



وقتی که سواحل مازندران رنگ زباله می‌گیرد

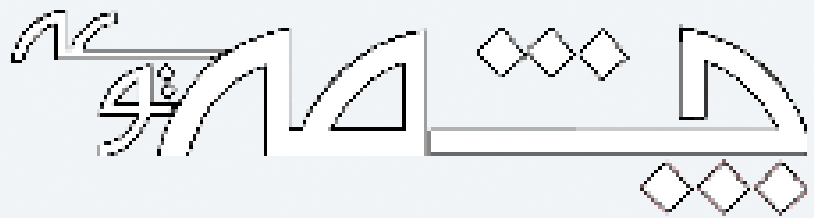


نکتار هلو عالیس

خداحافظی با مواد ننگه دارنده
وقتی بسته بندی اسپتیک باشه

www.Alis.ir
ManoAlis

صدای مشتری:
۰۵۱-۳۸۴۵۱۱۰۰



ماهنامه فرهنگی، اقتصادی استان مازندران

سال سیزدهم - شماره ۱۷۹ - اردیبهشت ۱۴۰۴

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: نادیا شیرزاده

امور هنری و طراحی گرافیک: زهرا اسدی راد

چاپ: چشمه توسعه

شماره تماس جهت درج آگهی و اخبار شعاع: ۰۹۱۲۳۰۳۹۶۰۲

فهرست

۲ رویداد
۶ فرهنگ عمومی
۹ کتابخانه
۱۰ گردشگری
۱۲ دانستنی
۱۳ فرهنگ و هنر
۱۷ آشپزی
۱۸ تغذیه
۲۰ خانواده
۲۲ سلامت
۲۴ طب سنتی
۲۶ باغبانی
۲۸ گزارش



استاندار تاکید کرد:

لزوم مدیریت مصرف برق و سرمایه‌گذاری در توسعه زیرساخت‌های انرژی

در جلسه بررسی وضعیت ناترازی انرژی در استان مازندران، مهدی یونسی، استاندار مازندران، بر لزوم مدیریت مصرف برق و سرمایه‌گذاری در توسعه زیرساخت‌های انرژی تأکید کرد.

مهدی یونسی رستمی، مقام عالی دولت در استان با اشاره به افزایش مصرف برق و فشار وارده بر شبکه توزیع استان، خواستار اقدامات عاجل برای تقویت ظرفیت‌های تولید و بهینه‌سازی شبکه انتقال شد.

استاندار مازندران ضمن ابراز تأسف از قطعی‌های مکرر برق، گفت: متأسفانه در شرایطی قرار داریم که قطعی برق از دو تا چهار ساعت در روز به یک معضل تبدیل شده است. این وضعیت، شایسته مردم شریف مازندران نیست و از عموم شهروندان بابت مشکلات پیش آمده عذرخواهی می‌کنم. ما با جدیت در پی یافتن راهکاری پایدار هستیم که بتواند این مشکل را کاهش دهد.

وی با اشاره به تعاملات صورت‌گرفته با وزارت کشور، بیان کرد: در گفت‌وگو با وزیر کشور، پیشنهادهایی مطرح شد که به کاهش بار شبکه برق کمک شود. از جمله گزینه‌های مورد بررسی، تغییر ساعت کاری ادارات، تعطیلی پنجشنبه‌ها یا اعمال محدودیت‌های مقطعی برای مدیریت مصرف است. تصمیم نهایی پس از ارزیابی دقیق شرایط اتخاذ خواهد شد تا تأثیرات منفی بر زندگی روزمره مردم به حداقل برسد.

استاندار مازندران همچنین به نیاز استان به تأمین چهار هزار مگاوات برق در اوج مصرف تابستان اشاره کرد و افزود: در حال حاضر ظرفیت تولید برق در استان حدود ۲۴۰۰ مگاوات است که با کمبود ۱۶۰۰ مگاواتی مواجه هستیم. اجرای پروژه‌های نیروگاهی، از جمله نیروگاه‌های خورشیدی و گازی، در دستور کار قرار دارد؛ اما تکمیل این طرح‌ها تا پایان تیرماه زمان خواهد برد. ما در تلاشیم که با اجرای تدابیر کوتاه‌مدت، وضعیت را مدیریت کنیم و در بلندمدت، زیرساخت‌های پایدار برای تأمین انرژی استان فراهم شود. گفتنی است؛ این جلسه با حضور مدیران حوزه انرژی و صنعت برگزار شد و راهکارهای کاهش فشار بر شبکه برق و توسعه منابع جایگزین بررسی شد.



فرماندار میانرود:

نبود مرکز درمانی در میانرود آزاردهنده است

مشترک برای پیشبرد اهداف وجود دارد و نمی‌توان این را کتمان کرد، با تبادل نظر می‌توان به فهم مشترک رسید.

فرماندار میانرود با اشاره به اینکه منکر زحمات شورا نیستیم، خاطرنشان کرد: نهاد شورا و دهیاری‌ها درهم تنیده هستند و بدون همکاری با هم، نمی‌توانند توفیقی حاصل کنند.

وی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به اینکه مصوبات سفر وزیر راه به منطقه کوهدشت، آسفالت یک و نیم کیلومتر بود اما با پیگیری‌هایی که با نماینده شهرستان داشتیم به ۱۷ کیلومتر افزایش دادیم، اظهار کرد: اراده داریم بخش اعظم این مشکل را حل کنیم و منطقه‌ای که فاصله زیادی با مرکز شهرستان ندارد رفاه نسبی برای مردم کوهدشت فراهم شود. این مسئول افزود: نبود مرکز درمانی برای شهرستان واقعاً آزار دهنده بود، چندین بار گزارش داشتیم تصادفات باید به شهرهای همجوار ارجاع داده شود پیگیری کردیم و بودجه دریافت کردیم، همه موضوعات می‌طلبید همسو باشیم، هراس نداریم تلاش کنیم و مورد خطاب برخی قرار گیریم و به ما یادآوری کنند چه اقداماتی باید انجام دهیم.

بابایی با بیان اینکه دهیاران و شوراهای با وفاقی که شعار دولت است با همراهی یکدیگر تلاش و همکاری کنند، تصریح کرد: اگر شورایی شکل گرفته برای این بوده که انسداد نظر وجود نداشته باشد.

بابایی گفت: روز شوراهای را به اعضای شورای شهر، روستا و شهرستان تبریک عرض می‌کنم و ضمن گرمی داشت این روز، از شما که با آرای مردم به این پارلمان راه یافتید، می‌خواهم که برای توسعه عدالت و افزایش رفاه اجتماعی، بیش از پیش، ساعی و کوشا باشید.

فرماندار میانرود نبود مرکز درمانی را برای این شهرستان آزاردهنده دانست و گفت: برای ساخت مرکز بودجه دریافت شده است.

مرتضی بابایی لولتی در مراسم بزرگداشت روز شورا اظهار کرد: نهم اردیبهشت در تقویم جمهوری اسلامی ایران، نقطه عطفی است که بر اساس فرمان تاریخی معمار کبیر انقلاب اسلامی حضرت امام خمینی، مبنی بر تشکیل پارلمان‌های محلی در شهرها و روستاها، به عنوان روز شوراهای نامگذاری شد.

وی با بیان اینکه رویداد ارزشمندی که در راستای اجرای اصول یکصد تا یکصد و ششم قانون اساسی است، افزود: اجرای این اصول مهم، نشان‌دهنده اراده حاکمیت بر مشارکت بیشتر مردم در تعیین سرنوشت خود است.

فرماندار میانرود گفت: اراده دولت وفاق دکتر پزشکیان بر تقویت نهادهای محلی است تا با افزایش مشارکت مردم، تمرکز دایی و چابک‌سازی صورت گیرد و با توجه به اراده دولت در این زمینه، از شوراهای شهر و روستا انتظار می‌رود در راستای وظایف ذاتی خود، عمل کنند و در این زمینه خود را وامدار مردم بدانند.

این مسئول خطاب به اعضای شوراهای اسلامی شهر و روستا یادآور شد: فرصت گرانبه‌ای خدمت به مردم از دست ندهید و در راستای تحقق و شکوفایی اهداف انقلاب و دولت، که همان توسعه متوازن شهرها و روستاهاست، تلاش کنید.

وی با بیان اینکه شورا فرصت‌هایی دارد و باید به نحو مطلوب از آن استفاده کند، ادامه داد: مقدار زیرساخت‌هایی که فراهم شده به دست شورا بوده، منابع و فرصت‌ها را دیدند و به بهره‌برداری رساندند و اما هنوز به حد انتظار نرسیدیم چون با چالش‌هایی هم همراه بوده است، نداشتن هماهنگی و درک متقابل و فهم



سرپرست دانشگاه مازندران مطرح کرد:

برقراری عدالت آموزشی با بسترسازی رشد دانشجویان در جشنواره ملی «رویش»

سرپرست دانشگاه مازندران برگزاری جشنواره‌ها را از راهبردهای برقراری عدالت آموزشی دانست و درباره آن گفت: فراهم‌سازی بستر شکوفایی و ابعاد گوناگون رشد دانشجویان براساس استعداد، از لحاظ کیفی ما را به عدالت آموزشی نزدیک می‌کند. ابراهیم صالحی عمران در نشست خبری دوازدهمین دوره «جشنواره ملی رویش» در دفتر معاونت فرهنگی دانشگاه مازندران برگزار شد، اظهار کرد: این جشنواره با همت معاونت فرهنگی - اجتماعی وزارت علوم و با تمرکز ملی برگزار می‌شود. وی افزود: برای نخستین بار برگزاری جشنواره با تکیه بر ظرفیت‌ها و کارکردهای فرهنگی، به دانشگاه مازندران سپرده شده‌است.

صالحی عمران درباره چرایی برگزاری جشنواره و اهمیت آن گفت: کار دانشگاه افزون بر پژوهش، تربیت نیروی متخصص و مانند آن، تجهیز دانشجویان در شاخه‌های تخصصی علمی است تا به‌عنوان سرمایه انسانی زمینه رشد و تحول جامعه شوند.

وی با طرح این پرسش که در فرایند تربیت دانشجو باید چه کنیم، یادآور شد: گروه‌های آموزشی و استادان تلاش دارند تا دانشجویان به نیروی انسانی متخصص تبدیل و در نهایت موفق به جابجایی در جامعه شوند، اما تربیت تنها آنچه در کلاس می‌گذرد نیست و کارکرد فرهنگی اهمیت ویژه‌ای، به‌خصوص در توسعه فرهنگی دانشگاه و دانشجو دارد.

این مسئول با دعوت از نهادهای متناظر بیرونی برای حمایت از دانشجویان گفت: نهادهای متناظر با همراهی، امکان دسترسی به خروجی مثبت و برطرف کردن موانع رشد نسل پنجم را فراهم کنند تا زمینه اشتغال و حضور اجتماعی دانشجویان در جامعه پیش‌رو تسهیل شود، چراکه کانون‌ها می‌توانند موتور محرکه‌ای در ابعاد ملی و فراملی باشند.

صالحی عمران کارکرد فرهنگی را عاملی مهم در تبدیل دانشجو به شهروندان اثرگذار دانست و افزود: باید محرک‌های فرهنگی و اجتماعی برای رشد همه‌جانبه دانشجویان فراهم و به تربیت با نگاه گسترده‌تر و به چشم مسئولیت اجتماعی نگاه شود، کانون‌ها این نگرش را ایجاد کرده و دانشجو را به عالم به جهاد تبدیل می‌کنند.

سرپرست دانشگاه مازندران با اشاره به خودجوش بودن فعالیت‌های کانون‌های دانشجویی گفت: طیف وسیعی از فعالیت‌های فرهنگی - اجتماعی در کانون‌ها محقق می‌شود که در برنامه‌های رسمی و تخصصی وزارت علوم کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. ما باید تسهیلگر و مشوق باشیم چراکه هر گونه فعالیت داوطلبانه با انسانیت گره خورده‌است.

صالحی عمران رویداد رویش را بستر رشد استعداد دانشجویان با تبعات اثرگذار اجتماعی خواند و افزود: جشنواره رویش هم‌سو با روح دانشجویی، در راستای رسالت علمی و با شاخص‌های کیفی متنوع از سوی وزارت علوم برگزار می‌شود. وی از گزینش ۵۸ کانون به‌عنوان کانون‌های منتخب در پایان رویداد خبر داد و درباره دستاورد جشنواره، اظهار کرد: رویداد رقابتی در دو بخش بین کانون‌ها و دانشجویان است. افزون بر جوایز جشنواره، با هدف تسهیل حضور در جامعه و فضای کار، برای منتخبان کارنامه فرهنگی-اجتماعی صادر می‌شود.

صالحی عمران یادآور شد: ارتباط با نهادهای خصوصی و دولتی با هدف معرفی دانشجویان از برنامه‌های سال‌های آینده رویداد رویش است.

این مسئول بر لزوم تبیین اهمیت این جشنواره در دانشگاه‌های کشور تاکید کرد و افزود: هر کجا به دانشجویان اعتماد کردیم نتیجه درست گرفتیم. جشنواره رویش سرمایه‌گذاری اجتماعی است و اگر بیشتر شناخته شود می‌توان انتظار جامعه‌ای پرنشاط و پویا داشت.

صالحی عمران برگزاری جشنواره را از راهبردهای برقراری عدالت آموزشی دانست و درباره آن، گفت: فراهم‌سازی بستر شکوفایی و ابعاد گوناگون رشد دانشجویان براساس استعداد، از لحاظ کیفی ما را به عدالت آموزشی نزدیک می‌کند. دانشگاه نهادی علمی است که نباید تک‌بعدی به آن نگاه کرد، آزادی علم یک اصل در آموزش است که هرگاه در دانشگاه فراهم شود عدالت نیز برقرار خواهد شد.



دانشگاه مازندران میزبان ۲۶۵ دانشگاه کشور در دوازدهمین دوره جشنواره ملی رویش

معاونت فرهنگی-اجتماعی دانشگاه در این نشست از اختصاص دوازدهمین دوره این جشنواره به کانون‌های فرهنگی، هنری و اجتماعی خبر داد و گفت: این رویداد از تاریخ ۲۰ تا ۲۳ اردیبهشت ماه با حضور ۲۶۵ دانشگاه و ۵۰۰ شرکت‌کننده از سراسر کشور به میزبانی دانشگاه مازندران برگزار می‌شود.

مرتضی علویان با اشاره به ۲۵ کانون فعال دانشگاه‌های استان خاطر نشان کرد: همچنان دوران پساکرونا را تجربه می‌کنیم اما به دنبال سازوکار متقن و منطبق بر سیاست‌های دولت با هدف اجتماعی کردن دانشگاه‌ها هستیم.

وی با تاکید بر لزوم ارتباط دانشجویان با نهادهای متناظر بیرونی گفت: دانشجویان باید با فضاهای متناظر بیرونی ارتباط برقرار کنند تا پس از فراغت از تحصیل، به‌عنوان فرهیخته در بازار کار اجتماعی حضور پیدا کنند.

ضرورت تغییر نگاه به پدیده مهاجرت و نقش مهاجران ایرانی در برندسازی فرهنگی

همین امر باعث شود که مشتری آن محصول شوند.

«برندسازی» یک فرایند است نه یک هدف

او ادامه داد: در برندسازی نکته‌ای که خیلی مهم است، شکل‌گیری ذهنیت مثبت نسبت به آن محصول و شرکت است و بعد در ادامه شاهد شکل‌گیری رفتار و گفتار خاصی هستیم که تأییدکننده آن ذهنیت شکل گرفته است. بنابراین در برندسازی ما باید با ابزارها و روش‌های مختلف، فرایندی را برای یک محصول یا شرکت طی کنیم که در نهایت به جا افتادن آن محصول و شرکت به عنوان یک برند قابل اعتماد برسیم. برندسازی یک فرایند است و نمی‌توان آن را به عنوان یک هدف محسوب کرد؛ فرایندی است که محصول یا شرکتی را به سطحی از ارزش و اعتبار برساند که مشتریان چشم‌پسته آن را خریداری کنند.

صبوری با بیان عوامل موثر در برندسازی، اظهار کرد: سه عامل اساسی در برندسازی نهفته است. قدرت، امنیت و زیبایی و خلاقیت. وقتی این سه عامل کنار هم قرار می‌گیرند، آن محصول یا شرکت می‌تواند در فرایند تبدیل خود به برند شدن شانس زیادی داشته باشد و نکته مهم این است که این سه عامل باید به طور مستمر ادامه داشته و رو به افزایش باشد.

او در ادامه با اشاره به بحث «برندسازی فرهنگی» بیان کرد: در بحث برندسازی فرهنگی همین سه عامل را باید دخالت دهیم. وقتی یک محصول فرهنگی تولید می‌شود، برای اینکه تبدیل به یک برند شود باید همین سه عامل به طور جدی در آن بروز و ظهور پیدا کند. اول اینکه از نظر اعتبار و جایگاه، قدرت داشته باشد. دوم امنیت‌بخش باشد و سوم اینکه در آن خلاقیت و نوآوری هم وجود داشته باشد. برای اینکه فرهنگ و ارزش‌های فرهنگی خود را به یک برند فرهنگی تبدیل کنیم، باید همان کاری که در حوزه تجارت انجام می‌شود، به نوعی در حوزه فرهنگ هم انجام دهیم. ما برای ورود به بحث برندسازی فرهنگی برای ایران در ابتدا باید پاسخ چند سؤال را داشته باشیم.

