



قطع برق صنایع خلاف جهش تولید است



جشنواره «روستای دوستدار کتاب» در مازندران برگزار می شود



استفاده بیشتر از ظرفیت های قانونی برای کاهش جمعیت کیفری گلستان

یادداشت

صهیونیست را رسوا کرد

سمانه سلامی

مسأله تجاوزهای اسرائیل فقط محدود به کنسولگری جمهوری اسلامی ایران در دمشق نبود و اقدامات متعددی از سوی این رژیم در گذشته صورت گرفته بود و البته به شکل های مختلف به آن پاسخ داده شد اما از آنجا که در عرف دیپلماتیک کنسولگری جزو خاک یک کشور محسوب می شود طبعاً اقدام رژیم اشغالگر صهیونیستی از سوی بسیاری از کشورها دنیا مورد اعتراض قرار گرفت و جمهوری اسلامی هم باید در این حوزه پاسخ مناسبی را به اسرائیلی ها می داد. عملیات وعده صادق در تحقق وعده های بود که جمهوری اسلامی ایران به ملت ایران و خانواده شهدای عزیز حادثه تروریستی کنسولگری ایران در دمشق داده بود. ما هرگز شهادت شهید سلیمانی را فراموش نخواهیم کرد؛ این را بداند. حرفی زدیم در این مورد، پای آن حرف ایستاده ایم. در وقت خودش، سر جای خودش ان شاء الله انجام خواهد گرفت.» این جملات بالاتر از حرف، دستور کاری همیشگی برای جوانمردان دلداده به آرمان انقلاب اسلامی است و ما منتظر این وعده صادق در آن روز موعود بودیم و انجام شد در شدیدترین و بی سابقه ترین بایکوت خبری رژیم که حتی صدای بی بی سی را هم در آورده اما تمام دنیا اذعان دارند حمله تنبیهی ایران با حفظ عدم تشدید تنش توانست نهیبی جدی و رعب آور به رژیم بزند، پاسخی بی سابقه که به تمام جهان یادآوری کرد قدرت و تهدیدهای ایران برخلاف ادعاهای رژیم یاهو و دروغین نیست. از طرفی هم رسوای بزرگ ماجرا رژیم و قدرت دفاعی ش بود که با کمتر از درصد نیروی واقعی ایران بی حیثیت شد. ایران با نمایش بازدارندگی خود تمام منطقه را تحت تاثیر قرار داد و توازن قدرت را به منطقه برگرداند. در این روزها مطمئن باشید دروغ های فضایی زیادی از صهیونیست ها خواهیم شنید؛ مثل همین دروغ خنده دار اخیر که با بیل مکانیکی چاله کنده اند تا جای موشک های ایرانی جا بزنند! اینها مهم نیست ولی تاریخ به خاطر خواهد سپرد، تنها کسی که در این روزگار رژیم کودکش صهیونیست را سر جایش نشاند و رسوا کرد جمهوری اسلامی ایران بود.

شادی ایران از وعده صادق



۲

استفاده از تلفن همراه در حین رانندگی ممنوع است

یک لحظه حواس پرتی برابر است با یک عمر پشیمانی



پلیس راهنمایی و رانندگی
شهرستان سوادکوه شمالی



سرعت زیاد در رانندگی شتاب برای رسیدن به حوادث است

#فرهنگ_رانندگی

پلیس راهنمایی و رانندگی شهرستان سوادکوه شمالی

نماینده ولی فقیه در مازندران: قطع برق صنایع خلاف جهش تولید است



نماینده ولی فقیه در مازندران قطع برق صنایع طی دو روز در هفته را خلاف شعار جهش تولید دانست. آیت الله محمدباقر محمدی لائینی در حاشیه مراسم تودیع و معارفه رئیس کل دادگستری مازندران اظهار کرد: عملیات شب گذشته نیروهای مقاومت و سپاه پاسداران و دیگر نیروها و موشکباران و پهپاد باران کردن مرکز رژیم غاصب و شکسته شدن ابهت این رژیم و حامیانشان که در عمر هفتاد ساله این رژیم کثیف بی سابقه بود جای تیریک دارد.

وی افزود: امیدواریم سیر تکاملی و صعودی خدمات قضائی در استان با حضور رئیس جدید دادگستری طی شود زیرا مازندران علیرغم فرصت‌ها و برجستگی‌های بسیار مهم که در حکم مقام معظم رهبری به اینجانب بر آن تاکید شده و باید تقویت شود، در کنار آن سلسله آسیب‌هایی هم دارد و حضور مقتدرانه بخش قضائی می‌تواند در رفع این آسیب‌ها مفید و مؤثر باشد.

وی جریان تعرض به منابع طبیعی، جنگل‌ها و سوءاستفاده از این فرصت‌های خدادادی که برخی از هنجارشکنان انجام داده و ساحت مقدس طبیعت را با پلشتی و گناهان لکه‌دار کردند، از جمله آسیب‌ها بیان کرد و تاکید کرد: تحقق شعار سال هم نیاز جدی به حمایت‌های دستگاه قضائی دارد، به‌خصوص امسال که مقام معظم رهبری روی مشارکت مردم تکیه کردند و این باید بهتر از سال‌های گذشته عملی شود و مردم روی حوزه تولید نقش داشته باشند و به تعاونی‌ها توجه جدی و بیشتر شود.

نماینده ولی فقیه در مازندران با اشاره به نکته‌ای که در خطبه نماز جمعه اخیر بیان شد، خاطرنشان کرد: بحث قطعی برق صاحبان صنایع هفته‌ای دو روز در ماه بر خلاف جهش تولید است و پیشنهاد راهاندازی یک نیروگاه شخصی برای تولید برق به اندازه نیاز را بیان کردیم و باید تسهیلات مناسب داده شود.

این مسئول با تاکید بر حفظ اخلاق و فرهنگ، حضور دستگاه قضائی را در حفظ سلامت و قضای اخلاقی و محدود کردن ناهنجاری‌های فرهنگی و رشد عمران و آبادانی استان، جهش تولید، مشارکت مردم و بر خورد با مقاسد بسیار مؤثر و مهم دانست.

تقدیر مدیر کل تبلیغات اسلامی مازندران از خانواده شهید «حسین نیا»



مدیرکل تبلیغات اسلامی مازندران با حضور در منزل شهید مباحث امنیت «محسن حسین نیا» از خانواده این شهید تقدیر کرد.

حجت الاسلام شریف تبار با حضور در منزل پدری شهید مدافع امنیت محسن حسین نیا در روستای روشندان پهنمیر، ضمن عرض تبریک و تسلیت از خانواده این شهید گرانقدر تجلیل به عمل آورد.

حجت الاسلام شریف تبار در این مراسم با اشاره به فداکاری شهیدای امنیت در حفظ حریم جمهوری اسلامی ایران، بیان کرد: فداکاری شهید محسن حسین نیا و هم‌زمان شهیدش در دفاع از حریم امنیت ملت ایران اسلامی در تاریخ انقلاب اسلامی باقی خواهند ماند.

وی با اشاره به اینکه این شهید بزرگوار جزو مداحان اهل بیت علیهم السلام نیز بوده است، افزود: افتخار خادمی و مداحی اهل بیت، مثال افتخار بارزشی است که نصیب این شهید عزیز شد و سال‌ها نوای باصفایش در این دیار ملنین انداز است.

عضو شورای فرهنگ عمومی مازندران ادامه داد: حضور چندین ساله این شهید در مناطق پرخطر و اصرار ایشان برای ادامه‌ی خدمت در راه مبارزه با اشرار و گروه‌های مخل امنیت عمومی جامعه، نشان از حسن مسئولیت پذیری، ایمان راسخ و اخلاص این شهید دارد.

مدیر کل تبلیغات اسلامی مازندران با اظهار تبریک و تسلیت شهادت این شهید خاطرنشان کرد: تبریک شهادت بواسطه ی آن است که خداوند متعال درجهی مخلصین درگاهش یعنی شهادت را نصیب ایشان کرده است و تسلیت بخاطر از دست دادن و فقدان سربازی است که سال‌ها مدافع و حافظ امنیت جامعه و همچنین پدری مهربان برای فرزندان و فرزندی شایسته برای والدین و همراه مخلصی برای دوستان بوده است.

حجت الاسلام شریف تبار در ادامه با تقدیم لوحی که پیام حجت الاسلام قعی رئیس سازمان تبلیغات اسلامی و تصویر مبارک شهید در آن نقش بسته بود از خانواده این شهید تجلیل کرد.

گفتنی است، این دیدار با همراهی حجت الاسلام درخشنده معاون فرهنگی و تبلیغ، علی اکبر کردی معاون اداری و مالی و حجت الاسلام محمدپور رئیس اداره تبلیغات اسلامی بابلسر و جمعی از کارشناسان اداره کل تبلیغات اسلامی مازندران برگزار شد.

گزارش

”

حمایت مردم شهرهای

سراسر کشور از تنبیه رژیم

اشغالگر قدس توسط سپاه

پاسداران...

به گزارش نخنگان فردا، بامداد روز یکشنبه تحقق پیدا کرد و انتقام از رژیم صهیونیستی کام مردم را شیرین کرد. مردمی که از چند روز قبل منتظر این خبر بودند و برای آن لحظه‌شماری می‌کردند. سرانجام انتظار به پایان رسید و خبر حمله پهپادی و موشکی ایران به اسرائیل خواب را از چشم‌ها گرفت. خیلی از مردم تا صبح بیدار بودند و اخبار مربوط به این حمله بزرگ را از فضای مجازی و پایگاه‌های خبری دنبال می‌کردند. همه می‌خواستند در جزئیات این حمله قرار بگیرند و با هر خبری که می‌آمد آن را در گروه‌های خانوادگی یا دوستان منتشر می‌کردند. خیلی از مردم راوی

”

در پی حمله

موفقیت آمیز موشکی وپهپادی سپاه پاسداران علیه اسرائیل کودک کش و غاصب، مردم انقلابی و ولایت مدار زیراب ، با تجمع در میدان امام خمینی (ره) از عملیات نظامی سپاه پاسداران علیه مواضع اسرائیل غاصب حمایت کردند.

خبر بودند و برخی دیگر نیز تحلیل‌های شخصی را در صفحات مجازی انتشار می‌دادند. اما نقطه مشترک همه آنها حس غروری بود که بعد از این سیلی محکم به دشمن وجود هر ایرانی را فرا گرفت. این را می‌شد در میان صحبت مردم در تاکسی و اتوبوس و مترو شنید. همه از تاریخی‌ترین شب ایران و حمله موشکی به رژیم صهیونیستی می‌گفتند. پچه‌های دهه ۵۰ و ۶۰ هم انگار خاطرات دوران جنگ دوباره برایشان زنده شده بود. خاطراتی از خلبانان شجاع ایران که بارها در نبردهای هوایی دشمن را نابود کردند. حالا بعد از چند دهه این بار با توان نظامی چند برابر سراع دشمنی رفتند که سال‌هاست با چنین حمله‌ای مواجه نشده بود.

از ساعت‌های ابتدای بامداد دیروز مردم استان‌ها و شهرهای سراسر کشور با تجمع در مکان‌های مختلف و شعار علیه رژیم صهیونیستی، از تنبیه این رژیم از سوی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی حمایت کردند.

