

آغاز عملیات اجرایی پنج
پروژه ارتباطی در هشت
روستای شهرستان میاندرودبهره مندی بیش از ۲۸
هزار دانش آموز مازنی از
خدمات اورژانس اجتماعی
بهریستیترجمان مشارکت سیاسی
با حضور در انتخابات

۲

موضوع محیط زیست باید اولویت
جدی رئیس جمهور آینده باشد

۲

چندین خواص میخک که شما را
میخکوب می کند

۴

راه اندازی فرودگاه کلاله، مطالبه
ساکنان شرق گلستان از دولت

۲

انتخابات ریاست جمهوری

استاندار:

مقدمات لازم برای برگزاری انتخاباتی
پر شور در مازندران فراهم است

می کنند.

وی در بخش دیگر سخنان خود با اعلام اینکه حضور مازندرانی ها همیشه در هر دوره از انتخابات از میانگین کشوری بالاتر بوده است، افزود: این مهم نشان می دهد که برای تحکیم پایه های نظام مردم این استان شهیدپرور همیشه در صحنه هستند، مازندران استان شاخصی است که در روزهای جنگ تحمیلی لشکر ویژه ۲۵ کربلا در کشور حماسه می آفرید و مدافعان حرم، مدافعان سلامت و امنیت زیادی در این استان از جان، مال و همه هستی خود گذشتند. ۲ میلیون و ۴۸۷ هزار و ۲۴۴ نفر در مازندران واجد شرایط رای دادن و شرکت در چهاردهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری در سطح این استان هستند.

وزیر کشور روز یکشنبه ششم خردادماه ۱۴۰۳ فرمان آغاز فرایند برگزاری انتخابات چهاردهمین دوره ریاست جمهوری را صادر کرد؛ انتخاباتی که در پی شهادت آیت الله سید ابراهیم رئیسی هشتمین رئیس جمهوری اسلامی ایران بر اساس اصل ۱۳۱ قانون اساسی و تصمیم رؤسای قوای مقننه و قضاییه و سرپرست قوه مجریه، یک سال زودتر از زمان خود برگزار می شود.

مردم روز هشتم تیرماه پای صندوق می روند تا نهمین رئیس جمهور را انتخاب کنند اما در صورتی که انتخابات به دور دوم کشیده شود، رأی گیری مرحله دوم برای انتخاب رئیس دولت چهاردهم ۱۵ تیرماه انجام می شود.

مقام عالی دولت در مازندران خاطرنشان کرد: مشارکت بالای مردم در چهاردهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری، اقتدار ایران را در عرصه های بین المللی افزایش خواهد داد و حضور پرشور مردم در این رویداد مهم سیاسی کشور، قدرت آفرین است.

نوری، شرکت در انتخابات را یک فریضه دانست و با عنوان اینکه نه تنها ما وظیفه داریم در انتخابات پیش رو شرکت کنیم، بلکه باید همه افراد را به شرکت در این رویداد مهم سیاسی کشور دعوت کنیم، تصریح کرد: علاوه بر شرکت خود در انتخابات باید افراد را برای شرکت در انتخابات دعوت کنیم تا یک انتخابات پر شور را شاهد باشیم.

استاندار مازندران در ادامه با اشاره به حساسیت کار اعضای دفتر شورای نگهبان در فرآیند برگزاری انتخابات، افزود: کار و مسئولیت دفتر شورای نگهبان برانخابات بسیار حساس و خطیر و قانون توجه همگان است.

نوری اظهار کرد: شورای نگهبان نشان داده که در بررسی صلاحیت داوطلبان به هیچ وجه تحت تاثیر فضا سازی ها و فشارها قرار نمی گیرد و به مسئولیت شرعی خود عمل می کند.

وی گفت: همه باید در مقابل قانون و تصمیم شورای نگهبان تمکین کنند.



وی اظهار داشت: برای برگزاری مطلوب چهاردهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری با حضور پرشور مردم، وفاق و همدلی بسیار مطلوبی بین اعضای شورای اداری و همچنین اعضای شورای تامین استان وجود دارد و همه در یک مسیر گام بر می دارند.

وی بر لزوم رعایت ملاک های چهارگانه رهبر معظم انقلاب اسلامی در برگزاری انتخاباتی سالم و در چارچوب قانون تاکید کرد و گفت: به طور حتم شرکت مردم در انتخابات پایه های نظام اسلامی را محکم می کند و مردم در انتخابات هشتم تیرماه با حضوری گسترده در پای صندوق های اخذ رای، وفاداری خود را به نظام اسلامی اثبات

استاندار مازندران با بیان اینکه برگزاری انتخابات متعدد در کشورمان مظهر حاکمیت مردم سالاری دینی در نظام اسلامی است، از اتخاذ مقدمات و تهیمیدات لازم برای برگزاری چهاردهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری با حضور پرشور مردم این استان خبر داد. یوسف نوری در جریان دیدار با اعضای دفتر شورای نگهبان استان در ساری با بیان اینکه دشمنان با بسیج امکانات در تلاشند به نظام اسلامی ضربه بزنند، افزود: لازمه مقابله با این ترفند سازمان یافته بدخواهان نظام اسلامی، وفاق، همدلی و اتحاد مردم و مسئولان با یکدیگر است.



گزارش تحلیلی سیاسی روزهای انتخابات

ترجمان مشارکت سیاسی با حضور در انتخابات

ایران هستند و در انتخابات همیشه در صحنه حاضر نمی شوند. با حضور در خیابان های شهر قائم شهر ترجمان مشارکت سیاسی را از زبان گویای مردم شهید پرور و فرهیخته به تحریر در می آوریم :

عصر یک روز گرم تابستانی در خیابان تهران خانم و آقایی که در شهر به ستاد های انتخاباتی نگاه می اندازند در ترجمان مشارکت سیاسی می گویند: ما هردو کارمند هستیم و بر سر سفره این دولت ننشسته ایم پس قطعا برای تعیین سرنوشت و آینده خودمان هم که شد در این امر سیاسی مشارکت خواهیم کرد . اینکار موجب می شود فردی را که تفکر و گرایشات ما نزدیک تر است انتخاب می کنیم و از همه مهمتر یک رئیس جمهور باید با برنامه و اجرایی باشد پس با نظاره مناظرات و ستادگردی همچنین جستجو در گذشته فرد منتخب، اینتم هایی مانند داشتن برنامه قوی وانتخاب وزیران مستعد و توانمند، معاونین کاربلد و هوشمند، سعه صدر، هوش و ذکاوت بالا، مردمداری، سیاست و تعاملات خارجی و... از چه رویکردی استفاده و چه ترازوی دارد

مورد توجه همگان است. خانم جوان فروشنده پوشاک کودکان و زنان در پاساژی در خیابان ساری می گوید: ما از اتفاق ناگواری که برای رئیس جمهور شهیدمان افتاد متأسفیم و الان هم باید یک نفر را برای اداره کشور انتخاب کنیم شرکت در انتخابات را وظیفه ملی میدانیم بالاخره افرادی قبول زحمت کردند که هرکدام رزومه ای دارند ولی ما باید در این شرایط کسی را انتخاب کنیم که کار اجرایی کرده باشد و برنامه های برای اقشار جامعه داشته باشد مهمترین چیزی که برای ما مسئله هست ساماندهی وضعیت اقتصادی هست در برنامه های برخی از کاندیداها برنامه های خوبی دیدم و امیدوارم بهترین گزینه که دلسوز کشور و مردم باشد انتخاب شود.

خانم رحیمی خانواده شهید و بازنشسته دولت: من در انتخابات شرکت می کنم از بعضی ها می شنوم انتخابات را تحریم کنید که این بسیار غلط هست با کی دارید لج می کنید همین تفکرات نادرست ضربه میزند به وطنمان ما حق داریم سرنوشت مان را خودمان تعیین کنیم و

ترجمان مشارکت سیاسی را در انتخابات می بینم اگر برخی ها در انتخابات شرکت نمی کنند پس حق نظر دادن هم ندارند اینکه هر دولتی را محکوم می کنند خودشان را عاری از هر اشکال می دانند عین خودخواهی هست مشکلات در همه جای دنیا وجود دارد ولی در مواقع حساس همه حقوق حقه خودرا طلب می کنند وآن هم شرکت در انتخابات هست به پاسداشت خون شهدا و برای حفظ ارزش های اسلامی ملزم به مشارکت در انتخابات هستیم الان دنیا به ایران چشم دوخته ما با مشارکت بالا قطعا امنیت سیاسی خودرا در جوامع بین المللی حفظ میکنیم .

مهرداد رای اولی با اشتیاق در ستادهای انتخاباتی فعالیت دارد و در فضای مجازی به تبلیغات کاندیدای مورد نظر خود مشغول است : من خیلی خوشحالم بعنوان جوان ایرانی در این عرصه مهم فعالیت دارم من در زمان جنگ نبودم ولی از بزرگترها شنیدم که دشمنان ما با همدیگر متحد شدند تا کشورمان را نابود کنند و منابع مان را غارت کنند انتخابات برای ما به اندازه تمام آینده مان اهمیت دارد امسال واقعه تاسف

بار شهادت رئیس جمهورمان را پشت سر گذاشتیم او نماد خدمت صادقانه تا پای جان هست چرا که توسعه ایران برایش اهمیت داشت ما هم پیرو خط امام خامنه ای رهبر فرزانه و مقتدر و دنباله رو شهدای خدمت هستیم و مشارکت در انتخابات را حق و وظیفه مسلم خود میدانیم و گوشمان به پلایه گویی مخالفان و بدعهدان داخلی و خارجی نیست در جمع دوستان همه انهایی که به سن قانونی رای رسیده اند را تشویق می کنیم در انتخابات شرکت کنند و اولین مشارکت سیاسی اجتماعی زندگی شان را رقم بزنند.

صدرا جوان دانشجو میگوید : هنوز تصمیم نگرفتم چکار کنم و به چه کسی رای بدهم ولی منظره ها و گفتگو هارا دنبال می کنم گاهی دلم میگیرد برخی هارا می بینم که درمنظره کوچک می بینند و به جای نقد عملکرد فرد یا جناح منظورش شخصی نگاه می کنند و می کشند ما همه از یک اب و خاک هستیم با جملات سخیف و کوتاه نظری یک کشور را به سیاهی و تبااهی نکشاند هرچه بیشتر سخن بی ارزش بگویند نه تنها خودشان را از چشم مردم

می اندازندهم مردم را دلسرد می کنند به نظر من در مناظره ها باید به نقد برنامه ها بپردازند و راهکار قوی تر ارائه دهند فلاتی در فلان نمره مردود است چه ربطی به وضعیت فعلی کشور دارد اگر می توانید برنامه ای متقن و اجرایی ارائه دهید مردم عاقل و فهیم خودشان تایید می کنند . مناظره ها به میدان جنگ لفظی بدل شده که فقط استرس مردم را بالا می برد و شک به دل جماعت معتمد و معتقد می اندازند مردم باید در وهله اول به این افراد که مورد وثوق رهبری وشورای محترم نگهبان هستند اعتماد کنند بعد با اشتیاق در ترجمان مشارکت سیاسی حرف اول را خواهند زد همانطور که در جنگ و جهاد و تحریم دشنه ای به اعتقادات و باورهایشان وارد نیامد هنوز هم پشتوانه محکمی برای کشور و نظام هستند خواهش میکنم با رأفت و بردارانه باهم رقابت کنید و نتیجه را به دست خردمند مردم بسپارید

گوشه ای از گزارش مردمی در روز های شور انتخاباتی که به تحریر در امد به امید آینده ای روشن و پرامید برای ایران قوی .