پرسش‌های مهمی در باره «برندسازی فرهنگی»

دستیار رئیس و مدیرکل امور فرهنگی ایرانیان خارج از کشور سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی، افزود: اول اینکه ایران و فرهنگ ایرانی چه ظرفیت‌هایی برای برندسازی دارد؟ در چه حوزه‌های می‌توانیم برندسازی فرهنگی داشته باشیم؟ لزوماً در بحث برندسازی، یک کشور یا یک مجموعه تولیدی انتظار ندارد که همه محصولات آن در سطح یک برند باشد. معمولاً کشورها بر اساس ظرفیت‌هایی که دارند، روی چند بخش فرهنگی بیشتر تأکید می‌کنند. برخی از محصولات فرهنگی یک برند داخلی می‌شود ولی برخی دیگر این قابلیت را دارند که تبدیل به یک برند بین‌المللی شوند. نکته دیگر این است که از برند فرهنگی چه توقع و انتظاری داریم؟ باید انتظارات خود را از قبل مشخص کنیم تا متناسب با همان انتظار، برنامه‌ریزی کنیم. عوامل انسانی، فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و حتی اقتصادی برای فرایند برندسازی فرهنگی چیست؟ یعنی باید بدانیم که چه عواملی در ایجاد یک برند فرهنگی تأثیرگذار است. سؤال بعدی که باید به آن پاسخ دهیم، این است: موانع داخلی و خارجی و حتی ذهنی در مسیر برندسازی فرهنگی چیست؟ نکته بعدی و سؤال بعدی این است که چگونه می‌توان از این عواملی که ذکر شد و ابزارهایی که در اختیار داریم، برای برندسازی فرهنگی استفاده کرد؟



نشست تخصصی «جایگاه ایرانیان خارج از کشور در برندسازی ملی ایران» توسط پژوهشکده ارتباطات و با همکاری اندیشکده مطالعات راهبردی برندسازی ملی ایران، با حضور مرتضی صبوری - دستیار رئیس و مدیرکل امور فرهنگی ایرانیان خارج از کشور سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی و عزیزالله حاتم‌زاده - رئیس اندیشکده ایرانیان خارج از کشور و به دبیری حمید عابدی - مدیر اندیشکده مطالعات راهبردی برندسازی ملی ایران و ارتباطات در پژوهشگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات برگزار شد. به گزارش ایسنا، در ابتدای این نشست حمید عابدی - دبیر نشست، ضمن اشاره به هدف برگزاری این جلسه گفت: در ادبیات برندسازی، موضوع «جوامع دور از وطن» یکی از مؤلفه‌های مهمی است که می‌تواند تصویرساز باشد. این موضوع از چند بُعد می‌تواند مورد توجه قرار گیرد؛ یکی کیفیت مهاجرانی است که در خارج از کشور می‌توانند معرفی یک ملت باشند و آنجا به عنوان سفیران برند یک کشور عمل کنند. بُعد دیگر آن، شبکه‌ای است که مهاجران می‌توانند در خارج از سرزمین مادری خود تشکیل دهند و تصویر کشورشان را به شکلی در افکار عمومی دنیا ارتقا دهند. ایران از نظر جوامع دور از وطن، مهاجران خیلی قوی و گسترده‌ای دارد. اما آسیب آن این است که این مهاجران واگرا هستند؛ یعنی برخلاف کشورهای دیگر که مهاجران آنها معمولاً کشورشان را حمایت و کمک می‌کنند که تصویر کشورشان ارتقا پیدا کند، اما وضعیت ایران متفاوت است و حجم زیادی از مهاجران، حمایتی از کشور نمی‌کنند.

در ادامه، مرتضی صبوری - دستیار رئیس و مدیرکل امور فرهنگی ایرانیان خارج از کشور سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی، با طرح این سؤال که برند و برندسازی چیست؟ سخنان خود را آغاز کرد و گفت: در کنار تعاریف متعددی که از واژه و مفهوم برند وجود دارد، می‌توان به چند نکته اشاره کرد. در برندسازی ما با نوعی ارزش‌گذاری، باور و اعتبار مواجه هستیم. وقتی می‌گوییم یک محصول یا شرکتی تبدیل به برند شده، در ابتدا این اعتبار و ارزش در ذهن شکل می‌گیرد و باوری به وجود می‌آید که نوعی اعتباربخشی و باور به توانمندی و کیفیت آن محصول و شرکت در ذهن نقش می‌بندد و زمانی که آن محصول یا شرکت در ذهن نقش بست و اعتبار پیدا کرد، در فضای بیرونی و در جهان خارج نیز خود را در قالب خرید آن محصول یا معامله و تعامل با آن شرکت نشان می‌دهد. به عبارت دیگر تلاش ما در برندسازی به این معناست که یک محصول یا خدماتی را تبدیل به یک باور ذهنی کنیم که اشخاص به کیفیت آن محصول و خدمات اعتبار جدی قائل شوند و



مهاجرت را پدیده تهدید آمیز نبینیم

او افزود: نکته مهم دیگری که باید در حوزه ایرانیان به آن توجه کنیم، تغییر نگاه به پدیده مهاجرت است. ما نباید مهاجرت را یک پدیده امنیتی و سیاسی ببینیم؛ حتی نباید یک پدیده تهدید آمیز ببینیم. پدیده مهاجرت پدیده بدی نیست. بعضی وقتها بر طبق فرمایش قرآن یک امر ضروری است. پس این موضوع را به عنوان پدیده‌ای اجتماعی - فرهنگی در نظر بگیریم نه پدیده‌ای سیاسی، امنیتی و یا تهدید آمیز. وقتی به مهاجرت به عنوان یک پدیده فرهنگی اجتماعی نگاه کنیم، راهکار و سازوکار فرهنگی - اجتماعی نیز برای رسیدگی به امور ایرانیان خارج از کشور لحاظ خواهیم کرد. یکی از کارهای مثبتی که باید در این حوزه انجام داد، ایجاد یک گفت‌وگو مشترک بین خود و هموطنان خود در خارج از کشور است. باید به یک تفاهم مشترک برسیم. اصولاً یکی از توانمندی‌های دولت‌ها و حکومت‌ها، ایجاد این گفت‌وگو مشترک است که هم بتواند با مردم داخل کشور خود صحبت کند و هم با افراد دور از وطن.

تکالیف قانونی دولت مشمول جغرافیایمی شود

او با بیان اینکه نکته بعدی این است که ما باید تکالیف و حقوق دولت نسبت به اتباع خود را دقیقاً احصاء کنیم، اظهار کرد: بسیاری از این حقوق و تکالیف مشمول جغرافیا نمی‌شود و دولت با توجه به توانمندی و اختیاراتی که دارد باید بتواند حمایت‌های حقوقی را نسبت به اتباع خود در اقصی نقاط جهان انجام دهد. متقابلاً اتباع ایرانی هم نسبت به کشور و حکومت خود وظایفی دارند که این وظایف هم باید درست شناسایی شود. از طرفی باید به این موضوع توجه کنیم که جمعیت قابل توجهی از هموطنان خارج از کشور یک سری مسائل و مشکلاتی دارند و شناسایی و مطالعه نظام مسائل هموطنان ایرانی در خارج از کشور و بعد برنامه‌ریزی و رسیدگی به این مسائل و مشکلات جزء وظایف دولت‌ها است.

چالشی به نام «ایران‌هراسی»

صبوری ادامه داد: یکی از ایراداتی که می‌توانیم در حوزه ایرانیان خارج از کشور به آن اشاره کنیم این است که هموطنان ما در خارج از کشور صدای واحدی را از داخل نمی‌شنوند. این تشتت آرا و پراکندگی صحبت‌ها و بیانات، موجب سردرگمی و نوعی بی‌اعتمادی خواهد شد. نکته بعدی که باید در بحث پدیده برندسازی فرهنگی به آن توجه کنیم، چالشی به نام ایران‌هراسی است که بخش قابل توجهی از این ایران‌هراسی، اختلافات بین‌المللی و تنش‌های سیاسی‌ای است که در روابط بین‌المللی ما وجود دارد و قدرتهای بزرگ و مخالفان جمهوری اسلامی ایران از حربه‌های مختلف استفاده می‌کنند تا موج ایران‌هراسی را در دنیا تبلیغ کنند.

او تأکید کرد: ایرانیان خارج از کشور ظرفیت بسیار خوبی هستند تا مقابل این توطئه بایستند و سفیران فرهنگی و اجتماعی ما برای تبلیغ ایران باشند تا تصویر مثبتی از ایران در جهان خارج دیده شود. باید تلاش کنیم که در حفظ هویت ملی و دینی ایرانیان بیش از گذشته کوشا باشیم. بسیاری از ایرانیانی که در خارج از کشور زندگی می‌کنند، خصوصاً نسل‌های بعدی چون از کشور فاصله دارند، با ضعف‌هایی در

سؤال بعدی که در بحث برندسازی خیلی مهم است، بحث تداوم و رو به افزایش بودن کیفیت محصول است. بحث استمرار بخشی و کیفیت بخشی و استفاده از خلاقیت‌های به‌روز برای افزایش تداوم و کیفیت آن محصول و آن ارزش فرهنگی بسیار مهم و کلیدی است. نکته بعدی این است که از فناوری‌های روز در برندسازی فرهنگی چه استفاده‌ای می‌توانیم بکنیم؟ او با اشاره به ظرفیت‌های کشور ایران در برندسازی فرهنگی، اظهار کرد: خوشبختانه ایران با توجه به عوامل و ظرفیت‌های متعددی که دارد، این قابلیت را دارد که خیلی از محصولات فرهنگی خود را تبدیل به برندهای مطرح دنیا کند. یکی از مؤلفه‌های مهمی که ما داریم و کمتر کشوری صاحب چنین ظرفیتی است، ظرفیت تاریخی و تمدنی است. این ظرفیت عظیم تاریخی بسیار تأثیرگذار است و می‌توانیم از آن برای برندسازی فرهنگی استفاده کنیم. به عنوان مثال، در حوزه حقوق بشر اگر بخواهیم برندسازی فرهنگی انجام دهیم، منشور کوروش می‌تواند بخش مهمی باشد برای اینکه ما به آن استناد کنیم.

صبوری با بیان اینکه ظرفیت‌های فرهنگی و هنری که در طول تاریخ داشتیم مانند شعرا و ادبا نیز یک نمونه بارز از این قضیه هستند، گفت: داشتن شخصیت‌هایی مثل سعدی، حافظ، فردوسی و مولوی یک برند فرهنگی محسوب می‌شود. ظرفیت‌ها و شخصیت‌های معتبر علمی مثل ابن سینا و زکریا نیز در حوزه علوم و فنون جزء برندهای علمی ما محسوب می‌شوند که می‌توانیم به آنها افتخار کنیم. خود اسلام به نوعی که در ایران به عنوان مکتب اهل بیت حاکم شده است، برندی است که ظرفیت‌های دینی عظیمی دارد. با مطالعه پدیده مهاجرت و ظرفیت مهاجران ایرانی در طول تاریخ تمدنی، می‌بینیم که بسیاری از اتفاقات خوب تمدنی و فرهنگی از طریق همین مهاجران ایرانی صورت گرفته است.

از حکومت شیرازی‌ها در زنگبار تا ضرورت سرمایه‌گذاری بر نوروژ

او افزود: توانمندی مهاجران ایرانی به‌گونه‌ای بوده که توانسته‌اند حکومت‌های خوش‌سیمایی را در طول تاریخ در جاهای مختلف دنیا ایجاد کنند که این موضوع، نوعی برند ایرانی در کشورهای دور افتاده است. به عنوان مثال جزیره‌ای به نام زنگبار در شرق آفریقا و در کشور تانزانیا قرار دارد که در دوره قرن سیزدهم میلادی شخصی به نام «حسن بن علی» با خانواده و طائفه خود از شهر شیراز به آن سمت مهاجرت می‌کنند. آنها بعد از مهاجرت به این جزیره، حکومت شیرازی‌ها را تشکیل می‌دهند که بین ۳۰۰ تا ۵۰۰ سال دوام داشته است. بنابراین اگر مهاجرت به درستی انجام شود، این قابلیت را دارد که تبدیل به یک برند شود. خیلی از بزرگان فرهنگی و علمای ما از درون همین مهاجرت‌ها، ایران و فرهنگ ایرانی را به دنیا شناسانده‌اند. همین فرهنگ رفتاری و سنن ایرانی قابلیت برند شدن را دارد. پدیده‌هایی مانند نوروژ و یلدا این ظرفیت را دارند که اگر روی آنها سرمایه‌گذاری خوبی شود، تبدیل به یک برند فرهنگی شوند. حالا سؤال این است که اگر بخواهیم از این ظرفیت‌های فرهنگی در برندسازی استفاده کنیم، ایرانیان خارج از کشور چه نقشی می‌توانند داشته باشند؟

صبوری در خصوص ظرفیت‌های مهاجران خارج از کشور، بیان کرد: هم‌اکنون چیزی بالغ بر پنج میلیون ایرانی در خارج از کشور زندگی می‌کنند. از بین پنج میلیون مهاجر، چیزی بین یک تا دو میلیون نفر از چهره‌های نخبه، فرهیخته و صاحب تخصص هستند و نکته مهم این است که همه این افراد بدون استثنا علاقه‌مند به وطن و مردم خودشان هستند. بنابراین این موضوع باید به عنوان یک اصل مسلم در سیاست‌گذاری‌ها و برنامه‌ریزی‌ها پذیرفته شود که ما با خیل عظیمی از هموطنان علاقه‌مند به ایران و ایرانی مواجه هستیم که اگر به آنها فرصت دهیم و شرایط را برای آنها فراهم کنیم، به شدت علاقه‌مند هستند که خدمات و تخصص خود را در اختیار ایران بگذارند و یکی از خدماتی که این افراد می‌توانند انجام دهند، همین برندسازی فرهنگی است.

حوزه هویتی مواجه هستند و چالش‌هایی دارند. بسیاری از آنها زبان فارسی را بلد نیستند یا نمی‌توانند صحبت کنند یا اگر صحبت می‌کنند، نمی‌توانند بنویسند.

سیاسی شدن نسل‌های اخیر مهاجران ایرانی

در ادامه نشست، عزیزالله حاتم‌زاده - رئیس اندیشکده ایرانیان خارج از کشور، با بیان ویژگی‌های مهاجران ایرانی گفت: مهاجران ایرانی چند موج، گروه و جریان هستند. آنها عمدتاً در غرب متمرکز هستند. یعنی ما حدود دو میلیون مهاجر در آمریکا و کانادا و بیشتر از یک میلیون مهاجر در اروپا داریم. در سال‌های اخیر مهاجران ایرانی خیلی سیاسی شده‌اند. همچنین ارتباط مهاجران با جامعه ایران خیلی کم شده است. موج‌های جدید مهاجرت تفاوت‌های مهمی با موج‌های قبلی دارد. نسل دوم و سوم ایرانی‌های خارج از کشور مشکلات هویتی مهم و برجسته‌ای دارند. به خصوص نسل دوم و سوم علاقه زیادی به بین‌المللی شدن خودشان و ایران دارند.

نقش مهاجران ایرانی در برندسازی فرهنگی

او در پاسخ به این سوال که مهاجران ایرانی چه نقشی در برندسازی فرهنگی داشته‌اند؟ گفت: مهاجران هم نقش مثبت داشتند و هم نقش منفی. به عنوان مثال در حوزه مثبت می‌توان به این اشاره کرد که مهاجران خیلی به ترویج فرهنگ ایرانی کمک کردند. ما کتاب‌های زیادی داریم که خود مهاجران نوشتند؛ مثلاً آشپزی ایرانی، آداب و سنن ایرانی، نوروز ایرانی و آن سنت‌های فرهنگی که جوامع مختلف می‌پسندند. ایرانی‌های مهاجر غالباً نخبه و متخصص بوده‌اند. نکته بعدی این است که جامعه ایرانی خیلی راحت در جامعه میزبان ادغام می‌شود. ادغام نه به این معنا که هویت خود را فراموش کند بلکه آنها اهل تعامل با جامعه میزبان هستند. از تأثیرات منفی مهاجران هم می‌توان به این نکات اشاره کرد: مهمترین نکته فعالیت‌های سیاسی مهاجران است. نکته بعدی بحث پنهان‌دهی شدن است که به خصوص راجع به ورزشکارها اثر منفی و بدی می‌گذارد. مسئله بعدی اختلاف و درگیری خود مهاجران در کشور مقصد است.

اجماع ملی در باره تاریخ، فرهنگ و تمدن

حاتم‌زاده با اشاره به استفاده از ظرفیت‌های برندسازی فرهنگی، گفت: به نظر بنده مهمترین ظرفیت، میراث تاریخی و فرهنگی ماست. در بحث برندسازی فرهنگی سه نیاز عمده داریم: ۱. بهبود تصویر بین‌المللی ۲. جذب سرمایه‌گذاری خارجی ۳. خروج از انزوا و ارتقای جایگاه بین‌المللی. بر اساس این نیازها و اولویت‌ها، ما باید به این سمت برویم که دنیا ما را با تاریخ، فرهنگ، شعر، طبیعت، مهمان‌دوستی و در واقع فرهنگ مهمان‌نوازی بشناسد. این مؤلفه‌ها برای ما از قرن‌ها پیش تولید شده و یک سرمایه معنوی است و نیازی نیست که ما دوباره روی آن سرمایه‌گذاری کنیم. لازم نیست که به دنیا ثابت کنیم که ایران تمدن دارد. لازم نیست که طبیعت ایران و شاعران ایرانی را از نو بسازیم. اینها ظرفیت‌هایی هستند که ما داریم و دنیا این را از ما می‌پذیرد. نکته مهم این است که در این زمینه اجماع ملی داریم. حتی مهاجران مخالف کشور هم قبول دارند که شاعران ما، فرهنگ ما، تاریخ ما، طبیعت ما و در واقع فرهنگ عامه مردم ما چقدر غنی و ارزشمند است. حاتم‌زاده با اشاره به ظرفیت تمدن و فرهنگ ایرانی گفت: این ظرفیت تاریخی و تمدنی همه مشکلات را حل می‌کند. وقتی ایران با این برند شناسایی شود، در ابتدا گردشگری ارتقا پیدا می‌کند؛ گردشگری که ارتقا پیدا کند، مسئله تصویر ایران حل می‌شود. در مرحله دوم، موضوع گردشگری، روی ایرانیان خارج از کشور تأثیر می‌گذارد. بالاخره بخشی از این تسهیل، گردشگری و رفت و آمد ایرانی‌های خارج از کشور است. سومین مرحله بحث سرمایه‌گذاری خارجی و خروج از انزوا و ارتقای جایگاه بین‌المللی است.



