



بالا و پایین های آماری مشارکت

انتخاباتی شهرستان های مازندران در

هشتم تیر ۱۴۰۳

۳

احداث ۴۰ قفس دریایی با ظرفیت تولید یک هزار و ۸۵۰ تن طی سه سال گذشته

عجیب ترین خواص خاکشیر برای سلامتی

مازندران روی خط بحران



باور کنید! پنج نقطه مازندران درگیر «بیابان زایی»

به جذب دی اکسید کربن اضافی جو توسط اندام هوایی و زیرزمینی گیاهان مرتعی به منظور کاهش اثرات سوء پدیده گرمایش زمین، ترسیب کربن گفته می شود؛ این پروژه بین المللی مبتنی بر توسعه پایدار روستایی، بهبود معیشت مردم محلی و نیز مدیریت مشارکتی منابع طبیعی است.

وی ادامه داد: به طور یقین با انجام مدیریت تلفیقی نظیر زراعت چوب و چراگاه، جلوگیری از ورود بیش از حد دام و انجام حصار کشی علاوه بر ارتقا شاخص کیفیت خاک و تنوع گونه های بومی، جنگل و مرتع به حالت اول خود برگشت خواهد کرد.

این کارشناس آبخیزداری مازندران تصریح کرد: اگر اراضی تحت اجرای طرح ترسیب کربن به درستی و مطابق با اصول فنی با همکاری روستاییان مدیریت شود، کیفیت حاصلخیزی خاک و تولیدمحصول و در نتیجه ترسیب کربن افزایش خواهد یافت.

مختارپور با اشاره به وسعت حدود ۴۰۰ هزار هکتاری مراتع استان مازندران، بیان کرد: خوشبختانه این عرصه ها به لحاظ کیفیت حدود ۷۰ درصد دارای کیفیت خوب، ۲۵ درصد دارای کیفیت متوسط و مابقی را مراتع نامرغوب تشکیل می دهد که نقش بسزایی در کنترل و جذب روان آبها و کاهش رسوبات دارد.

وی با اشاره به لزوم بهبود شرایط مراتع در مازندران، ادامه داد: متأسفانه دامی که وارد مراتع استان می شود بیشتر از ظرفیت مراتع ما است و این تخریب مراتع را در پی دارد که نیازمند مدیریت و ساماندهی است به گونه ای که حداقل با برای دامداران منابع درآمدی دیگری را تعریف کنیم و یا تجمع دامها را برای اقتصادی بودن فعالیت دامداری در پیش بگیریم.

همچنین ورود بی رویه دام به مراتع سبب شد تا در این مناطق پنجگانه مازندران شاهد ظهور پدیده بیابان زایی باشیم.

لزوم مدیریت مشارکتی منابع طبیعی و توسعه پایدار روستایی با اجرای طرح ترسیب کربن

خطر گسترش پدیده بیابان در مازندران سبب شد تا اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان منطقه ساری بدنال گرفتن مجوز برای راه اندازی یک واحد بیابان در این اداره کل باشد، موضوعی که معاون فنی و آبخیزداری حوزه اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری مازندران - ساری آن را تایید کرد.

اسماعیل مختارپور روز دوشنبه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا با اشاره به تغییرات رژیم بارش های مازندران که سبب ایجاد حفره و دره های عمیق ناشی در مناطق بالا دست شده است، گفت: متأسفانه تغییرات اقلیمی در کمتر از یک دهه کاملاً ملموس است، این که مازندران با تنش آبی و سیلاب غیر فصلی و با پدیده بیابان مواجه شود، نمونه های بارز آن است.

وی یکی از راه ها برای مقابله با پدیده بیابان زایی را اجرای طرح «ترسیب کربن» دانست و توضیح داد: این طرح در منطقه بهشهر در سطح ۲۰ هزار هکتار در حال اجرا است.

معاون فنی و آبخیزداری حوزه اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری مازندران - ساری تصریح کرد: در حال حاضر طرح «ترسیب کربن» را در منطقه بهشهر در دست اجرا داریم که یک پروژه نسبتاً موفق است تا بتوانیم شرایط مان را در این منطقه بهبود ببخشیم و اگر این روند موفق آمیز باشد درصدد هستیم تا به سایر بخش های بیابانی استان، تعمیم دهیم.



سمت قهقراپی پیش رود.

بررسی ها از مناطق پنجگانه در خطر گسترش بیابان زایی مازندران نشان می دهد که علاوه بر برداشت غیر اصولی از معادن استان، تجاوز به عرصه ها با پوشش درخت و بوته های گیاهی و تجاوز به حریم رودخانه ها شدت گرفته است.

فعالیت های بی رویه معادن شن و ماسه در ۲ منطقه خطیر کوه در سوادکوه و دره هراز در محور آمل به تهران استان مازندران سبب ایجاد شن چاله و کانون ریزگرد شده است، امروز آلودگی زیست محیطی آب و مراتع ناشی از فعالیت این معادن بیداد می کند.

همچنین فعالیت های کشاورزی زراعی و باغی با انجام غیر اصولی خاک ورزی در اراضی شیب دار مناطق بالادست، قطع درختان و

شاید کمتر کسی وجود بیابان را در مازندران باور کند اما حقیقت آن است که اکنون بخش هایی از گلوگاه، بهشهر، آمل، تلمادره ساری و خطیرکوه به دلیل قراردادن در حاشیه کویر جزو مناطق بیابانی محسوب می شود و کاهش بارندگی طی سال های اخیر بر شدت آن افزوده است.

کارشناسان آبخیزداری و آبخیزداری اداره کل منابع طبیعی مازندران می گویند: جدای از اینکه بارندگی در این مناطق زیر ۲۰۰ میلیمتر در سال و آن هم در فصل غیر رویش است، آب های روان را نیز نمی توانیم در این بخش حفظ کنیم؛ بنابراین با این روند امکان تبدیل بخش هایی از این مناطق به کویر دور از ذهن نیست؛ لذا باید اقدامات عاجل برای حفظ این بخش ها صورت گیرد تا نگذاریم به

حرف مردم



دولت سیزدهم و

رئیس‌جمهور آن پس از ۳۲

ماه کار متراکم و شبانه‌روزی،

تازه در حال کمر راست کردن

و بیرون آمدن از زیر آواری

بود که برایش به ارث رسیده

بود.

شهید رئیسی زنده‌تر از آیت‌الله رئیسی است و پروژه ناتمام او یعنی سرافرازتر کردن ایران و جمهوری اسلامی نیازمند تکمیل است، امید است به هدایت الهی فردی جانشین آن شخصیت بی‌بدیل شود که با همه وجود دل در گرو این میراث ارزشمند داشته باشد و ولو با فاصله، امتداد شهید رئیسی باشد.

این الگو، چیزی نیست جز کارآمدی و انقلابی بودن، #مثل-رئیسی، پرتکرارترین درخواست مردم از مسئولان ارشد دولت این بود که کسی به میدان بیاید که بتواند راه شهید رئیسی را ادامه دهد. رئیسی عزیز از نگاه مردم تبدیل به شاخص شده است؛ شاخصی که باز هم به تعبیر رهبر انقلاب، نصاب جدیدی از خدمتگزاری را در کشور ایجاد کرد، جامع‌الاطراف و یکی از بهترین‌ها زیر آسمان بود. از آنجا که

تلخ، حین یک مأموریت کاری و افتتاح سد مشترک با کشور همسایه، رئیس جمهور انقلابی، کارآمد و پر نشاط خود را از دست دادند. اکنون در غیاب این شهید، راه او، تجربه‌ها و عملکردش پیش روی ایرانیان قرار دارد. به عبارت دیگر در فقدان شهید رئیسی، الگویی که شهید رئیسی از خود برای یک رئیس‌جمهور مطلوب به جای گذاشت، باقی مانده است و همین الگو است که چه بسا کار انتخاب را برای ایرانیان ساده کند.



اداره کشور را برای ۴ سال آینده به یکی از ۶ نامزد انتخاباتی بسپارند. و حالا یک انتخاب تازه ایرانیان در حادثه‌ای

دولت سیزدهم از دولت‌هایی بود که از این ظرفیت‌ها خوب استفاده کرد. اگر این دولت ادامه پیدا می‌کرد، بنده احتمال زیاد می‌دهم که بسیاری از مشکلات کشور، عمدتاً مشکلات اقتصادی حل می‌شد. چهاردهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری روز جمعه علاوه بر حدود ۶۰ هزار و ۸۰ شعبه در سراسر ایران در ۳۴۴ شعبه اخذ رأی برای ایرانیان خارج از کشور برگزار شده هست تا مردم

۴۰ روز گذشت، ۴۰ روز از یکشنبه ۳۰ اردیبهشت گذشت که هر دقیقه‌اش چند روز می‌گذشت و هر چه می‌گذشت تلخی آن بیشتر می‌شد. ملت ایران داغی را تجربه کرد که تصورش را هم نمی‌کرد. دولت سیزدهم و رئیس‌جمهور آن پس از ۳۲ ماه کار متراکم و شبانه‌روزی، تازه در حال کمر راست کردن و بیرون آمدن از زیر آواری بود که برایش به ارث رسیده بود. به تعبیر رهبر معظم انقلاب اسلامی

مدیرکل شیلات مازندران خبر داد:

احداث ۴۰ قفس دریایی با ظرفیت تولید یک هزار و ۸۵۰ تن

طی سه سال گذشته

مدیرکل شیلات مازندران از احداث ۴۰ قفس دریایی با ظرفیت تولید یک هزار و ۸۵۰ تن طی سه سال گذشته در استان خبر داد.

قاسم کریم زاده با بیان این که در سه سال فعالیت دولت آیت الله رئیسی در مازندران ۴۰ قفس دریایی پرورش ماهیان و آبزیان ایجاد شد، میزان تولید در این پروژه را هزار و ۸۵۰ تن اعلام کرد و افزود: میزان اشتغال در این پروژه ۱۸۰ نفر بوده است. وی ارزش اقتصادی این پروژه را ۴۶۰ میلیارد تومان ذکر کرد و گفت: در هشت سال دولت گذشته فقط ۱۴ قفس دریایی ایجاد شد و در واقع در این دولت افزایش ۱۸۵



مدیرکل بنیاد مسکن مازندران خبر داد:

اجرای طرح هادی در ۷۰۶ روستا



مدیرکل بنیاد مسکن مازندران از اجرای طرح هادی در ۷۰۶ روستا خبر داد.

علی اصغر احمدی از ساخت واحداث 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 ۴۶۰ واحد بوده به میزان ۶۵ درصد افزایش داشتیم.

وی همچنین از اجرای طرح هادی در ۷۰۶ روستا خبر داد و گفت: در طول هشت سال دولت گذشته طرح هادی در ۲۵۷ روستا اجرا شده بود و با رشد ۶۳ درصدی در دولت کنونی روبرو بودیم. افزایش داشته است.

مدیرکل بنیاد مسکن مازندران ادامه داد: افزایش ۷۷ درصدی آسفالت معابر داخل روستا در طول سه سال نسبت به هشت سال دولت گذشته از دیگر دستاوردها است و آسفالت معابر روستایی به مقدار ۴۱۳ کیلومتر این جام شد درحالی که این میزان در هشت سال دولت گذشته به میزان ۹۴ کیلومتر بود.

مدیرعامل جمعیت هلال احمر مازندران:

۳ مفقودی سیل سوادکوه زنده هستند

فخاری با بیان اینکه بیشترین مناطق آسیب دیده در شهرستان سوادکوه و پل سفید بوده است افزود: بارندگی در چند نقطه از سوادکوه منجر به راه افتادن جریان‌های سیلابی شد و در منطقه طالع‌رودبار با ورود جریان شدید سیلاب واریزه‌ای جاده را بست و تعدادی از مسافران و خودروهای عبوری را با مشکل مواجه کرد.

وی با اشاره به اعزام ۳۲ تیم امدادی و ۱۷ تیم پشتیبان به منطقه گفت: امدادسانی به ۲۵۷ نفر، اسکان اضطراری ۶۱ نفر، انتقال ۷ نفر به مرکز درمانی و تخلیه آب از ۳۹ واحد مسکونی از جمله خدمات ارائه شده به متاثرین از سیلاب در شهرستان سوادکوه و پل سفید بوده است.

مدیرعامل جمعیت هلال احمر مازندران با بیان اینکه در ساعت اولیه سیل در سوادکوه پنج نفر اعلام مفقودی شده بود، گفت: سه غلامرضا فخاری افزود: یکی از این افراد یک سرباز و دو نفر دیگر نیز بومی منطقه بودند که در بیمارستان بستری شده بودند و اعلام کردند، چون شارژ گوشی تلفن آنان تمام شده بود به همین دلیل از دسترس خارج شده بودند.

وی ادامه داد: جسد یکی از مفقودان که یک خاتم ۲۵ ساله بود در مسیر رودخانه تلار در قائمشهر کشف و از آب بیرون کشیده شد.

مدیرعامل جمعیت هلال احمر مازندران گفت: یک دختر نوجوان اهل تهران نیز در این حادثه مفقود شده است که جستجو برای پیدا کردن او ادامه دارد.



