علمی Rhus coriaria شناخته می‌شود و از خانوادهٔ Anacardiaceae است. بادام هندی و انبه از همین خانواده هستند.

سماق در مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری رشد می‌کند و در سراسر دنیا، از جمله قسمت‌های مختلف مدیترانه، آسیا و آفریقا، کشت می‌شود.

بیش از ۲۰۰ نوع سماق وجود دارد که همگی متعلق به گونهٔ Rhus هستند، اما Rhus coriaria (یا سماق سوریه) در آشپزی و طب سنتی کاربرد دارد.

گیاه سماق به میوه‌های درشت، پرخوشه و قرمز معروف است که هم اندازهٔ نخود است.

شما می‌توانید با خیس دادن میوهٔ تازهٔ سماق چای درست کنید، اما سماق خشک و پودر سماق در طب سنتی یا آشپزی به کار می‌رود.

ادویهٔ سماق با سماق سمی فرق دارد.

سماق سمی میوه‌های سفید رنگ دارد و مثل پیچک سمی با واکنش آلرژیک همراه است.

خواص سماق

اکثر ما سماق را به عنوان ادویه می‌شناسیم. قرن هاست که سماق در طب سنتی کاربرد دارد.

شواهد علمی در زمینهٔ خواص سماق محدود است، اما تحقیقات اولیه ما را به خواص آن امیدوار می‌کند.

مواد مغذی

درمورد مجموع مواد مغذی سماق اطلاعات کافی در دست نیست، اما برخی تحقیقات نشان می‌دهد سماق فیبر، چربی‌های سالم و چند ویتامین ضروری دارد.

تحقیق سال ۲۰۱۴ نشان داد سماق خشک از ۷۱٪ کربوهیدرات، ۱۹٪ چربی و ۵٪ پروتئین تشکیل شده است.

سماق بیشتر از دو نوع چربی به نام‌های اسید اولئیک (oleic acid) و اسید لینولئیک (linoleic acid) تشکیل می‌شود.

اسید اولئیک نوعی چربی تک اشباع نشده است که به حفظ سلامت قلب کمک می‌کند. به علاوه، اسید اولئیک چربی اصلی در چند غذای گیاهی دیگر، مثل زیتون و آووکادو، است.

اسید لینولئیک نوعی چربی چند اشباع نشدهٔ ضروری است که به سلامت پوست و غشای سلولی کمک می‌کند.

طبق یک تحقیق شیمیایی که در سال ۲۰۰۴ انجام شد، سماق تازه ۱۴٪ فیبر دارد که برای گوارش مفید است.

هنوز درمورد مقدار دقیق مواد مغذی در سماق اطلاعات کافی موجود نیست، اما برخی مطالعات نشان می‌دهد دست کم به مقدار ناچیز حاوی چند مادهٔ غذایی ضروری، مثل ویتامین ث، ب۶، ب۱ و ب۲، است.

سرشار از آنتی اکسیدان

سماق سرشار از چند ترکیب آنتی اکسیدان است. کارشناسان می‌گویند خواص دارویی سماق به همین ویژگی ربط دارد.

سماق حاوی چند ترکیب گیاهی، مثل تانن (tannins)، آنتوسیانین (anthocyanins) و فلاونوئید (flavonoids)، است که همگی ضد اکسید هستند.

آنتی اکسیدان‌ها مانع از آسیب سلولی می‌شوند و استرس اکسیداتیو در بدن را کم می‌کنند.

شواهد نشان می‌دهد آنتی اکسیدان‌های خوراکی، مثل سماق، در کاهش التهاب نقش دارند و مانع از بروز بیماری‌های التهابی، مثل بیماری قلبی و سرطان، می‌شوند.

تنظیم قند خون

برخی مطالعات نشان می‌دهد افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ می‌توانند از سماق برای کنترل قند خون استفاده کنند.

در سال ۲۰۱۴، ۴۱ فرد مبتلا به دیابت روزی سه گرم سماق مصرف کردند. تأثیر سماق روی قند خون و میزان آنتی اکسیدان بررسی شد.

بعد از سه ماه، گروهی که از مکمل سماق استفاده کرده بود، با کاهش قند خون و افزایش آنتی اکسیدان رو به رو شد.

در یک تحقیق مشابه، ۴۱ فرد مبتلا به دیابت تا سه ماه هر روز ۳ گرم پودر سماق خوردند.

نتیجه نشان داد مصرف سماق باعث شد انسولین خون تا ۲۵٪ کاهش پیدا کند. یعنی سماق حساسیت به انسولین را بالا برد.

البته لازم است تحقیقات در زمینهٔ نقش سماق در کنترل دیابت کامل شود.

تسکین درد عضله

در تحقیق سال ۲۰۱۶، به ۴۰ فرد سالم نوشیدنی سماق یا دارونما داده شد تا نقش سماق در تسکین درد عضله ارزیابی شود.

بعد از ۴ هفته، درد و گرفتگی عضلات بعد از ورزش در گروهی که نوشیدنی سماق خورده بود، در مقایسه با گروهی که از دارونما استفاده کرده بود، به طرز قابل توجهی کمتر شد.

به علاوه، میزان آنتی اکسیدان در خون شرکت کنندگان گروه اول بالا رفت. نویسندگان پژوهش می‌گویند همین ویژگی باعث تسکین درد شد.

عوارض سماق

شواهد نشان می‌دهد سماق جزو مواد بی ضرر است و در تحقیقات بالینی به عوارض آن اشاره نشده است.

با این حال، سماق از خانوادهٔ بادام هندی و انبه است. پس بهتر است کسانی که به این غذاها حساسیت دارند، دور سماق را خط بکشند تا حساسیت و واکنش آلرژیک رخ ندهد.

همانطور که گفتیم، سماق قند خون را پایین می‌آورد. پس اگر از داروی قند خون استفاده می‌کنید، بهتر است از سماق دوری کنید.

در ضمن، حواستان باشد سماق خوراکی را با سماق سمی اشتباه نگیرید.

سماق سمی (یا Toxicodendron vernix)، برخلاف سماق خوراکی که قرمز است، میوهٔ سفید دارد.

کهیر، التهاب و خارش پوست از جمله عوارض سماق سمی است. بنابراین، از خوردن آن دوری کنید.

تشخیص سماق خوراکی و سمی برای کسانی که در زمینهٔ گیاهان خوراکی آموزش ندیده اند یا اطلاعات ندارند، آسان نیست. پس در طبیعت دنبال سماق نگردید.

طریقهٔ مصرف سماق

سماق یک ادویهٔ منحصر به فرد است که در آشپزی یا طب سنتی کاربرد دارد.

ما بیشتر از سماق به عنوان ادویه استفاده می کنیم .

سماق، مثل دیگر ادویه ها، به غذا طعم و رنگ می‌دهد و مخصوصاً در غذاهای خاورمیانه و مدیترانه محبوب است.

عطر این ادویهٔ قرمز شبیه به مرکبات است و یک طعم ترش و اسیدی، مثل آبلیمو، دارد. گاهی از ترکیب این دو برای تهیهٔ یک نوشیدنی ترش و شیرین به اسم لیموناد سماق استفاده می‌شود.

پودر سماق درشت و شن مانند است و به انواع غذاها، مثل کباب و سبزیجات، غلات، شیرینی جات و دسر، طعم و رنگ می‌دهد.

معمولاً از سماق برای طعم دار کردن غذا و سس استفاده می‌شود. سماق مادهٔ کلیدی زعتر (یک ادویهٔ مدیترانه ای) است.

مکمل‌های گیاهی

سماق به عنوان یک مکمل گیاهی در بازار موجود است و معمولاً به صورت کپسول استفاده می‌شود، اما در قالب چای و تنتور هم وجود دارد.

با توجه به کمبود اطلاعات پزشکی، یک دوز دقیق و مشخص برای مصرف سماق وجود ندارد. با این حال، آزمایشات بالینی نشان می‌دهد مصرف سه گرم سماق در روز بلامانع است.

هنگام خرید مکمل‌های گیاهی یا غذایی، به نشان اعتبار محصول دقت کنید.

قبل از اضافه کردن مکمل سماق به رژیم غذایی با پزشک مشورت کنید تا مطمئن شوید مصرف این مکمل برای شما مناسب است.

خلاصه خواص سماق

سماق گیاهی است که در سراسر دنیا رشد می‌کند و با میوه‌های قرمز و انبوه شناخته می‌شود.

پودر سماق در طب سنتی یا آشپزی کاربرد دارد.

سماق سرشار از چند مادهٔ مغذی و آنتی اکسیدان است. تحقیقات اولیه نشان می‌دهد سماق به کنترل قند خون و تسکین درد و گرفتگی عضلات بعد از ورزش کمک می‌کند، اما تحقیقات کامل نیست.

شما می‌توانید سماق را در قفسهٔ ادویه‌ها یا مکمل‌ها پیدا کنید. سماق به گوشت، غلات و سبزیجات طعم ترش و اسیدی می‌دهد./عصر ایران

معرفی جاذبه‌های گردشگری

سفر به آبشار شوی، سخت ولی لذت بخش

برای رسیدن به آبشار دو راه ریلی و جاده ماشینرو وجود دارد. مسیر ریلی، ایستگاه تله زنگ در مسیر دورود به اندیمشک است. اگر مبدأ حرکت شما تهران باشد و با قطار قصد طی مسیر را داشته باشید، باید قطار عادی تهران- اهواز را سوار شوید. ایستگاه تله زنگ سه ساعت پس از ایستگاه دورود خواهد بود. اما مسیر ماشینرو از شهر دزفول شروع می‌شود.

این مسیر از سمت منطقه سردشت دزفول و پیر چل به آبشار منتهی می‌شود. باید از دزفول به سمت منطقه شهیون بروید. در ۵ کیلومتری منطقه‌ای به نان پیر یا گوشه، مسیری ماشینرو وجود دارد که تا نزدیکی آبشار می‌رود. از محل توقف خودرو تا خود آبشار ۲ ساعت کوهنوردی و پیاده‌روی ساده منتظر شما خواهد بود. به تازگی از جاده دزفول به روستای پامنار تا پشت آبشار ۳۵ کیلومتر جاده خاکی باز شده است که با یک ساعت پیاده‌روی به آبشار می‌رسند.

آبشار شوی فوق‌العاده زیباست اما آنچه این سفر را برای شما دلپذیرتر و به یادماندنی‌تر می‌کند سختی و مشکلات راه است. اگر قصد سفر به آبشار را دارید پیشاپیش خود را برای یک سفر چندروزه با مسائل شیرین و تلخ پیش‌بینی نشده آمده کنید.اگر با قطار می‌خواهید خود رابه آبشار برسانید بد نیست که بدانید قطار قبل از رسیدن به تله زنگ در ایستگاه‌های متعددی توقف می‌کند. مهم‌ترین آنها ایستگاه‌های بیشه، سپیددشت، چم سنگر، کشور، تنگ هفت و تنگ پنج است.