در بخش پایانی این نشست مرتضی صبوری اقدامات انجام‌شده در حوزه برندسازی فرهنگی توسط سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی را چنین برشمرد و گفت: مهمترین اتفاقی که در مجموعه سازمان ارتباطات برای حوزه فرهنگی اجتماعی ایرانیان خارج از کشور افتاده است، تدوین سند راهبردی فرهنگی و اجتماعی ایرانیان خارج از کشور است که در مراجع بالادستی هم تصویب شده است. دوم، همکاری با شوراهای بالادستی مانند شورای عالی ایرانیان خارج از کشور و شورای سیاست‌گذاری فرهنگی بین‌الملل است. سوم، ارتباط صمیمانه و جدی و نزدیک سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی با سایر دستگاه‌هایی است که به نحوی در حوزه ایرانیان فعالیت دارند؛ حتی ارتباط با نهادهای مردمی‌ای که در حوزه ایرانیان فعالیت دارند. چهارم، خلاقیت و نوآوری در تعاملات با ایرانیان خارج از کشور در دستور کار سازمان ارتباطات قرار دارد.

او با اشاره به اینکه سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی پروژه‌های تحت عنوان «از ایران بگو» را آغاز کرده است، بیان کرد: ما شاهد تولیدات بسیار ارزشمندی در این زمینه هستیم و سعی شده چهره واقعی ایران در فضای مجازی منتشر شود. پنجم، برگزاری مسابقه‌های تحت عنوان «ایده من برای ایران» که این مسابقه مختص نوجوانان و جوانان ایرانی است که از خلاقیت و نبوغ آنها برای خلق ایده‌های جدید استفاده می‌شود. ششم، برگزاری مسابقه «ایران باشکوه» که این مسابقه در حوزه گردشگری است و هموطنان ایرانی برای گردش به ایران می‌آیند و بعد در این مسابقه هم شرکت می‌کنند که محوریت این کار در دست وزارت گردشگری قرار دارد. هفتم، مشارکت ایرانیان فعال در حوزه فرهنگ و هنر است. به عنوان نمونه از مفاخر فرهنگی خارج از کشور برای شرکت در رویدادهای فرهنگی کشور مثل دهه فجر دعوت می‌شود. هشتم، برگزاری برنامه گرامیداشت مفاخر فرهنگی و علمی ایران در خارج از کشور است. نهم، تسهیل تردد هموطنان ایرانی خصوصاً چهره‌های نخبه و متخصص در قالب‌های مختلف است.

بنابر اعلام روابط عمومی سازمان فرهنگ، هنر و ارتباطات صبوری گفت: دهم، رسیدگی به امور خانواده‌های ایرانی مقیم خارج از کشور است. یازدهم، نقش‌آفرینی بیشتر مدارس ایرانیان خارج از کشور برای فرزندان ایرانی خارج از کشور است. دوازدهم، ترویج گفتگوهای فرهنگی با ایرانیان خارج از کشور است. سیزدهم، همکاری با مراکز علمی و اندیشکده‌هایی است که در حوزه ایرانیان در داخل و خارج کار می‌کنند. چهاردهم، تأکید بر فعالیت‌های رسانه‌ای ایرانیان در خارج از کشور است. پانزدهم، استفاده از ظرفیت ایرانیان خارج از کشور برای بحث اقتصاد فرهنگ است که در کنار آن، بحث گردشگری هم وجود دارد. ما تعداد قابل توجهی از ایرانیان را داریم که دارای مؤسسات گردشگری هستند و می‌توانند به ما کمک کنند. شانزدهم، ایجاد تسهیلات برای جذب فرزندان نخبه ایرانی مقیم خارج است که بتوانند در مراکز دانشگاهی ایران تحصیل کنند.

” کتاب سفرهای گالیور از جمله مشهورترین رمان‌های کلاسیک است که در آن، نویسنده ما را به سفرهایی شگفت‌انگیز می‌برد. سفر به مکان‌هایی که باعث می‌شود کتاب به اولین رمان پادآرمان‌شهر در دنیای ادبیات کلاسیک بدل شود.“

به یادماندنی‌ترین و احتمالاً شناخته‌شده‌ترین سفر او، سفر به سرزمین لیلیپوت‌ها است. سرزمینی که در آن آدم‌ها به اندازه شش بند انگشت هستند و گالیور در میان آن‌ها یک غول و یا به قول خود لیلیپوتی‌ها «کوه‌مرد» است. اهالی لیلیپوت در ابتدا گالیور را دشمن دانسته و او را اسیر می‌کنند اما رفتار خوب گالیور باعث می‌شود مورد محبت امپراتور قرار بگیرد.

مدتی بعد، گالیور دیگر آن غول ترسناک نیست و مردم لیلیپوت و امپراتور از او برای حل مشکلات و جنگ خود با مردمان بلفوسکو تقاضای کمک می‌کنند. میان مردم لیلیپوت و مردم بلفوسکو جنگ عظیمی در جریان است که منشأ آن موضوعی بسیار عجیب و حتی احمقانه است. علت این جنگ اختلاف بر سر شکستن تخم‌مرغ از سر کوچک یا بزرگ آن است. این موضوع در کتاب چنین بیان شده است:

تاریخ شش‌هزار ماهه‌ی ما جز به امپراتوری‌های بزرگ لیلیپوت و بلفوسکو به هیچ منطقه‌ی دیگری اشاره نکرده. این دو قدرت عظیم همان‌طور که می‌گفتم در سی‌وشش ماه گذشته درگیر جنگی سخت لجاجت‌آمیز بوده‌اند. شروع آن به این ترتیب بود. همه متفق‌القول معتقدند که شیوه‌ی شکستن تخم‌مرغ پیش از خوردنش از سر بزرگ آن بوده، اما پدر بزرگ اعلیحضرت ما وقتی پسر بچه‌ای بود و می‌خواست تخم‌مرغی بخورد، آن را طبق رسوم باستانی شکست و برحسب اتفاق یکی از انگشتان خود را برید. سپس پدر بزرگ ایشان، حضرت امپراتور فرمانی صادر کرد و به همه‌ی رعایای خود دستور داد که تخم‌مرغ‌ها را از سر کوچکشان بشکنند. (کتاب سفرهای گالیور اثر جانانان سوییفت - صفحه ۵۴)

گالیور با استفاده از اندام عظیم‌الجثه خود مانع شروع جنگ می‌شود و بسیار مورد توجه امپراتور قرار می‌گیرد اما در ادامه هیچ چیز برای او خوب پیش نمی‌رود و ...

گالیور در سفر بعد، طی یک سری اتفاقات به ساحلی ناشناخته می‌رسد که معلوم می‌شود سرزمین برابردینگ‌ها است. این بار همه چیز برعکس شده و گالیور موجودی ریز و کوچک‌اندام است. اهالی برابردینگ همگی غول‌پیکر هستند و کوچک‌ترین مشکل آن‌ها برای گالیور بسیار بزرگ است. می‌توان گفت هرآنچه در این سرزمین اتفاق می‌افتد برعکس سرزمین لیلیپوت است.

در سفر سوم گالیور به سرزمین لاپوتا می‌رسد که جزیره‌ای معلق در هوا است و از آنجا سری هم به سرزمین لاگادو می‌زند که احتمالاً کمتر مخاطبی درباره آن چیزی خوانده باشد (به اتفاقات لاگادو اشاره‌ای نمی‌کنیم و امیدواریم ترغیب به خواندن کتاب شوید). اهالی این جزیره بسیار اهل علم هستند و در علوم مختلف از جمله نجوم بسیار پیشرفت کرده‌اند. با این حال مردم لاپوتا به شکلی دیوانه‌وار تهی مغز هستند و علم و دانش را به مرز جنون رسانده‌اند. همچنین مردم لاپوتا بسیار نگرانند که مبادا توسط ستاره دنباله‌دار بعدی نابود شوند.

جزیره‌ی پرنده یا معلق کاملاً مدور است، قطرش هفت‌هزار و صدو شصت و شش متر یا حدود چهارونیم مایل است و در نتیجه شامل ده‌هزار هکتار می‌شود. دویست و هفتاد و پنج متر ضخامت دارد. ته آن یا سطح زیرینش که مقابل نگاه افرادی است که از پایین به آن می‌نگرند، حدوداً تا ارتفاع دویست متری ورقه‌ای صاف و یکدست از سنگ خارا است.

(کتاب سفرهای گالیور اثر جانانان سوییفت - صفحه ۱۷۸)

راز ماندگاری مشهورترین اثر جانانان سوییفت در این است که قهرمان خارق‌العاده‌اش در دنیای تمثیل‌ها حبس نمی‌شود، چرا که نویسنده میراثی چند وجهی در تاریخ ادبیات خلق کرده است. در این کتاب، سوییفت با استفاده از تمثیل نقدهای زیادی به حاکمیت، مذهب و جامعه انسانی وارد می‌کند.

جانانان سوییفت از سرآمدان ادبیات کلاسیسیم، سال ۱۶۷۷ در دوبلین زاده شد و زیر نظر عموهایش پرورش یافت و تحصیلات خود را در دانشگاه دوبلین ادامه داد. در جوانی ایرلند را ترک کرد و از سال ۱۶۸۹ با سمت منشی‌گری نزد سر ویلیام تمپل سیاستمدار معروف به کار پرداخت و هم‌زمان در رشته‌ی الهیات تحصیل کرد و به سلک روحانیان پیوست. در همان دوران سوییفت در مباحث و جدل‌های میان نویسندگان جدید و قدیم هجو به‌ای خبرساز با عنوان نبرد کتاب‌ها نوشت. بعدها نیز کتاب‌های مهم دیگری خلق کرد.

سال ۱۷۳۸ سوییفت دچار نشانه‌های اختلال مغزی شد و رفته‌رفته با پیشرفت بیماری تا لحظه‌ی مرگ در سال ۱۷۴۵ با نوعی جنون درگیر بود. سوییفت از نظر سیاسی، شخصیتی متنفذ بود، خاصه دفاع وی از حقوق مردم ایرلند و وظایفی که برای رفاه آنان بر عهده گرفته، از او قهرمانی ملی ساخته بود.

لموئل گالیور، زاده پدر و مادری شریف در انگلستان است که حرفه جراحی را در پیش گرفته. از او به عنوان پزشک در کشتی بهره می‌برند و ناخداها او را به سفرهای دریایی می‌برند. هدف او از سفر با کشتی طبیعتاً به دست آوردن ثروت است تا خود و خانواده‌اش در رفاه زندگی کنند اما همان‌طور که خود او در کتاب بیان می‌کند، هدف نهایی او انتقال تجربه است. بدون شک گالیور خودش را یک جهانگرد نمی‌داند و از اینکه نوشته‌هایش نیز به این صورت دیده شود در هراس است.

لموئل گالیور به عنوان شخصیت اصلی و راوی کتاب، ما را همراه خود به چهار سفر و در نتیجه به چهار مکان مختلف می‌برد که هر کدام ویژگی‌های خاص خودشان را دارند. در تمامی سفرها کشتی‌ای که گالیور سوار بر آن است دچار حادثه می‌شود و او هر بار که خود را به ساحلی می‌رساند قدم به دنیایی ناشناخته می‌گذارد.



بالتر از ابرها بایستید در فیلبندها

است بیشتر از ۵ ساعت هم در راه باشید. علی بابا می‌تواند با ارائه تورهای گردشگری و طبیعت‌گردی متنوع به ارتفاعات فیلبندها، تجربه شیرینی از سفر را در اختیارتان قرار می‌دهد.

گزینه پرچالش پیاده‌روی و طبیعت‌گردی هم برای رفتن به فیل بند وجود دارد. شما می‌توانید از روستاهای اطراف، با کمک یک راهنمای محلی و تجهیزات کافی به سمت این منطقه حرکت کنید اما باید حواستان باشد که این کار حسابی زمان‌بر خواهد بود.

و نکته خیلی مهم این است که به یاد داشته باشید چه با خودروی شخصی سفر می‌کنید یا تورهای گردشگری، حتماً آب‌وهوا را از قبل بررسی کنید. حتماً باید بهترین زمان سفر به فیلبندها را در نظر بگیرید، در روزهای آفتابی سفر خود را آغاز کنید و در کل دور ۶ ماه آخر سال را برای سفر به فیل بند خط بکشید!

فیل بند روستایی است که در ارتفاعات قرار گرفته، دلیل این همه مه و دریای ابر هم اطراف این روستا به همین خاطر است که هم رطوبت هوا بالاست و هم نسبتاً سرد و خنک است و به شکل ابر درآمده‌اند. اما در چهار فصل سال آب‌وهوا چه فرقی دارد؟

آب و هوای فیلبندها در بهار و پاییز متنوع، بارانی و خنک و همچنین بسیار برای سفر مطبوع است. اما جالب است بدانید در نیمه تابستان، شب‌های این منطقه آنقدر سرد می‌شود که باید کنار بخاری یا زیر چند لایه پتو شب را به صبح برسانید.

از اوایل پاییز، آب‌وهوای روستای فیلبندها بیشتر سرد و بارانی می‌شود. حتی در فصل‌های سرد سال معمولاً محلی‌ها هم باروبندیل زندگی خود را جمع می‌کنند و به قشلاق کوچ می‌کنند.

یکی از مهم‌ترین مسائل که باید قبل از سفر به فیل بند مدنظر داشته باشید آب‌وهوای منطقه است. ویژگی اساسی روستای فیل بند و هوایش اینست که اصلاً قابل پیش‌بینی نیست. علاوه بر غیرقابل پیش‌بینی بودن هوا، گاهی اوقات سرما حتی در تابستان هم بیش از حد تصور است. با این حال اگر مسئله حرکت در روزهای آفتابی تابستان را مدنظر داشته باشید و هواشناسی فیلبندها را از قبل چک کنید، احتمالاً مشکلی برایتان به وجود نمی‌آید.

درست است که در شش ماه دوم سال عملاً روستای فیل بند خالی از سکنه می‌شود اما در شش ماه اول سال این منطقه یکی از مناطق توریستی و گردشگری پرطرفدار است که به نوعی مخصوصاً روزهای آخر هفته و در تعطیلات غلغله می‌شود. پس اگر دنبال سفری آرام و بی‌دردسر هستید با هزینه کم‌تر هستید، حتماً وسط هفته را برای سفر انتخاب کنید که هم راحت‌تر جای اقامت پیدا کنید و هم



حتماً تابه‌حال عکس‌های خیره‌کننده از طبیعت روستای فیلبندها دیده‌اید که فردی بالای کوه ایستاده و ابرها روبه‌رویش، درست زیر پایش قرار دارند! و با خودتان فکر کرده‌اید مگر می‌شود واقعی باشد؟ این طبیعت، نه تنها واقعی است بلکه همین‌جا در ایران خودمان و در استان مازندران قرار گرفته؛ گردش‌پذیرترین نقطه کشور. صبر کنید، قبل از هر برنامه‌ریزی برای رفتن به روستای فیلبندها مازندران و بستن باروبندیل سفر خود باید ببینید که دقیقاً فیلبندها کجاست.

در قدم اول با هم ببینیم که فیلبندها مازندران کجاست؟ شاید هم اصلاً نمی‌دانید فیلبندها در کدام شهر است. روستای فیلبندها و جنگل ابر معروف آن در ۲۴۰ کیلومتری شهر تهران، به سمت شهر آمل در استان مازندران و جاده هراز قرار دارد. در واقع این طبیعت جذاب و بکر شمال ایران از توابع دهستان خوشرود در شهرستان بابل است، به همین خاطر خیلی‌ها آن را با نام‌هایی مثل فیلبندها آمل، فیلبندها بابل و یا فیلبندها شمال می‌شناسند.

برای رسیدن به فیل بند باید از تهران راهی جاده هراز شوید، نرسیده به جنوب آمل جاده‌های فرعی را به سمت شرق بپیچید که تابلویی سبزرنگ روی آن نوشته است فیلبندها، و به سمت آن‌جا برانید. این روستا، آخرین روستای جنگل چلاو است که هر ساله با پدیده آقینوس ابرش، گردشگران زیادی را به دیدن این منطقه دعوت می‌کند.

برای سفر به فیلبندها با ماشین شخصی، باید از طریق بزرگراه تهران-پردیس از شهر رودهن خودتان را به خروجی جاده هراز برسانید. سپس به سمت جنگل‌های الیمستان و روستای پرن بروید و وارد مسیر فرعی جاده فیل بند شوید. بعد از گذشتن از روستاهای پاشاکلا و سنگچال بالاخره به روستای فیلبندها می‌رسید.

