هفته نامه
نخبگان فردا
شماره ۲۸۵
شنبه ۱۸ فروردین ۱۴۰۳
۸ صفحه
۱۰۰۰ تومان
استان مازندران-گیلان-گلستان

۲

امسال برنج بر اساس نیاز مصرفی کشور وارد می‌شود

۲

برنامه محوری، محرک توسعه در دستگاه ها باید باشد

۲

نسبت تسهیلات به جذب سپرده در غرب مازندران ۵۰ درصد است

باز شدن شکوفه های بهار نارنج

۳

یادداشت

انسان هدفمند

سه ماه از آغاز کاری که شروع کردم گذشت. همیشه شروعِ کاری سختی هایی دارد اما وقتی ثمرش را می بینی تمام سختی ها فراموش می شود. وقتی هم که کار رفته رفته جلوتر می رود، اتفاقات خوشایند دارد و البته اتفاقات ناخوشایند؛

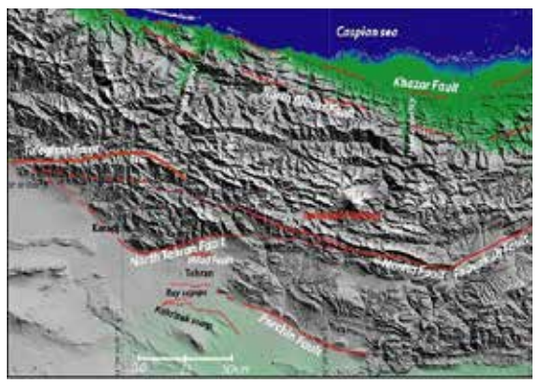
افرادی که در برابر مشکلات تسلیم نمی شوند،انسان هایی موفق هستندکه برای کم نیاوردن در زندگی راه حل هایی دارند.

همه آنچه که شما برای رسیدن به موفقیت نیاز دارید، هدف است. هدف باید در درون شما وجود داشته باشد. افرادی که در سختی ها تسلیم نمی شوند، می دانند که هدف داشتن، اهمیت بسیار زیادی دارد و در نتیجه همیشه برای خودشان هدف تعیین می کنند تا مسیر را ادامه دهند.

قبل از هر موفقیتی اتفاقات سخت و ناامید کننده رخ می دهد که قرار است آنها را ناامید کند و باعث شود که زودتر تسلیم شوند و در نتیجه چنانچه پیش از این هم در نمناک اشاره شد، به این باور وعقیده پابرجا هستند که اتفاقات بد، راهی برای رسیدن به بهترین ها خواهد بود به اندازه کافی قدرت دارند تا به هر چه می خواهند برسند. در نتیجه از مشکلات، ضعف و ناتوانی ها ترسی ندارند. آن ها تضمین می کنند که پرتوان و قدرتمند هستند زمانی که به تاریک ترین لحظات زندگی خود رسیدند، یعنی موفقیت بسیار بزرگی در راه است و در نتیجه هر طور که شده خودشان را کنترل می کنند و تسلیم نمی شوند تا این سختی را پشت سر بگذارند و به اوج برسند و موفق شوند

اما همهٔ اینها نیز بگذرند و همه چیز این عالم در همین گذشتن است. اما آنچه در این گذشتن به تو انگیزهٔ حرکت می دهد دل نبستن است. باید گذاشت و گذشت .

معرفی گسل‌های لرزه‌خیز استان مازندران



محقق و زلزله‌شناس پژوهشگاه بین‌المللی زلزله‌شناسی و مهندسی زلزله ضمن اشاره به سازوکار گسل‌های فعال اســـتان مازندران، معتقد است مناطق مرکزی و تلاقی گسل‌های «بهشهر» و «مازندران» در جنوب ساری و بابل و منطقه مرکزی البرز مرکزی پتانسیل رخداد زمین‌لرزه با بزرگای ۷.۵ را داراست، ضمن آنکه در تمام نواحی مرز پستی و بلندی بخش غربی استان مازندران امکان زمین‌لغزش بعد از زلزله‌های شدید وجود دارد.

به گزارش نخبگان فردا؛دکتر مهدی زارع، زلزله‌شناس ایرانی و استاد پژوهشکده زلزله‌شناسی پژوهشگاه بین‌المللی زلزله‌شناسی و مهندسی زلزله در گفت‌وگو با ایسنا، با اشـــاره به لرزه‌خیزی استان مازندران، گفت: مهمترین زمینلرزه‌های مازندران در تاریخ حدود ۱۰۰۰ ساله اخیر آن بیشتر در بخش‌های شرق البرز مرکزی - در فریم و منتهی‌الیه غربی آن (در طالقان) ثبت یا گزارش شده‌اند.

وی با اشـــاره به گسل‌های فعال این استان، اظهار کرد: گسل اصلی مرز شمالی شامل گسل‌های «مازندران»، «کاسپین» و «خزر» یک گسل راندگی پنهان است که لغزش عمودی دو میلی‌متر در ســـال و متوســـط افقی ۳ میلی‌متر در سال را نشان می‌دهد. در جنوب البرز، امتداد گسل‌های «آستانه»، «فیروزکوه»، «مشا» و «طالقان» و از شرق به غرب از میزان لغزش ۵ تا ۲ میلی‌متر در سال تخمین زده شده است. ژرفای پهنه تمرکز تنش در بخش مرکزی-غربی گســـل مازندران در توافق با گسیختگی و پس‌لرزه‌هـــای زلزله فیروزآباد- کجور (غرب بلده نور)، در ۸ خرداد ۱۳۸۳ اســـت. این زلزله نیز به صورت گســـترده در تهران نیز حس شـــد (کانون آن در حدود ۷۵ کیلومتری شـــمال تهران واقع بود) و موجب خسارت‌هایی در بخش‌هایی از شمال غرب تهران نیز شد.

زارع ادامه داد: مناطق مرکزی اســـتان مازندران در تلاقی گسل‌های «بهشهر» و «مازندران» در جنوب ساری و بابل قرار دارد، از این رو در منطقه مرکزی البرز مرکزی پتانسیل رخداد زمینلرزه‌هایی با بزرگای ۷.۵ بر پایه زمینلرزه‌های تاریخی و شواهد گسلش و ریخت زمین‌ساختی سطحی وجود دارد.

این استاد پژوهشگاه بین‌المللی زلزله‌شناسی و مهندسی زلزله، یادآور شد: کوه‌های البرز بخشی از پهنه همگرایی بین ایران مرکزی و اوراسیا و با ساختارهای چین خورده و راندگی و گسل‌های امتداد لغز است. کوه‌های البرز تقریباً ۹۰۰ کیلومتر طول و ۶۰ تا ۱۲۰ کیلومتر عرض دارد؛ این کوه‌ها با عرض محدود خود بســـیار شیب‌دار است و جناحین آن به ســـمت دشت‌ها در امتداد گســـل‌های راندگی اصلی در دو طرف می‌رسند.

این محقق حوزه زلزله‌شناســـی، تاکید کرد: البرز مرکزی در تخمینی ۲۵ تا ۳۰ درصد کوتاه شدگی را در راستای شمالی جنوبی در حدود ۳۰ کیلومتر نشان می‌دهد. حدود ۲۵ درصد کوتاه شدن البرز در ۵ میلیون سال گذشته رخ داده و این برآمدگی جوان همزمان با فرونشستن حوضه جنوبی کاسپین بوده و حدود ۵ میلی‌متر در سال کوتاه می‌شود.

به گفته وی، زلزله ۳۱ خرداد ۱۳۶۹ منجیل با بزرگای ۷.۳ و زلزله ۸ مرداد ۱۳۴۹ قرناوه در ترکمن صحرا با بزرگای ۶.۴ دو نمونه زلزله شـــدید و مخرب در دو انتهای غربی و شرقی البرز است.

عضو هیات علمی پژوهشگاه بین‌المللی زلزله‌شناسی و مهندسی زلزله، خاطر نشان کرد: مهمترین گسل‌های لرزه‌زا در منطقه البرز مرکزی شامل گسل‌های زیر می‌شود:

* گسل شمال البرز
* گسل کاسپین (مازندران)
* گسل لاریجان
* گسل لار
* گسل مشا
* گسل کندوان
* گسل بلده

زارع اظهار کرد: گسل کاسپین (مازندران) از حدود ۱۲ کیلومتری جنوب شهر نور و در مرز بین کوه و دشت مازندران موجب تغییر شکل و واژگونی آبرفت‌های جوان شده است. در کیلومتر ۲۳ جاده رویان - بلده مقطع گسل شمال البرز که از روستای وازک عبور می‌کند، با ایجاد یک زون خورد شده به پهنای حدود ۱۰۰۰ متر مشهور است. این گسل زلزله ۸ خرداد ۱۳۸۳ فیروزآباد کجور با بزرگای ۶.۵ را موجب شد که با ۲۷ کشته همراه بود و در منطقه‌های بلده و کجور به شدت احساس شد. همچنین بخش شرقی این گسل همان گسل مسبب رخداد زمینلرزه ۱۱ تیر ۱۳۳۶ (۲ ژوئیه ۱۹۵۷) سنگچال جنوب آمل بود که حدود ۱۲۰۰ نفر کشته بر جای گذاشت. بزرگای زلزله سنگچال از ۶.۸ تا ۷.۵ گزارش شد.

وی اضافه کرد: گسل شمال البرز گسل مهمی است که پتانسیل لرزه‌زایی مهمی را نیز داراست. این گسل در سال‌های اخیر سه زمینلرزه کوچک را در جنوب غرب موجب شـــد. این زلزله‌ها همگی زلزله‌های کوچکی بودند که در حوالی کلاردشت رخ داده‌انـــد. هر رخداد زلزله شـــدید (با بزرگای بیـــش از ۶) در این منطقه با وقوع زمین‌لغزش‌های مهم می‌تواند همراه باشـــد که به عنوان مخاطره ثانویه در منطقه کوهستانی البرز مرکزی و غربی در اثر رخداد زلزله می‌تواند موجب خسارت و تلفات به‌ویژه در جاده‌های مهم نظیر «جاده چالوس» و روستاها و شهرهای واقع در منطقه کوهستانی مانند «کلاردشت» شود.

استاد پژوهشکده زلزله‌شناسی، ادامه داد: در جنوب فیروزکوه تغییر روند از گسل مشا (شمالغرب- جنوب شرق) به پهنه گسله فیروزکوه (شمال شرق -جنوب غرب) در حدود ۲۵ کیلومتری جنوب غرب فیروزکوه و ۱۰۰ کیلومتری شمال سمنان همان پهنه‌ای است که زلزله‌ای با بزرگای ۴.۶ در روز ۳ شهریور سال ۹۴ در آن رخ داد که چون در حدود ۱۰۰ کیلومتری شرق تهران بود، در تهران (به‌ویژه برای بخشی از مردم که در طبقه دوم به بالای ساختمان‌ها ساکن بودند) حس شد.

زارع با بیان اینکه این زلزله که در زمان خود به آن چندان پرداخته نشد و به باور من نمایانگر رخدادهایی مهم و شدید در میانه البرز در آینده نیز است، افزود: گسلش زمینلرزه‌ای به صورت امتدادلغز چپگرد و در راستای شرقی-غربی دچار گسیختگی شد. جنبایی گسل ارجمند در ۳۰ دی ماه ۱۳۶۸ حدود ۱۰ کیلومتری شمال بخش انتهایی گسل مشا رخ داد. راستای شرقی غربی گسل ارجمند، یادآور راستایی مشابه در گسل شمال تهران، بخش شرقی گسل مشا و البته گسل‌های مهم دیگر شرقی-غربی البرز مرکزی مانند گسل بلده، گسل کندوان، گسل بایجان و گسل لار است.

وی یادآور شد: این ناحیه از دید خطر زمینلرزه توان لرزه‌زایی برای زلزله شدید (بزرگای ۶ به بالا) را دارد؛ چون گسل‌های مهم در این منطقه توان لرزه‌زایی بالایی دارند. در بخش غربی استان مازندران نیز وجود گسل کاسپین در مرز بهین کوه‌های شمال البرز و دشت ساحلی، پهنه‌ای با خطر بالا برای شهرهای چالوس و رامسر ایجاد می‌کند. در این پهنه در تمامی ناحیه مرز پستی و بلندی در خطر زمین‌لغزش‌های بعد از زمینلرزه شدید بعدی است./ایسنا

Sample output to test PDF Combine only

خبر

نماینده مردم رامسر، تنکابن و عباس آباد در مجلس:

نسبت تسهیلات به جذب سپرده در غرب مازندران ۵۰ درصد است

نماینده مردم تنکابن، رامسر و عباس آباد در مجلس گفت: نسبت به ارایه تسهیلات به جذب سپرده در غرب استان ۵۰ درصد و در مرکز ۱۰۰ درصد و نابرابر است.

به گزارش نخبگان فردا، شمس الدین حسینی صبح شنبه در جلسه شورای اداری شهرستان رامسر با بیان اینکه کار ما در ادارات کار پردازی نیست بلکه کار سازی است که نیاز به تدبیر و تلاش دارد، باید دنبال گشایش باشیم و اگر کار مردم با نارسایی انجام شود مدیران در قبال آن مسئول هستند.

وی با عنوان اینکه سال جاری از سوی مقام معظم رهبری سال جهش تولید با مشارکت مردم نامگذاری شده است و باید در عمل اجرایی شود، افزود: از سال ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۰ میزان افزایش نسبی رشد اقتصادی به طور متوسط در سال کمتر از یک درصد بوده و درآمد سرانه کاهش پیدا کرده و سفره مردم کوچک شده است.

وی با عنوان اینکه رشد اقتصادی پایین‌تر از رشد جمعیت بوده و درآمد سرانه کاهش پیدا کرده است، افزود: تنگی معیشت را در پیش داریم و اگر تولید افزایش پیدا نکند رشد نیم درصد به ۸ درصد نرسد میزان نارضایتی بیشتر خواهد شد.

حسینی با اظهار اینکه برای رشد اقتصادی ظرفیت رامسر بالاست و مجوز مرز هوایی بار و مسافر در فرودگاه رامسر تصویب شد، افزود: مشارکت مردم در شرع مقدس و قانون اساسی نیز مورد توجه قرار گرفته است.

وی با بیان اینکه برخی اوقات مدیران مشارکت مردم را برنمی‌تابند و مخل امنیت می‌دانند، گفت: قانون تسهیل صدور مجوزهای کسب و کار و تأمین مالی تولید و زیر ساخت‌ها با جزئیات در حال تصویب شورای نگهبان است.

این نماینده مجلس رفع موانع تولید باید در سال جاری توسط فرمانداری رامسر فعال شوند و تمامی مدیران نسبت به آن دغدغه مند باشند.

حسینی نسبت تسهیلات به سپرده‌ها در غرب مازندران را ۵۰ درصد و در مرکز استان مازندران بالای ۱۰۰ درصد دانست و گفت: در غرب استان سپرده جذب شده اما تسهیلات در مرکز استان اعطا می‌شود و بهترین وضعیت سپرده‌ها در غرب استان مربوط به تنکابن و ۶۰ درصد بوده و در دیگر شهرستان‌ها ضعیف است.

وی با اشاره به ساخت کمپ ورزشی گفت: برای کمپ ورزشی مجموعه ورزشی امام رضا (ع) هکتار زمین تفاهم نامه امضا شد و ۱۶ میلیارد تومان اوراق گرفتیم تا کار پایدار شود.

شورای فضای مجازی مازندران اعلام کرد؛

تولید و توزیع ۲۵ هزار محتوا در خبرگزاری‌ها و شبکه‌های اجتماعی

دبیرخانه شورای فضای مجازی مازندران با انتشار نتایج یک داده کاوی اعلام کرد: ۲۵ هزار محتوا در خبرگزاری ها و شبکه های اجتماعی طی شش ماهه اخیر تولید و توزیع شد.

به گزارش نخبگان فردا، دبیرخانه شورای فضای مجازی مازندران با انتشار نتایج یک داده‌کاوی، اعلام کرد: بررسی اطلاعات منتشر شده در بستر رسانه‌های الکترونیکی و فضای مجازی نشان می‌دهد که در ۶ ماه اخیر ۲۵ هزار محتوا در بخش‌های اقتصادی، سیاسی و اجتماعی مربوط به دولت مردمی سیزدهم در این استان منتشر شده است.

دبیرخانه شورای فضای مجازی مازندران نتایج یک پیمایش مبتنی بر داده‌کاوی را در غالب گزارشی آماری برای استحضار عموم مردم منتشر کرد.

در این پیمایش که از ابزارهای جست‌وجو هوشمند در بستر اینترنت استفاده شده است، تعداد محتواهای منتشر شده با موضوع نماینده عالی دولت در مازندران در بازه زمانی شش ماهه منتهی به ۱۵ فروردین سال جاری مورد پایش و بررسی قرار گرفته است.

داده‌کاوی‌ها حاکی از آن است، در بازه زمانی مذکور ۸۰۴۱ خبر مربوط به مقام عالی دولت در مازندران منتشر شده است که این تعداد خبر توسط ۲۸۲ منبع در سطح خبرگزاری‌ها و پایگاه‌های خبری پایش گردیده و از این تعداد ۳۰۹۳ مطلب دست‌اول و مابقی بازنشر بوده‌اند و در خبرگزاری‌های کشور در بازه زمانی صدرالذکر ۶۰۸۵ و در پایگاه‌های خبری ۱۰۴۶ خبر در رابطه با سیاست‌ها، دستاوردها و خدمات دولت مردمی منتشر شده است.

بر اساس این گزارش، در شش ماه گذشته تعداد ۱۷ هزار محتوا با موضوع رویدادها و خدمات دولت مردمی سیزدهم در بخش‌های زیربنایی، عمرانی، خدماتی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی در بستر دو پیام رسان داخلی ایتا و بله تولید و توزیع شده است و همچنین بررسی روزنامه‌هایی که نسخه الکترونیکی یا صفحاتی ثبت شده و رسمی در شبکه‌های اجتماعی دارند نشان می‌دهد که در همین بازه زمانی ۳۳۹ محتوا در روزنامه‌ها منتشر شده است.

در انتها این گزارش آمده است: مجموعه اقدامات انجام شده در تبیین دستاوردها و خدمات دولت مردمی سیزدهم حاصل راهبری‌های مقام عالی دولت در استان و مجموعه جامعه اطلاع‌رسانی مازندران اعم از صدا و سیما مرکز مازندران، روابط‌عمومی استانداری، خبرنگاران سراسر استان، فعالین فضای مجازی استان و دستگاه‌های محتوایی استان است.

گزارش

بازشدن شکوفه های بهار نارنج

این روزها هوای مازندران مملو از عطر بهار نارنج است. این عطر از باغ ها و درختان نارنج در گوشه گوشه شهر به مشام می رسد. شکوفه های نارنج از نیمه فروردین باز می شوند و مردم را به باغ ها و زیر درختان نارنج می‌کشاند

سمانه اسلامی

طنازی گلبرگ های سپید بهارنارنج و شمیم مستانه آن، یکی از جاذبه‌های بهارانه مازندران است که بهره مندی از این موهبت سحرانگیز و مانایی طولانی‌تر شکوفه ها، به مهربانی بیشتر مردم نیاز دارد.

استان مازندران را پایتخت بهارنارنج کشور می نامند چون میلیون ها اصله درخت نارنج در سطح خیابانهای این استان پهناور شامه هر صاحب ذوقی را از فرسنگ ها دورتر می دزدد، تا جاییکه یکی از علایم و نشان های نزدیکی به حوزه نوار شمالی کشور در این بخش عطر روح بخش این شکوفه ها است.

درختان نارنج درختانی سرسبز در تمام فصولند که نیاز چندانی به مراقبت و آبیاری ندارند و در برابر سرما نیز از دیگر همنوعان خود تحمل بیشتری دارند، این درختان به طور معمول با تولد بهار شروع به زایش شکوفه هایی در نوع خود بی نظیر می نمایند که رایحه دل انگیز آنها وقتی با نم باران و آسمان گرفته شمال پیوند می خورد، شهرنشینان و مسافران را هرچه بیشتر شگفت زده می کند تا در میان انبوه تکلف شهری فراموش نکنند در دیار طبرستان قدم می زنند.

شکوفه های نارنج یا بهار نارنج تنها شکوفه های رایحه انگیز در میان انبوه انواع شکوفه های بهاری است، این شکوفه ها کاربردهای فراوانی دارند و چیدن آنها از شاخه های درخت توسط بیشتر رهگذران، خود منظره ای تماشایی می آفریند تا جاییکه خلق این منظره عادت بهاره مازنی ها شده و در پایان زمستان انتظار دو بهار را می کشند طنازی شکوفه‌های بهارنارنج و شمیم روح انگیز و دلگشای گل‌های بهارنارنج حال و هوای مازندران به ویژه در بابل، ساری و یا شهرهای غربی آن را دگرگون ساخته است؛ شاید مسافرانی که به صورت عبوری از مازندران عبور کرده‌اند چنین چشم اندازهایی را کمتر دیده باشند چون اکثر درختان حاشیه خیابان‌ها و معابر اصلی از درختان چنار است.

گلبرگ‌های سفید بهارنارنج و رایحه دل انگیزش حال و هوای شهر را متحول کرده و گلبرگ‌های سفید بهارنارنج نوازش بخش مشام رهگذران است.

اما در این بین متأسفانه شاهد رفتار نادرست و برداشت زودهنگام و با روش‌های اشتباه این تحفه دوست داشتنی فصل بهار از سوی برخی شهروندان هستیم

افرادی که برای جمع کردن حداکثر نیم تا یک کیلو گلبرگ و شکوفه‌های بهارنارنج با سنگ و چوب و حتی در برخی مواقع با شکستن سرشاخه‌های بهارنارنج خسارت زیادی به این هدیه‌های بهاری وارد می‌کنند. در برخی مواقع افرادی را مشاهده می‌کنیم که گویا به جنگ با درخت آمده‌اند و با هر ابزار و وسیله‌ای قصد تاراج و یا نابودی درختان بهار نارنج را دارند.