این مسیر خصوصاً در فصل بهار فوق‌العاده زیباست. وقتی به سمت جنوب می‌روید، ارتفاعات معروف اشترانکوه را در سمت چپ خود خواهید دید. تونل‌های طویل و متعدد از خصوصیات دیگر این مسیر است. توصیه می‌شود مقدار زیادی از وقت خود را در کنار پنجره قطار بگذرانید. برای آنهایی که این مسیر را در روز طی نکرده‌اند، طبیعت زیبا و پرصلابت زاگرس به یاد ماندنی است.

قطار در کنار رودخانه خروشان سزار به جنوب می‌رود. سزار هرچه بیشتر می‌رود پرآب‌تر و سهمگین‌تر می‌شود؛ چراکه از هر دره، چشمه، رودخانه یا آبشاری به سزار افزوده می‌شود.معمولاً قطارهای عادی ساعت ۱:۳۰ صبح به ایستگاه تله زنگ می‌رسند. بنابراین بهتر است شب را در اطراف ایستگاه راه آهن ،سپری کنید.

بهترین زمان حرکت به سمت آبشار هم یکی دو ساعت قبل از طلوع خورشید است. چون با توجه به گرمای منطقه، بخشی از مسیر را به دور از تابش اشعه خورشید طی خواهید کرد.برای رسیدن به آبشار ۴ تا ۵ ساعت در راه خواهید بود. مسیر از سمت راست ایستگاه شروع می‌شود. ادامه مسیر در مجاور یک رودخانه به روستایی با دو خانوار منتهی می‌شود. بعد از این روستا، روستای سرسبز شوی قرار دارد. قبل از رسیدن به روستا لازم است از عرض رودخانه عبور کنید.

در مواقع کمآبی به راحتی می‌شود از رودخانه عبور کرد. هنگام پر آبی لازم است به آب بزنید. به خاطر داشته باشید هرچه به تنگه نزدیکتر شوید امکان عبور از رودخانه کمتر و خطرات آن بیشتر خواهد شد.اگر هوا رو به تاریکی می‌رود، می‌توانید شب را در منزل یکی از روستائیان سپری کنید. از روستای شوی امتداد جوی آب را در پیش گیرید تا به تنگه برسید

بخش خطرناک سفر در این منطقه است که جهت تسهیل در عبور و مرور بخشی از کوه را سیم بکسل بسته‌اند تا جهت حمایت از آن استفاده کنید. از این مکان حدود یک ساعت و نیم تا آبشار فاصله است.

هنگامی که به روستای شوی رسیدید، نیازی به عبور از رودخانه و نهایتاً سیم بکسل نیست. می‌توانید مسیر خود را ادامه داده و از کوه سربه فلک کشیده مقابلتان صعود کنید .

این سربالایی راه شما را از نظر مسافت دور خواهد کرد اما مسیری است که عشایر برای جابه‌جایی احشام خود از آن استفاده می‌کنند. بنابراین خطر آن بسیار کمتر است. نکته‌ای که می‌بایست به آن دقت کرد این است که در مجاورت آبشار معمولاً رطوبت آبشار باعث اذیت افراد میشود و در کنار رودخانه نیز می‌بایست فاصله در حدی باشد که صدای آب خیلی آزاردهنده نباشد.آبشار تله زنگ به علت واقع شدن در ابتدای استان خوزستان از آب و هوای گرم برخوردار است.

از این رو بهترین زمان بازدید از آن ۱۵ اسفند تا اواخر فروردین است. بعد از این مدت فصل گرمای منطقه فرا می‌رسد.

اما به خود آبشار که بخواهیم بپردازیم باید گفت پوشش گیاهی اطراف آبشار مشتمل بر درختان بید، انجیر، موزبان گنجشک، افرا، کیکم و بلوط است. تله زنگ از سطح دریا حدود ۴۵۰ متر ارتفاع دارد. اما ارتفاع بالای آبشار ۸۴۶ متر است. نام کوهی که آبشار از فراز آن به پائین می‌ریزد، چورویک است. البته برخی به اشتباه آن را چهل و یک تلفظ می‌کنند.

در پائین بخش عمودی آبشار، آب به‌صورت پله پله تا کف رودخانه جریان دارد. این بخش پوشیده از خزه است. برای رسیدن به زیر آبشار لازم است دو بار از عرض رودخانه عبور کنید. اگر وقت کافی دارید، برای دقایقی هم شده به زیر آبشار بروید. لذتِ رسیدن به زیر آبشار، صدای مهیب آبی که از بالای سر روی شما می‌ریزد، وزش باد و مناظر زیبای روبه‌رو دریچه جدیدی از لذت طبیعت گردی را به روی شما باز خواهد کرد. برای این کار حتماً با افراد باتجربه همراه شوید.

حدود ۴۰ دقیقه بالاتر از آبشار اول، آبشار دیگری قرار دارد که به آبشار دوم شوی معروف است. میزان آب این آبشار نیز بسیار متغیر است. نزدیک این آبشار حوضچه‌های متعددی برای آبتنی وجود دارد. در کنار آبشار دوم (در مواقع کم آبی) جا برای اطراق وجود دارد.

Sample output to test PDF Combine only

خبر

مدیرکل آموزش و پرورش گیلان :

۷۷۷ دانش آموز در مدارس سمپاد گیلان پذیرفته می‌شوند

مدیرکل آموزش و پرورش گیلان گفت: سهمیه پذیرش دانش‌آموز در مدارس سمپاد (استعدادهای درخشان) استان در سال تحصیلی آینده از طریق آزمون ۷۷۷ نفر در نظر گرفته شد.

محمدحسین رمضانی اظهار کرد: ظرفیت آزمون پایه ششم به هفتم مدارس سمپاد گیلان ۴۱۴ نفر در دبیرستانهای استعدادهای درخشان شهرهای لاهیجان، لنگرود، تالش و نواحی یک و ۲ رشت است.

وی با بیان اینکه ظرفیت آزمون تکمیل ظرفیت پایه نهم به دهم مدارس سمپاد گیلان نیز ۳۶۳ نفر اعلام شده‌است، اضافه کرد: از این تعداد ۱۲۰ نفر در رشته ریاضی فیزیک، ۱۳۴ نفر در رشته علوم تجربی و ۱۰۹ نفر نیز در رشته علوم انسانی دبیرستان‌های شهرهای لاهیجان، لنگرود، تالش و نواحی یک و ۲ رشت پذیرفته می‌شوند.

مدیرکل آموزش و پرورش گیلان با اشاره به آغاز ثبت‌نام داوطلبان آزمون ورودی پایه هفتم و دهم مدارس سمپاد و نمونه دولتی از ۱۸ فروردین ماه جاری عنوان کرد: دانش‌آموزان واجد شرایط برای شرکت در این آزمون تا ۲۸ فروردین برای نام نویسی از طریق سامانه ثبت‌نام به نشانی http://my.medu.ir فرصت دارند.

وی با بیان اینکه دانش‌آموزان هنگام نام نویسی می‌توانند ظرفیت پذیرش هر مدرسه را در سامانه ثبت نام مشاهده کنند، اظهار کرد: در زمان حاضر سه هزار و ۴۱۹ دانش آموز در مدارس سمپاد شامل ۱۷ دبیرستان در ۱۱ مرکز در شهرستان‌های تالش، لاهیجان، لنگرود و نواحی یک و ۲ تحصیل می کنند.

شرکت دانش‌آموز در آزمون ورودی پایه هفتم با داشتن حداکثر یک مقیاس «خوب» در مجموع ارزشیابی نوبت دوم پایه پنجم و نوبت اول پایه ششم مجاز است ضمن اینکه دانش‌آموزان پایه نهم سایر مدارس که معدل کل خردادماه پایه هشتم (سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱) و نوبت اول پایه نهم آنان (سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲) حداقل ۱۹ است هم می‌توانند در این آزمون شرکت کنند.

استان گیلان دارای افزون بر ۳۷۰ هزار دانش آموز است که در بیش از چهار هزار واحد آموزشی تحصیل می‌کنند.

مدیرکل کمیته امداد گلستان خبر داد:

بهره مندی بیش از ۲ هزار بیمار صعب العلاج و سرطانی گلستانی از زکات فطریه

مدیرکل کمیته امداد گلستان از بهره مندی ۲ هزار و ۹۷ بیمار صعب العلاج و سرطانی گلستانی از زکات فطریه خبر داد.

عیسی بابایی گفت:تاکنون یک میلیارد و ۳۰۰ میلیون تومان زکات فطریه در استان جمع آوری شده است.

او افزود: از این میزان در روز عید فطر مبلغ ۹۸۰ میلیون تومان برای ۲ هزار و ۹۷ نفر از بیماران صعب و العلاج و سرطانی تحت پوشش کمیته امداد واریز شد.

بابایی افزود: مابقی مبلغ نیز به حساب خانواده‌های نیازمند و ایتام، واریز می‌شود.

او ادامه داد: در روز عید فطر هزار و ۷۳۰ پایگاه در سطح استان گلستان فطریه و کفاره مردم مؤمن و خداجوی را جمع آوری کردند.

مدیرکل کمیته امداد استان گلستان با اشاره به ادامه طرح نانینو درتمامی دستگاه‌های کارتخوان نانوایی‌های دولتی سطح استان، گفت: آن دسته از کسانی که موفق به مراجعه حضوری در پایگاه‌های جمع آوری زکات فطریه وکفارات نشدند، می‌توانند تا آخر هفته جاری از بستر فراهم شده در دستگاه‌های کارتخوان تمامی نانوایی‌های دولتی در سراسر استان استفاده و نسبت به پرداخت زکات فطریه و کفارات خود اقدام کنند.

اسب ترکمن، جواهری در دل ترکمن صحرا

اسب اصیل ترکمن از جلوه های فرهنگ اصیل منطقه است و میراثی که همچون جواهری در دل ترکمن صحرا می درخشد و باید از این گنجینه گران بها به عنوان ظرفیتی برای اشتغال مردم گلستان با هدف رونق اقتصادی استان بهره برد.

امروزه بسیاری از کشورها به پرورش صنعت اسب روی آورده اند و به عنوان یک صنعت پول ساز به آن نگاه می کنند و پرورش اسب را از دو منظر سرگرمی و اشتغالزایی مد نظر دارند.

در کشور ما ایران هم توجه به اسب و پرورش اسب قدمت دیرینه ای دارد؛ برترین اسب های دنیا مانند اسب کرد، اسب عرب، دره شور، سنایی و ترکمن ریشه در آب وخاک این مرز وبوم دارند.