اما اگر می‌خواهید از سمت شمال شرقی ایران و یا مشهد به فیل بند مازندران سفر کنید می‌توانید ابتدا به ترتیب به شهرهای ساری، بابل، آمل بروید و در نهایت به این منطقه برسید؛ اگر هم از سمت شمال غرب ایران می‌خواهید سفرتان را آغاز کنید باید به ترتیب از شهرهای رشت، آمل خودتان را به فیلبندها شمال برسانید.

تور فیلبندها علی بابا

یکی از راه‌های دیگر سفر به فیل بند این است که گروهی و همراه با تورهای گردشگری به آن‌جا بروید، بستگی به استراحت بین جاده‌های یا سبک گردشگری توری که با آن همسفر شده‌اید ممکن



ارزان تر باشد.

حتما تا اینجا با آبوهوای سرد فیل بند آشنا شده‌اید، اما نگران نباشید! از اواسط فصل بهار تا ابتدای فصل پاییز، روستای ییلاقی فیلبند، آبوهوای مطلوبی دارد. البته یادتان باشد که فیل بند روستای چهارفصل است و ممکن است یکدفعه هوا سرد و غیرقابل پیش‌بینی شود.

فیلبند در تابستان نسبت به جاهای دیگر در شهرهای شمالی ایران که عموماً مرطوب و شدیداً گرم هستند، خنک‌تر و سردتر است. پس با اطمینان می‌توان گفت که بهترین فصل سفر به فیلبند، تابستان است. البته باید در نظر داشته باشید که در این فصل، گردشگران زیادی به این منطقه سفر می‌کنند و ممکن است شلوغ باشد.

در فصول سرد سال یعنی از اواسط پاییز آنقدر آبوهوا در فیل بند سرد می‌شود که حتی خود روستایی‌ها نیز همه چیزشان را جمع می‌کنند و از آن جا می‌روند. پس حتی اگر در این زمان بخواهید به این منطقه سفر کنید شاید کمتر کسی را در فیل بند که راهنمایان باشد ببینید! با توضیحاتی که از پاییز این منطقه دادیم، دیگر به راحتی می‌توان زمستانش سردش را تصور کرد: سرمای استخوان‌سوز. در این برهه از سال، معمولاً کسی در روستا اقامت نمی‌کند. اگر بخواهیم رک و پوست‌کنده با شما صحبت کنیم باید بگوییم که لطفاً بیخیال زمستان فیلبند مازندران شوید.

حالا که گفتیم فیلبند کجاست و چگونه باید به این منطقه برسیم، وقتش رسیده به این سوال جواب بدهیم: در سفر به فیلبند کجا اقامت کنیم؟ برای اقامت در فیل بند، هتل یا اقامتگاه مخصوصی وجود ندارد و شما می‌توانید برای اقامت خانه‌های محلی را اجاره کنید. اما حواستان باشد که در مواقعی از سال که گردشگر در آن جا زیاد است ممکن است خیلی سخت‌تر بتوانید جایی برای ماندن پیدا کنید، مگر آن‌که اهل کمپ کردن و ماندن در طبیعت باشید. یادتان باشد که حتماً لباس گرم داشته باشید چرا که حتی شب‌های تابستانی فیل بند نیز سرد و خنک است.

علاوه‌بر تمامی این گزینه‌ها، یعنی اجاره کردن خانه‌های محلی و بوم‌گردی و کمپینگ در طبیعت، یک تکیه معروف در فیل بند وجود دارد به نام «تکیه غرب» که می‌توانید از متصدی آن یک اتاق اجاره کنید و شب را آن جا سپری کنید. امکانات اتاق‌های این تکیه معمولاً محدود است و مانند خانه‌های قدیمی روستا با یک چراغ علاءالدین و گردسوز فضا را گرم می‌کند. سرویس بهداشتی نیز مشترک است و در حیاط قرار دارد.

البته در سفر به روستای فیلبند و اسکان در خانه‌های محلی یا اقامت در تکیه غرب، بهتر است به محدودیت امکانات در فیل بند توجه داشته باشید. یادتان باشد حتماً در مصرف آب و برق صرفه‌جویی کنید و به قدر نیاز مصرف کنید چون به دلیل زیرساخت‌های ضعیف این منطقه، کمی مصرف بیشتر ممکن است باعث قطعی آب یا برق شود.



همانطور که گفته شد فیل بند شهری میان ابرهاست. ارتفاع، کوه، درخت، ابر، سرسبزی و در یک کلام اینجا طبیعت حرف اول را می‌زند. یکی از ویژگی‌های فیلبند مازندران اینست که این شهر پر از خانه‌های بوم‌گردی است. اگر تجربه بوم‌گردی داشته باشید خواهید دانست که اجاره یک اتاق یا خانه از بومی‌ها خصوصاً خانه‌ای که به رسم مردم ساخته شده و فضای طبیعت روستا را حفظ کرده چه حس و حال خوبی دارد.

اجاره کلبه چوبی در فیلبند مازندران هم یکی از گزینه‌های پرطرفدار بین گردشگران است. در این منطقه، گزینه‌های زیادی برای اجاره وجود دارد که پیشنهاد می‌کنم حتماً قبل از سفر آن‌ها را رزرو کنید، زیرا ممکن است ظرفیت خانه‌های روستا پر شده باشد. یکی از بهترین نقاط استان مازندران که باب کمپ‌های شبانه و طبیعت‌گردی است روستای فیل بند است. کلاً این روستا را ساخته‌اند برای اینکه در جنگل یا طبیعت بکرش شب تا صبح در چادر باشی و با تجربه لذت بخش زندگی طبیعی آن‌هم در ارتفاعات هم آشنا شوید. پیشنهاد می‌کنم برای کمپ در فیلبند دو مسئله را رعایت کنید اول اینکه زمانتان را طوری تنظیم کنید که صبح یا ظهر به محل استراحت برسید و تا نور هست با محیط کمپ خود آشنا شوید. مورد دوم هم تجهیزات کمپ خصوصاً لباس گرم است.





واقعیت‌هایی جالب درباره اقیانوس‌ها

- دندان‌های حلزون سخت‌ترین جسم در دنیا می‌باشد! قدرت این دندان‌ها به قدری زیاد است که می‌توانند سنگ‌ها را نیز خورد کنند!

- بلندترین مردان جهان در هلند زندگی می‌کنند، متوسط قد آن‌ها ۱۸۳ سانتیمتر است، بلندترین زنان جهان در کشور لتونی هستند، متوسط قد آن‌ها ۱۷۰ سانتیمتر است.

- شرکت کوکا کولا روزانه بیش از ۱ میلیارد از محصولات خود را به فروش می‌رساند.

- اسب‌های دریایی تنها حیواناتی هستند که در آن‌ها جنس‌نر باردار می‌شود.

- روش استفاده‌ی صحیح از سنجاق سر به این صورت است که قسمت شیاردار را برای نگه داشتن موها استفاده می‌کنند، با این روش دیگر سنجاق سر در موهای شما گیر نمی‌کند.

- صدای "مومو" گاوها در کشورهای مختلف جهان با هم متفاوت است، آنها لهجه‌های خاص خود را دارند درست مثل انسان.

- ضربان‌ساز قلب، دستگاهی که جان میلیون‌ها نفر در جهان را نجات داده توسط مهندس جان هاپس به طور تصادفی اختراع شد. این دانشمند به دنبال یک راه برای گرم کردن بدن انسان بود و ناگهان کشف کرد دستگاهی که او طراحی کرده با تولید پالس‌های الکتریکی می‌تواند یک قلب یخ‌زده را وادار به حرکت کند و به این ترتیب نخستین ضربان‌ساز قلب ساخته شد.

- کلاه ایمنی فضانوردان دستگاه‌های خاصی برای خنک‌کردن بینی دارد.

- یونانیان باستان معتقد بودند که زندگی یک فرد در کبد متمرکز است و نه در قلب.

- دلفین‌ها، پرندگان و تمساح‌ها توانایی باور نکردنی در خوابیدن دارند، در حالی که یک نیمکره مغز آن‌ها خواب است، نیمکره‌ی دیگر مغز بیدار است و آن‌ها می‌توانند جای خواب دو نیمکره را عوض کنند.

- در سال ۱۹۱۵، سیسیل چاب میلیونر یک هدیه بسیار عجیب برای همسرش تدارک دید، او استون هنج را به همسرش داد با این حال همسرش که مفهوم و ارزش این هدیه را نمی‌دانست، آن را به مردم بریتانیا بخشید.

- بازی "سنگ، کاغذ، قیچی" یک فدراسیون بین‌المللی دارد و از سال ۲۰۰۲ مسابقات سالانه بین‌المللی با جایزه ۵۰،۰۰۰ دلاری برگزار می‌شود.

- در چین، به مردان خدمات بسیار غیر معمولی را ارائه می‌دهند - احساس بارداری و زایمان. به طور شگفت‌انگیزی بسیاری از مردان می‌خواهند که این کار را انجام دهند.

- گوجه‌فرنگی میوه‌ای است که در اواسط قرن شانزدهم به اروپا آمد. برای مدت زمان طولانی، گوجه‌فرنگی به عنوان یک میوه‌ی سمی شناخته می‌شد. باغبان اروپایی گوجه‌فرنگی را به عنوان یک گیاه تزئینی برای لباس‌ها، کلاه و دسته گل خانم‌ها استفاده می‌کردند.

- حدود ۴ گرم آهن در بدن انسان وجود دارد که این میزان برای رشد ناخن به اندازه‌ی ۷،۶ سانتی‌متر کافی است.

- آتش هیچ سایه‌ای ندارد زیرا آتش خودش منبع نور است و هنگامی که پرتو نور تولید شده از آتش مسدود می‌شود، سایه‌ها ظاهر می‌شوند.

- شیشه یک مایع است و اگر دقیق‌تر بخواهیم بگوییم زمانی که شیشه در حالت بین جامد و مایع قرار بگیرد غیر فعال می‌شود. اما شیشه مذاب همیشه دارای حالت مایع لاستیک شکل است.

- هلند زادگاه اصلی گل لاله نیست. در واقع برای اولین بار در قرن ۱۶ میلادی این گل دوست داشتنی به هلند برده شده است و زادگاه اصلی آن کشور ایران و آسیای مرکزی می‌باشد.

- نام زنجبیل که یکی از بهترین گیاهان دارویی می‌باشد در کتاب مقدس، قرآن مجید و تلمود آورده شده است.

- پشت گردن گربه‌ها عصب‌های زیادی وجود دارد، هنگامی که یک گربه بچه خود را با گرفتن پشت گردن بلند می‌کند، بچه گربه دیگر حرکت نمی‌کند و این کمک می‌کند تا گربه‌ی مادر بچه را به راحتی به جای امنی منتقل کند.

- خط بریل که برای نابینایان استفاده می‌شود توسط پسر ۱۵ ساله‌ای به نام لویی بریل یک کارگر ساده که به دلیل آسیب دیدگی کور شده بود، اختراع شد.

- قلب میگو در سرش قرار گرفته است.

- تمساح نمی‌تواند زبانش را از دهانش بیرون بیاورد.

- موش‌ها و اسب‌ها هرگز نمی‌توانند استفراغ کنند.

- در حالی مردم سراسر جهان از کوسه‌ها وحشت دارند که این موجودات زیبا کمتر از ۱۰ نفر را در سال می‌کشند. و این در حالی است که انسان‌ها در سال نزدیک به ۱۰۰ میلیون کوسه را به قتل می‌رسانند!

- دندان‌های حلزون سخت‌ترین جسم در دنیا می‌باشد! قدرت این دندان‌ها به قدری زیاد است که می‌توانند سنگ‌ها را نیز خورد کنند!

- بلندترین مردان جهان در هلند زندگی می‌کنند، متوسط قد آن‌ها ۱۸۳ سانتیمتر است، بلندترین زنان جهان در کشور لتونی هستند، متوسط قد آن‌ها ۱۷۰ سانتیمتر است.

- شرکت کوکا کولا روزانه بیش از ۱ میلیارد از محصولات خود را به فروش می‌رساند.

- اسب‌های دریایی تنها حیواناتی هستند که در آن‌ها جنس‌نر باردار می‌شود.

- روش استفاده‌ی صحیح از سنجاق سر به این صورت است که قسمت شیاردار را برای نگه داشتن موها استفاده می‌کنند، با این روش دیگر سنجاق سر در موهای شما گیر نمی‌کند.

- صدای "مومو" گاوها در کشورهای مختلف جهان با هم متفاوت است، آنها لهجه‌های خاص خود را دارند درست مثل انسان.

- ضربان‌ساز قلب، دستگاهی که جان میلیون‌ها نفر در جهان را نجات داده توسط مهندس جان هاپس به طور تصادفی اختراع شد. این دانشمند به دنبال یک راه برای گرم کردن بدن انسان بود و ناگهان کشف کرد دستگاهی که او طراحی کرده با تولید پالس‌های الکتریکی می‌تواند یک قلب یخ‌زده را وادار به حرکت کند و به این ترتیب نخستین ضربان‌ساز قلب ساخته شد.

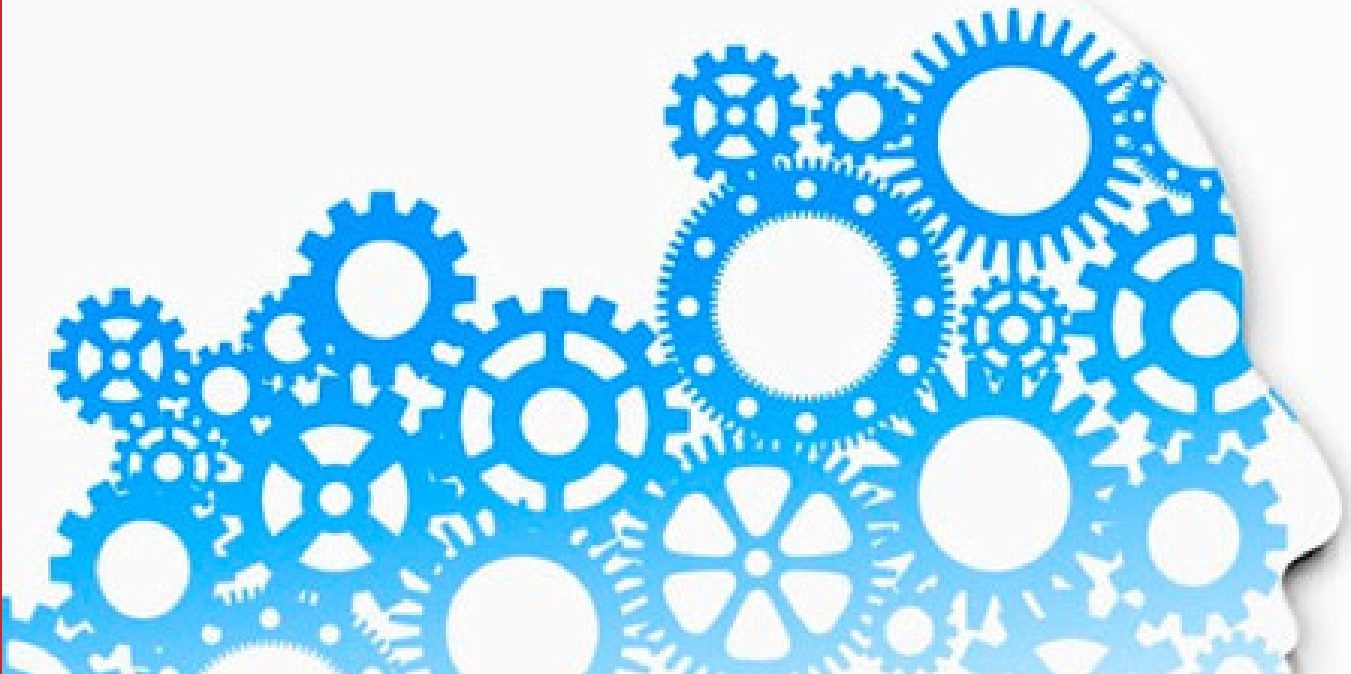
- کلاه ایمنی فضانوردان دستگاه‌های خاصی برای خنک‌کردن بینی دارد.

- یونانیان باستان معتقد بودند که زندگی یک فرد در کبد متمرکز است و نه در قلب.

- دلفین‌ها، پرندگان و تمساح‌ها توانایی باور نکردنی در خوابیدن دارند، در حالی که یک نیمکره مغز آن‌ها خواب است، نیمکره‌ی دیگر مغز بیدار است و آن‌ها می‌توانند جای خواب دو نیمکره را عوض کنند.

- در سال ۱۹۱۵، سیسیل چاب میلیونر یک هدیه بسیار عجیب برای همسرش تدارک دید، او استون هنج را به همسرش داد با این حال همسرش که مفهوم و ارزش این هدیه را نمی‌دانست، آن را به مردم بریتانیا بخشید.

- بازی "سنگ، کاغذ، قیچی" یک فدراسیون بین‌المللی دارد و از سال ۲۰۰۲ مسابقات سالانه بین‌المللی با جایزه ۵۰،۰۰۰ دلاری برگزار می‌شود.



خوش‌شانسیم که زبان‌مان فارسی است!



مصطفی محقق داماد در رونمایی جلد بیست‌وششم دائرةالمعارف بزرگ اسلامی، گفت: ما بسیار خوش‌شانس هستیم که در ایران زاده شدیم و زبان‌مان فارسی است.

آیین رونمایی جلد بیست‌وششم دائرةالمعارف بزرگ اسلامی، صبح سه‌شنبه، شانزدهم اردیبهشت، در تالار امیرالمؤمنین (ع) مرکز دائرةالمعارف بزرگ اسلامی برگزار شد.