با زدن چوب به درخت نارنج برای چیدن گلبرگها این موضوع نه تنها موجب از دست رفتن زیبایی و محروم شدن از این رایحه دل انگیز می شود، بلکه اکوسیستم منطقه را نیز تغییر می دهد. درخت موجود زنده ای است که گاهی می تواند زخم های جزئی خود را ترمیم کند اما اگر این چوب زدن به درخت بی رحمانه باشد که معمولا چنین است، موجب آسیب جدی دیدن درخت می شود.

حشرات گرده افشانی که روی گلبرگ های نارنج قرار می گیرند و تعدادی حشرات گرده افشان مانند زنبور عسل در این فصل روی گلبرگ های بهارنارنج نشسته و در انجام عمل گرده افشانی کمک می کنند. وقتی شکوفه ها یا گلبرگ ها چیده میشود ، موجب میشود گرده افشانی این روندی طبیعی در اکوسیستم، با چالش مواجه شود.

بخش زیادی از گلبرگ‌های درختان نارنج به طور طبیعی و در زمانی که شاهد وزش باد بهاری هستیم روی زمین سقوط می‌کند و اگر شهروندان در پی جمع آوری این گل برگ‌ها هستند باید در مواقع خاص به سراغ درختان بروند نباید با خودخواهی جذابیت‌های بصری شهر را نابود کرد.

کارکردی چندبعدی بهارنارنج

بهارنارنج علاوه بر رایحه خوش کاربردهای فراوان در تولید بسیاری محصولات خوراکی و دارویی دارد. شکوفه بهار نارنج طبیعت یا مزاج گرم و خشک دارد و بوییدن آن شادی آور، تقویت کننده مغز و از بین برنده آبریزش بینی است.

شکوفه های نارنج یکی از معطرترین گلهاست که از جمله کاربردهای آن در تولید مربا و عرق بهارنارنج در طب سنتی است، از آب نارنج نیز برای خوشبوکردن و بهبود طعم غذا استفاده می شود و در صنعت عطر و شامپوسازی نیز کاربرد دارد.

عرقی که هم ازاین شکوفه ها تهیه می‌شود عرق بهار نارنج نامیده می‌شود که طبیعت آن نیز گرم و خشک است، این عرق نیز نشاط آور، تقویت کننده مغز، باز کننده گرفتگی مجاری بینی، از بین برنده ترشحات سینوس‌ها و دستگاه تنفس و در از بین بردن بعضی از انواع تپش قلب مفید است.

میوه ترش نارنج نیز طبیعت سرد و خشک دارد، طبق اصول طب سنتی، ترشی‌ها همه به عصب‌ها ضرر می‌رسانند اما از بین ترش مزه ها نارنج کمترین ضرر را به عصب‌ها می‌رساند و خوردن آب نارنج همراه با شکر، صفرای زیادی را از بدن خارج می‌کندپوست این میوه هم سرشار از خاصیت است طبیعت پوست نارنج، گرم و خشک و بوییدن پوست و برگ آن هم نشاط آور است، از خلال پوست نارنج هم می‌توان مانند خلال پوست پرتقال مربا و هم با خیساندن آن در سرکه، ترشی تهیه کرد.

تولید عسل بهارنارنج نیز یکی از برندهای مورد اهمیت برای صاحبان کلنی های زنبور عسل مازندران است، این عسل بسیار رقیق، کم رنگ و بسیار خوش عطر و طعم و دارای خواص درمانی و دارویی همچون مقوی قلب، ضد بی خوابی، تقویت کننده اعصاب و آرام بخش است.

سرپرست معاونت توسعه مدیریت و منابع انسانی استانداری مازندران:

برنامه محوری، محرک توسعه در دستگاه ها باید باشد

سرپرست معاونت توسعه مدیریت و منابع انسانی استانداری مازندران در مراسم معارفه خود، بر برنامه محوری به عنوان موتور محرک دستگاه های اجرایی تاکید کرد و گفت: برنامه محوری، محرک توسعه در دستگاه ها باید باشد.

به گزارش نخبگان فردا ؛حسن قلی زاده در مراسم معارفه خود به عنوان معاون توسعه مدیریت و منابع انسانی استانداری مازندران با اشاره به اینکه دغدغه های حوزه مدیریتی در استان از رامسر تا گلوگاه مورد توجه قرار می گیرد، اظهار کرد: منابع انسانی غنی در مازندران وجود دارد و باید در همه نقاط استان و تمامی دستگاه ها به یک دید نگریسته شوند.

قلی زاده با اشاره به اینکه کیفیت خدمات رسانی به مراجعین و ارباب رجوع در دستگاه های اجرایی مورد توجه است، بیان کرد: براساس اسناد بالادستی و وظیفه شرعی و دینی، تکریم ارباب رجوع در دستور کار این معاونت و دستگاه ها قرار می گیرد.

وی با اشاره به اینکه دغدغه حاکمیت در مجموعه استانداری و فرمانداری ها وجود دارد، ادامه داد: مفهوم اینکه بتوانیم راهبردها را ترقی دهیم و با نگاه بلند و عمیق برای ارتقای استان تلاش کنیم، در دستور کار قرار می گیرد.

سرپرست معاونت توسعه مدیریت و منابع انسانی استانداری مازندران با تاکید بر اینکه مصادیق این تلاش را در نقش نیروی انسانی به عنوان برنامه محوری و توسعه محوری جستجو خواهیم کرد، گفت: برنامه محوری محرک توسعه در دستگاه ها باید باشد تا بتوانیم براساس آن به نیاز جامعه توسعه استان دست یابیم.

قلی زاده با اشاره به اینکه معتقدم فقط متعلق به یک ساختمان و یک اداره نیستیم، بیان کرد: از وظایف و برنامه مندی سایر دستگاه ها نباید غفلت کنیم و در تعریف صف و ستاد اقدام کننده و عملیاتی باشیم.

استاندار گیلان در جلسه شورای حفاظت از منابع آب:

امسال برنج بر اساس نیاز مصرفی کشور وارد می‌شود

نماینده عالی دولت در گیلان با اشاره به حمایت دولت سیزدهم از شالیکاران استان‌های شمالی گفت: اکنون در خوزستان برنج در حال تولید است لذا باید میزان برنج تولیدی و مصرفی در کشور ابتدا مشخص و سپس بر اساس نیاز برنج وارد شود، از این رو امسال و با دستور ریاست محترم جمهوری این روند اجرایی خواهد شد.

به گزارش نخبگان فردا، اسدالله عباسی در جلسه شورای حفاظت از منابع آب در سالن شهید انصاری استانداری با اشاره به حمایت دولت سیزدهم از شالیکاران استان‌های شمالی اظهار کرد: اکنون در خوزستان برنج در حال تولید است لذا باید میزان برنج تولیدی و مصرفی در کشور ابتدا مشخص و سپس بر اساس نیاز برنج وارد شود، از این رو امسال و با دستور ریاست محترم جمهوری این روند اجرایی خواهد شد.

وی با بیان اینکه ذخیره آب در پشت سد سفیدرود به نسبت سال گذشته با کاهش نسبی مواجه هستیم، اظهار کرد: اکنون میزان آب ذخیره در پشت سد سفیدرود ۵۳۲ میلیون متر مکعب است که با میزان دبی روزانه ۷۲ میلیون متر مکعب در ۲ هفته آینده نهایت به ۷۰۰ میلیون متر مکعب آب برسد ولی باز هم با سال گذشته با کاهش مواجه خواهیم بود.

استاندار گیلان نیاز آبی برای تامین آب مزارع کشاورزی را یک میلیارد مترمکعب دانست و گفت: آب بخش اعظمی از ۲۳۸ هزار هکتار اراضی کشاورزی استان توسط سد سفیدرود تامین می‌شود ولی در سالیان گذشته نیز با کاهش ذخیره آب در پشت سد سفیدرود مواجه بودیم ولی با تشکیل قرارگاه جهادی مدیریت آب زراعی نگذاشتیم کشاورزان با مشکل مواجه شوند.

عباسی با اشاره به آغاز نشا در برخی از نقاط گیلان بیان کرد: در برخی از مناطق شرقی استان، شالیکاران بخشی از آب زراعی خود توسط چاه‌ها، آب‌بندان و نهرها تامین می‌کنند که همین امر سبب شد تا اکنون در بخشی از این مناطق شاهد آغاز نشا برنج باشیم.

وی هدایت و مدیریت آب زراعی را یکی از اهداف دولت در گیلان در طی سالیان گذشته دانست و تصریح کرد:در دیگر نقاط گیلان که اراضی شالیزاری توسط پهنه سد سفیدرود تامین می‌شود، تقویم زراعی باید به طور دقیق توسط شالیکاران به مانند سالیان گذشته اجرایی شود تا بتوانیم امسال نیز مشکل کم آبی را برطرف کنیم.

استاندار گیلان با بیان اینکه تمامی دغدغه کشاورزان بررسی و تصمیماتی در جهت کاهش مشکلات اتخاذ شده است، گفت: در جلسه شورای حفاظت از منابع آب، تمامی دستگاه‌های اجرایی مرتبط گزارش‌هایی را داده و با تصمیمات اتخاذ شده، در حوزه سوخت، پمپاژ آب، بذر گواهی شده و کودهای شیمیایی هیچ‌گونه مشکلی وجود نخواهد داشت.

عباسی از کاهش قیمت بذر گواهی شده خبر داد و افزود: در سال گذشته بذر گواهی شده هر کیلو ۷۰ هزار تومان بوده است ولی امسال با تلاش‌های صورت گرفته به ۴۸ هزار تومان رسیده و در تمامی نقاط توزیع شده است.

وی با تأکید بر تامین کودهای شیمیایی توسط جهاد کشاورزی برای فصل زراعی بیان کرد: در حوزه کودهای شیمیایی پتاسیم و ازت تامین و در بین کشاورزان به مقدار و قیمت مناسب توزیع می‌شود، لذا اگر مشکلی در سامانه توزیع کود و بذر در شهرستان‌ها ایجاد شد، فرمانداران وارد عمل شده و مشکل را برطرف کنند.

نماینده عالی دولت در گیلان با بیان اینکه در بازار برنج اکنون شاهد ثبات و آرامش نسبی هستیم، گفت: اکنون در خرید توافقی، جلوگیری از واردات و عدم توزیع برنج در انبارها اقدامات خوبی انجام شده و بازار به یک ثبات رسیده است.

Sample output to test PDF Combine only

چوب خوار ها بلای جان جنگل

تخریب جنگل، قطع درختان، قاچاق چوب و تولید زغال همواره موضوع حاد رویشگاه‌های جنگلی کشور بوده و هست. نوع تخریب جنگل‌ها کاملا به نوع گونه‌های آن بستگی دارد.

گزارش اختصاصی

پوشش گیاهی در جنگل‌های زاگرس بیشتر به‌صورت بلوط، در جنگل‌های شمال و هیرکانی به صورت گونه‌هایی همچون توسکا و ممرز و در مناطق بیابانی و رویشگاه‌های خلیج عمانی بیشتر گونه‌هایی همچون گز و جنگل‌های حراست.

قصه تلخ قطع درختان جنگلی سال هاست در کشور ما ادامه دارد و به حکایتی تکراری تبدیل شده که متاسفانه به دلیل قوانین قدیمی و خاک خورده، قاچاقچیان چوب را برای تبر زدن به ریشه درختان جسورتر می کند. بر اساس آمارها روزانه مساحت قابل توجهی از جنگل های کشورمان کم می شود که بخش عمده ای از کاهش این مقدار از جنگل به خاطر قاچاق چوب توسط چوب خوارهای قاچاقچی که همانند کرم های چوب خوار به جان جنگل افتاده اند رخ داده است.

یکی از فعالان محیط زیست می‌گوید که به علت وجود کارخانجات چوب و نئوپان‌سازی در شمال قاچاق چوب افزایش پیدا کرده است حسین آقایی فعال محیط زیست می‌گوید : به علت وجود کارخانجات چوب و نئوپان‌سازی در شمال قاچاق چوب افزایش پیدا کرده است. این کارخانجات به مواد اولیه نیاز دارند، قرار بود مواد اولیه آن‌ها از خارج وارد شود که این اتفاق به مقدار اندک انجام می‌شود و بخش زیادی از چوب مورد نیاز از جنگل تامین می‌شود.

وی ادامه داد: تقاضا برای چوب در اینجا بسیار زیاد است، با هر وسیله‌ای که در دست باشد چوب حمل می‌شود از موتور، پراید، پژو گرفته تا هر چیزی که بتوان با آن چوب حمل کرد.تعداد کارخانجات چوب‌بری و نئوپان‌سازی در شمال بسیار زیاد است مگر ما چه مقدار چوب زراعی داریم که این تعداد کارخانه احداث شده است. جنگل‌بان‌ها هم نمی‌توانند با این حجم زیاد از قاچاق چوب مقابله کنند و توان مقابله با این قاچاق گسترده را ندارندآقایی افزود: با احداث این کارخانه‌ها حجم تقاضا نیز بالا رفته است، قرار بود زراعت چوب و واردات بتواند تقاضای چوب را پوشش دهد که در عمل این اتفاق نیفتاد. مشکل بزرگ دیگر تعارض منافعی است که ایجاد شده شخصی جنگل‌بان است اما بستگانِ او در کارخانجات نئوپان مشغول کار هستند و عملاً او نمی‌تواند با آن‌ها مقابله کند چون بستگانش از کار بیرون می‌شوند.

این فعال محیط زیست ادامه داد: اینقدر به مواد اولیه نیاز است که حتی چوب‌های کف جنگل موسوم به «هیزمی» را هم می‌خرند، این وضع ادامه پیدا کند جنگل به طور کامل نابود می‌شود. برای رسیدن به این بزرگی و قطر هر درخت شاید ۱۰۰ سال زمان لازم باشد اما به راحتی آن‌ها نابود می‌شوند.

وی افزود: کار دیگری که این قاچاقچیان چوب انجام می‌دهند این است که بعد از بریدن درخت، تنه باقی ماندن آن را آتش زده تا آثار باقی مانده درخت را به طور کامل نابود کنند

در خبرها امده که به دنبال اخبار منتشره در رسانه‌ها طی روزهای اخیر پیرامون منطقه الیمالات شهرستان نور در استان مازندران و بروز برخی ابهامات در این خصوص، سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری کشور روز پنجشنبه توضیحاتی به منظور رفع ابهامات ارائه کرد.

در توضیحات این سازمان آمده است: در منطقه الیمالات، در محدوده مربوط به ایجاد پارکینگ در حریم خطوط برق فشار قوی، تخلفاتی از قبیل خاکبرداری و خاکریزی، پاکتراشی تعدادی نهال و قطع ۳۰ اصله درخت از طرف سرمایه‌گذار حوزه گردشگری (که تاکنون در عرصه های جنگلی تجربه سرمایه گذاری نداشته) به دلیل عدم آگاهی از قوانین جاری رخ داده است که با تنظیم صورتجلسه تخلف توسط کارشناسان اداره منابع طبیعی و آبخیزداری شهرستان نور و ورود بهنگام دادستان شهرستان نور و دستور دادستان مرکز استان، سرمایه‌گذار مربوطه موظف به بازگرداندن فضای مورد اشاره به وضعیت سابق و جبران خسارت‌های وارده شده است.

سازمان منابع طبیعی کشور در این اطلاعیه می افزاید: سرمایه گذار این طرح گردشگری به منظور جبران نهال های از بین رفته پیشنهاد غرس ۵ هزار اصله نهال با هماهنگی اداره کل منابع طبیعی استان مازندران در عرصه های مناسب را داده است.

طبق این اطلاعیه، بررسی‌ها نشان می‌دهد مجموعه اقدامات انجام شده خارج از مسئولیت دولت از جمله شرکت آب منطقه ای مازندران و خارج حریم سد بوده و این شرکت مسئولیتی در این خصوص نداشته و مجوزی صادر نکرده است.

سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری کشور درباره حواشی ایجاد شده برای قطع درختان نیز با تاکید بر اینکه شبهات مربوط به قطع ۴ هزار درخت تکذیب می شود، توضیح داده است: بررسی ها حاکی از آن است که تعداد ۳۰ اصله درخت با قطر بیشتر از ۱۰سانتی متر قطع شده که متخلف متعهد به جبران آن و کاشت ۵ هزار درخت جایگزین شده است.

قطع حدود ۵ هزار نهال و ۳۰ اصله درخت

شعبانیان، قطع حدود ۴ تا۵ هزارنهال و ۳۰ اصله درخت در الیمالات را تأیید می‌کند و می‌گوید: براساس استانداردهای کلی، یک درخت باید بالای ۷ و نیم سانتی‌متر قطر داشته باشد. آنها اگرچه مجاز به قطع نهال‌های کمتر از ۷ ونیم سانتی‌متر در محدوده دکل برق بودند اما به‌هیچ عنوان مجوزی برای قطع ۳۰ اصله درخت از سازمان منابع طبیعی کشور نداشتند. بر همین اساس، طبق قانون صورت جلسه این تخلف توسط منابع طبیعی تهیه شد که هم‌اکنون درحال پیگیری در دستگاه‌های قضایی است.

ماجرای قطع درختان الیمالات به یکی از موضوعات پرحاشیه در هفته‌های اخیر تبدیل شد که نگرانی تعداد زیادی از شهروندان و فعالان محیط‌زیست را به دنبال داشت. اتفاقی که با استقبال منابع طبیعی همراه بود. شعبانیان از سطح دغدغه‌مندی دادستانی، نهادهای دولتی، بخش قضایی و مردم به این ماجرا تشکر می‌کند. او درباره آخرین اقدامات انجام‌شده برای جبران این خسارت این‌طور می‌گوید: درحال حاضر تخلفات عنوان‌شده در مراجع قضایی درحال پیگیری است. خوشبختانه دادستان محترم مازندران هم به این ماجرا ورود کرده است.

بر اساس آخرین اطلاعات بنده قرار شده که منطقه تخریب‌شده به شکل طبیعی خود برگردد. هرچند زخمی که به طبیعت وارد شده به این آسانی‌ها قابل ترمیم نیست اما باید هرجا که شن و ماسه ریخته شده برداشته و خاک‌های جنگل به منطقه ریخته شود. در مورد پارکینگ ساخته‌شده هم این مجموعه پلمب شده که باز هم برگشت به شکل اولیه آن ضروری است.

بازداشت مدیر مجموعه گردشگری الیمالات نور

شعبانیان از بازداشت مدیر مجموعه گردشگری الیمالات نور، پروژه الیمالات خبر می‌دهد و می‌گوید: طی تماس تلفنی که با من شد درحال حاضر این فرد بازداشت شده است. همچنین، پرونده این تخلف در حال حاضر در محاکم قضایی درحال پیگیری است.

البته، مجموعه متخلف با منابع طبیعی تماس گرفته و اشتباه پیمانکار خود را پذیرفته است. این مجموعه پیشنهاد کرده که علاوه‌بر انجام تعهدات خود برای جبران خسارت تعیین‌شده در دادگاه، حاضر است ۵ هزار نهال بکارد و از آنها نگهداری کند. البته، این پیشنهاد به غیر از خسارت تعیین‌شده در دادگاه است. سید محمود حسینی‌پور، استاندار مازندران نیز بازداشت مدیر مجموعه گردشگری الیمالات نور را تأیید می‌کند و علت این اتفاق را مراجعه نکردن این فرد به مرجع قضایی برای ارائه توضیحات لازم درباره تخریب بخشی از جنگل الیمالات بخش چمستان می‌داند.

معاون جنگل‌ها و امور آبخیزداری کشور معتقد است آگاهی‌رسانی درباره تخلفاتی مانند ماجرای الیمالات باعث ارتقای فرهنگ منابع طبیعی در میان مردم و مسئولان در آینده نه‌چندان دور خواهد شد.

همچنین، اطلاع‌رسانی و آموزش به بخش‌های وابسته از جمله شرکت‌های وابسته به آب منطقه‌ای می‌تواند جلوی بروز چنین تصمیماتی را در آینده بگیرد تا دیگر شاهد تعرض به درختان و جنگل‌ها نباشیم

اولین گوساله گوزن زرد ایرانی در پناهگاه حیات وحش دشت‌ناز

اولین گوساله گوزن زرد ایرانی در پناهگاه حیات وحش دشت‌ناز در استان مازندران در سال ۱۴۰۳ متولد شد این پناهگاه حیات وحش، اولین مرکز تکثیر در اسارت گوزن زرد ایرانی در کشور است و هدف آن افزایش جمعیت و حفظ این گونه با ارزش است. برنامه‌های حفاظتی در فصل زایش به صورت شبانه‌روزی در منطقه انجام می‌شود

گوزن زرد ایرانی یک گونه فوق‌العاده زیبا و خوش‌خرام است. این گوزن با جثه‌ای کشیده و بلند و شاخ‌های زیبا شناخته می‌شود. رنگ پشت و پهلوهای آن طلایی است و خال‌های سفیدی روی پشت و پهلوها دارد. این خال‌های سفید، گوزن زرد ایرانی را از دو گونه دیگر، گوزن "شوکا" و "مرال"، متمایز می‌کند.

این گونه در گذشته در مناطق گسترده‌ای از شمال افریقا تا عراق، ترکیه و ایران پراکنده بود، اما اکنون نسل آن در تمام کشورها به جز ایران نابود شده است. در ایران، گوزن زرد ایرانی در مناطق حفاظت شده دز و کرخه در خوزستان زندگی می‌کند. این گونه در محیط‌های طبیعی بسیار محتاط عمل می‌کند و به مجرد احساس خطر، با خیزهای بلند فرار می‌کند. غذای آن شامل علف، سرشاخه‌ها و میوه‌ها است.