همچنین سوارکاری، به عنوان ورزشی که دین اسلام به آن اهمیت داده است، این رشته ورزشی را متمایز کرده است.

نژادهای بومی در هر کشور به عنوان سرمایه ملی تلقی شده و حفظ و تکثیر آنها از ارزش و اهمیت زیادی برخوردار است. یکی از با ارزش ترین نژادهای اسب ایران، اسب ترکمن است.

استان گلستان قطب پرورش اسب اصیل ترکمن در کشور به شمار می رود.

اسب اصیل ترکمن از جلوه های فرهنگ اصیل منطقه است و میراثی که همچون جواهری در دل ترکمن صحرا می درخشد و باید از این گنجینه گران بها به عنوان ظرفیتی برای اشتغال مردم گلستان با هدف رونق اقتصادی استان بهره برد.

از گذشته بسیار دور پرورش اسب نزد قوم ترکمن ساکن در گلستان که نیمی از جمعیت این استان را تشکیل می دهند رایج بوده و با فرهنگ بومی مردم این منطقه عجین شده است.

از دیرباز بسیاری از مردم مناطق گنبدکاووس، کلاله، مراوه‌تپه، آق‌قلا و بندرترکمن به آن اشتغال داشته اند.

* هزینه نگهداری از اسب ها ترکمن، قابل توجه است

پرورش اسب نزد قوم ترکمن، جزو مشاغلی است که از اجدادشان به ارث می رسد اما امروزه پرورش اسب مشکلاتی دارد و به این آسانی ها هم نیست.

به گفته یک پرورش دهنده اسب از روستای صوفیان کلاله که یکی از شهرهای پیشگام و معروف در صنعت پرورش اسب ترکمن است؛ هزینه بالای پرورش اسب و ورود اسب‌های خارجی باعث شده دیگر کمتر کسی به نگهداری و پرورش این اسب روی بیاورد.

در حال حاضر هزینه ها و نهاده های دامی مانند یونجه افزایش روزافزون پیدا کرده است و این معضل پرورش دهندگان اسب را با مشکل مواجه کرده است.

بیشتر پرورش دهندگان در کنار اسب ترکمن به پرورش اسب های خارجی مانند تروبرد روی می آورند تا قسمتی از هزینه های نگهداری و پرورش اسب های ترکمن را تامین کنند.

صادرات این اسب به خارج از کشور ممنوع است اما واردات اسبهایی از کشورهای پاکستان و انگلیس در دهه ها ۴۰ به بعد، نسل این اسب زیبا و منحصر به فرد را به خطر انداخته است.

* شناسایی سه هزار و ۵۱۱ راس اسب اصیل ترکمن در گلستان

رضوی، مدیر امور دام سازمان جهاد کشاورزی گلستان در گفتگو با خبرنگار فارس گفت: ۱۷ هزار راس اسب از نژادهای مختلف در این استان نگهداری می‌شود.

وی تاکید کرد: تاکنون در این استان سه هزار و ۵۱۱ راس اسب اصیل ترکمن شناسایی شده است و سه هزار و ۸۷ راس آن شناسنامه دارند. این اسب در دو گونه "یموت" و "آخال تکه" و یک تیره معروف "چناران" موجود است.

اسب ترکمن به سبب شرایط خاص فیزیکی مثل قامت بلند، اندام کشیده و استقامت زیاد از دیرباز جزو اسب های خاص سوارکاری محسوب می شود.

*مسابقات و جشنواره های اسبدوانی، زمینه ای برای توسعه گردشگری

مسابقات سوارکاری یکی از مسابقات مهیج و پرطرفدار در بین مردم استان گلستان به خصوص ترکمن‌های ساکن گنبدکاووس است.

مجموعه سوارکاری گنبدکاووس با نیم قرن قدمت به عنوان پایتخت سوارکاری کشور، بزرگترین مجموعه سوارکاری در ایران محسوب می شود.

این مجموعه در سال ۱۳۵۳ در زمینی به مساحت ۴۰۰ هکتار ساخته شد و ۱۶۰ هکتار آن به محیط برگزاری مسابقات و جایگاه نگهداری اسب‌ها، مرکز تحقیقات کشاورزی و استادیوم ورزشی اختصاص پیدا کرد.

از چند دهه اخیر مسابقات اسبدوانی در ۲ فصل بهار و پاییز باحضور علاقه مندان به این رشته با ظرفیت ۴۰۰ هزار نفر در این مجموعه برگزار می شود.

مجموعه سوارکاری گنبدکاووس ظرفیت برگزاری مسابقات بین المللی را دارد و برگزاری جشنواره ها سبب فراهم کردن زمینه های توسعه سرمایه گذاری، ایجاد فرصت‌های شغلی، توسعه گردشگری و اکوتوریسم در شرق گلستان می شود.

علاوه بر گنبدکاووس در شهرهای آق‌قلا و بندرترکمن نیز مسابقات اسب دوانی برگزار می شود.

*اصلاح ژنتیکی، روند نابودی اسب اصیل ترکمن را متوقف می کند

اصلاح ژنتیکی اسب ترکمن به عنوان برند استان گلستان و با هدف حفظ این میراث گرانبها می تواند گام موثری در اقتصاد استان داشته باشد.

علی کاووسی؛ مدیر کل دامپزشکی استان گلستان با بیان اینکه ایجاد زیرساخت ها در راستا حفظ نژاد اسب های اصیل و بومی لازم و ضروری است، به خبرنگار فارس گفت: شناسایی ژنتیک اسبهای ترکمن ایران بر اساس آخرین استانداردهای بین المللی ژنتیک دام، کوششی است در زمینه پژوهش های علمی، رقابتهای ورزشی و فعالیتهای اقتصادی که می تواند روند نابودی اسب اصیل ترکمن را متوقف کند.

وی ادامه داد: مرکز ملی تشخیص بیماری‌های اسب، واقع در آق قلا به عنوان یکی از مجهزترین مراکز تشخیصی بیماری های اسب، سبب احیا نژاد اسب اصیل ترکمن، رونق فعالیت پرورش دهندگان بومی اسب، توسعه صنعت گردشگری و ایجاد بستر اشتغال پایدار در استان می شود.

بالابودن هزینه نگهداری، نبود بازار فروش، نبود برنامه ای مناسب برای صادرات اسب از جمله مشکلاتی است که روند نابودی و اسب اصیل ترکمن را شدت بخشیده است.

اما توجه به شناسایی ذخایر ژنتیکی مناطق و تاکید بر حفظ آن، معرفی و انتخاب نژادهای برتر، جلب حمایت سرمایه گذاران و محققان و ایجاد فرصت های شغلی و ارتقا درآمد پرورش دهندگان می تواند گام موثری در احیا نسل اسب ترکمن این گنجینه گرانبها در استان باشد./ پریسا مسعودی

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گیلان:

تعادل در بازار کار مهمترین روش صیانت از نیروی کار است

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گیلان، تعادل در بازار کار را مهمترین روش صیانت از نیروی کار در کنار بازرسی و نظارت دانست و گفت: در کنار آموزش مسائل ایمنی که نسبت به گذشته دو برابر شده، استفاده از ابزارهای قانونی و نظارتی را برای صیانت از نیروی کار در دستور کار داریم.

سیاوش آقاجانی در جلسه ستاد گرامیداشت هفته کار و کارگر سال ۱۴۰۳، با بیان اینکه رهبر انقلاب سال جدید را به شعار «جهش تولید با مشارکت مردم» مزین فرمودند، گفتک آنچه که به عنوان تولید در این شعار از آن یاد شده، صرفا تولید محصول نیست و خدمات را نیز شامل می‌شود.

وی همه کارآفرینان و کارگران و فعالان عرصه تولید و اشتغال را که ارزش افزوده ایجاد می‌کنند به نوعی در مدار تولید دانست که مخاطب شعار سال هستند و افزود: همه باید برای افزایش مشارکت مردم در راستای تحقق شعار سال تلاش کنیم.

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گیلان وظیفه این دستگاه را حمایت از کارفرمایان، کارآفرینان، تولیدکنندگان و کارگران دانست و اظهار کرد: تولیدکنندگان و کارآفرینان نیز موظفند وظایفشان را به نحو احسن انجام دهند.

آقاجانی هفته کار و کارگر را فرصتی برای ارج نهادن به زحمات کارگران و کارفرمایان دانست و بیان کرد: در همه ایام سال باید از زحمات کارگران و جامعه کار و تولید قدردانی شود، اما هفته کار و کارگر فرصت مناسبی است تا با ارائه گزارش عملکردها، برنامه‌ها و خدماتی که در عرصه تولید و اشتغال رقم خورده، امیدآفرینی کنیم.

وی با تاکید بر ضرورت حفظ و صیانت از نیروی کار، تصریح کرد: در کنار آموزش مسائل ایمنی که نسبت به گذشته دو برابر شده، استفاده از ابزارهای قانونی و نظارتی را برای صیانت از نیروی کار در دستور کار داریم.

مدیرکل تعاون گیلان ادامه داد: بخشی از پرونده های ارسال شده به مراجع قضایی مربوط به عدم تشکیل شوراهای اسلامی کار، بخشی درخصوص عدم رعایت طرح طبقه بندی مشاغل و تعدادی نیز درخصوص مسائل ایمنی و صیانت از سلامتی کارگران بوده است.

وی با بیان اینکه حدود ۱۶ طرح طبقه بندی جدید طی دو سال اخیر ایجاد شده است، عنوان کرد: این در حالی است که تا چند سال قبل از دولت سیزدهم، هیچ گونه طرح طبقه بندی ایجاد نشده بود.

آقاجانی تعادل در بازار کار را مهمترین روش صیانت از نیروی کار در کنار بازرسی و نظارت دانست و گفت: در بخش اشتغال توفیقات خوبی داشتیم که در دولت سیزدهم به دست آمده و می توانیم مشخصه‌های آن را از سامانه های وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و آمارهای رسمی مرکز آمار بگیریم.

وی گیلان را از لحاظ بهبود نرخ بیکاری و مشارکت اقتصادی در زمره استان های برتر دانست و اظهار کرد: میانگین نرخ بیکاری در کشور حدود دو درصد کاهش داشته؛ این در حالی است که شاهد کاهش سه درصدی نرخ بیکاری در گیلان هستیم.

مدیرکل تعاون گیلان ایجاد فرصت های شغلی متعدد و تعادل بازار کار را موجب افزایش چانه زنی برای دستمزد کارگران دانست و تصریح کرد: نقش رسانه‌ها در شنیده شدن مطالبات جامعه کار و تولید بارز است.

Sample output to test PDF Combine only

موسیقی در کاهش استرس و افزایش سلامت روان تاثیر دارد؟

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که موسیقی باعث ایجاد احساسات فیزیکی منحصر بفرد در بدن می‌شود.