● رقیه سعیدی نژاد

مردم فهیم و فرهیخته ایران همیشه در بحران ها و شرایط حساس با رهبری مقتدرانه رهبر فرزانه پا به پای مسئولین نظام برای حفظ امنیت و آرامش کشور ایستادگی کرده اند و همین مردم حتی در شرایط سخت هم دست از حمایت بر نداشته اند . امروزه مسائل اقتصادی، مشکلات تحصیل، اشتغال و ازدواج جوانان ، مسکن، بهداشت و درمان، سالمندی، نوسانات بی رویه ارز و طلا و ... همه احادو اقرار جامعه را درخود فرو برده و هیچ خانواده ای نیست حداقل با یکی از این مقولات مواجه نشده باشد. روزهای گرم تابستان ۱۴۰۳ با یک موضوع سیاسی فراگیر آغاز شد که اذهان عمومی را به خود مشغول کرد در این برهه ا زمان انتخابات پیش از موعد ریاست جمهوری سر زبانهاست چراکه در بهار همین سال طی یک حادثه ناگوار رئیس جمهور معزز ایران به همراه برخی از خادمان کشور به درجه رفیع شهادت نائل آمدند . ضمن گرامیداشت نام و یاد این شهدای ارزشمند با مردمی همراه می شویم که همیشه به عنوان پشتوانه قاطع نظام جمهوری اسلامی

رئیس فدراسیون انجمن ورزش های رزمی:

مازندران قطب ورزش کشور است

رئیس فدراسیون انجمن ورزش های رزمی گفت: مازندران قطب ورزش کشور بوده که در مسابقات جهانی و آسیایی به کمک تیم های ملی می آید.

افشین هادی چگینی در جمع ورزشکاران استان مازندران با گرامیداشت یاد و خاطر شهدا به ویژه مدافعان حرم، اظهار کرد: اگر شهدای مدافع حرم نبودند بی شک ما اینگونه در آرامش قرار نداشتیم چرا که نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران با نثار خون شهدا تبدیل به یک درخت تنومند شده است و سمت اهدافی که از ابتدای انقلاب ترسیم شد حرکت می کند.

وی شهدا را قهرمانان واقعی دانست و ادامه داد: بسیاری از شهدا قهرمانان ورزشی بودند و در مسیر زندگیشان افتخار آفرینند.

چگینی، مازندران را قطب ورزش کشور یاد کرد و گفت: در مازندران ورزشکاران زیادی حضور دارند که در مسابقات آسیایی و جهانی نام آور بوده و به کمک تیم های ملی می آیند.

وی با بیان اینکه از ورزشکاران و قهرمانان خانواده بزرگ انجمن های رزمی تقاضا داریم ۸ تیرماه غیور مردانه پای صندوق های رأی بروند، خاطرنشان کرد: در چهاردهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری باید فردی انتخاب شود که ادامه دهند راه شهید جمهور باشد.

در پایان این مراسم از خانواده شهید مدافع حرم شهید حسین مشتاقی، قهرمانان، مدال آوران و مربیان هیأت انجمن های ورزش های رزمی استان مازندران تجلیل شد.

مدیرکل حفاظت محیط زیست مازندران:

موضوع محیط زیست باید اولویت جدی رئیس جمهور آینده باشد

مدیرکل حفاظت محیط زیست مازندران گفت: اجرای سیاست های کلی محیط زیست، کلید حل چالش های زیست محیطی در دولت چهاردهم خواهد بود.

عطالاه کاویان مدیرکل حفاظت محیط زیست مازندران با اشاره به انتخابات چهاردهمین دوره ریاست جمهوری، گفت: انتخابات مهم ترین ابزار مشارکت مردم در تعیین سرنوشت کشور است که نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران، آن را به مردم هدیه داده است.

وی ضمن گرامیداشت یاد شهدای خدمت به ویژه شهید جمهور حضرت آیت الله رئیسی، با اشاره به اینکه توسعه در دولت سیزدهم همراه با حفظ محیط زیست بود، افزود: دولت سیزدهم یکی از بهترین دولت های پس از پیروزی انقلاب اسلامی بود که با توجه به ملاحظات زیست محیطی به سمت توسعه پایدار حرکت کرد و بدون در نظر گرفتن پیوست های زیست محیطی طرحی را به تصویب نرساند.

مدیرکل حفاظت محیط زیست مازندران با تاکید بر اینکه انتخابات اصلاح در انتخابات

مدیرکل بنیاد مسکن مازندران:

۱۳ هزار واحد مسکن روستایی در مازندران احداث شد

مدیرکل بنیاد مسکن مازندران از ساخت ۱۳ هزار و ۵۳۴ واحد مسکن روستایی طی فعالیت سه ساله دولت سیزدهم در استان خبر داد.

علی اصغر احمدی از ساخت و احداث مسکن روستایی به تعداد ۱۳ هزار و ۵۳۴ واحد طی سه سال فعالیت دولت سیزدهم در استان خبر داد و گفت: درحالی که در هشت سال دولت گذشته میزان ساخت مسکن روستایی ۱۰ هزار و ۲۵۰ واحد بوده است و میزان ساخت در دولت کنونی ۷۵ درصد رشد داشته است.

وی افزود: در سه سال دولت آیت الله رئیسی در مازندران پرداخت تسهیلات قرض الحسنه به تعداد ۷۰۵ واحد بود که در مقایسه با هشت سال دولت قبل که میزان ۹۴ کیلومتر بود.

برگزاری دوره آموزشی امدادگران در راستای ارتقاء توان علمی و عملیاتی نیروهای امداد در تنکابن



سرپرست اداره گاز شهرستان تنکابن امدادگران را اولین حلقه ارتباط با مشترکین عنوان نمود و افزود: امدادگران به عنوان بازوان عملیاتی شرکت گاز بوده و امانتدار جان مردم و تأسیسات شرکت هستند و این مهم می طلبد که حداکثر آمادگی را نیروهای امدادی کسب نمایند. مجیدشکوری لزوم آمادگی نیروهای عملیاتی را رویکرد استراتژیک شرکت گاز در بخش امداد عنوان نمود و گفت: بحمدالله امکانات مناسبی در بخش تجربی و عملیاتی با همکاری کارشناسان امور HSE و بهره برداری ایجاد شده است و امیدوارم همه امدادگران عزیز و تیم های عملیاتی شرکت گاز از این امکانات در ارتقاء توان علمی و عملیاتی خود بهره مند شوند.

وی مشترکین گاز را جزء مهمترین ذینفعان شرکت گاز برشمرد و اظهار داشت : رعایت زمان طلایی در خدمت رسانی یکی از اولویت های بخش امداد می باشد و در این خصوص نیاز داریم با پایش های منسجم در کاهش

این زمان و رسیدن به حد مطلوب تلاش نمائیم. وی در ادامه بیان کرد، حراست و صیانت از تأسیسات و شبکه های گاز، پیشگیری و رفع حوادث احتمالی از نشت گاز، قطع و وصل گاز و پاسخگویی ۲۴ ساعته به مشترکین را از وظایف اصلی نیروهای تلاشگر امداد و گازبان برشمرد و درخصوص اهداف این دوره آموزشی چنین گفت:افزایش بنیه علمی و عملی امدادگران و حفظ آمادگی لازم برای خدمت رسانی مطلوب در مواقع بحران و حوادث غیر مترقبه و مقابله با حوادث مختلف ناشی از گاز طبیعی، از اهداف برگزاری این دوره آموزشی است

گردهمایی مدیران مدارس سمپاد مازندران



گردهمایی مدیران مدارس سمپاد مازندران با حضور دکتر باوری معاون وزیر آموزش و پرورش و رئیس مرکز ملی استعداد های درخشان برگزار شد. «حسین کمالی» مدیرکل آموزش و پرورش استان در این گردهمایی اظهار داشت: مدارس سمپاد همیشه مهم بوده و مقام معظم رهبری نیز نگاه ویژه‌ای به نخبگی و نخبه پروری دارند.

وی افزود: انسان‌ها به لحاظ شخصیت و سایر ویژگی‌ها با یکدیگر متفاوت هستند و هر کسی باید بر اساس شرایطش مورد توجه قرار بگیرد و در تلاشیم که بهترین دانش آموزان که به لحاظ استعداد سرآمد هستند، شناسایی شوند.

مدیرکل آموزش و پرورش مازندران تصریح کرد: اشتیاق خانواده‌ها نسبت به مدارس سمپاد زیاد است و امیدواریم شرایط و سازگاری فراهم شود تا ظرفیت پذیرش بیشتری در این خصوص صورت پذیرد.

کمالی خاطر نشان کرد: در طی دو سال سال اخیر حدود ۴۹ مدال کشوری توسط دانش آموزان مازندرانی در بخش های مختلف کسب شد که شامل ۱۳ مدال طلا ۱۶ مدال نقره و ۲۰ مدال برنز بوده است.

رئیس دستگاه تعلیم و تربیت مازندران بیان داشت: امسال هم با تلاش مدیران و دبیران، بسترسازی‌های انجام شده و هدایت درست ، چهار نفر از دانش آموزان استان به مسابقات جهانی در رشته‌های علوم زمین، ریاضی و جغرافیا راه یافتند که این رشد و تعالی با همدلی و وفای به دست آمد.



میخک که به میخک صدپر هم معروف است، جوانه‌های گل درخت میخک هستند. میخک دارای عطر و طعم خوبی است و از گذشته به‌عنوان ادویه نیز مورد استفاده قرار

می گیرد. میخک خواص درمانی و دارویی زیادی دارد حتی چوب میخک نیز برای سلامت بدن و درمان بیماری‌ها خواص فوق‌العاده‌ای دارد. میخک طبع گرم و خشک داشته و این گیاه سرشار از ویتامین C است و خواص ضدباکتریایی و ضد ویروسی دارد.

از خواص دارویی میخک می‌توان به درمان سردرد، بیماری‌های دهان و دندان، تقویت سیستم ایمنی بدن، کمک به کاهش قند خون و موثر بودن در افراد دیابتی، کمک به کاهش وزن و لاغری، محافظت از کبد، کمک به سلامت دستگاه گوارش، استحکام استخوان‌ها، کمک به پاکسازی خون و... اشاره کرد. در این مطلب از غفاری دایت به برخی از خواص میخک از جمله خواص میخک برای زنان، خواص میخک برای مو و پوست، خواص میخک برای سرماخوردگی، خواص گل میخک، خواص دمنوش لاغری میخک، خواص میخک برای لاغری و همچنین عوارض میخک می‌پردازیم.