اخبار

۳۷ کشور جهان مقصد ۱۲۰قلم کالا صادراتی مازندران



امیر جمشیدی گفت: طی سه‌ماهه سال ۱۴۰۳، ۵۱۵ هزار تن کالا به ارزش ۸۸ میلیون و ۵۷۷ هزار دلار از طریق گمرکات مازندران از کشور صادر شده است.

وی با اشاره به صادرات بیش از ۱۲۰ قلم کالا از پنج گمرک نوشهر، امیرآباد، فریدونکنار، ساری و آمل عمده ترین آن را از نظر ارزش فرآورده های لبنی به ارزش ۲۸ میلیون دلار، سیمان با ارزش ۱۲ میلیون دلار، فلزات معمولی و مصنوعات با ارزش ۱۱ میلیون دلار، مواد پلاستیکی با ارزش ۱۰ میلیون دلار و مصنوعات و محصولات از مواد معدنی با ارزش ۴ میلیون دلار بیان کرد و گفت: این میزان صادرات نسبت به مدت مشابه سال ۱۴۰۲ از نظر وزنی ۵۲ درصد و از نظر ارزشی ۱۴ درصد رشد را نشان می‌دهد.

جمشیدی در مورد مهم ترین مقاصد صادراتی گمرکات مازندران گفت: عراق با واردات ۳۵ هزار تن کالا به ارزش ۳۳ میلیون و ۷۷۹ هزار دلار اولین مقصد صادرات کالاهای مازندران، روسیه با ۳۸۰ هزار تن به ارزش ۲۵ میلیون و ۶۴۱ هزاردلار، ترکمنستان با ۲۷هزار تن به ارزش ۸ میلیون دلار، قزاقستان با ۴۹ هزارتن به ارزش ۵ میلیون دلار و ترکیه با ۲ هزار تن به ارزش ۲میلیون دلار پنج کشوری بودند که در مجموع بیش از ۴۹۳هزار تن کالا به ارزش ۶۷۴میلیون دلار از گمرکات مازندران وارد کردند. صادرات به کشورهای فوق ۹۶ درصد وزن و ۸۳درصد ارزش کل صادرات گمرکات مازندران را به خود اختصاص داده است.

مازندران سه بندر شامل بنادر امیرآباد بهشهر، منطقه ویژه اقتصادی نوشهر و فریدونکنار است. منطقه ویژه اقتصادی بندر نوشهر با بیش از ۸۰ سال به گستره ۸۸ هکتار و دارا بودن ۱۱ پست اسکله تجاری و خدماتی و تجهیزات مدرن بندری و دریایی از ظرفیت مناسبی برای تخلیه و بارگیری انواع کالا ها و پذیرش کشتی های تجاری با ظرفیت بالغ بر ۶ هزار و ۵۰۰ تن برخوردار است. اداره کل بنادر و دریانوردی مازندران در منطقه ویژه اقتصادی نوشهر مستقر است و بندر فریدونکنار هم زیر مجموعه این اداره کل است. بندر فریدونکنار حدود ۵۵ هکتار وسعت دارد و به عنوان نخستین بندر خصوصی شمال کشور در پی گسترش مبادلات بازرگانی با کشورهای حاشیه دریای خزر به شمار می‌رود.

این بندر از طریق جاده های هراز و فیروزکوه نزدیکترین بندر به مرکز کشور بوده و عمده فعالیت آن به عنوان بندر چند منظوره در زمینه تخلیه و بارگیری فرآورده های نفتی، غلات و کالاهای عمومی است و با ۲ پست اسکله سالانه ظرفیت بارگیری و تخلیه حدود ۷۰۰ هزار تن کالا را دارد. شهر بندری نوشهر در فاصله ۲۰۰ کیلومتری پایتخت قرار دارد. بندر نوشهر در اردیبهشت ماه سال ۹۰ با تصویب مجلس شورای اسلامی به منطقه ویژه اقتصادی تبدیل شد.

بالا و پایین های آماری مشارکت انتخاباتی شهرستان های مازندران در هشتم تیر ۱۴۰۳



طبق آمارهای ثبت شده از مرحله نخست چهاردهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری در مازندران هشت شهرستان بین ۳۰ تا ۴۰ درصد، ۱۰ شهرستان بین ۴۰ تا ۵۰ درصد، سه شهرستان بین ۵۰ تا ۶۰ درصد و یک شهرستان بالاتر از ۶۰ درصد مشارکت انتخاباتی داشت که کمترین مشارکت با ۳۲.۱۴ درصد در قائمشهر و بالاترین مشارکت در سوادکوه شمالی ثبت شد.

اعداد و ارقام مربوط به میزان مشارکت مازندرانی ها مرحله نخست چهاردهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری که هشتم تیر برگزار شد وضعیت شهرستان های مازندران را از نظر نرخ مشارکت انتخاباتی در این دوره نشان می‌دهد که ساکنان چهار شهرستان مشارکت انتخاباتی بالای ۵۰ درصد را ثبت کردند و در ۱۸ شهرستان دیگر نرخ مشارکت پایین‌تر از ۵۰ درصد است.

در انتخابات هشتم تیر ۱۴۰۳ جمعیت واجد شرایط مازندران ۲ میلیون و ۴۸۷ هزار و ۲۴۴ نفر شامل یک میلیون و ۲۵۱ هزار و ۱۱۲ نفر مرد و یک میلیون و ۲۳۶ هزار و ۱۳۲ نفر زن بود که از این تعداد یک میلیون و ۴۳ هزار و ۵۷۰ نفر آرای خود را به صندوق انداختند و مشارکت ۴۲.۰۳ درصدی در مازندران ثبت شد.

کمترین و بیشترین نرخ مشارکت انتخاباتی ۱۴۰۳ در شهرستان های مازندران مربوط به قائمشهر است که با ۷۸ هزار و ۳۸۲ رای مردم این شهرستان مشارکت ۳۲.۱۴ درصدی به نامش ثبت شد.

بالاترین مشارکت انتخاباتی نیز در شهرستان همسایه جنوبی قائمشهر یعنی سوادکوه شمالی ثبت شد. مردم این شهرستان با ۹ هزار و چهار رای مشارکت انتخاباتی ۶۳.۴۰ درصدی را ثبت کردند. بر اساس داده‌های منتشر شده توسط ستاد انتخابات مازندران، شهرستان های آمل، تنکابن، چالوس، ساری، سوادکوه، سیمیرغ، قائمشهر و نوشهر نرخ مشارکت انتخاباتی کمتر از ۴۰ درصد را ثبت کردند. مشارکت انتخاباتی آملی‌ها با ۱۱۰ هزار و ۵۶۰ رای ۳۶.۸۲ درصد بود. تنکابنی‌ها ۴۸ هزار و ۱۶۴ رای به صندوق انداختند و مشارکت ۳۸.۰۷ درصدی را ثبت کردند. در شهرستان چالوس ۳۲ هزار و ۴۶۹ رای به صندوق‌ها انداخته شد و مشارکت ۳۷.۹۳ درصدی به ثبت رسید.

شهرستان ساری ۱۴۶ هزار و ۳۶۵ رای داشت و مشارکت ۳۷.۹۷ درصدی توسط مردم این شهرستان ثبت شد. مشارکت انتخاباتی در سوادکوه با ۱۳ هزار و ۷۳۰ رای معادل ۳۶.۰۶ درصد جمعیت واجد شرایط این شهرستان بود.

در شهرستان سیمیرغ ۶ هزار و ۱۴۳ نفر پای صندوق‌های رای رفتند و مشارکت ۳۹.۶۷ درصدی را ثبت کردند. قائمشهری‌ها با ۷۸ هزار و ۳۸۲ رای مشارکت ۳۲.۱۴ درصدی داشتند که پایین‌ترین نرخ مشارکت استان از نظر شهرستانی در انتخابات هشتم تیر است.

در شهر بندری نوشهر نیز ۳۸ هزار و ۵۹۴ رای ثبت شد که مشارکت ۳۷.۱۲ درصدی را به نام این شهرستان ثبت کرد. مشارکت در کانال ۴۰ درصد

طبق آمارها در ۱۰ شهرستان مازندران مشارکت انتخاباتی بین ۴۰ تا ۵۰ درصد بود. در بابل با ۱۶۰

هزار و ۵۳۷ رای مشارکت ۴۰ درصدی ثبت شد. مردم بابلسر با ۴۴ هزار و ۵۹۸ رای مشارکت انتخاباتی ۴۴.۰۳ درصدی داشتند.

بهشهری‌ها ۵۷ هزار و ۶۵۱ رای به صندوق انداختند و نرخ مشارکت ۴۵.۶۳ درصدی را ثبت کردند. جویبار ۲۴ هزار و ۳۹۶ رای داشت که معادل ۴۱.۵۳ درصد جمعیت واجد شرایط این شهرستان است.

در رامسر ۲۳ هزار و ۵۸۱ نفر پای صندوق‌های رای رفتند و مشارکت انتخاباتی ۴۲.۱۰ درصدی ثبت شد. عباس‌آباد با ۱۶ هزار و ۲۹۱ رای مشارکت ۴۱.۹۷ درصدی داشت. در فریدونکنار هم ۲۰ هزار و ۲۵ رای وارد صندوق‌ها شد و نرخ مشارکت انتخاباتی ۴۲.۹۱ درصد بود.

برای محمودآباد با ۳۶ هزار و ۳۸۱ رای مردم این شهرستان نرخ مشارکت ۴۷.۰۵ درصدی ثبت شد. میاندورودی‌ها ۲۰ هزار و ۲ رای به صندوق انداختند و مشارکت ۴۵.۴۶ درصدی را ثبت کردند. در شهرستان نور نیز با ۴۰ هزار و ۴۱۹ رای مشارکت انتخاباتی ۴۵.۶۳ درصدی ثبت شد.

مشارکت بالاتر از ۵۰ درصد کلاردشت، گلوگاه، نکا و سوادکوه شمالی چهار شهرستانی بودند که ساکنان‌شان نرخ مشارکت انتخاباتی بالاتر از ۵۰ درصد داشتند.

در کلاردشت هشت هزار و ۲۷۹ رای وارد صندوق‌ها شد و نرخ مشارکت ۵۸.۰۱ درصدی را به نام این شهرستان ثبت کرد.

شرقی‌ترین شهرستان مازندران یعنی گلوگاه با ۱۶ هزار و ۲۰۱ رای نرخ مشارکت ۵۱.۶۵ درصد بود. ساکنان شهرستان نکا هم با ۴۴ هزار و ۸۰۱ رای

مشارکت انتخاباتی ۵۰.۳۳ درصدی را ثبت کردند.

تنها شهرستانی که نرخ مشارکت بیش از ۶۰ درصد داشت نیز سوادکوه شمالی بود که معمولاً در انتخابات‌های مختلف نرخ مشارکت بالایی دارد و حتی در سال ۱۳۹۴ بالاترین نرخ مشارکت شهرستانی کشور را داشت. روز هشتم تیر در این شهرستان ۹ هزار و چهار رای ثبت شد که معادل ۶۳.۴۰ درصد جمعیت واجد شرایط سوادکوه شمالی است.

در مجموع میانگین مشارکت انتخاباتی مازندرانی‌ها در انتخابات هشتم تیر ۴۲.۰۳ درصد بود که پایین‌ترین نرخ مشارکت انتخاباتی مردم این استان در همه ادوار انتخابات ریاست جمهوری است.

پایین‌ترین نرخ مشارکت مازندران در ادوار انتخابات ریاست جمهوری

مشارکت انتخاباتی مازندرانی‌ها در ۱۳ دوره گذشته انتخابات ریاست جمهوری پایین‌تر از ۵۴ درصد نبود. کمترین میزان مشارکت انتخاباتی مردم مازندران در انتخابات ریاست جمهوری مربوط به دوره چهارم در سال ۱۳۶۴ است که نرخ مشارکت ۵۴.۶۸ درصدی را ثبت کردند. بیشترین نرخ مشارکت نیز سال ۱۳۸۸ در دهمین انتخابات ریاست جمهوری رقم خورد که مشارکت ۱۰۰ درصدی بود.

مازندرانی‌ها در دوره نخست انتخابات ریاست جمهوری مشارکت ۶۵.۴۱ درصدی را ثبت کردند و نرخ مشارکت ۷۳.۲۵ درصد در دوره دوم، ۷۳.۲۸ درصد در دوره سوم، ۵۴.۶۸ درصد در دوره چهارم، ۵۸.۸۴ درصد در دوره پنجم، ۵۶.۲۷ درصد در دوره ششم، ۸۰.۲۵ درصد در دوره هفتم، ۶۸.۵۵ درصد در دوره هشتم، ۶۰.۸ درصد(مرحله نخست) و ۶۵.۲۶ درصد(مرحله دوم)

شود.

مدیر عامل جمعیت هلال احمر مازندران در خصوص امکانات و تجهیزات بکارگرفته شده در این طرح نیز اعلام کرد: ۹۸ دستگاه ناوگان ترابری امدادی شامل ۳۸ آمبولانس، ۲ موتورلانس، ۴۷ موتورسیکلت امدادی، ۱۱ خودروی کمکدار در طول سواحل مستقر هستند.