نتایج تحقیق اخیر نشان داد که موسیقی با احساسات فیزیکی منحصر بفرد مرتبط است. دانشمندان دریافتند که پیشرفت‌های غیرمنتظره آکورد (اجرای همزمانِ چند صدا یا نُت) را می‌توان در قلب احساس کرد، در حالی که آهنگ‌هایی که با پیش‌بینی‌های ما همسو هستند، تمایل به القای احساس آرامش و رضایت دارند.

در این تحقیق که توسط دانشگاه توکیو و دانشگاه هیروشیما انجام شد، بیش از ۵۰۰ شرکت‌کننده به هشت ملودی کوتاه که هر کدام از چهار آکورد تشکیل شده بود، گوش دادند. این ملودی‌ها از نظر قابلیت پیش‌بینی و قطعیت پیشرفت آکورد متفاوت بودند.

شرکت‌کنندگان گزارش کردند که در پاسخ به این سکانس‌های موسیقی، احساسات فیزیکی خاصی را تجربه کردند. علاوه بر این، احساسات مربوط به قلب ارتباط نزدیکی با لذت زیبایی شناختی و احساسات لذت‌بخش داشت که نشان‌دهنده استفاده بالقوه موسیقی برای افزایش رفاه است.

در مقابل، سکانس‌های موسیقی که عمدتاً روی سر تأثیر می‌گذارند، با اضطراب و سردرگمی مرتبط بودند. با تمرکز این مطالعه بر روی تجربیات ذهنی، محققان مشتاق هستند تا واکنش‌های فیزیکی قابل اندازه‌گیری، مانند تغییرات ضربان قلب را در تحقیقات آینده برای تکمیل نقشه‌های حسی بررسی کنند.

موسیقی فقط چیزی نیست که ما با گوش خود به آن گوش دهیم. این تجربه‌ای است که در کل بدن احساس می‌شود. این احساس با تمام بدن، چیزی است که واقعاً موسیقی را تعریف می‌کند. این تحقیق بینش‌هایی را در مورد چگونگی ارتباط پیچیده تجربیات موسیقی با بدن ما ارائه می‌دهد که نویدبخش کمک به استفاده از موسیقی در کاهش استرس و افزایش سلامت روان است.

همانطور که در بالا توضیح داده شد، موسیقی می‌تواند تأثیر عمیقی بر احساسات فیزیکی داشته باشد و بر همه چیز از پاسخ‌های احساسی گرفته تا واکنش‌های فیزیولوژیکی تأثیر بگذارد. این ارتباط بین موسیقی و بدن چند وجهی است و چندین حوزه کلیدی را در بر می‌گیرد.

واکنش‌های عاطفی و فیزیکی

موسیقی، محرک عاطفی قدرتمند است که می‌تواند باعث شود ما احساس شادی، غمگینی، انرژی یا آرامش کنیم. این پاسخ‌های احساسی می‌تواند با احساسات فیزیکی مانند احساس گرما مرتبط با شادی یا لرز در ستون فقرات در طول یک قطعه موسیقی خاص مرتبط باشد.

موسیقی می‌تواند واکنش‌های فیزیکی در بدن ایجاد کند، به‌عنوان مثال، موسیقی سریع، می‌تواند ضربان قلب و فشار خون را افزایش دهد و باعث می‌شود احساس هوشیاری و انرژی بیشتری داشته باشیم. برعکس، موسیقی آهسته می‌تواند اثر آرام‌بخشی داشته باشد، سطح استرس و اضطراب را کاهش دهد.

نتایج تحقیقات نشان داده است که موسیقی می‌تواند در کاهش درد موثر باشد. تصور می‌شود که موسیقی می‌تواند حواس را از درد منحرف کند، استرس را کاهش دهد (در نتیجه درک درد را کاهش دهد) و نوعی حمایت عاطفی ارائه دهد. موسیقی درمانی در محیط‌های پزشکی مختلف، ازجمله در حین جراحی، در مدیریت درد مزمن و در مراقبت های تسکینی استفاده می‌شود.

حرکت و حافظه

موسیقی و ریتم می‌تواند به حرکت و هماهنگی کمک کند. این امر به ویژه در موسیقی درمانی برای افراد مبتلا به اختلالات حرکتی، مانند بیماری پارکینسون، مشهود است که موسیقی می‌تواند حرکت نرم‌تر و هماهنگ‌تر را تسهیل کند. موسیقی می‌تواند احساسات فیزیکی مرتبط با خاطرات را تحریک کند. این پدیده به نوستالژی موسیقی معروف است. یک قطعه موسیقی خاص می‌تواند شخص را به زمان یا مکان خاصی همراه با احساسات فیزیکی تجربه شده در آن لحظه بازگرداند.

تغییرات عصبی شیمیایی

گوش دادن به موسیقی می‌تواند منجر به آزاد شدن انتقال‌دهنده‌های عصبی مختلف مانند دوپامین (مرتبط با لذت و پاداش)، کورتیزول (مرتبط با تنظیم استرس) و سروتونین (مرتبط با تنظیم خلق‌وخوی) شود. این تغییرات می‌تواند اثرات فیزیکی مستقیم بر خلق‌وخوی، سطح انرژی و رفاه بگذارد.

عملکرد ورزش

موسیقی می‌تواند با افزایش استقامت، بهبود خلق‌وخوی و پرت‌کردن حواس از ناراحتی، عملکرد فیزیکی را در حین ورزش افزایش دهد. این ابزاری رایج برای ورزشکاران برای بهبود تمرینات خود است. تأثیر متقابل بین موسیقی و احساسات فیزیکی حوزه مطالعاتی غنی در علوم اعصاب و روان‌شناسی محسوب می‌شود که منعکس‌کننده تأثیر عمیقی است که موسیقی می‌تواند بر سلامت جسمی و عاطفی ما داشته باشد.

پیوند درونی موسیقی و انسانیت

موسیقی نقش اساسی در تجربه انسان ایفا می‌کند و احساسات، خاطرات و تعاملات اجتماعی ما را شکل می‌دهد. این قدرت برانگیختن احساسات، انتقال ما به زمان‌ها و مکان‌های مختلف و ایجاد حس وحدت در بین افراد با پیشینه‌های مختلف را دارد.

کاتالیزور احساسی

همانطور که در سراسر این مطلب بحث شد، موسیقی به‌عنوان یک کاتالیزور قدرتمند برای بیان و تنظیم احساسات عمل می‌کند. می‌تواند غم و اندوه ما را تسکین دهد، شادی‌های ما را تقویت کند و در زمان‌های چالش برانگیز باعث آرامش شود. موسیقی به ما اجازه می‌دهد تا احساسات خود را به شیوه‌ای منحصربه‌فرد و جذاب بیان کنیم.

رابط فرهنگی

در تمام فرهنگ‌ها و جوامع، موسیقی به‌عنوان نیروی متحدکننده عمل مردم را به هم نزدیک می‌کند. ارزش‌ها، سنت‌ها و تاریخ جوامع مختلف را منعکس می‌کند و حس تعلق و هویت مشترک را تقویت می‌کند. از آیین‌های قبیله‌ای باستانی گرفته تا جشن‌های امروزی، موسیقی همیشه عنصر اصلی در اجتماعات و جشن‌های انسانی بوده است.

خروجی خلاقیت

در طول تاریخ، انسان‌ها از موسیقی به‌عنوان وسیله‌ای برای بیان خلاقانه و داستان‌سرایی استفاده کرده‌اند. آهنگسازان، نوازندگان و خوانندگان قلب و ذهن خود را در هنر خود می‌ریزند و دیدگاه‌ها و تجربیات منحصر به فرد خود را با جهان به اشتراک می‌گذارند. موسیقی به ما امکان می‌دهد خلاقیت خود را کشف کنیم، مرزها را کنار بگذاریم و با دیگران در سطح عمیق‌تری ارتباط برقرار کنیم .

ابزار درمانی

موسیقی درمانی از خواص درمانی موسیقی برای ارتقای سلامت جسمی، عاطفی و روانی استفاده می‌کند. می‌تواند استرس و اضطراب را کاهش دهد و عملکرد شناختی را بهبود بخشد. از اتاق‌های بیمارستان گرفته تا مراکز توانبخشی، موسیقی به‌طور فزاینده‌ای به‌عنوان یک ابزار ارزشمند در روند درمان شناخته می‌شود.

ارتباط بین موسیقی، احساسات فیزیکی و انسانیت

به‌طور خلاصه، ارتباط بین موسیقی و انسان ارتباطی عمیق و چندوجهی است. این انسانیت مشترک ما را منعکس می‌کند، از موانع زبانی فراتر می رود و قدرت الهام بخشیدن، شفا و متحد کردن ما را دارد. این تحقیق راه را برای کاربردهای نوآورانه موسیقی در کاهش استرس، بهبود سلامت روان و تجارب شخصی‌سازی شده موسیقی هموار می‌کند.

همانطور که ما به کاوش در اعماق تأثیر موسیقی بر رفاه خود ادامه می‌دهیم، می‌توانیم به آینده‌ای امیدوار باشیم که در آن از قدرت موسیقی برای بهبود زندگی افراد در سراسر جهان استفاده شود.

نتایج این تحقیق در مجله iScience منتشر شده است./ایسنا

ورزش در طول دوره کووید طولانی مفید است

یک مطالعه جدید نشان می دهد که افراد مبتلا به کووید طولانی مدت ممکن است بتوانند با ورزش سلامت خود را بهبود بخشند، چیزی که تاکنون از آن جلوگیری شده است.

«آندریا تریفونوس»، محقق ارشد مؤسسه کارولینسکا در سوئد، می‌گوید: «سازمان جهانی بهداشت و دیگر ارگان‌های اصلی گفته‌اند که افراد مبتلا به کووید باید از ورزش شدید اجتناب کنند.»

وی در ادامه می‌افزاید: «اما یافته‌های جدید نشان می‌دهد که بیماران مبتلا به کووید طولانی‌مدت پس از ورزش به خوبی افراد سالم عمل می‌کنند، اگرچه در ابتدا علائم بیشتری داشتند. منظورم این است که در طول ۴۸ ساعتی که ما آنها را مشاهده کردیم، علائم شأن بدتر نشد یا بر بدن تأثیر منفی نداشتند.»

مشاهدات اولیه نشان داده بود که ورزش با کووید طولانی مدت می‌تواند مضر باشد.

افراد مبتلا به کووید طولانی اغلب علائمی مانند خستگی مفرط، تنگی نفس، افزایش ضربان قلب و ضعف عضلانی را تجربه می‌کنند و این علائم اغلب با تلاش بیشتر، تشدید می‌شوند.