خواص میخک برای بدن میخک برای چی خوبه؟ میخک خواص زیادی برای بدن دارد که در ادامه به آن‌ها اشاره کرده‌ایم: خواص میخک برای مردان از اختلالات شایع که در مردان وجود دارد می‌توان به اختلال در نعوظ و کمبود میل جنسی اشاره کرد. یکی از فواید میخک، کمک به افزایش میل جنسی و افزایش نعوظ می‌باشد. در اصل نعوظ و عدم میل جنسی به علت اختلال در هورمون مردانه یا تستسترون است، گل میخک تاثیر فوق‌العاده‌ای در تنظیم سطح این هورمون مردانه دارد. از دیگر خواص میخک برای مردان می‌توان به تاثیر میخک در تقویت اسپرم‌ها اشاره کرد.

خواص میخک برای زنان از خواص میخک برای زنان می‌توان به فواید میخک برای رحم اشاره کرد. میخک سبب تقویت رحم شده و سبب بهبود عملکرد تخمدان‌ها برای باروری تخمک می‌شود. یکی از رایج‌ترین علل ناباروری بهم خوردن مزاج رحم و به عبارتی سرد شدن مزاج رحم است. میخک در طب سنتی دارای مزاج گرم است و مصرف آن می‌تواند مزاج رحم را به تعادل برساند.

برای دیدن لیستی از چربی سوز های قوی می‌توانید به مقاله نوشته شده غفاری با عنوان لیست مکمل چربی سوز شکم و پهلو مراجعه نما بید . خواص میخک برای مو و پوست میخک دارای خواص فوق‌العاده‌ای است که یکی از این خواص، خواص میخک برای مو است. چند مورد از فواید میخک برای مو عبارت است از:

درمان ریزش مو: با مالیدن روغن میخک به پوست سر باعث بهبود گردش خون شده و رشد موها تقویت شود. طراوت و شادابی بخشیدن به موها: استفاده

از چای میخک برای مو بعد از رنگ کردن موها کمک به طراوت مو می‌کند. برای این کار از چای میخک سرد شده به عنوان شامپو استفاده کنید. نرم کننده مو: ترکیب میخک و روغن زیتون تاثیر فوق‌العاده‌ای بر نرم کردن موها دارد. افزایش حجم مو: مصرف گلببرگ میخک و یا روغن میخک می‌تواند باعث افزایش حجم موها شود.

از دیگر خواص میخک می‌توان به درمان از چای میخک برای مو بعد از رنگ کردن موها کمک به طراوت مو می‌کند. برای این کار از چای میخک سرد شده به عنوان شامپو استفاده کنید. نرم کننده مو: ترکیب میخک و روغن زیتون تاثیر فوق‌العاده‌ای بر نرم کردن موها دارد. افزایش حجم مو: مصرف گلببرگ میخک و یا روغن میخک می‌تواند باعث افزایش حجم موها شود.

از دیگر خواص میخک می‌توان به درمان از چای میخک برای مو بعد از رنگ کردن موها کمک به طراوت مو می‌کند. برای این کار از چای میخک سرد شده به عنوان شامپو استفاده کنید. نرم کننده مو: ترکیب میخک و روغن زیتون تاثیر فوق‌العاده‌ای بر نرم کردن موها دارد. افزایش حجم مو: مصرف گلببرگ میخک و یا روغن میخک می‌تواند باعث افزایش حجم موها شود.

از دیگر خواص میخک می‌توان به درمان از چای میخک برای مو بعد از رنگ کردن موها کمک به طراوت مو می‌کند. برای این کار از چای میخک سرد شده به عنوان شامپو استفاده کنید. نرم کننده مو: ترکیب میخک و روغن زیتون تاثیر فوق‌العاده‌ای بر نرم کردن موها دارد. افزایش حجم مو: مصرف گلببرگ میخک و یا روغن میخک می‌تواند باعث افزایش حجم موها شود.

از دیگر خواص میخک می‌توان به درمان از چای میخک برای مو بعد از رنگ کردن موها کمک به طراوت مو می‌کند. برای این کار از چای میخک سرد شده به عنوان شامپو استفاده کنید. نرم کننده مو: ترکیب میخک و روغن زیتون تاثیر فوق‌العاده‌ای بر نرم کردن موها دارد. افزایش حجم مو: مصرف گلببرگ میخک و یا روغن میخک می‌تواند باعث افزایش حجم موها شود.

میخک یعنی خشک شده غنچه درخت میخک که از دو هزار سال پیش از خشک شده گل میخک به‌عنوان ادویه استفاده می‌شد. در طب قدیم ایران طبع میخک را گرم و خشک می‌دانستند که به بیان برخی از خواص گل میخک می‌پردازیم.

رفع دندان درد و گوش درد با استفاده از دم کرده میخک می‌توان باعث تقویت مغز و حافظه شد.

گل میخک در جلوگیری و حتی درمان سرطان موثر است.

سردرد و ضعف اعصاب را درمان می‌کند. مفید برای رفع تنگی نفس

میخک تقویت کننده کبد، کلیه و معده است.

میخک اشتهاآور است و تببر است.

میخک برای گردش خون و قلب مفید است.

از فواید خرمالو و مضررات آن اطلاع

دارید،پیشنهاد میکنیم برای اطلاعات بیشتر به مقاله خواص خرمالو مراجعه نمایید.

فواید جویدن میخک

میخک با بوی مطهر خود می‌تواند سبب تسکین اعصاب و کاهش استرس شود، همچنین میخک برای دندان‌ها بسیار مفید است. از فواید جویدن میخک می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

رفع بوی بد دهان: بوی بد دهان به علت وجود یک باکتری غیرهوازی موجود بر سطح زبان است. یکی از فواید جویدن میخک رفع بوی بد دهان است. میخک دارای خواص ضد قارچ، ضد میکروبی و ضد باکتریایی است که باعث از بین رفتن باکتری‌ها و میکروب‌های بد دهان می‌شود.

مانع کرم خوردگی دندان می‌شود: یکی از مشکلات رایج دندان‌ها کرم خوردگی است که موضوعی ناخوشایند است و می‌تواند باعث ایجاد درد در دندان‌ها شود. ما می‌توانیم با جویدن میخک مانع از کرم خوردگی دندان‌ها شویم.

سفید کردن دندان‌ها: یکی دیگر از فواید جویدن میخک، سفید کردن دندان‌ها است.

میخک را پودر کنید، پودر میخک را به خمیر دندان اضافه کنید و روزانه دندان‌های خود را ده الی پانزده دقیقه با پودر میخک شست و شو دهید.

خواص دمنوش میخک از خواص دمنوش میخک می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

درمان ناتوانی جنسی: طبع میخک بسیار گرم است و از آن می‌توان برای درمان ناتوانی جنسی و انزال زودرس بهره برد.

لاغری: از خواص دمنوش میخک می‌توان به تاثیر آن در افزایش متابولیسم و در نتیجه در کاهش وزن سریع و لاغری موثر است.

دمنوش میخک موجب کاهش اشتها می‌شود.

رفع گرفتگی عضلات: از خواص دمنوش

میخک می‌توان به تاثیر آن در درمان گرفتگی عضلات، بهبود روماتیسم و کاهش دردهای کمر

اشاره کرد.

تقویت کبد و طحال: مصرف دمنوش میخک

به پاکسازی کبد کمک می‌کند.

تقویت معده و درمان ناراحتی‌های گوارشی:

ترکیبات موجود در میخک به درمان زخم معده

کمک می‌کند.

از دیگر خواص دمنوش میخک می‌توان به

تقویت مغز و حافظه و رفع استرس اشاره کرد.

اگر شماهم به دنبال لاغری موضعی با

دستگاه هستید و می خواهید با معایب و مزایا

و هزینه های آن آشنا شوید به مقاله لاغری

موضعی با دستگاه rf مراجعه نمایید.

خواص چای دارچین و میخک

خواص چای دارچین و میخک عبارت است از:

چندین خواص میخک که شمارا میخکوپ می کند

انگل روده ای: از آن‌جا که این چای خاصیت ضد انگل، ضد باکتری و ضد قارچ دارد در درمان

انگل روده مفید است. لاغری : خواص چای دارچین و میخک می‌تواند به چربی سوزی و کاهش اشتها در نتیجه لاغری کمک کند.

آرتروز: چای دارچین و میخک دارای خاصیت ضدالتهابی و ضد درد است و می‌تواند برای افرادی که مبتلا به آرتريت روماتوئید هستند مفید باشد.

سلامت پوست: چای دارچین و میخک غنی از آنتی‌اکسیدان است و چین و چروک و پیری پوست را کاهش می‌دهد.

تب: خواص ضد التهابی چای دارچین و میخک بی‌نظیر است و می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و سبب کاهش تب شود. هضم: این چای دارچین و میخک باعث افزایش بزاق در نتیجه هضم بهتر و سریع‌تر می‌شود.

عفونت سینوس: چای دارچین و میخک به کاهش التهاب سینوسی کمک می‌کند.

طرز تهیه چای و دمنوش گل میخک

برای تهیه چای با دمنوش گل میخک، ۱۰

گرم میخک را با یک لیتر آب‌جوش مخلوط

کرده و بگذاریم برای ۵ دقیقه دم بکشد. طبع

میخک بسیار گرم است و مصرف میخک برای

افرادی که طبع گرم دارند توصیه نمی‌شود.

پیشنهاد میشود برای آشنایی با روش های

لاغری به لینک مربوطه مراجعه نمایید.

عوارض میخک

میخک در کنار تمام خواص بی‌نظیری که

برای سلامت و بدن دارد، عوارض جانبی نیز دارد

که در اینجا به برخی از آن‌ها می‌پردازیم:

کاهش قند خون: یکی از عوارض میخک

تاثیر قابل توجه آن در کاهش قند خون است،

افرادی که دچار هیپوگلیسمی هستند باید در

مصرف میخک دقت کنند و مرتب قند خون

خود را کنترل کنند.

افزایش خون‌ریزی: میخک حاوی ماده‌ای به

نام اوژنول است که عامل رقیق کننده خون

به حساب می‌آید، در نتیجه مصرف بیش از

حد میخک می‌تواند سبب رقیق شدن خون و

افزایش خطر خون‌ریزی شود. افرادی که مبتلا

به هموفیلی هستند و یا داروهای ضدانعقاد

مصرف می‌کنند، بهتر است در مصرف میخک

دقت کنند.

تشنج: از دیگر عوارض میخک احتمال ایجاد

فعالیت الکتریکی نامنظم در مغز شود و فرد را در

معرض خطر تشنج قرار دهد.

حساسیت و آلرژی: مصرف بیش از حد

میخک ممکن است سبب ایجاد واکنش‌های

حساسیتی مثل کهیر، راش، گرفتگی گلو و در

حالت های شدیدتر فرد دچار آنافیلاکسی شود.

خواص میخک برای لاغری

از دیگر خواص میخک می‌توان به خواص

میخک برای لاغری اشاره کرد. میخک دارای

خواص ضد چاقی است و مصرف آن به افرادی

که قصد کاهش وزن دارند توصیه می‌شود.