وی اضافه کرد:این تعداد نیرو و خدمات در طول ۴۷۳ کیلومتر نوار ساحلی دریای خزر در مازندران خدمات امدادی، درمانی، پیش بیمارستانی و اورژانسی به افراد ارائه می‌کند.

فخاری گفت: در مدت یک ماه اجرای طرح سالمسازی دریای خزر در مازندران تاکنون به یک هزار و ۴۷۲ نفر خدماتدهی صورت گرفته است که این خدمات شامل ۱۱۵ نفر نجات از غرق شدن در دریای خزر، ۹ نفر مصدوم انتقالی به مراکز درمانی و هزار و ۳۴۸ نفر مصدوم به صورت خدمات حضوری نظیر تست فشار خون، تست قند خون، انجام پانسمان، فیکس و آتل بندی از این خدمات بهره مند شدند.



با شروع فصل گرم طرح دریا با استقرار ناجیان غریق در ساحل دریای مازندران شروع می‌شود که امسال از ۹ خردادماه طرح دریا در دریای خزر آغاز شد.

مازندران دارای ۱۵ شهرستان ساحلی است که در این میان شهرستان‌های محمود آباد با ۳۰ کیلومتر ساحل آزاد و بیش از ۱۲۰ راه دسترسی دارای ۱۶ طرح، بابلسر با ۲۷ کیلومتر نوار ساحلی و ۱۳ کیلومتر نوار ساحلی قابل شنا، از شاخص‌ترین شهرستان‌های مرکزی استان در اجرای این طرح محسوب می‌شوند.

جان در چنگال خزر

طرز تهیه متبل بادمجان (پیش غذای لبنانی) در ۳۰ دقیقه



برای تهیه این پیش غذای لذیذ عربی مرحله به مرحله مطابق زیر عمل کنید:

در اولین مرحله از طرز تهیه متبل باید ابتدا بادمجان‌ها را شسته و کامل خشک نمایید. با نوک چاقو چند برش در داخل بادمجان ایجاد کنید. سپس بادمجان‌ها را سیخ بزنید و روی زغال سرخ شده بگذارید تا کاملاً کبابی شوند. شما می‌توانید بادمجان‌ها را روی گاز نیز کباب کنید .

بادمجان‌ها را روی حرارت مرتب بچرخانید تا همه قسمت‌های بادمجان کاملاً کباب شده و پوست آن سیاه شود. زمانی که پوست بادمجان کاملاً سوخت، بادمجان‌های کبابی شما آماده است.

بعد از اینکه بادمجان‌ها را از روی حرارت برداشتید آن‌ها را داخل کاسه یا ظرفی بریزید. روی ظرف یا کاسه سلفون کشیده و به مدت ۱۵ دقیقه صبر کنید. این کار باعث می‌شود تا بادمجان‌ها عرق کرده و پوست آنها به راحتی جدا شود. حالا پوست بادمجان‌ها را به آرامی جدا نمایید. تخم‌های بادمجان را نیز جدا کنید تا ظاهر غذای شما زیباتر شود.

در این مرحله از پخت متبل بادمجان به روش رستورانی لازم است بادمجان‌های کبابی پوست گرفته شده را ساطوری خرد کرده یا در دستگاه غذاساز کاملاً له نمایید. سیر را پوست بگیرید و پس از شستن و خشک شدن سیر، با استفاده از رنده ریز، سیر را کاملاً پوره کنید. در صورت عدم دسترسی به سیر تازه می‌توانید از نصف قاشق چای‌خوری یا کمتر پودر سیر نیز استفاده کنید. پوره سیر یا پودر سیر را به بادمجان‌های خرد شده اضافه نمایید.

در صورت تمایل برای خرید پودر سیر به صورت حضوری و اینترنتی به فروشگاه‌های افق کوروش مراجعه کنید.

حالا ماست (طرز تهیه ماست سفت) و ارده (طرز تهیه ارده) را به سیر و بادمجان اضافه کرده و هم می‌زنیم تا مخلوط یکدست و یکنواخت شود. از هم زدن زیاد ماست خودداری کنید، زیرا این کار باعث می‌شود تا غذای شما آب بیندازد.

در این مرحله از پخت پیش غذای لبنانی مطبل، آب لیمو ترش را گرفته و به سایر مواد داخل کاسه اضافه کنید. برای اینکه آب لیمو ترش کامل خارج شود، قبل از برش لیمو آن را با فشار کف دست روی سطح صاف به جلو و عقب حرکت دهید. بعد از اینکه لیمو را برش دارید با استفاده از دست یا دستگاه آبلیموگیری دستی، آب لیمو را کامل خارج کنید و هسته‌های آن را دور بیندازید. اگر لیموترش ندارید از آبلیمو استفاده کنید.

جعفری را کامل پاک کرده و خوب بشویید. سپس جعفری‌های شسته شده را داخل آبکش بریزید تا آب اضافی آنها خارج شود. با استفاده از یک چاقوی تیز جعفری‌ها را ساطوری و ریز خرد کنید و کنار بگذارید. در این مرحله از درست کردن متبل، باید نمک و فلفل سیاه را به سایر مواد اضافه کرده و همه مواد را با هم ترکیب کنید. طعم متبل را بچشید و نمک و فلفل آن را اندازه کنید. اگر دوست دارید غذای شما کمی ترش‌تر شود، می‌توانید آب لیموترش بیشتری به غذای خود اضافه کنید.

در آخرین مرحله از طرز تهیه متبل، روی کاسه غذا کیسه فریزر یا سلفون بکشید و کاسه را داخل یخچال بگذارید. حداقل به مدت یک یا دو ساعت باید متبل در یخچال بماند تا طعم مواد به خورد هم برود. بعد از اینکه متبل آماده شده آن را داخل ظرف سرو بریزید و با دانه‌های انار و جعفری خرد شده تزیین کنید. با پشت قاشق وسط مواد را گود کرده و مقداری روغن زیتون به آن اضافه کنید. شما می‌توانید این غذا را با انواع نان یا در کنار غذاهای مختلف به عنوان مزه سرو کنید.

خاکشیر گیاهی یک یا دو ساله از تیره شب بویان است و خواص بسیار فراوانی دارد. از جمله خواص خاکشیر به موداری مانند رفع یبوست، خاکشیر برای اسهال سخت، از بین بردن جوش‌های صورت، سلامت پوست، کنترل فشار خون، رفع عطش، ضد عفونی کننده، دفع سنگ کلیه و مجاری ادرار، تقویت معده، درمان لاغری، جلوگیری از شوره مو، تقویت قوای جنسی مردان، خارش پوست، کاهش آلرژی، کند کردن سلول‌های سرطانی، رفع بواسیر و واریس و از بین برنده چربی کبد می‌توان اشاره کرد. درمان سرفه: خاکشیر می‌تواند به عنوان یک ضد سرفه طبیعی استفاده شود و به کاهش سرفه و تسکین علائم آن کمک کند.

درمان التهابات دستگاه گوارش: خاکشیر می‌تواند به عنوان یک ضد التهاب طبیعی برای کاهش التهابات دستگاه گوارش و تسهیل در هضم غذا موثر باشد.

کاهش درد مفاصل: خاکشیر می‌تواند به عنوان یک درمان طبیعی برای کاهش درد و التهاب مفاصل استفاده شود.

تسکین اضطراب: خاکشیر می‌تواند به عنوان یک آرامبخش طبیعی برای تسکین اضطراب و تنش عصبی استفاده شود.

درمان بیماری‌های اورولوژیک: خاکشیر می‌تواند به عنوان یک درمان طبیعی برای بیماری‌های اورولوژیک، مانند التهاب مجاری ادراری و سنگ کلیه استفاده شود.

مطالعات نشان داده است که خاکشیر می‌تواند اثر ضد التهابی، ضد عفونی کننده، ضد سرطانی، ضد اضطراب، تقویت کننده سیستم ایمنی و کاهش دهنده فشار خون داشته باشد. همچنین خاکشیر می‌تواند در کاهش علائم سرماخوردگی، تسکین دردهای مفصلی و حتی در درمان بیماری‌های پوستی نیز موثر باشد. در کل، خواص دارویی خاکشیر این گیاه طبیعی باعث شده است که به عنوان یک داروی گیاهی برای بسیاری از بیماری‌ها در سراسر جهان شناخته شود و از آن به عنوان یک درمان طب سنتی استفاده می‌شود.

خواص خاکشیر ناشتا شامل تسکین سردرد، کاهش التهابات، تسکین سوء هاضمه، کاهش سطح کلسترول و قند خون و همچنین بهبود عملکرد کبد می‌شود.

خواص خاکشیر برای پوست خاصیت خاکشیر برای پوست شامل تسکین التهابات پوستی مانند آکنه و جوش، رفع خشکی و ترک‌های پوست، بهبود لکه‌های پوستی، جلوگیری از پیری زودرس پوست و افزایش رطوبت و نرمی پوست می‌شود. همچنین خاکشیر به دلیل داشتن ترکیباتی مانند ویتامین B و آنتی اکسیدان‌ها می‌تواند به بهبود سلامتی پوست و جلوگیری از آسیب‌های اکسیداتیو کمک کند. برای استفاده از خاکشیر برای پوست، می‌توانید از محصولات آرایشی حاوی خاکشیر یا از ماسک‌های خانگی با استفاده از خاکشیر برای پوست خود استفاده کنید.

ایا خاکشیر برای جوش صورت خوبه؟ بله، خاکشیر به دلیل داشتن خواص ضد التهابی و ضد عفونی کننده، می‌تواند برای درمان جوش صورت مؤثر باشد. برای استفاده از خاکشیر در درمان جوش صورت، می‌توانید یک قاشق غذاخوری از پودر خاکشیر را با آب یا روغن نارگیل مخلوط کرده و به صورت پوششی روی صورت خود بگذارید و بعد از چند دقیقه با آب گرم بشویید. همچنین، مصرف خاکشیر به صورت داخلی نیز می‌تواند به پاکسازی پوست و کاهش جوش‌ها کمک کند.

خواص خاکشیر برای معده و روده خاکشیر به عنوان یک گیاه دارویی می‌تواند خواص زیادی برای معده و روده داشته باشد، از جمله: کاهش التهاب و التهابات معده و روده تسکین دردهای معده و روده



تسکین سوء هاضمه و تقویت عملکرد گوارش تسکین سردرد ناشی از مشکلات گوارشی بهبود عملکرد کبد و جلوگیری از چربی در کبد کاهش سطح کلسترول خون

برای پاکسازی روده با خاکشیر می‌توانید از شربت شربت خاکشیر استفاده کنید. برای تهیه شربت، ابتدا یک قاشق خاکشیر را در یک لیوان آب جوشانده و سپس به مدت چند دقیقه خنک شده و صاف شده، سپس با اضافه کردن عسل به آن، می‌توانید این شربت را مصرف کنید. این شربت می‌تواند به عنوان یک مکمل غذایی برای پاکسازی روده و تسکین سوء هاضمه مفید باشد. همچنین می‌توانید از قرص‌های خاکشیر نیز برای پاکسازی روده استفاده کنید ،

خواص خاکشیر در کاهش فشار خون خاکشیر به دلیل دارا بودن ترکیباتی مانند فلاونوئیدها، کومارین‌ها و تانن‌ها می‌تواند در کاهش فشار خون مفید باشد. همچنین خاکشیر می‌تواند با کاهش سطح کلسترول و افزایش عملکرد کبد، به کاهش فشار خون کمک کند. به هر حال، برای استفاده از خواص خاکشیر در کاهش فشار خون، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید و مصرف آن را به عنوان یک مکمل غذایی در نظر بگیرید. درمان کبد چرب با خاکشیر خاکشیر خواص فراوانی دارد. یکی از این خواص متعدد کمک به مدت زمان پاکسازی کبد با خاکشیر و درمان علائم کبد چرب است. خاکشیر خاصیت ادرارآوری طبیعی دارد که می‌تواند از این طریق در سم زدایی و پاک سازی کبد بسیار مفید باشد.

در نتیجه خاکشیر برای درمان بیماری‌های کبد مانند کبد چرب مفید است. خاکشیر یکی از بهترین گیاهان دارویی برای پاکسازی کبد است. برای خلاصی از کبد چرب گیاهان دارویی وجود دارد که موجب پاک سازی کبد می‌شوند؛ یکی از این گیاهان دارویی خاکشیر است که برای کبد چرب بسیار مفید است. خاکشیر و ترنجبین برای کبد چرب یکی از بهترین ترکیباتی است که توصیه می‌شود.

خواص خاکشیر و ترنجبین روش مصرف خاکشیر برای کبد چرب: برای بهره مند شدن از خاصیت پاکسازی کبد با خاکشیر باید خاکشیر را با ترنجبین مخلوط کنید. ترکیب خاکشیر با ترنجبین به خصوص در درمان سودا و بلغم تأثیر عالی دارد. ترکیب خاکشیر و ترنجبین بهترین نرم کننده مزاج های خشک (صفرا و سودا) است. ترکیب خاکشیر با آب پنیر، دارویی ضد سودا و ضد صفرا است و مفتح قوی کبد به خصوص بازکننده مسیرهای کبدی است.

مدت زمان پاکسازی کبد با خاکشیر به عواملی مانند میزان چربی در کبد، مقدار مصرف خاکشیر و وضعیت کلی سلامتی فرد بستگی دارد و نمی‌توان به طور دقیق مدت زمان لازم برای پاکسازی کبد با خاکشیر را تعیین کرد.