برای اینکه ببینند ورزش مفید است یا مضر، محققان ۳۱ فرد مبتلا به کووید طولانی را انتخاب کردند و آنها را با ۳۱ فرد سالم مقایسه کردند.

همه شرکت کنندگان سه جلسه تمرینی مختلف شامل تمرینات تناوبی با شدت بالا و تمرینات هوازی با شدت متوسط - هر دو روی دوچرخه ورزشی - و همچنین تمرینات قدرتی را تکمیل کردند.

به گفته محققان، جلسات به ترتیب تصادفی و با فاصله چند هفته از یکدیگر انجام شد.

همه شرکت‌کنندگان قبل، بلافاصله بعد و دو روز بعد از جلسات آموزشی تحت یک سری آزمایش‌های پزشکی قرار گرفتند تا علائم و سلامت کلی آنها ارزیابی شود.

تریفونوس گفت: «افراد مبتلا به کووید به طور کلی سطوح پایین‌تری از تناسب اندام و قدرت عضلانی داشتند که می‌تواند به دلیل عفونت و فعالیت کمتر باشد.»

با این حال، نتایج به طور کلی نشان می‌دهد که افراد مبتلا به کووید طولانی مدت می‌توانند از برخی ورزش‌ها سود ببرند.

تریفونوس گفت: «افراد مبتلا به کووید نباید به طور کلی از ورزش کردن دلسرد شوند. در عوض، تحت نظارت، آنها باید تشویق شوند تا با هر نوع تمرینی که از آن لذت می‌برند، البته در سطح مناسب، شروع کنند و سپس به آرامی شدت آن را افزایش دهند.»/مهر

توصیه‌های تغذیه‌ای طب ایرانی برای فصل بهار

با توجه به اینکه در این فصل هوا گرم‌تر می‌شود و رطوبت هوا افزایش پیدا می‌کند، بهتر است غذاهایی که ساده و اجزا و ترکیبات کمتری دارند، مصرف شود.

دکتر علیرضا عباسیان - عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان این‌که فصل بهار گرم و تر است، اظهار داشت: رعایت برخی نکات در فصل بهار برای همه مردم با هر مزاجی خوب است، از جمله این که در این فصل مصرف برخی غذاها مثل شیرینی‌ها، گوشت‌ها، غذاهای حاوی ادویه‌جات نظیر غذاهای تند باید کاهش یابد.

عباسیان ادامه داد: در این فصل هوا گرم‌تر می‌شود و رطوبت هوا افزایش پیدا می‌کند و به همین دلیل افرادی که مزاج گرم و تر دارند، حال‌شان بدتر می‌شود و به عنوان مثال نوجوان‌ها و جوان‌ها ممکن است دچار جوش‌های صورت شوند و عارضه‌هایی نظیر کهیرهای پوستی، آلرژی و حساسیت، خارش انتهای حلق، آبریزش از بینی، آبریزش از چشم، عطسه، حالت زکام و ...افزایش یابد که این حالت‌ها بیشتر مربوط به مزاج گرم و تر است. به این اشخاص علاوه بر همه دستوراتی که برای سایر افراد مطرح است، عدم مصرف گوشت‌ها به ویژه گوشت قرمز، غذاهای تند و شیرینی‌جات توصیه می‌شود. همچنین مناسب است که افراد دارای مزاج گرم و تر از عطرهای خنک استفاده کنند و یا همچون گذشته عطر نیلوفر یا گلاب را مصرف کنند و این افراد نباید عطرهایی که خیلی بوهای تند و تیزی دارند مثل مشک یا عطرهای شیرین استفاده کنند.

این پزشک و متخصص طب ایرانی تاکید کرد: در هم خوری‌ها را باید کم کرد. مصرف اغذیه‌جات خشک نسبت به آن‌هایی که چرب هستند، برتری دارد و در مورد شیرینی‌ها توصیه می‌کنیم شیرینی تر استفاده نکنند و بیشتر از شیرینی نخودچی و شیرینی برنجی استفاده شود. در مورد میوه‌ها هم توصیه می‌کنیم که در هم خوری میوه انجام نشود و افراد از یک مدل میوه استفاده کنند. مثلا امروز سیب مصرف کنند فردا خیار و پس فردا نارنگی یا پرتقال بخورند. البته یک قاعده کلی هم وجود دارد که در هر فصلی میوه آن فصل باید خورده شود. یعنی خوب است که ما در فصل بهار میوه‌هایی که مخصوص فصل بهار است را میل کنیم. مثلا پرتقال یا نارنگی میوه‌های فصل زمستان است و بهتر است در همان فصل استفاده شوند.

وی افزود: در کنار این دستورات کلی دستوراتی داریم که برای همه فصول است اما برای این فصل بیشتر است و برای مثال غذاهایی که رنگ‌ها و طعم‌های مصنوعی دارند مثلا شیرینی‌هایی که رنگ‌های خیلی خاص نظیر قرمز، سبز تند، نقره‌ای و طلایی دارند، برای بدن مضر هستند و همچنین آدامس‌ها و تنقلاتی که رنگ‌های زیاد و طعم‌های خیلی خاص دارند نیز برای همه فصول خوب نیست و در فصل بهار از آنجایی که بدن خیلی حساس‌تر است، ویژه‌تر مضر هستند.

بنابر اعلام روابط عمومی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت؛ عباسیان بیان کرد: در میان آجیل‌ها ما بیشتر فندق و بادام و تا حدودی پسته را توصیه می‌کنیم و همچنین مصرف تخم کدو، آفتاب‌گردان، تخمه ژاپنی و تخم هندوانه هم خوب است اما گردو ممکن است افراد را تا حدودی اذیت کند و به علاوه بادام زمینی یا بادام هندی هم به دلیل گرمی و خاصیت آلرژنی که دارند می‌توانند تا حدودی برای بدن‌هایی که ضعیف‌تر هستند، اذیت‌کننده باشند. حالا اگر این ترکیبات با هم مخلوط شوند قاعدتا اذیتش بیشتر می‌شود و برای مثال مصرف انواع باقلواها چون معمولاً تنوعی از این آجیل‌ها را دارند و به آن‌ها انواع شیرین‌کننده‌ها و گاها مواد نگه‌دارنده می‌زنند، ممکن است اذیت کننده باشند.

به گزارش ایسنا، این متخصص طب سنتی ضمن اشاره به اینکه در میان آجیل‌ها هر روز یک مدل آجیل را بخورید و برای مثال یک روز تخمه کدو میل کنید و روز بعد چند بادام، یادآور شد: فاصله‌گذاری بین مواد غذایی مهم است و بلافاصله بعد از مصرف یک سری آجیل و شیرینی، غذا خورده نشود. یک مقدار گرسنه بودن توصیه می‌شود و بهتر است همیشه سیر از سر سفره بلند نشویم و هنگام بلند شدن از سر سفره یک مقدار گرسنه باشیم.

خبر

تصاویر مخربی که هرگز از ذهن کودکان و نوجوانان پاک نمی‌شود

یک روانشناس گفت: تعداد بسیار بالایی مراجعه‌کننده کودک و نوجوان را روزانه مشاهده می‌کنیم که به دلیل نبود فرهنگ‌سازی و آموزش، تصاویری را دیده‌اند که هرگز از ذهن آنها پاک نمی‌شود و این بسیار آسیب‌زا است، در این موارد تنها کاری که ما به عنوان روانشناس برای این دسته افراد می‌توانیم انجام دهیم کمرنگ کردن آن تصاویر در ذهن آن‌ها است.

اخیرا خبری مبنی بر احتمال ممنوعیت گوشی‌های هوشمند تلفن‌همراه برای افراد زیر ۱۶ سال در انگلیس منتشر شد. طبق این خبر گفته شده است داده‌های مطالعه‌ای که روی ۲۴۹۶ والدین کودکان مدرسه‌ای در انگلیس انجام شد، نشان داد که ۵۸ درصد از والدین معتقدند دولت باید تلفن‌های هوشمند را برای افراد زیر ۱۶ سال ممنوع کند. وزیر فناوری انگلیس گفته در فکر محدود کردن افراد زیر ۱۶ سال از خرید گوشی‌های هوشمند است. اینکه تا چه اندازه این ممنوعیت‌ها و محدودیت‌ها در سطح دنیا می‌تواند در جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی و فردی مربوط به این موضوع، موثر باشد و یا اینکه به طور کلی نقش آموزش و فرهنگ‌سازی و در مقابل ممنوعیت و محدودیت کدام یک تأثیر بیشتری خواهند داشت، مسئله‌ای است که می‌توان از منظر روانشناسی به آن پی‌برد.

در این رابطه ایسنا با یک کارشناس حوزه کودک و نوجوان به گفت‌وگو پرداخته است.

پریسا ارجمندی عنوان کرد: افراد زیر ۱۳ سال نباید به وسیله گوشی تلفن‌همراه و یا هر وسیله ارتباط جمعی دیگری برای سرگرمی از اینترنت استفاده کنند و اگر بازی هم قرار است با گوشی انجام دهند بهتر است به صورت آفلاین باشد.

وی گفت: طبق تحقیقات در بازه سنی ۷ تا ۱۰ سال با ورود بچه‌ها به مدرسه، نیاز به وجود موبایل‌های هوشمند برای بهره‌مندی از آموزش آنلاین ایجاد می‌شود، در این شرایط، روانشناسان پیشنهاد می‌کنند از یک گوشی همراه هوشمند، لپ‌تاپ یا تبلت به صورت عمومی و مشترک در خانه استفاده کنید و زمان استفاده از آن مشخص باشد.

این روانشناس بیان کرد: کشورهای مختلف، قانون‌های متفاوتی برای استفاده از گوشی تلفن‌همراه، تبلت و کامپیوتر دارند این امر به فرهنگ‌سازی، آموزش و بومی‌سازی که در هر کشور انجام می‌شود بستگی دارد، بنابراین هر کشور بنا بر شرایط محیطی خود نسبت به وضع قانون در رابطه با شرایط سنی استفاده از این وسایل تصمیم می‌گیرد.

ارجمندی اضافه کرد: به هر صورت در دوره کنونی کودکان بسیار بیشتر از گذشته به گوشی تلفن‌همراه و تبلت وابسته شده‌اند و والدین نیز در بیشتر مواقع به راحتی آن‌ها را در اختیار فرزندان قرار می‌دهند، گاهی بدون اینکه دارای زمان‌بندی مشخص و یا کنترل شده باشد.

وی بیان کرد: آنچه مسلم است اینکه حتی اگر قوانین زیادی هم در استفاده یا عدم استفاده از گوشی تلفن‌همراه برای گروه‌های سنی مختلف وجود داشته باشد، باز هم این وسایل به وفور در اختیار کودکان و نوجوانان است؛ بنابراین مهم‌ترین مسئله آموزش و فرهنگ‌سازی در جامعه به ویژه از سمت والدین است.