در فصل تولیدمثل، جفت‌گیری در پناهگاه حیات وحش دشت ناز از اواسط مرداد ماه آغاز می‌شود و تا حدود یک ماه ادامه دارد. این گوزن در محیط‌های طبیعی بسیار محتاط عمل می‌کند و به مجرد احساس خطر، با خیزهای بلند فرار می‌کند.

مدیرکل حفاظت محیط زیست مازندران گفت که اولین گوساله گوزن زرد ایرانی در پناهگاه حیات وحش دشت‌ناز میان‌دورود در سال جدید متولد شد.

به گزارش..... از روابط عمومی اداره کل حفاظت محیط زیست مازندران ، عطاالله کاویان زمان تولد این گوساله را ۲۱ فروردین اعلام کرد و افزود که اکنون تعداد گوزن زرد این پناهگاه به افزون بر ۷۰ راس رسیده است.

وی تاکید کرد: برنامه حفاظت برای حفظ گوزن ها باتدابیر و شدت بیشتری درفصل زایش به صورت شبانه روزی درمنطقه انجام می شود.

پارسال دستکم ۱۰ گوساله به جمع گوزن زرد ایرانی پناهنگاه حیات وحش دشت ناز میاندرود اضافه شده بود و پیش بینی می شود امسال هم دستکم به همین تعداد اضافه شودپناهگاه حیات وحش دشت ناز، اولین مرکز تکثیر در اسارت گوزن زرد ایرانی در کشور با هدف افزایش جمعیت و حفظ و احیاء این گونه با ارزش، به وسعت ۵۵ هکتار در شهرستان میاندرود واقع است.

در طول سال‌های متمادی مناطقی هم در استان‌های مختلف برای تکثیر این گونه در نظر گرفته شد. جزیره اشک، دشت ناز، آزادی، باغ شادی، میانکتل، ارسنجان، دز و کرخه از جمله مناطقی هستند که گوزن زرد در آنها نگهداری می شود. علاوه بر این چهار مرکز خصوصی شامل مرکز نگهداری حیات وحش البرز، دهکده طبیعت باراجین، باغ وحش اراک و مرکز قرنطینه و بازپروری حیات وحش پردیسان هم محل نگهداری گوزن‌های زرد هستند

. این خبر نشان‌دهنده تلاش‌های مثبت برای حفظ تنوع زیستی و حیات وحش در ایران است.

مماشات با آلودگی رودخانه چالوس

هدایت شبانه پساب معدنی حاصل از فعالیت برخی از کارگاه های تولیدی شن و ماسه به داخل رودخانه حفاظت شده چالوس، معضلی که با نگرانی حامیان محیط زیست و مردم همراه بوده و برای پیشگیری از این فاجعه زیست محیطی بنا به گفته سرپرست اداره حفاظت محیط زیست چالوس علیه این بهره برداران متخلف اخطاریه و شکایت صادر شده است.

به گزارش نخبگان فردا ، رودخانه حفاظت شده چالوس که از دامنه شمالی ارتفاعات کندوان و طالقان سرچشمه می‌گیرد و پس از طی ۷۲ کیلومتر و گذر از وسط شهر چالوس به دریای خزر می‌ریزد، به خاطر تکثیر و پرورش ماهیان نادر دریای خزر در آن مانند قزل آلای خال قرمز، سفید، آزاد و گونه های دیگر ذخیرگاه ارزشمند آبی مازندران به شمار می رود، ماهی خاص و بومی هم به نام زردک در این رودخانه زیست می کند.

آنچه گزارش شده در حاشیه این رودخانه تعداد ۹ واحد تولیدی شن، ماسه و استخراج سنگ فعالیت دارد که حدود ۶ باب از این واحدها به علت کیفیت پایین کارایی سیستم تصفیه خانه پساب و آلایندگی متاسفانه مقادیری از رسوبات یا پساب معدنی حاصل از فعالیت این کارگاه ها در بیشتر ساعات به ویژه شب ها دیده نمی شود به داخل رودخانه ذلال و خروشان چالوس از سوی بهره برداران هدایت می شود.

در پایین دست این رودخانه هم سدی که به کانال بند انحرافی انتقال آب کشاورزی چالوس به شرق استان از دهه ۱۳۷۰ کلنگ زنی شده که هم اینک این طرح ملی به صورت نیمه رها شده متاسفانه حجم زیادی از این پساب معدنی افزون بر آنکه وارد باغ ها، زمین های شالیزاری و دریای خزر حوزه چالوس شده بلکه مقادیری هم از طریق این کانال وارد اراضی کشاورزی نوشهر و دریای خزر محدوده ساحلی نوشهر می شود که بسیار نگران کننده است.

عملیات اجرایی این پروژه ملی از سال ۱۳۷۴ از سد انحرافی رودخانه چالوس شروع و قرار بود پس از طی ۱۰۹ کیلومتر در مسیر به دشت هراز در شهرستان آمل برسد گزارش های رسمی نشان می دهد که این کانال فقط تا محدوده سی سنگان نوشهر ساخته شده و سال ها بلاتکلیف و نیمه تمام رها شده است.

البته پیامدهای حاصل از رهاسازی رسوبات به داخل این رودخانه ، فقط به این معضلات زیست محیطی ختم نمی شود بلکه مسوولان اداره کل بنادر و دریانوردی مازندران واقع در منطقه ویژه اقتصادی نوشهر هم نسبت به ورود حجم زیادی از آب گل آلود به داخل حوضچه بندر و مشکلات تردد کشتی ها بارها گلایه کرده اند به گونه ای که مدیرکل بنادر و دریانوردی استان مازندران چندین بار در گفت وگو با خبرنگاران این معضل زیست محیطی را مطرح کرد که ورود رسوبات به داخل حوضچه مساله ساز شده به نحوی که بابت لایروبی هزینه های گزافی تحمیل این مجموعه کرده است.

پلمب سه کارگاه آلاینده زیست محیطی در سال گذشته

در این پیوند سرپرست اداره حفاظت محیط زیست چالوس گفت : از مجموع ۹ کارگاه تولیدی شن، ماسه و استخراج سنگ در حاشیه رودخانه حفاظت شده چالوس علیه ۶ بهره بردار آن شکایت و اخطاریه صادر شده که سه مورد آن مربوط به سال گذشته بوده است.

مرتضی سحر خیز روز شنبه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا افزود : شکایتی که علیه سه بهره بردار پیش از سال جدید شده بود متاسفانه برای نخستین بار به اخطاریه ها بابت نشست شیرابه، گردو غبار و رهاسازی رسوب به داخل رودخانه تمکین نکردند برای همین علیه آن ها شکایت و پس از تنظیم صورت جلسه و ارایه دادخواست علیه بهره برداران این کارگاه شکایت شد تا اینک دستور پلمب این واحدها از دادگاه عمومی و انقلاب بخش مرزن آباد دریافت شد.

وی توضیح داد : تا حدودی نواقص فنی این کارگاه ها از سوی بهره برداران برطرف شده منتهی از آنجایی که سال گذشته در آستانه عید نوروز بود و موضوع حساب و کتاب بابت پرداخت حقوق و عیدی کارگران از سوی بهره برداران به میان آمد با هماهنگی دادگاه عمومی و انقلاب مرزن آباد این کارگاه رفع پلمب شد منتهی به آن ها اجازه فعالیت داده نشده و کماکان تعطیل هستند و اما وعده داده اند تمامی نواقص را برطرف و آن گاه پس از تایید محیط زیست شروع بکاربکنند.

صدور سه مورد اخطاریه و شکایت در سال جاری

این مسوول گفت : سه مورد دیگر هم به تازگی بازدیدی که از سوی کارشناسان مربوط از این کارگاه ها شده بابت مستهلک بودن کاورین بازساز، مه پاش، تخریب دیواره حوضچه ترسیب، نشت شیرابه و ... علیه بهره برداران یک یک مورد شکایت و ۲ مورد دیگر هم اخطار صادر شده است.

سحر خیز افزود : این فاجعه زیست محیطی معضلی است که سال ها سبب اعتراض و گلایه خیلی از حامیان زیست محیطی، طبیعت دوست و حتی کشاورزان و باغداران پیرامون این رودخانه شده و همه این رخدادهای ناخوشایند را از چشم مسوولان محیط زیست می بینند

بنابراین از زمان عهده دار شدن این مسوولیت مدت ۲ ماه گذشته تاکنون در هیچ شرایطی از این معضل نگذشته چرا که حفظ رودخانه ها و دریای خزر محدوده این شهرستان جزو خطوط قرمز است البته تحقق این مهم نیازمند همراهی مردم، مسوولان ادارات و دستگاه ذیربط است.

این رودخانه یکی از اصلی ترین منابع آبی کشاورزی منطقه است و در تولید محصولات کشاورزی همچون انواع مرکبات، کیوی، برنج و سایر محصولات نقشی اساسی دارد.

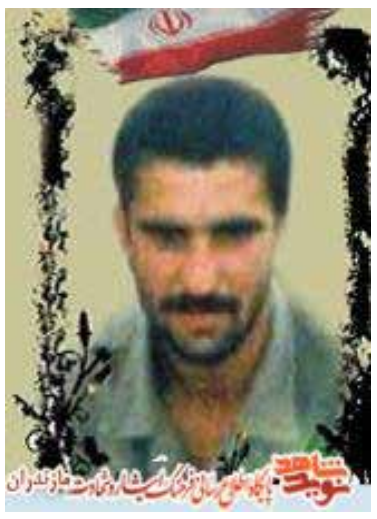
از مجموع پنج رشته رودخانه حفاظت شده در سطح کشور، ۲ رشته آن شامل چالوس و سردابرود در شهرستان چالوس جریان دارد.

شهرستان چالوس با جمعیتی دست کم ۱۳۰ هزار نفر و بیش ۱۶۳ روستا افزون بر داشتن سابقه تاریخی به خاطر سرسبزی و زیبایی به عقیق همیشه سبز مشهور است.

سالانه میلیون ها گردشگر داخلی و خارجی از مناطق دیدنی این شهرستان بازدید می کنند.

خبر

عضویت در نهاد خودجوش انقلاب اسلامی



سید سبحان همزمان با اوج گیری انقلاب شکوهمند اسلامی به نهاد خودجوش و برخاسته از متن انقلاب پیوست. گزیده زندگینامه این نوجوان شهید را در نوید شاهد مازندران بخوانید.

عضویت در نهاد خودجوش انقلاب اسلامی

به گزارش نوید شاهد مازندران، سید سبحان اسدیان نهم شهریور ماه سال ۱۳۴۵ در روستای سرخدشت از توابع شهرستان بابلسر به دنیا آمد. پدرش میراسدالله کشاورز بود و مادرش عشرت نام داشت.

دوران تحصیل

سید سبحان در خانواده ای مذهبی و کاملاً آگاه به ارکان و آداب دینی و اسلامی رشد و نمو یافت. به نماز و قرآن علاقه ی بسیار داشت. تحصیلات خود را تا مقطع سوم راهنمایی در روستای سرخدشت بهنمیر ادامه داد. با وجود علاقه ی شدید به تحصیل علم به سبب وضعیت اقتصادی و مالی خانواده و علی رغم میل باطنی اش مدرسه را رها کرد و به یادگیری نجاری مشغول شد.

همزمان با اوج گیری انقلاب شکوهمند اسلامی به نهاد خودجوش و برخاسته از متن انقلاب پیوست.

با آغاز جنگ تحمیلی در لباس مقدس سربازی عازم جبهه های جنگ شد.

سید سبحان بعد از سپری گشتن دوران آموزشی عازم منطقه ی عملیاتی سومار شد و بعد از حضوری مثمر ثمر، سرانجام در عاشورای بیست و سوم دی ماه ۱۳۶۵ در منطقه ی سومار بر اثر ترکش خمپاره به خیل عظیم شهیدان راه حق پیوست و چند روز بعد با تشییع باشکوهی از سوی مردم شهید پرور در زادگاهش، به خاک سپرده شد.

فرازهایی از وصیت نامه شهید

وظیفه ی یک بسیجی آن است که با دشمنان مقابله کند و در مقابله توطئه ها بایستد و به قدرت دفاعی خویش بیافزاید. بالاترین ارزش یک بسیجی ایثار و اخلاص اوست.

خاطرات از شهید

مادر شهید می گوید: «در آخرین مرخصی که آمده بود موقع رفتن به جبهه حال خاصی داشت، مثل اینکه از شهادت خود باخبر شده بود. وقتی که می خواست به سمت جبهه حرکت کند، بعد از خداحافظی با خانواده از در خانه بیرون رفت و هر چند قدمی که برمی داشت به پشت سرش نگاه می کرد و با زبان بی زبانی خداحافظی می کرد و این آخرین دیدار ما بود.»

برادر شهید می گوید: «یکی از همرزمان شهید برای ما تعریف می کرد: سید سبحان ارشد دسته آر پی جی زن بود و با آر پی جی کانال کمین دشمن را به هوا فرستاد. اگر این کانال از بین نمی رفت کل منطقه در اختیار دشمن قرار می گرفت. او بسیار شجاع و نترس بود؛ طوری که بسیاری از مناطق حساس دشمن را با آرپی جی شکار کرد. در یکی از روزها با آر پی جی، دوشکای دشمن را شکار و معبر را برای عبور نیروها آماده می کند و خود نیز در همین منطقه به شهادت می رسد.

همسنگر شهید می گوید: «شهید اسدیان یکی از آر پی جی زن های ماهر گردان بود؛ روزی مشغول کندن سنگر برای رزمندگان بود که کوه ریزش می کند و سنگرهایی که با زحمت فراوان کنده بود خراب می شود اما از کار خسته نمی شود و دوباره برای همرزمان سنگر می کند تا نیروهای اسلام با آسودگی خاطر به نبرد خود ادامه دهند.

Sample output to test PDF Combine only

خبر

مدیرکل بنادر و دریانوردی گیلان خبر داد:

تکمیل بخش نخست بندر گردشگری چمخاله لنگرود

مدیرکل بنادر و دریانوردی گیلان از تکمیل بخش نخست بندر گردشگری چمخاله لنگرود خبر داد و گفت: مرحله نخست این بندر شامل راه و پل دسترسی و حوضچه آرامش تکمیل شده است.

به گزارش نخبگان فردا: حسین یونسی اظهار کرد: این بندرگردشگری در ۲ فاز تعریف شده که فازنخست آن شامل جاده دسترسی به طول ۸۵ متر، پل دسترسی به طول ۳۵۲ متر و ۲ بازوی موج شکن(که یک حوضچه آرامش را تشکیل می دهد) توسط بخش دولتی به اتمام رسیده است.

وی اعتبار هزینه شده دولتی برای این بندرگردشگری را حدود چهار هزار میلیارد ریال اعلام کرد.

به گفته وی، فاز دوم این پروژه شامل احداث اسکله ها برای قایق ها و شناورهای تفریحی، مجتمع های اقامتی، هتل، رستوران، فود کورت(خوراکسرا)، فضای سبز، پارک، استخر و مکانهای ورزشهای آبی توسط سرمایه گذار بخش خصوصی انجام می‌شود.

وی عنوان کرد: تاکنون سه مرحله فراخوان برای جذب سرمایه گذار منتشر شده اما موفقیتی در این امر حاصل نشده است.

مدیرکل بنادر و دریانوردی گیلان با بیان اینکه در صورت جذب سرمایه گذار ۲۰ هکتار زمین برای ایجاد اسکله ها در اختیار سرمایه گذار قرار می گیرد، افزود : مراحل احداث بندر تفریحی گردشگری چمخاله از اسفند سال ۱۳۹۷ در شهرستان لنگرود آغاز و در نهایت امسال فاز نخست آن تکمیل شد.

وی در ادامه از آغاز عملیات اجرایی احداث کارخانه کشتی سازی در مجتمع بندری انزلی خبر داد و اظهار کرد: ساخت مخازن ۴۰ هزار تنی روغن خام خوراکی نیز آغاز شده و تفاهم نامه احداث سیلو تمام مکانیزه نیز در این بندر کلید خورده است.

یونسی تصریح کرد: در خصوص جذب سرمایه گذار برای حوضچه غربی گردشگری دریایی هم امید است سرمایه گذار خوبی جذب کنیم در بندر آستارا نیز مهمترین مساله بازنگری اساسی در قرارداد فی مابین سازمان بنادر و دریانوردی با بخش خصوصی است؛ این قرارداد به دلیل اشکالات فراوانی که دارد، اقتصادی نیست و بازنگری آن در دستور کار است تا بتوانیم بندر را اقتصادی کنیم.

رئیس سازمان چای خبرداد:

پرداخت ۹۶ درصدی مطالبات چایکاران

رئیس سازمان چای گفت: از مجموع ۱۸۶۸ میلیارد تومان بهای برگ سبز خریداری شده در سال گذشته تاکنون ۹۶ درصد معادل ۱۷۸۰ میلیارد تومان در وجه چایکاران پرداخت شده است.

به گزارش نخبگان فردا، حبیب جهانساز از بارگذاری متن قرارداد کارخانجات چاسازی در سایت سازمان چای کشور خبر داد.

وی از کارخانجات چاسازی خواست با مراجعه به سایت سازمان چای اقدام به مشاهده اسناد مورد نیاز کنند، افزود: صاحبان کارخانجات می توانند برای عقد قرارداد به سازمان چای مراجعه کنند.

رئیس سازمان چای کشور با اشاره به افزایش ۳۰ درصدی بهای برگ سبز، تصریح کرد: شورای قیمت گذاری محصولات کشاورزی قیمت خرید هر کیلوگرم برگ سبز درجه یک را ۱۸ هزار تومان و درجه دو را ۱۵ هزار تومان در سال ۱۴۰۳ اعلام کرده است.

جهانساز همچنین به تعیین قدرالسهم ۷۵ درصدی برای کارخانجات و ۲۵ درصدی برای دولت اشاره کرد و گفت: از مجموع ۱۸۶۸ میلیارد تومان بهای برگ سبز خریداری شده در سال گذشته تاکنون ۹۶ درصد معادل ۱۷۸۰ میلیارد تومان در وجه چایکاران پرداخت شده است.

وی با بیان اینکه در عقد قرارداد با کارخانجات چایسازی به خوش حساب بودن در پرداخت مطالبات سال گذشته چایکاران توجه می شود، خاطرنشان کرد: بخش باقی مانده از مطالبات چایکاران تا زمان انعقاد قراردادهای جدید وصول و پرداخت خواهد شد.

رئیس سازمان چای همچنین به مصوبه شورای قیمت گذاری برای واردات چای اشاره کرد و متذکر شد: اولویت واردات چای با خریداران چای داخلی است و لذا واردکنندگان چای خارجی باید اقدام به خرید چای داخلی کنند.

وی با بیان اینکه پنج درصد از بهای برگ سبز چای برای افزایش سرمایه صندوق حمایت از توسعه صنعت چای در نظر گرفته می شود، اضافه کرد: زمان برداشت برگ سبز با توجه به شرایط اقلیمی تعیین می شود و لذا چایکاران اقدام به برداشت برگ سبز کیفی کنند تا چای خشک کیفی تری تولید شود و سهم بیشتری از بازار داخل را اخذ کند.

گزارش

لزوم توسعه زیرساخت‌های آرامگاه فردوسی ترکمن‌ها

آرامگاه مختومقلی فراغی شاعر مشهور و فردوسی ترکمن‌ها در مراوه‌تپه برای فراهم شدن زمینه حضور بهتر گردشگران نیازمند توسعه زیرساخت‌ها از جمله مدیریت گره ترافیکی در زمانی ازدیاد جمعیت علاقمندان، افزایش سرویس‌های بهداشتی و ایجاد سالن همایش ویژه برگزاری مراسم در سطح ملی و بین‌المللی است.

به گزارش نخبگا ن فردا، مختومقلی فراغی شاعر و عارف ترکمن در سال ۱۷۳۳ میلادی برابر با سال ۱۱۱۲ شمسی در روستای «حاجی قوشان» از توابع بخش مرکزی گنبدکاووس متولد شد و پس از ۵۷ سال زندگی در کنار «چشمه عباساری» در دامنه رشته کوه «سونگی داغی» بین ایران و ترکمنستان درگذشت و پیکرش به روستای «آق‌توقای» مراوه‌تپه منتقل و در جوار آرامگاه پدرش «دولت‌محمد آزادی» به خاک سپرده شد.

آرامگاه این شاعر و عارف شهیر ترکمن و پدرش «دولت‌محمد آزادی» در مسیر جاده شهر مراوه‌تپه به «داشلی‌برون» گنبدکاووس و در روستای «آق‌توقای» قرار دارد و هرساله تعداد زیادی از مردم منطقه و مسافران و گردشگران بر مزار این شاعر حضور می‌یابند.

یحیی محمودزاده استاندار وقت گلستان سال ۱۳۸۷ از تصویب آرامگاه مختومقلی فراغی به عنوان منطقه نمونه گردشگری خبر داد و اعلام کرد: در جلسه استانی هیات دولت در گرگان، آرامگاه مختومقلی فراغی به عنوان منطقه نمونه گردشگری تصویب شد.

فتح اله نوری معاون وقت سیاسی و امنیتی استاندار گلستان هم سال ۱۳۸۸ در جلسه ستاد بزرگداشت این شاعر ترکمن گفته بود: آرامگاه مختومقلی فراغی، احیاگر زبان و ادب ترکمنی، بازسازی می‌شود و برای اجرای این طرح، پنج میلیارد ریال تخصیص یافت و علاوه بر بازسازی مقبره این شاعر مسلمان، اماکن رفاهی نظیر بوستان و محل‌های استراحت برای بازدیدکنندگان نیز احداث خواهد شد.

طبق اعلام مسوولان مرتبط تاکنون امکانات زیربنایی مانند جاده آسفالت، آب و برق، سکوهای اتراق و استراحت، نمازخانه و سرویس بهداشتی در این مجموعه گردشگری فراهم شده و گردشگرانی که برای زیارت آرامگاه مختومقلی می‌آیند هنگام حضور می‌توانند زیرانداز و یا چادرهای مسافرتی خود را در رواق‌های مسقف برپا کنند.