بدون دریافت حتی دیناری کمک دولتی و با احساسات سرشار از وطن‌دوستی

در ابتدا «کاظم موسوی بجنوردی»، رئیس مرکز دائرةالمعارف بزرگ اسلامی ضمن تسلیت جان‌باختن جمعی از هم‌وطنان در فاجعه دل‌خراش بندر شهید رجایی، گفت: خدا را سپاس که انتشار دائرةالمعارف بزرگ اسلامی به جلد بیست‌وششم رسید و توفیق یافتیم فرهنگ و تمدن ایرانی و اسلامی را در قالب عناوین و مقالات این دائرةالمعارف، بیشتر بشناسیم و بتوانیم آن را به بهترین وجهی به نسل‌های بعدی معرفی کنیم. همه ما کم‌وبیش می‌دانیم که ادامه کار مرکز در سالیان اخیر با توجه به افت‌وخیزهای اقتصاد کشور و افزایش بی‌امان تورم، بدون دریافت حتی دیناری کمک دولتی، مستلزم طی مراحل سخت و دشوار و شکننده است و بدون احساسات سرشار از عشق و علاقه و وطن‌دوستی هرگز ممکن نمی‌شده است. نگاه‌داشت اسلویی که مرکز از چهل‌وچند سال پیش برگزید در شرایط فقدان استادان بزرگ و مسائل مالی از هر مشکل دیگری سخت‌تر بود. اینک که در این روز خجسته در اردیبهشت‌ماه جلالی، بیست‌وششمین جلد دائرةالمعارف بزرگ اسلامی انتشار یافته است، تشکر و سپاس از همکاران گرامی را بر عهده خویش می‌شناسم و دعا می‌کنم و امیدوارم که اهداف عالی مرکز در قالب تألیف و انتشار دانشنامه‌های تخصصی گوناگون ادامه یابد و شاهد اتمام و انتشار دائرةالمعارف بزرگ اسلامی و دیگر دانشنامه‌ها باشیم.

تبریک به ملت ایران و فارسی‌زبانان

در ادامه، «مصطفی محقق داماد»، مدیر دانشنامه حقوق ایران به ایراد سخن پرداخت: انتشار جلد بیست‌وششم دائرةالمعارف بزرگ اسلامی را باید در درجه نخست به ملت ایران و فارسی‌زبانان تبریک گفت که چنین سرمایه فرهنگی برای آنان فراهم شده است. ما بسیار خوش‌شانس هستیم که در ایران زاده شدیم و زبان‌مان فارسی است. غربی هرچه تحقیق کند، فردوسی و حافظ و سعدی و مولوی و عطار و خیام و نظامی را مثل ما نمی‌شناسند و نمی‌فهمند و نمی‌چشند، و این از بخت‌بازی‌مان بوده است.

عضو شورای عالی علمی مرکز دائرةالمعارف بزرگ اسلامی افزود: بجنوردی جوانی‌اش را برای این کار گذاشت و اکنون حاصل عمرش

را می‌بیند که؛ «مزرع سبز فلک دیدم و داس مه نو/ یادم از کشته خویشت آمد و هنگام درو.» باید افزون بر فضلا و علمایی که حق بزرگی بر گردن این‌جا دارند، از تک‌تک کارکنان زحمت‌کش این مؤسسه تشکر کرد که خالصانه فعالیت می‌کنند. امیدوارم به مبارکی و میمنت دهه کرامت و ولادت حضرت رضاع، خداوند توفیق دهد و به بجنوردی عمر طولانی عطا فرماید تا این دانشنامه به حرفی برسد.

راه و هدف و نگاهی که گم نشد

سپس، «احمد مسجدجامعی» قائم‌مقام مرکز دائرةالمعارف بزرگ اسلامی سخن گفت: انتشار هریک از مجلدات دائرةالمعارف بزرگ اسلامی یک اتفاق مهم در فرهنگ ایران است. همه کسانی که در این مؤسسه فعالیت می‌کنند، چیزی جز عشق و علاقه به این سرزمین در سر ندارند. دانشنامه‌نگاری فداکاری و دقت و کار جمعی و هماهنگی می‌خواهد که این نهاد در سرتاسر این چهل‌سال، از آن بهره‌مند بوده و همین نیز موفقیتش را سبب شده است.

عضو شورای عالی علمی مرکز دائرةالمعارف بزرگ اسلامی اظهار کرد: این‌جا مجموعه‌ای به هم پیوسته است که برخلاف خیلی از مؤسسات، راه و هدف و نگاه خود را گم نکرد. این‌جا تجربه موفق و ویژه‌ای است و رد پای همه استادان و پژوهشگران و کارکنان را می‌توان جملگی به وضوح دید. مرکز دائرةالمعارف بزرگ اسلامی با آن پیشینه درخشان، در گذشته پایه‌هایی را گذاشت که آینده را خواهد ساخت.

مؤثر در تحکیم وحدت و هویت ملی

«علی بهرامیان»، معاون علمی مرکز دائرةالمعارف بزرگ اسلامی نیز گفت: باید به همت والای همه اعضای این مؤسسه آفرین‌ها گفت که در این شرایط سخت و دشوار به فعالیت پرداختند و حفظ کیفیت در اولویت همه‌شان بود، چنان‌که در سلوک استادان این مرکز نیز، چه در پرورش افراد و چه در نگارش مقالات همین موضوع اهمیت داشت.

او ادامه داد: نباید تنها امروز و اکنون را ببینیم زیرا ما در برابر دآوری آیندگان قرار داریم. چنان‌که ارزش‌های دائرةالمعارف فارسی مرحوم مصاحب، پس از ۶۰ سال معلوم شده است، و ما هم در برابر قضاوت‌ها قرار می‌گیریم. با وجود عظمت این مرکز، آن‌چه مهم است نسل پرورش‌یافتگان آن است و راهی که تا کنون پیموده شده است و باید که تداوم یابد.

عضو شورای عالی علمی مرکز دائرةالمعارف بزرگ اسلامی با اشاره به تأثیرگذاری دائرةالمعارف بزرگ اسلامی در تحکیم وحدت و هویت ملی، اضافه کرد: زبان فارسی مانند فرش ایرانی برآمده از همت و هویت مردم ایران است و قوم‌گرایی و جدایی‌طلبی که این روزها عده قلیلی تلاش می‌کنند رواجش دهند و پیروانی نیز یافته‌اند و خون به دل ملت کرده‌اند، به دلیل عدم اطلاع از تاریخ ایران است که نارضایتی‌های اجتماعی نیز بر آن دامن زده است. و متأسفانه این عدم اطلاع به‌ویژه در دانشگاه هم به چشم می‌خورد. این مؤسسه اما در همه این سال‌ها محملی برای آگاهی‌رسانی بوده است زیرا هرچه بیش‌تر بدانیم به ایران معتقدتر می‌شویم، و البته یادآوری این مهم ضروری است که هیچ‌گاه مدخلی نبوده که جوانب ملی آن مد نظر قرار نگرفته باشد.





مصوبات فرهنگستان زبان را اجباری نمی‌کنیم

گفت: به موجب اساسنامه خودمان حق داریم اعضای غیرایرانی هم داشته باشیم.

حدادعادل خاطرنشان کرد: معمولاً روز پاسداشت زبان فارسی با نمایشگاه کتاب مقارن است. این نمایشگاه فرصتی برای اهل زبان و ادب است. همزمان با فعالیت‌های علمی در داخل فرهنگستان، در نمایشگاه نیز حضور فعال داریم؛ امسال با ۲۸ کتاب چاپ اول و چاپ مجدد شرکت می‌کنیم که ۱۷ کتاب چاپ اول است و ۱۱ کتاب چاپ مجدد. امسال فرهنگستان ۳۵ ساله می‌شود و از ابتدای تأسیس، انتشارات ما بیش از ۲۵۰ کتاب منتشر کرده و یکی از دستاوردهای ما در این سال‌ها این تعداد کتاب است.

او تأکید کرد: یکی از کتاب‌هایمان که مهم‌تر است، مجموعه واژه‌های مصوب ۳۰ سال را در یک فرهنگ لغت منتشر کرده‌ایم؛ در واقع کارنامه ۳۰ ساله واژه‌گزینی از ۱۳۷۳ تا ۱۴۰۳ را شامل می‌شود که بیش از ۶۵ هزار واژه است که در رشته‌های مختلف به تصویب رسیده است. بخش دیگر این نشست به پرسش و پاسخ خبرنگاران و رئیس فرهنگستان اختصاص داشت. او در پاسخ به پرسش خبرنگاری درباره برگزار نشدن نشست شورای پاسداشت زبان فارسی در وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، گفت: بله در هشت ماه گذشته جلسه‌ای نداشتیم.

رئیس فرهنگستان زبان و ادب پارسی در پاسخ به این پرسش که به نظر می‌رسد واژه‌های مصوب در نهادها و موسسات دولتی مورد استفاده قرار نمی‌گیرد و بیشتر واژه‌سازی‌ها فرمایشی است و در زبان مردم نمی‌نشیند و

غلامعلی حدادعادل، رئیس فرهنگستان زبان و ادب فارسی می‌گوید: فرق ما با فرهنگستان اول این است که مصوبات خود را الزامی و اجباری نمی‌کنیم. دنبال این نبودیم که به زور و تحمیل و فشار قانون، نویسندگان و اهل ادب را مجبور به استفاده از مصوبات بکنیم.

غلامعلی حدادعادل، رئیس فرهنگستان زبان و ادبیات در نشست خبری آیین نکوداشت زبان و ادبیات فارسی که امروز (سه‌شنبه، ۱۶ اردیبهشت) در فرهنگستان زبان و ادبیات فارسی برگزار شد، با اشاره به نامگذاری روز پاسداشت زبان فارسی و بزرگداشت حکیم ابوالقاسم فردوسی (۲۵ اردیبهشت)، گفت: فرهنگستان به عنوان دستگاه اصلی مرتبط با زبان و ادبیات فارسی، خود را مخاطب اول این نامگذاری دانسته و چند سالی است برای روز ۲۵ اردیبهشت برنامه‌ریزی می‌کند.

او افزود: از سال گذشته تصمیم گرفتیم این رویداد را فراتر از یک روز بدانیم و به یک رویداد زبانی و ادبی مبدلش کنیم؛ سال گذشته نخستین قدم را برداشتیم که تجربه موفق بود و امسال گام دوم را برداشتیم. علاوه بر جشن رسمی زبان فارسی که به مناسب آن روز برگزار می‌شود، برنامه‌ریزی کرده‌ایم گروه‌های مان همایش علمی و ادبی در داخل فرهنگستان در هفته منتهی به روز ۲۵ اردیبهشت برگزار کنند و برنامه‌هایمان را به نحوی تنظیم کردیم تا پژوهشگران از خارج فرهنگستان، دانشگاه‌ها و موسسات و صاحب‌نظران بتوانند در این برنامه شرکت کنند.

او با اشاره به حضور تعدادی از استادان غیرایرانی عضو فرهنگستان در این آیین که ۲۴ اردیبهشت برگزار می‌شود،



بیشتر به زبان هستند، توضیح داد: فرق فرهنگستان با فرهنگستان اول این است که مصوبات خود را الزامی و اجباری نمی‌کنیم. دنبال این نبودیم که به زور و تحمیل و فشار قانون، نویسندگان و اهل ادب را مجبور به استفاده از مصوبات بکنیم. نکته دوم این است که عیب واژه‌ها را بگویید، اینکه به جای انیمیشن گفته‌ایم پویانمایی، چه عیبی دارد؟ چه می‌توانستیم بکنیم که نکرده‌ایم و باید جبران کنیم؟

او افزود: فرهنگستان سازوکار علمی دارد و از تجربه‌های فرهنگستان‌های گذشته و تجربه بین‌المللی و ظرفیت زبان فارسی استفاده می‌کند. با لشکری از علاقه‌مندان به زبان فارسی کار واژه‌گزینی را با صاحب‌نظران همان گروه تخصصی به تصویب می‌رسانیم و اینکه این واژه‌ها استفاده نمی‌شود هم مطلق نیست. از طرف دیگر ممکن است دستگاه دولتی‌ای غفلت کند و یا کسی بخواهد به رخ دیگران بکشد که زبان خارجی می‌داند و از صحبت کردن به زبان فارسی احساس خجالت کند، این مشکل فرهنگستان نیست. ما مانند پزشکی هستیم که دارو تجویز می‌کنیم و اینکه بیمار مصرف نمی‌کند، نباید پزشک را ملامت کرد.

حداد عادل به رسانه‌ها توصیه کرد تا در رسانه‌ها مصوبات فرهنگستان را استفاده و ترویج کنند و اگر واژه‌ای از نظر دستوری عیبی دارد به آن‌ها بگویند، اگر دیدند اشکال وارد است، آن را برطرف می‌کنند.

او درباره جوان‌گرایی در فرهنگستان و به کار نرفتن نیروهای جوان نیز تصریح کرد: قانون فرهنگستان گفته است که اعضای پیوسته مادام‌العمر هستند و نظام جمهوری اسلامی تصدیق کرده است کسی که عمری را در خدمت زبان فارسی گذرانده باید تا آخر عمر حرمت و منزلت او محفوظ بماند و از تجربه او استفاده شود و مادامی که ذهنش کار کند، باید محترم شمرده شود و از وجودش بهره‌مند شویم. ما استادانی داریم که بیش از ۱۰۰ سال عمر دارند اما وجودشان همچنان نافع است و هنوز کار می‌کنند و جوانان صف می‌کشند تا پنج دقیقه محضر آن‌ها را درک کنند. البته به صورت منظم، اعضای جدیدی برای فرهنگستان انتخاب می‌کنیم و جوان‌گرایی در شورای فرهنگستان محسوس است. سایه استادان سالخورده بر سر فرهنگستان مستدام است و از نیروهای جوان استفاده می‌کنیم تا پویایی و تحرک فرهنگستان را حفظ کنیم.

رئیس فرهنگستان زبان فارسی علت تأخیر در انتشار جلد چهارم فرهنگ جامع را اینگونه بیان کرد که دوستان دارند به صورت خوشه‌واژه کار می‌کنند بنابراین دستاوردهای گروه فرهنگ‌نویسی کاهش نیافته است بلکه واژه‌ها را برای مجلدات بعدی ذخیره کرده‌اند و سرعت انتشار مجلدات بعدی بیشتر خواهد بود.

غلامعلی حداد عادل در پاسخ به پرسش ایسنا درباره اینکه با وجود فعالیت‌های فرهنگستان زبان و ادب فارسی در زمینه واژه‌گزینی به‌نظر می‌رسد از تحولات زبانی عقب‌تر است و به نوعی انقطاع نسلی بین گویشوران زبان فارسی دارد شکل می‌گیرد و زبان نسل جدید برای نسل‌های پیشین دیرپاتر است، فرهنگستان چه برنامه‌ای برای نوجوانان دارد تا این انقطاع شکل نگیرد، بیان کرد: سخن شما را به طور کلی تایید می‌کنم، انقطاع نسلی در زبان هم ممکن است اتفاق بیفتد اما اینکه تا چه حد اتفاق افتاده و عمومیت دارد، تحقیق لازم دارد. قطعاً سپهر فضای مجازی در دوران ما گشوده شده و تأثیر انکارناپذیری در ذهن و زبان نوجوان می‌گذارد و نمی‌شود انکار کرد و شاید غیر از این علل دیگری موثری باشد.

او افزود: برای جلوگیری از لطمه به زبان فارسی تأکید ما آموزش درست زبان فارسی در مدارس است. ما باید در هماهنگی با وزرات آموزش و پرورش از بروز چنین اتفاقی جلوگیری کنیم، خودمان ارتباط بی‌واسطه‌ای با نوجوانان نداریم که آموزش دهیم. معتقدیم اگر بچه‌ها در مدرسه زبان فارسی را به خوبی فراگیرند و شیرینی زبان فارسی را بچشند انس و علاقه به ادبیات فارسی در مدرسه نهادینه شود، می‌توانند از این بحران عبور کنند. ارتباطاتی با وزارت آموزش و پرورش داریم و در چند سال گذشته طرحی را با همکاری پژوهشگران به انجام رساندیم که در کتاب‌های درسی دوره اول دبستان، درس‌هایی را درباره زبان فارسی و مسائل مرتبط با زبان فارسی گنجاندیم و ذیل عنوان برنامه‌ریزی زبان برای مقابله با آسیب احتمالی و خصوصاً با مخاطب قرار دادن نسل جوان قرار دادیم.

حداد عادل درباره اینکه از نگاه خودشان چه نقدی بر آن‌ها وارد است، گفت: با نیروی انسانی کم، کیفیت لازم برای کشیدن بار زبان فارسی را نداریم. ما داریم در زمینه فرهنگ‌نویسی هم جاده احداث می‌کنیم و هم پیش می‌رویم. سالانه فراخوانی می‌دهیم تا فارغ‌التحصیلان را با فرهنگ‌نگاری آشنا کنیم اما زمانی که می‌خواهیم نیرو استخدام کنیم، سازمان اداری استخدامی می‌گوید، دولت باید کوچک شود و برای استخدام یک نیرو باید از هفت خان رستم بگذریم. رشته مطالعات واژه‌گزینی و اصطلاح‌شناسی را در دوره کارشناسی ارشد ایجاد کردیم، اما نمی‌توانیم فارغ‌التحصیلان این رشته را جذب کنیم، حتی نمی‌توانیم جایگزین نیروهای بازنشسته‌مان بکنیم. اگر می‌خواهید دولت را کوچک کنید نباید تمام دستگاه‌ها را یک‌جا کوچک کنید بلکه از رشد بی‌رویه برخی از دستگاه‌ها، جلوگیری کنید. نمی‌خواهم فرافکنی کنم اما دست و بال‌مان باز نیست.