این روانشناس کودک و نوجوان تاکید کرد: به‌هیچ عنوان کودکان زیر ۲سال نباید از گوشی و تبلت استفاده کنند از سن ۲ تا ۷ سال نیز نهایتا ۱ ساعت در طول روز می‌توانند از این وسایل استفاده کنند، با افزایش سن کودکان می‌توان ساعت استفاده از گوشی و تبلت را اندکی برای آن‌ها بیشتر کرد، به هرحال نهایت استفاده یک کودک باید ۳ ساعت باشد نه بیشتر.

ارجمندی گفت: درست است که نهایتا ۳ ساعت را برای استفاده کودکان از گوشی تلفن‌همراه و تبلت درنظر گرفتیم اما چیزی که مهم است اینکه کودک و یا نوجوان در این ۳ ساعت چه استفاده‌ای از این وسایل دارد؟ آیا صرفا سرگرمی و بازی است؟ آیا جستجوهای از روی سرگرمی و وقت‌گذرانی در اینترنت است؟ و یا اینکه نوجوان برای یک مطلب علمی مربوط به درس‌هایش در حال سرچ کردن است؟

این روانشناس حوزه کودک و نوجوان گفت: آموزش، کلیدی‌ترین مفهومی است که در این مسئله باید مورد توجه خانواده‌ها باشد تا از آسیب‌های بعدی کودک و نوجوان در استفاده از گوشی تلفن‌همراه و امثال آن کاسته و یا جلوگیری شود، تفهیم خط قرمزها و تربیت جنسی در این موضوع بسیار مهم است.

به گزارش ایسنا،وی در پایان یادآور شد: به هرحال کودکان و نوجوانان با دنیای مجازی امروزه به راحتی ارتباط برقرار می‌کنند و خانواده‌ها نمی‌توانند از این واقعیت فرار کنند، به ویژه از زمان شیوع کرونا که این ارتباط گسترده‌تر و شایع‌تر شد، بی‌وقفه گوشی تلفن‌همراه در دست کودکان و نوجوانان بود، درست‌ترین کار آموزش و فرهنگ‌سازی است. همچنین باید توجه داشت که مدام چک کردن بچه‌ها و گوشی یا تبلت‌های آنان نه تنها صحیح نیست بلکه آثار سوء و مخربی خواهد داشت.

Sample output to test PDF Combine only

نگاه آماری به قهرمانی کشتی آزاد ایران در آسیا؛ سبک وزن‌ها همچنان نامطمئن

تیم ملی کشتی آزاد ایران در حالی قهرمان قاره کهن شد که ستارگان این تیم عملکرد متفاوتی در بیشکک داشتند.

به گزارش نهضت شمال، تیم ملی کشتی آزاد ایران با کسب ۱۹۰ امتیاز بالاتر از کشورهای ژاپن و قرقیزستان مقتدرانه به عنوان قهرمانی قاره کهن دست یافت. تیم ملی کشورمان در ۳۷ دوره این مسابقات، ۳۰ قهرمانی، پنج عنوان نایب قهرمانی و ۲ عنوان سومی داشته است.

سی و ششمین دوره رقابت‌های کشتی آزاد بزرگسالان قهرمانی آسیا روزهای ۲۳ و ۲۴ فروردین ماه با حضور ۲۳ کشور در شهر بیشکک قرقیزستان برگزار شد و تیم ایران با کسب ۵ مدال طلا و ۳ مدال برنز بعنوان قهرمانی دست یافت. برای تیم ایران رحمان عموزاد در وزن ۶۵ کیلوگرم، امیرمحمد یزدانی در وزن ۷۰ کیلوگرم، محمد نخودی در وزن ۷۹ کیلوگرم، امیرحسین فیروزپور در وزن ۹۲ کیلوگرم، امیرحسین زارع در وزن ۱۲۵ کیلوگرم به مدال طلا، حسین ابوذری در وزن ۷۴ کیلوگرم، هادی وفایی‌پور در وزن ۸۶ کیلوگرم و محمدحسین محمدیان در وزن ۹۷ کیلوگرم به مدال برنز دست یافتند.

تیم ایران که در این دوره از رقابت‌ها به دلیل حضور برخی از کشتی‌گیران اصلی خود در مسابقات کسب سهمیه المپیک از جمله احمد محمدنژادجوان، یونس امامی و امیرعلی آذرپیرا و مصدومیت و آسیب‌دیدگی حسن یزدانی با ترکیبی از کشتی‌گیران جوان و عنوان‌دار به مصاف حریفان خود رفت، اما توانست با کسب نیمی از مدال‌های طلا، عنوان قهرمانی را از آن خود کند. این در حالی بود که تیم ایران سال گذشته تنها یک مدال طلا کسب کرده بود و در جایگاه تیمی سوم شده بود.

عملکرد نمایندگان ایران را می‌توان براساس نفرات اصلی تیم ملی و همچنین اوزان المپیکی و غیرالمپیکی مورد بررسی قرار گیرد. امیرمحمد یزدانی، رحمان عموزاد خلیلی، محمد نخودی و امیرحسین زارع نفرات اصلی تیم ملی بودند که به مدال طلا رسیدند و امیرحسین فیروزپور نیز به عنوان جایگزین کامران به این دوره از رقابت‌ها اعزام شده بود.

از نفرات اصلی تیم بلگراد رضا اطری نتوانست به مدال برسد و پنجم شد. ابراهیم خواری که از وی به عنوان نفر دوم وزن ۵۷ کیلوگرم یاد می‌شود نتوانست آنگونه که باید نتیجه چشمگیری کسب کند و عنوانی بهتر از پنجم کسب نکرد.

حسین ابوذری که با کسب عنوان قهرمانی وزن ۷۴ کیلوگرم کشور به یکی از مدعیان اصلی این وزن تبدیل شده بود نتوانست به عنوان قهرمانی برسد و ره‌آورد وی از سفر بیشکک، مدال برنز بود. او با کسب این مدال عملا المپیک را از دست داد. البته نمایندگان ایران در این وزن هنوز سهمیه کسب نکرده‌اند و باید منتظر عملکرد یونس امامی در گزینشی قاره کهن باشیم.

در دسته ۸۶ کیلوگرم جانشین و رقیب احتمالی حسن یزدانی با باخت برابر عظمت دولت‌بیک‌اف قزاقستانی به عنوان بهتر از سوم نرسید و با انتخابی تیم ملی برای حضور در المپیک خداحافظی کرد. این در حالی است که پیش از این حسن یزدانی در پنج مبارزه رودرو با این حریف قزاقستانی در پیکارهای جهانی با نتیجه عالی او را شکست داده بود. به نظر می رسد کامران قاسمپور مهمترین رقیب یزدانی برای رسیدن به المپیک باشد.

در وزن ۹۷ کیلوگرم محمدحسین محمدیان مغلوب احمد تاجدالدین‌اف شد تا مشخص شود کشتی‌گیر روسی‌الاصل بحرینی‌ها مرد بی رقیب قاره کهن است و می‌تواند در تابستان پیش رو به سلطه سعدالله‌یف و کایل اسنایدر در المپیک پایان دهد. ملی‌پوش بحرینی در مسابقات جهانی ۲۰۲۳ بلگراد با شکست اسنایدر و سعدالله‌یف، قهرمان جهان شده بود.

در این وزن امیرعلی آذرپیرا نماینده ایران است و برای کسب سهمیه تلاش می‌کند.

امیرحسین زارع بار دیگر اقتدار خود را در قاره آسیا به نمایش گذاشته شد. سال گذشته امیررضا معصومی نفر دوم این وزن به مسابقات قهرمانی آسیا اعزام شد که عنوانی بهتر از پنجمی کسب نکرد اما زارع با اقتدار آخرین نشان طلای این دوره از رقابت‌ها را کسب کرد.

حضور تیم ایران در مسابقات قهرمانی آسیا چند پیام مهم داشت؛

۱- کشتی آزاد ایران قدرت بلامنازع آسیا و کسب طلا برای یک آزادکار در این تورنمنت نمی‌تواند به سختی رقابت‌های جهانی و المپیک باشد. ایران در ۳۷ دوره گذشته ۳۰ عنوان قهرمانی، پنج نایب قهرمانی و ۲ عنوان سوم را از آن خود کرده است.

۲- تیم ایران با ترکیب نفرات اصلی و دوم کشتی آزاد به بیشکک اعزام شد. در ترکیب این تیم رضا اطری، رحمان عموزاد، امیرمحمد یزدانی، محمد نخودی و امیرحسین زارع نفراتی بودند که در سال گذشته عضو تیم ملی در رقابت‌های جهانی بودند. در این تیم همچنین ابراهیم خواری، حسین ابوذری، هادی وفایی‌پور، امیرحسین فیروزپور و محمدحسین محمدیان به عنوان قهرمانان رقابت داخلی یا نفرات دوم کشتی ایران به بیشکک اعزام شدند.

۳- از ۶ وزن المپیکی تنها ۲ نفر موفق به کسب نشان طلا شدند که هر ۲ نماینده از نفرات اصلی تیم ملی بودند. زارع و عموزاد خلیلی مردان طلایی اوزان المپیکی بودند. نمایندگان ایران در یک وزن ۵۷ کیلوگرم مدالی کسب نکردند. محمدیان، وفایی‌پور و حسین ابوذری نیز به مدال برنز رسیدند.

۴- یکی از مهمترین نکات این دوره از رقابت‌ها، پیروزی تمام فینالیست‌های ایران بود تا شاگردان محسن کاوه ۵۰ درصد از مدال‌های طلای این دوره از مسابقات را کسب کنند. اما نکته مهم این بود که تمام طلایی‌های ایران در بیشکک توسط نفرات اصلی تیم ملی ضرب شد و این می‌تواند زنگ هشدار برای گوش شکسته‌های ایرانی باشد. بازماندن چهار وزن المپیکی ایران از رسیدن به فینال نشان از آن دارد که بین نفرات اصلی و جایگزین فاصله وجود دارد.

۵- از وفایی‌پور به عنوان یکی از مدعیان اصلی و رقیب یزدانی نامبرده می‌شود اما وی در مرحله یک چهارم نهایی برابر عظمت دولت‌بیک‌اف شکست خورد. دولت‌بیک‌اف همیشه بازنده محض برابر حسن یزدانبی و اما سال گذشته علیرضا کریمی را در فینال شکست داد و امسال نیز در نیمه نهایی برابر باروز ایرانی به برتری رسید.