توسعه امکانات لازمه خدمات دهی بهتر به گردشگران در آرامگاه مختومقلی

بکردی سوداگر رییس هیات امنای آرامگاه مختومقلی فراغی در گفت و گو با خبرنگار ایرنا بیان کرد: تاکنون اقدامات زیاد زیرساختی برای این مجموعه از سوی مسوولان با همراهی خیران انجام شده که جای قدردانی دارد.

وی ادامه داد: با توجه به حجم حضور گردشگران و مهمانان خارجی به ویژه در مراسم سالروز تولد این شاعر ترکمن نیاز است امکانات زیرساختی توسعه یابد که از جمله آن می‌توان به ایجاد سالن همایش مسقف و افزایش سرویس‌های بهداشتی و حل گره ترافیکی در مسیر پل فلزی اشاره کرد.

وی افزود: مردم برای اسکان چند روزه در منطقه نمونه گردشگری مختومقلی نیازمند وجود امکاناتی مانند مهمانسرا، هتل و یا بومگردی‌هستند.

به گفته وی، بیش از ۶۰ رواق مسقف در اطراف آرامگاه ساخته شده که در صورت جداسازی و افزایش ایمنی سقف آنها با انجام ایزوگام گردشگران به راحتی می‌توانند در این فضاها اتراق کنند و در کنار آن هنرمندان منطقه محصولات خود را برای فروش به نمایش بگذارند.

سوداگر با تاکید بر لزوم جذب سرمایه گذار برای اجرای طرح‌های گردشگری از جمله بوم‌گردی‌های مذهبی در محوطه آرامگاه مختومقلی، بیان کرد: هر ساله بیش از ۵۰ هزار گردشگر به ویژه در سالروز ولادت مختومقلی از این مجموعه دیدن می‌کنند که از این فرصت می‌توان بهترین استفاده را برای جذب بیشتر گردشگر داشت.

وی با اشاره به سفر سال گذشته استاندار گلستان به ترکمنستان و تصویب ایجاد پارک دوستی بین ایران و این کشور در استان گلستان، از استاندار خواست این پارک برای توسعه فضای سبز در مجموعه مختومقلی احداث شود.

سوداگر افزود: المان مختومقلی که ۳۰ سال پیش ساخته شده و همچنین صحن آرامگاه و سنگ فرش آن نیاز به مرمت و بازسازی دارد و برای مسجد هم باید امکانات گرمایشی و سرمایی ایجاد شود و از همه مهمتر تعداد سرویس‌های بهداشتی در زمان اوج حضور گردشگران کافی نیست لذا از مسوولان مرتبط درخواست داریم همکاری لازم را در این رابطه داشته باشند.

امانگلدی دوجی از اهالی منطقه هم گفت: از آنجاییکه آرامگاه مختومقلی فراغی فرصت خوبی برای معرفی استان به کشور، جذب گردشگر و تقویت روابط بین المللی با کشور همسایه است، ساماندهی این مجموعه گردشگری یکی از ضروریات محسوب می‌شود.

لزوم تعریض پل فلزی منتهی به آرامگاه مختومقلی

وی افزود: هرساله در مراسم سالگرد تولد این عارف نامی، کم عرض بودن پل فلزی منتهی به آرامگاه از جاده اصلی گنبدکاووس به مراوه‌تپه برای ده‌ها هزار نفر مراجعه کننده به این مراسم مشکلاتی ایجاد می‌کند.

دوجی بیان کرد: برای حل این مشکل ترافیکی اولویت بر ۲ بانده کردن پل فلزی است اما پیشنهاد می‌شود در زمان محدود باقی مانده تا زمان برگزاری یادبود این شاعر، مسوولان استانی و شهرستانی تدابیری را انجام دهند و با پلیس راهور هماهنگی داشته باشند تا مراجعه کنندگان که از مسیر کلاله و مراوه‌تپه از طرف شرق به آرامگاه مراجعه می‌کنند را از جاده جایگزین سد چایلی که اخیرا توسط استاندار به بهره‌برداری رسیده هدایت شده و در نهایت مسیر روستای چایلی به آرامگاه را برای تردد آماده کنند.

وی ادامه داد: در این صورت بسیاری از مشکلات ترافیکی بر روی پل منتهی به آرامگاه کاهش یافته و مراجعه کنندگان بدون عبور از پل یعنی از طرف شرق آرامگاه در مراسم حضور می‌یابند.

وی همچنین برای کاهش ترافیک مسیر پل، ۲ مسیر دیگر را پیشنهاد داد که یکی از این مسیرها روستای کرند به روستای آق‌توقای است که در این صورت مراجعه کنندگان از شمال آرامگاه وارد خواهند شد و مسیر بعدی از روستای قره گل به آرامگاه است که مراجعه کنندگان را از طرف شرق آرامگاه به مراسم هدایت می‌کند و البته این مسیر از داخل حریم رودخانه اترک عبور می‌کند و اگر اترک کم آب باشد امکان پذیر است و در غیر این صورت عبور از آن ممکن نیست.

دوجی مشکل بعدی را نبود سرویس‌های بهداشتی در نقاط بیرونی محوطه آرامگاه و محل اتراق مردم برشمرد و افزود: ایجاد چندین چشمه سرویس در نقاط مختلف برای رفاه حال مردم ضروری است.

هزینه ۴۰ میلیارد ریال برای محوطه‌سازی آرامگاه‌مختومقلی

رییس اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی مراوه‌تپه گفت: سال گذشته ۴۰ میلیارد ریال از محل اعتبارات شهرستانی برای محوطه‌سازی آرامگاه مختومقلی فراغی شاعر برجسته ترکمن در ۳۲ کیلومتری غرب شهر مراوه‌تپه هزینه شد.

سعید گرگانلی دوجی اظهار کرد: سه در ورودی برای آرامگاه مختومقلی در حال ساخت است که ۱۰ میلیارد ریال از این اعتبار برای تکمیل یکی از درها و همچنین ۳۰ میلیارد ریال برای ساخت ۱۳ غرفه نمایشگاهی هزینه شد.

وی افزود: امسال هنر دست زنان و مردان گلستانی در این غرفه‌های نمایشگاهی در حاشیه دویست و نود و یکمین سالگرد تولد مختومقلی فراغی شاعر شهیر و عارف نامی ترکمن در محل محوطه آرامگاه عرضه می‌شود.

رییس اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی مراوه‌تپه گفت: نشست‌های متعدد برنامه ریزی برای میزبانی از مراسم گرامیداشت این شاعر شهیر در روزهای آینده برگزار می‌شود.

تشریح اقدامات ۱۰ ساله برای آرامگاه مختومقلی‌فراغی

فرماندار مراوه‌تپه هم واگذاری زمین ۲۲ هکتاری سایت مختومقلی فراغی از طرف منابع طبیعی به بنیاد مسکن در قالب ماده چهار، دیوارکشی دور آرامگاه، ساخت ۶۴ باب رواق، ایجاد گود ورزشی روباز کشتی و والیبال توسط خیران، ساخت ۱۶ چشمه سرویس بهداشتی در محوطه آرامگاه، نصب سایبان و موزاییک کاری داخل آرامگاه و محوطه آن، برق و آب رسانی به کل مجموعه، دیوارکشی قبور در آرامستان محلی، تهیه طرح‌های الحاق به بافت، آسفالت معابر و محوطه را از جمله اقدامات ۱۰ سال اخیر اعلام کرد.

امان محمد باشقره، درختکاری جنوب آرامگاه، ساخت آلاچیق استراحتگاهی، اجرای درب‌های ورودی، روکش آسفالت راه اصلی تا محل آرامگاه را از دیگر اقدامات این مدت دانست و گفت: یک باب مسجد در محوطه آرامگاه با همراهی خیران، سپاه و میراث فرهنگی ساخته شد اما سقف کاذب، محراب و نمای بیرونی آن نیاز به تکمیل دارد.

وی دیوارکشی حریم محدوده سایت آرامگاه مختومقلی و احداث بلوار و جدول کشی و تکمیل آسفالت را از برنامه‌های بنیاد مسکن برشمرد و بیان کرد: هرساله همزمان با برگزاری مراسم گرامیداشت این شاعر شهیر ترکمن مشکل نبود آنتن‌دهی مناسب تلفن و همچنین دسترسی به سرویس بهداشتی وجود دارد که پیگیری برای مدیریت و حل آنها در برنامه است و امیدواریم با همراهی دهیاران ۶۰ چشمه سرویس بهداشتی به این مجموعه اضافه شود.

به گزارش ایرنا: فرماندار مراوه‌تپه حل گره ترافیکی این محدود را نیازمند اجرای پروژه ۲ بانده کردن پل فلزی بر روی رودخانه اترک از مسیر اصلی به سمت محل آرامگاه در برنامه بلند مدت اعلام کرد و گفت: هنوز برآورد دقیقی از اعتبارات مورد نیاز اجرای این پروژه انجام نشده است.

شهرستان مرزی مراوه‌تپه با سه هزار و ۶۰ کیلومتر مربع وسعت و حدود ۷۰ هزار نفر جمعیت که در ۲ نقطه شهری و ۱۰۸ روستا سکونت دارند در منتهی الیه شمال شرق استان گلستان واقع است.

رییس سازمان جهاد کشاورزی گلستان :

محصولات گلخانه‌ای گلستان به ۱۰ کشور صادر می‌شود

رییس سازمان جهاد کشاورزی گلستان با اشاره به اینکه محصولات گلخانه‌ای گلستان به ۱۰ کشور دنیا صادر می‌شود، گفت: این استان حدود ۹۲ هکتار گلخانه فعال دارد.

به گزارش نخبگان فردا: محمد برزعلی اظهار کرد: حدود ۱۴ هزار تن سبزی و صیفی‌جات در گلخانه‌های گلستان تولید می‌شود همچنین بخشی از فضای گلخانه‌ای استان نیز به پرورش درختچه‌ها و گل‌های زینتی اختصاص یافته است.

وی ادامه داد: برنامه جهاد کشاورزی تکمیل زیرساخت‌های شهرک‌های گلخانه‌ای و واگذاری آن به علاقه‌مندان این حوزه است و درصدد هستیم فضای گلخانه‌ای استان طی سال‌های آینده به ۱۵۰ هزار هکتار توسعه یابد.

رییس سازمان جهاد کشاورزی گلستان با اشاره به اینکه ۸۰ درصد هزینه ساخت گلخانه در قالب تسهیلات در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌گیرد، تصریح کرد: تلاش ما تولید محصولات متنوع از بستر گلخانه‌های استان گلستان است.

برزعلی در ادامه به طرح جهش تولید در دیم‌زارها اشاره کرد و توضیح داد: براساس شاخص‌های اعلام شده از سوی معاونت زراعت وزارت جهاد کشاورزی، استان گلستان در ارزیابی سه ماهه نخست سال زراعی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ در طرح جهش تولید در دیم‌زارها با تحقق ۱۰۰ درصد سطح زیر کشت گندم و جو، اجرای پروژه حفظ بقایا و تحقق سطح ۹۲ درصدی کشت دانه‌های روغنی توانست در این طرح رتبه دوم کشور را به دست آورد.

وی ادامه داد: سهم استان گلستان در طرح جهش تولید در دیمزارها طی سال زراعی جاری ۳۰۰ هزار هکتار است که امیدوارم شاهد تحقق کامل آن باشیم.

رییس سازمان جهاد کشاورزی گلستان طرح جهش تولید در دیمزارها را یکی از طرح‌های راهبردی افزایش عملکرد در اراضی دیم کشور دانست و افزود: این طرح با همکاری و پشتیبانی‌های ستاد اجرایی فرمان حضرت امام(ره) و وزارت جهادکشاورزی از سال زراعی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ در ۶ استان از جمله گلستان شروع شده و در حال حاضر در ۲۵ استان کشور در دست اجرا است.

برزعلی، افزایش عملکرد در واحد سطح در اراضی کم‌برخوردار، استفاده از بذور گواهی‌شده استاندارد، اصلاح الگوی کشت(توسعه کشاورزی حفاظتی و آرایش کاشت)، امکان‌سنجی کشت گیاهان جدید و توصیه تناوب زراعی، توصیه و ترویج کودهای پایه، بذرمال‌ها و ریزمغذی، معرفی ادوات الگویی جدیدی ویژه مناطق دیم‌زار، بهبود وضعیت تولید و اقتصاد بهره‌برداران در مناطق دیم و توانمندسازی و ارتقای آگاهی بهره‌برداران را از جمله اهداف طرح جهش تولید در دیمزارها اعلام کرد.

به گفته وی؛ محصولات تحت پوشش استان در طرح جهش تولید در دیمزارها شامل گندم، جو، دانه‌های روغنی، حبوبات و گیاهان دارویی است.

به گزارش ایرنا، در سال زراعی جاری بیش از ۳۸۰ هزار هکتار از اراضی استان گلستان زیر کشت گندم، ۴۸ هزار و ۵۰۰ هکتار زیر کشت کلزا و سه هزار و ۷۰۰ هکتار زیر کشت چغندر رفته و در چهار و ۳۰۰ هکتار از اراضی گلستان سیب‌زمینی و در ۸۵ هزار هکتار جو کشت شده است.

Sample output to test PDF Combine only

آشپزی

طرز تهیه زیره پلو کرمانی

امـــروز یکی از خوشـــمزه ترین و خوش خوراک ترین ران بوقلمون را به همراه یک زیره پلو اصیل کرمانی به شما یاد خواهیم داد که فوق العاده خوشمزه و ساده است و فقط ادویه ها مهم ترین قسمت تهیه آن هستند پس همه ادویه های گفته شده در مواد لازم را تهیه کنید و این غذای کرمانی را این بار با ران بوقلمون یاد بگیرید.

مواد لازم

ران بوقلمون: ۱.۲ عدد

زعفران: به مقدار دلخواه

زیره سبز: نصف قاشـــق چای خوری

هل: ۱ ق چای خوری

پودر سیر: ۱ ق چای خوری

پودر کره: ۱ ق چای خوری

ادویه دود به دلخواه: ۱ ق چای خوری

نمک: ۱.۵ ق چای خوری

فلفل سیاه: ۱ ق چای خوری

زردچوبه: ۲ ق چای خوری

فلفل قرمز: ۱.۲ ق چای خوری

روغن زیتون: ۲ ق غذا خوری

رب گوجه: ۲ ق غذا خوری

پیاز: ۱ عدد

سیر: ۱ بوته

هویج: ۱ عدد

فلفل دلمه: ۱عدد

برگ بو: ۲ عدد

رزماری: ۱ شاخه

برنج: ۴ پیمانه

زیره سیاه: ۱ ق غذا خوری

دارچین: ۱ ق چای خوری

طرز تهیه زیره پلو کرمانی با ران بوقلمون

مرحله اول: مزه دار کردن ران بوقلمون

ابتـــدا بایـــد ران بوقلمون را بـــا زعفران سابیده شده خوب ماساژ دهید و نیم ساعت استراحت دهید و بعد به ران بوقلمون ادویه دود، کره، پودر ســـیر، هل، زیره سبز، پودر ســـیر، زردچوبه، فلفل سیاه و فلفل قرمز و روغن زیتون خوب ماســـاژ دهید و برای ۳ ســـاعت در یخچال قرار دهید تا مزه ها به خورد هم برود.

مرحله دوم: تفت دادن رب و پیاز

در ادامه باید داخل یک تابه بزرگ روغن یا روغن کرمانشـــاهی بریزید و رب را داخل تابه سرخ کنید و بعد پیاز را به صورت خلالی ریز خرد کنید و به همراه هویج و فلفل دلمه خرد شده اضافه کنید و کمی تفت دهید و یک بوته سیر از وسط به دو نیم کنید و اضافه کنید

مرحله سوم: پخت ران بوقلمون

در ادامه برگ بو و یک شـــاخه رزماری را نیز قرار دهید و ران بوقلمون مزه دار شده را نیز اضافه کنید و روی مواد ۱ لیوان آبجوش بریزید و بگذارید برای ۲ ساعت پخته شود.

مرحله چهارم: تهیه زیره پلو

در ادامه برنـــج را روی حرارت قرار دهید و بگذارید تا بجوش بیاید و بعد از نرم شدن آبکش کنیـــد و کف قابلمه ته دیگ دلخواه قرار دهید و لا به لای برنج باید زیره ســـیاه و دارچیـــن و زعفران بریزید و زیره پلو را دم کنید و به همراه ران بوقلمون پخته شده سرو کنید. نوش جان

فوت و فن های دســـتور پخت زیره پلو کرمانی با ران بوقلمون

در حیـــن پخت بوقلمـــون دوباره کمی زعفران روی آن بریزید.

مقدار زیره و دارچین در پلو دلخواه است.

باید حرارت موقع پخت بوقلمون خیلی کم باشد تا جا افتاده شود.

طب سنتی

خواص بی نظیر یونجه

از قدیم الایام یونجه به عنوان خواص دارویی استفاده می شـــده اســـت. یونجه دارای خواص بی نظیری برای سلامت بدن می باشد.

در مطالعات انجام شده یونجه برای درمان اختلالات گوارشـــی، سنگ کلیه مفید می باشـــد. همچنین برای درمـــان ورم مفاصل نیز کاربرد دارد. یونجه به عنوان یک گیاه مغذی شـــناخته می شود که سرشار از مواد معدنی بوده و دارای خواص لازم برای تقویت اســـتخوان ها می باشد. همچنین یونجه دارای ویتامین های کا، ای، سی، ب شش، ب یک و آ می باشد. همچنین یونجه دارای پتاسیم، کلیسم، آهن و کاروتن می باشد.

یونجه برای سلامت و زیبایی مفید می باشد، همچنین یک درمان گیاهی برای بیماری های مختلف مانند تورم، مشکلات کلیوی و احتباس مایعات می باشد.

جوانه یونجه کلسترول بالا را کاهش می دهد.

جوانه یونجه دارای فواید زیادی برای کاهش کلسترول می باشـــد. برگ و جوانه یونجه برای این امر موثر است. یونجه باعث می شود تا کلسترول خوب خون افزایش پیدا کند. مصرف یونجه می تواند باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی شود.

کمک تان می کند که از شـــر سموم بدن خلاص شوید.

یونجه دارای خواص سم زدایی می باشد. یونجه را می توان برای پاکســـازی بدن استفاده نمود. اگر می خواهید از شر ســـموم بدن خلاص شوید بهتر است یونجه را در رژیم خود قرار دهید. یونجه باعث می شـــود تا بدن شما از داخل سالم شود.

مشکلات گوارشی را رفع می کند.

یونجه برای درمان بیماری های گوارشی مفید است. شـــما می توانید برای جلوگیری از زخم معده، ورم معده و ســـوء هاضمه از یونجه استفاده کنید. یونجه سرشار از فیبر می باشد.

از عفونت دستگاه ادراری جلوگیری می کند.

یونجه به دلیل داشـــتن خواص مدر باعث می شود تا از اختلالات کلیوی جلوگیری شود. شما می توانید برای جلوگیری از عفونت دستگاه ادراری از یونجه استفاده کنید.

جوانه یونجه سنگ کلیه را درمان می کند.

در مورد جوانه یونجه چیزی می دانید؟ جوانه یونجه باعث می شود تا سنگ کلیه محو شود. چرا که این گیاه دارای منبع سرشار از ویتامین ای، آ و سی می باشد.

خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد.

با جوانه و برگ یونجه می توان از خطر ابتلا به سرطان جلوگیری کرد. سرطان یک بیماری خطرناک و کشنده می باشد که باعث مرگ هزاران آدم در سراسر جهان شده اســـت. یونجه به دلیل دارای بودن اسید آمینه کاناوانین نقش مهمی در جلوگیری از بیماری سرطان دارد. یونجه باعث می شود که خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ کاهش پیدا کند.

جوانه یونجه خونریزی را بند می آورد.

یونجه دارای منبع غنی از ویتامین کا، آهن و کلروفیل می باشـــد که برای جلوگیری از خونریزی بســـیار مفید می باشد. شما می توانید به عنوان یک داروی گیاهی بر روی یونجه حساب باز کنید، چرا که باعث جلوگیری از خونریزی لثه می شود.

خطر ابتـــلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد.

گرفتگی عضلات باعث می شود تا بیماری قلبی قوت بگیرد. یونجه به دلیل داشـــتن خواص فراوان، از بیماری های قلبی جلوگیری می کند. یونجه به عنوان یک رقیق کننده خون می باشد.

سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

اگر یونجه را به صورت منظم مصرف کنید باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود. یکی از فواید یونجه تقویت سیستم ایمنی می باشد، یونجه به دلیل داشتن کلروفیل و کاناوانین می تواند از رشد تومورها جلوگیری کند.

علائم یائسگی را تسکین می دهد.

اگر در مرحله یائســـگی قرار دارید بهتر اســـت برای تســـکین دردهای دوره یائسگی از یونجه استفاده کنید. یونجه به دلیل داشتن ژنستئین، کومسترول و بیوکانین می تواند از گرگفتگی این دوران جلوگیری کند. همچنین این گیاه برای درمان خشکی واژن و پوکی استخوان پس از یائسگی موثر است.

از روماتیسم و مسمومیت خون جلوگیری می کند.

یونجه دارای مواد مغذی می باشد که دارای اثرات ضد روماتیسمی است. یونجه برای پیشگیری از سنگ کلیه، سنگ مثانه، آرتروز و زخم های واریسی موثر است.

جوانه یونجه اشتها را افزایش می دهد.

یونجه را می توان برای افزایش اشـــتها استفاده نمود، یونجه سرشار از مواد مغذی می باشد. شما می توانید برای افزایش اشتها یونجه را به صورت دمنوش قبل از خوردن غذا میل کنید.

سطح قند خون را تحت کنترل نگه می دارد.

یونجه دارای فواید زیادی برای سلامت بدن می باشد برای ســـطح قند خون می توان از یونجه استفاده نمود. یونجه به دلیل خواص خود ادرار آور می باشـــد که باعث کنترل بیماری دیابت می شود.