خواص خاکشیر برای دل پیچه و اسهال خاکشیر به عنوان یک داروی گیاهی به طور گسترده در پیشگیری و درمان دل‌پیچه و اسهال مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گیاه قادر است با کاهش التهاب و التیام زخم‌های دستگاه گوارش، علائم دل‌پیچه و اسهال را بهبود بخشد. همچنین خاکشیر می‌تواند فعالیت آنتی‌باکتریال و ضد التهابی داشته باشد که می‌تواند به مبارزه با عفونت‌های دستگاه گوارش کمک کند.

درمان یبوست باخاکشیر از دیگر خواص خاکشیر، درمان یبوست با خاکشیر حاصل از غلبه سودا در بدن و یبوست‌های ناشی از اضطراب و تنش های عصبی است. از مهم‌ترین نشانه‌های این نوع یبوست خروج مدفوع به صورت تکه تکه است. حتی گاهی مقداری از مدفوع در روده باقی می‌ماند و بدن قادر به تخلیه روده‌ها به

متفرقه

عجیب‌ترین خواص خاکشیر برای سلامتی

درستی نیست و این موضوع در طول زمان منجر به بروز مشکلات برای سلامت فرد می‌شود، زیرا باقی ماندن مدفوع در روده ها موجب جذب مواد سمی و ناسالم از طریق جداره روده می‌شود.

یبوست یکی از مشکلات شایع گوارشی است که در بسیاری از افراد رخ می‌دهد. خاکشیر به عنوان یکی از گیاهان دارویی می‌تواند به درمان یبوست کمک کند. این گیاه دارای خواص ملینی است و می‌تواند با افزایش حرکت روده‌ها و تسهیل در خروج مواد معده‌ای، به درمان یبوست کمک کند.

همچنین، خاکشیر می‌تواند به عنوان یک ضد التهاب طبیعی برای کاهش التهابات دستگاه گوارش و افزایش ترشح مایعات دستگاه گوارش نیز موثر باشد. به طور کلی، مصرف خاکشیر به عنوان یک درمان طبیعی برای یبوست می‌تواند برای بسیاری از افراد مفید باشد.

طرز تهیه خاکشیر برای یبوست خاکشیر یک ملین کننده طبیعی شناخته است که باعث افزایش حرکات روده می‌شود و در درمان یبوست موثر است. شما می‌توانید شربت خاکشیر را با آب گرم تهیه کنید تا یبوست درمان شود. یبوست با خاکشیر مرسوم است. یبوست در کودکان موجب دل درد و بروز جوش‌هایی در بدن می‌شود. برای درمان یبوست کودکان روزی یک قاشق چای‌خوری خاکشیر را بکوبید و با آب ولرم در شیشه ریخته و به کودک بدهید. درمان یبوست با خاکشیر در افراد مسن معمولاً به علت کمبود آب و خشک شدن که باعث خشک و کم آب شدن روده‌ها می‌گردد، ایجاد می‌شود. بهترین راه درمان طبیعی یبوست در افراد مسن استفاده از ترکیب خاکشیر کوبیده شده به همراه آب داغ و عسل است.

خواص خاکشیر برای یبوست در دوران بارداری و حتی بعد از زایمان دچار مشکل یبوست می‌شوند. در دوران بارداری خانم‌ها نمی‌توانند هر دارویی را مصرف کنند. خاکشیر با داشتن طبع ملایم و معتدل بهترین گزینه در دوران بارداری است. خواص خاکشیر برای سنگ صفرا خاکشیر یکی از گیاهان دارویی است که ممکن است در درمان سنگ صفرا مفید باشد. برخی از خواص خاکشیر در این زمینه عبارتند از:

داشتن اثرات دفع کننده سنگ صفرا و کمک به تسهیل خروج آن داشتن اثرات ضد التهابی و تسکینی که ممکن است در کاهش درد و التهاب سنگ صفرا موثر باشد داشتن اثرات آنتی‌باکتریال و ضد ویروسی که ممکن است در پیشگیری از عفونت‌های مرتبط با سنگ صفرا مفید باشد.

خاکشیر آسیاب‌شده برای چی خوبه؟ خاکشیر آسیاب شده به دلیل داشتن سطح بیشتری از ترکیبات فعال، می‌تواند در بهبود علائم بیماری‌های مختلف مانند دردهای عصبی، التهاب‌های مفاصل، علائم آسم و برونشیت، تقویت سیستم ایمنی بدن و همچنین کنترل قند خون به کار رود. همچنین، به دلیل داشتن خواص ضد التهابی، مصرف خاکشیر آسیاب شده می‌تواند در کاهش التهاب‌های داخلی بدن و بهبود علائم بیماری‌های مزمن کمک کند.

خواص خاکشیر و آلبیمو و عسل خاکشیر، آلبیمو و عسل هر کدام خواص و فواید مخصوص خود را دارند که در ترکیب با هم نیز می‌توانند ترکیبی مفید برای بهبود سلامتی باشند. برخی از خواص این ترکیب عبارتند از:

کاهش التهابات در بدن تقویت سیستم ایمنی بدن کمک به کاهش وزن و لاغری سریع بهبود عملکرد گوارش و هضم غذا کاهش فشار خون و پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی حفظ سلامت پوست و مو کاهش علائم سرماخوردگی و آنفولانزا

برای استفاده از این ترکیب، می‌توانید یک قاشق غذاخوری خاکشیر، یک قاشق غذاخوری آلبیمو و دو قاشق غذاخوری عسل را در یک لیوان آب مخلوط کنید و همین مخلوط را هر روز قبل از صبحانه مصرف کنید.

خواص خاکشیر قبل از خواب خوردن خاکشیر قبل از خواب، به دلیل داشتن خواص آرام بخش و خواب آور، می‌تواند به بهبود

کیفیت خواب کمک کند. همچنین، مصرف خاکشیر قبل از خواب باعث افزایش سطح سروتونین در بدن می‌شود که علاوه بر بهبود خواب، می‌تواند به بهبود حالت روحی و افزایش خلق و خوی مثبت کمک کند. بهتر است برای مصرف خاکشیر قبل از خواب، حداقل دو ساعت پس از غذا خوردن صبر کرده و بهتر است با رعایت میزان مصرف مناسب و توصیه پزشک متخصص مصرف شود.

خواص خاکشیر برای مردان خاکشیر یکی از گیاهان دارویی است که برای مردان نیز خواص مفیدی دارد. بر اساس تحقیقات علمی، مصرف خاکشیر به‌طور منظم می‌تواند به کاهش التهاب پروستات کمک کند. همچنین، این گیاه می‌تواند بهبود عملکرد جنسی مردان را نیز افزایش دهد. برای بهبود عملکرد جنسی، خاکشیر به صورت نوشیدنی یا آسیاب شده در سالاد و غذاها مورد استفاده قرار می‌گیرد. با این حال، مصرف هر گونه دارو و گیاهی برای بهبود عملکرد جنسی باید با متخصصین پزشکی مشورت شود.

خواص خاکشیر در طب سنتی خاکشیر (Descurainia sophia) یکی از گیاهان دارویی معروف در طب سنتی است. در این راستا از خواص این گیاه به عنوان ضد التهاب، ضد عفونی کننده، تسکین دهنده سرفه، تقویت کننده کبد، افزایش تولید شیر مادر، کاهش خشکی و خارش پوست، کاهش فشار خون و بهبود هضم و جذب مواد غذایی یاد می‌شود. همچنین، خاکشیر به دلیل داشتن خواص مسهل، مفید در درمان یبوست و تنگی نفس نیز می‌باشد.

خواص خاکشیر جوشیده از خواص خاکشیر جوشیده می‌توان به خاصیت ضد بلغمی آن اشاره کرد. همچنین اگر خاکشیر را با آب ترنجبین بجوشانید خاصیت ضد سودایی دارد و برای پاک سازی پوست بسیار موثر و مفید خواهد بود. خاکشیر جوشیده برای رفع یبوست و برای افرادی که شکم‌شان سخت کار می‌کند بسیار موثر است. از مهمترین نشانه‌های غالب شدن مزاج سرد می‌توان به خشکی دهان، کم میلی به آب، بد طعمی طعام، بی اشتها،ی، نفخ شکم، بروز برخی دردها در معده، ضعف و لاغری اشاره کرد که مصرف خاکشیر جوشیده به درمان این مشکل کمک می‌کند. یکی دیگر از خواص خاکشیر جوشانده پیشگیری از بروز دل‌ضعفه است، برای بهره‌مندی از این خاصیت خاکشیر، خاکشیر جوشیده و آب عسل را با هم ترکیب و میل کنید.

طب سنتی از خاکشیر جوشیده به عنوان خاکشیر برای اسهال، دیورتیک، تبهر، رفع التهاب کلیه، دفع کرم و درمان آب آوردن انساج به‌کار می‌برد. یکی دیگر از خواص خاکشیر جوشیده، درمان سنگ کلیه است؛ برای دفع سنگ کلیه، باید جوشانده خاکشیر همراه با خارشتر و ترنجبین را صبح ناشتا مصرف کنید. همچنین طب سنتی برای درمان کبد چرب با خاکشیر جوشانده تاکید دارد. تهیه جوشانده خاکشیر برای کبد چرب به این صورت است که دو قاشق غذاخوری خاکشیر را در دو لیوان آب بجوشانید و صبح ناشتا میل کنید و تا نیم ساعت چیزی نخورید.

برای اثر بخشی بهتر خاکشیر می‌توانید آن را با مقداری ترنجبین مخلوط کنید، همچنین برای باز کردن مسیرهای کبدی می‌توانید از ترکیب خاکشیر با آب پنیر نیز استفاده کنید.

طرز مصرف خاکشیر خیسانده: خاکشیر را چندین ساعت در آب سرد خیس کنید و سپس میل کنید. می‌توانید به آن شکر یا نبات هم اضافه کرده و در یک لیوان آب سرد بریزید و نوش جان کنید.

جوشانده: به مدت ۱۰ دقیقه جوشانده ضما: برای رفع زخم، جراحات و رفع ورم ها، خاکشیر را بکوبید و به صورت ضما درآورید. ضما: به صورت موضعی مورد استفاده قرار خواهد گرفت.

بهترین روش مصرف کردن خاکشیر برای مصرف خاکشیر حتما چند بار آن را بشویید. بهترین روش مصرف کردن خاکشیر، جوشاندن آن با آب و چند حبه قند یا شکر است که به آن قند داغ می‌گویند. مصرف روزانه ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری خاکشیر با آب جوش و نبات علاوه بر بهبود یبوست به شفاف شدن پوست و زیبایی رنگ چهره کمک می‌کند زیرا ل خاکشیر مقوی هاضمه و مقوی معده است .

خبر

رییس اداره تبلیغات اسلامی میاندورود:

هیئات مذهبی مازندران به استقبال محرم می روند



رییس اداره تبلیغات اسلامی میاندورود با اشاره به درپیش بودن ماه محرم گفت: هیئات های مذهبی شهرستان به استقبال محرم می روند.

حجت الاسلام محمد چوپانی در گفت وگو با خبرنگاران با تاکید بر اهمیت برگزاری هر چه باشکوه‌تر مراسم‌های عزاداری سید و سالار شهیدان حضرت ابا عبدالله الحسین (ع) و یاران باوفایش و با اشاره به اهمیت مشارکت حداکثری در انتخابات پیش رو و انتخاب اصلح، اظهار کرد: همایش بزرگ هیئات مذهبی، مداحان و شاعران آئینی و روحانیون شهرستان میاندورود با همکاری شورای هیئات مذهبی شهرستان برگزار می‌شود و هیئات های مذهبی شهرستان در روستای حلمسر با سخنرانی آیت الله محمدباقر لایینی به استقبال محرم می‌روند.

وی در ادامه با اشاره به اعزام گروه‌های تبلیغی به شهر و روستاهای شهرستان میاندورود، افزود: در حال برنامه ریزی برای اعزام روحانیون و گروه‌های تبلیغی به تمامی مساجد، حسینیه، تکایا و اماکن مذهبی در شهرستان هستیم و تلاش خواهیم کرد هیچ مسجد و حسینیه‌ای در شهرستان میاندورود بدون روحانی نباشد و تعداد ۳۵ مبلغ از قم و مشهد برای فعالیت تبلیغی به شهرستان میاندورود اعزام خواهند شد

حجت الاسلام محمد چوپانی در بخش پایانی سخنان خود با تقدیر از فعالیت‌های اثرگذار هیئات مذهبی در ترویج و تبلیغ فرهنگ اهل بیت (ع) به ویژه سیره و سبک زندگی حضرت سیدالشهدا (ع) و بصیرت افزایی در سطح جامعه و تبیین عبرت‌های عاشورایی، خاطر نشان کرد:

مهم‌ترین شاخصه هیئات مذهبی مردمی بودن آن است و این مهم‌ترین رمز ماندگاری حرکت خونین حضرت سیدالشهدا (ع) در طول تاریخ اسلام است. لازم به ذکر است همایش بزرگ هیئات مذهبی شهرستان میاندورود در تاریخ ۱۲ تیرماه سال جاری روز سه شنبه بعد از نماز مغرب و عشاء با سخنرانی نماینده ولی فقیه در استان حضرت آیت الله محمدباقر لایینی و امام جمعه شهرستان حجت الاسلام حاجی زاده و با مداحی جمعی از مداحان شهرستان در مسجد جامع روستای حلمسر برگزار خواهد شد.