طرز تهیه آش ترش خوشمزه و مجلسی به روش سنتی مازندرانی



مرور زمان داغ شود و بعد سیرهای خرد شده را داخل تابه می ریزیم و کمی تفت می دهیم و دیگر اجازه می دهیم تا طلایی شوند و از روی حرارت تابه را بر می داریم و کنار می گذاریم.

طعم دهی نهایی

حالا طعم آش را می چشیم، اگر سبزی آش نیز کاملا پخته شده بود و مواد آش کاملا پخته و جافتاده بود نصف سیر داغ و و رب انار و نصف قاشق غذاخوری شکر به آش اضافه می کنیم و هم می زنیم تا مواد کاملا در یکدیگر مخلوط شود.

پایان پخت و سرو

مواد را خوب مخلوط می کنیم تا آش مزه دار شود و ۱۵ دقیقه بعد شعله را خاموش می کنیم و اجازه می دهیم تا آش از حرارت بیافتد. آش ترش را داخل کاسه ای می ریزیم و با باقی مانده سیرداغ روی آن را تزئین می کنیم. نوش جان آش ترش با سبزیجات متنوعی پخته می شود و معمولا در هر استانی با سبزیجات محلی همان استان تهیه می شود. البته به طور معمول برای سبزی این آش می توانیم از ترکیبی مساوی از اسفناج، تره، گشنیز و جعفری استفاده کنیم. مثلا برای مقدار مواد بالا به ۵۰۰ گرم سبزی آشی نیاز داریم که باید از ۱۲۵ گرم اسفناج، ۱۲۵ گرم تره، ۱۲۵ گرم گشنیز و ۱۲۵ گرم جعفری استفاده کنیم. اگر به سبزیجاتی مثل چوپاق و خالوش هم دسترسی دارید حتما استفاده کنید.

آماده سازی سبزی آش

سبزی آش را پاک می کنیم و می شویم و داخل آبکش قرار می دهیم تا آب اضافه آن خارج شود و داخل خردکن می ریزیم و ریز شده تحویل می گیریم و با زمانیکه کاملا سبزی ها خشک شدن روی تخته آشپزخانه آن ها را با چاقو خرد می کنیم.

خرد کردن چغندر

چغندرها را می شویم و پوست روی آن ها را می گیریم و مجددا آن ها را می شویم و حلقه حلقه می کنیم و هر حلقه را روی تخته آشپزخانه به صورت که تمایل داریم خرد می کنیم (اگر می خواهید داخل آش کاملا مشخص باشند درشت خرد کنید)

پخت اولیه حبوبات و چغندر

بعد از گذشت زمان خیس خوردن حبوبات را آبکش می کنیم و روی آن ها را با آب شسته و شو می دهیم و داخل قابلمه مورد نظر برای پخت، آن ها را می ریزیم و چغندرها را نیز اضافه می کنیم و تا نصف قابلمه آب روی مواد می ریزیم و درب قابلمه را می گذاریم.

اضافه کردن برنج

ابتدا حرارت را زیاد می کنیم تا مواد به جوش بیاید و بعد حرارت را ملایم می کنیم تا کاملا مواد مغز پخت شوند. پس از اینکه باقلا و لوبیا چیتی و چغندرها پخته شدند، برنج را تمیز می شویم و آب آن را خالی می کنیم و همراه با کمی نمک به مواد پخته شده اضافه می کنیم سپس ۱۵ دقیقه بعد سبزی آش را اضافه می کنیم (در این مدت درب قابلمه را اصلا نمی گذاریم) و اجازه می دهیم تا سبزی آش نیز به مدت ۳۰ دقیقه بپزد. سیرها را پوست می گیریم و می شویم و آن ها را به صورت خالی خرد می کنیم.

سرخ کردن سیر

سپس داخل تابه ای روغن می ریزیم و روی حرارت کم قرار می دهیم تا به



مواد لازم برای تهیه آش ترش

لوبیا چیتی: ۱ لیوان

عدس سبز: ۱ لیوان

سیر: ۶ عدد

باقلا: ۱ لیوان

چغندر: ۲ عدد کوچک

سبزی آش: ۵۰۰ گرم

برنج نیم دانه: نصف لیوان

رب انار ترش: ۱ قاشق غذاخوری

شکر: نصف قاشق غذاخوری

نمک و روغن مایع: به اندازه کافی

ابتدا باقلا و همین طور لوبیاچیتی ها را هر کدام جداگانه داخل کاسه ای می ریزیم و تا سطح روی آن ها آب می ریزیم و از شب تا صبح حدودا به مدت ۶ ساعت اجازه می دهیم تا خیس بخورند و در این زمان ۲ الی ۳ مرتبه آب هر کاسه را تعویض می کنیم تا نفخ آن ها نیز از بین برود.





آیا هندوانه‌های ایرانی سرطان‌زا هستند؟

این هندوانه را خریداری نکنید و محصول تولیدی منطقه دیگر را بخرید. این فایل و صحبت‌هایی که پیرامون آن مطرح شده از اساس غلط است و آن فرد هم قصد تخریب کشاورزی ایران را داشته است. ضمن اینکه در این فیلم به‌طور واضح نامی از هندوانه ایران شنیده نمی‌شود.

به‌گفته این کارشناس، برای ورود هندوانه یا فلفل ایران به روسیه یا سایر صیفی‌جات به سایر کشورها تمام آزمایش‌ها برای نیترات و باقیمانده سموم کشاورزی انجام می‌شود. او تأکید می‌کند: در رد ادعای مطرح‌شده در این فیلم همین نکته کافی است که قوانین صادرات و واردات هر کشور به‌گونه‌ای است که اگر هر محصولی دچار آلودگی باشد، به‌عنوان محصول نامناسب امحا می‌شود. قطعا محصولی که وارد بازار مصرف این کشور شده از ویژگی‌های گمرکی عبور کرده است.

ادعای سرطان‌زا بودن هندوانه‌های ایرانی نیاز به بررسی علمی و مدارک آزمایشگاهی دارد و صرف استفاده از یک دستگاه خانگی برای نتیجه‌گیری فقط یک شوی تبلیغاتی است. به‌علاوه، سلطان خامزایف، نماینده مجلس دوما روسیه، خودش اهل جمهوری داغستان در جنوب روسیه است و بیشتر بستگان او در اطراف دریای خزر به تولید و تجارت هندوانه شهرت دارند. پس کاملا واضح است که رپرتاژ آگهی این نماینده دوما روسیه، برای تبلیغ محصولات خانوادگی است و جنبه علمی ندارد.

وجود نیترات در محصولات ایرانی از مسائلی است که مدتها قبل بحث برانگیز شده اما این روزها صحبت‌های زیادی در رابطه با آن می‌شود. انتشار یک فیلم از سنجش سموم یک هندوانه منسوب به ایران که نشان می‌دهد حاوی نیترات بالاست (برابر استاندارد)، در فضای مجازی بحث‌برانگیز شده است. این فیلم را یک ایرانی ساکن مسکو منتشر و انتقاد کرده که آیا صادرات محصولات استاندارد از سوی جمهوری اسلامی ایران سخت است؟ این در حالی است که بسیاری از کارشناسان در حوزه غذا و محصولات کشاورزی در واکنش به این فیلم، اعلام کرده‌اند که چنین ادعایی به چند دلیل مشخص از اساس کذب است و باید به‌عنوان یک غرض‌ورزی با کشاورزی ایران و البته تبلیغ محصول هندوانه یک منطقه دیگر در نظر گرفته شود. یکی از این کارشناسان در این باره می‌گوید: لزوما نیترات از طریق کود شیمیایی جذب محصول نمی‌شود و خاک هم می‌تواند حاوی نیترات باشد. اما نکته مهمی که باید به آن توجه شود، این است که هر محصول وارداتی قبل از ورود به بازار مصرف هر کشوری در گمرک از دل سخت‌ترین آزمایش‌ها رد می‌شود و تأییدیه چندین سازمان را دریافت می‌کند. نیترات هم جزو این آزمایش‌هاست و اگر مشکلی در این باره وجود داشته باشد به هیچ عنوان اجازه ورود به بازار را پیدا نمی‌کند.

رضا مروتی ادامه می‌دهد: اینطور نیست که کسی یک نیترات‌سنج دستش بگیرد و در بازار مصرف محصولی را سنجش و ادعا کند که

مصرف زیاد دارچین ممکن است خطرات جدی به همراه داشته باشد!

برای غذا و لوازم بهداشتی استفاده می‌شود، خطر خاصی از نظر تداخل با داروها ندارد. اما پوست دارچین، به ویژه دارچین کاسیا (که نوع ارزان‌تر دارچین است و عمدتاً از جنوب چین می‌آید)، حاوی ماده‌ای به نام «کومارین» است که می‌تواند خاصیت رقیق‌کنندگی خون داشته باشد و برای افرادی که داروهای ضد انعقاد خون مصرف می‌کنند، خطرناک باشد.

دانشمند اصلی این تحقیق، نگرانی‌ها زمانی شروع می‌شود که افراد بدون مشورت با پزشک، مقدار زیادی مکمل دارچین مصرف می‌کنند. او هشدار داد که مصرف بیش از حد این مکمل‌ها می‌تواند منجر به دفع سریع داروهای تجویزی از بدن و در نتیجه کاهش تاثیر آن‌ها شود. متخصصان توضیح دادند که روغن دارچین، که به‌طور معمول در افزودنی‌های معطر



متخصصان دانشگاه می‌سی‌سی‌پی به خطرات مصرف بیش از حد دارچین هشدار داده‌اند. مصرف زیاد این ادویه، به ویژه در قالب مکمل‌ها، می‌تواند موجب کاهش اثر بخشی داروهای تجویزی و مشکلات بهداشتی دیگری شود. متخصصان دانشگاه می‌سی‌سی‌پی در مطالعه‌ای جدید، اثرات منفی مصرف زیاد دارچین را بر سلامت و تداخل آن با داروها بررسی کردند. طبق یافته‌های این مطالعه، ترکیب اصلی موجود در دارچین به نام سینامالدهید (cinnamaldehyde)، می‌تواند موجب فعال‌سازی گیرنده‌هایی در بدن شود که فرآیند تجزیه برخی داروها را تسریع می‌کنند و در نتیجه اثربخشی آن‌ها را کاهش می‌دهند. به گفته «شابانا خان»،

متخصصان دانشگاه می‌سی‌سی‌پی به خطرات مصرف بیش از حد دارچین هشدار داده‌اند. مصرف زیاد این ادویه، به ویژه در قالب مکمل‌ها، می‌تواند موجب کاهش اثر بخشی داروهای تجویزی و مشکلات بهداشتی دیگری شود. متخصصان دانشگاه می‌سی‌سی‌پی در مطالعه‌ای جدید، اثرات منفی مصرف زیاد دارچین را بر سلامت و تداخل آن با داروها بررسی کردند. طبق یافته‌های این مطالعه، ترکیب اصلی موجود در دارچین به نام سینامالدهید

اول پروتئین بخوریم یا فیبر؟



بهبود کنترل قند خون

قند خون بالا (هایپرگلیسمی) یکی از عوامل خطر ابتلا به دیابت است. کاهش نوسان‌های شدید گلوکز بعد از غذا، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد و حتی به بهبود کنترل قند افراد مبتلا به دیابت نیز کمک می‌کند.

کمک به جلوگیری از پرخوری

اگر معده ابتدا با پروتئین و فیبر پر شود، احساس سیری بیشتری خواهید داشت، که احتمال پرخوری را کاهش می‌دهد. مصرف پروتئین در ابتدا همچنین ترشح هورمون پپتید شبه‌گلوکاگون-۱ (GLP-1) را افزایش می‌دهد (همان هورمونی که داروهای لاغری معروف مانند اوزمپیک هدف می‌گیرند)، که در تنظیم اشتها نقش دارد.

کاهش میل به غذا

با کنترل بهتر قند خون، ممکن است میل کمتری به خوردن غذاهای ناسالم داشته باشید. افزایش سریع قند خون می‌تواند به ترشح دوپامین منجر شود، که احساس خوبی ایجاد می‌کند و در نتیجه، میل به غذاهای چرب و شیرین را افزایش می‌دهد. در برخی موارد، این مسئله می‌تواند به اعتیاد غذایی منجر شود. قند خون پایدار نوسان‌های گرسنگی و میل به شیرینی یا تنقلات را کاهش می‌دهد.

کمک به کاهش وزن

این روش غذایی از طریق افزایش ترشح هورمون پپتید شبه‌گلوکاگون-۱، که اشتها را سرکوب می‌کند و مصرف انرژی را کاهش می‌دهد، به درمان چاقی کمک می‌کند. بنابراین، ترتیب‌بندی غذا می‌تواند برای کسانی که قصد کاهش وزن دارند مفید باشد.

کاهش التهاب مزمن

سطح بالای قند خون در درازمدت ممکن است به التهاب مزمن منجر شود، که با بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی مرتبط است و ممکن است سیستم ایمنی بدن را نیز تضعیف کند. مصرف غذاهای سالم به ترتیب مناسب می‌تواند قند خون را در سطح پایدارتری نگه دارد و احتمالاً التهاب را کاهش دهد.

ترتیب‌بندی وعده غذایی روشی ساده است که هر کسی می‌تواند از آن استفاده کند و در صورت تداوم، به بهبود سلامت عمومی کمک می‌کند. تغییر ترتیب صرف غذا بدون حذف کربوهیدرات‌ها می‌تواند به بهبود مشهود در کنترل قند خون منجر شود.

متخصصان تغذیه و پزشکان سال‌ها است که بر اهمیت برنامه غذایی متعادل برای تامین انرژی بدن و کاهش خطر بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی و چاقی تاکید می‌کنند. اما آیا می‌دانستید که ترتیب خوردن غذا نیز مهم است؟

ترتیب‌بندی خاص غذا می‌تواند تاثیر قابل توجهی بر کنترل قند خون، میل به غذا و سایر مسائل داشته باشد و به عقیده برخی پژوهشگران، راهبردی موثر به‌ویژه برای پیشگیری و مدیریت دیابت و چاقی است.

ترتیب‌بندی غذا به چه صورت است؟

ترتیب‌بندی غذا راهکاری به‌نسبت ساده است. ایده اصلی این است که غذاها را به ترتیب خاصی مصرف کنید—یعنی ابتدا پروتئین، چربی‌های سالم و سبزیجات بدون نشاسته و سرشار از فیبر بخورید، سپس کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده مانند نان سفید، برنج سفید یا غذاهایی که با آرد سفید یا شکر افزوده تهیه شده‌اند.

برای صبحانه می‌توانید این ترتیب را امتحان کنید:

- با تخم‌مرغ (که سرشار از پروتئین است) شروع کنید
 - سپس، برای تامین فیبر سراغ میوه تازه یا یخزده بروید
 - در آخر، یک برش نان سبوس‌دار، پنکیک یا بیسکویت بخورید
- برای ناهار، می‌توانید به این ترتیب عمل کنید:
- ابتدا یک ظرف کوچک سالاد یا کمی سبزیجات کبابی بخورید
 - بعد، یک ساندویچ حاوی پروتئین مانند تن ماهی یا بوقلمون با نان سبوس‌دار میل کنید.

مزیت خوردن غذا به ترتیب خاص چیست؟

اگر وعده غذا را با پروتئین، چربی‌های سالم و فیبر شروع کنید، معده با تاخیر خالی می‌شود، ترشح انسولین افزایش پیدا می‌کند و از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری می‌شود. در ادامه برخی فواید ترتیب‌بندی وعده غذایی می‌آید.



تاثیر ترتیب تولد بر سلامت روان

اول دقت بیشتری دارند، جبران می‌شود.

فرا تر از جنبه‌های سلامت جسمی، فرزند اول اغلب به سوی «والدسازی» یا ایفای نقش پدر و مادر سوق داده می‌شود. آن‌ها در سنین پایین می‌آموزند که مراقبت از دیگران باعث می‌شود ارزش بالاتری پیدا کنند. به همین دلیل، فرزندان بزرگ‌تر ممکن است به طور بالقوه دقیق‌تر و محتاط‌تر باشند.

با این حال، این نوع تربیت می‌تواند برای سلامت روان آن‌ها پیامدهای خطرناکی هم داشته باشد. گزارشی از اپیک ریسرچ (Epic Research) که سال ۲۰۲۴ منتشر شد، نشان داد فرزندان اول نسبت به سایر فرزندان خانواده، ۴۸ درصد بیشتر احتمال دارد دچار اضطراب شوند و ۳۵ درصد بیشتر با احتمال افسردگی مواجه هستند.

فرزند وسط

فرزندان وسط که بین فرزند اول «مسئول» و فرزند کوچک‌تر «آزاد و رها» قرار گرفته‌اند، معمولاً نقش میانجی‌گر صلح‌طلب خانواده را ایفا می‌کنند. آن‌ها اغلب سعی می‌کنند دیگران را راضی کنند، اما به‌عنوان افرادی شورشی که سعی می‌کنند مسیر خود را پیدا کنند هم شناخته می‌شوند. تحقیقات نشان می‌دهند که فرزندان وسط بیشتر از خواهر و برادرهای بزرگ‌ترشان در رفتارهای پرخطر شرکت می‌کنند.

البته یک مطالعه بزرگ هم که در فوریه منتشر شد، نشان داد فرزندان وسط از نظر صداقت، مهربانی و همکاری هم در بالاترین رتبه قرار دارند.