به روند کاهش وزن کمک می کند.

این گیاه می تواند یک سم زدای قوی برای بدن باشد، برای پاکسازی بدن و خارج شدن مواد سمی از سیستم گوارش می توان از یونجه استفاده نمود. یونجه دارای فیبر و پروتئین می باشد که یک میان وعده عالی برای کاهش وزن می باشد.

سطح فشار خون را کاهش می دهد.

قرار گرفتن در فشار خون بالا باعث می شود که بیماری های مختلف قلبی شـــما را تهدید کند. شما می توانید برای کاهش فشار خون از یونجه استفاده کنید. یونجه از اختلالات قلبی مانند سکته قلبی و مغزی جلوگیری می کند. شما می توانید برای جلوگیری از فشار خون بالا هر روز مقداری یونجه را به صورت دمنوش میل کنید.

از کـــم خونی جلوگیری می کند و آن را درمان می کند.

اکثر کم خونی ها به دلیل فقر آهن می باشد. شما می توانید برای جلوگیری از بیماری کم خونی ناشـــی از فقر آهن از یونجه بهره بگیرید. یونجه باعث می شود تا تولید خون در بدن افزایش پیدا کند. همچنین این گیاه باعث جذب بهتر آهن در بدن می شود.

جوانه یونجه دیابت را درمان می کند.

یونجه برای پیشـــگیری از دیابت نوع دوم موثر است. اگر می خواهید دیابت نوع دوم را کنترل کنید بهتر است یونجه را در رژیم خود قرار دهید. برگ و جوانه یونجه برای این امر بسیار مفید می باشد.

دارای خواص ضد پیری است و آنتی اکسیدان دارد.

اگـــر می خواهید یک منبع عالی از آنتی اکســـیدان های مختلف داشته باشید بهتر است یونجه مصرف کنید. یونجه باعث می شود تا رادیکال های آزاد در بدن کنترل شود. آنتی اکسیدان های یونجه می تواند سلامت بدن را بالا برده و از بیماری های قلبی و سرطان جلوگیری می کند. همچنین یونجه دارای ویتامین کا می باشد که برای پیشگیری از پوکی استخوان موثر است. ویتامین کا برای سلامت بدن حیاتی است.

تولید شیر را افزایش می دهد.

خانم های باردار بهتر اســـت یونجه را در رژیم غذایی خود قرار دهند چرا که باعث افزایش تولید شیر در بانوان می شود. یکی از فواید شگفت انگیز یونجه برای تولید شیر می باشد که برای مادران حائز اهمیت است.

بازیابی سلامتی را سرعت می دهد.

همانطور که گفته شـــد یونجـــه دارای ویتامین ها و مواد معدنی می باشد. مواد مغذی موجود در یونجه برای سلامت کلی بدن مفید است. یونجه برای ترمیم بافت ها موثر می باشد، این گیاه دارای هشت اسید آمینه ضروری بدن می باشد.

جوانه یونجه به انعقاد خون کمک می کند.

برای جلوگیری از خونریـــزی بینی و خونریزی های رحمـــی می توان از جوانه و برگ یونجه اســـتفاده نمود. ویتامین کا موجود در یونجه باعث می شود تا انعقاد خون در بدن صورت بگیرد.

گردشگری

دیوار بزرگ گرگان

دیوار بزرگ گرگان به‌همراه تاسیسات وابسته به‌عنوان شاخص‌ترین استحکامات دفاعی گرگان، از کرانه‌های شرقی دریای کاسپین در ناحیه گمیشان آغاز می‌شود و تا کوه‌های گلیداغ در شـــمال شـــرق کلاله ادامه دارد. این دیوار که از جاذبه های گردشـــگری استان گلستان به حساب می‌آید، با نام‌های دیگری همچون ســـد ســـکندر، سد فیروز، سد انوشیروان، قزل آلان (مارسرخ) و... نیز شناخته می‌شود. در طول مسیر دیوار بزرگ گرگان ۳۶ قلعه و سه برج نگهبانی با پلان مربع و مستطیل وجود دارد. زمان ساخت دیوار بزرگ گرگان به دوره ساسانیان می‌رسد. دیوار بزرگ گرگان با ۲۰۰ کیلومتر طول، طولانی‌ترین اثر معماری ایران باستان بعد از دیوار چین است و به‌عنوان دومین دیوار بزرگ دنیا به حساب می‌آید. این دیوار یکی از سازه‌های دفاعی مشهور جهان است که شاهکاری از هوش ایرانیان محسوب می‌شود و به همین دلیل در فهرست آثار ملی ایران قرار دارد.

دیوار بزرگ گرگان کجاست؟

در حال حاضر بهترین جایی که می‌توانید دیوار بزرگ گرگان را ببینید، در منطقه پیشکمر در شمال شرقی کلاله، شمال گنبد کاووس به‌سمت کلاله و مراوه‌تپه و همچنین روستای تمرقره قوزی است.

برای رفتن به این منطقه راهی استان گلستان شوید و پس از عبور از آزادشهر و مینودشت، به کلاله بروید. مردم محلی بهترین راهنمای شما برای پیدا کردن دیوار هستند. کافی است، سراغ منطقه پیشکمر و روستای تمرقره قوزی را از آن‌ها بگیرید.

ایران در قسمت شمال شرقی خود میزبان دیوار طویلی اســـت که سیســـتم دفاعی ایرانیان در گذشته را نمایش می‌دهد. امنیت و آســـایش ارمغان ارزشمند این دیوار برای گذشتگان بوده است و امروز شکوه کم‌نظیری را در چشمان بینندگان به تصویر می‌کشد. این دیوار ۲۰۰ کیلومتری بعد از دیوار چین، دومین دیوار دفاعی جهان و اولین دیوار آجری دنیا به حساب می‌آید. دیوار بزرگ گرگان طولانی‌تر از دیوار هادریان است که توسط امپراتور هادریان در مرز انگلستان و اسکاتلند ساخته شد و هزاران سال کهن‌تر از بسیاری از بخش‌های امروزی دیوار چین است. احتمال می‌رود که این دیـــوار پس از دیوار چین (به طول ۶۰۰۰ کیلومتر) و دیوار سمیز آلمان (به طول ۵۴۸ کیلومتر) در رتبه سوم دنیا قرار بگیرد.

شـــکی نیســـت که این بنا طولانی‌تریـــن اثر معماری تاریخی ایران به حســـاب می‌آید که بر اســـاس طرحی از پیش تعیین‌شده در طول ۹۰ یا ۹۴ سال ساخته شد. همه این دلایل باعث شـــد تا دیوار بزرگ گرگان به‌عنوان یکی از جاهای دیدنی گنبد کاووس، در تاریخ ۲۹ تیرماه ســـال ۱۳۷۸ هجری شمسی با شماره ۲۳۴۵ در فهرست آثار ملی ایران به ثبت برسد.

بقایای امروزی دیوار بزرگ گرگان تنها گوشه کوچکی از آن اســـت که با کاوش‌های باستان‌شناســـی از زیر خاک بیرون آمد و به عقیده کارشناسان سازمان میراث فرهنگی، صنایع دســـتی و گردشگری ایران یکی از آثار شگفت‌انگیز معماری پیش از اسلام است و می‌توان آن را به‌عنوان یکی از گزینه‌های ثبت در فهرســـت آثار میراث جهانی یونسکو به حساب آورد. در حال حاضر به‌دلیل تغییراتی که توسط ساکنان در ساختار و تاسیسات آن ایجاد شده و همچنین فرســـایش ناشـــی از آب‌وهوا، بخش زیادی از دیوار گرگان نابود یا زیر خاک مدفون شده است. از سویی به‌خاطر وجود روستاهای در مسیر دیوار و همچنین زمین‌های کشاورزی روی آن، میراث فرهنگی عملا با چالشی جدی برای ثبت جهانی این میراث عظیم روبه‌رو است.

تاریخچه دیوار بزرگ گرگان

پیش از آغـــاز تحقیقات علمی، برخی ســـاخت دیوار گرگان را به اسکندر مقدونی نسبت می‌دادند و برخی دیگر آن را متعلق به زمان کوروش هخامنشـــی یا دوره اشکانی می‌دانستند.

بسیاری از کارشناســـان بر این باورند که دیوار تاریخی گرگان هم‌زمان با دیوار چین ســـاخته شده است و هر دو بنا برای مقابله با گروهی از مهاجمان به نام هپتال‌ها احداث شد که از شمال وارد می‌شدند. برخی معتقدند دیوار بزرگ گرگان به دوره ماد، هخامنشی یا اشکانی مربوط می‌شود؛ ولی مطالعات باستان‌شناسی نشان می‌دهد که این دیوار به اواخر دوره ساسانی متعلق است و بازه زمانی ۴۲۹ تا حدود سال ۶۱۵ میلادی را در برمی‌گیرد.

به اعتقاد اغلب تاریخ‌نگاران، انوشیروان دادگر این دیوار را بنا نهاد؛ اما گردیزی در زین‌الخبار آغاز بنای آن را به یزدگرد اول و اتمام آن را به انوشـــیروان نسبت می‌دهد. پادشاهان ساســـانی که با امپراتوری روم شـــرقی جنگ‌های مداومی داشـــتند، از سوی شـــمال نیز با تهدید قوم هون (Hun) و دیگر اقوام شـــمالی روبه‌رو بودند. پیروز، پادشاه ساسانی در ســـال‌های ۴۵۹ تا ۴۸۴ میلادی زمانی که با هون‌های ســـفید نبرد می‌کرد، مدتی را به‌طـــور متناوب در منطقه گرگان گذرانده بود. بنابراین احتمالا او یا پادشـــاه ساسانی دیگری (قبل یا بعد از او) برای محافظت از دشت حاصلخیز گرگان در برابر هون‌ها این دیوار را ســـاخته بود. این دیوار می‌توانست محل رخنه این اقوام به داخل ایران را در فواصل کوهستان‌های قفقاز و خط ساحلی دریای مازندران ببندد.

قدمت دیوار گرگان به اواخر دوره ساسانی می‌رسد

یوزف مارکوارت، خاورشناس نامدار آلمانی نیز به ساخت این دیوار توسط یزدگرد و بنای شهر دهستان توسط نرسی اشکانی و کمش تپه توسط آژی‌دهاک اشاره می‌کند. علاوه بر این، سعید نفیسی در تاریخ تمدن ایران ساسانی از مرمت آن توسط مازیار، فرمانروای طبرستان خبر می‌دهد.

باستان‌شناســـان داخلی و بریتانیایی با نمونه‌برداری و آزمایش خاکسترها و زغال‌های بر جای مانده در کوره‌های آجرپـــزی در نزدیکی دیوار، قدمت آن را برای قرن پنجم و ششم میلادی تخمین زده‌اند. آجرهای سرخ‌رنگ این دیوار حکایت از قدمت آن‌ها به دوره ساسانی دارد.

بررسی کتب تاریخی نشـــان می‌دهد که در دوره‌های مختلف به‌ویژه دوره حکمرانی ساسانیان و اشکانیان، گرگان منطقه‌ای برای درگیری با دشـــمنان بـــوده، به‌طوری که مقاومت تعدادی از سلاطین بزرگ این دو سلسله در گرگان کنونی کاملا مشهود است. در راستای مطالعات برای کشف حقایق بیشتر در مورد پیشینه پر ابهام دیوار گرگان، شواهد روی یکی از دژها یا سربازخانه‌های آن نشان‌دهنده حضور ســـربازان و فعال‌بودن ویژگی دفاعی آن تا حداقل یک قرن پس از ساخت است. پس از این مدت به‌دلیل نیاز به حضور سربازان بیشتر در نبرد با امپراتوری بیزانس یا مقاومت در برابر حمله اعراب،دیوار گرگان به‌طور تدریجی متروک شد.

در زمان احداث دیوار گرگان، سطح آب دریای مازندران پایین‌تر از سطح کنونی آن بوده؛ بنابراین محتمل است برخی از قسمت‌های این دیوار دفاعی اکنون زیر آب فرو رفته باشد. کاوش‌های ســـال ۲۰۰۷ ملادی زیر آب‌های خلیج گرگان، بخش‌هایی از دیواری به نام دیوار «تمیشـــه» را آشکار کرد که گمان می‌رود در نقطه‌ای به دیوار گرگان متصل می‌شد. حدس‌هایی نیز در این مورد وجود دارد که بخش‌های زیر آب دریا، قســـمت‌هایی از پادگانی بـــزرگ یا حتی بندری ساسانی باشد. گرچه در این زمینه باید تحقیقات بیشتری صورت پذیرد.

دیوار گرگان چگونه کشف شد؟

نخســـتین پژوهش ســـازمان یافته در مورد بنای دیوار گرگان توسط ژاک دمرگان در ۱۲۷۵ هجری شمسی انجام شد. سپس آرن، باستان‌شناس فرانســـوی در سال ۱۳۱۲ هجری شمسی بخشی از دیوار را شناسایی و معرفی کرد.

اریک اشمیت، باستان‌شناسی آمریکایی که در سال‌های ۱۳۱۵ و ۱۳۱۶ هجری شمسی با هواپیمای خود اقدام به تهیه عکس‌های هوایی از نقاط باستانی ایران کرده بود، به‌طور اتفاقی در منطقه گرگان، دیوار سرخی را دید که از دریای خزر به‌سمت کوه‌های گلیداغ کشیده شده بود. او عکسی از آن تهیه کرد که سرآغازی برای تحقیقات باستان‌شناسی داخلی و خارجی شد. پس از او محمد یوسف کیانی در سال ۱۳۵۰ با پرواز بر فراز دیوار، عکس‌هایی از آن گرفت و طول دیوار را ۱۷۵ کیلومتر با ۳۲ قطعه وابسته تخمین زد.

جبرئیل نوکنده در ســـال ۱۳۷۸ هجری شمسی اقدام به بررسی روی بخشی از مســـیر دیوار گرگان در محدوده شهرســـتان گنبد کاووس کرد و توانســـت اسناد و مدارک تاریخی ارزشمندی به دست آورد. در همین سال با شروع ســـاخت سد گلستان و قرارگیری بخشی از مسیر دیوار در محدوده کانال آبیاری و زهکشی سد و ضرورت حفظ دیوار، آب سد از طریق دو کانال از زیر دیوار این منطقه عبور داده شد.

نام های دیوار بزرگ گرگان

دیوار بزرگ اسکندر یا دیوار سرخ که در متون قدیمی با نام مار سرخ نیز شناخته می‌شود، در جهت شرقی-غربی با ۲۰۰ کیلومتر طول ساخته شده و از کنار دریای کاسپین در ناحیه گمیشان تا بیلی کوه در جنگل گلستان امتداد یافته اســـت. این دیوار از آن رو به «مار سرخ» معروف است که در ساخت هسته مرکزی و قسمت‌های میانی آن از آجرهای سرخ‌رنگ استفاده کرده بودند.

مار سرخ، سد اسکندر، سد نوشیروان، تجنبار، صول و دربند صول از نام‌های دیوار بزرگ گرگان بودند

این دیوار در برخی متون با نام ســـد ســـکندر و ســـد نوشیروان نیز آورده شده است. از آنجا که این دیوار از جنوب دهستان (در ترکمنســـتان کنونی) و شمال گمیشان آغاز می‌شد و از نزدیکی گرگان و رود گرگان می‌گذشت، به این اسامی شناخته می‌شد. همچنین محمد بن نجیب بکران در جهان‌نامه نام این دیوار را «تجنبار» نوشته است.

ابن خردادبه، جغرافی‌دان، تاریخ‌نویس و موسیقی‌شناس ایرانی، در کتاب خویش به نام مسالک و الممالک از تصرف این دیوار توســـط پادشـــاه ترکان به نام صول (چول) یاد می‌کند. همچنین ثعالبی در غرور ملوک فرس و سیرهم، نام آن را به‌دلیل این تصرف دربند صول یا دروازه صول می‌داند.

مشخصات دیوار بزرگ گرگان

محمد یوسف کیانی، باستان‌شناس ایرانی در سال ۱۳۵۰ هجری شمســـی مطالعاتی انجام داد و به عددی برابر ۱۷۵ کیلومتر دست پیدا کرد؛ اما اعداد متفاوتی در مطالعات بعدی به دست آمد که از ۳۱,۲ تا ۱۱۲۳ کیلومتر را نشان می‌داد. این طیف وسیع اعداد در نتیجه نابودی بخش‌هایی از دیوار شکل گرفت. در این رابطه می‌توان به سخن نجیب بکران جغرافیدان درباره امتداد دیواری از درگز تا ســـرخس اشاره کرد:

معلوم نیست تا هم خود از دیوار است یا آن خود دیواری دیگر است...

کارشناسان دراین‌باره اتفاق‌نظر دارند که ۳۰ هزار سرباز می‌توانستند به‌منظور پاسداری و دفاع، در طول دیوار مستقر شـــوند. وجود قطعات آجر خردشـــده و عوارض مصنوعی در طول مســـیر دیوار، نوشته‌های منابع مکتوب تاریخی و همچنین حفاری‌های باستان‌شناسی محمد یوسف کیانی در دهه ۱۳۵۰ هجری شمسی نشان از عرض ۱۰ متری دیوار دارند. مطالعات در محدوده شهرستان کلاله نیز نشانگر آن است که در قسمت‌های شرقی دیوار در نواحی کوهستانی، عرض دیوار را بیش از دو متر نمی‌توان تخمین زد.

ارتفاع دیوار گرگان

در مورد ارتفاع دیوار بین ۶ تا ۱۰ متر اختلاف‌نظر وجود دارد و بـــا اینکـــه ارتفاع ۶ متر در تمام طـــول دیوار گزینه مطمئن‌تری است؛ شاید در آینده کاوش‌های بیشتر ارتفاع هشـــت تا ۱۰ متر را ثابت کند. همچنین به نظر می‌رسد ارتفاع ۶ متر باید در تمام مسیر دیوار وجود داشته باشد؛ زیرا ساسانیان برای جلوگیری از نفوذ دشمن حصارهای محکمی ایجاد می‌کردند.

جنس دیوار گرگان

درباره جنـــس و مصالح بـــه کاررفته در دیـــوار اتفاق نظری بین کارشناســـان وجود ندارد. بلاذری، تاریخ‌نگاران و جغرافی‌دانان ایرانی، جنس آن را از ســـنگ و سرب؛ ابن فقیه از آجر و آهک؛ فردوسی از سنگ و گچ، نجیب بکران از خشـــت پخته دانسته بودند. در حالی که ثعالبی، جنس بخشی از آن را سنگ مرمر عنوان کرده بود.

با این همه، بقایای دیوار گرگان در روستای گوگجه در شـــمال کلاله نشان از آجرهای بزرگ دارد. در همین راستا بررسی‌های باستان‌شناسان داخلی و خارجی استفاده از ده‌ها میلیون قالب آجر ۲۱ تا ۲۴ کیلوگرمی در ساخت دیوار را تایید می‌کند. این آجرها به‌منظور اســـتحکام بیشتر پخته می‌شـــدند و کشف شـــواهدی در کوره‌های متعدد و ۱۵۰ کارگاه ســـاخت آجر در طول دیـــوار و در نزدیکی یکدیگر نشـــان‌دهنده وجود یک کارگاه صنعتی بسیار بزرگ برای احداث دیوار هستند. وجود اثر انگشت سبابه دست به اشکال مختلف روی آجرها می‌توانـــد به‌عنوان علامت مخصوص کارگاه تولید یا واحد شمارش آجرها در آن زمان به حساب آید. همچنین برای گرم‌کردن کوره‌ها از چوب‌های جنگلی یا خاک و خاشاک یا نی استفاده می‌شد.

آجرها با استفاده از ملاط گل و آهک به قطر یک تا دو سانتی‌متر و کاملا منظم و دقیق روی یکدیگر چیده و محکم می‌شدند. اســـتفاده از آجر در تمام طول دیوار، مهندسی بی‌نظیری را نشان می‌دهد؛ چراکه در دیوار چین علاوه بر آجر، از سنگ و چوب نیز استفاده شده بود.

دیوار گرگان نمونه بارزی از به‌کارگیری مصالح بوم‌آورد است و با توجه به ویژگی‌های منحصربه‌فردی که در ساخت این دیوار دیده می‌شـــود، به جرات می‌توان گفت که دیوار گرگان مستحکم‌ترین دیوار دفاعی حاصل دست معماران ایرانی بوده است.

خندق

به ســـبب کاربرد دفاعی دیوار گـــرگان، خندقی نیز در حاشیه آن به چشم می‌خورد که عرضش در نواحی پست و همـــوار بـــه ۳۰ متر و در نواحی کوهســـتانی به ۱۰ متر می‌رســـد و با توجه به وضعیت توپولوژی زمین از شرق به غرب، شیب ملایمی به‌سمت دریای خزر دارد. این خندق در زمان جنگ و برای افزایش ضریب دفاعی با اســـتفاده از آب گرگان‌رود پر می‌شـــد تا مانعی برای نفوذ دشمن باشد. با مهندسی هوشمندانه و برای تامین آب خندق در مواقع لزوم، سدی به نام کرگز روی دیوار گرگان ساخته بودند تا به‌سرعت بتوانند آب را در خندق جاری سازند. جالب است بدانید که مصالح ساخت دیوار از ترکیب خاک رس حاصل از کندن خندق به‌همراه کاه خردشده ریز و درشت تامین می‌شد. از سوی دیگر شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد خاک‌های حفاری‌شـــده از خندق را پشت دیوار و به‌سمت جنوب می‌ریختند تا در مواقع خطر مسیر دسترسی آسان و جان‌پناهی برای سربازان باشد.

بقایای خندق بیشتر در نواحی شرقی قلمرو دیوار بزرگ گرگان به‌صورت سالم و دســـت‌نخورده دیده می‌شود و در مابقی مکان‌ها به زمین کشارزی تبدیل شده است. بخش وسیعی از خندق در نواحی مرکزی و غربی با هموارکردن و لای‌روبی، به‌عنوان کانال‌های آبیاری زهکش کاربرد دارد.