مازندران روی خط بحران

مدیر کل مدیریت بحران استانداری مازندران همچنین به مفقودی ۲ نفر در منطقه سوادکوه به عنوان بخشی از خسارت های وارده سیلاب اخیر اشاره و تصریح کرد: جسد یک نفر از این مفقودان پیدا شد و جستجو برای پیاده کردن جسد دیگر مفقود این حادثه توسط امدادگران هلال احمر ادامه دارد.

وی با تاکید بر اینکه بیشترین خسارت سیلاب اخیر به شهرستان سوادکوه بود، گفت: همچنین هزار هکتار اراضی کشاورزی شهرستان سوادکوه به زیر آب رفت و محصولات کشاورزان آسیب دیده است.

به گفته محمدی شیرکلایی در همین حال ۷۶۰ سردهنه زراعی مازندران خسارت دید. وی به دغدغه استاندار مازندران برای تسریع خدمات رسانی به حادثه دیدگان سیلاب اخیر اشاره و تصریح کرد: در همین راستا «یوسف نوری» استاندار مازندران شخصا در روستای حادثه دیده و دور افتاده چهار رودبار در بخش کیاسر حضور یافت و دستورات لازم برای رفع مشکلات پیش آمده از این سیلاب را داد.

مدیر کل مدیریت بحران استانداری مازندران اضافه کرد:با دستور استاندار مازندران به قید فوریت ادوات و ماشین آلات برای رفع موانع سیلاب به این روستا اعزام و مسیر بازگشایی شد.

وی همچنین به دستور تکلیفی سرپرست نهاد ریاست جمهوری به سازمان مدیریت و برنامه ریزی برای تخصیص اعتبار مورد نیاز به عنوان بخشی از اقدامات حمایتی دولت به مناطق سیلزده مازندران نام برد.

براساس پیش بینی های هواشناسی، مازندران طی روزهای چهارم و پنج تیرماه شاهد بارش های فراوان بود که این بارش های سیلاب به شهرستان های مختلف استان خسارت وارد کرد و حتی در همان زمان بخشی از جاده های فرعی متصل به جاده هزار را آب برد و تعدادی از خودروها را در جاده سوادکوه زمینگیر کرد.

خسارت های سیلاب اخیر در مازندران تنها به زیرساخت های راه، برق، آب و گاز خلاصه نشد و در این حادثه ۲ نفر مفقود شدند که بعد از گذشت چند روز هنوز جسد یکی از مفقودان پیدا نشده است.

مدیر کل مدیریت بحران استانداری مازندران گفت: بخش مرزن آباد در شهرستان چالوس، کجور در شهرستان نوشهر، بلده در شهرستان نور، لاریجان در شهرستان آمل، بندپی شرقی در شهرستان بابل، تمام مناطق شهری و روستایی شهرستان سوادکوه، لفور در شهرستان سوادکوه شمالی، کیاسر در شهرستان ساری در سیلاب های اخیر دچار خسارت شدند.

حسینعلی محمدی شیرکلایی روز دوشنبه با بی سابقه خواندن اثرات سیلاب در مازندران اظهار کرد: اثرات و تبعات این سیلاب تا به حدی است که بعد از چهار روز سپری شدن از این حادثه طبیعی، تگرگ ها در برخی مناطق سیلابی باقی مانده است.

وی ادامه داد: همچنین در برخی نقاط که سالها اثری از سیلاب نبود در این مرحله سیلابی شد که از جمله سرازیر سیلاب در جاده سوادکوه که منجر به زیرآب رفتن بخشی از اراضی کشاورزی و نیز گرفتار شدن خودروها در این جاده مواصلاتی شد.



بپرهیزند. آبگرفتگی و احتمال وقوع سیلاب نقطه ای و محلی، پرآب شدن رودخانه‌ها، صاعقه و ریزش‌سنگ در جاده ها و محورهای کوهستانی را اثر مخاطره این سامانه ناپایدار جوی ذکرکرد و به شهروندان توصیه کرد علاوه بر انجام اقدامات پیشگیرانه و پرهیز از فعالیت‌های کوهنوردی و خودداری از چرای دام در حاشیه رودخانه ها بپرهیزند. مازندران پس از گذر این شرایط بد جوی با صدور اطلاعیه دیگر هواشناسی مازندران در روز چهارم تیرماه بار دیگر تداوم سیلاب را در مدت کوتاه تجربه کرد.

در اطلاعیه آن روز هواشناسی مازندران با صدور هشدار سطح نارنجی اعلام کرد: با شکل‌گیری جریانات همرفتی تا روز چهارشنبه ۶ تیر در ارتفاعات مازندران رگبار باران، رعدوبرق، وزش باد و در مناطق کوهستانی با احتمال تگرگ خواهیم داشت که تبعات این شرایط آب و هوایی جاری شدن روان آب به صورت محلی و نقطه‌ای و افزایش حجم آب رودخانه ها، صاعقه، ریزش سنگ و اختلال در تردد محورهای کوهستانی از پیامدهای این سامانه است.

۶۱ دوره آموزشی و ترویجی دامپزشکی در مازندران برگزار شد



مدیرکل دامپزشکی مازندران در خصوص لزوم

حمزه آقاپور کاظمی در گفت وگو با خبرنگاران از ۶۱ دوره آموزشی، ترویجی و توانمند سازی در مازندران در سه ماهه اول سال خبر داد و افزود: ۵۰ دوره آموزشی و ترویجی برگزار شده مرتبط با بهره برداران و مسئولان فنی بهداشتی بخش خصوصی دامپزشکی مازندران و ۱۱ دوره آموزشی برای توانمند سازی کارکنان اداره کل دامپزشکی مازندران بوده است.

وی در خصوص برگزاری دوره‌های آموزشی ویژه توانمندسازی کارکنان گفت: با عنایت به تغییرات دستورالعمل‌ها و بروز رسانی سامانه‌های تخصصی که مرتبط با حوزه دامپزشکی هستند و لزوم پاسخگویی شایسته و درست به ارباب رجوع در اداره کل و شهرستان‌ها و با هدف افزایش میزان رضایت مندی مردم از خدمات ارائه شده در سطح استان، این اداره کل اقدام به برگزاری دوره‌های آموزشی با جامعه هدف کارکنان دامپزشکی مازندران در حوزه‌های نظارت، تشخیص و درمان، بهداشت و مدیریت بیماری‌های دامی و طیور، زنبور عسل، قرنطینه و امنیت زیستی و امور مالی کرده است. آقاپور کاظمی ادامه داد: این دوره‌های آموزشی در مناطق سه گانه غرب، شرق و مرکزی با حضور ۱۵۳ نفر از کارکنان حوزه‌های ذکر شده اداره کل دامپزشکی مازندران برگزار شد که طی آن آخرین دستورالعمل‌های ابلاغی و شیوه نامه مختلف و کار با سامانه‌ها به صورت کاملاً کاربردی آموزش داده شد.

مدیرکل دامپزشکی مازندران در خصوص لزوم

ارتقا دانش، بازآموزی و ارتقای کیفی مسئولین فنی بهداشتی بخش خصوصی و آشنایی با آخرین دستورالعمل‌های سازمان دامپزشکی کشور گفت: ۵۰ دوره آموزشی با حضور ۸۲۴ نفر از مسئولین فنی بهداشتی واحدهای طیور گوشتی و مادر، جوجه کشی‌ها، کارخانجات خوراک دام، کشتارگاه‌های طیور و واحدهای قطعه بندی و بسته بندی فراورده‌های خام دامی تحت نظارت دامپزشکی برگزار شد.

وی ادامه داد: در این دوره‌ها به ضرورت توجه مسئولین فنی به ارتقای دانش فنی در حوزه عملکردی و نگاه ویژه به ساحت شغلی و رعایت امانت در عملکرد تاکید شد و در خصوص سامانه GIS طیور، ثبت دقیق و صحیح واکسیناسیون طیور در سامانه، ضرورت ثبت به موقع و دقیق بیماری‌های طیور و حذف کانون‌های آلوده، ضرورت دقت در ثبت آمار و اطلاعات و نژادها ثبتی ، در خصوص دستورالعمل‌های حوزه نظارت بهداشتی از جمله ضوابط بهداشتی کشتارگاه‌های دام و طیور، نشانه گذاری محصولات تولیدی، آشنایی با تفاسیر نتایج آزمایشات محصولات و آب واحدها، ضوابط مربوط به مواد اولیه خوراک دام، اهمیت کنترل دائم سامانه قرنطینه، تعیین تکلیف محموله‌ها در مهلت قانونی، دقت در درج اطلاعات برای صدور گواهی‌ها، مسئولیت شغلی و حقوقی اطلاعات درج شده در سامانه مذکور، شیوه‌های اصلاح و یا حذف گواهی‌های صادره، عدم تحویل رمز ورود به سامانه به سایر افراد آموزش‌های لازم ارائه شد.

از آ‌بندگان‌های مازندران برداشت شده که دلیل اصلی آن بارش‌های به هنگام و بهتر شدن وضعیت آورد رودخانه‌های استان است.

وی خاطرنشان کرد: پارسال در مجموع حدود ۲۲۶ میلیون متر مکعب آب از آ‌بندگان‌های مازندران برای تأمین آب کشاورزی استان برداشت شد. معاون حفاظت و بهره‌برداری شرکت آب منطقه‌ای مازندران اظهار کرد: در مازندران ۸۷۸ قطعه آ‌بندگان با مساحت مجموع ۱۶ هزار و ۵۵۸ هکتار و حجم آ‌گیری ۴۰۵ میلیون متر مکعب وجود دارد که نزدیک به ۳۵ هزار هکتار از کشتزارهای استان را زیر پوشش قرار می‌دهد.

وی درباره تعداد آ‌بندگان‌های مازندران اظهار کرد: بیشترین تعداد آ‌بندگان‌های استان از نظر تقسیمات شهرستانی با ۲۰۷ قطعه به مساحت مجموع سه هزار و ۶۲۷ هکتار در شهرستان بابل قرار دارد و کمترین تعداد نیز با یک آ‌بندگان به مساحت ۲۰ هکتار مربوط به شهرستان نوشهر است.

متر مکعب آب از آ‌بندگان‌های مازندران برداشت شده و در حال حاضر نیز نزدیک به ۲۳۴ میلیون متر مکعب آب در این مخازن محلی استان وجود دارد که به مرور و طبق برنامه‌ریزی برای آ‌یاری کشتزارهای سراسر استان برداشت می‌شود. به گفته معاون حفاظت و بهره‌برداری شرکت آب منطقه‌ای مازندران، در فصل کشاورزی سال جاری با توجه به بارش‌های به هنگام و افزایش آورد آب رودخانه‌ها نسبت به سال گذشته، میزان برداشت آب از آ‌بندگان‌های مازندران کمتر شده است.

موسوی با اشاره به خشکسالی شدید سال گذشته که سومین سال پی‌پی خشکسالی در مازندران بود، گفت: در مدت مشابه پارسال یکم فروردین تا ۲۳ تیر ۱۴۰۲ حجم آب برداشت شده از آ‌بندگان‌های مازندران حدود ۲۰۸ میلیون متر مکعب بود که معادل ۶۹ درصد از کل آب ذخیره شده آ‌بندگان‌های استان در سال گذشته است. اما امسال در همین بازه زمانی حدود ۵۳ میلیون متر مکعب آب کمتر

۱۵۵ میلیون متر مکعب آب از آ‌بندگان‌های مازندران وارد شالیزارهای استان شد

مازندران در بیشترین میزان ذخیره به ۹۶ درصد رسید، اظهار کرد: به لطف بارش‌های به هنگام و مناسب حجم آب موجود در آ‌بندگان‌های مازندران فروردین امسال از ۳۸۸ میلیون متر مکعب نیز عبور کرد که حدود ۸۶ میلیون متر مکعب بیشتر از بالاترین حد ذخیره آ‌بندگان‌های استان در سال ۱۴۰۲ است. وی افزود: از فروردین تاکنون حدود ۱۵۵ میلیون

سیلاب های اخیر در مازندران که اوج آن روز پنجم تیرماه بود مناطق مختلف استان را درگیر خود کرده و اکنون با فروکش کردن آب های سیلاب، خراش اثرات و تبعات این حادثه طبیعی بر زیرساخت های آب، برق، گاز، راه، اراضی کشاورزی و منازل مسکونی رخ نمایی می کند. هواشناسی مازندران با صدور هشدار سطح زرد به تداوم ناپایداری‌های همرفتی و وقوع سیلاب محلی و نقطه ای در دامنه ها و ارتفاعات این استان اطلاع رسانی کرد و زمان فعالیت این سامانه را از بعدازظهر روز شنبه دوم تیرماه تا روز یکشنبه اعلام و پیش بینی کرد که آسمان این استان در طی این مدت با رگبار متناوب باران، رعد و برق، وزش باد و در مناطق کوهستانی با احتمال تگرگ همراه است.