به گزارش نخنگان فردا، فعالان محیط زیست هم نسبت به آلودگی میکروبی دریای خزر هشدار می‌دهند. دپوی زباله‌ها در اطراف ساحل دریای خزر باعث ابتلای شناگران این دریا به انواع آسیب‌های پوستی و گوارشی می‌شود. این میکروب‌ها در نهایت وارد زنجیره غذایی انسان‌ها شده و آنها را در معرض انواع آسیب‌ها و بیماری‌ها قرار می‌دهد.

آلودگی‌ها بزرگ‌ترین دریاچه جهان را محاصره کرده‌اند. دریای خزر در شمال ایران واقع شده که دیگر بخش‌های آن شامل کشورهای روسیه، جمهوری آذربایجان، جمهوری ترکمنستان و جمهوری قزاقستان

گزارش هفتگی

شادی ایران از وعده صادق



تجمع در میدان امام خمینی (ره) از عملیات نظامی سپاه پاسداران علیه مواضع اسرائیل غاصب حمایت کردند.

شهروندان زیرایی در این تجمع با در دست داشتن پرچم‌های جمهوری اسلامی ایران ،جبهه مقاومت انقلاب اسلامی، حزب الله لبنان و فلسطین و با سر دادن شعارهای مرگ بر آمریکا و مرگ بر اسرائیل شادی و حمایت خود را از عملیات اقتدارآفرین سپاه پاسداران انقلاب اسلامی اعلام کردند.

تجمع مردم ولایی نوشهر در حمایت از حمله موشکی سپاه پاسداران به اسرائیل غاصب شرکت کنندگان در این مراسم با در دست داشتن پرچم پرافتخار جمهوری اسلامی و فلسطین، شعارهای «مرگ بر امریکا»، «مرگ بر اسرائیل»، «وای اگر خامنه‌ای حکم جهادم دهد، ارتش دنیا نتواند که جوابم دهد»، «برادر سپاهی تشکر تشکر» و «مرگ بر ضد ولایت فقیه» حمایت خود را از اقدام تنبیهی سپاه پاسداران علیه رژیم صهیونیستی اعلام کردند. اجتماع مردمی حمایت از عملیات «وعده صادق» در نور

مردم شهرستان نور به منظور حمایت از حماسه سپاه پاسداران انقلاب اسلامی در عملیات «وعده صادق» و پاسخ به تجاوز رژیم منحوس صهیونیستی در میدان امام خمینی (ره) نور اجتماع کردند.

مردم ولایت‌مدار شهرستان نور در این اجتماع پرچم‌های ایران، فلسطین و حزب الله در دست داشته، شعارهای «الله اکبر، خامنه‌ای رهبر، مرگ بر امریکا، مرگ بر صهیونیست، ما آمدم به میدان علی تنها نمائد سر دادند» و با فریادهای «حیدر حیدر» به این حضور پرشور رنگ و بوی حماسی بخشیدند.

در اطلاعیه سپاه آمده است: در پاسخ به جنایت‌های متعدد رژیم صهیونیستی از جمله حمله به بخش کنسولی سفارت ایران در دمشق و شهادت جمعی از فرماندهان و مستشاران نظامی کشورمان در سوریه، نیروی هوافضای سپاه اهداف معینی در داخل سرزمین‌های اشغالی را با شلیک ده‌ها فرودن موشک و پهپاد مورد اصابت قرار داد.

رژیم صهیونیستی اعلام انزجار کردند.

تجمع گرگانی‌ها

مردم گرگان، لحظاتی پس از اعلام خبر پاسخ نظامی سپاه پاسداران به رژیم صهیونیستی، تجمع حمایتی از این اقدام راهاندازی کردند.

این تجمع به صورت خودجوش از ساعت ۳۰ دقیقه بامداد روز یکشنبه در میدان شهرداری مرکز گلستان برگزار شد.

در خوشحالی مردم بابل

مردم بابل هم با حضور در گلزار شهدا با شعار مرگ بر امریکا و مرگ بر اسرائیل از اقدام سپاه پاسداران علیه رژیم صهیونیستی حمایت کردند.

”

مردم مازندران در کنار دیگر هموطنان به صورت خودجوش به خیابان‌ها آمدن و از حرکت غرور آمیز سپاهیان سرافراز، ابراز خوشحالی کردند.

کردند.

تجمع فریدونکنار

جمع مردمی و جشن مردم به شکرانه بزرگترین عملیات غرور آفرین فرزندان سپاه پاسداران انقلاب اسلامی به اسرائیل غاصب در دفاع مقتدرانه از حاکمیت و تمامیت ایران اسلامی در فریدونکنار در این تجمع که گلزار شهدای معصوم زاده قدس برگزار شد، پرچم‌های جبهه مقاومت اسلامی، حزب‌الله لبنان و فلسطین و پلاکاردهای «نصر من الله و فتح قریب» در دست داشتند و با شعارهای «مرگ بر امریکا» و «مرگ بر اسرائیل» شادی خود را از عملیات اقتدار آفرین سپاه پاسداران انقلاب اسلامی اعلام کردند.

حمایت شهروندان زیرایی از عملیات نظامی سپاه پاسداران علیه اسرائیل در پی حمله موفقیت آمیز موشکی و پهپادی سپاه پاسداران علیه اسرائیل کودک کش و غاصب، مردم انقلابی و ولایت مدار زیراب ، با



کردند.

میدان ها و گلزار شهدا با حضور خودجوش مردمان غیور مازندران بود که با فریادهای «حیدر حیدر»، «الله اکبر» و «سپاهی قهرمان تشکر تشکر» سکوت شب را در هم شکسته و از تنبیه رژیم صهیونیستی، اعلام حمایت کردند. تجمع مردم ساری

مردم ساری در حمایت از حمله موشکی و پهپادی سپاه به اسرائیل در میدان ساعت تجمع کردند. مردم ساری در این تجمعات پرچم‌های حزب‌الله لبنان و فلسطین و پلاکاردهای «نصر من الله و فتح قریب» را در دست داشتند.

اجتماع مردم آمل در حمایت از اقدام تنبیهی ایران علیه اسرائیل

مردم انقلابی شهرستان هزار سنگر آمل با تجمع باشکوه با عنوان «خروش مردم» در حمایت از انتقام مقتدرانه موشکی و پهپادی نیروهای مسلح و سپاه پاسداران انقلاب اسلامی و تنبیه رژیم منحوس صهیونیستی، فریاد مرگ بر اسرائیل سر دادند.

مردم انقلابی آمل با حضور در میدان ۱۷ شهریور این شهر از اقدام تنبیهی سپاه پاسداران با عنوان «وعده صادق» و تنبیه رژیم اشغال گر قدس حمایت کردند.

در این اجتماع مردمی، قشرهای مختلف شامل جوانان، نوجوانان، زنان و مردان آملی، ضمن حمایت از پاسخ موشکی سپاه پاسداران به فعالیت‌های تروریستی اسرائیل از جنایت‌های

حتی پساب صنایع به خزر می‌ریزد. بر همین اساس تحقیقات از کاهش جمعیت آبیان دریای خزر خبر می‌دهد که ضربه سنگین اقتصادی را به ماهیگیران و خانواده‌های آنها وارد کرده است.

تهدید جان فوک‌های خزری به دلیل گسترش آلودگی‌ها

دریای خزر زیستگاه گونه در خطر انقراض فوک خزری هم هست که آلودگی‌های ناشی از میادین نفتی و پساب صنعتی بلای جانشان شده است. هرچند این مشکلات تنها محدود به ایران نمی‌شود تاجایی که محققان می‌گویند ۸۰ درصد آلودگی دریای

گزارش اختصاصی

بیمارستان رازی، بیمارستانی که در قلب و هسته مرکزی شهر قرار دارد و از آن به عنوان بیمارستان “سانترال عفونی” استان مازندران نیز یاد می شود. و در سال ۱۳۸۷ تصمیم بر این شد تا با ساخت بنای جدید جان دوباره به ساختار فیزیکی این طرح داده و نونوار شود.

همچنین سالهای سال شهروندان قلمشهری از جمله افرادی که درخیابان های مطهری محله و یوسف رضا این شهر ساکن بودند چشمانشان به ستون های رنگ زده این بیمارستان عادت کرده بود و همواره عنوان می شد بعید است که این طرح به اتمام برسد.

البته این سخن مردم حرف بیراهه ای نبود چرا که ۱۷ سال از عملیات ساخت آن گذشته بود و با حرکت لاک پشتی اجرای طرح به نظر می رسید خبری از بهره برداری آن در راه نباشد اما دولت سیزدهم با تزریق اعتبار ۹ هزار میلیارد ریالی دولت سیزدهم عملیات ساخت آن در نهایت به اتمام رسید. از سوی دیگر بازسازی ورزشگاه پیر و فرسوده وطنی و آشیانه نساجی‌چی‌ها از جمله طرح های بر زمین مانده در این شهرستان بود. زمین این ورزشگاه حدود ۹۰ سال قبل به عنوان بخشی از مزارع این شهر به شمار می رفت تا اینکه شهرویر سال ۱۳۲۰ در پی اشغال شمال ایران توسط قوای اتحاد جماهیر شوروی پادگان نظامی احداث شد و به مرور زمان روس‌ها برای ایجاد شور و نشاط و تقویت قوای بدنی سربازان خود زمین فوتبال در گوشه‌ای از پادگان را ایجاد کردند.

همزمان با بازگشت دوباره تیم نساجی به لیگ برتر در اردیبهشت سال ۱۳۹۷ قرار شد تا این ورزشگاه با دستور وزیر ورزش وقت، تجهیز و بازسازی و تا سال ۱۳۹۸ تکمیل شود که از جمله سکوهای ورزشگاه و رختکن‌های موجود مورد بازسازی قرار بگیرد بطوریکه در آن‌زمان زمزمه هایی مبنی بر بازگشت چمن طبیعی به این ورزشگاه کهن کشور مطرح شد اما اجرای این طرح تا زمان روی کار آمدن دولت سیزدهم مسکوت باقی ماند اما در شهریورماه وعده صادق دولت در پایان دادن به خانه‌بهدوشی تیم فوتبال نساجی مازندران به بار نشست.

اسفند ۱۴۰۰ رئیس جمهور به مازندران سفر کرد

گزارش هفتگی



دست پُر دولت سیزدهم در تکمیل اَبر طرح‌های نیمه‌تمام قائمشهر

فرماندار قائمشهر با اشاره به رکود چندین ساله در تکمیل برخی طرح های بزرگ این شهرستان تا قبل از فعالیت دولت سیزدهم افزود: این دولت با عزم جدی و تزریق اعتبارات مورد نیاز توانست این طرح ها را به اتمام برساند.

و به همراه دیگر مصوباتی که این سفر برای مردم استان به همراه داشت کمک اعتباری دولت برای نوسازی و بازسازی کارخانه نساجی مازندران نوید بخش روزهای بازگشت به اوج این کارخانه به شمار می رفت بـه طوریکه این تصمیم و عزم دولت برای احیای کارخانه به تمام ذهنیت سازی درباره انقراض نساجی در این قائمشهر خاتمه داد.

در ایـن پیوند جواد مولایی قرا روز دوشنبه در

نشست با روسای شوراهای اسلامی و دهیاران روستاهای شهرستان قائمشهر افزود: این شهرستان در سه دوره متوالی رتبه اول پروژه های عمرانی افتتاحی مازندران را به خود اختصاص داده که در طول ۴۵ سال پس از انقلاب کم سابقه بوده است.