قلعه‌ها

دیوار گرگان علاوه بر خندق از یک عنصر دفاعی دیگر برای استقرار ســـربازها بهره برده است. پشت دیوار دفاعی گرگان حدود ۳۶ قلعه با مساحت پنج تا ۲۰ هکتار کشف شده‌اند که برای دفاع از این منطقه ساخته شده بودند. در نواحی شرقی که تپه ماهور و کوهستان بیشتری به چشم می‌خورد، قلعه‌ها متراکم‌تر و فاصله کمتری از یکدیگر دارند. این قلعه‌ها به‌غیـــر از ارگ، حصار و بارو دارای خندق‌هایی با هدف آجرپزی بوده‌اند. بزرگ‌ترین خندق کشف‌شده در این منطقه حدود ۳۳۰ هکتار وسعت دارد. برج‌های نگهبانی دایره‌شکل که به دیوارهای قلعه متصل هستند، در فواصل منظم و در چهار گوشه آن قرار دارند.

Sample output to test PDF Combine only

سهم سلامت از سبد خانوار چقدر است؟ دارو در صدر هزینه‌های بیماران

> میزان هزینه پرداختی مردم برای سلامت، یکی از شاخص‌های ارزیابی در بررسی میزان دسترسی عادلانه به خدمات سلامت به شمار می‌رود و دولت‌ها تلاش می‌کنند با گسترش چتر بیمه و اعطای یارانه، عدالت در سلامت را در جوامع خود اجرایی کنند.

از جمله اهداف اصلی نظام‌های سلامت در سراسر دنیا علاوه بر ارائه خدمات مورد نیاز، محافظت از افراد در برابر مشکلات مالی مرتبط با هزینه‌های بهره مندی از این خدمات است. این موضوع جزو اقدامات کلیدی در پوشش همگانی سلامت بوده که به عنوان دسترسی به خدمات سلامت مورد نیاز با کیفیت مناسب و بدون مواجهه با مشکلات مالی تعریف می‌شود.

پرداخت از جیب به عنوان نازل‌ترین شکل تأمین مالی در نظام سلامت یکی از منابع اصلی تأمین مالی مراقبت های سلامت بوده و بار مالی سنگینی را بر میلیون‌ها نفر در سراسر جهان تحمیل می‌کند. این رویکرد تأمین مالی علاوه بر تأثیر منفی بر عدالت موجب سوق دادن گروه های آسیب پذیر جامعه به سمت فقر می شود

در نظام سلامت ایران نیز دستیابی به این هدف از طریق راهبردهایی مانند گسترش پوشش بیمه سلامت و کاهش پرداخت از جیب طی قوانین، سیاست ها و برنامه های مختلف میان مدت و بلند مدت مورد توجه قرار گرفته است.

بر اساس اصل بیست و نهم قانون اساسی کشور ایران برخورداری از تأمین اجتماعی از جمله خدمات بهداشتی درمانی و مراقبت‌های پزشکی حق همگانی بوده و دولت موظف به تأمین این خدمات برای تمام افراد کشور از محل درآمدهای عمومی و درآمدهای حاصل از مشارکت مردم است.

نظام مناسب و اثر بخش محافظت از مردم در برابر مواجهه با مخاطرات مالی، علاوه بر سقوط جمعیت زیادی از مردم به زیر خط فقر احتمال صرف نظر بیماران از دریافت خدمات سلامت مورد نیاز را نیز افزایش داده و در نتیجه باعث کاهش سطح سلامت می شود. این موضوع در همه کشورها با هر سطحی از درآمد و توسعه اقتصادی با درجات مختلفی رخ می دهد.

یکی از رایج ترین رویکردها برای سنجش حفاظت از خانوارها در برابر خطرات مالی استفاده از شاخص مواجهه با مخارج کمرشکن سلامت است. مخارج کمر شکن سلامت زمانی رخ می دهد که پرداخت‌های مستقیم از جیب خانوار برای مراقبت های سلامت نسبت به منابع موجود به حدی باشد که خانوار از مصرف سایر کالاها و خدمات ضروری محروم شود.

وقوع مخارج کمر شکن سلامت می‌تواند منجر به کاهش مصرف و پس انداز در کوتاه مدت و همچنین فروش دارایی و استقراض و در نتیجه کاهش استانداردهای زندگی در بلند مدت شود.

هزینه‌های سلامت به صورت پرداخت از جیب، پرداخت‌هایی است که خانوار هنگام دریافت خدمات سلامت به ارایه کننده می پردازد. ظرفیت پرداخت خانوار درآمد غیر معیشتی خانوار است که از کسر مخارج معیشتی از درآمد مؤثر خانوار و یا هزینه های خانوار به دست می آید. در حالتی که هزینه خوراک خانوار کمتر از مخارج معیشتی خانوار باشد هزینه های غیر خوراکی خانوار به عنوان ظرفیت پرداخت در نظر گرفته می شود.

مرکز پژوهشهای مجلس در گزارشی به بررسی سهم حوزه سلامت از مخارج یک خانوار پرداخته و اعلام کرده است که هزینه‌های کمر شکن سلامت زمانی رخ می دهد که پرداخت‌های مستقیم از جیب خانوار برای سلامت برابر یا بیشتر از ۴۰ درصد ظرفیت پرداخت با مخارج غیر معیشتی آن خانوار باشد.

راهکارهای ایران برای پوشش مخارج سلامت

در نظام سلامت ایران تحقق محافظت مالی از خانوار در برابر مواجهه با مخارج کمرشکن سلامت از طریق راهبردهایی مانند گسترش پوشش بیمه سلامت، کاهش پرداخت از جیب، ارایه یارانه و افزایش منابع بخش سلامت طی قوانین، سیاست ها و برنامه های مختلف مورد توجه قرار گرفته به طوری که در سه دهه گذشته محافظت مالی از مردم در برابر مخارج سلامت با سیاست‌هایی چون گسترش بیمه سلامت، ارایه پوشش‌های بیمه ای، قانون بیمه همگانی، سیاست‌های رفاه و تامین اجتماعی پیگیری شده است.

یارانه ها و حمایت های مالی رویکرد دوم دولت ها برای کمک به هزینه سلامت خانوارها بوده است به طوری که دولت با تأمین منابع مالی یارانه و حمایت درمانی از طریق پرداخت تمام یا بخشی از حق بیمه براساس سطح درآمد افراد پیگیری شده است.

تامین مالی پایدار رویکرد سومی است که از سوی دولت برای کمک به سبد هزینه سلامت اقشار جامعه انجام می شود که نمونه هایی از آن را در برنامه‌های پنجم و ششم توسعه و نیز قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت شاهد بودیم.

سهم سلامت از هزینه‌های خانوار

طبق آمارهای منتشر شده مواجهه خانوارها با مخارج کمرشکن سلامت در کشور بر اساس شاخص ظرفیت پرداخت خانوار از ۲.۳۷ درصد در سال ۱۳۹۵ با طی یک روند نوسانی به ۲.۴۲ درصد در سال ۱۴۰۰ افزایش یافته است که این میزان با هدف تعیین شده در برنامه ششم توسعه یک درصد فاصله دارد؛ در این دوره زمانی میزان مواجهه با مخارج کمر شکن سلامت در خانوارهای روستایی بیشتر از خانوارهای شهری بوده است.

همچنین بر اساس داده‌های حساب‌های ملی سلامت مرکز آمار ایران، میانگین شاخص سهم پرداخت‌های مستقیم از جیب بیماران از کل هزینه های سلامت طی سال‌های ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۸ برابر ۴۲.۲ درصد و در سال ۱۳۹۸ نیز ۳۷.۴۲ درصد بوده است که با هدف مندرج در برنامه ششم توسعه مبنی بر کاهش این شاخص تا ۲۵ درصد فاصله دارد.

بر اساس نتایج پیمایش هزینه درآمد خانوار، طی سال‌های ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۰ به طور متوسط ۳۰ درصد از مجموع پرداخت از جیب خانوار صرف تهیه دارو شده است؛ خدمات دندانپزشکی و خدمات بستری نیز به ترتیب ۱۹ درصد و ۱۸.۷ درصد از مجموع پرداخت از جیب خانوار را تشکیل داده اند.

مرکز پژوهشهای مجلس به استناد این آمار، بر این باور است که با وجود تدوین قوانین و مقررات در کشور طی دهه های اخیر جهت حفاظت مالی در برابر مواجهه با هزینه های کمرشکن سلامت این هدف تحقق نیافته است.

باید توجه داشت که میانگین مخارج سلامت در سال ۲۰۱۹ میلادی در سراسر دنیا ۱۸ درصد و در کشورهای با درآمد زیاد، متوسط و پایین به ترتیب ۱۳.۶ درصد، ۳۵ درصد و ۴۴.۷ درصد بوده است.

بررسی اطلاعات حساب‌های ملی سلامت در مرکز آمار ایران نشان می دهد که خدمات درمانی سهم عمده پرداختی مردم را در اختیار دارند و پس از آن دارو و سایر کالاهای پزشکی قرار می گیرند.

با وجود روند نزولی شاخص سهم پرداخت از جیب بیماران از کل هزینه های سلامت در ایران، میانگین این شاخص بین سال های ۹۰ تا ۹۸ برابر ۴۲.۲ درصد بوده است. این شاخص در سال ۹۶ به ۳۲.۴۶ درصد کاهش یافته اما بار دیگر روند صعودی در پیش گرفته و در سال ۹۸ به ۳۷.۴۲ درصد رسیده است که بیش از از هدف تعیین شده در برنامه ششم توسعه مبنی بر کاهش شاخص تا ۲۵ درصد بوده است.

با توجه به سهم زیاد پرداخت از جیب در تامین مالی بخش سلامت کشور و آثار نامطلوب آن بر بهره‌مندی از مراقبت های سلامت و افزایش مواجهه با مخارج کمرشکن سلامت ضروری است در این زمینه اصلاحاتی صورت گیرد به طوری که طراحی یک سیستم تامین مالی مناسب علاوه بر کمک به تحقق عدالت در سلامت می تواند منجر به کاهش مواجهه خانوارها با هزینه های کمرشکن سلامت شود.

کارشناسان بر این باورند برای کاهش نابرابری اجتماعی و اقتصادی در جامعه در مواجهه با هزینه های کمرشکن می توان سیاست هایی مانند کاهش پرداخت های مستقیم از جیب خانوار برای مراقبت های سلامت با اولویت و تمرکز بر خانواده‌های کم درآمد را اجرا کرد ضمن آنکه نیاز است با توجه به نوسانات منابع مالی بخش سلامت، بازنگری و بازتعریف مکانسیم های حمایتی و مداخلات هدفمند به نفع افراد فقیر و گروه های آسیب پذیر و همچنین بیماری های مزمن، شدید و پر هزینه در دستور کار باشد.

دارو در صدر هزینه‌های سلامت مردم

بررسی های مرکز پژوهای مجلس نشان می دهد که دارو در صدر هزینه های سلامت مردم قرار دارد؛ طبق اطلاعاتی که از مرکز آمار ایران به دست آمده است، در سال های ۹۰ تا ۹۸ به طور میانگین ۵۶ درصد مخارج سلامتی به شکل پرداخت از جیب صورت گرفته، صرف مخارج درمانی و ۳۱ درصد صرف دارو و کالاهای پزشکی توزیع شده بین بیماران سرپایی شده است.

در طی این سال ها سهم پرداخت از جیب بابت خدمات درمانی کاهش و در مقابل سهم پرداخت از جیب بابت انواع دارو و سایر کالاهای پزشکی افزایش یافته است؛ دلیل این موضوع را می توان در افزایش نرخ ارز و پوشش بیمه‌ای کم و نامناسب برای داروها دانست. البته با توجه به تغییرات نرخ ارز و چالش های مربوط به طرح دارویاری انتظار می‌رود این ارقام طی سال های اخیر افزایش بیشتری یافته شود.

سهم پرداخت‌های مستقیم از جیب خانوار برای سلامت از مجموع هزینه‌های مصرفی خانوار و همچنین سهم خدمات اختلاف از این شاخص بررسی شده که نشان می‌دهد در سال‌های ۹۵ تا ۱۴۰۰ به طور میانگین ۵.۱۲ درصد هزینه های مصرفی خانوار صرف پرداخت های مستقیم از جیب خانوارها برای سلامت شده؛ بیشترین سهم از پرداخت جیب خانوارها بابت دارو، خدمات دندانپزشکی و خدمات بستری بوده است.

به طوری که دارو ۳۰ درصد، دندانپزشکی و بستری ۱۹ درصد، پاراکلینیک ۱۵ درصد، خدمات سرپایی ۱۱ درصد و محصولات پزشکی ۶ درصد بوده اند.

عوامل موثر بر میزان وقوع هزینه‌های کمرشکن سلامت

بررسی‌ها نشان می‌دهد که داشتن پوشش بیمه سلامت، شاغل بودن، باسواد بودن و مرد بودن سرپرست خانوار از جمله عواملی هستند که موجب کاهش احتمال مواجهه با مخارج کمرشکن سلامت می شود؛ خانوارهای فاقد پوشش بیمه سلامت در صورت ابتلا به بیماری بخش قابل توجهی از درآمد خود را صرف مخارج سلامت می کنند و بنابراین احتمال مواجهه این گروه با مخارج کمر شکن سلامت افزایش می یابد.

البته باید در نظر داشت از آنجایی که افراد دارای بیمه درمانی را می‌توان به استفاده بیشتر از خدمت درمانی تشویق کرد، این پوشش‌ها نیز می‌تواند مواجهه با هزینه‌های کمرشکن سلامت را افزایش دهد.

بهبود وضعیت اقتصادی با افزایش ظرفیت درآمدی خانوار، احتمال مواجهه با مخاطرات مالی به دلیل هزینه های سلامت را کاهش می‌دهد و در مقابل وجود عضو سالمند در خانواده، وجود عضو با بیماری مزمن در خانواده استفاده از خدمنات بستری، سرپایی و دندانپزشکی موجب افزایش احتمال مواجهه با هزینه‌های کمرشکن سلامت می‌شود.

در این راستا برای تحقق سیاست محافظت مالی از افراد در برابر مخارج سلامت پیشنهاد می‌شود که نسبت به تقویت تامین مالی نظام سلامت کشور با محوریت اولویت دهی به مراقبت‌های پیشگیری، پایدارسازی منابع مالی گسترش نظام پیش پرداخت و کاهش پرداخت از جیب توجه شود.

بازنگری و بازتعریف سیاست‌های حمایتی و مداخلات هدفمند در جهت افزایش محافظت از گروه‌های کم‌درآمد و آسیب پذیر در برابر هزینه‌ها و افزایش تعهدات و عمق پوشش بیمه‌ای از سوی سازمان‌های بیمه‌گر پایه ضروری است./ایرنا

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت تاکید کرد

کمبود «ید» و کاهش IQ کودکان

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ضمن هشدار نسبت به تبلیغات اغواگرایانه و فاقد اساس علمی سودجویان در زمینه نمک‌های تصفیه نشده از جمله نمک دریا، سنگ نمک و نمک‌های رنگی، در عین حال عوارض ناشی از کمبود «ید» در بدن را یادآور شد و بر لزوم مصرف کم اما «یددار» نمک تاکید کرد.

دکتر احمد اسماعیل‌زاده درباره برنامه پیشگیری از کمبود ید در کشور و اقدامات وزارت بهداشت در این زمینه اظهار کرد: این برنامه یکی از موفق‌ترین برنامه‌های وزارت بهداشت بوده و مورد تحسین سازمان جهانی بهداشت نیز قرار گرفته است. با توجه به اینکه خاک کشور ید کافی ندارد، طی سالیان گذشته نسبت به یددار کردن نمک اقداماتی انجام شد که بسیار مثبت بود و توانست تا حدودی کمبود ید را در کشور ریشه‌کن کند. اما طی سالیان اخیر با توجه به گسترش فضای مجازی و سود مالی که در این ماجرا وجود دارد، اطلاعات غلطی از سوی سودجویان درباره نمک‌های دریا و با تبلیغات اغواگرایانه نظیر آنکه «این نمک‌ها معجزه می‌کنند و بسیاری از امراض را درمان می‌کنند!» به مردم ارائه می‌شود و به همین دلیل نیز مردم نسبت به نمک یددار مقداری بد بین شده‌اند و برخی‌ها نیز تحت تاثیر این تبلیغات از نمک دریایی و نمک‌های رنگی استفاده می‌کنند.

نمک کم اما یددار مصرف کنید

وی تاکید کرد: این درحالیست که بارها و مکررا تاکید کرده‌ایم که نمک کم مصرف کنید و نمک مصرفی هم حتما یددار و تصفیه شده باشد و نمک یددار برای اینکه ید در آن باقی بماند حتما در مراحل پایانی پخت به غذا اضافه شود.

تبلیغات «نمک دریا» اساس علمی ندارد

تاکید کرد: استفاده از نمک دریا، نمک‌های رنگی، سنگ نمک به هیچ وجه از سوی وزارت بهداشت توصیه نمی‌شود؛ چرا که به دلیل آلودگی با فلزات سنگین و... برای سلامت انسان مضرات بسیار زیادی دارد. اینکه در فضای مجازی گفته می‌شود نمک دریا برای فشارخون خوب است و یا بسیاری از بیماری‌ها را درمان می‌کند، کاملا اشتباه است و پایه علمی ندارد. هیچ کدام از این نمک‌ها نمی‌توانند درمان‌کننده باشند. نکته مهم دیگر نیز این است که مواد موجودی در نمک که موجب فشار خون می‌شود سدیم است که در انواع نمک‌ها وجود دارد بنابراین در مصرف نمک تصفیه شده یددار نیز باید رعایت شود.

ارزیابی برنامه پیشگیری از کمبود ید

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ادامه داد: ارزیابی این برنامه توسط وزارت بهداشت تاکنون پنج بار و هر پنج سال یک بار انجام شده است. سال گذشته ششمین ارزیابی میزان ید جامعه را در کشور با همکاری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی انجام داده‌ایم و داده‌های آن در دانشگاه علوم پزشکی کشور جمع‌آوری شده است و این داده‌ها در حال تجزیه و تحلیل هستند و تا تابستان نتایج اعلام خواهد شد. در این برنامه ارزیابی وضعیت ید جامعه در کودکان مدرسه به عنوان نماینده‌ای از جامعه و در میان مادران باردار انجام شده و همینطور میزان ید موجود در نمک‌هایی که در سطح عرضه وجود دارد و نمک‌هایی که در کارخانه‌ها تولید می‌شوند بررسی خواهد شد.

نقش مهم «ید» در سلامت بدن

وی درباره فواید ید برای انسان اظهار کرد: ید نقش بسیار مهمی را در سلامت بدن ایفا می‌کند. خطر اختلالات شنوایی، سقط جنین، عقب‌ماندگی‌های ذهنی در افرادی که دچار کمبود ید هستند به مراتب بیشتر از سایر افراد است. ید برای تکامل هوشی افراد بسیار حائز اهمیت است به همین دلیل نیز ما همیشه به مادران باردار می‌گوییم که مصرف نمک هم به میزان کم برای آن‌ها مضر است و هم به میزان زیاد و باید حتما به میزان لازم نمک تصفیه شده یددار مصرف کنند؛ چراکه موجب تکامل جنین در شکم مادر می‌شود.

کمبود «ید» و کاهش IQ کودکان

اسماعیل‌زاده ادامه داد: IQ کودکانی که ید کافی مصرف نمی‌کنند دچار مشکل می‌شود؛ چراکه نسبت به کودکان دیگری که ید استفاده می‌کنند، عقب‌ماندگی دارند. معمولا این کودکان، یک مقدار از نظر هوشی پایین‌تر هستند و از میزان یادگیری کمتری برخوردار هستند. در سنین بالا نیز موجب اختلالات کم‌کاری تیروئید و اختلالات ناشی از متابولیسم تیروئید می‌شود. به همین دلیل نیز توصیه می‌کنیم که همه افراد به میزان کافی مصرف ید داشته باشند.

۳ عارضه مهم نمک‌های تصفیه نشده

وی در پایان درباره تاثیر منفی تبلیغات فضای مجازی درباره مصرف نمک‌های تصفیه نشده، دریا و نمک بدون ید اظهار کرد: تبلیغات فضای مجازی موجب می‌شود که فرد ید کافی دریافت نکند و در نتیجه امراض ناشی از کمبود ید را دچار شود و علاوه بر آن نمک‌هایی که تبلیغ می‌شوند فلزات سنگینی دارند که سرطان کلیه، سرطان کبد، سنگ کلیه و... را به افراد تحمیل می‌کند./ایسنا

خطرات خرید فرآورده‌های طبیعی و مکمل از فضای مجازی

رئیس اداره فرآورده‌های طبیعی سازمان غذا و دارو، نسبت به خرید فرآورده‌های طبیعی و مکمل از طریق فضای اجتماعی و شبکه‌های ماهواره‌ای هشدار داد.

آرزو روستایی، با تأکید بر اینکه بر اساس قانون محل عرضه فرآورده‌های سلامت محور اعم از داروهای طبیعی و مکمل صرفاً داروخانه است، گفت: عرضه و فروش این فرآورده‌ها خارج از زنجیره رسمی تأمین دارو، مجاز نیست.

وی افزود: برخی از سودجویان از اقبال عمومی به داروهای گیاهی، طبیعی و مکمل سو استفاده کرده و به تولید و عرضه فرآورده‌های غیر مجاز و فاقد هر گونه مجوز با اجزا و منشأ نامعلوم می‌پردازند.

روستایی ادامه داد: این فرآورده‌ها نه تنها ممکن است برخلاف ادعای تبلیغاتی فاقد گیاه دارویی باشند، بلکه بعضاً دارای ترکیباتی غیر مجاز و به مراتب خطرناک و تهدید کننده سلامتی هستند.