میخک باعث افزایش متابولیسم بدن شده و به

کاهش وزن کمک می‌کند، از سوی دیگر سبب

کاهش اشتها شده که این هم عامل موثری

در کاهش وزن و لاغری است. با وجود آن‌که

میخک در لاغری موثر است، اما تنها مصرف

میخک برای کاهش وزن کافی نیست. برای

کاهش وزن اصولی و دریافت رژیم غذایی سالم،

همین حالا بر روی رژیم لاغری آنلاین کلیک

کنید تا بهاره غفاری، یکی از بهترین مشاوران

تغذیه، رژیم لاغری اختصاصی خود را دریافت

نمایید .

اخبار

آغاز عملیات اجرایی پنج پروژه ارتباطی در هشت روستای شهرستان میانرود



مدیرکل ارتباطات و فناوری اطلاعات استان مازندران از آغاز عملیات اجرایی پنج پروژه ارتباطی به منظور تامین پوشش اینترنت همراه در هشت روستای بخش های مرکزی و گهرباران شهرستان میانرود با اعتباری بالغ بر ۲۲۰ میلیارد ریال از محل طرح توسعه ارتباطات روستایی وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات خبر داد.

اسماعیل اعزی مدیرکل در حاشیه جلسه بررسی وضعیت پروژه های توسعه ارتباطات روستایی استان مازندران ضمن تشریح گزارشی از اقدامات صورت گرفته در شهرستان میانرود در دو سال گذشته اظهار کرد: همزمان با سفر استاندار محترم مازندران به این شهرستان، با تلاش مجموعه همکارانم در اداره کل و مخابرات منطقه مازندران، عملیات مکان یابی سه سایت جدید همراه اول در روستاهای عزت الدین، ورکلا، پلنگ آزاد و سورین این شهرستان آغاز شد و درخواست تجهیزات لازم به منظور ارتقای سایت موجود همراه اول در روستای بزمین آباد به تکنولوژی 4G صادرگردید. اعزی در ادامه افزود: عملیات اجرایی پروژه های ارتباطی مذکور آغاز شده و با اعتباری بالغ بر ۲۲۰ میلیارد ریال انشالله در سال جاری به بهره برداری خواهد رسید و تعداد ۱۴۹۳ خانوار این منطقه تحت پوشش اینترنتت پرسرعت همراه قرار خواهند شد. مدیرکل ارتباطات و فناوری اطلاعات استان مازندران در ادامه با اشاره به برخی پروژه های ارتباطی شهرستان میانرود که به دلیل تامین بستر انتقال از سال گذشته تاکنون متوقف بوده است عنوان کرد: تعداد سه سایت تلفن همراه در سه روستای بالادستی سنه کوه، ورمی و جناسم شهرستان میانرود به دلیل برخی مشکلات اجرایی تاکنون متوقف بوده است در سفر اخیر مجری محترم طرح توسعه ارتباطات روستایی وزارت به استان مازندران تعیین تکلیف شده و امیدواریم پس از تاییدیه های لازم توسط ایشان، پروژه فیبر نوری این منطقه به منظور تامین بستر انتقال این سایت ها آغاز شود.

فعالیت ۶۷ واحد کارخانه تولید خوراک دام و طیور و آبریان در استان



مازندران دارای ۶۷ واحد کارخانه تولید خوراک دام و طیور و آبریان است.

عباسزاده معاون بهبود تولیدات دامی مازندران گفت: مازندران دارای ۶۷ واحد کارخانه تولید خوراک دام و طیور و آبریان با ظرفیت اسمی تولید حدود دو میلیون و نهصد هزار تن خوراک آماده دام و طیور است. او افزود: همچنین این استان دارای ۹ واحد پروانه دار پرورش بز با ظرفیت بیش از ۱۱۰۰ راس می باشد که یکی از هشت برنامه راهبردی افزایش تولید گوشت قرمز معاونت بهبود تولیدات دامی استان هدف گذاری شده است.

عباسزاده با اشاره به اهمیت صنعت دام و طیور در استان، گفت: تولید خوراک دام و طیور از جمله ارکان اصلی این صنعت است و ما باید با حمایت از کارخانه های تولید خوراک، زمینه را برای ارتقای کیفیت و کمیت تولیدات دامی در استان فراهم کنیم. او همچنین بر لزوم توجه به استانداردها و ضوابط بهداشتی در تولید خوراک دام و طیور تاکید کرد و گفت: سلامت دام و طیور و در نهایت، سلامت انسان، از جمله مهم ترین مسائلی است که باید در این زمینه مورد توجه قرار گیرد.

بهره مندی بیش از ۲۸ هزار دانش آموز مازنی از خدمات اورژانس اجتماعی بهزیستی



اجرای این طرح با رویکرد اقدام مشترک نهادهای متجانس در امور مداخلات فوریتهی آسیب های اجتماعی نشان داد دانش آموزان تا چه میزان نسبت به آموزه های سلامت اجتماعی و آگاهسازی از حمایت گری های اجتماعی روانشناختی، اشتیاق به یادگیری دارند.

وی با مهم برشمردن اقدامات حوزه اجتماعی بهزیستی مازندران، ذیل تعاملات درون و برون سازمانی و هدایت فعالیت های آموزشی آگاهسازانه به داخل مدارس، اظهار داشت: رویکرد پیشگیرانه و مداخلات تخصصی به صورت توامان از سیاست های اصلی فعالیت های آگاه سازانه در مدارس بوده که خوشبختانه نتایج ثمربخشی در برداشته است.

شایان ذکر است از ابتدای سال ۱۴۰۲ فعالیت کارشناسان مراکز اورژانس اجتماعی در مدارس استان مازندران با هدف کنترل و کاهش آسیب های اجتماعی، شناسایی افراد نیازمند مداخلات مؤثر و تخصصی آغاز گردید که تا پایان سال بیش از ۲۸ هزار دانش آموز در ۱۹ شهرستان استان از این خدمات بهره مند شدند.

به مراکز اورژانس اجتماعی بهزیستی مازندران در قالب طرح نماد ارجاع و با دریافت مداخلات فوریتهی و خدمات تخصصی علاوه بر پیشگیری از ترک یا بازماندگی تحصیل، از مسیر وضعیت مخاطره آمیز به شرایط بهنجار زندگی هدایت شدند.

بریمانی ادامه داد: بی تردید، تعمیق و ارتقا سطوح همکاری بین بخشی در جهت کنترل و کاهش آسیب های اجتماعی فی مابین بهزیستی و دستگاه های مسوول همچون آموزش و پرورش، علاوه بر شناسایی دانش آموزان در وضعیت مخاطره آمیز یا نیازمند خدمات و مداخلات تخصصی در حوزه بهزیستی اعم از آسیب های اجتماعی و معلولیت ها، موجب انسجام بخشی امور و نتیجه بخشی مصروفات هزینه ای و اعتباری معنوی و مادی می گردد.

مدیرکل بهزیستی مازندران با اشاره به اجرای آزمایشی طرح سراد (طرح ارتقای سلامت روانی اجتماعی دانش آموزان) در سه شهر پایلوت استان با همکاری آموزش و پرورش، دانشگاه علوم پزشکی، نیروی انتظامی، دادگستری و بهزیستی، تصریح کرد:

طی سال ۱۴۰۲ بیش از ۲۰۰ دانش آموز مازندرانی از سوی آموزش و پرورش به مراکز اورژانس اجتماعی در قالب طرح نماد ارجاع و با دریافت مداخلات فوریتهی و خدمات تخصصی علاوه بر پیشگیری از ترک یا بازماندگی تحصیل، از مسیر وضعیت مخاطره آمیز به شرایط بهنجار زندگی هدایت شدند.

فریبا بریمانی مدیرکل بهزیستی مازندران با اشاره به حمایت های اجتماعی روانشناختی دانش آموزان از سوی اورژانس اجتماعی بهزیستی استان، گفت: در این راستا بیش از ۲۸ هزار دانش آموز دختر و پسر در قالب اجرای برنامه های آگاهسازانه و فعالیت های آموزشی در مدارس سطح استان و همچنین مداخلات تخصصی فردی، خانوادگی و اجتماعی از خدمات مراکز اورژانس اجتماعی بهزیستی مازندران بهره مند شدند. این مسوول با بیان اهمیت نقش تعاملات فی مابین آموزش و پرورش و بهزیستی در جهت کنترل و کاهش آسیب های اجتماعی با رویکرد پیشگیری، بهنجار سازی و توانمندسازی، افزود: طی سال ۱۴۰۲ بیش از ۲۰۰ دانش آموز از سوی آموزش و پرورش

پرونده «قدمت» و «شهر فرش» در دادسرا و کمیسیون ۹۹

هایپر، اخذ مجوزهای قانونی است.

وی افزود: در واقع فردی که می خواهد فروشگاه زنجیره ای و هایپر در این وسعت ایجاد کند مجوز الکترونیکی صادر می شود اما منتهی در همان مجوز آمده است که راه اندازی این پروژه منوط به رعایت سایر قوانین و مقررات است.

معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری مازندران، خاطرنشان کرد: منظور از سایر مقررات قانونی، یکی همان پروانه است که باید بررسی شود که زمین آن در بافت قرار دارد یا خیر؛ که از طریق دهیاری و بخشداری باید پیگیری شود و اگر در بافت باشد از طریق شهرداری صورت می گیرد.

موسوی تاکید کرد: در خصوص این قسمت، موضوعات از سوی مسئولان هایپر قدمت رعایت نشده و پرونده در کمیسیون ماده ۹۹ برای تعیین عوارض در دست بررسی است.

وی در خصوص فروشگاه بزرگ شهر لوازم خانگی شعبه ساری، اعلام کرد: این فروشگاه بزرگ به صورت ۱۰۰ درصد برخلاف مجوزاتی که از سوی دهیاری و سازمان همیاری شهرداری ها صادر شده است عمل کرده است و تخلف این واحد محرز است. معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری مازندران، گفت: پرونده تخلف شهر لوازم خانگی ساری در دادسرای عمومی و انقلاب ساری در حال رسیدگی است.

موسوی اذعان کرد: در خصوص فعالیت این واحد با توجه به اشتغال نزدیک به ۳۰۰ کارگر در این مرکز فروشگاه، هنوز از سوی اصناف و مراجع مرتبط،



شبهات موجود تغییر کاربری دو هایپرمارکت قدمت و شهر لوازم خانگی در اتوبان ساری قائمشهر، اظهار کرد: دو فروشگاه زنجیره و بزرگ در مسیر ساری به قائمشهر وجود دارد که در خصوص هایپر قدمت، مسئله تغییر کاربری نبوده است بلکه مسئله این

معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری مازندران گفت: پرونده هایپر قدمت در کمیسیون ماده ۹۹ و شهر لوازم خانگی در دادسرا در حال رسیدگی است.

حجت الاسلام سیدمرتضی موسوی در خصوص

برگزاری مانور زلزله و تخلیه اضطراری ساختمان در شرکت گاز مازندران



مانور ترکیبی زلزله و امداد و نجات، با هدف آمادگی و تخلیه به موقع در شرایط اضطراری و رویکرد کاهش آسیب های ناشی از حوادث، در شرکت گاز مازندران برگزار شد.