۶- هر چند که کامران قاسمپور در وزن ۹۲ کیلوگرم حضور نداشت اما امیرحسین فیروزپور به خوبی توانست مدال طلای این وزن را برای ایران به ارمغان آورد. حال با کنار رفتن وفایی‌پور از انتخابی تیم ملی، کامران به دسته ۸۶ کیلوگرم بازمی‌گردد تا چالش اصلی یزدانی پیش از المپیک باشد.

۷- ایجاد توازن بین تیم اصلی و نفرات جایگزین یکی از مهمترین ماموریت‌های کادر فنی بعد از المپیک پاریس است. اگر این توازن ایجاد نشود با بازنشستگی برخی از ستارگان کشتی ایران ممکن است جایگزینی آنان به خلا اصلی تیم ملی تبدیل شود.

۸- با وجود نتایج برخی از ملی‌پوشان در بیشکک نمی‌توان از تلاش گوش شکسته‌ها و هنر کادر فنی در قهرمانی مقتدرانه آزادکاران چشم پوشی کرد. این تیم در حالی مقتدرانه بر سکوی نخست جلوس کرد که سال گذشته عنوانی بهتر از سوم کسب نکرد.

به گزارش ایرنا،رحمان عموزاد سال ۲۰۲۳ تنها مدال طلای ایران در آسیا را کسب کرد و علیرضا کریمی به نقره رسید. یاسین رضایی، امیرحسین کاووسی و یاسین رضایی مدال برنز کسب کردند. شاگردان پژمان درستکار سال گذشته نتوانستند بیش از ۱۲۴ امتیاز را کسب کنند و بعد از قزاقستان و ژاپن سوم شدند.

مسائل فنی و آرامش برای ما اهمیت بالایی دارد

سرمربی تیم ملی کاراته بانوان با بیان اینکه این تیم در چارچوب قانون برنامه‌های خود را پیش خواهد برد، گفت: با خانواده بزرگ این رشته تعامل خواهیم داشت و برای ما مسائل فنی در کنار آرامش، اهمیت زیادی دارد.

لیلا بهرامی به‌عنوان سرمربی تیم ملی کاراته بانوان انتخاب شد. وی اظهار داشت: فدراسیون از چند مربی برای هدایت تیم بانوان برنامه خواست که من نیز یکی از آنها بودم. در نهایت مسئولان فدراسیون و مدیر سازمان تیم‌های ملی به من اعتماد کردند که تلاش می‌کنم جواب این اعتماد را بدهم.

وی که سال گذشته و چند روز مانده به مسابقات جهانی مجارستان برای مدتی کوتاهی هدایت تیم بانوان را عهده‌دار شده بود در این خصوص، افزود: با توجه به شرایطی که آن زمان به وجود آمد، حتی ممکن بود تیم اعزام نشود. من در آن مقطع قبول کردم تا به‌عنوان همراه کنار تیم باشم. به هرحال آن مسابقات تمام شد و اکنون باید نگاه‌مان به آینده باشد.

بهرامی با بیان اینکه مسابقات قهرمانی آسیا (اواخر شهریور) در چین، مهمترین برنامه پیش‌روی تیم ملی کاراته است، بیان کرد: فعلا نام یک مربی را به سازمان تیم‌های ملی و فدراسیون داده‌ام تا به عنوان همکارم در کادر فنی حضور داشته باشد.

وی گفت: اکنون مسابقات قهرمانی کشور را داریم که اول اردیبهشت در همدان آغاز خواهد شد و انتخابی تیم ملی محسوب می‌شود. تمامی نفرات باید در قهرمانی کشور حضور یابند. تنها بازیکنانی که به لیگ جهانی مصر اعزام شوند و آنهایی که مصدوم هستند (با تایید فدراسیون پزشکی) غیبت‌شان موجه خواهد بود. نفرات برتر به همراه کاراته‌کاهایی که کمیته فنی انتخاب می‌کند، به اردو دعوت می‌شوند.

سرمربی تیم ملی کاراته بانوان، تصریح کرد: صحبت‌هایی در خصوص زمان آغاز اردوها انجام دادیم که باید به‌زودی آن را پس از نشست با مسئولان فدراسیون، قطعی کنیم.

وی که از سال ۹۲ در تیم‌های ملی رده‌های سنی مختلف به‌عنوان مربی و سرمربی فعالیت می‌کند، گفت: هدف اصلی این است تا پشتوانه‌سازی در تمامی اوزان انجام داده و تیم ملی قدرتمندی داشته باشیم. برای ما، علاوه بر مسائل فنی، آرامش نیز اهمیت بالایی دارد.

بهرامی در خصوص اینکه سهمیه مسابقات قهرمانی جهان از این پس به کاراته‌کاهای داده می‌شود که در رنکینگ جهانی جایگاه مناسبی داشته باشند، عنوان کرد: ابتدا باید نفراتی که جایگاه خوبی دارند، رنکینگ خود را حفظ کرده و سپس آن را بهبود ببخشند. دیگر نفرات را هم باید به جایگاه مناسبی برسانیم.

وی در خصوص اختلافات همیشگی در کاراته، گفت: می‌خواهیم در تیم ملی تعامل داشته باشیم و همه چیز را در چارچوب قانون پیش ببریم. بحث فنی دارای اهمیت است و چیزی خارج از آن نخواهد بود. تیم ملی متعلق به همه خانواده کاراته است و برای ما توان فنی نفرات اهمیت دارد تا بتوانیم در آرامش کارمان را پیش ببریم.

جدول سودوکو

جدول سودوکو یک بازی و سرگرمی جالب و جذاب می باشد جدول سودوکو از یک جدول ۸۱ خانه تشکیل شده است ، هر جدول از ۹ سطر و۹ ستون تشکیل شده است . همین جدول خود نیز به ۹ بخش تقسیم شده که هر بخش یک بسته ۹ تایی را شامل میشود. درون این بسته ها را باید با اعداد یک تا ۹ پر کنید اما مجاز نمی باشید که در هر سطر یا ستون از اعداد تکراری استفاده کنید .

9	8		4	3				5
4	7						8	
	2		8	1	5		4	
	5	7	2			8	3	
	1	3		7		4	9	
			1	8		5		
	6	2			8	7		9
	9	8					5	
7		4		5	1			

				4		8		
	9	1		8		2		
			2				4	5
1			6		8	3	9	
	5	3		2	7	6		
8	6		9	3	1	7	5	2
	3	9		6	2		7	
2			3	7	4			9
6	4	7		9		1	2	3

		7		8		6		
4	5	9		7	3		1	
	6	2		1				
				3	4	9	6	
		4					7	
9	8					3		
		3	7	2			8	9
		8					3	
2			3		8		5	

5		2		4	6	9		
						6		
		9		2				1
7				6		1		4
	2		7		4		9	
9		1				7	6	8
	7		9	5		2		6
1	9		4	8	2		3	7
2		5	6		1	4		9

خبر

انتقاد سرمربی سابق تیم ملی از تیراندازی

سرمربی سابق تیم ملی تیراندازی با انتقاد از نتایج ملی پوشان، گفت: زمانی که در تیم ملی بودم دوستان اعتقاد داشتند که روش من سنتی است اما می‌بینیم که همان دوستان با کپی‌کاری هم موفق نیستند.

به گزارش ، مسابقات جهانی تیراندازی و توزیع سهمیه المپیک در برزیل در حال برگزاری است که در ماده تپانچه بادی مردان، وحید گلخندان با رکورد ۵۸۰ در رده دهم ایستاد و با یک اختلاف امتیاز از صعود به فینال بازماند و شانس کسب سهمیه را از دست داد. سجاد پورحسینی، دیگر نماینده کشورمان با ۵۷۴ امتیاز سی و سوم شد و جواد فروغی با ۵۶۶ امتیاز در رده شصت و ششم ایستاد.

در بخش بانوان نیز هانیه رستمیان با رکورد ۵۷۵.۱۷ و گلنوش سبقت‌اللهی با رکورد ۵۷۴ در رده‌های یازدهم و دوازدهم قرار گرفتند. زینب طوماری دیگر نماینده بخش بانوان نیز با رکورد ۵۷۰.۱۴ در رده بیست و هفتم ایستاد تا به این ترتیب علاوه بر تیم تپانچه مردان در بخش بانوان هم دست ملی پوشان کشورمان از رسیدن به سهمیه المپیک پاریس کوتاه بماند.

عملکرد ضعیف تیراندازان قابل پیش‌بینی بود

احمد نجفی در گفت وگو با خبرنگار مهر در واکنش به عملکرد ضعیف ملی پوشان تپانچه اظهار داشت: متاسفانه عملکرد تیم ملی ایران اصلا خوب نبود و رکوردهای ثبت شده خیلی پایین‌تر از حد انتظار بود. البته با توجه به نتایج اخیر تیم در یک سال گذشته و مخصوصا بازیهای آسیایی و رقابت های قهرمانی آسیا این نتیجه قابل پیش بینی بود.

وی در ادامه درباره دلیل افت جواد فروغی و قرار گرفتن او در جایگاه ۶۶ جهان گفت: متاسفانه روند افت فروغی بعد از بازیهای المپیک توکیو ادامه دارد و در این مسابقات و حتی رقابت‌های قبلی هم مجددا دیدیم که تغییری در شرایط او ایجاد نشده است. تغییرات کادر فنی بعد از المپیک ۲۰۲۰ آسیب جدی به تیم ملی وارد کرد. من یک سال است که دیگر کنار تیم نیستم و در این مدت شاهد هستیم تیراندازی ایران چه نتایجی را به کارنامه خود اضافه کرده است.

سرمربی سابق تیم ملی تپانچه اضافه کرد: بخاطر دارم دوستانی که آن زمان آمدند معتقد بودند که من سنتی کار می‌کنم و امروز می‌بینیم که همان مربی‌ها با کپی کاری از روی دیگران هم هنوز موفق نشدند نتایج اخیر تیم ملی را تکرار کنند. نقش کادر فنی در کسب نتیجه مهم است ولی عوامل دیگر را هم باید در نظر گرفت. تیراندازان کشورمان نه برنامه ریزی خوب دارند و نه تمرینات مناسب که قطعا این روند در کسب نتیجه بی‌تاثیر نبوده است.

مربیان تیم ملی رزومه قوی ندارند

وی افزود: زمانی که من رفتم دوستان مختلفی به عنوان مربی هدایت تیم را به عهده گرفتند و حتی در مقطعی تیم ملی ۲ مربی داشت که همین امر به تنهایی اتحاد تیم را از بین برده بود. برخی از مربیان را تیراندازان قبول نداشتند؛ چون مربی‌های انتخاب شده اصلا رزومه قوی نداشتند؛ طبیعی است که با این روش مدیریت هر تیمی باشد آسیب می‌بیند.