وی ادامه داد: در این سه سال اخیر به ترتیب بیش از ۱۷ هزار، ۲۰ هزار و ۱۵ هزار میلیارد ریال اعتبار به این شهرستان اختصاص یافته که صرف اجرای طرح

در نای بلژیکی – فریدونکنار؛ نقطه سر خط!

درنای سیبری باشد از بلژیک بار سفر به مازندران بـست و در ۲۶ بهمن پارسال با هماهنگی دفتر حفاظت و مدیریت حیات وحش سازمان حفاظت محیط زیست کشور به تالاب بین المللی فریدونکنار منتقل شد.

رویا سفر خود را از یک قفس شروع کرد و در تمامی مسیر بلژیک تا مازندران را مجبور به حبس در این قفس بود و به امید روزی که بتواند از این قفس رها شود پا به این خطه از شمال کشور گذاشت و البته این امیدش هم نتیجه داد.

طرح همسفر شدن رویا و تلاش ها برای همزادی طبیعی و محیطی این ۲ پرند ه با رهاسازی از قفس ادامه یافت و پس از گذشت پنج روز از زمانیکه به مازندران آمد با فراهم شدن همه شرایط، درنا همسفر بلژیکی با رها شدن از قفس طبیعی استنار شد در کنار درنای سیبری تالاب فریدونکنار قرار گرفت.

آن ۲ پرند ه نادر روز ۱۴ اسفندماه پارسال پس از ۳۴ روز اقامت به صورت مشترک، تالاب بین المللی فریدونکنار را به سمت سیبری ترک کردند اما رویا که تمام طول عمر زندگیـش را در یک مرکز محدود و محصور نگهداری در بلژیک سیری کرده بود نتوانست مسیر را ادامه دهد و در ۲۱ اسفند ماه سال ۱۴۰۱ در منطقه ای در عباس آباد تنکابن در مازندران فرود آمد و این بار او را به منطقه “اجاکله” در نزدیکی تالاب فریدونکنار منتقل کردند.

از آن زمان تاکنون تمامی اقدامات محیط زیست کشور و مازندران حول این محور قرار داشت تا این پرند ه در آسایش و آرامش کامل در این مدت انتظار امید، تک درنای سیبری روزگار خود را در این استان سیری کند و البته در این بین محیط زیستی ها هم چیزی کم و کسری نگذاشتند از استقرار ۲۴ ساعته محیط بانان و فراهم کردن غذاهای باب دل رویا گرفته

تا استقرار مه پاش برای خنکی و رطوبت هوا بخشی از این اقدامات در این مدت است.

هـر چند قرار بود این اقدامات برای مدت زمان چشم انتظار ی رویا برای امید انجام شود اما شرایط آب و هوایی و هوای نه چندان سرد فصول پاییز و زمستان باعث شد تا امید قصد مهاجرت نکند و به مازـندران نیاید و این یعنی تداوم دلنگنی رویا برای درنایی که قرار بود همسفرش شود.

در این پیوند کوروس ربیعی رئیس اداره حیات وحش اداره کل محیط زیست مازندران بیان داشت: حال رویا این درنای بلژیکی در شرایط فعلی خوب است و در تابستان امسال در محدوده تالاب فریدونکنار نگهداری خواهد شد.

وی اظهار داشت: درنای بلژیکی تا یک سال دیگر با نظارت و کنترل در محدوده تالاب فریدونکنار نگهداری می شود و تدابیر لازم در این خصوص اندیشیده شد. ربیعی با بیان این مطلب که دامنه مهاجرتی پرندگان زمستان گذران از شمال دریای خزر به جنوب آن است، ادامه داد: مازندران آخرین اقامتگاه این پرندگان مهاجر است و درسال جاری سوز سرما در حدی نبود که امید و برخی دیگر از گونه های پرند ه مهاجر خود را به مازندران برساند.

این مقام مسؤول تصریح کرد: با تجربه ای که در تابستان سال گذشته برای نگهداری رویا کسب شد شرایط نگهداری این پرند ه در تابستان امسال بهتر خواهد شد.

امید تک درنای سیبری پرند ه ای که ۱۵ سال برای زمستان گذرانی به تنهایی از سیبری به ایران می آمد و با این مهاجرت مسیر پروازی غربی به ایران را حفظ کرده بود امسال برای شانزدهمین سال به خاطر کاهش سوز سرما به آخرین استراحتگاه خود در تالاب فریدونکنار این خط پروازی با تهدید تعطیلی

میلیارد ریال برای اجرای طرح های هادی مشارکت کردند.

مولایی قرا با اشاره به اینکه ۸۷ درصد مشارکت اجرای طرح هادی استان مازندران را شهرستان قائمشهر به خود اختصاص داد، تصریح کرد: سهمیه قیر مشارکتی و تهاتری شهرستان ۱۲۰ میلیارد ریال بود که این رقم به ۳۸۰ میلیارد ریال افزایش یافت که با آن طرح های خوبی انجام شد.

میلیارد ریال برای اجرای طرح های هادی مشارکت کردند.

مولایی قرا با اشاره به اینکه ۸۷ درصد مشارکت اجرای طرح هادی استان مازندران را شهرستان قائمشهر به خود اختصاص داد، تصریح کرد: سهمیه قیر مشارکتی و تهاتری شهرستان ۱۲۰ میلیارد ریال بود که این رقم به ۳۸۰ میلیارد ریال افزایش یافت که با آن طرح های خوبی انجام شد.

روبرو شد.

البته برای حفظ این گونه از انقراض، اقدامات ملی و بین المللی زیادی انجام شده است، بنیاد جهانی درناها در دهه ۷۰ شمسی طرح احیای درناها را در ایران آغاز کرد، در واقع یک کار بین المللی با بودجه صندوق جهانی محیط زیست و حضور کارشناسان خارجی و همکاری سازمان حفاظت محیط زیست، روسیه و بنیاد جهانی درناها انجام شد و می خواستند جمعیت درنای سیبری به سه جمعیت اصلی شرقی، غربی و مرکزی تقسیم می شد که جمعیت مرکزی آن به هند مهاجرت می کرد که منقرض شد، جمعیت غربی به ایران می آمد که الان فقط یک درنای نر با نام امید از آن باقی مانده که با تلف شدن آن این جمعیت نیز کامل منقرض می شود اما جمعیت شرقی آن هنوز وجود دارد و می گویند که سه هزار درنا از آن همچنان به چین مهاجرت می کند.

درناها برای زندگی به آب وابسته اند به طوری که تغذیه، لانه سازی، زادآوری و زمستان گذرانی این پرند ه در تالابها ترجیحا وسیع و کم عمق (حداکثر ۳۰ سانتیمتر) آب شیرین یا میدان دید مناسب است و بیشتر از ریشه ها، جوانه ها، دانه های گیاهان آبی، حشرات، ماهی ها و جوندگان کوچک تغذیه می کنند که در ایران تالاب فریدونکنار هر ساله میزبان یک درنا می شود که باقیمانده از جمعیت غربی آن است که اگر این یک عدد درنا هم از بین برود جمعیت غربی آن کامل منقرض می شود.

مدیرعامل شرکت پخش فراآورده های نفتی منطقه ساری:
تأثیر گذار نخواهند بود.
آهنگر بر لزوم تعامل و همکاری متقابل دستگاه های مختلف فرهنگی تأکید کرد و ادامه داد: در جلسات متعددی با استاندار گفتیم که طی ۴۵ سال انقلاب اسلامی، هماهنگی و تفاهم دستگاه ها گسترش یافته است و باید قدر دان این نعمت ها باشیم و فرصت ها را دریابیم.

این مسئول در پایان خاطرنشان کرد: ما دامنه و گسترده ی برنامه های مشترک مختلفی هستیم و می بایست باهم برای توسعه ی فرهنگ کتابخوانی و مطالعه، تلاش مؤثری داشته باشیم.

یکی از بندهای این تفاهم نامه است که نیاز به حمایت ویژه و برگزاری جلسات مشترک با همکاران وزارتخانه ای دارد.
احسان آهنگر مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی مازندران نیز ضمن تقدیر از تلاش مدیر کل کتابخانه های عمومی استان برای ایجاد تفاهم نامه ی همکاری اذعان داشت: امضای تفاهم نامه، اقدام بسیار بسزایی است که موجب همیاری و هماهنگی مؤثر برای تحقق اهداف مشترک دو دستگاه فرهنگی است.

وی افزود: ما اولین جلسه مشترک را با اداره کل کتابخانه های استان داشتیم و این جریان را با سایر دستگاه ها نیز خواهیم داشت چرا که اگر قرار است در فضای پیچیده امروز، فعالیت درست و اصولی داشته باشیم و کارمان به نتیجه ی خوبی برسد، می بایست همراه و کنار هم باشیم و به تنهایی، اعمالمان

خبر

رئیس اداره ایمنی راه‌های مازندران:

علائم ایمنی در محور ها عاملی موثر برای کاهش سوانح رانندگی است



رئیس اداره ایمنی راه‌ها اداره کل راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای مازندران از نصب انواع علائم ایمنی از جمله علائم آشکارسازی قوس، مسیر نما و خطر نما توسط این اداره کل خبر داد و گفت: نصب علائم ایمنی می‌تواند عامل بسیار مؤثری در ایمن سازی محور ها و کاهش سوانح رانندگی به شمار آید.

به گزار شنخیگان فردا، محسن یمینی اظهار کرد: حوادث ترافیکی در سیستم حمل‌ونقل جاده‌ای سالانه هزینه و تبعات زیاد اقتصادی را برای جامعه در بردارد.

وی تصریح کرد: در همین راستا این اداره کل بر اساس وظایف ذاتی که مسئولیت ایمن سازی محور های مواصلاتی استان را دارد با اقداماتی پیشگیرانه ایمنی و نگاه به کنترل سرعت نقش بسزایی در کاهش سوانح رانندگی در طول سال دارد.

یمینی در خصوص اقدامات اداره کل در زمینه ایمن سازی در محور های استان اظهار کرد: در راستای ارتقای سطح ایمنی و سهولت تردد وسایل نقلیه در محور های مواصلاتی استان بازسازی، نوسازی و تعمیر و نصب ۱۱ هزار و ۸۵۰ عدد تابلوی علائم اخطاری و انتظامی و هدایت مسیر، پاک سازی و شستشوی ۲۱ هزار و ۷۰۰ عدد انواع تابلوی علائم اخطاری و انتظامی و هدایت مسیر و ۵۶۰۰ مترمربع تابلوهای اطلاعاتی طی یک سال گذشته توسط اکیپ های راهداری انجام شد.

رئیس اداره ایمنی راه‌ها استان در ادامه از آشکارسازی نقاط بر تصادف به عنوان یکی از روش های کاهش سوانح رانندگی و افزایش ایمنی تردد یادکرد و افزود: با عنایت به شناسایی نقاط پر حادثه استان از سنوات گذشته اقدامات مؤثری در خصوص رفع این نقاط صورت گرفته که به عنوان یک اقدام کم هزینه، زودبازده، توانسته در جهت کاهش تصادفات و سوانح رانندگی نقش بسیار مؤثری ایفا کند.