سرپرست HSE شرکت گاز مازندران گفت: واکنش صحیح و سریع امدادی در کمک به مصدومان و نجات افراد حادثه دیده، تمرین موارد آموزشی و زمان عملیاتی و همچنین شناسایی نقاط ضعف و قوت تیم امداد، از دیگر اهداف این مانور بود.

رحیم جعفری سوادکوهی در جمع کارکنان به توضیحات تکمیلی و توصیه هایی جهت حفظ سلامت و ایمنی همکاران در سازمان، در قالب شرایط مختلف اضطراری پرداخت.

پس از برگزاری مانور زلزله و با ارزیابی صورت گرفته از شاخص های مورد نظر در این مانور، عکس العمل و بازخورد مناسب تیم تخلیه جهت راهنمایی پرسنل به محل تجمع ایمن و حضور به موقع نیروهای امداد در محل حادثه، جزو نقاط قوت مانور مذکور معرفی شد.

خبر

دهه تولید و تجارت، فرصتی برای ارائه دستاوردهای جهادی کار آفرینان سنگر تولید است



سرپرست شرکت شهرکهای صنعتی مازندران در پیامی بمناسبت فرارسیدن دهه تولید و تجارت گفت: دهه تولید و تجارت فرصتی برای ارائه دستاوردهای جهادی کارآفرینان سنگر تولید است.

، در پیام یوسف نژاد بمناسبت فرارسیدن دهه تولید و تجارت و روز صنعت و معدن آمده است دهه تولید و تجارت فرصتی برای ارائه دستاوردهای جهادی کارآفرینان سنگر تولید است. تولیدکنندگان تلاشگر با انجام فعالیتهای خستگی ناپذیر خود نقش تعیین کننده ای در مهار تورم و رفع تحریمهای ظالمانه دشمنان قسم خورده نظام مقدس جمهوری اسلامی و ایجاد امید و دلگرمی در ادامه گردش اقتصاد پویای کشور ایفا می کنند.

کار و تلاش در مجموعه های صنعتی از افتخارات مردم

غیور ایران در مسیر تعالی به افق خودکفایی و رونق

اقتصادی محسوب می شود.

گام نهادن به عرصه صنعت مدرن با بهره گیری از دانش برتر، از نبوغ جوانان دانشمند و غیرتمند این مرز و بوم است و با ترغیب و حمایت حقیقی دولت مردمی می توان زمینه مناسب برای رشد و توسعه صنعت را در فضای کسب و کار مهیا نمود.

اینجانب با اهداء تبریک و تهنیت بمناسبت فرارسیدن دهه تولید و تجارت و روز صنعت و معدن به همه جهادگران صحنه تولید و صنعت استان، سلامتی و توفیق بیش از پیش این عزیزان را آرزومندم.

تمام تلاش خود را برای تامین و تهیه شایسته مواد غذایی زائران اربعین به کار خواهیم گرفت



سازمان جهاد کشاورزی مازندران تمام تلاش خود را برای تامین و تهیه شایسته مواد غذایی زائران اربعین به کار خواهد برد و در این زمینه از هیچ تلاشی فروگذار نخواهد کرد.

جلسه ستاد اربعین این سازمان به ریاست بابک مومنی و با حضور حجت الاسلام رضایور، مسئول حوزه نمایندگی ولی فقیه در سازمان، معاونین و نمایندگان دستگاههای عضو در این سازمان برگزار شد.

در این جلسه، مومنی، اظهار داشت: خدا را شاکریم که توفیق خادمی زائران اباعبدالله الحسین (ع) را داریم و امیدواریم بتوانیم در این امر مقدس، به بهترین نحو خدمتگزار زائران باشیم.

وی با اشاره به برخی از کمبودها و ضعفهایی که مردم در اربعین سال گذشته با آن مواجه بودند، افزود: باید با برنامه ریزی دقیق و اتخاذ تصمیمات مدیریتی مناسب، این کمبودها را در سال جاری جبران کنیم. رئیس سازمان جهاد کشاورزی مازندران خاطرنشان کرد: این سازمان تمام تلاش خود را برای تامین و تهیه شایسته مواد غذایی زائران اربعین به کار خواهد برد و در این زمینه از هیچ تلاشی فروگذار نخواهد کرد. مومنی در بخش دیگری از سخنان خود، بر لزوم مردمی کردن اربعین تأکید کرد و گفت: باید از دولتی شدن این رویداد عظیم جلوگیری کرد و کار را به دست مردم سپرد.

وی با اشاره به ظرفیتهای عظیم مردمی در استان مازندران، اظهار داشت: ما می توانیم با استفاده از این ظرفیتهای اربعینی باشکوه و پرشور را برای زائران رقم بزنیم.

در ادامه این جلسه، حاضران به ارائه نظرات و پیشنهادات خود در خصوص نحوه خدمت رسانی به زائران اربعین پرداختند.

راه اندازی فرودگاه کلاله، مطالبه ساکنان شرق گلستان از دولت چهاردهم

پخش فرآورده های نفتی، معاون نظارتی مجلس، معاون فنی دیوان محاسبات و معاون برنامه ریزی وزیر نفت امضا شد و اعتبار اولیه پیش بینی شده هم به افزون بر هزار میلیارد ریال افزایش یافت. آریانیور ادامه داد: برای احداث جایگاه سوخت فرودگاه کالاه ۲ بار مناقصه برگزار شد اما شرکت های پیمانکار چنین پروژه هایی که در کشور محدود هستند، هزینه هزار میلیارد ریالی اجرا پروژه را به بیش از ۲ برابر افزایش دادند که مورد قبول دستگاه مجری قرار نگرفت و مناقصه ها باطل شد.

وی باتاکید بر ضرورت ورود بازرسی وزارت نفت به این مساله، اظهار کرد: در پیگیری انجام شده با وزیر نفت قول داد بقیه اعتبار مورد نیاز احداث جایگاه سوخت فرودگاه کالاه را از محل منابع مسوولیت های اجتماعی این وزارتخانه تامین کند. نماینده مردم چهار شهرستان مینودشت، گالیکش، کالاه و مراوه تپه در مجلس یازدهم همچنین بابیان اینکه موانع نرم افزاری، حقوقی و بین دستگاهی و نیز ردیف بودجه پروژه احداث جایگاه سوخت فرودگاه کالاه برطرف شده است، گفت: منتظر مناقصه سوم هستیم که اگر پیمانکار مشخص نشود وزارت نفت با ترک تشریفات نسبت به اجرای آن اقدام کند.

آریانیور بابیان اینکه اکنون وضعیت شاید در حدود ۱۰ فرودگاه کشور مشابه فرودگاه کالاه است و آنها نیز جایگاه سوخت ندارند، افزود: فرودگاه کالاه تنها فرودگاهی است که احداث جایگاه سوخت آن مصوبه سفر استانی هیات دولت دارد و باید اجرا شود.

وی اضافه کرد: احداث جایگاه سوخت فرودگاه کالاه، یادگار رئیس جمهور شهید است و وزارت نفت و شرکت فرودگاه های کشور و مسوولان استان گلستان ملزم به اجرا کردن این پروژه هستند تا یاد و نام رئیس دولت سیزدهم که اهتمام خاصی به مناطق محروم و کمتر توسعه یافته و تکمیل پروژه های نیمه تمام داشت، در اذهان عمومی مردم منطقه برای همیشه باقی بماند.

در همین پیوند مدیرکل فرودگاه های گلستان هم در گفت و گو با خبرنگار ایرنا ضمن تأکید بر ضرورت اجرای پروژه جایگاه سوخت در فرودگاه کالاه، بیان کرد: این اداره کل و نیز شرکت فرودگاه های کشور به تمامی تعهدات خود از قبیل واگذاری زمین و تامین سهم ریالی پیش بینی شده برای ساخت این پروژه عمل کرده اند.

علی منانت بابیان اینکه احداث جایگاه سوخت یک اقدام تخصصی است، افزود: این پروژه باید از سوی مجموعه وزارت نفت و شرکت پخش فرآورده های نفتی کشور انجام شود و شرکت فرودگاه ها دخالتی در ساخت ندارد.

نیمی از جمعیت ۲ میلیون نفری گلستان در هفت شهرستان گنبدکاووس، رامیان، آزادشهر، مینودشت، گالیکش، کالاه و مراوه تپه واقع در شرق این استان سکونت دارند.

دستگاه های مرتبط نیاز دارد. حیدر داوودیان در جلسه بررسی وضعیت مناطق سیل زده بلده که در بخشداری بلده با حضور نماینده مردم نور و محمودآباد، رئیس سازمان جهاد کشاورزی و تعدادی از مدیران شهرستان برگزار شد، اظهار کرد: اتفاقی که در چالوس افتاد و منجر به فوت سه هموطن شد به دلیل بی توجهی به همین نکاتی است که آب منطقه ای بر آن تأکید دارد. وقتی آب منطقه ای اعلام می کند مقدار حریم و بستر رودخانه چقدر باشد قصد پیشگیری از خسارت های آینده را دارد.

وی افزود: در مورد محل استقرار ساختمان رستورانی که در سیل ۲۴ خرداد آسیب دید و چند تن از مسافران مقابل آن گرفتار سیل شدند، هشدارهای لازم داده شده بود. حتی بابت غیرایمن و نامناسب بودن سازه تقاطعی آبگذر در این نقطه نیز هشدار داده بودیم. اما توجهی به هشدارها نشد و اتفاق تلخی در این منطقه رقم خورد.

مدیرعامل شرکت آب منطقه ای مازندران با اشاره به طغیان رودخانه بلده در روزهای اخیر و بروز خسارت های مرتبط نیاز دارد. حیدر داوودیان در جلسه بررسی وضعیت مناطق سیل زده بلده که در بخشداری بلده با حضور نماینده مردم نور و محمودآباد، رئیس سازمان جهاد کشاورزی و تعدادی از مدیران شهرستان برگزار شد، اظهار کرد: اتفاقی که در چالوس افتاد و منجر به فوت سه هموطن شد به دلیل بی توجهی به همین نکاتی است که آب منطقه ای بر آن تأکید دارد. وقتی آب منطقه ای اعلام می کند مقدار حریم و بستر رودخانه چقدر باشد قصد پیشگیری از خسارت های آینده را دارد.

رئیس جمهور و هیات همراه در عصر یکشنبه ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۳ در مسیر بازگشت از مراسم افتتاح سد «قیز قلعه سی» به سمت شهر تبریز، در منطقه ورزقان استان آذربایجان شرقی، سرنوشت احداث جایگاه سوخت فرودگاه کالاه را به دولت چهاردهم و رئیس جدید آن موکل کرد.

برخی مردم و فعالان اقتصادی و اجتماعی شرق استان گلستان معتقدند احداث جایگاه سوخت فرودگاه کالاه نقش مهمی در توسعه اقتصادی و ایجاد اشتغال منطقه و نیز انجام سفرهای ایمن و آسان به اقصی نقاط ایران خواهد داشت.

آنسان گفتند: اهتمام به اجرای مصوبه دولت سیزدهم برای احداث جایگاه سوخت فرودگاه کالاه و برقراری دوباره پروازهای آن با برقراری پروازهای متنوع و منظم از سوی دولت چهاردهم و رئیس آن، پاسخ خوبی به زحمات دولت مردمی و انقلابی شهید آیت الله رئیسی خواهد بود.