در آن روز هواشناسی، آبگرفتگی و احتمال وقوع سیلاب نقطه ای و محلی، پرآب شدن رودخانه‌ها، صاعقه و ریزش‌سنگ در جاده ها و محورهای کوهستانی را اثر مخاطره این سامانه ناپایدار جوی ذکرکرد و به شهروندان توصیه کرد علاوه بر انجام اقدامات پیشگیرانه و پرهیز از فعالیت‌های کوهنوردی و خودداری از چرای دام در حاشیه رودخانه ها

بپرهیزند. آبگرفتگی و احتمال وقوع سیلاب نقطه ای و محلی، پرآب شدن رودخانه‌ها، صاعقه و ریزش‌سنگ در جاده ها و محورهای کوهستانی را اثر مخاطره این سامانه ناپایدار جوی ذکرکرد و به شهروندان توصیه کرد علاوه بر انجام اقدامات پیشگیرانه و پرهیز از فعالیت‌های کوهنوردی و خودداری از چرای دام در حاشیه رودخانه ها

رسانه‌های اجتماعی نوجوانان را افسرده می‌کند؟

نمی‌کنند)، احتمال آسیب دیدن این نوجوان از سوی شبکه‌های اجتماعی بسیار بیشتر است؛ به ویژه اگر استفاده او از این شبکه‌ها بیش از سه ساعت در روز باشد. پژوهشگران معتقدند اگر دوستان و والدین نوجوانان، صمیمی و حامی باشند و والدین، استفاده از رسانه‌های فرزندان نوجوان خود را زیر نظر داشته باشند، میزان متوسط استفاده از رسانه‌های اجتماعی (کمتر از ۳ ساعت در روز) ممکن است تأثیر مثبتی بر روی آن‌ها داشته باشد. به نظر می‌رسد اگر هنگام استفاده نوجوانان از رسانه‌های اجتماعی، والدین آن‌ها را راهنمایی کنند، این امر برای آن‌ها بسیار سودبخش خواهد بود؛ در واقع راهنمایی از سوی والدین احتمالاً تفاوت زیادی ایجاد می‌کند.

بررسی شدند. استفاده از رسانه‌های اجتماعی با افزایش افسردگی نوجوانان و خصوصت بیشتر با والدین، قلدری برای همسالان، اضطراب، واکنش‌پذیری به عوامل استرس‌زا و نظارت کمتر والدین بر رسانه مرتبط بود؛ اما با بسیاری از ویژگی‌ها و عوامل دیگر ارتباطی نداشت و همیشه با افزایش علائم افسردگی مرتبط نبود. یافته‌های تحقیق پژوهشگران دانشگاه بریگ‌هم یانگ آمریکا نشان داد برای دانستن تأثیرات رسانه‌های اجتماعی بر یک نوجوان خاص، باید دیدگاهی گسترده داشته باشید و مسائل گوناگونی را در نظر بگیرید:

اگر نوجوان در موقعیتی شکننده قرار دارد (به او آزار می‌رسانند یا والدینی با رفتارهای خصمانه دارد و یا بر استفاده رسانه‌ای نوجوان خود نظارت



باشند. این یافته‌ها که در Journal of Adolescence منتشر شده است، نشان می‌دهد استفاده از رسانه‌های اجتماعی بر همه نوجوانان به صورت یکسان تأثیر نمی‌گذارد و برخی عوامل از جمله نظارت و راهنمایی والدین هنگام استفاده نوجوانان از رسانه‌های اجتماعی از افسردگی آنان جلوگیری می‌کند. یک پژوهش جدید با بررسی ارتباط میان استفاده از رسانه‌های اجتماعی و افسردگی در دوران نوجوانی و جوانی نشان داد برخی عوامل ممکن است در تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر افسردگی نقش داشته

خبر

آیا تخم‌مرغ برای حافظه مفید است؟



متخصصان پیوسته می‌کوشند تأثیر مواد غذایی با رژیم غذایی خاص را روی بیماری آلزایمر بررسی کنند. به گزارش ایسنا، تازه‌ترین مطالعات به ارتباط میان آلزایمر و تخم‌مرغ پرداخته و می‌توان گفت که نتایج آن، البته اگر زرده تخم‌مرغ را هم بخورید، امیدوار کننده بوده است.

متخصصان برای بررسی تأثیر تخم‌مرغ بر آلزایمر از داده‌های گروه شرکت‌کننده در بررسی «شتاب حافظه» (Rush Memory) و «طرح پیری» (Aging Project) استفاده کردند. آن‌ها با تکیه بر پرسشنامه‌هایی که دفعات مصرف تخم‌مرغ را در شرکت‌کنندگان ردیابی می‌کرد، داده‌های ۱۰۲۴ بزرگسال را بررسی کردند.

این متخصصان سپس «کولین»، ماده مغذی موجود در زرده تخم‌مرغ را که با سلامت مغز مرتبط است، به صفر رساندند.

مصرف ۲ تخم‌مرغ در روز، هدف دسترسی به کولین و سایر مواد مغذی کلیدی برای سلامتی مغز را تامین می‌کند

طی یک پیگیری بین شش تا هفت سال مشخص شد که ۲۸۰ شرکت‌کننده یعنی حدود ۲۸ درصد، مبتلا به زوال عقل از نوع آلزایمر تشخیص داده شدند. نتایج تجزیه و تحلیل نشان داد که مصرف بیش از یک تخم‌مرغ در هفته کاهش ۴۷ درصدی خطر ابتلا به آلزایمر را به همراه دارد و ۳۹ درصد از کل تأثیر تخم‌مرغ بر موارد آلزایمر هم به ماده مغذی «کولین» در رژیم غذایی مربوط می‌شد.

این پژوهش بر یافته‌های تحقیقی قدیمی‌تر استوار است که نشان داده بود حتی مصرف محدود تخم‌مرغ، یعنی تقریباً یک تخم‌مرغ در هفته، روند ضعیف شدن حافظه را کندتر می‌کند.

به گزارش ایندپیندنت، پروفیسور «گری اسمال»، رئیس بخش روانپزشکی دانشکده پزشکی هکنساک مرایدین می‌گوید این تحقیق سازوکار این تأثیر را نشان نمی‌دهد اما می‌دانیم چندین عنصر در تخم‌مرغ وجود دارد که برای مغز مفید است؛ کولین به سنتز و آزادسازی انتقال دهنده‌های عصبی مهم برای ذخیره خاطرات کمک می‌کند. چربی‌های امگا ۳ باعث می‌شوند التهاب شدید مغز که تخریب عصبی را به دنبال دارد، کاهش پیدا کند و لوتئین، استرس اکسیداتیو مربوط به سن را که باعث ساییدگی و پارگی سلول‌های مغز می‌شود، کاهش می‌دهد.

کولین چیست؟

کولین یک ماده مغذی حیاتی است که در حفظ سلامت کلی، به‌ویژه عملکرد مغز نقش مهمی دارد. این ماده مغذی به دلیل خواص و فواید مشابه با ویتامین‌های گروه ب، اغلب در این گروه قرار می‌گیرد. زرده تخم‌مرغ، یکی از غنی‌ترین و آسان‌ترین منابع کولین است. یک تخم‌مرغ بزرگ ۱۶۹ میلی‌گرم کولین دارد.

مصرف محدود تخم‌مرغ، یعنی تقریباً یک تخم‌مرغ در هفته، روند ضعیف شدن حافظه را کندتر می‌کندطبق توصیه مرکز ملی بهداشت و سلامت انگلیس، مقدار کولین کافی برای مردان بالغ ۵۵۰ میلی‌گرم در روز و برای زنان غیر باردار و زنانی که در دوره شیردهی نیستند، ۴۲۵ میلی‌گرم در روز است.

به گفته دکتر «تیلور والاس»، محقق این مطالعه، مصرف ۲ تخم‌مرغ در روز، هدف دسترسی به کولین و سایر مواد مغذی کلیدی برای سلامتی مغز را تامین می‌کند. این مقدار حتی برای افراد مبتلا به دیابت و کسانی که بیماری قلبی متابولیک دارند یا با خطر ابتلا به آن مواجه‌اند، بی‌خطر است.

تخم‌مرغ را می‌توان به روش‌های گوناگون از آب‌پز گرفته تا املت، موقع صبحانه، به عنوان میان‌وعده یا با انواع سالادها میل کرد و از فواید آن بهره‌مند شد.

خواص کرفس و آب کرفس برای لاغری

است از زمان های قدیم برای درمان ویتلیگو استفاده شده باشد. با این حال، تحقیقات علمی بیشتری برای درک این مزیت کرفس مورد نیاز است.اکنون که همه چیز را در مورد فواید سلامتی کرفس می دانیم، بپایید نگاهی به مشخصات تغذیه ای آن بیندازیم. کبید یکی از بخش‌های مهم و حساس در بدن است. که بنا به دلایل مختلف نظیر آشامیدن مکرر آب سرد، خوردن غذایی چرب و غیره دچار اختلالات متعدد نظیر کبید چرب و سیروز کبیدی می‌شود. در این خصوص با خوردن کرفس می توان کلیه و کبد را سم‌زدایی نمود و بدین نحو کبید چرب را درمان کرد. بدین صورت که می‌توانید از کرفس در موادغذایی مختلف استفاده کنید و با آب کرفس را گرفته و همراه با کمی سرکه ترکیب کرده و سپس میل کنید.

کرفس برای استخوان و پوکی استخوان از جمله دردهای مفاصل و بیماری‌های شایع در بین افراد میانسال و سالعند این مشکل بنا به دلایل مختلف نظیر شرایط کار، نوع آب و هوا و همچنین میزان فعالیت روزانه رخ می‌دهد. برای درمان این نوع بیماری‌های مزمن مصرف مواد خوراکی و سبزیجات حاوی ویتامین و مواد معدنی تأثیر بسزایی دارد. تا ضمن بهبود التهاب استخوان‌ها و مفاصل شاهد کاهش درد در این نواحی باشید. در این راستا کرفس به‌عنوان یکی از بهترین و مؤثرترین سبزیجات حاوی میزان زیادی لوتئولین، فلاونوئید و آنتی اکسیدان است. بدین جهت به‌عنوان یک ضد التهاب مؤثر برای کاهش درد مفاصل، استخوان و همچنین جلوگیری از سرطان مورد استفاده قرار می‌گیرد.

عوارض و مفرات کرفس کرفس می تواند باعث واکنش شدید آلرژیک در برخی افراد شود.

علائم ممکن است شامل موارد زیر باشد:

کندوها

ورم

مشکل در تنفس

اگر کسی بعد از خوردن کرفس دچار مشکل تنفسی شود، به مراقبت های فوری پزشکی نیاز دارد. برخی افراد واکنشی به نام آنافیلاکسی را تجربه می کنند که می تواند کشنده باشد.هر کسی که به کرفس حساسیت دارد باید برچسب مواد غذایی را به دقت بررسی کند. زیرا حتی آثار کوچک می تواند باعث واکنش شود.

همچنین زنان باردار باید از مصرف مکمل های دانه کرفس خودداری کنند، زیرا می توانند باعث تحریک رحم شوند.

کرفس می‌تواند ترکیبی ترد و خوشمزه برای بسیاری از غذاها باشد و دانه‌ها و عصاره‌های آن ممکن است طیف وسیعی از فواید سلامتی را ارائه دهند. همچنین می‌تواند یک میان وعده مفید و کم کالری درست‌کننده.شایان ذکر است که طب سنتی و اکثر تحقیقات بیشتر بر روی عصاره کرفس متمرکز شده است تا مصرف چوب کرفس، با این حال، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف انواع میوه ها و سبزیجات تازه می‌تواند از بسیاری جهات برای سلامتی فرد مفید باشد.

در حالی که دوز روزانه آب کرفس جدیدترین شوق سلامتی است، اما به خودی خود باعث کاهش وزن نمی‌شود.با این حال، اگر آب کرفس برای لاغری را به جای نوشیدنی های پر کالری بنوشید، ممکن است به کاهش وزن کمک کند. علاوه بر این، ممکن است به کاهش التهاب و فشار خون کمک کند.با این حال، اگر می‌خواهید وزن کم کنید، بهتر است تغییرات بزرگ‌تری در رژیم غذایی و لاغری سریع و سبک زندگی ایجاد کنید، پس به سایت غفاری دایت بروید و با داشتن یک برنامه غذایی متناسب با اندام خود از قسمت رژیم‌های موفق من رژیم غذایی خود را دریافت کنید و از اندام زیبای خود لذت ببرید.

باعث می شود برای مدت طولانی تری احساس سیری کنید. محتوای فیبر نامحلول کرفس می تواند سیری را افزایش دهد و به کاهش وزن کمک کند. محتوای بالای آب کرفس ممکن است به کاهش وزن نیز کمک کند. همچنین متابولیسم لیپید را تنظیم می‌کند.همچنین می توان آن را با سبزیجات دیگری که چگالی انرژی بیشتری دارند مصرف کرد. شواهد حکایتی حاکی از آن است که کرفس، غنی از آب است، ممکن است تراکم انرژی سایر موادی را که با آنها جفت می شود کاهش دهد. این ممکن است باعث کاهش وزن شود.