وی ادامه داد: این اداره کل اقدامات وسیعی را در خصوص آشکارسازی نقاط پر حادثه به صورت زودبازده در قالب نصب علائم و تابلوهای فسنفری، نصب جداکننده های میانی انجام داده است.

یمینی آموزش و فرهنگ سازی را از جمله عوامل مؤثر در جهت کاهش تصادفات نام برد و گفت: می توان با بکار گیری تمهیدات مهندسی کنترل و نظارت تبلیغات کافی اطلاع رسانی عمومی آموزش فراگیر راهنمایی و ارشاد و بعضاً تأدیب خاطیان گامی به سوی ارتقا و اعتلای فرهنگ ایمنی و به تبع آن کاهش سوانح رانندگی برداریم.

مدیرعامل شرکت پخش فراآورده های نفتی منطقه ساری:

تغییری در روند سوخت رسانی ماز ندران ایجاد شده است

سوخت رسانی در مراکز پمپ بنزین استان مازندران طبق روال همیشگی ادامه دارد.

به گزارش نخبگان فردا، مدیرعامل شرکت پخش فراآورده های نفتی منطقه ساری در پی حملات موشکی ایران به رژیم صهیونیستی گفت: در جایگاه پمپ بنزین شهید اسماعیلی که یکی از پرفروش ترین جایگاه های سطح استان است روال عادی دارد.

سبحان رجب پور اظهار کرد: در جایگاه های دیگر استان هم وضعیت سوخت رسانی عادی است و خدمت رسانی ادامه دارد.

وی با بیان اینکه سوخت رسانی در مراکز پمپ بنزین استان طبق روال همیشگی ادامه دارد، تصریح کرد: هیچ تغییری در روند سوخت رسانی ما ایجاد نشده است و حالت عادی دارد.

پیش از این مدیرعامل شرکت ملی پخش فراآورده های نفتی گفته بود: بنزین به میزان کافی موجود است؛ مردم نگران تامین سوخت نباشند.

طرز تهیه حلوا بوتیکی

زعفرانی شیک و مجلسی



حلوا بوتیکی یکی از حلوا های مدرن امروزی می باشد که به شکل قالبی تهیه می شود و برای تهیه آن نیاز به قالب سیلیکونی دارید ولی می توانید داخل یک ظرف پیرکس بریزید و به صورت ساده یا لوزی برش بزنید. این حلوا که با طعم زعفران می باشد طعم و مزه عالی دارد و برای نذری ها و مراسمات مذهبی بهترین گزینه می باشد. شما می توانید حلوا بوتیکی را داخل کپسول قرار دهید و سرو کنید.

مواد لازم

آرد:۲ لیوان

پودر شکر یا شکر ۱ لیوان

کره:۱۷۰ گرم

زعفران دم کرده غلیظ:۱ ق سوپ

خوری

گلاب:۳ ق سوپ خوری

پودر هل: ۱ ق مربا خوری به دلخواه

طرز تهیه حلوا زعفرانی بوتیکی

مرحله اول: تفت دادن آرد

ابتدا برای تهیه این حلوا باید از آرد سفید قنادی استفاده کنید تا رنگ حلوا زیاد تغییر نکند و بعد الک کنید و داخل تابه بریزید و برای ۲۰ دقیقه با شعله خیلی کم تفت دهید تا بوی خامی آرد گرفته شود و تغییر رنگ ندهد.

مرحله دوم:افزودن کره

در ادامه آرد را از تابه خارج کنید و الک کنید و مجدد به تابه برگرانید این کار باعث می شود که آرد گلوله نشود سپس در ادامه کره به دمای محیط رسیده را نیز اضافه کنید و تفت دهید تا کره به خورد آرد برود و ذوب شود.

مرحله سوم: مخلوط کردن مواد وقتی کره به خورد آرد رفت از روی حرارت بردارید و بعد به آن پودر شکر یا پودر قند را به همراه زعفران دم کرده غلیظ و گلاب و هل اضافه کنید و خوب هم بزنید تا رنگ زعفرانی بگیرد اگر مواد خیلی شل بود می توانید روی حرارت قرار دهید تا کمی خودش را بگیرد.

مرحله چهارم: تهیه حلوای بوتیکی

زعفرانی

در ادامه حلوا بوتیکی ما حاضر شده است صبر کنید کمی از داغی بیفتد ولی همچنان گرم باشد و بعد داخل قالب سیلیکونی بریزید و فشرده کنید و از قالب خارج و داخل کپسول قرار دهید. نوش جان

فوت و فن های دستور پخت حلوا بوتیکی زعفرانی

می توانید این حلوا را داخل دیس بزنید ولی بهتر است به صورت بوتیکی سرو شود.

می توانید حلوا را داخل یخچال قرار دهید و بعد سرو کنید.

در ریختن زعفران غلیظ دست و دل باز باشید زیرا عطر و رنگ این حلوا به زعفران بستگی دارد.

اگر پودر قند ندارید می توانید شکر را آسیاب کنید و استفاده کنید.

طب سنتی

میوه کاکتوس

چند سالی است میوه‌های عجیب و غریبی به کشورمان راه یافته است.میوه‌هایی با اشکال و طعم‌های متفاوت که هر ذائقه‌ای را با طعم منحصر به فردش مجذوب می‌کند. یکی از این عجایب دنیای زمینی میوه کاکتوس است. در ایران به آن گلابی خاردار یا انجیر کاکتوس گفته می‌شود. این میوه، بیضی‌شکل بوده و به رنگ قرمز بنفش است. سطح آن از خارهای ریزی پوشیده شده که اگر پوست زبر و ضخیم آن در زمان مصرف جدا نشود، می‌تواند ناراحتی‌هایی را در گلو، مری و معده ایجاد کند.

گوشت این میوه، شیرین‌ مزه و آبدار و دانه‌های ترد سیاه‌رنگی در بافت آن پراکنده است. کاکتوس پخته طعم مارچوبه و یا فلفل دلمه‌ای سبزر را می‌دهد.

سه نوع کاکتوس خوراکی وجود دارد که در زیر به شرح آن می‌پردازیم:

سان پدرو (Sanpedro)

این کاکتوس دارای ارزش دارویی بالایی می‌باشد و آب به دست آمده از آن مانع سوزش مثانه و کلیه می‌شود و تب بالا و هیاتیت را درمان می‌کند. هودیا (Hoodia)

این نوع اغلب در آفریقای جنوبی به عمل می‌آید و به درمان جاقی مفرط کمک می‌کند.

اوپنتیا (Opuntia)

سرشار از فلاونوئیدز است که خاصیت آنتی اکسیدان دارد. آنتی اکسیدان تأثیر سم زدایی دارد و از آسیب سلولی که باعث سرطان و پیری می‌شود، جلوگیری می‌کند.

سوریه و لبنان از جمله کشورهایی است که این میوه را پرورش داده و مراکش بزرگ‌ترین کشور صادرکننده آن است.

این میوه یکی از غنی‌ترین غذاهای پستانداران نواحی کویری و بیابانی محسوب می‌شود و امروزه گیاه زینتی آن در خانه‌ها پرورش می‌یابد، اما این سوال مطرح است مگر میوه کاکتوس چه فوایدی دارد که در کشورهای آمریکای مرکزی، هند، آفریقا و استرالیا طرفداران زیادی را به خود جلب کرده است؟

از خواص تا مضرات میوه کاکتوس

فرهنگ و گردشگری



گلابی خاردار باعث پیشگیری از یبوست و تسکین درد معده می‌شود.۴

پیشگیری از سکنه مغزی

کاهش چربی بدن و تنظیم سطح کلسترول، گلوکز و فشار خون می‌تواند سلامت قلبی عروقی شما را به روشی مثبت تحت تأثیر قرار دهد. با کاهش این عوامل خطر سکنه یا حمله قلبی در شما کاهش می‌یابد.۴

عوارض جانبی میوه کاکتوس

هرچند به صورت عمومی مصرف میوه کاکتوس در مقدار مناسب بدون خطر است، درمورد مصرف طولانی‌مدت آن کمی نگرانی وجود دارد. عوارض جانبی احتمالی مصرف آن شامل تهوع، اسهال، باد شکم، سردرد و افزایش حجم و تعداد دفعات دفع مدفوع می‌شود.

از آنجا که میوه کاکتوس سطح قند خون را پایین می‌آورد، مصرف آن همراه با داروهای دیابت توصیه نمی‌شود. این کار باعث بروز هیپوگلیسمی (افت قند خون) می‌شود.

بهتر است پیش از مصرف مکمل‌های دارویی حاوی میوه کاکتوس با پزشک‌تان مشورت کنید. همچنین بی‌ضرر بودن مکمل‌های میوه کاکتوس برای زنان باردار، شیرده و کودکان ثابت نشده و بهتر است صرف طبیعی بودن آن، از مصرف این مکمل خودداری کرد.۲

مقدار کافی از کلسیم، می‌تواند از مشکلات بسیاری، مثل پوکی استخوان و دیگر اختلال‌های استخوانی مرتبط با بالا رفتن سن جلوگیری کند.۲

کاهش التهاب

در طب سنتی، میوه کاکتوس را له می‌کردند و به صورت موضعی روی بخش ملتهب بدن قرار می‌دادند. با مصرف خوراکی این میوه، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی می‌توانند به کاهش التهاب در مواردی مثل التهاب مفصل، قنرس و کشش عضلات کمک کنند. تحقیقی انجام‌شده در دانشگاه دولتی سنول نشان‌دهنده خاصیت ضدالتهابی میوه کاکتوس است. می‌توان این میوه را به‌صورت موضعی در محل نیش حشرات قرار داد. این روش سالیان طولانی مورداستفاده بوده است.۲

جلوگیری از پیری زودرس

این را هم بدانید از میوه کاکتوس روغنی تهیه می‌شود که غنیی از ویتامین E، بوده و میزان آنتی‌اکسیدان آن سه برابر سایر روغن‌ها و برای مبارزه با پیری پوست بسیار نافع است.۳

تسکین درد معده

در برخی کشورها مانند مکزیک، گلابی خاردار معمولاً به عنوان مکمل غذایی استفاده می‌شود. مصرف میوه کاکتوس به هضم غذا و حفظ سلامت سیستم گوارش کمک می‌کند. علاوه بر آن خواص ضد التهابی و ترکیبات آنتی اکسیدان موجود در

گلابی خاردار در مجموع باعث کاهش چربی خون و کنترل کلسترول می‌شود.۴

پیشگیری از زخم معده

استرس جسمی و روحی می‌تواند باعث تغییراتی در مخاط دستگاه گوارش و در نتیجه ابتلا به زخم معده شود. التهاب در اثر افزایش ترکیبات پیش التهابی که به دیواره معده آسیب می‌رساند، ایجاد می‌شود.