رئیس اداره فرآورده‌های طبیعی سازمان غذا و دارو با اشاره به عرضه داروهای گیاهی و مکمل‌ها در صفحات شبکه‌های اجتماعی و ماهواره‌ای اظهار کرد: با توجه به بازار غیر رسمی و غیر قانونی ایجاد شده در این فضا، عمده فرآورده‌هایی که از این طریق عرضه می‌شوند، فرآورده‌های مرتبط با کاهش یا افزایش وزن، رویش مو، مشکلات جنسی، اعتیاد و موارد مشابه هستند که بر اساس گزارش‌ها به دلیل وجود ترکیبات خطرناک، عوارضی بسیار جدی و پایدار مانند نقص عضو یا بدتر شدن شرایط بیماری را موجب شده‌اند.

وی یادآور شد: مصرف تمامی داروها اعم از داروی شیمیایی، طبیعی یا گیاهی باید زیر نظر و مشورت تخصصی افراد ذی‌صلاح، اعم از پزشک و داروساز صورت گیرد و بر همین اساس فضای مجازی و کلیپ‌های تبلیغاتی بستر مناسبی برای صحت سنجی ادعاها و اظهارات، توصیه‌های ارائه شده، تشخیص فرآورده مجاز از تقلبی نیستند.

روستایی همچنین در مورد مصرف خودسرانه فرآورده‌های طبیعی و گیاهی مجاز نیز هشدار داد و گفت: با توجه به اینکه مکمل‌ها یا داروهای گیاهی نیز ممکن است دارای تداخلاتی در مصرف همزمان با یکدیگر یا با داروهای شیمیایی، احتیاط مصرف در برخی شرایط باشند، لازم است پیش از مصرف، با پزشک معالج یا داروساز مشورت لازم صورت بگیرد./ مهر

خبر

«وعده آزاد» در رژیم‌های غذایی

وعده غذایی آزاد، یک وعده دارای مجوز و برنامه‌ریزی شده برای زیر پا گذاشتن موقت قوانین سخت رژیم غذایی است...

تقلب در برنامه غذایی "cheat day"، شامل دادن مجوز حساب شده و برنامه‌ریزی شده برای زیر پا گذاشتن موقت قوانین سخت رژیم‌های غذایی محسوب می‌شود.

تئوری استراتژی تقلب در برنامه غذایی مبتنی بر پاداش این است که با دادن مجوز دوره‌های کوتاه شکست، احتمال پایبند بودن به رژیم غذایی بیشتر می‌شود.

هنگام تقلب در رژیم غذایی، به طور معمول دو راهکار «وعده تقلب» و «روز تقلب» استفاده می‌شود. با توجه به اولویت‌های رژیم هر فرد، روش‌های تقلب در برنامه غذایی متغیر است. بنا بر ذائقه افراد، غذاهایی که در وعده تقلب مصرف می‌شود، متفاوت است اما این غذاها پرکالری هستند.

استفاده از راهکار تقلب در تمام رژیم‌های غذایی امکان‌پذیر نیست؛ چرا که تمام افراد نمی‌توانند رفتارهای خود را با یک الگو تنظیم کنند. به طور مثال، رژیم کتوژنیک به رعایت کامل و بدون انعطاف نیاز دارد؛ این در حالیست که استراتژی تقدم در رژیم‌های غذایی که قابلیت انعطاف‌پذیری دارند، استفاده می‌شوند.

همچنین افراط و تخطی از حد مجاز دریافت کالری حتی در وعده تقلب می‌تواند افراد را به سمت شکسته فرایند کاهش وزن سوق دهد.

به طور قالب ادعا می‌شود استفاده از وعده تقلب در رژیم غذایی به دلیل بهبود سطح هورمون «لپتین» که مسئولیت سرکوب حس گرسنگی را بر عهده دارد، می‌تواند سبب بهبود عملکرد متابولیک شود. نتایج برخی مطالعات بیانگر این است، پس از کاهش وزن قابل توجه، میزان سطح لپتین در بدن کاهش می‌یابد.

نگرش افراد نسبت به غذا در میزان موفقیت در روند کاهش وزن نقش دارد. افرادی که در احساسات مرتبط با خوردن غذا مشکل دارند، ممکن است پس از دریافت وعده تقلب احساس گناه و ناامیدی داشته باشند. علاوه بر تمام این موارد، واژه «تقلب» در باور عامه دارای بار منفی است و این احتمال وجود دارد که موجب حس شرمساری به فرد و ناامیدی از تلاش برای ادامه روند کاهش وزن شود.

شاید بتوان گفت اگر وعده تقلب را با پیام‌های مثبت مانند «وعده سالم‌سازی» یا «وعده درمانی» جایگزین کنیم، نتایج بهتری در زمینه سالم سازی الگوهای رفتاری و کنترل بهتر رژیم غذایی حاصل شود.

پرخوری، یکی از نگرانی‌های مرتبط با وعده تقلب و تبدیل آن به یک رفتار دائمی و در نتیجه شکست رژیم غذایی به حساب می‌آید. رویکرد تقلب در رژیم غذایی می‌تواند برخی افراد را با مشکلاتی مانند گرایش اعتیاد به غذا، اختلالات خوردن و ناتوانی در خود تنظیمی مواجه کند. این موارد سبب ایجاد اختلال در روند کاهش وزن می‌شود.

افرادی که از غذا خوردن به عنوان یک مکانیزم مقابله‌ای به منظور کنترل احساسات استفاده می‌کنند، به طور احتمالی بیشتر در معرض پرخوری قرار می‌گیرند.

وعده تقلب باید با برنامه‌ریزی باشد؛ فرد نباید بی‌توجه به نشانه‌های گرسنگی و سیری نسبت به دریافت کالری افراطی و بی‌برنامه اقدام کند. هوشیاری در استفاده از رویکرد تقلب از نکاتی است که سبب موفقیت رویکرد تقلب در رژیم غذایی می‌شود. غذا خوردن آگاهانه به معنای توجه به نشانه‌های سیری و گرسنگی و کنترل سرعت خوردن غذا و همچنین لذت بردن از وعده غذایی اطلاق می‌شود. تغذیه آگاهانه می‌تواند به پیشگیری از روند افزایش وزن و کاهش تمایلات احساسی و پرخوری کمک کند.

هنگام برنامه‌ریزی برای وعده تقلب، استفاده از یک یا دو نوع خوراکی باید در کانون توجه قرار گیرد؛ چرا که احتمال بروز خطا و از دست دادن کنترل رژیم غذایی در این حالت کمتر است. این روش برای افرادی که در کنترل اشتهای خود مشکل دارند، رویکردی مفید به حساب می‌آید.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، برنامه‌ریزی از پیش تعیین شده می‌تواند احتمال تسلیم شدن در برابر وسوسه را کاهش دهد. به همین دلیل، بهتر است برای روزهای تقلب مانند روزهای معمولی برنامه‌ریزی مشخصی در نظر گرفته شود.

استفاده و ترکیب غذاهایی که در کنار سالم بودن موجب لذت از خوردن می‌شوند حتی در روزهای معمولی رژیم غذایی می‌تواند در موفقیت رژیم غذایی موثر باشند. این کار می‌تواند خستگی رژیم غذایی را کاهش دهد و سبب پایبندی بیشتر به رژیم غذایی شود./ایسنا

Sample output to test PDF Combine only

فدراسیون جانبازان در مسیر موفقیت؛ نمره ۲۰ طلایی‌ها در سال معاونت آقای رئیس

فدراسیون جانبازان و توانیابان در سال ۱۴۰۲ تحولات مدیریتی متفاوتی را تجربه کرد اما در نهایت مردی از جنس این ورزش بر کرسی آن تکیه زد.

گزارش

به گزارش نقش قلم، فدراسیون جانبازان و توانیابان که به عنوان یکی از اصلی‌ترین حامیان ورزش پارالمپیکی کشور فعالیت دارد در سال ۱۴۰۲ شرایط متفاوتی را تجربه کرد؛ شرایطی که بخشی از آن مربوط به حضور ورزشکاران این فدراسیون در بازی‌های آسیایی و قسمتی از آن نیز به چالش مسوولان برای تغییر نام این فدراسیون برمی‌گشت. همچنین در نیمه دوم سال ۱۴۰۲ رئیس فدراسیون با حفظ سمت به عنوان معاون توسعه ورزش قهرمانی و حرفه‌ای وزارت ورزش منصوب شد.

در اسفندماه ورزش پارالمپیکی کشور شاهد یک انتخابات پرچالش بود که در نهایت جلیل کوهپایه‌زاده به عنوان رئیس فدراسیون جانبازان و توانیابان انتخاب شد.

نمره ۲۰ طلایی‌ها

کاروان ورزشی کشورمان که با نام فرزندان ایران در چهارمین دوره بازی‌های پاراآسیایی هانگژو حضور پیدا کرده بود موفق شد برای نخستین بار در جایگاه دوم این بازی‌ها قرار گیرد. فرزندان ایران در این دوره از رقابت‌ها موفق به کسب ۴۴ مدال طلا، ۴۶ نقره و ۴۱ برنز کسب کردند. یکی از فدراسیون‌هایی که نقش مهی در تاریخ‌سازی کاروان ایران داشت فدراسیون جانبازان بود. ورزشکاران زیر مجموعه این سازمان ۲۰ مدال طلا، ۲۶ مدال نقره و ۱۷ مدال برنز شدند.

به عبارتی ورزشکاران زیر مجموعه این فدراسیون ۶۳ مدال فرزندان ایران را به نام خود ثبت کردند که ۴۸ درصد تمام مدال‌های کاوران ورزشی کشورمان بود. این ورزشکاران همچنین ۴۵ درصد مدال‌های طلای کاروان را به نام خود ثبت کردند. ورزشکاران رشته دوومیدانی جانبازان و توانیابان با کسب ۱۰ مدال طلا ۵۰ درصد مدال‌های این فدراسیون را به دست آوردند.

بررسی آماری عملکرد طلایی‌های ورزشکاران جانبازان و توانیابان حکایت از آن دارد که در این دوره ورزشکاران آقا ۱۶ مدال طلا و بانوان چهار مدال طلا کسب کردند. ۲۵ درصد مدال ورزشکاران زیر مجموعه فدراسیون جانبازان توسط بانوان ضرب شد. در مجموع نیز بانوان ۱۸ مدال طلا، نقره و برنز را از آوردگاه هانگژو به ارمغان آوردند.

عبور از بار منفی کلمات

یکی از مهمترین تغییر و تحولات فدراسیون در سال ۱۴۰۲ اصلاح نام فدراسیون بود تا از بار منفی برخی از کلمات آن کاسته شود. فدراسیونی که زاده انقلاب اسلامی و اساس آن با ورزش جانبازان بود. این فدراسیون اکنون بعد از چهار دهه فعالیت ورزشکاران معلول زیادی را تحت پوشش قرار داده و یکی از ارکان افتخارآفرین ایران در آوردگاه‌های بزرگ به شمار می‌رود.

ظهور نامدارانی مانند سیامند رحمان قوی‌ترین مرد معلول جهان، ساره جوانمردی ملکه تپانچه دنیا، زهرا نعتمی پرافتخارترین بانوی پارالمپیکی و تیم والیبال نشسته دارنده هفت مدال طلای پارالمپیکی از دل این فدراسیون نشان از آن دارد که مسوولان با برطرف کردن مسکلات پیش‌روی معلولان عملا آنان را در مسیر تعالی و پیشرفت قرار دادند.

با وجود تمام این افتخارآفرینی‌ها اما حک شدن عنوان معلول بر سر در فدراسیون یک بار منفی را به سمت و سوی قهرمانان سوق می‌داد و حتی در برخی از موارد موجب ترحم ناخواسته برای آنان شد. فدراسیون با همفکری وزارت ورزش و کمیته ملی المپیک با زودن عنوان معلول از فدراسیون عملا توان‌یابی را جایگزین معلولیت کرد تا نشان دهد که قهرمانان این میدان پهلوانانی هستند که از محدودیت‌های ناشی از معلولیت خارج و در مسیر فتح قله‌های جهانی قرار گرفتند.

آقای رئیس معاون شد

رای اعتماد مجلس شورای اسلامی به کیومرث هاشمی برای تصدی سمت وزارت ورزش و جوانان تغییرات زیادی را در این وزارتخانه ایجاد کرد تغییراتی که شامل معاونت‌ها شد و مهمترین معاونت آن نیز به سیدمحمد شروین اسبقیان رئیس فدراسیون جانبازان و توانیابان رسید. انتصاب وی به این سمت در حالی بود که چند ماه از مسوولیت وی در فدراسیون مانده و بسیاری این سوال را طرح کرد که چه کسی سرپرست فدراسیون خواهد شد.

این سوال موجب شد تا ایبقیان خود شخصا پاسخ این سوال را بدهد. وی به خبرنگاران گفت: در کنار پست وزارت ورزش، در جریان امور و مسائل فدراسیون نیز خواهم بود ضمن این که در فدراسیون نایب رییس و دبیر مسائل را پیگیری می‌کنند و خود من نیز بر امور فدراسیون نظارت خواهم داشت. همچنین قرار بر این شد که هر چه سریعتر به بحث ثبت‌نام از کاندیداها و برگزاری انتخابات ورود پیدا کنیم

البته اسبقیان در تمام مدت حضور در وزارت ورزش در برنامه های مهم فدراسیون حضور و نظارت داشت. رئیس فدراسیون جانبازان و توانیابان در آخرین جلسه با مدیران اداری این فدراسیون گفت: امروز آخرین جلسه شورای مدیران در طول دوران حضور من به عنوان رئیس فدراسیون است. تا آخرین لحظه تلاش کردم تا فعالیت‌ها و برنامه ها با جدیت تمام پیگیری شود. خداراشاکرم که در طول این چهار سال با وجود شیوع بیماری منحوس کرونا، توانستیم نتایج درخشانی را در پارالمپیک توکیو، پاراآسیایی جوانان و پاراآسیایی هانگژو و رویدادهای مختلف جهانی رقم بزنیم و موفقیت ها و خاطراتی رقم خورد که هرگز فراموش شدنی نیست.

اسبقیان تا روز ۱۵ اسفند در کسوت رئیس فدراسیون فعالیت داشت و در این روز نیز به عنوان رئیس فدراسیون و معاون توسعه ورزش قهرمانی ریاست مجمع انتخاباتی را بر عهده داشت مجمعی که کم حاشیه نبود و در نهایت با حدود پنج ساعت تاخیر برگزار شد.

غلبه حاشیه بر متن انتخابات

برگزاری انتخابات فدراسیون جانبازان و توانیابان در پایان سال ۱۴۰۲ خالی از حاشیه نبود. حضور حسین رضازاده، هادی رضایی، حمید علی صمیمی، جلیل کوهپایه‌زاده و محمدرضا میرزایی در این انتخابات موجب شده بود تا کارشناسان پیش‌بینی یک رقابت جذاب داشته باشند اما اتفاقات به گونه‌ای دیگر رقم خورد. رضازاده یک هفته پیش از انتخابات بستری و در مجمع غایب بود و هادی رضایی نیز پیش از اعلام تایید صلاحیت‌ها عطای ریاست را به لقایش بخشید تا همچنان مرد اول والیبال نشسته ایران و جهان باشد.

اما داستان زمانی شروع شد که حمید علی‌صمیمی رد صلاحیت شد و مجمع به خاطر وی چند ساعت به تاخیر افتاد. سیدمحمدشروین اسبقیان رئیس مجمع روز ۱۵ اسفند در خصوص این تاخیر گفت: به دستور کیومرث هاشمی مجمع به تاخیر افتاده تا حقی از هیچ کس ضایع نشود. البته صحبت‌های اسبقیان با واکنش نقی مهدوی رئیس هیات استان مازندران مواجه شد تا جایی که دقایقی مجمع به حاشیه رفت.

به گزارش ایرنا؛ یکی دیگر از حاشیه‌های این مجمع تعداد رای سفید بود که شاید در تاریخ انتخابات فدراسیون‌ها بی نظیر باشد. اعضای مجمع انتخاباتی ۱۸ رای سفید را به صندوق انداختند تا اعتراض خود را نسبت به برخی اتفاقات نشان دهند. در پایان این مجمع جلیل کوهپایه‌زاده با ۳۳ رای برای چهار سال رئیس فدراسیون شد و محمدرضا میرزایی جابری یکی از پرافتخارترین پارالمپین‌های ایرانی تنها سه رای کسب کرد.

معرفی کوهپایه‌زاده به عنوان رئیس پایانی بر سال پرکار این فدراسیون بود فدراسیونی که در سال ۱۴۰۳ نقش مهمی در اعزام ورزشکاران ایران به پارالمپیک ۲۰۲۴ پاریس دارد.

پیروزی ملوان در دربی شمال کشور، امیدواری سپیدرود، داماش روی نوار ناکامی

نمایندگان فوتبال گیلان در لیگ‌های مختلف کشور به میدان رفتند که ملوان با پیروزیدر دربی شمال کشور هر ۲ دیدار رفت و برگشت را فتح کرد، سپیدرود هم با برتری برابر حریفش هنوز امیدوار به صعود به لیگ دسته یک کشور است و داماش نیز روی نوار ناکامی گام بر می‌دارد.

به گزارش نقش قلم، تیم فوتبال ملوان بندرانزلی در هفته بیست و دوم رقابتهای فوتبال لیگ برتر در دربی شمال کشور در یک بازی خارج از خانه در قائمشهر مقابل نساجی قرار گرفت و در توانست با نتیجه یک بر صفر حریف را مغلوب کند.

ملوانان که در دیدار رفت نیز در ورزشگاه زنده یاد سیروس قایقران انزلی تیم نساجی را مغلوب کرده بودند با برتری در دیدار برگشت، فاتح دربی شمال کشور در هر ۲ بازی رفت و برگشت در لیگ برتر شدند.

البته تیم ملوان با این پیروزی ارزشمند به روند صعودی خود در لیگ برتر ادامه داد و با برتری در این بازی خارج از خانه با کسب ۳۸ امتیاز جایگاه پنجمی خود در جدول رده بندی را حفظ کرد تا همچنان جزو تیمهای بالای جدولی باشد.

ملوانان هفته آینده بازی بسیار سخت را باید در ورزشگاه آزادی تهران مقابل پرسپولیس انجام دهند اما طرفداران این تیم امیدوارند که مهدی تارتار سرمربی ملوان بتواند با هدایت مناسب تیمش، بازی تماشاگرپسندی از این تیم شاهد باشند و با دست پر به بندرانزلی بازگردند و بتوانند در هر ۲ بازی متوالی خارج از خانه با کسب امتیاز به خانه بازگردند.

ملوانان هفته آینده بازی بسیار سخت و دشواری را باید در ورزشگاه آزادی تهران مقابل پرسپولیس انجام دهند اما طرفداران این تیم امیدوارند که مهدی تارتار سرمربی ملوان بتواند در این دیدار نیز با هدایت مناسب تیمش، بازی تماشاگرپسندی را از ملوان شاهد باشند

به هرحال تیم فوتبال ملوان بندرانزلی با مدیریت جدید و کادرفنی مجرب و همچنین جذب چند بازیکن توانمند تاکنون توانسته در رقابتهای لیگ برتر نتایج درخشانی کسب کند و بهترین جایگاه خود در ادوار مختلف لیگ برتر را تصاحب کند اما طرفداران پرشور ملوان امیدوارند که این روند همچنان تا پایان لیگ ادامه یابد.

تساوی شهرداری آستارا، داماش روی نوار شکست

اما نمایندگان استان گیلان در رقابتهای لیگ دسته یک کشور نتوانستند نتایج مناسبی کسب کنند و در هفته بیست و ششم این رقابتها، تیم شهرداری بندرآستارا به نتیجه مساوی خانگی تن داد و داماش نیز در دیدار معوقه خود در یک بازی خانگی مغلوب حریفش شد.

تیم فوتبال شهرداری بندرآستارا که در رقابتهای فصل جاری نتوانسته نتایج خوبی کسب کند و در چند نوبت نیز کادرفنی این تیم دستخوش تغییرات شده، در یک بازی خانگی مقابل تیم دریا بابل قرار گرفت و به نتیجه مساوی یک بر یک دست یافت.

این نماینده گیلان با تساوی خانگی خود مقابل دریا بابل مازندران، امتیازات دربی شمال کشور را در این لیگ تقسیم کرد تا همچنان هر ۲ تیم شمالی کشور در لیگ دسته یک در نیمه دوم جدول رده بندی قرار داشته باشند.

البته تساوی خانگی تیم فوتبال شهرداری بندرآستارا مقابل یکی از گزینه‌های سقوط فصل جاری به ضرر داماش دیگر نماینده گیلان در این لیگ شد زیرا در صورت پیروزی شهرداری بندرآستارا مقابل دریا بابل، تیم داماش می توانست یک پله بالاتر از دریابابل در جدول رده بندی قرار گیرد.

تیم فوتبال داماش هم در دیدار معوقه هفته بیست و یکم رقابتهای لیگ دسته یک کشور در ورزشگاه سردارجنگل رشت به مصاف تیم خیبر خرم آباد صدرنشین این مسابقات رفت که در نهایت تیم خیبر خرم آباد با یک گل میزبان خود را شکست داد.

قرار بود تیم‌های فوتبال داماش و خیبر خرم آباد هشتم اسفند ۱۴۰۲ در هفته بیست و یکم رقابت‌های لیگ دسته یک کشور در رشت رو در روی هم قرار گیرند که این بازی به دلیل بارش برف در رشت لغو شده بود.

داماشی ها که در رقابتهای فصل جاری لیگ دسته یک کشور تاکنون نتوانستند نتایج خوبی کسب کنند و به دلیل مشکلات مالکیتی و مدیریتی، فصل ناموفقی را پشت سرگذاشتند، در این بازی نیز متحمل یک شکست خانگی دیگر شدند تا همچنان یکی از گزینه‌های سقوط از این لیگ باشند.