خواص کرفس برای کمک به درمان دیابت

تحقیقات در این زمینه محدود است. کرفس حاوی آنتی اکسیدان هایی به نام فلاون است که به دلیل نقش آنها در کاهش سطح قند خون مورد مطالعه قرار گرفته است. برخی از کارشناسان معتقدند ویتامین C موجود در کرفس ممکن است خواص ضد دیابتی داشته باشد. ممکن است التهاب و حساسیت به انسولین مرتبط را کاهش دهد، که ممکن است منجر به بهبود متابولیسم گلوزر شود. با این حال، هیچ مدرک علمی در مورد مشابه وجود ندارد. شواهد حکایتی نشان می‌دهد که مصرف کرفس ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. دیابت همچنین ممکن است توسط هلیکوباکتر پیلوری، باکتری که باعث مشکلات گوارشی می‌شود، تشدید شود.

از آنجایی که کرفس توانایی مبارزه با این باکتری را دارد، ممکن است در این زمینه نیز مفید باشد. با این حال، تحقیقات بیشتری برای اثبات این اثر مورد نیاز است. مطالعه ای که در ایران انجام شد نشان داد که عصاره دانه کرفس می‌تواند دیابت را در موش ها کنترل کند. بنابراین، برای اثبات همین موضوع، تحقیق روی انسان ها لازم است.

کرفس حاوی ویتامین C است. این ماده مغذی ممکن است ایمنی را تقویت کند. آنتی اکسیدان های موجود در کرفس نیز می‌توانند در بهبود ایمنی شما نقش داشته باشند. مشخص شده است که سلول های متعدد سیستم ایمنی برای عملکرد بهینه و پیشگیری از بیماری به ویتامین C وابسته هستند. همچنین مشخص شده است که مکمل ویتامین C باعث افزایش غلظت ایمونوگلوبولین ها در خون می‌شود که ترکیبات کلیدی سیستم ایمنی هستند. با این حال، برای درک این مزیت کرفس به تحقیقات بیشتری نیاز است.

اسانس کرفس حاوی لوتئولین و سایر ترکیبات ضروری است که می‌تواند در درمان سنگ کلیه استفاده شود (۳۲). علاوه بر این، یکی از فلاونوئیدهای اصلی کرفس – آپیزنین – می‌تواند کریستال های کلسیم موجود در سنگ کلیه را تجزیه کند (۳۳). با این حال، تحقیقات طولانی مدت بیشتری برای درک این مزیت کرفس در انسان مورد نیاز است. دانه کرفس و عصاره های مربوط به آن دارای خواص ضد آرتريت هستند که ممکن است در درمان درد مفاصل و نقرس مفید باشد. درد مفاصل معمولاً به دلیل تجمع کریستال اوریک ایجاد می‌شود. یک نظریه نشان می‌دهد که خواص ادرارآور کرفس ممکن است به دفع اسید اوریک برای درمان بالقوه درد مفاصل کمک کند. روغن دانه کرفس منبع خوبی از سدانولید است. این ترکیب می‌تواند برای درمان مسائل التهابی مانند نقرس و روماتیسم استفاده شود.

برخی از ترکیبات گیاهی به نام فیتواستروژن ممکن است به تعادل سطوح هورمونی کمک کند. غذاهای غنی از فیتواستروژن پتانسیل تسکین علائم یائسگی را در زنان دارند. کرفس حاوی فیتواستروژن است و می‌تواند در این زمینه مفید باشد. با این حال، شواهد علمی ملموس تری در این زمینه مورد نیاز است.

خواص کرفس برای کمک به درمان ویتلیگو

به طور کلی، پوست را آبرسانی می‌کند و ممکن

توسط دانشگاه ایالتی اوهایو انجام شد نشان داد که آب کرفس برای لاغری با عصاره کرفس نیز فعالیت پروتئین های خاصی را که با التهاب مرتبط هستند کاهش می‌دهد. گفته می‌شود که عصاره دانه کرفس دارای خواص ضد التهابی است. کرفس همچنین حاوی ترکیبی به نام لوتئولین است که می‌تواند از التهاب در سلول های مغز جلوگیری کند. مطالعه ای که توسط دانشگاه ملک سعود (ریاض) روی موش ها انجام شد، نشان داد که کرفس می‌تواند از رشد هلیکوباکتر پیلوری، باکتری که باعث التهاب مخاط معده می‌شود، جلوگیری کند.

کرفس حاوی یک ماده شیمیایی گیاهی به نام فتالید است که دیواره سرخ‌رگ ها را شل می‌کند و جریان خون را افزایش می‌دهد. همچنین ماهیچه های صاف رگ های خونی را منبسط می‌کند و به کاهش فشار خون کمک می‌کند. یک مطالعه ایرانی که روی موش‌ها انجام شد، خواص ضد فشار خون کرفس را به همان فیتوشیمیایی نسبت داد.کرفس همچنین سرشار از نیترات است که ممکن است به کاهش فشار خون کمک کند. بررسی های دیگر در مورد مشخصات فیتوشیمیایی عصاره دانه کرفس نیز نشان می‌دهد که ممکن است سطح فشار خون را کاهش دهد.

در طب سنتی چینی، کرفس اغلب به عنوان یک غذای «خنک» نامیده می‌شد که می‌تواند فشار خون را کاهش دهد. مطالعه دیگری نشان داد که آب کرفس تازه مخلوط با سرکه به زنان باردار در افزایش جنوبی داده می‌شود تا فشار خون بالا را کاهش دهند.

خواص کرفس برای سلامت قلب و عروق را بهبود بخشد

کرفس معمولاً به عنوان یک عامل ضد فشار خون در طب سنتی تجویز می‌شود. می‌تواند به حفظ سلامت قلب و عروق کمک کند. مطالعه ای که در ایران انجام شد نشان داد که عصاره برگ کرفس می‌تواند پارامترهای قلبی عروقی متعددی مانند کلسترول، تری گلیسیرید و کلسترول بد را بهبود بخشد.کرفس سرشار از پلی فنول است که دارای فواید ضد التهابی و قلبی عروقی است.با این حال، تحقیقات بیشتری برای درک این مزیت کرفس در انسان مورد نیاز است.

نوروزنژر را تقویت کند و از از دست دادن حافظه جلوگیری کند

کرفس ممکن است خطر از دست دادن حافظه را کاهش دهد. بین فلاونوئید موجود در کرفس و کاهش میزان کاهش حافظه مرتبط با افزایش سن ارتباط وجود دارد. لوتئولین التهاب مغز را آرام می‌کند و ممکن است در درمان اختلالات التهابی عصبی کمک کند. بنابراین، ممکن است به کاهش خطر تخریب عصبی نیز کمک کند.اعتقاد بر این است که آپیزنین، یک فلاونوئید زیست فعال موجود در کرفس، به رشد و توسعه سلول های عصبی کمک می‌کند. با این حال، این عامل هنوز در انسان ثابت نشده است. آپیزنین همچنین ممکن است به سلامت نوروں ها کمک کند. با این حال، تحقیقات در این زمینه نامشخص است.

باز هم تحقیقات در این زمینه محدود است. با این حال، شواهد حکایتی نشان می‌دهد که کرفس ممکن است سلامت دستگاه گوارش را تقویت کند. فیبر طبیعی موجود در کرفس آن را به یک ماده غذایی مهم برای سیستم گوارش تبدیل می‌کند. فیبر محلول در کرفس توسط باکتری های روده بزرگ تخمیر می‌شود. این فرآیند تخمیر اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه تولید می‌کند که یکی از آنها (بوتیرات) سلامت دستگاه گوارش را ارتقا می‌دهد. کرفس همچنین حاوی فیبر نامحلول است و ممکن است حرکات روده را تقویت کند.

کرفس کالری کمی دارد و حاوی فیبر است که



خواص کرفس لیست بلند بالایی دارد. خواص درد معده را تسکین می‌دهد، فشار خون را تنظیم می‌کند و بوی بد دهان را از بین می‌برد. برگ و آب کرفس برای لاغری و آرتروز را درمان می‌کند و گرفتگی رگهای قلب را برطرف می‌کند. خواص کرفس بسیار است چنانچه کرفس را سلطان سبزی ها می نامند. در میان هزاران خواص کرفس می توان درمان انواع بیماری های داخلی و پوستی را به دست آورد . فواید برگ و آب کرفس برای تناسب اندام و زیبایی به سرتاسر جهان شناخته و مورد استفاده قرار می گیرد. کرفس گیاهی علفی از خانواده گیاه شناسی است که شامل جعفری، هویج، شوید و رازیانه نیز می شود. گیاهانی که برای ریشه کشت می شوند، معروف به کرفس، گونه ای متمایز از گیاهانی هستند که برای ساقه هایشان کشت می شوند، ما در مورد کرفس در این مقاله صحبت می کنیم.گیاه کرفس ساقه های بلند و فیبری تولید می‌کند که ترد، آبدار و معطر، با طعم غلف، شیرین و تند است.

این سبزی بهاصطلاح «معطر» مانند پیاز و هویج در نظر گرفته می‌شود و به‌طور گسترده در غذاهای کلاسیک به‌عنوان یکی از سه جزء میپوکس (همراه با پیاز و هویج) استفاده می‌شود. به طور مشابه، کرفس نیز با پیاز و فلفل دلمه ای ترکیب می‌شود تا «ثلاث مقدس» غذاهای کاجون را تشکیل دهد. این مخلوط‌ها عموماً تفت داده شده یا تفت داده می‌شوند و پایه طعم بی‌شمار سس‌ها، سوپ‌ها، آبگوشت‌ها، خورش‌ها و غذاهای دیگر را تشکیل می‌دهند.کرفس همچنین یک عنصر رایج در سوپ ها، دلمه ها، چاشنی ها، سالادها، سالادها، غذاهای گوشتی سرخ شده و بریان شده و سرخ کردنی ها است. دانه کرفس را می‌توان علاوه بر ساقه و ریشه آن خشک کرد و به عنوان ادویه به دو صورت کامل و آسیاب شده استفاده کرد. و برگ ها را می‌توان به عنوان یک سبزی معطر در بسیاری از غذاها و همچنین کرفس سرشار از آنتی اکسیدان هایی است که به مبارزه با رادیکال های آزاد محرک سرطان کمک می‌کند. حاوی دو فلاونوئید زیست فعال – آپیزنین و لوتئولین – است که ممکن است سلول های سرطانی را در بدن از بین ببرد. آپیزنین یک عامل پیشگیری کننده از شیمی درمانی است و خواص ضد سرطانی آن رادیکال های آزاد را در بدن از بین می‌برد و باعث مرگ سلول های سرطانی می‌شود. همچنین باعث افزایش انوفازی می‌شود، فرآیندی که از طریق آن بدن سلول های ناکارآمد را که به پیشگیری از بیماری کمک می‌کند، حذف می‌کند.

خاصیت ضد سرطانی لوتئولین فرآیند تکثیر سلولی را مهار می‌کند.این فلاونوئیدهای موجود در کرفس پتانسیل درمان سرطان پانکراس و سینه را دارند. همچنین گفته می‌شود کرفس دارای پلی استیلن های زیست فعال است. این ترکیبات محافظ شیمی درمانی پتانسیل جلوگیری از تشکیلات سرطانی متعدد را دارند.

خواص کرفس برای کاهش التهاب

کرفس مملو از آنتی اکسیدان های گیاهی است که دارای خواص ضد التهابی است. این سبزی همچنین منبع مهمی از فلاونول ها است. مطالعه دیگری که



فدراسیون بسکتبال در گرداب انتخاب سرمربی

”

فدراسیون بسکتبال در حالی پیگیر انتخاب

سرمربی جدید برای تیم ملی است که به

نظر می‌رسد پاسخ منفی گزینه‌های ایرانی

بر خلاف انتظارات بوده و به نوعی دست این

فدراسیون را در پوست گردو گذاشته است.

“

وقتی «هاکان دمیر» در کسب سهمیه المپیک و عملکرد قابل توجه در بازی‌های آسیایی هانگژو ناکام بود و در میانه راه همکاری با فدراسیون بسکتبال ایران اقدام به عقد قرارداد رسمی برای فعالیت باشگاهی در ترکیه کرد، کاملاً قابل پیش بینی بود که حضور این مربی ترک تبار در بسکتبال ایران به سال دوم کشیده نخواهد شد با این حال تصمیم گیری قطعی و علنی در این زمینه به زمانی موکول شد که کمتر از یک ماه به پایان قراردادش باقی مانده بود.

انتخاب سرمربی جدید بسکتبال از ابتدا تا به امروز

همزمان با منتفی شدن تمدید قرارداد هاکان دمیر با فدراسیون بسکتبال، از گزینه‌های هدایت تیم ملی بسکتبال رونمایی شد. مذاکره با گزینه‌های خارجی (ایتالیا و اسلونی) خیلی زود آغاز شد و در ادامه طرح موضوع با گزینه‌های داخلی و رایزنی با آنها هم زودتر از موعد مقرر در برنامه قرار گرفت تا جمع بندی لازم زودتر حاصل شود با این حال امروز و بعد از گذشت دو ماه از تصمیم گیری‌های اولیه برای تعیین سرمربی جدید تیم ملی بسکتبال، نه تنها گزینه‌ای نهایی نشده بلکه فدراسیون مجبور به گسترده‌تر کردن دایره گزینه‌ها برای جمع بندی نهایی شده است.