به اعتقاد مردم و فعالان اقتصادی و اجتماعی شرق گلستان، استفاده نکردن از ظرفیت فرودگاه کالاه سبب هدر رفت میلیاردها ریال هزینه انجام شده برای ایجاد زیرساخت های پروازی و فرسودگی تجهیزات آن خواهد شد.

نماینده مردم مینودشت، گالیکش، کالاه و مراوه تپه در مجلس یازدهم نیز در گفت و گو با خبرنگار ایرنا به تشریح دلایل تأخیر در ساخت جایگاه سوخت فرودگاه شهدای کالاه پرداخت و بیان کرد: اجرای این پروژه مورد تأکید و اهتمام ویژه شهید آیت الله رئیسی بود که در مصوبات سفر دور نخست هیات دولت به این استان قرار گرفت.

رضا آریانیور افزود: نبود جایگاه سوخت در فرودگاه کالاه که ۳۰۰ هکتار از بهترین زمین های کشاورزی منطقه در اختیار آن قرار دارد سبب شده تا در سال های گذشته و باوجود برقراری برخی پروازهای موقتی در آن مورد استقبال «ابر لاین ها» قرار نگیرد.

وی ادامه داد: با روی کار آمدن دولت انقلاب و جهادی سیزدهم و رویکرد ویژه شهید آیت الله رئیسی به مناطق محروم و تکمیل پروژه های نیمه تمام، با پیگیری های استاندارد گلستان از طریق نهاد ریاست جمهوری، موضوع احداث جایگاه سوخت فرودگاه کالاه در سفر استانی دولت تصویب شد و برای تحقق آن ۴۵۰ میلیارد ریال اعتبار مصوب گردید.

نماینده مردم شرق گلستان در مجلس یازدهم گفت: قرار شد این پروژه با تامین منابع مالی شرکت فرودگاه های ایران و شرکت پخش فرآورده های نفتی اجرا شود اما این ۲ شرکت با وارد کردن برخی ابهامات از جمله اینکه کدام شرکت مجری و کدام ناظر باشد و نیز نحوه انتقال بودجه آن که مورد تأیید دیوان محاسبات قرار گیرد، در اجرای طرح سنگ اندازی کردند.

وی افزود: برای رفع این ابهامات سه تفاهم نامه جدالانگه باحضور مقامات ۲ شرکت فرودگاه ها و



مسئولان محلی، استانی و نماینده مردم منطقه در مجلس، احداث جایگاه سوخت فرودگاه کالاه مورد تأیید دولت انقلابی و جهادی شهید آیت الله رئیسی قرار گرفت و در سفر دور نخست هیات دولت به استان گلستان در ۱۳ اسفند ۱۴۰۰ برای انجام آن ۴۵۰ میلیارد ریال اعتبار پیش بینی شد.

مطابق مصوبه سفر استانی دولت به گلستان، اعتبار پیش بینی شده برای این پروژه باید توسط ۲ دستگاه متولی یعنی شرکت فرودگاه های کشور (۲۵۰ میلیارد ریال) و شرکت پخش فرآورده های نفتی ایران (۲۰ میلیارد ریال) تامین و هزینه شود. ۶ ماه پس از این مصوبه و در ۶ شهریور ۱۴۰۱ و گرامیداشت هفته دولت، عملیات اجرایی ساخت جایگاه سوخت فرودگاه کالاه در زمینی به مساحت سه هزار و ۶۰۰ مترمربع و باحضور استاندار گلستان، مدیرکل فرودگاه های استان، فرماندار، ائمه جمعه و مدیران این شهرستان و نیز نماینده مردم مینودشت، گالیکش، کالاه و مراوه تپه در مجلس آغاز شد.

علی منانت مدیرکل فرودگاه های گلستان در این مراسم بابیان اینکه ۲۵۰ میلیارد ریال از هزینه ساخت این پروژه توسط شرکت فرودگاه های کشور و ۲۰۰ میلیارد ریال دیگر آن توسط وزارت نفت تامین خواهد شد، گفته بود که جایگاه سوخت فرودگاه کالاه شامل ابنیه، سایبان، واحدهای سوخت رسان و ۲ مخزن ۹۰ هزار لیتری است که تلاش می کنیم در کمترین زمان ممکن آنرا احداث کرده و به بهره برداری برسانیم.

باوجود برگزاری مراسم آغاز ساخت این پروژه خبری از عملیات اجرای آن نبود تا اینکه سوم مرداد ۱۴۰۲ و در دیدار استاندار گلستان و مجمع نمایندگان این استان در مجلس شورای اسلامی با «مهرداد بذرپاش» وزیر راه و شهرسازی، این عضو هیات دولت بر لزوم تسریع در احداث جایگاه سوخت فرودگاه کالاه تأکید کرد.

وزیر کشور در مراسم کلنگ زنی ساخت جایگاه سوخت فرودگاه کالاه ۳۰ آذر ۱۴۰۲

متعاقب این دستور و در سفر دور دوم شهید آیت الله رئیس جمهور و برخی اعضای هیات دولت به گلستان در ۳۰ آذر ۱۴۰۲، یکبار دیگر و اینبار باحضور «احمد وحیدی» وزیر کشور، مراسم آغاز عملیات اجرایی احداث جایگاه سوخت فرودگاه شهدای کالاه با اعتبار هزار و ۸۰ میلیارد ریال برگزار و امیدها را برای اجرایی شدن این پروژه مهم در دل اهالی منطقه شرق این استان شمالی زنده کرد. وقوع حادثه ناگوار و غم انگیز سقوط بالگرد

دستگاه ها برای حفظ حریم رودخانه ها و مسیل ها همراه باشند

مدیرعامل شرکت آب منطقه ای مازندران با بیان این که همه دستگاه های مرتبط باید در زمینه حفظ حریم رودخانه ها و مسیل ها هم مسیر باشند، گفت: توجه به هشدارهای آب منطقه ای برای ایمن سازی سازه های فاقد آبگذر ایمن و رفع تصرفات حریم و بستر رودخانه ها و مسیل ها می تواند مانع بروز خسارات ناشی از سیل شود که تحقق این امر به همراهی همه



۳ گلوگاه مهم و کار سخت دولت چهاردهم برای «سلامت»



وزیر اسبق بهداشت در آستانه برگزاری چهاردهمین انتخابات ریاست جمهوری، با اشاره به پیچیدگی‌های کار در نظام سلامت و با تأکید بر اینکه این حوزه نیازمند حکمران فنی، بی‌غرض و کارشناس است، در عین حال گفت: مشکلات نظام سلامت مشکلات فنی است و نباید این حوزه را سیاسی کنیم.

به گزارش ایسنا، دکتر کامران باقری لنکرانی - استاد تمام رشته گوارش و کبد، رئیس انجمن علمی آنوسکوپ‌های گوارشی و رئیس مرکز تحقیقات سلامت در دانشگاه علوم پزشکی شیراز درباره وضعیت نظام‌های سلامت در دنیا و همچنین ایران گفت: کووید ۱۹ کلا حال نظام سلامت دنیا را بر هم ریخت و سال‌ها طول خواهد کشید که بتوانیم آثار کووید ۱۹ را مدیریت کنیم. در جهان با بحران‌های زیادی در نظام‌های سلامت بعد از کووید ۱۹ روبه‌رو شدیم. کشور ما نیز هم بحران کووید ۱۹ را داشت هم بحث تحریم‌ها و فشار اقتصادی را، بحث کاهش درآمد عمومی را هم داشتیم و این مجموعه بحران‌های ما را پیچیده‌تر می‌کند، به هر حال نظام سلامت ما نیز از بیماری‌های مزمن رنج می‌برد و هم دچار عارضه‌های حاد شده که باید به همه آنها رسیدگی کنیم تا بتوانیم حال نظام سلامتمان را خوب کنیم. اگر حال نظام سلامت خوب باشد حال مردم هم آن‌شالله بهتر می‌شود و سلامت‌شان حفظ شود و ارتقا پیدا کند.

کار سخت حوزه سلامت

وی ادامه داد: سلامت، موسسات سلامت، نیروی انسانی سلامت موضوعاتی با پیچیدگی‌های زیاد هستند و جزو پیچیده‌ترین موضوعات حکمرانی و سیاست‌گذاری محسوب می‌شوند؛ چون عوامل مخلوش‌گر آنها خیلی زیاد است و یک‌عاملی یا حتی چندعاملی نیستند؛ معمولاً یک شبکه‌ای از علت‌ها روی وضعیت سلامت و وضعیت نظام سلامت تأثیر می‌گذارد و طبیعی است که کار در این حوزه سخت باشد.

«سلامت» سیاسی نشود

وزیر اسبق بهداشت درباره اهمیت مشاوره‌های مناسب و تخصصی رییس دولت آتی درباره حوزه سلامت، گفت: ما در بین کاندیداهای ریاست‌جمهوری سه پزشک داریم، این موضوع نشان می‌دهد که اولاً سرمایه اجتماعی گروه پزشکی و کسانی که در نظام سلامت شاغل هستند، کم نیست که ۵۰ درصد کاندیداهای ما از این گروه هستند و خب طبیعتاً توقع است که همه این‌هایی که خودشان را در معرض انتخاب عمومی قرار دادند حتی اگر انتخاب نشوند، کمک کنند که ما تصمیم‌گیری‌های مناسب‌تری در این حوزه داشته باشیم و مطلب دیگر این است که واقعاً مشکلات نظام سلامت مشکلات فنی است؛ یعنی ما نباید این حوزه را حوزه سیاسی کنیم .

نظام سلامت نیازمند حکمران‌های فنی و بی‌غرض لنکرانی ادامه داد: لازم است در نظام سلامت اگر کسی بخواهد برنامه‌ای بدهد واقعاً کسی باشد که منافع شخصی خودش، منافع گروهی خودش، منافع سیاسی خودش را بتواند کنار بگذارد، نظام سلامت احتیاج به حکمران‌هایی دارد که بی‌غرض، فنی، کارشناسی نظر بدهند. نظام سلامت باید مصلحت اول و آخرش مصلحت عامه مردم باشد، مصلحت اول و آخرش باید عدالت در سلامت باشد. الان یکی از مضلاتی که داریم این است که تفاوت‌ها در کشورمان خیلی زیاد است؛ مثلاً حتی به شاخص خیلی مهمی مثل امید به زندگی که نگاه می‌کنیم امید به زندگی در همین تهران بین مناطق مختلف شهرداری متفاوت است؛ یعنی در منطقه یک امید زندگی داریم که با خیلی از کشورهای اروپایی برابری می‌کند و در منطقه ۱۷ این به شدت کاهش پیدا می‌کند و از برخی از مناطق محروم کشور خودمان هم پایین‌تر است. کسی که در وزارت بهداشت قرار می‌گیرد و می‌خواهد تولید نظام سلامت را داشته باشد حتماً باید نسبت به این تفاوت‌ها حساس باشد و درست و به‌موقع رصدشان کند و بتواند برای آن برنامه داشته باشد، علت‌یابی کند و به نتیجه برسد.