مصرف گلابی خاردار به دلیل وجود ترکیبی به نام بتانین تأثیر مثبتی بر مخاط معده داشته و باعث کاهش ترکیبات پیش التهاب در معده می‌شود. به همین علت مصرف میوه کاتوس در پیشگیری از زخم معده بسیار موثر است.۴

تنظیم قند خون

مهمترین ویژگی گلابی خاردار تأثیر آن در تنظیم قند خون بدن است. به این معنی که مصرف این میوه یا عصاره آن می‌تواند سطح گلوکز خون را کاهش دهد. میوه کاکتوس به دلیل داشتن نوعی فیبر به نام پکتین باعث کاهش جذب گلوکز در روده ها می‌شود. کنترل سطح قند خون تأثیر زیادی در پیشگیری از ابتلا به دیابت دارد.۴

تقویت استخوان و دندان

کلسیم نقش جدایی‌ناپذیری در ساخت بافت استخوان دارد و میوه کاکتوس حاوی مقدار قابل توجهی کلسیم است. با اطمینان از دریافت

دریاچه ولشت ، بهشتی در دل کوه



یک دریاچه منحصر به فرد شده است. این گودال که حجم آبی بالغ بر ۳ میلیون متر مکعب را در خود جای داده، در گودالی عمیق گرفتار و جاذبه ای خارق العاده را به وجود آورده است. به دلیل وجود مقادیر فراوان آب شیرین در این حفره عمیق، پرندگان و آبزیان بسیاری در کنار گیاهان متنوع، این دریاچه را زیست گاهی برای خود برگزیده اند و در کنار چنین مناظری نهایت لذت را می‌برند. یکی از ویژگی های بسیار جذاب دریاچه ولشت پنهان بودن آن است. این جاذبه بی نظیر میان تپه ها و کوه ها پنهان شده و اگر از ارتفاع به تماشا آن نپردازید قطعاً قادربه دیدن این آب زلال نخواهید شد.

آب دریاچه ولشت از کجا تامین می شود شاید برایتان این سوال پیش آید که این حجم

«

بروز و شیوع دیابت در دنیا و همچنین کشورمان به سرعت در حال افزایش است و عوارض و مرگ و میر ناشی از آن، مشکلات عظیم بهداشتی درمانی برای جوامع بشری ایجاد کرده است؛ این درحالیست که در بسیاری از موارد، عدم تغذیه سالم و کم تحرکی ابتدا سبب بروز حالت پیش از دیابت و سپس دیابت آشکار می‌شود...



به گزارش ایسنا، دیابت و عوارض آن یکی از علل اصلی مرگ زود هنگام در اکثر کشورها معرفی می‌شود و در این میان عوارض قلبی – عروقی یکی از علل اصلی مرگ در مبتلایان به دیابت است و در برخی از کشورها مسئول بیش از نیمی از مرگ‌ها است. ۲۲۶ درصد مرگ‌های ناشی از دیابت نیز در

سنین زیر ۶۰ سال رخ می‌دهد.

بنابر اعلام مسئولان وزارت بهداشت، بر اساس آمار منتشر شده از آخرین مطالعه کشوری در سال ۱۴۰۰، برآورد تعداد کل بیماران دیابتی در جمعیت بالای ۲۵ سال در ایران بیش از ۷ میلیون نفر و در همان سال شیوع دیابت نیز بیش از ۱۴ درصد (متوسط قند خون در جمعیت ذکر شده ۱۰۵۵۱ میلیگرم در دسی لیتر بوده است) برآورد شد که سهم زنان ۱۴.۷۱ درصد و سهم مردان ۱۳.۴۴ درصد بود. همچنین شیوع پیش دیابت نیز در همین جمعیت، ۲۴.۷۹ درصد بوده است که سهم زنان ۲۳.۵۴ درصد و سهم مردان ۲۶.۳۵ درصد بود.

تعداد مبتلایان به دیابت نوع یک و نوع ۲ در جهان درحالی در حال افزایش است که متاسفانه بیش از ۷۵ درصد بیماران در کشورها ی با درآمد کم و متوسط زندگی می کنند و نیمی از مبتلایان به دیابت یعنی بیش از ۲۳۰ میلیون نفر هم از بیماری خودبی‌خبر هستند.

دیابت نوع ۲ معمولاً بیماری میانسالان و سالمندان است؛ اما طی سال‌های اخیر به علت افزایش میزان چاقی، عدم تحرک بدنی و رژیم غذایی نامناسب در گروه سنی نوجوانان و جوانان نیز به طور فزاینده‌ای دیده می‌شود و این درحالیست که آموزش، خودمراقبتی و پیروی از شیوه زندگی سالم و استفاده از دارو در کنترل بیماری بسیار موثر است.

بنابر اعلام مسوولان وزارت بهداشت و طبق مطالعاتی که در سال ۲۰۱۱ انجام شد، هزینه کلی دیابت تیپ ۲ در ایران ۳.۷۸ میلیارد دلار برآورد شده بود که هزینه‌های مستقیم پزشکی و هزینه‌های غیر پزشکی معادل ۲۰۴ میلیارد دلار و برآورد هزینه‌های غیر مستقیم ۱.۷۳ میلیارد دلار برآورد شده بود. به طور کلی حدود ۸۶۹ درصد کل هزینه‌های سلامت در ایران برای کنترل بیماران دیابتی تیپ ۲ مصرف می‌شود.

با توجه به اهمیت این بیماری و عوارض و مرگ و میر ناشی از آن، با دکتر اعظم کوه‌کن – مدیر کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان به گفت‌وگو نشستیم که در پی می‌خوانید:

دکتر اعظم کوه‌کن – مدیر کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان با بیان اینکه آمارها و ارقام جهانی ابتلا به دیابت و چاقی بسیار زیاد است، اظهار کرد: حدود ۲۰ درصد افراد بالای ۱۸ سال در کشور ما دچار چاقی هستند و در این میان میزان ابتلای زنان به چاقی نسبت به مردان بیشتر است؛ به نحوی که جمعیت زنانی که به چاقی مبتلا هستند نسبت به مردان ۲ برابر است.

وی با بیان اینکه چاقی ریشه در سبک زندگی افراد دارد، تصریح کرد: کم تحرکی و نوع تغذیه می‌توانند منجر به چاقی شود. شاید بتوان گفت حدود ۵۰ درصد از افرادی که به چاقی مبتلا هستند از سبک زندگی نامناسب و عدم تحرک رنج می‌برند. لذا توجه به بیماری چاقی از اولویت ویژه‌ای برخوردار است چرا که چاقی، زمینه‌ساز بیماری دیابت نوع ۲ بشمار می‌آید.

روند افزایشی دیابت در کشور مدیر کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان با بیان اینکه آمار و ارقام بیماری دیابت در کشور بیناگر این است که ابتلا به این بیماری روند افزایشی

دارد، افزود: حدود ۱۴.۹ درصد از جمعیت بالای ۲۵ سال کشور به دیابت مبتلا هستند. عضو هیات‌علمی پژوهشگاه رویان گفت: میان ۳ مولفه «چاقی»، «سبک زندگی» و «دیابت» ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. دیابت و چاقی با عوارض متعددی همراه هستند؛ به‌گونه‌ای که هر زمان از شیوع بالا و گسترش بیماری‌های قلبی و عروقی، آلزایمر، سکته‌های قلبی و مغزی سخن به میان می‌آید باید به فکر رابطه علت و معلولی این قبیل بیماری‌ها با دیابت و چاقی باشیم. این ارتباط تنگاتنگ میان چاقی و دیابت منجر به افزایش بروز بیماری‌های قلبی –عروقی و مرگ و میر بالا شده است.

کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان

مدیر کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان با بیان اینکه عوارض ناشی از دیابت به سکنه‌های قلبی و مغزی محدود نمی‌شود، افزود: زخم پای دیابتی یکی از عوارض جدی و قابل ملاحظه دیابت است و حدود ۱۵ درصد از افراد دیابتی به زخم پای دیابتی مبتلا می‌شوند. قطع عضو جزو پدیده‌های ناخوشایند و دلخراش دیابت به حساب می‌آید اما متاسفانه حدود ۲۵ درصد از افرادی که دچار زخم پای دیابتی هستند، ممکن است قطع عضو را تجربه کنند.

کوه‌کن ادامه داد: «رتینوپاتی دیابتی» نیز یکی از مخرب‌ترین بیماری های چشمی ناشی از دیابت است که بر اثر آسیب رگ‌های خونی شبکه چشم رخ می‌دهد و فرد را مستعد نابینایی می‌کند. حدود ۱۱ تا ۱۲ درصد از دیابتی‌ها به عارضه‌های چشمی و نابینایی مبتلا می‌شوند. همچنین درگیری کلیه و مشکلات کلیوی در میان دیابتی‌ها بسیار رایج است.

وی بابیان اینکه از دیابت به عنوان «ام‌فلساده» بیماری‌ها میتوان یاد کرد، افزود: بسیاری از کشورهای جهان در ارتباط با پیشگیری، کنترل و تاخیر در عوارض ناشی از بیماری دیابت برنامه‌های پژوهشی انجام داده‌اند. انجام امور پژوهشی در کانون توجه مراکز پژوهشی کشور نیز قرار گرفته است.

«چاقی» عامل خطر دیابت

مدیر کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان با بیان اینکه چاقی، عاملی برای بیماری دیابت به حساب می‌آید، اظهار کرد: براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، تعداد افراد چاق در جهان از مرز یک میلیارد نفر گذشته و هم‌اکنون از هر ۸ نفر یک نفر مبتلا به چاقی است. تعداد زنان مبتلا به چاقی از سال ۱۹۹۰، سه برابر شده است و تعداد کودکان و نوجوانان مبتلا به چاقی از ۳۱ میلیون نفر در سال ۱۹۹۰ به ۱۵۹ میلیون نفر در سال ۲۰۲۲ رسید. در گذشته، چاقی بزرگسالان در کانون توجه قرار گرفته بود اما سن ابتلا به چاقی کاهش یافته و کودکان نیز به چاقی مبتلا می‌شوند. شیوع دیابت نوع ۲ به واسطه رواج پدیده چاقی در میان کودکان افزایش یافته است. عامل عمده چاقی نیز تغذیه غیراصولی و نامناسب و شیوه زندگی ناصحیح است.

وی ادامه داد: میزان ابتلا به دیابت نوع ۲ نسبت به انواع دیگر این بیماری بیشتر است؛ به طوری که حدود ۹۰ تا ۹۵ درصد از دیابتی‌ها به دیابت نوع ۲ مبتلا هستند. همچنین میزان ابتلا به دیابت نوع یک نیز حدود ۵ تا ۱۰ درصد است که این نوع در گروه سنی کودکان، رایج است.

ابتلای یک تا ۱۴ درصدی به دیابت بارداری عضو هیات‌علمی پژوهشگاه رویان در ادامه صحبت‌هایش درباره دیابت بارداری نیز توضیح داد: حدود یک تا ۱۴ درصد از زنان باردار در دنیا به دیابت بارداری مبتلا می‌شوند. دیابت بارداری مانند دیابت نوع ۲ به دلیل اضافه وزن و چاقی قبل از دوران بارداری اتفاق می‌افتد. دیابت دوران بارداری نه تنها برای سلامت مادر و جنین در طول بارداری خطرناک است، بلکه این احتمال وجود دارد مادران و فرزندان حاصله در آینده به عوارضی چون دیابت، چاقی و بیماری‌های قلبی عروقی مبتلا شوند. وی درباره وضعیت «پیش‌دیابت یا دیابت

پنهان» در کشور هم گفت: آمار و ارقام مربوط به پیش‌دیابت بیناگر این است که حدود ۲۵ درصد جمعیت بزرگسال کشور در معرض پیش‌دیابت هستند که در صورت عدم درمان و تغییر شیوه زندگی در سال‌های آتی به دیابت مبتلا می‌شوند. حدود دو سوم افراد مسن جامعه که از چاقی رنج می‌برند در معرض خطر «پیش‌دیابت» و دیابت قرار دارند. اگر بخواهیم برنامه‌ریزی جامعی در خصوص دیابت برای کشور داشته باشیم باید به پیش‌دیابت توجه ویژه داشته باشیم.