عذرخواهی «مارکو راموندینو» گزینه ایتالیایی برای پذیرش پیشنهاد بسکتبال ایران و بلافاصله بسته شدن پرونده مربیان ایرانی با پاسخ منفی مهران شاهین طبع و مهران حاتمی، به نوعی دست فدراسیون و مسئولانش را برای انتخاب سرمربی تیم ملی در پوست گردو گذاشت چون تنها «ادوان تریفانوویچ» باقی مانده که پاسخ منفی نداده اما فعلاً خبری هم از اوکی کردن پیشنهاد ایران توسط این مربی اسلونیایی نیست.

اینگونه شد که فدراسیون بسکتبال به ناچار تصمیم به انتخاب گزینه‌های جدید خارجی گرفته تا دستش برای انتخاب تا حدی باز تر شود این در حالی است که نظر این فدراسیون روی جذب سرمربی داخلی برای تیم ملی بود اما پاسخ منفی گزینه‌های داخلی، معادلات را برای مهمترین تصمیم گیری این روزهای بسکتبال برهم زد.

پشت کردن داخلی‌ها به تیم ملی

مهران شاهین طبع و مهران حاتمی در حالی پیشنهاد فدراسیون بسکتبال برای حضور در راس کادر فنی را رد کردند که به نظر می‌رسد این فدراسیون حساب ویژه ای روی آنها و پاسخ مثبت‌شان باز کرده بود و اصلاً به همین دلیل مذاکره با این دو مربی را به بعد از رایزنی با گزینه‌های خارجی و مشخص شدن تقریبی وضعیت و پاسخ شان موکول کرده بود به این امید که اگر از گزینه‌های خارجی به نتیجه نرسید می‌تواند روی داخلی‌ها و همکاری آنها حساب باز کند به خصوص که تیم ملی بسکتبال با هدایت شدن توسط ایرانی‌ها بیگانه نیست.

تا پیش از اینکه «هاکان دمیر» سرمربی تیم ملی بسکتبال شود (اردیبهشت ۱۴۰۲)، این تیم چند سال متوالی توسط مربیان داخلی هدایت می‌شد. مهران حاتمی، مهران شاهین طبع، مصطفی هاشمی و سعید ارمغانی مربیان ایرانی بودند که بعد از «درک بائرمین» به ترتیب عهده دار هدایت تیم ملی شدند.

عملکرد تیم ملی بسکتبال در دوره هر یک از این مربیان ایرانی اگر بیشتر از دوره مربیان خارجی قابل پذیرش نبود، کمتر از دوره آنها هم نبود و شاید همین موضوع باعث شد فدراسیون و کمیته فنی به اندازه خارجی‌ها، اقدام به تعیین گزینه داخلی برای هدایت تیم ملی کنند غافل از اینکه همین مسئله و در کل تجربه‌ای که مربیان داخلی از همکاری با فدراسیون بسکتبال دارند، می‌تواند عامل بازنده در پذیرش پیشنهاد جدید همکاری شود کما اینکه مهران شاهین طبع و مهران حاتمی به آن «نه» گفتند.

دلیل «نه» ایرانی‌ها چیست؟

«مشکلات شخصی» عاملی است که به عنوان دلیل عدم پذیرش هدایت تیم ملی بسکتبال توسط مهران شاهین طبع و مهران حاتمی عنوان شده است. حتی یکی از این دومربی در گفت و گو با خبرنگار مهر هم این موضوع را تایید کرد.

با این اوصاف برای فدراسیون چاره‌ای جز انتخاب از میان گزینه‌های خارجی‌ها نمانده است در حالی که روی آوردن به آنها تنها وقتی می‌تواند نتیجه بخش و تاثیرگذار باشد که گزینه منتخب یک سر و گردن بالاتر از مربیان داخلی باشد در حالیکه مربیانی با این لول و سطح کاری، یا به قدری درگیر هستند و مشغله باشگاهی و ملی دارند که فرصتی برای فکر کردن به پیشنهاد ایران هم ندارند و یا اینکه در ازای وسوسه شدن از شنیدن رقم‌های بالا

و هنگفت حاضر به همکاری می‌شوند که به نظر می‌رسد با وجود تورم و بحران‌های مالی داخلی، طرح این هزینه‌ها اصلاً معقول و شدنی نیست.

با این اوصاف قطعاً بهتر آن است که زمینه برای جذب مربیان داخلی به قدری «تمام و کمال» مهیا شود که آنها با هر شرایطی دل به همکاری بدهند. به هر حال تیم ملی بزرگترین پایگاه برای هر مربی به حساب می‌آید. یک مربی در راس تیم ملی شاخص می‌شود و می‌تواند با عملکردش، نام خود را در تاریخ ماندگار کند. قطعاً گزینه‌های داخلی بسکتبال که همین چندسال گذشته سرمربی تیم ملی بودند و موفقیت‌های قابل اشاره‌ای هم با آن به دست آوردند به این موضوع واقف هستند و نخواسته اند به راحتی از موقعیت ایجاد شده دوباره بگذرند اما چه بسا برخی تجربه‌ها باعث شده تا مشکلات شخصی و خانوادگی بهانه‌ای برای «نه» گفتن شان شود.

هدایت تیم ملی بسکتبال: لبه پر تگاه برای مربی داخلی

شرایط فعالیت ملی قابل مقایسه با باشگاهی نیست حداقل به این دلیل که مخاطبان تیم ملی طیف گسترده‌ای از مسئولان، اهالی آن رشته و مردم عادی را در بر می‌گیرند و محدود به طرفداران شهری و نهایت استانی نمی‌شوند. همین موضوع می‌طلبد مربی تیم ملی بدون هیچ وابستگی و مشغله‌ای مشغول به کار باشد در حالیکه لزوم تامین مسائل مالی در بسیاری موارد منجر به این می‌شود تا سرمربی تیم ملی روی فعالیت توامان باشگاهی چشم نبندند چراکه معمولاً عدد و ارقام مالی در مورد مربیان داخلی به اندازه مربیان خارجی درشت دیده نمی‌شود.

علاوه بر این تجربه نشان داده که جامعه بسکتبال در رابطه با مربیان داخلی «خوش استقبال» هستند اما به همان اندازه می‌توانند «بد بدرقه» باشند در حالیکه آنها در دوره همکاری بعضاً با مواردی مواجه بودند که به خاطر آن حمایت علنی و تمام قد فدراسیون را پشت سر خود ندیدند مانند مواردی که برخی بازیکنان پا را فراتر از چارچوب و حیطه اختیار و وظایف شان گذاشتند اما فدراسیون احتمالاً به خاطر حفظ همین بازیکنانی که به اصطلاح شاخ شدند، از نقد و برخورد مستقیم با آنها امتناع کرد.

البته از اتفاقات نقطه مقابل نباید چشم پوشی کرد مثل وقتی که حضور یک بازیکن خاص در ترکیب تیم ملی خوشایند فدراسیون نبوده و این موضوع با وجود کارنامه درخشان همان بازیکن به کادر فنی و مربیاناش دیکته می‌شود.

اینها تجربه‌های به جا مانده از دوره‌های مختلف تیم ملی است که همگی می‌توانند به یک نتیجه منجر شود و آن اینکه هدایت تیم ملی حکم لبه پرتگاه برای مربیان داخلی دارد و چه بسا گزینه‌های اخیر با لحاظ کردن آنها و برای اینکه پل‌های پشت سرشان خراب نشود، از پذیرش دوباره سرمربیگری تیم ملی بسکتبال امتناع کردند به خصوص در این مقطع که فدراسیون بعد از یک دوره «نادیده گرفتن» شان دوباره یاد آنها و خیریتی که می‌توانند برای عاقبت تیم ملی داشته باشند، افتاده است.

قابل انکار نیست که هاکان دمیر هیچ برتری محسوسی نسبت به مربیان داخلی نداشت با این حال یک سال در حضور آنها (مربیان داخلی) در راس تیم ملی بود و موجب ناکامی‌های غیرقابل جبرانی شد که حالا مربی جدید باید بار جبران آنها را به دوش بکشد. طبیعی است

بسکتبال همچنان در پیچ و خم یک انتخاب

به گزارش خبرنگار مهر، گردابی که امروز فدراسیون بسکتبال برای انتخاب سرمربی تیم ملی در آن فرو رفته نتیجه عملکرد همین فدراسیون و تصمیمات مسئولانش است و اگر غیر از این بود بهترین و محتمل‌ترین گزینه‌های داخلی، فرصت را غنیمت شمرده، مثل همیشه با عشق و علاقه پا به میدان می‌گذاشتند و دوباره زمام امور ملی بسکتبال را به دست می‌گرفتند اما بسیاری برخوردها و موانع مالی و به ویژه اخلاقی باعث شده آنها از مشکلات همیشگی بهانه‌ای برای عدم پذیرش هدایت تیم ملی بهره ببرند.

بدین ترتیب فدراسیون بسکتبال اسیر انتخابی شده است که شاید فکرش را هم نمی‌کرد روند آن به این اندازه پیچیده و طولانی مدت شود. رییس فدراسیون بسکتبال و کسانی که او را در این زمینه مشاوره می‌دهند، باید این مهم را در نظر داشته باشند برای اینکه وضعیت بسکتبال از حال و روز نزار امروزش بدتر نشود باید به اندازه انتخاب گزینه به فکر صاف کردن تمام خرابی‌های گذشته باشند و اگر سقوط آزاد بسکتبال از تندتر و تیز تر خواهد شد.



• تلفکس: ۳۳۳۴۰۷۹۷

- 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

گزارش تصویری

انتخابات چهاردهمین دوره ریاست جمهوری در ساری



انتخابات چهاردهمین دوره ریاست جمهوری از ساعت ۸ صبح روز جمعه ۸ تیر ۱۴۰۳ در شهر ساری همزمان با سراسر کشور آغاز شد. محمدعلی نوپخت فرماندار شهرستان ساری با حضور در شعبه اخذ رای "دبستان هیئت امنایی شهید مرادی کوی ترک محله" رای خود را به صندوق انداخت.

مرحله پایانی چهاردهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری از ساعت هشت صبح امروز در مازندران آغاز شده و حامیان چهار نامزد حاضر در انتخابات تا پایان مدت رای گیری با حضور در شعب اخذ رای سرنوشت مدیریت اجرایی کشور برای چهار سال آینده را تعیین می کنند.

به گزارش ایرنا، سه هزار و ۲۲۸ شعبه اخذ رای در سراسر مازندران امروز برای برگزاری چهاردهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری پذیرای رای دهندگان هستند تا رای ۲ میلیون و ۴۷۸ هزار و ۲۴۴ مازندرانی واجد شرایط و مسافرائی که در این استان قصد شرکت در انتخابات دارند به صندوق ها انداخته شود.

برای انتخابات ۲ هزار و ۵۴۲ شعبه ثابت و ۶۸۶ شعبه سیار در نظر گرفته شده که حدود ۶۰ درصد این شعب معادل بیش از یک هزار و ۷۷۰ شعبه در روستاهای استان مستقر است.

فرایند رای گیری در مازندران آغاز شد

رای های مردم استان را جمع آوری می کند.

دیار علویان عطر حضور حماسی گرفت ملت بزرگ ایران اسلامی بار دیگر در معرض آزمونی دیگر در مرحله ای خاصی از شرایط سرنوشت کشور قرار گرفت، با نواختن رنگ آغاز چهاردهمین انتخابات ریاست جمهوری، دیار علویان رنگ لعاب دیگری پیدا کرد و قابش بوی عطر حضور حماسی مردم گرفت تا همچون گذشته در چله دوم انقلاب تاریخ سازی کند.

شهرهای مازندران اکنون در شعله های حضور مردم حماسه ساز غوطه ور است تا حماسه های کهن نظیر تاریخ را رقم زنند و دسته های حضور مردم چشم های دشمنان را کور و گوش های آنان را کر و عظمت ایران در طاق آسمان بر سر کرده است، امروز

صفحه تاریخ نیز رقم دیگری را تمرین کرد حماسی مردم چهاردهمین انتخابات ریاست جمهوری از ساعت هشت صبح آغاز شد و تا ساعت ۱۸ ادامه خواهد داشت که مهلت ۱۰ ساعته تعیین شده برای حضور در شعب اخذ رای با نظر وزارت کشور قابل تعدیل است.

طبق برنامه ریزی های انجام شده از سوی وزارت کشور چهاردهمین انتخابات ریاست جمهوری از ساعت هشت صبح آغاز شد و تا ساعت ۱۸ ادامه خواهد داشت که مهلت ۱۰ ساعته تعیین شده برای حضور در شعب اخذ رای با نظر وزارت کشور قابل تعدیل است.

بنای به اعلام ستاد انتخابات مازندران برای برگزاری انتخابات امروز سه هزار و ۲۲۸ شعبه اخذ رای شامل ۲ هزار و ۵۴۲ شعبه ثابت و ۶۸۶ شعبه سیار تدارک دیده شده است که با فعالیت حدود ۶۰ هزار نفر عوامل اجرایی