و بی‌تفاوتی ظاهر شود. بی‌حوصلگی می‌تواند بر سلامت روان، شناخت و رفتار تأثیر بگذارد و با افسردگی، اضطراب، تکانشگری و افزایش خطرپذیری ارتباط دارد.

وست‌گیت می‌گوید: نحوه تجربه بی‌حوصلگی در افراد می‌تواند به روش‌های مختلفی ظاهر شود و بر اساس موقعیت متفاوت باشد، درست مانند اینکه برخی افراد ممکن است شادی، غم و اندوه یا سایر احساسات را متفاوت بیان کنند.

به‌طور کلی، بر اساس گزارش انجمن قلب آمریکا در سال ۲۰۲۱، ارتباط متقابلی بین ذهن، بدن و قلب وجود دارد که اهمیت سلامت روان را به‌عنوان مؤلفه‌ای برای تندرستی افرادی که مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی یا در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی هستند ذکر می‌کند.

بی‌حوصلگی با آرامش متفاوت است. دکتر مایکل ریچ، مدیر و موسس آزمایشگاه سلامت دیجیتال در بیمارستان کودکان بوستون و دانشیار در دانشکده پزشکی هاروارد ابراز کرد: چیزی که فرد

بی‌حوصلگی بدنیست

را به‌عنوان هدیه‌ای برای عدم نیاز به انجام هیچ کار دیگری در حال حاضر، بپذیرند و از آن هدیه استفاده کنند به روش‌هایی که ما را غنی می‌کند، حتی اگر خیال‌پردازی یا فقط روشی احمقانه باشد. برای والدین، یک راه‌حل برای کاهش بی‌حوصلگی کودک این است که برنامه خود را ثبت کنند تا زمان آنان را به‌طور کامل اشغال کند. وست‌گیت گفت: اما این نیز به این معنی است که بچه‌ها ممکن است هرگز بی‌حوصلگی و آنچه می‌توانند درباره آن انجام دهند، تجربه نکنند.

وی افزود: در عوض، راهبرد برای والدین یا مراقبان این است که با بچه‌ها پیش از موعد در مورد فعالیت‌هایی صحبت کنند که ممکن است در لحظات بی‌حوصلگی از آنها لذت ببرند. این فرصتی است برای آموزش به کودکان که چگونه احساسات خود را کنترل کنند، مشابه روشی که والدین ممکن است به بچه‌ها بیاموزند که وقتی نیمه‌شب از خواب بیدار می‌شوند، خود را آرام کنند و به خواب بروند.

وست‌گیت خاطرنشان کرد: بی‌حوصلگی بد نیست. فقط بازخورد است و مانند درد، به‌طور قطع بازخورد لذت‌بخش و دلپذیر نیست. اما هنوز به‌راستی مهم است، اطلاعات مفیدی که به ما ابزاری برای عمل کردن می‌دهد و به ما می‌گوید: هی، این اشتباه است و این فرصتی برای رفع آن و احساس بهتر است.

آرامش‌بخش می‌بیند اغلب شامل فعالیتی است مانند دوچرخه‌سواری، باغبانی یا خواندن کتاب که همچنان ذهن را تحریک می‌کند. بی‌حوصلگی ممکن است چند فواید فیزیکی نیز دارد. به‌عنوان مثال، به گفته ریچ، شخصی که در شب حوصله‌اش سر می‌رود ممکن است راحت‌تر و بیشتر بخوابد. بر اساس مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری، مزایای خواب کافی شامل بهبود سلامت قلب و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی و فشار خون بالا است.

ریچ به‌ویژه در مورد مزایایی که لحظات بی‌حوصلگی برای بچه‌ها از منظر رشدی ایجاد می‌کند و پتانسیل ایجاد خلاقیت و بازی آزاد، مشتاق است. وی که به‌تازگی کتابی درباره تربیت کودکان در عصر دیجیتال نوشته است، ذکر کرد: چنین بازی‌هایی می‌تواند لحظاتی را برای کودکان فراهم کند تا مشکلات را کشف کنند یا خلاقانه فکر کنند، مهارت‌هایی که با بزرگتر شدن ضروری می‌شوند.

بر اساس گزارشی از آکادمی اطفال آمریکا در سال ۲۰۰۷، بازی برای رشد ضروری است زیرا به سلامت شناختی، فیزیکی، اجتماعی و عاطفی کودکان و نوجوانان کمک می‌کند و همچنین فرصت‌هایی را برای والدین فراهم می‌کند تا به‌طور کامل با فرزندان خود مشغول شوند. ریچ ابراز کرد: مردم باید لحظه‌های بی‌حوصلگی

کدام سبزیجات را نباید روزانه مصرف کرد؟

اسفناج باشند که می‌توانند باعث عفونت و مشکلات گوارشی شوند. پخت و پز نه تنها این خطرات را خنثی می‌کند، بلکه طعم آن را افزایش و هضم آنها را آسان می‌کند. سیب‌زمینی خام حاوی سولاتین، سم طبیعی است که در صورت مصرف زیاد می‌تواند مضر باشد و منجر به مشکلات گوارشی مانند استفراغ، اسهال و درد شکم شود. پختن سیب‌زمینی در دمای بالا، سولاتین را تجزیه و خوردن آن را بی‌خطر می‌کند. علاوه بر این، هضم سیب‌زمینی خام می‌تواند چالش‌برانگیز باشد و ممکن است منجر به ناراحتی، نفخ یا گرفتگی معده شود.

بادمجان مانند سیب‌زمینی حاوی سولاتین است که در صورت مصرف خام باعث تهوع، استفراغ و سایر مشکلات گوارشی می‌شود. پختن بادمجان نه تنها سولاتین را از بین می‌برد، بلکه طعم و بافت آن را نیز بهتر می‌کند. کباب کردن یا تفت دادن روش‌های رایج پخت آن هستند. کلم بروکلی اگرچه مغذی است و زمانی به راحتی هضم می‌شود که پخته شود. کمی بخارپز یا تفت دادن کلم بروکلی ارزش غذایی آن را حفظ می‌کند و همچنین خطر مشکلات گوارشی مانند گاز و نفخ معده را کاهش می‌دهد، با این حال، می‌توان آن را به صورت خام در مقادیر کم نیز مصرف کرد.

اسفناج علیرغم فواید تغذیه‌ای که دارد، گاهی اوقات می‌تواند حامل باکتری اشرشیاکلی باشد که منجر به درد معده و سایر مشکلات گوارشی شود. پختن اسفناج از رشد باکتری اشرشیاکلی جلوگیری و همچنین مواد مغذی بیشتری را برای جذب بدن آزاد می‌کند.

لفل دلمه‌ای ممکن است گاهی اوقات عناصر نامطلوبی مانند باقی‌مانده‌های شیمیایی یا تخم کرم نواری را در دانه‌های خود ذخیره کند. پختن فلفل دلمه‌ای به کاهش این موارد کمک و مصرف آن را ایمن می‌کند.

سبزیجات ذکرشده در بالا نمونه‌هایی از سبزیجاتی هستند که نباید به‌طور خام مصرف شوند بنابراین لازم است قبل از مصرف سبزی در مورد نحوه خوردن آن بیشتر تحقیق کنید.

دستگاه گوارش شما عبور می‌کند. سبزیجاتی که می‌توانند باعث التهاب یا افزایش قند خون شما شوند برخی از افراد در هضم سبزیجات نایت شید که دارای سمی به نام سولاتین هستند، مشکل دارند و در صورت مصرف مقادیر زیاد آن، مشکلاتی برای آنان ایجاد می‌شود. سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی، بادمجان و فلفل همه نایت شید هستند. برای بیشتر افراد، نایت شیدها می‌توانند ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های زیادی را فراهم کنند، اما برای برخی از افراد مبتلا به بیماری‌های خودایمنی مانند بیماری التهابی روده، خوردن نایت شیدها ممکن است عوارض جانبی خطرناکی برای تشدید علائم آنان داشته باشد. برخی از مردم همچنین بر این باورند که نایت شیدها باعث التهاب و درد آرتریت می‌شوند، اما بنیاد آرتریت می‌گوید که تحقیقات کمی در مورد این ارتباط وجود دارد. افراد ممکن است نسبت به نایت شیدها حساسیت داشته باشند یا حساس باشند، بنابراین باید سعی کنند آنها را از رژیم غذایی خود حذف کنند تا دریابند آیا وضعیت آنها بهبود می‌یابد یا خیر.

سبزیجات معمولاً دارای شاخص گلیسمی (GI) پایینی هستند، به این معنی که آهسته‌تر هضم و باعث افزایش کمتر قند خون می‌شوند، با این حال هویج، سیب‌زمینی و کدو تنبل می‌توانند شاخص گلیسمی بالاتری داشته باشند. هویج پخته دارای شاخص گلیسمی ۸۵، سیب‌زمینی آبی ۷۰ و کدو تنبل پخته ۷۵ است. با این حال، هویج و کدو تنبل دارای بار گلیسمی پایینی هستند که میزان کربوهیدرات‌ها و اندازه سهم را با سرعت بالا بردن قند خون شما تعیین می‌کند.

نکته قابل توجه دیگر این است که سبزیجات خام جای خود را در سالادها و میان وعده‌ها دارند اما می‌توانند بر سلامت شما تأثیر منفی بگذارند. برخی از سبزیجات مانند سبب‌زمینی و بادمجان حاوی سمومی مانند سولاتین هستند که پختن آن را از بین می‌برد. سبزیجات خام ممکن است حاوی باکتری‌های مضر مانند اشرشیاکلی (E. coli) یا تخم کرم نواری مانند



برخی از غذاها یافت می‌شوند و به مواد معدنی در بدن شما متصل می‌شوند و اگرچه لزوماً مضر نیستند اما مقادیر بالای اگزالات می‌تواند برای افراد مبتلا به بیماری کلیوی یا سنگ کلیه مشکلاتی ایجاد کند. بیشتر سنگ‌های کلیه، سنگ‌های اگزالات کلسیمی هستند و زمانی ایجاد می‌شوند که اگزالات اضافی با کلسیم در کلیه‌ها متصل شود. سبزیجاتی که اگزالات بالایی دارند اسفناج، سیب‌زمینی و چغندر هستند.

در صورت مصرف آنتی‌بیوتیک، اگزالات‌ها می‌توانند در سیستم گوارش شما تجمع کنند. آنتی‌بیوتیک‌ها نه تنها پاتوژن‌ها را از بین می‌برند، بلکه باکتری‌های خوبی که از اگزالات تغذیه می‌کنند را نیز نابود خواهند کرد. این تجمع اگزالات‌ها می‌تواند جذب مواد معدنی حیاتی توسط بدن شما را محدود کند.

اگر عاشق اسفناج یا سایر غذاهای سرشار از اگزالات هستید، پختن این غذاها می‌تواند این اگزالات‌ها را کاهش دهد. برای جلوگیری از سنگ کلیه اگزالات کلسیم، غذاهای دارای اگزالات بالا را با غذاهای غنی از کلسیم ترکیب کنید.