تیم فوتبال داماش با این شکست خانگی، همچنان بین ۲ تیم انتهای جدولی قرار گرفته و اگر همین روند عدم کسب نتایج این تیم ادامه یابد، بی‌شک داماش یکی از گزینه‌های اصلی سقوط از لیگ دسته یک کشور خواهد بود.

لیگ برتر فوتبال بانوان؛ ملوان با چهار گل ایساتیس کران فارس را بدرقه کرد

لیگ دسته یک فوتبال؛ داماش در رشت مغلوب خیبر خرم آباد شد

سپیدرود امیدوار باقی ماند

اما در رقابتهای لیگ دسته دوم کشور و از هفته بیستم این مسابقات، تیم سپیدرود رشت مقابل حریفش به برتری دست یافت و تیم چوکا تالش نیز در یک بازی خارج از خانه مقابل حریفش به نتیجه مساوی دست یافت تا نمایندگان گیلان در این لیگ طعم تلخ شکست را نچشنند.

تیم فوتبال سپیدرود در جریان این رقابتها، در ورزشگاه سردارجنگل رشت مقابل تیم آینده سازان اردبیل قرار گرفت که در نهایت موفق شد حریفش را با نتیجه یک بر صفر شکست دهد و سه امتیاز حساس این بازی خانگی را کسب کند

سپیدرودی ها با این پیروزی همچنان در بین مدعیات صعود به رقابتهای لیگ دسته یک قرار گرفتند و با توجه به اینکه ۶ هفته تا پایان این رقابتها باقی مانده و تیم سپیدرود نیز با تیم دوم جدول هفت امتیاز فاصله دارد، در صورت کسب پیروزی در بازی‌های باقیمانده این تیم امیدوار است که رتبه دوم و یا حتی رتبه نخست جدول را کسب کند تا شانس صعود به لیگ دسته یک را داشته باشد.

تیم فوتبال چوکا تالش نیز در هفته بیستم این مسابقات در یک بازی خارج از خانه در اهواز رو در روی تیم فولاد نوین قرار گرفت که در نهایت با حریفش به نتیجه مساوی یک بر یک دست یافت و یک امتیاز از این بازی سخت را کسب کند.

با توجه به نتایج کسب شده، تا پایان هفته بیستم رقابتهای فوتبال لیگ دسته دوم کشور، تیم سپیدرود رشت با کسب ۳۴ امتیاز در رتبه سوم و تیم چوکا تالش نیز با کسب ۲۷ امتیاز در مکان ششم جدول رده بندی گروه نخست این مسابقات قرار گرفتند.

در رقابتهای فوتبال لیگ دسته دوم باشگاه‌های کشور، ۲۸ تیم در ۲ گروه ۱۴ تیمی با هم به رقابت می پردازند که در نهایت تیمهای نخست هر گروه به همراه برنده تیمهای دوم به مسابقات لیگ دسته یک کشور صعود می‌کنند.

نایب قهرمانی و پیروزی پرگل بانوان ملوان

اما رقابتهای فوتبال لیگ برتر بانوان کشور با انجام بازی های هفته هفدهم و ماقبل پایانی طی هفته گذشته پیگیری شد که تیم فوتبال ملوان با پیروزی پرگل برابر حریفش نایب قهرمانی خود در این دوره از مسابقات را مسجل کرد.

تیم فوتبال بانوان ملوان بندرانزلی با این پیروزی و یک هفته مانده به پایان این رقابتها که با حضور ۱۰ تیم در حال پیگیری است، ۴۰ امتیاز کسب کرده و مقام نایب قهرمانی لیگ برتر را به خود اختصاص داد.

این نماینده شایسته استان گیلان همانند تیم فوتبال آقایان ملوان نتایج بسیار خوبی را در این فصل از رقابتها لیگ برتر کسب کرد و در هفته هفدهم نیز در ورزشگاه زنده یاد سیروس قایقران بندرانزلی مقابل تیم ایساتیس کران فارس قرار گرفت که در نهایت توانست با نتیجه چها بر یک حریفش را شکست دهد.

افسانه چترنور مهاجم گلزن تیم فوتبال بانوان ملوان بندرانزلی در این بازی نیز درخشید و در دقایق ۶، ۶۱ و ۶۸ موفق شد سه گل به ثمر برساند تا در این دیدار هتریک کند، ضمن اینکه فاطمه مخدومی در دقیقه ۷۶ چهارمین گل ملوان را به ثمر رساند.

تیم فوتبال بانوان ملوان بندرانزلی با این پیروزی و یک هفته مانده به پایان این رقابتها که با حضور ۱۰ تیم در حال پیگیری است، ۴۰ امتیاز کسب کرده و مقام نایب قهرمانی لیگ برتر فصل جاری را به خود اختصاص داد./ایرنا

جدول سودوکو

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

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

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

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

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

در حاشیه

رئیس هیات فوتبال آستارا:

مسابقات فوتسال جام رمضان در شهرستان آستارا آغاز شد

رئیس هیات فوتبال آستارا گفت: مسابقات فوتسال جام رمضان در آستارا با استقبال بسیار خوب مشتاقان و علاقه مندان آغاز شد.

به گزارش نقش قلم؛ فردین عباس زاده افزود: ۲۰ تیم در مسابقات فوتسال جام رمضان شهرستان آستارا با هم رقابت می کنند.

وی با بیان اینکه مسابقات فوتسال جام رمضان در شهرستان آستارا همواره از جذابیت های لازم برخوردار بوده است، افزود: تیم های حاضر در این دور از مسابقات در چهار گروه پنج تیمی به رقابت می پردازند.

عباس زاده با بیان اینکه تیم های حاضر به مدت یک ماه به رقابت خواهند پرداخت، گفت: مسابقات فوتسال جام رمضان با قضاوت داوران عضو کمیته داوران هیات فوتبال شهرستان آستارا برگزار می شود.

رئیس هیأت فوتبال آستارا با بیان اینکه این مسابقات در رده سنی آزاد و با حضور بازیکنان شاخص فوتسال کشور، استان و شهرستان برگزار می شود، افزود: در این مسابقات تیم هایی از آستارا، لوندویل، شهرهای همجوار و همچنین تیم هایی از روستاهای شهرستان آستارا حضور دارند و تماشاگران از این رقابت ها بسیار خوب استقبال می کنند.

شهرستان بندری آستارا با جمعیت حدود ۹۵ هزار نفر در غربی‌ترین نقطه استان گیلان در فاصله نزدیک به ۱۷۳ کیلومتری رشت همجوار با استان اردبیل و جمهوری آذربایجان است؛ این شهرستان سه مرز دریایی، ریلی و بزرگراهی و فضای مناسبی برای تجارت در منطقه دارد.

یکه‌تازی مازندرانی‌ها در دور جدید اردوی تیم ملی فوتسال بانوان

هیات فوتبال مازندران با اعلام اسامی دعوت شدگان به دور جدید اردوی تیم ملی فوتسال بانوان اعلام کرد که سه فوتسالیست مازندرانی به این اردو فراخوانده شدند.

به گزارش نقش قلم، نسترن مقیمی، زهرا لطف آبادی و نسرین قمی بازیکنان مازندرانی هستند که در اردوی تیم ملی فوتسال بانوان شرکت‌می‌کنند.

از ۲۳ بازیکن دعوت شده نام مازندرانی دیده می‌شود و مازندران به همراه خوزستان پس از تهران که چهار بازیکن دعوت شده دارد، بیشترین تعداد اردونشین را دارند.

اردوی آماده‌سازی تیم ملی فوتسال بانوان از ۲۶ فروردین تا یکم اردیبهشت ماه در مرکز ملی فوتبال برگزار می‌شود. تیم‌ملی فوتسال بانوان ایران خود را برای شرکت در مسابقات داخل سالن آسیا و مقدماتی جام‌جهانی آماده می‌کند.

به گزارش ایرنا؛فروزان سلیمانی سرمربی تیم ملی فوتسال، اسامی بازیکنان دعوت شده به اردو را اعلام کرد که مطابق انتظار نسترن مقیمی در میان آنهاست.

ستاره بی، چون و چرای فوتسال بانوان ایران یکی از بهترین و موفق‌ترین بازیکنان است که تقریبا در تمامی رویدادهای بزرگ و موفق عضو اصلی تیم ملی بود.

این بازیکن بابلی به همراه هم تیمی اش و دیگر ملی پوش شاخص مازندرانی زهرا لطف آبادی نکایی دعوت شده است. این ۲ در ترکیب تیم پالایش آبادان عنوان قهرمانی سوپر لیگ فوتسال کشور را بدست آوردند.

نسرین قمی بازیکن خوب نوشهری تیم سایپا هم در زمره دعوت شدگان است. قمی در تیم‌های ملی پایه هم عضویت داشته است.

Sample output to test PDF Combine only

نخبگان فردا

هفته‌نامه فرهنگی-اجتماعی
مدیر مسئول: حسن شیرزاد کبریا
صاحب امتیاز: ناهید شیرزاد
سردبیر: امیرحسین طاهریان
گیلان -گلستان - مازندران
ساری- بلوار پاسداران- روبه‌روی بیمارستان بوعلی سینا- کوچه شهید رضایی- پلاک ۶۱

سال هشتم
شماره ۲۸۵
شنبه ۱۸ فروردین ۱۴۰۳
۸ صفحه
۱۰۰۰ تومان
چاپ: چشمه توسعه

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 درگذشت. 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 امّا پس از مدتی، کنجکاو می شدند که بدانند کسی که مانع پیشرفت آن ها در اداره می شده که بوده است. این کنجکاوی، 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 مرد! کارمندان در صفی قرار گرفتند و یکی یکی نزدیک تابوت می رفتند و وقتی به درون تابوت نگاه می کردند ناگهان خشکشان می زد و زبانشان بند می آمد. آینه ای درون تابوت قرار داده شده بود و هر کس به درون تابوت 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 متحوّل کنید. شما تنها کسی هستید که می توانید

مدیرکل منابع طبیعی مازندران خبرداد:

بازداشت ۹ متخلف طی ۴۸ ساعت گذشته در منابع طبیعی مازندران

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

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

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

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

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

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

سرپرست معاونت هماهنگی امور عمرانی استانداری مازندران در جلسه شورای برنامه ریزی استان اعلام کرد؛

ضرورت توجه به مسافران میلیونی مازندران در برنامه ریزی ها

سرپرســـت معاونت هماهنگی امور عمرانی استانداری مازندران گفت: در نوروز بیش از ۲۰ میلیون مسافر در استان اقامت کردند که در برنامه ریزی ها باید به این مساله توجه شود.

به گزارش نخبگان فردا،احمد توکلی در جلسه شورای برنامه ریزی مازندران که در سالن شهید رجایی استانداری مازندران برگزار شد، با بیان اینکه نیاز است تا برنامه‌های اجرایی براساس طرح آمایش سرزمینی در مازندران اجرایی شود، اظهار کرد: به دلیل عدم توجه به اجرای طرح آمایش سرزمینی، عمده طرح‌های مغایر با آنکه اجرا شد با چالش مواجه است و ضرورت دارد تا برای برون رفت از مشکلات، این طرح اجرایی بشود.

وی شناخت وضع موجود مازندران را برای سیاست گذاری در اجرای طرح‌ها بسیار مهم برشمرد، افزود: در تصویب طرح‌هایی از جمله تفصیلی، طرح هادی و دیگر طرح‌ها عدم شناخت دقیق و درست وضع موجود نمایان است.

سرپرســـت معاونت عمرانی اســـتانداری مازندران با اشاره به اینکه پلاک اول و دوم ســـواحل دریا بر اساس طرح، بنا بود تا واحدهای دو طبقه ساخته شـــود، یادآورشد: با توجه به تغییر ذائقه شهروندان و تمایل برای سکونت در آپارتمان‌های ساحل، ســـاخت برج در پلاک یک رونق گرفت و نیاز است تا مصوبات این بخش امکان سنجی و همگون بشود.

توکلـــی با بیان اینکـــه در طرح نهضت ملی مســـکن زمین‌های با توان اکولوژیک درجه ۳ به بالا را ملاک ساخت قرار دادند، تصریح کرد: زمین‌های با این قابلیت عمدتاً در ارتفاع بالای هزار متر قرار دارند و در حالی که جمعیت در شهرها و نزدیک به شهرها ساکن هستند و دوری ساخت مسکن از محل تجمع جمعیت توجیه و استقبال ندارد.

وی با اشاره به اینکه در آمار جمعیتی مازندران نفوس ملاک است در حالی که در بازه زمانی فشرده ۲ هفته‌ای ایام تعطیلات نوروز ۲۰ میلیون اقامت در استان ثبت شد، خاطرنشان کرد: عمده ثبت اقامت مربوط به خانه دومی است و نیاز است تا در اعلام جمعیت مازندران، مسکن ملاک ارائه آمار قرار بگیرد.

رییس سازمان مدیریت و برنامه ریزی مازندران:

۶۱ جلد گزارش سند آمایش سرزمین در مازندران تهیه شد

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

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

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

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

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

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

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

رئیس اداره مدیریت راه‌های اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای مازندران عنوان کرد:

ثبت بیش از ۵۷ میلیون تردد بین مازندران و استان‌های مجاور

بیش از ۵۷ میلیون تردد بین استان مازندران و استان‌های مجاور پارسال به ثبت رسید.

به گزارش نخبگان فـــردا، رئیس اداره مدیریت راه‌های اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای مازندران گفت: برابر اطلاعات بدست آمده از سامانه‌های هوشـــمند تردد شماری منصوب درمحورهای مواصلاتی اســـتان با استان‌های مجاور در سال گذشته بیش از ۵۷ میلیون و ۵۶۹ هزار تردد انواع وســـایل نقلیه بوده که در حدود ۲ درصد نسبت به سال قبل کاهش یافته است.

محسن هاشمی افزود: در سال گذشته شهریور ماه پرترددترین ماه سال و در اسفند ماه کمترین تردد از وسایل نقلیه به ثبت رسیده است.

رئیـــس اداره مدیریت راه‌هـــای اداره کل راهـــداری و حمل و نقل جاده‌ای اســـتان گفت: بر اســـاس بررسی‌های به عمل آمده از سامانه‌های ترددشـــماری در حدود ۵۰ درصد کل ترددهای انجام شده بین استان مازندران و استان‌های مجاور مربوط به محورهای مواصلاتی با استان‌های البرز و تهران یعنی محورهای کندوان، هراز و سوادکوه بوده است.

هاشمی افزود: طی بازه زمانی مذکور محورهای کریدور بزرگراهی نکا تا آمل پر ترددترین محورهای استان مازندران بوده اند.

رئیس اداره مدیریت راه‌های مازندران گفت:همچنین پر ترددترین ساعت طی سال گذشته ساعت ۱۷ تا ۱۸ روز جمعه ۲۰ بهمن ماه بوده که در ساعت مذکور بیش از ۱۵۳ هزار تردد از وسایل نقلیه به ثبت رسیده است.

چطور در طول روز کاری تا حد ممکن کار بیشتری انجام دهیم؟

برای اینکه بتوانید در طول روز کارهای بیشتری انجام دهید استراحت خوبی داشته باشید و صبح کمی زودتر بیدار شوید و ابتدا سخت ترین کارها را انجام دهید تا زمان آزاد بیشتری داشته باشید.

گاهی اوقات، آرزو می کنیم کاش ساعات در روز بیشتر بود ،متاسفانه ما نمیتوانیم زمان را کنترل کنیم. آنچه که می توانیم کنترل کنیم بهره وری است. باید به نحوه گذراندن زمان خود در روز توجه کنید، تا کارهای بیشتری را به اتمام برسانید.

زود بیدار شـــدن، مدیتیشن کردن، ایجاد لیست های روزانه برای انجام کارها، راه های زیادی برای استفاده از هر دقیقه وجود دارد. اگر می خواهید در طول روز بیشـــتر فعالیت کنید، این روش های ساده ولی موثری که در بخش موفقیت در نمناک ارائه شده است را اجرایی کنید که به شما در راه رسیدن به هدفتان کمک خواهند کرد.

۱. یک ساعت زودتر بیدار شوید

اگر فرد سحرخیزی نیستید، همچنان توانایی انجام آن را دارید.با تنظیم زنگ هشدار یک ساعت زودتر از معمول (و دکمه چرت زدن را نزنید!)، شما قادر خواهید بود ســـاعت اضافی را دریافت کنید.مطالعات متعددی در این زمینه وجود دارد که میزان بهره وری و موفقیت افزایش میابد.

۲. یک لیست روزانه تهیه کنید

یک لیست روزانه از وظایف واقع بینانه ایجاد کنید و آن را نیز ساده نگه دارید، نیازی نیست وظایف سنگین در آن جای دهید. اگر شما نیاز به شستن لباس های خود دارید، آن را به لیست اضافه کنید. این وظایف کوچک نه تنها به شما کمک می کند که روزانه کار بیشتری انجام دهید، بلکه آنها همچنین به شما در دستیابی به اهداف بزرگتر کمک می کنند.

۳. ابتدا سخت ترین وظایف را انجام دهید

بهتر است این کارها را از ابتدا انجام دهید. پس از رفع مشکل بزرگ، بقیه روزتان زمان آزاد خواهید داشت تا همه چیز را کامل کنید.

۴. میز خود را مرتب کنید

۱۵ دقیقه قبل از شـــروع کار میز خود را پاک کنید واشیا اضافی را کنار بگذارید که این به تمرکز و جلوگیری از حواس پرتی کمک می کند.

۵. ورزش در صبح

به یک پیاده روی سریع بروید یا یوگا انجام دهید ، تمرین در صبح با خلق و خوی بهتر و سطوح بالاتری از بهره وری مرتبط است.

۶. یک سیستم را تنظیم کنید

داشتن یک سیستم سازمان یافته به شما یک ایده روشن و یکپارچه از پروژه هایی که در حال انجام است را می دهد. این فهرست تعهد، تمرکز و کنترل را فراهم می کند. این به شما کمک خواهد کرد که مهمترین چیزها را بدانید.

۷. تمرکز بر یک چیز در یک زمان

بر روی یک پروژه تمرکز کنید تا تمام شود و بعد به پروژه بعدی بروید. در واقـــع تلاش برای انجام دو وظیفه به طور همزمان می تواند بهره وری را کاهش دهد به خصوص اگر وظایف سنگین باشند.

۸. شروع به گفتن نه

گاهی اوقات گفتن این کلمه کوچک کار ســـختی است، اما خوب است گاهی از آن اســـتفاده کنید. مهم است که انتظارات مردم را مدیریت کنید، بنابراین اگر شما نمیتوانید کاری را صد درصد انجام دهید آن را قبول نکنید.

۹. خواب کافی

با توجه به بنیاد ملی خواب، بزرگسالان به طور متوسط به ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. شاید وقت آن رسیده که زودتر به رختخواب بروید ؛ خواب می تواند بهره وری و رفاه شما را فراهم کند.

۱۰. ایمیل های خود را سازماندهی کنید

مشاهده ۲۰۰ پیام خوانده نشده در صندوق ورودی فقط اضطراب شما را افزایش می دهد اما مهم این است که هر گونه پیام مهمی را نادیده نگیرید. پس از باز کردن آن، صندوق پستی خود را با پاسخ دادن، تهیه، تهیه نسخه پشتیبان یا حذف ایمیل، پاک کنید.

۱۱.شبکه ها و رسانه های اجتماعی را خاموش کنید

از استرس و شلوغی جهان خارج بیرون بیایید و از فیس بوک، توییتر و اینستاگرام جلوگیری کنید. آنها فقط شما را منحرف می کنند. افرادی که به رسانه های اجتماعی برای کار نیاز دارند، مطمئن شوید که از حساب های شخصی خود خارج شده اید، تا تمرکزتان بیشتر شود.

۱۲. با دقت بخوانید، سرسری رد نشوید

مهم است اسنادی که بدستان می رسد را دقیق مطالعه کنید.چون اگر با بی تفاوتی این کار را انجام دهید قسمت های زیادی را متوجه نخواهید شد و باید زمان بیشتری را صرف مطالعه مجدد کنید.

۱۳. برنامه زمان بندی بدون وقفه

هنگامی بر روی کار تمرکز دارید به همین حالت باقی بمانید ، یک فریم و برنامه دقیق از کار روزانه خود بدون وقفه ایجاد کنید، تلفن یا لپ تاپ را خاموش کنید.۱۵ دقیقه زمان می برد تا مغز دوباره روی یک موضوع تمرکز کند پس اگر تمرکز قطع شود زمان زیادی باید صرف آن کنید.

۱۴. هدفون های خود را در گوشتان قرار دهید:

این که آیا میخواهید آهنگ گوش کنید یا خیر، به شـــما بستگی دارد. اما مردم تمایل کمتری به اختلال در تمرکز شما خواهند داشت اگر ببینند هدفون در گوشتان است.

۱۵. قبل از رفتن به دفتر مدیتیشن کنید:

بعد از بیدار شـــدن چند دقیقه صبر کنید، ذهن خـــود را پاک کنید و مدیتیشن کنید. با توجه به بنیاد هنر زندگی، مدیتیشن صبحگاهی قدرتمند هستند زیرا شما را برای چالش هایی که پیش روی شماست، آماده می کند.

۱۶. جلسات غیر ضروری را حذف کنید

ارتباطات رو در رد در محل کار بســـیار حیاتی اســـت، اما گاهی اوقات جلســـات طولانی و بی پایان می تواند هدررفتن وقت باشد. هنگام برنامه ریزی هر گونه جلسات، اطمینان حاصل کنید که آنها واقعا ضروری هستند.

۱۷. تصمیمات ۶۰ ثانیه ای را اتخاذ کنید

اگر می خواهید در طول روز بیشتر کار کنید، باید سریع باشید به خصوص در مورد تصمیمات روزانه. تصمیم گیری می تواند یکی از مهم ترین وظایف روزمره شما باشد، پس برای کاهش زمان خود، آن را کاهش دهید.

Sample output to test PDF Combine only