لازم ندارد

مدیر کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان با بیان اینکه جامعه‌نسبت به بیماری دیابت آگاهی کافی و لازم ندارد، گفت: بسیاری از افراد جامعه نمی‌دانند که بهترین سن و زمان مناسب برای انجام تست دیابت چه موقع است. با توجه به شیوع روزافزون دیابت و براساس دستورالعمل های جهانی، تست غربالگری قند خون از ۴۵ سالگی به ۳۵ سالگی تقلیل یافته، به همین دلیل، افراد بالای ۳۵ سال باید نسبت به انجام تست قند خون اقدام کنند.

وی با اشاره به برگزاری پویش «سلامت غربالگری دیابت و فشار خون بالا، طی سال گذشته از سوی وزارت بهداشت، افزود: بسا توجه به اینکه میزان شیوع دیابت در کشور زیاد است مسئولان باید به این امر مهم توجه کنند نتایج حاصل از اجرای این پویش می‌تواند برای برنامه‌ریزی‌های آینده به کار گرفته شود. قدم اول برای کنترل و پیشگیری از چاقی، دیابت و فشار خون در جامعه، برنامه‌ریزی صحیح کشوری در حوزه سلامت و تغییر سبک زندگی افراد جامعه است.

اطلاع‌رسانی و آگاهی‌بخشی اهمیت دارد

کوه‌کن ادامه داد: همچنین اطلاع‌رسانی و آگاهی‌بخشی به مخاطبان از اهمیت و اعتبار فراوانی بر خوردار است. در این خصوص افراد مستعد دیابت که شامل افراد با تغذیه نادرست، زندگی کم تحرک، خویشاوندان درجه اول مبتلا به دیابت باید نسبت به انجام تست قند خون تشویق شوند و

در این زمینه باید اطلاع‌رسانی و فرهنگ‌سازی از طریق «رسانه‌های عمومی» و «آموزش و پرورش» در مجامع عمومی صورت گیرد و این باور که چاقی یک بیماری است و سلامتی را تهدید می‌کند در ذهن جامعه نهادینه شود. در این راستا لازم است برنامه‌ریزی‌های مناسب برای پیشگیری و کنترل بیماری‌ها در مراکز آموزش معتبر درباره دیابت و برای بیماران دیابتی و خانواده‌ها در تمام شهرها وجود داشته باشد.

وی درباره ضرورت برنامه‌ریزی برای بیماران دیابتی گفت: به طور کلی می‌توان گفت اقدامات لازم جهت پیشگیری و کنترل بیماری دیابت را در ۳ بخش می‌توان متمرکز کرد: گام اول، آموزش همگانی و مردمی و روز آمد کردن دانش پزشکی و گام دوم، دسترسی به تجهیزات، داروها و فناوری روز حوزه دیابت و سومین قدم، اقدامات موثر است؛ منظور این است مراکز درمانی به صورت جامع‌نگر به درمان چاقی و دیابت توجه کنند یعنی فقط دارو تجویز نکنند بلکه باید با مشاوره رو در رو با افراد دیابتی و خانواده‌ها بار تحمیل بر جامعه و کشور را کاهش داد. مشاوره‌های لازم با بیماران از جمله سیاست‌های تاثیرگذار مثبت است که پذیرش بیماری برای بیماران و اطرافیان را فراهم می‌کند. اجرای این برنامه‌ها به پشتیبانی وزارت بهداشت و دولت نیاز دارد.

آموزش؛ حلقه مفقوده دیابت

تا ۴۰ درصد سیگاری‌ها در معرض خطر دیابت این متخصص با بیان اینکه بررسی وضعیت مراجعه‌کنندگان به مراکز درمانی بیناگر این است که آموزش یک حلقه مفقوده در ارتباط با دیابت به حساب می‌آید، افزود: به طور مثال، برخی از افرادی که به دیابت مبتلا هستند اطلاعی درباره میزان قند ناشتا یا قند ۲ ساعته ندارند؛ مشاهده می‌شود در پاره‌ای موارد حتی افراد تحصیل کرده نسبت به میزان قند خون خود بی‌اطلاع هستند. برنامه‌های مربوط به دیابت باید به صورت فصلی یا

ماهانه انجام شود؛ به نحوی که عموم مردم نسبت به بیماری دیابت آگاهی داشته باشند. هنگامی که مردم نسبت به دیابت آگاهی داشته باشند، دانش عمومی افزایش می‌یابد. وی ادامه داد: ارتقای سطح دانش می‌تواند هزینه‌های درمانی دولت را کاهش دهد و از ابتلا به عوارض و سایر بیماری‌ها جلوگیری کند. پیشگیری از بیماری‌ها آثار فراوانی به همراه دارد و به همین دلیل نسبت به درمان ارجحیت دارد. یکی از روش‌های بسیار تاثیر گذار در سالهای اخیر، آگاهی‌بخشی به افراد سیگاری و بویژه قشر نوجوان است که با بکارگیری تبلیغات به شیوه صحیح و هشدارهای تصویری بویژه برای افراد کم سواد و کودکان موثر است؛ چراکه حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد سیگاری‌ها در معرض ابتلا به دیابت قرار دارند.

امکان‌ات دیجیتالی؛ یک فرصت خوب برای

آموزش همگانی عضو هیات‌علمی پژوهشگاه رویان گفت:امکان‌ات دیجیتالی، فرصت خوبی برای آموزش همگانی و خودمراقبتی دیابت فراهم کرده‌است. گاهی این موضوع مطرح می‌شد که امکانات لازم به منظور آموزش در مناطق روستایی در دسترس نیست اما با استفاده از تکنولوژی روز می‌توان بسیاری از بحران‌هاو مسائل بهداشتی را با آموزش بهتر حل و فصل کرد.

افزایش دیابت در مناطق روستایی

کوه‌کن ادامه داد: در گذشته، مطرح می‌شد زندگی در جوامع شهری به واسطه صنعتی شدن منجر به گسترش امراض مختلف شده است، اما بنظر می‌رسد شرایط امروزی تغییر کرده و بحران دیابت در جوامع روستایی نیز پیش‌آمده است؛ به گونه‌ای که زنگ خطر شیوع دیابت و فشارخون در مناطق روستایی به صدا درآمده و به‌طور فزاینده‌ای در حال گسترش است. متاسفانه کیفیت امکانات بهداشتی و خدمات درمانی در این مناطق، پایین‌تر است و به همین دلیل آموزش در این مناطق نیز از اهمیت فراوانی برخوردار است.

تغییرات مثبت روش‌های درمانی دیابت در گذر زمان

وی با بیان اینکه روش‌های درمانی دیابت در گذر زمان تغییر کرده است، افزود: اگرچه حدود ۱۰۰ سال از عمر انسولین می‌گذرد، اما روند پیشرفت درمان دیابت سرعت چشمگیری دارد. انسولین‌های شیشه‌ای، انسولین‌های کدر و شفاف در برهه‌ای از زمان استفاده می‌شدند، اما انسولین‌های جدید مانند انسولین قلمی به بازار ورود پیدا کرده اند. بیماران در مقطعی از زمان نسبت به تزریق سوزن انسولین واهمه داشتند اما «انسولین‌های قلمی» تغییر مثبتی در درمان ایجاد کرد و تاحدی نگرانی بیماران را مرتفع کرد.

مدیر کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان با بیان اینکه داروهای بیماری دیابت در گذر زمان پیشرفت کرده‌اند، گفت: در گذشته، سبب محصولات دارویی بیماری دیابت محدود بود؛ به نحوی که داروهایی مانند «متفورمین» و «گلی‌بنکلامید» در دسترس بودند اما در عصر حاضر داروهای جدید و ترکیبی در دسترس هستند. اگرچه روند دستیابی به تکنولوژی و داروها در کشور ما تحت تاثیر علل مختلفی از جمله تحریم‌ها یا تاخیر مواجهه است.

دامنه علم درمان دیابت رو به پیشرفت است این متخصص ادامه داد: دامنه علم درمان دیابت رو به پیشرفت است و به همین دلیل داروهای جدید تولید می‌شود. دنیا در مسیر تامین و تولید داروها و انسولین‌های هفتگی است. دنیا در مسیر تغییر رویه تزریق روزانه انسولین به شیوه جدید تزریق هفتگی انسولین است و تحقیقات تزریق هفتگی انسولین، درمان دیابت را متحول خواهد کرد. در این مسیر، تبعیت بیماران از روند درمانی بیشتر خواهد شد. داروها و فناوری‌های جدید کنترل وزن به صورت هفتگی و ماهانه به بیماران چاق و دیابتی کمک خواهد کرد و مشکل تزریق چندبار در روز را مرتفع خواهد نمود.

وی با بیان اینکه دیابتی‌ها باید سطح قند خون خود را به صورت روزانه و مستمر چک کنند،

افزود: پایش مداوم قند خون به وسیله دستگاه انجام می‌شود. در دنیا همپا انسولین هوشمند و سیستم مدیریت دیابت پیشرفته ، دستگاه‌های خودکار اندازه‌گیری مداوم قند خون و تکنولوژی‌های سخت افزاری و نرم افزاری برای مدیریت دیابت و تنظیم دوز دارو و بهبود شیوه زندگی بیماران دیابتی استفاده می‌شود که متاسفانه با توجه به هزینه‌های بالای این تکنولوژی‌ها، امکان استفاده برای همگان فراهم نیست. در حال حاضر داروهای ترکیبی و آهسته‌رهش که به تدریج در خون آزاد می‌شوند، تولید شده‌اند. میزان افت قند خون ناشی از این داروها و انسولین‌های جدید کمتر است. اقدامات و خدمات کلینیک دیابت پژوهشگاه

رویان

کوه‌کن در بخش دیگری از صحبت‌هایش درباره کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان نیز گفت: مرکز دیابت و متابولیسم پژوهشگاه رویان با هدف کنترل و پیشگیری از دیابت راه‌اندازی شده است. نکته مهم و اساسی این است که بیماران دیابتی فقط به کنترل قند خون نیاز ندارند بلکه اقداماتی را برای جلوگیری از پیشرفت بیماری و ابتلا و عوارض باید سالانه انجام دهند و غربالگری شوند. لذا در این مرکز امکان غربالگری و معاینه چشم، ارزیابی عملکرد کلیه و بررسی سایر بیماری‌های مرتبط با دیابت فراهم است و تا با تشخیص زود هنگام و درمان بموقع از عوارض ناشی از این بیماری‌ها جلوگیری کرد و میزان هزینه‌های درمانی را کاهش داد.

وی ادامه داد: در این کلینیک متخصصین مرتبط شامل فوق‌متخصص غددو متابولیسم بالغین و کودکان ، قلب و عروق، شبکهیه و قرنیه، روانشناس ، درمانگر زخم دیابتی و تغذیه مشغول به فعالیت هستند. به منظور آموزش سبک زندگی صحیح و اصلاح زندگی کم تحرک نیز متخصصان فیزیولوژی ورزشی در باشگاه ورزشی مجموعه حضور دارند و آموزش تمرینات تخصصی و درمانی را اعهدمدار شده‌اند.