کلسیم موجود در وعده غذایی شما با اگزالات‌ها متصل می‌شود و قبل از رسیدن به کلیه‌ها از

سبزیجات کالری کم و فیبر بالایی دارند، قند و دور کمر شما را کنترل کرده و همچنین دارای ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی هستند که از بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و دیابت جلوگیری می‌کنند. وزارت کشاورزی ایالات‌متحده توصیه کرد روزانه حداقل ۲ فنجان و نصفی سبزیجات مصرف کنید، به ویژه سبزیجاتی که سبز تیره، قرمز و نارنجی هستند.

در حالی که این میزان گزینه‌های زیادی برای دریافت سبزیجات روزانه در اختیار شما قرار می‌دهند، احتمالاً برخی از آنها را بیشتر از بقیه ترجیح می‌دهید. سبزیجاتی مانند سیب‌زمینی، ذرت و گوجه‌فرنگی ممکن است به جای شلغم، چغندر یا تربچه، بیشتر در بشقاب‌های شام شما ظاهر شوند. آنها را دوست داشته باشید یا از آنها متنفر باشید بدانید که برخی از این سبزیجات ممکن است برای خوردن روزانه مناسب نباشند. برخی از سبزیجات می‌توانند التهاب را تشدید کنند، قند خون یا خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش دهند.

سبزیجات سرشار از اگزالات خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می‌دهند اگزالات‌ها ترکیبات طبیعی هستند که در

۳۷ سهمیه ورزش ایران برای حضور در المپیک

”

» ۳۷ سهمیه شامل ۲۷ سهمیه مردان و

۱۰ سهمیه بانوان» این وضعیت کلی کاروان

ایران برای المپیک پاریس است در حالیکه

۳۳ روز تا این بازی ها باقی مانده و ایران در

یک رشته دیگر شانس کسب سهمیه دارد.

“

سنگنوردی جدیدترین رشته ای است که توسط رضا علیپور و کسب امتیاز لازم او در مجموع مسابقات گزینشی شانگهای و بوداپست، وارد فهرست رشته های کاروان ورزش ایران برای حضور در

سی و سومین دوره بازی های المپیک شد. با المپیک شدن سنگنوردی و رضا علیپور که برای نخستین بار و در دومین دوره ورود این رشته به فهرست رشته های المپیک اتفاق افتاد، مجموع سهمیه های کاروان ورزش ایران به ۳۷ رسید که شامل ۲۷ سهمیه در بخش مردان و ۱۰ سهمیه در بخش بانوان است و برای رسیدن به ۴۰ سهمیه که پیش بینی برخی مسئولان بود، ورزش کشور دست به دامان دوومیدانی به عنوان رشته «مادر» است.

این سهمیه ها در ۱۲ رشته (با احتساب جداگانه کشتی آزاد و فرنگی) کشتی آزاد، کشتی فرنگی، تیراندازی، تکواندو، شمشیربازی، قایقرانی، ژیمناستیک، تنیس روی میز، دوچرخه سواری، تیروکمان و سنگنوردی به نام ورزش ایران ثبت شده است.

این در حالی است ۳۳ روز تا آغاز بازی های المپیک ۲۰۲۴ اریس باقی مانده است و به نظر می رسد وضعیت کلی کاروان ایران تغییر محسوسی نداشته باشد. در واقع با ناکامی در والیبال، بوکس، کسب حداقلی سهمیه در تیروکمان و ... تنها امید باقی مانده کاروان ایران برای کسب سهمیه جدید در رشته جدید، معطوف به دوومیدانی است آنهم اگر آخرین رنکینگ به روز رسانی فدراسیون جهانی این فرصت را به ورزش ایران بدهد.

در هر صورت ورزش ایران ۲۰ ماه بعد از اولین سهمیه ای که برای حضور در بازی های تابستانی المپیک پاریس توسط توسط هائیه رستمیان در مسابقات تیراندازی جهانی مصر به دست آورد، به جایی رسیده که امروز ۳۷ سهمیه در ۱۲ رشته برای این بازی ها در اختیار دارد. این در حالی است که پیش از این کميته ملی المپیک پیش بینی ۳۵ سهمیه در ۱۶ رشته را برای این بازی ها کرده بود .

به لطف سهمیه تیمی که در رشته شمشیربازی به دست آمد، تاریخ سازی در ژیمناستیک و سنگنوردی، سهمیه ای اعطایی به دوچرخه سواری، تعداد سهمیه ها از عدد پیش بینی شده بالاتر رفته است اما تعداد رشته های المپیک با آنچه پیش بینی شده بود، فاصله ای قابل تامل دارد.

وضعیت کاروان ورزش ایران برای حضور در سی و سومین دوره بازی های المپیک در فاصله ۳۳ روز باقی مانده تا این بازی ها به این شرح است:

کشتی آزاد

» رحمان عموزاد (وزن ۶۵ کیلوگرم کشتی آزاد - نفر پنجم مسابقات ۲۰۲۳ جهانی بلغراد)

» یونس امامی (وزن ۷۴ کیلوگرم - فینالیست مسابقات ۲۰۲۴ کسب سهمیه بیشکک)

» حسن یزدانی (وزن ۸۵ کیلوگرم کشتی آزاد - مدال نقره مسابقات ۲۰۲۳ جهانی بلغراد)

» امیرعلی آذرپیرا (وزن ۳۷ کیلوگرم - فینالیست مسابقات ۲۰۲۴ کسب سهمیه بیشکک)

» امیر حسین زارع (وزن ۱۲۵ کیلوگرم کشتی آزاد - مدال طلا مسابقات ۲۰۲۳ جهانی بلغراد)

کشتی فرنگی

» مهدی محسن نژاد (وزن ۶۰ کیلوگرم کشتی فرنگی - نفر پنجم مسابقات ۲۰۲۳ جهانی بلغراد)

» محمدرضا گرابی (وزن ۶۷ کیلوگرم کشتی فرنگی - مدال برنز مسابقات ۲۰۲۳ جهانی بلغراد)

» محمدهادی ساروی (وزن ۹۷ کیلوگرم کشتی فرنگی - مدال برنز مسابقات ۲۰۲۳ جهانی بلغراد)

» امین میرزازاده (وزن ۱۳۰ کیلوگرم کشتی فرنگی - مدال طلا مسابقات ۲۰۲۳ جهانی بلغراد)

» امین کاویانی نژاد (وزن ۷۷ کیلوگرم - مسابقات ۲۰۲۴ گزینشی قزاقستان)

» علیرضا مهدی (وزن ۸۷ کیلوگرم - مسابقات ۲۰۲۴ گزینشی قزاقستان)

تیراندازی

» هائیه رستمیان (تپانچه ۲۵ متر - مسابقات جهانی ۲۰۲۳ مصر)

» شرمینه چهل امیرانی (تفنگ بادی ۱۰ متر - مسابقات جهانی ۲۰۲۳ باکو)

» فاطمه امینی پژوه (تفنگ بادی ۱۰ متر - مسابقات ۲۰۲۴ کسب سهمیه جاکارتا)

» محمد بیرانوند (اهداف پروازی - مسابقات ۲۰۲۴ قهرمانی آسیا کویت)

تکواندو

» مهران برخورداری (وزن ۸۰- کیلوگرم - مسابقات ۲۰۲۳ گرناسلم ووشی)

» ناهید کیانی (وزن ۵۷- کیلوگرم - رنکینگ ۲۰۲۴ جهانی)

» مبینا نعمت زاده (وزن ۴۹- کیلوگرم - مسابقات ۲۰۲۴ کسب سهمیه چین)

» آرین سلیمی (وزن ۸۰+ کیلوگرم - مسابقات ۲۰۲۴ کسب سهمیه چین)

شمشیربازی

» علی پاکدامن، محمد رهبری، محمد فتوحی، فرزاد باهر ارسباران (کسب سهمیه تیمی و

انفرادی اسلحه سابر - آخرین رقابت های گزینشی المپیک - مجارستان)

وزنه برداری

» میرمصطفی جوادی (وزن ۸۹ کیلوگرم رنکینگ پنجم المپیک - جام جهانی ۲۰۲۴ تایلند)

» علی داودی (دسته فوق سنگین رنکینگ چهارم المپیک - جام جهانی ۲۰۲۴ تایلند)

قایقرانی

» مهسا جاور (روئینگ دو نفره سبک وزن - انتخابی آسیا و اقیانوسیه ۲۰۲۴ کره جنوبی)

» زینب نوروزی (روئینگ دو نفره سبک وزن - انتخابی آسیا و اقیانوسیه ۲۰۲۴ کره جنوبی)

» نبی رضایی (کانوی ۱۰۰۰ متر مردان - انتخابی آسیا و اقیانوسیه ۲۰۲۴ توکیو)

» فاطمه مجلل (روئینگ تک نفره - انتخابی آسیا و اقیانوسیه ۲۰۲۴ کره جنوبی)

» علی آقامیرزایی (کایاک ۱۰۰۰ متر مردان - انتخابی آسیا و اقیانوسیه ۲۰۲۴ توکیو)

ژیمناستیک

» مهدی الفتی (پرش خرک - سری مسابقات جام جهانی ۲۰۲۴)

تنیس روی میز

» نیما عالمیان (قهرمانی در مسابقات گزینشی آسیای میانه - ازبکستان)

» ندا شهسواری (قهرمانی در مسابقات گزینشی آسیای میانه - ازبکستان)

» نوشاد عالمیان (رنکینگ جهانی)

دوچرخه سواری

» علی لبیب (By Country - جاده - رنکینگ اتحادیه جهانی)

تیروکمان

» مبینا فلاح (ریکرو انفرادی - مسابقات انتخابی ترکیه)

سنگنوردی

» رضا علیپور (مسبقات انتخابی در شانگهای و بوداپست)

۳۷ سهمیه

۱۰ خلائم

۲۷ اقا

• تلفکس: ۳۳۴۰۷۹۷

- صاحب امتیاز و: محمد شیرزاد
- مدیر مسئول: نادیا شیرزاد
- گرافیک و صفحه آرایی: محیا اندی
- گستره توزیع: منطقه ای
- آدرس: ساری، روبه روی بیمارستان بوعلی سینا
- کوی شهید رضایی پلاک ۶۱

• لیتوگرافی و چاپ: چشمه توسعه

افق

گزارش تصویری



سیل در محور سوادکوه – استان مازندران

بارش سنگین باران نیمه شب گذشته سبب طغیان چم دره سوادکوه، وقوع سیل و مسدود شدن محورهای کوهستانی در شهرستان سوادکوه شد؛ به گفته فرماندار شهرستان سوادکوه، این سیل تاکنون ۱۸ مصدوم و ۳ مفقودی به دنبال داشته است. هلال احمر شهرستان نیز از انتقال مصدومان به مراکز درمانی و اسکان اضطراری گرفتارشدگان در سیل خبر داد. در این حادثه بسیاری از زمین‌های کشاورزی حریم رودخانه، سردهنه‌های کشاورزی و راه‌های ارتباطی آسیب جدی دید. همچنین به منازل مسکونی و خودروهایی که در مسیر رودخانه قرار داشتند، خسارت‌های سنگینی وارد شد. محور سوادکوه به تهران محدوده شهر پل سفید به ورسک مسدود می‌باشد. حسن عیسی‌پور