برخی هم به الگوهایی از سکوت خودخواسته و احساس نادیده گرفته شدن در فرزندان وسط اشاره می‌کنند و می‌گویند آن‌ها اغلب تمایل دارند به نیازهایشان توجه نکنند، چون هیچ‌وقت همه‌چیز برای آن‌ها نبوده است. این می‌تواند بر سلامت روان تاثیر بگذارد و گاه به صورت اضطراب یا افسردگی بروز کند؛ به‌ویژه اگر نقش فرزند وسط در خانواده به‌طور واضح تعریف یا تایید نشده باشد.

در مورد سلامت جسمی، فرزندان وسط معمولاً نسبت به فرزند

کارشناسان همواره با تاکید بر لزوم کسب آگاهی، مطالعه موثر، به‌روزرسانی اطلاعات و مشورت به‌موقع با متخصصان در زمینه تربیت کودکان، توصیه می‌کنند که والدین از برچسب زدن و مقایسه بین فرزندان خود پرهیز و در عوض نقاط قوت فردی آنها را برجسته کنند.

آنها می‌گویند اگرچه ترتیب تولد می‌تواند بر زندگی فرد تاثیر بگذارد اما قطعیتی در این خصوص وجود ندارد و والدین می‌توانند از طریق نحوه تعامل مطلوب و آگاه با فرزندان، از افتادن در دام کلیشه‌های رایج جلوگیری کنند.

در واقع والدین می‌توانند با کمک به‌موقع به فرزند خود، جنبه‌های منفی این اثرگذاری را کاهش داده یا حتی از بین ببرند. در حالی که تاثیر ترتیب تولد بر ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری افراد شناخته شده است، تحقیقات اخیر نشان می‌دهد این فاکتور همچنین می‌تواند بر برخی جنبه‌های سلامتی از جمله سیستم ایمنی، خطر چاقی و سطح اضطراب تاثیر بگذارد.

در ادامه این مطلب به برخی جنبه‌های ترتیب تولد که می‌تواند بر سلامت جسمی و روانی تاثیر بگذارد، خواهیم پرداخت.

فرزند اول

فرزندان اول معمولاً مسئولیت‌پذیرند و بین خواهر و برادرهای خود اغلب نقش مراقبتی را بر عهده می‌گیرند. آن‌ها ممکن است بیشتر تمایل به نگرانی داشته باشند، بالغ‌تر از سن خود شناخته می‌شوند و معمولاً مدیران بهتری هستند. یک مطالعه نشان داد که مدیرعامل‌ها بیشتر احتمال دارد که فرزند اول باشند. مطالعه دیگری هم نشان داد که آن‌ها احتمالاً تحصیلات عالی‌تری دارند و نسبت به خواهر و برادرهای کوچک‌تر درآمد بیشتری کسب می‌کنند.

اما فرزند اول بودن لزوماً به معنای شروع آسان زندگی نیست. یک مطالعه نشان داد فرزندان اول بیشتر احتمال دارد پیش از موعد به دنیا بیایند و نسبت به خواهر و برادرهای بعدی، وزن کمتری هنگام تولد داشته باشند. هرچند این مسئله با توجه به اینکه والدین معمولاً در معاینات پزشکی و مراقبت‌های پیشگیرانه فرزند

اول سیستم ایمنی بهتری دارند، زیرا آن‌ها زودتر در معرض میکروب‌ها قرار می‌گیرند.

فرزندان کوچک‌تر

به گزارش ایندیندنت، فرزندان کوچک‌تر را از همه آزادتر و رهاتر می‌دانند، چون معمولاً نسبت به خواهر و برادرهای بزرگ‌تر با آن‌ها انعطاف‌پذیرتر برخورد می‌شوند و عموماً افرادی شاد و ریسک‌پذیرند.

خبر خوب برای فرزندان کوچک‌تر این است که مانند فرزندان وسط، معمولاً نسبت به فرزند اول سیستم ایمنی بهتری دارند، زیرا از همان ابتدا و به‌طور مکرر در معرض میکروب‌ها قرار می‌گیرند. یک مقاله هم اشاره کرده است فرزندان کوچک‌تر نسبت به بقیه خواهر و برادرهایشان، کمتر احتمال دارد آسم و آلرژی داشته باشند. برخی تحقیقات هم نشان می‌دهند داشتن خواهر و برادر بزرگ‌تر با کاهش خطر ابتلا به آلرژی‌های غذایی مرتبط است.

با این حال، فرزندان کوچک‌تر بیشتر احتمال دارد که به دلیل رفتارهای پرخطر از جمله آسیب‌های تصادفی و مصرف مواد مخدر به بیمارستان مراجعه کنند و با اینکه اغلب به دلیل «بچه بودن» بیشتر مورد توجه و لطف قرار می‌گیرند، معمولاً توجه پزشکی کمتری دریافت کنند، زیرا هنگام بیماری آنان، والدین کمتر از آنچه با فرزند اول گذرانند، مضطرب می‌شوند یا دست‌وپایشان را گم می‌کنند.

در مورد سلامت روان هم فرزندان کوچک‌تر ممکن است در برابر مشکل اعتماد به نفس و خودکارآمدی آسیب‌پذیرتر باشند و موضوع «آخر بودن»، در مقایسه با خواهر و برادرهای بزرگ‌تر به کاهش شناخت و حس توانایی‌های فردی آنان منجر شود، زیرا گاه وقتی فرد به دلیل نقص‌های رشدی ناشی از آخر بودن در ترتیب تولد، مدام از بقیه عقب بماند، کم‌کم آن را درونی می‌کند و به آن تن می‌دهد.

فرزند کوچک‌تر ممکن است به بزرگسالی که رسید، هم کمتر صحبت کند و باور داشته باشد که نظرش اهمیت زیادی ندارد، چون زمانی که در حال یادگیری نحوه عملکرد دنیا بود، کم اهمیت‌تر بود. این طرز فکر گاه می‌تواند تمام زندگی فرد را تغییر دهند؛ از شغلی که انتخاب می‌کند تا شریک زندگی که برمی‌گزینند.

تک‌فرزند

تحقیقات نشان داده‌اند تک‌فرزندها اغلب معمولاً بسیار راحت‌تر صحبت می‌کنند، بالغ‌تر از سنشان هستند و به آسانی خود را با فضای بزرگسالان وفق می‌دهند. آن‌ها اغلب در سرگرم کردن خود، تفکر خلاقانه و ایجاد یک هویت مشخص برای خود مهارت دارند، چون زمان زیادی را در دوران کودکی به‌تنهایی یا در تعامل با بزرگسالان گذرانده‌اند.

با این حال، اگر تک‌فرزندها در خانواده‌ای با مشکلات جدی قرار داشته باشند، اینجاست که مسائل پیچیده می‌شود، زیرا در این مواقع خواهر و برادرها می‌توانند به‌عنوان یک جلیقه نجات در برابر فشار یا آسیب‌های شدیدی که والدین عمداً یا غیرعمداً به کودک وارد می‌کنند، عمل کنند.

تحقیقات نشان می‌دهند که تک‌فرزندها مانند فرزندان اول، بیشتر مستعد اضطراب و افسردگی هستند. در مورد سلامت جسمی هم بین تک‌فرزند بودن (و فرزند آخر بودن) و خطر بالاتر چاقی در دوران کودکی و بزرگسالی ارتباط وجود دارد.

به گفته متخصصان، در مجموع ایجاد ارتباط عاطفی از طریق پرسش‌هایی مانند احساس فرزند درباره نقش‌های خانوادگی می‌تواند به فرزندان کمک کند احساس دیده شدن و ارزشمندی کنند. اختصاص زمان جداگانه به هر کودک، حتی برای مدتی کوتاه هم باعث تقویت حس تعلق و اهمیت می‌شود. این رویکردها در کنار هم می‌توانند به والدین کمک کنند تا فرزندانشان را در مسیر رشد سالم و مستقل هدایت کنند.





آنچه باید درباره «آسم» بدانیم؛

از باورهای غلط تا علائم بیماری



اورژانس مراجعه کند. به گفته منصوری، تظاهرات بالینی آسم در کودکان می‌تواند به صورت سرماخوردگی‌های مکرر بروز کند که به دنبال آن‌ها سرفه شروع می‌شود و باقی می‌ماند.

انواع آسم

عضو هیئت علمی دانشگاه، آسم کودکان را شایع‌ترین نوع بیماری ذکر کرد که در سن زیر سه سال شروع می‌شود و معمولاً تا سنین مدرسه بهبود پیدا می‌کند اما در برخی کودکان بیماری همچنان ادامه می‌یابد.

وی آسم در سن مدرسه را نوع دیگری از این بیماری عنوان کرد و افزود: این نوع بیماری اگر وابسته به عوامل بیرونی نظیر آلرژی‌ها، گرده گل و گیاه و گردو خاک باشد و در تست پوستی فرد نیز مشخص شود ممکن است تا بزرگسالی ادامه یابد اما اگر در تست پوستی فرد، آلرژی مشخص نشود احتمال بهبود تا ۱۲ سالگی وجود دارد. منصوری، آسم بزرگسالان را نوع سوم بیماری ذکر کرد و گفت: این افراد ممکن است سابقه آسم کودکی و بهبود آن را داشته باشند و در بزرگسالی مجدداً بیماری آنها شروع شده باشد یا این که بدون سابقه بیماری در سنین بزرگسالی دچار علائم آسم شده باشند.

میزان شیوع بیماری

فوق تخصص آسم و آلرژی بیمارستان کودکان مفید با اشاره به شیوع بالای آسم و ابتلای بیش از ۳۰۰ میلیون نفر در جهان به این بیماری گفت: طبق مطالعات انجام شده میزان شیوع آسم در ایران حدود ۱۲ درصد است.

عوامل مؤثر در بروز بیماری

عضو هیئت علمی دانشگاه خاطر نشان کرد: هنوز تشخیص قطعی در مورد نقش ارث و ژنتیک در بروز آسم وجود ندارد اما دیده شده که در صورت ابتلای یکی از والدین به آسم احتمال بروز بیماری در فرزندان بیشتر می‌شود.

وی، عواملی نظیر استرس عاطفی شدید، داشتن آلرژی، سیستم ایمنی تحریک‌پذیر، تماس با آلرژن‌ها، گرده گل یا گیاهان، گرد و خاک، پوسته بدن سوسک و حیوانات خانگی، کپک‌ها، مایت‌ها، عفونت‌های تنفسی به ویژه ویروسی، آلاینده‌های هوا، دود سیگار، برخی داروها به ویژه مسکن‌ها، مواد نگهدارنده مانند سولفیدها و ریفلاکس گوارشی را از جمله عوامل مؤثر در ایجاد و یا تشدید آسم ذکر کرد.

منصوری با تاکید بر اینکه ریفلاکس معده می‌تواند حتی به صورت مخفی باعث بروز یا تشدید آسم شود، گفت: علت این ریفلاکس نیز می‌تواند حساسیت غذایی باشد. پس حساسیت به غذاهای آلرژن‌های موجود در هوا از جمله گیاهی، حیوانی و یا قارچ‌ها می‌تواند در شروع یا تشدید حمله آسم نقش داشته باشند.

تشخیص بیماری

این فوق تخصص آسم و آلرژی با بیان این که تشخیص بیماری بر اساس معاینه بالینی و شرح حال بیمار صورت می‌گیرد، گفت: پزشک با توجه به معاینه بالینی و علائم فرد، سابقه علائمی مانند سرماخوردگی‌های مکرر که به سینه می‌ریزد و سیر طولانی دارد یا علائمی مانند تنگی نفس موقع فعالیت یا سرفه به هنگام خواب که

یک فوق تخصص آسم و آلرژی، با اشاره به شیوع ۱۲ درصدی آسم در کشور، این بیماری را علت اصلی غیبت از مدرسه و مراجعه به اورژانس در میان کودکان دنیا عنوان کرد.

محبوبه منصوری عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: آسم یک بیماری التهابی مزمن مجاری هوایی تنفسی است و از بیماری‌های شایع در جهان است.

وی افزود: بیش از ۳۰۰ میلیون نفر در جهان به این بیماری مبتلا هستند و طبق مطالعاتی که در گذشته انجام شده میزان شیوع آسم در ایران حدود ۱۲ درصد است.

منصوری، آسم را علت اصلی غیبت‌های مدرسه‌ای و مراجعه به اورژانس در میان کودکان دنیا برشمرد و افزود: آسم از نظر اقتصادی، آموزشی، روانی و اجتماعی برای بیمار، خانواده و نظام سلامت بار زیادی دارد.

علائم بیماری

وی خاطر نشان کرد: علائم آسم به صورت تنگی و تورم مجاری هوایی تنفسی و تولید خلط بیش از حد بروز می‌کند به نحوی که تنفس را برای بیمار دشوار کرده و سبب سرفه‌های مکرر وی می‌شود.

منصوری با اشاره به بروز آسم در کودکان و بزرگسالان، علائم بیماری را در این دو گروه سنی متفاوت دانست.

وی با بیان اینکه در مبتلایان بزرگسال علائم مزمن بیشتر مشاهده می‌شود، گفت: این علائم به صورت تنگی نفس، خس خس و سنگینی قفسه سینه ظاهر می‌کند و در صورت عدم درمان علائم ماندگارتر می‌شود اما در بچه‌ها ممکن است علائم مقطعی و گذرا باشد.

عضو هیئت علمی بیمارستان کودکان مفید، ویزینگ را یکی از نشانه‌های آسم برشمرد که در این حالت با زدم بیمار همراه با صدای سوت یا ویزینگ تنفس است.

منصوری با اشاره به این که علائم بالینی آسم در بیماران متفاوت است گفت: این علائم می‌تواند حاد و ناگهانی به صورت تنفس تند و تنگی نفس شدید بروز کند و منجر به بستری بیمار در اورژانس بیمارستان شود. یا این که مزمن همراه با سرفه و تنگی نفس باشد و کیفیت زندگی فرد را مختل کند به نحوی که قادر به انجام کارهای روزمره خود نباشد.

این فوق تخصص آسم و آلرژی، تنگی نفس و سرفه در هنگام فعالیت و سرفه‌های شبانه را از دیگر علائم این بیماری عنوان کرد و افزود: سرفه در هنگام فعالیت، راه رفتن، خندیدن یا نوشیدن آب سرد در این افراد افزایش می‌یابد. گاهی سرفه‌ها به صورت حمله آسمی بروز می‌کند و بیمار با تنگی نفس شدید، کمبود اکسیژن و تنگی مجاری هوایی به

به درمان‌های آسم پاسخ مناسب می‌دهند، آسم فرد را تشخیص می‌دهد.

به گفته وی، به دلیل عدم همکاری کودکان نیاز به انجام تست تنفسی برای تشخیص آسم نیست و پزشک با توجه به تشدید و بهبود علائم با یا بدون مصرف داروهای آسم به تشخیص می‌رسد. البته در کودکانی که برای انجام تست تنفسی همکاری می‌کنند و نیز در بزرگسالان می‌توان از اسپرومتری (تست تنفسی) برای تشخیص بیماری استفاده کرد.

منصوری افزود: در این افراد به تدریج و با پیشرفت بیماری (آسم) فواصل بهبود بین سرماخوردگی‌های مکرر کمتر و کمتر می‌شود و تبدیل به علائم سرفه و تنگی نفس روزمره می‌شود و با توجه به این که به مرور اتفاق می‌افتد فرد متوجه وخامت شرایط سلامت خود نمی‌شود و به آن عادت می‌کند.

این فوق تخصص آسم و آلرژی به افراد به ویژه والدین توصیه کرد: در صورت مشاهده علائم ذکر شده به متخصص ریه یا آسم و آلرژی مراجعه کنند.

وی تاکید کرد: با توجه به مزمن بودن آسم حتماً باید روند درمان بیمار پیگیری شود و فرد همواره تحت نظر پزشک باشد، مصرف و قطع داروهایش حتماً طبق تجویز پزشک صورت گیرد تا دچار پیشرفت بیماری یا حملات شدید آن نشود.

منصوری با تاکید بر اینکه آسم کاملاً ریشه کن نمی‌شود اما قابل کنترل است گفت: آسم یک بیماری ناتوان کننده و محدود کننده فعالیت‌های روزمره نیست و اگر بیمار به صورت منظم تحت نظر پزشک باشد یک زندگی عادی را می‌تواند تجربه کند.

درمان بیماری

وی، درمان آسم را شامل دو رویکرد پرهیز از مواجهه با عوامل محرک و درمان دارویی برشمرد و گفت: در صورت عدم امکان پرهیز از مواجهه با عوامل محرک می‌توان از واکسن یا ایمونوتراپی با مواد آلرژن استفاده کرد.

وی به بیماران توصیه کرد زمانی که میزان آلرژن‌ها مانند گرده گیاهان بالاست، بیماران حساس باید در منزل مانده و عصرها پنجره را ببندد.

تجویز مرتب ملحفه‌های تختخواب، استفاده از جارو برقی‌های فیلتردار، اجتناب از خوابیدن روی زمین یا فرش‌های پرزدار، عدم خروج از منزل در هنگام آلودگی هوا، اجتناب از استعمال دخانیات، پرهیز از بوهای تند نظیر مواد شوینده از دیگر توصیه‌های این فوق تخصص آسم و آلرژی بود.

منصوری به اعضای خانواده مبتلایان به آسم نیز توصیه کرد که از استعمال دخانیات اجتناب کنند و تاکید کرد: بیماران مبتلا به آسم نباید در معرض دود سیگار قرار گیرند و حتی هوای بازدم فرد سیگاری نیز حاوی مواد مضر است که باعث آزار و تشدید علائم این بیماران می‌شود.