سلول درمانی و پانسمان‌های نوین می‌تواند برای زخم پای دیابتی به کار گرفته شود – اینن متخصص دربراره روش‌های نوین درمانی برای درمان زخم پای دیابتی نیز گفت: سلول‌درمانی و پانسمان‌های نوین می‌تواند برای زخم پای دیابتی به کار گرفته شود. سلول‌های بنیادی می‌تواند به ترمیم زخم پای دیابتی کمک کند؛ چرا که زخم پای دیابتی یک پدیده تکرار شونده است. کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان برای پیشگیری از ابتلا به زخم پای دیابتی برنامه‌های متعددی دارد؛ به طور مثال ما در ارتباط با کفش مناسب برای زخم پای دیابتی و خطراتی که این پدیده به همراه دارد آموزش‌های لازم را در اختیار بیماران قرار می‌دهیم.

درمان‌های نوین هزینه‌بر هستند

دیابت در دنیای امروز درمان واقعی ندارد مدیر کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان با بیان اینکه درمان‌های نوین هزینه‌بر هستند، افزود: از مشکلات این حوزه می‌توان گفت بیماران جهت درمان زخم از زخم پوشش‌ها و محصولاتی استفاده می‌کنند که عمدتاً گران هستند و بسیاری از داروها تحت پوشش بیمه قرار ندارند.

گام پژوهشگاه رویان برای به کارگیری هوش مصنوعی و سلول درمانی دیابت

وی ادامه داد:متاسفانه دیابت در دنیای امروز درمان واقعی ندارد اما در آینده نزدیک می‌توان از سلول درمانی و هوش مصنوعی برای درمان دیابت بهره گرفت و پژوهشگاه رویان در حال انجام مطالعاتی در این زمینه است. این متخصص گفت: برخی از ریسک فاکتورها و عوامل زمینه ساز ابتلا به دیابت، عوامل ژنتیکی هستند که قابلیت تغییر را ندارند. انجام آزمایش قند خون ناشتا در زمان مناسب، افزایش تحرک بدنی و ورزش منظم، پرهیز از سیگار و دخانیات، کاهش وزن و رعایت تناسب اندام برای افراد در معرض خطر در اولویت است.

اهمیت کنترل قند خون ناشتا از ۳۵ سالگی وی ادامه داد: افرادی که بیش از ۳۵ سال دارند می‌بایست قند خون ناشتا خود را چک کنند. قند خون ناشتا باید زیر ۱۰۰ باشد؛ اگر قند خون یک فرد بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ باشد پیش‌دیابت در نظر گرفته می‌شود. اگر قند خون بالای ۱۲۶ و بعد از ۲ بار تکرار دیابت درنظر گرفته می‌شود. اگر قند خون یک فرد نرمال باشد باید در سال‌های آینده نیز چکاپ شود. افراد پیش دیابت بهتر است تحت نظر پزشک با تغییر سبک زندگی و انجام آزمایشات با وضعیت طبیعی بر گردند.

کوه‌کن در پایان تاکید کرد: پس از کنترل بیماری دیابت، برخی از افراد دیابتی روند درمان را با توجه به وضعیت بیماری رها می‌کنند. این درحالی است که یک فرد دیابتی باید نسبت به برنامه‌ریزی‌های درمانی که پزشک معالج برای او در نظر می‌گیرد، متعهد باشد. یک فرد دیابتی باید ۳ تا ۴ نوبت در طول سال به پزشک خود مراجعه کند. ایسنا

پزشک

هوش مصنوعی به کمک در مان می‌آید؟



جایگزینی گوشت با پروتئین قارچ برای کاهش کلسترول بهتر است



تحقیقات نشان می‌دهد که مایکوپروتئین ممکن است جایگزین بهتری برای گوشت در کاهش کلسترول باشد.

رژیم غذایی نقش مهمی در تمام سیستم‌های بدن دارد. پروتئین اغلب بخشی از یک رژیم غذایی متعادل است و می‌تواند از منابع مختلفی تأمین شود. محققان به منابع پروتئین غیر حیوانی و مزایای آنها برای مصرف کنندگان، از جمله نحوه تأثیر آنها بر اجزایی مانند کلسترول و سطح گلوکز خون علاقه مند هستند.

در مطالعه اخیر، محققان مصرف مایکوپروتئین یا محصولات پروتئینی قارچی را با خوردن ماهی و گوشت طی چهار هفته مقایسه کردند.

نتایج این مطالعه نشان داد گروهی که مایکوپروتئین مصرف کردند تا ۱۰ درصد کاهش در سطوح خاصی از کلسترول را تجربه کردند.

اگر تحقیقات آینده این یافته‌ها را تأیید کند، مصرف مایکوپروتئین ممکن است ابزار دیگری برای کمک به افراد در حفظ سطح کلسترول در محدوده سالم باشد.

مایکوپروتئین از قارچ می‌آید و پروتئین بالایی دارد. محصولات حاوی مایکوپروتئین می‌توانند جایگزینی برای منابع حیوانی پروتئین مانند گوشت یا ماهی باشند. مایکوپروتئین همچنین حاوی مقادیر بالایی فیبر است.

محققان مطالعه حاضر می‌خواستند ببینند که چگونه خوردن مایکوپروتئین به جای گوشت و ماهی بر سطح کلسترول تأثیر می‌گذارد، به ویژه در افرادی که اضافه وزن و سطح کلسترول بالایی داشتند. محققان خاطرنشان کردند که این افراد بیشتر در معرض خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی هستند.

افراد می‌توانند از طریق مداخلات سبک زندگی، از جمله تغییر رژیم غذایی، بر سطح کلسترول خود تأثیر بگذارند.

این شرکت یک کارآزمایی تصادفی کنترل شده با شرکت کنندگان بزرگسالان بین ۱۸ تا ۷۰ سال بود. همه شرکت کنندگان دارای شاخص توده بدنی ۲۷.۵ یا بالاتر بودند که نشان دهنده اضافه وزن بود. محققان فرض کردند که این معیار همچنین تضمین می‌کند که شرکت کنندگان کلسترول بالایی دارند.

محققان ۷۲ شرکت کننده را به طور تصادفی به دو گروه تقسیم کردند. یک گروه محصولات گوشت و ماهی و گروه دیگر محصولات مایکوپروتئین دریافت کردند. شرکت کنندگان نمونه خون را قبل و بعد از مداخله برای تجزیه و تحلیل ارسال کردند.

به طور کلی، محققان بهبود بیشتری در سطح کلسترول در میان گروه مایکوپروتئین یافتند

برای شرکت کنندگان در گروه مایکوپروتئین، کلسترول کل حدود ۵٪ کاهش یافت. به طور مشابه، سطح کلسترول بد LDL حدود ۱۰٪ در گروه مایکوپروتئین کاهش یافت.

شرکت کنندگان در گروه مایکوپروتئین نیز میانگین قند خون و غلظت پپتید C پایین‌تری نسبت به گروه کنترل داشتند.

نویسنده این مطالعه، «جورج پاپویس»، می‌گوید: «این مطالعه به شواهد بیشتری از مزایای سلامتی مایکوپروتئین، از جمله پتانسیل آن در کاهش خطر بیماری قلبی عروقی، اضافه می‌کند.» مهر

در حاشیه

میزبان به دنبال خلق شگفتی است



تیم ملی فوتسال تایلند به واسطه میزبانی در جام ملت های آسیا و بهره گیری از یکی از مطرح ترین مربیان فوتسال جهان تلاش می کند نتیجه مطلوبی در این مسابقات کسب کند.

تیم ملی فوتسال تایلند پس از سال‌های ۲۰۰۰ و ۲۰۰۸ و برای سومین برای سومین دوره است که میزبانی این مسابقات را برعهده دارد. این تیم در سال ۲۰۰۰ به مقام سوم و در سال ۲۰۰۸ عنوان نایب قهرمانی را کسب کرد. هرچند این تیم به دلیل حضور تیم‌های ایران و ژاپن هرگز نتوانسته است عنوان قهرمانی آسیا را از آن خود کند اما همواره خود را به عنوان یک تیم مدعی نشان داده است و در رقابت‌های فوتسال «ا» سه آن» (کنفدراسیون جنوب شرق آسیا) ۱۶ بار به قهرمانی رسیده است و در آخرین دوره این بازی‌ها در دیدار نهایی موفق شد با نتیجه ۹ بر ۲ استرالیا را در هم بکوبد تا با روحیه بالایی سومین میزبانی خود را در جام ملت‌های آسیا بر گزار کند.

سرمربی در کلاس جهانی هدایت این تیم را «میگوئل رودریگو» برعهده دارد. این مربی اسپانیایی در سال ۲۰۰۹ هدایت تیم ملی ژاپن را برعهده گرفت و توانست این تیم را به یکی از قدرتمند‌های آسیا تبدیل کند و در سال‌های ۲۰۱۲ و ۲۰۱۴ این تیم را به عنوان قهرمانی جام ملت‌های آسیا رساند. رسانه‌های ژاپنی به او لقب «جادوگر» داده بودند. او پس از آنکه یک دوره در سال ۲۰۱۶ هدایت تایلند را برعهده گرفت مجدداً در فصل ۲۰۲۴ روی نیمکت این تیم قدرتمند نشست امیدهای زیادی برای خلق شگفتی در جام ملت‌های آسیا دارد. یکی از مهمترین ویژگی‌های این مربی اسپانیایی سبک بازی تهاجمی است که می‌تواند خط دفاعی هر تیمی را با مشکل مواجه کند.

این تیم که تا کنون ۱۶ بار در جام ملت‌های آسیا حضور داشته است در سال‌های ۲۰۰۲، ۲۰۰۳ و ۲۰۰۴ و ۲۰۱۶ عنوان سومی را کسب کرده است.

تایلند در سال ۲۰۰۸ برای نخستین بار به دیدار نهایی راه پیدا کرد و در این بازی با نتیجه ۴ بر صفر از ملی پوشان ایران شکست خورد و به نایب قهرمانی رسید. در سال ۲۰۱۲ هم مجدداً راهی دیدار نهایی شد و با نتیجه پرگل ۶ بر یک مغلوب ژاپن شد.

در آخرین دوره این مسابقات هم که در سال ۲۰۲۲ برگزار شد تایلند در مرحله نیمه نهایی با نتیجه ۵ بر صفر از ایران شکست خورد و در دیدار رده بندی با نتیجه ۸ بر ۲ به ازبکستان باخت و عنوان چهارمی را کسب کرد.

نخستین حضور در جام جهانی تایلندی‌ها سابقه حضور در جام جهانی فوتسال را هم در کارنامه دارند و در سال ۲۰۰۰ پس از آنکه به مقام سومی آسیا رسیدند جواز حضور در جام جهانی گوانتالا را کسب کردند و در مرحله گروهی با هلند، مصر و اروگوئه همگروه بودند و با ۳ شکست، ۲ گل زده و ۱۷ گل خورده به کار خود پایان دادند.

نخستین پیروزی در جام جهانی این تیم در سال ۲۰۰۴ هم راهی جام جهانی شدند و در این دوره توانستند به نخستین پیروزی در جام جهانی دست پیدا کنند. تایلند در این دوره با نتیجه ۲ بر ۲ از سد استرالیا گذشت اما با ۲ شکست برابر اروگوئه و برزیل از گردونه مسابقات حذف شدند.