نجفی با اشاره به نتایج ضعیف تیراندازان در بازیهای آسیایی هانگژو عنوان کرد: در جریان بازیهای آسیایی وقتی قربانی را دیدم؛ گفت از نتایج تیم ناراحت است و حتی از من درخواست کردند که مجددا به تیم ملی برگردم ولی با توجه به قرارداد ۲ ساله‌ای که با تیم ملی بنگلادش دارم شدنی نبود و این پیشنهاد را نپذیرفتم.

به گزارش مهر،سرمربی سابق تیم ملی در ادامه درباره نتیجه احتمالی هانیه رستمیان در بازیهای المپیک پاریس گفت: خیلی بعید به نظر می‌رسد که او بتواند در المپیک روی سکو برود. البته رستیمان در ۲۵ متر خوب است اما در این بخش هم رقبای قدری حضور دارند.

Sample output to test PDF Combine only

هفته نامه سیاسی فرهنگی ورزشی

آفاق

www.Afaghonline.ir

شماره 309 | 19 اسفند 1403 | 8 صفحه | 1000 تومان

- آدرس: ساری، روبه روی بیمارستان بوعلی سینا
- کوی شهید رضایی پلاک ۶۱
- تلفکس: ۳۳۳۴۰۷۹۷
- لیتوگرافی و چاپ: چشمه توسعه

- صاحب امتیاز و : محمد شیرزاد
- مدیر مسیول : نادیا شیرزاد
- دبیر سرویس ورزشی: مهدی رضی
- زیر نظر شورای نویسندگان
- گرافیک و صفحه آرایی: محیا اندی
- گستره توزیع: منطقه ای

با حضور لاجوردی معاون وزیر و رئیس سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی کشور انجام شد:

شرقی ترین شهر مازندران به شبکه فیبر نوری متصل شد

بهره برداری از فاز نخست پروژه فیبر نوری منازل و کسب و کارها FTTX شهر گلوگاه

همزمان با سفر امیر لاجوردی، معاون وزیر و رئیس سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی به استان مازندران، فاز نخست پروژه فیبر نوری منازل و کسب و کارها FTTX در شهر گلوگاه به بهره برداری رسید.

فاز نخست پروژه فیبرنوری منازل و کسب منازل و کسب و کارها FTTX در شهر گلوگاه، استان مازندران با حضور امیر لاجوردی، جانشین وزیر در امور ارتباطات و رئیس سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی، داودی فرماندار، حجت الاسلام والمسلمین دماوندی امام جمعه شهرستان و برخی از مدیران و مسئولان استانی و شهرستانی برگزار شد.

لاجوردی معاون وزیر و رئیس سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی کشور در این آیین ضمن تقدیر از اقدامات و تلاشهای صورت گرفته توسط فرماندار شهرستان گلوگاه و شهردار این شهر اظهار کرد: زمانی که یک پروژه در مدت زمان کوتاهی به ثمر می نشیند، حاصل تعامل و همدلی مسئولان مرتبط با این پروژه می باشد و خوشحال هستیم که اکنون مردم شریف شهر گلوگاه می توانند از این فناوری، با کیفیت بالاتر و بهتر استفاده نمایند و انشالله اپراتور متعهد مربوطه با برنامه ریزی مدون، شرایط را برای اتصال مردم عزیز و خانوارهای ساکن در شهر گلوگاه فراهم‌نمایند.

اسماعیل اعزی مدیرکل ارتباطات و فناوری اطلاعات استان مازندران در این آیین ضمن تشریح اقدامات صورت گرفته توسط اداره کل ICT استان مازندران در شهرستان گلوگاه عنوان کرد: در راستای توسعه زیرساخت های ارتباطی در این شهرستان، سرمایه گزاری ۵۸ میلیارد تومانی در دولت سیزدهم صورت گرفته و در حال حاضر با راه اندازی اینترنت پرسرعت همراه در ۱۵ روستای این شهرستان و اجرای ۸ کیلومتر فیبر نوری در مناطق روستایی، شهرستان گلوگاه بعنوان یک منطقه سبز ارتباطی شناخته می شود.

در ادامه این آیین داودی فرماندار گلوگاه اجرای پروژه فیبر نوری در شهر گلوگاه را یک نعمت و خدمت عظیم به مردم این شهر دانست که منجر به توسعه همه جانبه در حوزه اقتصاد، گردشگری، کشاورزی و هوشمند سازی شهری خواهد شد و در همین خصوص از اقدامات صورت گرفته در حوزه توسعه ارتباطات در این شهرستان تقدیر نمود.

در خاتمه این برنامه صیدی مدیرعامل شرکت ارتباطات مبین‌نت از اجرای پروژه فیبرنوری FTTx توسط شرکت متبوع خویش در شهر گلوگاه با اعتباری بالغ بر ۱۵۰ میلیارد ریال خبر داد و تصریح کرد: امیدواریم با تکمیل پروژه مذکور در این شهر، دسترسی خانوارهای این شهر بزودی انجام و اطلاع رسانی لازم جهت اتصال منازل و کسب و کارها به اینترنت پرسرعت بر بستر فیبر نوری انجام خواهد شد.

در پایان این مراسم تست سرعت یک ساختمان اداری و یک کسب و کار گیم نت بر بستر فیبر نوری انجام و فاز نخست این پروژه در شهر گلوگاه به بهره برداری رسید.

ارتباط شخصیت هر فرد با پاهای آن

درباره ارتباط شخصیت هر فرد با پاهای آن را مورد بررسی قرار داده ایم. اما این یک علم دقیق نیست. با این حال، بسیاری از مردم بر این باورند که شکل پا می تواند ویژگی های شخصی و حتی ویژگی های شخصیتی را نشان دهد.

کشف کنید که شکل پاهای شما چه چیزی را در مورد شخصیت شما نشان می دهد!

وقتی از شخصیت صحبت می کنیم، به مجموعه ویژگی های روانشناختی اشاره می کنیم که قادر به تعریف رفتار یک فرد هستند. این همان چیزی است که ایده آل ها و اقداماتی را که هر فرد قادر به انجام آن است، به طور دقیق بیان می کند. واقعاً به هویت فرد اشاره دارد.

عوامل متعددی می توانند شخصیت را شکل دهند ، اما مطمئناً تقریباً هیچ کس فکر نمی کند که شکل پا می تواند چیزی باشد که چیزهایی را در مورد شخصیت افراد بیان کند. البته این عجیب به نظر می رسد، اما حقیقت این است که شکل پا در واقع می تواند سرنخ هایی را در مورد اینکه فرد کیست به دست دهد.

آیا تا به حال فکر کرده اید که شکل پاهای شما می تواند چیزی در مورد شخصیت شما آشکار کند؟ اگرچه ممکن است این ایده تا حدودی غیرعادی به نظر برسد، اما حقیقت این است که ظاهراً می تواند سرنخ های جالبی در مورد اینکه ما کی هستیم ارائه دهد.

البته این یک علم دقیق نیست، اما بسیاری معتقدند که شکل پاها می تواند ویژگی های شخصی و حتی ویژگی های شخصیتی را آشکار کند.

بیایید این نظریه جذاب را که بخشی از بسیاری از باورهای رایج در سراسر جهان است، بررسی کنیم.

با این حال، مهم است که به یاد داشته باشید که هر یک از ما منحصر به فرد هستیم، با ویژگی های فردی خودمان. نکته مهمی که باید به آن اشاره کرد این است که قبل از قضاوت در مورد یک فرد بر اساس شکل پای او، مهم است که به یاد داشته باشید که هر فردی منحصر به فرد است و دارای ثروت و تنوع زیادی از احساسات است. دقیقاً به همین دلیل، مهمترین چیز این است که بدانیم چگونه به تفاوت هایی که هر فرد را منحصر به فرد می کند، ارزش گذاری کنیم.

انواع پاها و شخصیت های آن ها :

شخصیت افراد با شکل پا

پای مصری (EGÍPCIO)

پای مصری به خاطر انگشت شستش که بلندتر از سایرین است، متمایز است و شکلی زیبا و کمانی ایجاد می کند. افراد مبتلا به این نوع پا به طور کلی ظریف، پیچیده و از ظاهر خود آگاه هستند.

آنها تمایل دارند خلاق و حساس باشند و از بیان خود از طریق هنر و مد لذت می برند.

پای یونانی (GREGO)

در این نوع پا، انگشت دوم بلندتر از انگشت شست مشخص می شود، معمولاً با رهبران طبیعی همراه است.

آنها افرادی جاه طلب و مصمم با روحیه رقابتی قوی هستند.

علاوه بر این، آنها همچنین واقعاً مشتاق یادگیری و کشف ایده های جدید هستند. به همین دلیل، آنها می توانند روشنفکرانی کنجکاو باشند.

پای مربع (QUADRADO)

پاهای مربعی شکل، دارای تمام انگشتان پا با اندازه مشابه هستند و پایه ای پایدار و کاربردی را ارائه می دهند. افراد مبتلا به این نوع پا اغلب عملی، قابل اعتماد و پایدار دیده می شوند.

به طور کلی، آنها برای امنیت و ثبات در زندگی خود ارزش قائل هستند، بنابراین رویکرد روشمندتری نسبت به مسائل، به ویژه چالش ها دارند.

پای زنگوله ای (CAMPÂNULA)

این نوع پا که از انگشتانی تشکیل شده است که به تدریج بزرگ می شوند و حالت زنگوله ای ایجاد می کنند، عموماً با افراد ماجراجو و برون گرا همراه است. آنها علاقه زیادی به اکتشاف دارند و تمایل دارند که خوش بین و مشتاق باشند.

پای رومی (ROMANO)

مشخصه پای رومی داشتن انگشتان تقریباً یکسان است و انگشت شست پا غیر غالب است. افراد مبتلا به این نوع پا اغلب کاربردی و همه کاره در نظر گرفته می شوند.

آنها به راحتی با موقعیت های مختلف سازگار می شوند و به دلیل توانایی خود در مواجهه موثر با چالش ها شناخته می شوند.

پای مقعر (CÔNCAVO)

پاهای مقعر دارای قوس بلندی هستند که یک انحنای مشخص را روی کف پا تشکیل می دهند. افراد مبتلا به این نوع پا اغلب حساس، دلسوز و همدل در نظر گرفته می شوند.

آنها عمیقاً به دیگران اهمیت می دهند و شنوندگان عالی هستند. علاوه بر این، آنها خلاق هستند و دیدگاه منحصر به فردی نسبت به جهان دارند.

پای دهقانی (CAMPONÊS)

آنها را می توان افرادی آرام تر و متفکرتر توصیف کرد. علاوه بر این، آنها منطق را در تمام مکالمات در طول روابط بین فردی اعمال می کنند. آنها سعی می کنند تا آخر به وعده های خود عمل کنند و این باعث می شود افراد بسیار قابل اعتمادی باشند./بیتوته

Sample output to test PDF Combine only