میزبانی جام جهانی تایلند در سال ۲۰۱۲ در رقابت با کشورهای ایران، چین، آذربایجان، سریلانکا و جمهوری چک گوی سبقت را رود و میزبانی جام جهانی را کسب کرد. در مرحله گروهی این بازی‌ها، در دیدار نخست موفق شد کاستاریکا را شکست دهد و سپس برابر اوکراین و پاراگوئه تن به شکست داد اما با این حال موفق شد برای نخستین بار در تاریخ به مرحله حذفی جام جهانی راه پیدا کند اما در این مرحله برابر تیم قدرتمند اسپانیا با نتیجه ۷ بر یک بازی را واگذار کرد و از گردونه رقابت حذف شد.

آخرین حضور در جام جهانی این تیم در سال ۲۰۱۶ برای آخرین بار در جام جهانی شرکت کرد و با تیم‌های روسیه، مصر و کوبا همگروه شد و با ۲ پیروزی برابر مصر و کوبا راهی مرحله حذفی شد اما در این مرحله برابر آذربایجان قرار گرفت و پس از تساوی در وقت‌های قانونی با نتیجه تساوی ۷ به ۷، در وقت‌های اضافه با نتیجه ۱۳ بر ۸ مغلوب شد. در آخرین رده بندی تیم‌های برتر فوتسال جهان، تایلند در رده بیست و نهم جهان و چهارم آسیا (بعد از تیم‌های ایران، ژاپن و ازبکستان) قرار دارد.



دبیر در گیر حاشیه نشود

کارشناس کشتی آر آد گفت: من بعید می‌دانم غیر از رییس فدراسیون کسی در مورد وضعیت حسن یزدانی و کامران قاسمپور کاره‌ای باشد و بتواند تصمیم گیری کند.

برای او خواهد بود. البته که زارع هم حشش است او برای رسیدن به این موقعیت تلاش زیادی کرد، امیدوارم در المپیک هم بتواند خوش رنگ ترین مدال را به دست بیاورد. کارشناس کشتی تأکید کرد: من از رییس فدراسیون و همه اهالی کشتی می‌خواهم درگیر حواشی نشوند و بیشتر از این کشتی را به حاشیه نبرند. چرا باید یک مجری تلویزیون رییس فدراسیون کشتی را دست بندازد؟ این کار درستی نیست. البته من معتقدم ما خراب کردیم که افراد به خودشان اجازه می‌دهند کشتی را به حاشیه ببرند. کشتی حرمت دارد.

تصمیم در مورد این دو کشتی گیر گرفته شود. کارشناس کشتی آزاد در مورد عملکرد محمدیان گفت: تاج الدین اف قهرمان جهان است و یکی از کشتی‌گیران قدرتمند وزن ۹۷ کیلوگرم است. به نظر محمدیان بد کشتی نگرفت بلکه حریفش خیلی قدرتمند است و به همین خاطر باید براساس شرایط از او انتظار داشته‌باشیم.

وی در مورد عملکرد امیرحسین زارع گفت:

امیرحسین زارع نشان داد یک کشتی‌گیر

استثنایی در این وزن است و فکر می‌کنم یکی

از مدال‌های طلایی که در المپیک کنار گذاشتیم

من بعید می‌دانم غیر از رییس فدراسیون کسی در مورد این دو کشتی‌گیر کاره‌ای باشد و بتواند تصمیم گیری کند.

محبی تأکید کرد: امیدوارم این دو قهرمان به مسائلی که در فضای مجازی مطرح می‌شود توجه نکنند و به یکدیگر احترام بگذارند. این دو کشتی‌گیر از قهرمانان باتجربه ایران هستند و به یکدیگر احترام خواهند گذاشت. هر کسی که یک بار حضور در مسابقات جهانی را لمس کرده به خوبی می‌داند این دو کشتی‌گیر چه کار بزرگی کرده‌اند. کشتی دو رویه سکه دارد، یک طرف آن برد و طرف دیگر آن باخت است. امیدوارم بهترین

است و هر نتیجه‌ای که به دست می‌آورد را نباید توجیه کرد.

محبی در پاسخ به این سوال که وضعیت حسن یزدانی برای حضور در المپیک مشخص نیست و به نظرش آیا کادر فنی باید به کامران قاسمپور برای حضور در این وزن فرصت بدهد، عنوان کرد: عملکرد هر دو کشتی‌گیر در تمرینات و مسابقات پیش رو مشخص است. فکر می‌کنم اگر کادر فنی به این نتیجه برسد که این دو کشتی‌گیر در شرایط یکسان هستند، تصمیم‌گیری را به فدراسیون محول می‌کند. فکر می‌کنم علی دبیر همه کاره است و خودش تصمیم گیرنده است.

کمبود مربی و زمین نقطه ضعف بزرگ رشته نوپا است

از حمایت‌ها کافی نیست. هر چقدر اعزام های ما بیشتر شود و در اردوهای برون مرزی بیشتری شرکت کنیم این روند پیشرفت سریعتر طی خواهد شد. خوشبختانه ایران از نظر بازیکن آسیایی مقایسه کنیم قطعاً در برابر آنها حرفی برای گفتن داریم و جزو ۳ تیم برتر آسیا به شمار می‌رویم.

شاهی در پاسخ به این پرسش که فکر

می‌کنید این دوره بتوانیم سهمیه مسابقات جهانی را کسب کنیم؟ گفت: بازی در مسابقات مقدماتی نخستین تجربه‌مان نیست. تیم ایران قبلاً هم در این مسابقات حضور داشته و جایگاه دوم و سوم را به دست آورده است بنابراین با تجربه در

این رویداد حاضر خواهد شد. پدل ایران در آسیا واقعاً شرایط خوبی دارد اما به هر شکل صعود به مسابقات جهانی هم آسان نیست و نخواهد بود. وی با بیان اینکه پدل ایران در صورت حمایت بیشتر می‌تواند در میداین جهانی هم بدرخشد؛ گفت: فدراسیون حامی ما است ولی این حجم

مورد نشان میدهد که استعدادهای خوبی داریم که می‌توانند به عنوان لژیونر در خارج از ایران بازی کنند. ولی اگر بخواهیم خودمان را با رقبای آسیایی مقایسه کنیم قطعاً در برابر آنها حرفی برای گفتن داریم و جزو ۳ تیم برتر آسیا به شمار می‌رویم.

شاهی در پاسخ به این پرسش که فکر می‌کنید این دوره بتوانیم سهمیه مسابقات جهانی را کسب کنیم؟ گفت: بازی در مسابقات مقدماتی نخستین تجربه‌مان نیست. تیم ایران قبلاً هم در این مسابقات حضور داشته و جایگاه دوم و سوم را به دست آورده است بنابراین با تجربه در

این رویداد حاضر خواهد شد. پدل ایران در آسیا واقعاً شرایط خوبی دارد اما به هر شکل صعود به

مسابقات جهانی هم آسان نیست و نخواهد بود.

وی با بیان اینکه پدل ایران در صورت حمایت

بیشتر می‌تواند در میداین جهانی هم بدرخشد؛

گفت: فدراسیون حامی ما است ولی این حجم

در مسابقات جام رمضان حضور داشتیم امسال هم استارت آمادگی برای شرکت در رقابت های پیش رو را با حضور در همین جام زدیم. کیفیت مسابقات امارات مانند همیشه خوب بود. این دوره یک کشور اروپایی هم شرکت کرده بود که در مقایسه با تیم‌های آسیایی پر قدرت تر بود.

وی افزود: خوشبختانه پدل ایران در حال حاضر شرایط بدی ندارد و علاوه بر فدراسیون محمدرضا گلزار هم به عنوان عضو هیات ریسه انجمن و سرپرست تیم حمایت خوبی از تیم ملی دارد. تعدادی از بازیکن‌های تیم ملی هم در خارج از ایران فعالیت دارند که این مسئله نیز در روند آماده سازی و حتی رشد تیم ملی موثر بوده است.

کاپیتان تیم ملی پدل ایران در ادامه گفت: در حال حاضر ما بازیکن‌هایی داریم که در کشور سوئد و اسپانیا بازی می‌کنند، فاصله پدل ایران با تیم های اروپایی خیلی زیاد است اما همین



کاپیتان تیم ملی پدل معتقد است ایران در این رشته نوپا استعدادهای خوبی دارد و در صورتی که کمبود مربی و زمین استاندارد برطرف شود می‌توانیم در آینده میزبان رویدادهای بین المللی

جدول سودوکو



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

	4		2		5			
	۹		5	3	4		۶	
۶			4	۶		3	1	2
			3					
			۶	2	۹		7	5
	3			۶	2	۹		7
			5	7		4	۶	2
			1	۶		7		۶
2			4			3		5
5	۶					7		

		4		5	۶	2	3	۶
۶		۶		1	2		4	
۶		5	4		3	۶	7	
5	4	2	3		۹		۶	۶
3	1				۶	2		
			۶	2	1			4
					5		۹	
2					6	۶	1	3
4				۹				2

۶	۶		5		2			1
4		3			۹	۶		7
		1	۶	3	7	۶	2	۹
2								۶
		5					7	2
	4		7				1	۶
1	۹	4	۶					
		3	2	1	6	4	۶	۶
	۶	5	2		7			

۶	3	2		4		5	1	7
4		1		5	۹			
۶	۶	5		7		4		۶
7	۹		3				1	5
	5		7	1	4			
	1				5			4
3		۶	۶	۶				
					3			۶
1	۶			5	2			3

داستان کوتاه

یک روز وقتی کارمندان به اداره رسیدند، اطلاعیه بزرگی را در تابلوی اعلانات دیدند که روی آن نوشته شده بود: دیروز فردی که مانع پیشرفت شما در این اداره بود در گذشت. شما را به شرکت در مراسم تشییع جنازه که ساعت ۱۰ در سالن اجتماعات برگزار می شود دعوت می کنیم. در ابتدا، همه از دریافت خبر مرگ یکی از همکارانشان ناراحت می شدند، اما پس از مدتی، کنجکاو می شدند که بدانند کسی که مانع پیشرفت آن ها در اداره می شده که بوده است. این کنجکاو، تقریباً تمام کارمندان را ساعت ۱۰ به سالن اجتماعات کشاند. رفته رفته که جمعیت زیاد می شد هیجان هم بالا می رفت. همه پیش خود فکر می کردند این فرد چه کسی بود که مانع پیشرفت ما در اداره بود؟ به هر حال خوب شد که مردا کارمندان در صفی قرار گرفتند و یکی یکی نزدیک تابلوت می رفتند و وقتی به درون تابلوت نگاه می کردند ناگهان خشکشان می زد و زبانشان بند می آمد. آینه ای درون تابلوت قرار داده شده بود و هر کس به درون تابلوت نگاه می کرد تصویر خود را می دید. نوشته ای نیز بدین مضمون در کنار آینه بود: تنها یک نفر وجود دارد که می تواند مانع رشد شما شود و او هم کسی نیست جزء خود شما. شما تنها کسی هستید که می توانید زندگیتان را متحول کنید. شما تنها کسی هستید که می توانید

سال هشتم
شماره ۲۸۶
شنبه ۲۵ فروردین ۱۴۰۲
۸ صفحه
۱۰۰۰ تومان
چاپ: چشمه توسعه

تکبر از خنیا بر

یومُ الانتقام