تأثیر اسپری‌های استروئیدی در کاهش مرگ و میر ناشی از آسم

عضو هیئت علمی دانشگاه، داروهای استروئیدی استنشاقی را باعث ایجاد تحولی عظیم در درمان آسم عنوان کرد و مصرف منظم این اسپری‌های استروئیدی استنشاقی را باعث کاهش بسیار زیاد مرگ و میر ناشی از آسم برشمرد.

به گفته منصوری، با مصرف منظم اسپری‌های استروئیدی و عدم تماس با عوامل تحریک کننده می‌توان از پیشرفت بیماری جلوگیری کرد.

باورهای غلط در خصوص بیماری آسم

این فوق تخصص آسم و آلرژی با اشاره به باورهای غلط برخی افراد گفت: برخی بیماران به دلیل هراس از ایجاد وابستگی به اسپری‌های استروئیدی از مصرف منظم دارو امتناع می‌کنند. در حالی که این اسپری‌ها اصلاً وابستگی ایجاد نمی‌کنند و حتی از پیشرفت بیماری و

حملات شدید آسم پیشگیری می‌کنند.

به گفته وی جذب این اسپری‌ها موضعی بوده و هیچ اثر سویی بر روی سایر ارگان‌های بدن ندارند. باید طبق تجویز پزشک استفاده شود و قطع آنها نیز صرفاً با نظر پزشک و به صورت تدریجی انجام شود. منصوری یادآور شد سایر داروهایی که مثل سالبوتامول مبتلایان به آسم در هنگام تنگی نفس مصرف می‌کنند در صورت مصرف طولانی مدت به جای اسپری‌های استروئیدی برای بیمار عوارض در بر خواهند داشت.

به گفته وی، داروهای مذکور قادر به جلوگیری از پیشرفت بیماری نیستند و فقط حملات تنگی نفس بیمار را به مدت کوتاهی بهبود می‌بخشند و فقط در شرایط حاد و تنگی نفس شدید به بیمار کمک می‌کنند.

این فوق تخصص آسم و آلرژی هشدار داد: وقتی برای بیماری به دلیل علائم حاد و مکرر و طولانی مدت آسم، اسپری‌های استروئیدی تجویز می‌شود باید آن را منظم مصرف کند اگر از استعمال دارو امتناع کند، احتمال دارد با حملات شدید تنگی نفس مجبور به مراجعه به اورژانس بیمارستان شود. در این صورت برای رفع حمله آسم بیمار از دوزهای بالای تزریقی کورتون استفاده می‌شود که عوارض بیشتری از اسپری‌های تنفسی دارد.

منصوری با بیان این که عوارض کورتون‌های تزریقی تا مدت‌های طولانی در بدن فرد باقی می‌ماند افزود: با آموزش و آگاهی دادن به بیماران در خصوص مزایای استفاده از اسپری‌های استروئیدی باید شرایطی ایجاد شود که بیمار دچار حملات شدید آسم و در نتیجه مجبور به مصرف کورتون‌های تزریقی یا خوراکی نشود.

وی تصور بیمار یا خانواده وی مبنی بر اینکه آسم پایان زندگی است را از دیگر باورهای غلط جامعه عنوان کرد و گفت: آسم یک بیماری شایع در جهان است و بیماران با مصرف اسپری‌های استروئیدی، اصلاح سبک زندگی و استفاده از درمان‌های جدید تحت نظر پزشک می‌توانند عمر طبیعی با فعالیت‌های عادی و زندگی کاملاً نرمال داشته باشند.

توصیه به مبتلایان به آسم در زمان شیوع بیماری‌های ویروسی مختلف

عضو هیئت علمی دانشگاه خاطر نشان کرد: افرادی که مبتلا به آسم شدید و یا کنترل نشده هستند در صورت ابتلاء به ویروس‌های آنفلوانزا، کووید ۱۹ یا هر ویروس تنفسی که سالانه در جامعه شیوع پیدا می‌کنند احتمال دارد که دچار علائم شدید بیماری شده و مجبور به بستری در بیمارستان شوند. اما خطر ابتلاء به کرونا در بیمارانی که آسم کنترل شده دارند بیشتر از افراد عادی نیست.

این فوق تخصص آسم و آلرژی بیمارستان کودکان مفید تاکید کرد: مبتلایان به آسم برای پیشگیری از ابتلاء به این بیماری‌های ویروسی باید با رعایت پروتکل‌های بهداشتی، پرهیز از حضور در تجمعات و محیط‌های شلوغ و سر بسته و استفاده از ماسک، خود را در مقابل این بیماری محافظت کنند.

منصوری در خاتمه به مبتلایان آسم توصیه کرد: با داشتن سبک زندگی سالم از جمله تغذیه سالم، پرهیز از فست فودها، فعالیت مناسب، مصرف ویتامین D کافی، سیستم ایمنی خود را تقویت کرده و مانع پیشرفت بیماری خود شوند.





خواص مریم گلی

مریم گلی یک گیاه متعلق به خانواده نعناعیان است. نام علمی مریم گلی سالویا (salvia officinalis) است و این گیاه ارتباط نزدیکی با رزماری دارد.



خواص مریم گلی برای سرفه

چای مریم گلی به عنوان یک داروی گیاهی برای درمان سرفه کاربرد دارد، چون مریم گلی دارای خاصیت خلط آوری و ضد التهابی است. برای از بین بردن سرفه، گلودرد و یا شرایط مشابه با استفاده از چای مریم گلی می‌توانید به درمان این مشکلات بپردازید. چای مریم گلی را به صورت مرتب مصرف کنید تا سرفه و گلو درد خود را تسکین دهید. همچنین غرغره کردن چای مریم گلی از مدت قدیمی برای کمک به درمان سرفه و گلو درد است.

طرز تهیه چای مریم گلی

دو قاشق سوپ خوری برگ‌های مریم گلی تازه یا یک قاشق سوپ خوری برگ مریم گلی خشک شده را به یک لیوان اضافه کنید. آب جوش را نیز به لیوان اضافه کنید و روی آن را بپوشانید. چند دقیقه صبر کنید تا دم بکشد و سپس از صافی عبور دهید.

خواص مریم گلی برای اعصاب

طبق بررسی‌های محققان اسانس مریم گلی می‌تواند درمان موثری برای افراد مبتلا به افسردگی باشد. همچنین تاثیر این داروی گیاهی با هورمون دوپامین که باعث احساس خوب در فرد می‌شود مرتبط است. استنشام اسانس این گیاه روش موثری برای تقویت آرامش فرد است. مریم گلی آرام بخش و مقوی اعصاب است. دمنوش مریم گلی به کاهش استرس و آرامش اعصاب کمک می‌کند.

خواص مریم گلی برای حافظه

یکی دیگر از خواص مریم گلی این است که از اکسایش مواد چرب در سیستم عصبی پیشگیری می‌کند و روند تخریب سلول‌های عصبی را به تعویق می‌اندازد در نتیجه باعث تقویت و بهبود حافظه می‌شود. این گیاه دارویی در مقابله با آلزایمر نقش مفید و موثری دارد. آلزایمر در نتیجه کاهش سطح یکی از انتقال‌دهنده‌های عصبی بروز می‌کند که گیاه مریم گلی این روند را کاهش می‌دهد؛ بدین صورت که مریم گلی می‌تواند از تخریب آنزیم مسئول این تخریب جلوگیری کند.

بر اساس یکسری تحقیقات و مطالعات مشخص شده است که روغن مریم گلی اسپانیایی به تقویت حافظه کمک می‌کند و علائم بیماری زوال عقل و آلزایمر را بهبود می‌بخشد. همچنین عصاره مریم گلی اسپانیایی به تقویت حافظه در افراد مبتلا به آلزایمر کمک می‌کند و سرعت یادآوری را در این بیماران افزایش می‌دهد. مصرف عصاره مریم گلی معمولی به مدت ۴ ماه یادگیری، حافظه و پردازش اطلاعات را در افراد مبتلا به آلزایمر خفیف و متوسط بهبود می‌بخشد.

خاصیت مریم گلی برای عفونت

مریم گلی دارای خواص ضد عفونی‌کنندگی است و می‌تواند از گسترش عوامل عفونی جلوگیری کند. یکی از خواص مریم گلی داشتن خاصیت آنتی‌اکسیدانی است که باعث کاهش عوامل التهاب‌زا می‌شود. مریم گلی دارای خواص ضد میکروبی است و به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. با استفاده موضعی از این گیاه دارویی می‌توان مانع ورود عفونت‌های باکتریایی و ویروسی شد که از طریق پوست به بدن حمله می‌کنند. با استفاده از کرم‌های موضعی یا شوینده‌های ضدباکتری که دارای گیاه مریم گلی هستند، می‌توان باعث

مریم گلی یک گیاه دارویی است و بیشتر از برگ‌های آن استفاده می‌شود و در طب سنتی از آن با عنوان مریمی نیز نام برده شده است. مریم گلی، دارای گل‌های زیبایی است، رایحه و عطری خوش‌بو دارد و طعم آن بسیار تلخ است. در این مطلب از غفاری دایت که در ارتباط با خواص مریم گلی است به بررسی خواص مریم گلی برای کبد چرب، خواص مریم گلی برای دیابت، خواص مریم گلی برای سرفه، خواص مریم گلی برای اعصاب، خواص مریم گلی برای حافظه، خاصیت مریم گلی برای عفونت، خواص مریم گلی برای عفونت رحم و در نهایت خواص مریم گلی برای لاغری می‌پردازیم.

خواص درمانی مریم گلی

خواص مریم گلی بی‌شمار است و برای سلامت بدن بسیار مفید است. از جمله خواص مریم گلی این است که جوشانده غلیظ این گیاه اگر با آب مخلوط شود برای دردهای مفصلی، روماتیسم و حتی راشیتیس کودکان بسیار مفید و موثر خواهد بود.

از دیگر خواص مریم گلی می‌توان به خواص مریم گلی برای حفظ سلامت پوست مانند خاصیت ضد پیری، درمان آکنه و سایر بیماری‌های پوست و تونر پوست چرب اشاره کرد. درمان ریزش مو، درمان عرق کردن بیش از حد، درمان سوءهاضمه، سلامت دندان، درمان آسم، سلامت قلب، تسکین علائم یائسگی و تنظیم سطح کلسترول از دیگر خواص مریم گلی هستند. خواص مریم گلی بیشمار است و برای سلامتی بدن بسیار مفید است. در اینجا به بررسی برخی از خواص مریم گلی می‌پردازیم.

خواص مریم گلی برای کبد چرب

یکی از خواص مریم گلی ادرار آوردن بودن این گیاه دارویی است. ادرار آور بودن باعث می‌شود سموم و مواد زائد بدن از طریق ادرار دفع و بدن پاکسازی شود. مریم گلی غدد لنفاوی و کلیه‌ها را نیز علاوه بر کبد پاکسازی و محافظت می‌کند. دمنوش مریم گلی با افزایش تعریق می‌تواند به سم‌زدایی از بدن از طریق پوست نیز کمک کند.

از دیگر روش‌های مفید درمان کبد چرب کاهش وزن است. دمنوش لاغری مریم گلی در لاغری و کاهش وزن نیز نقش داشته و این این طریق هم به درمان علائم کبد چرب کمک می‌کند.

خواص مریم گلی برای دیابت

مریم گلی از گذشته به عنوان یکی از گیاهان دارویی برای کنترل دیابت و قند خون شناخته می‌شود. عصاره و ترکیبات شیمیایی خاص موجود در این گیاه تاثیر و عملکردی مشابه با داروهای ضد دیابت دارد. مصرف مریم گلی موجب تنظیم و مهار انتشار گلوکوزی که در کبد ذخیره شده می‌شود. گیاه مریم گلی از نوسانات سطوح قند خون در بدن جلوگیری می‌کند و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد و همچنین این داروی گیاهی به کاهش علائم دیابت نوع ۲ نیز کمک می‌کند. نوشیدن چای یا عصاره برگ‌های مریم گلی می‌تواند برای کاهش سطوح کلسترول و تری‌گلیسیریدها در خون به ویژه در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ مفید باشد. از دیگر خواص مریم گلی این است که این گیاه حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد و موجب کاهش التهاب در بدن افراد مبتلا به دیابت می‌شود.



تقویت خط دفاعی در برابر این قبیل عفونت‌ها و عوامل ایجاد بیماری‌های عفونی ایجاد کرد. مریم گلی علاوه بر باکتری و ویروس‌ها رشد و گسترش عفونت‌های قارچی را نیز مهار می‌کند. مریم گلی می‌تواند اثرات خطرناک باکتری‌هایی را که از طریق آب یا غذا وارد بدن ما می‌شوند را متوقف کند. این خواص مریم گلی از کولون، روده، دستگاه ادراری و سیستم دفع‌کننده محافظت می‌کند. روغن مریم گلی خاصیت ضد عفونی‌کنندگی دارد بنابراین هنگام استفاده از این روغن زخم‌ها به میکروب آلوده نمی‌شوند. روغن مریم گلی دارای فعالیت ضد عفونی‌کننده قوی در برابر سویه‌های بالینی جدا شده از زخم‌های عفونی است. روغن این گیاه در برابر سویه‌هایی از جمله استافیلوکوکوس اورئوس، استافیلوکوکوس اپیدرمیدیس و استافیلوکوکوس گزیلوز فعال است. از آنجایی که مریم گلی خواص ضد عفونی‌کننده و ضد میکروبی قوی دارد یک ساعت سوزاندن این گیاه باکتری‌های هوا را تا ۹۴ درصد کاهش می‌دهد.

خواص مریم گلی برای عفونت رحم

از آنجایی که گیاه مریم گلی دارای خواص ضد عفونی است برای درمان عفونت زنان مفید و موثر است. این گیاه می‌تواند باعث افزایش تولید گلبول‌های سفید شود و سیستم ایمنی بدن را تقویت کند از این طریق به مقابله با عفونت کمک می‌کند. یکی از مهم‌ترین خواص مریم گلی برای زنان این است که مریم گلی دارای فتواستروژن طبیعی است. این ماده سطح استروژن در بدن را تنظیم می‌کند و باعث سلامت طولانی مدت رحم می‌شود. نوشیدن چای یا دمنوش مریم گلی می‌تواند به طور قابل توجهی از ابتلا به سرطان رحم پیشگیری کند.

خواصیت مریم گلی برای دهان

مریم گلی دارای اثرات ضد میکروبی است که می‌تواند میکروب‌هایی را که باعث افزایش پلاک دندان می‌شوند خنثی کند. در یک مطالعه، نشان داده شد که یک دهانشویه مبتنی بر مریم گلی به طور موثر باکتری استرپتوکوک موتانس را که به دلیل ایجاد حفره‌های دندان‌دنام است، از بین می‌برد. در یک مطالعه لوله آزمایشی، نشان داده شد که یک اسانس مریم گلی می‌تواند باعث از بین رفتن و جلوگیری از گسترش قارچ کاندیدا آلبیکنس شود، قارچی که ممکن است باعث ایجاد حفره شود. یک بررسی اشاره کرد که مریم گلی ممکن است عفونت‌های گلو، آبسه‌های دندان، لته‌های عفونی و زخم‌های دهان را درمان کند. با این حال، تحقیقات انسانی بیشتری برای ارائه توصیه‌های جامع مورد نیاز است.

خواص مریم گلی برای مغز

مریم گلی می‌تواند به چندین روش به تقویت مغز و حافظه شما کمک کند. برای مثال، حاوی ترکیباتی است که می‌توانند به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل کنند، که نشان داده شده است که سیستم دفاعی مغز شما را محافظت می‌کند. همچنین به نظر می‌رسد که تجزیه پیام رسان شیمیایی استیل کولین (ACh) را که در حافظه نقش دارد، متوقف می‌کند. به نظر می‌رسد سطح ACh در بیماری آلزایمر کاهش می‌یابد. در یک مطالعه، ۳۹ شرکت‌کننده مبتلا به بیماری آلزایمر خفیف تا متوسط روزانه ۶۰ قطره (۲ میلی لیتر) از مکمل عصاره مریم گلی یا دارونما را به مدت چهار ماه مصرف کردند. کسانی که از

عصاره مریم گلی استفاده کردند در تست‌هایی که حافظه، حل مسئله، استدلال و سایر توانایی‌های شناختی را اندازه‌گیری می‌کردند، عملکرد بهتری داشتند. در بزرگسالان سالم، مریم گلی در دوزهای کم حافظه را بهبود می‌بخشد. دوزهای بالاتر نیز خلق و خوی را افزایش داد و هوشیاری، آرامش و رضایت را افزایش داد. در بزرگسالان جوانتر و مسن‌تر، به نظر می‌رسد که مریم گلی حافظه و عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد.

استفاده مریم گلی در رژیم غذایی

مریم گلی به اشکال مختلفی وجود دارد و می‌توان از آن به روش‌های مختلفی استفاده کرد. برگ‌های مریم گلی تازه دارای طعم معطر قوی هستند و بهتر است در غذاها کم استفاده شوند.

در اینجا چند راه وجود دارد که می‌توانید مریم گلی تازه را به رژیم غذایی خود اضافه کنید:

- به عنوان چاشنی روی سوپ‌ها بپاشید.
- مخلوط را به چاشنی در کباب ظرف‌ها.
- برگ‌های خرد شده را با کره ترکیب کنید تا کره مریم گلی درست شود.
- برگ‌های خرد شده را به گوجه‌فرنگی اضافه کنید
- مریم گلی خشک اغلب توسط آشپزها ترجیح داده می‌شود و آسیاب شده، مالیده یا در برگ‌های کامل می‌آیند.
- در اینجا چند روش برای استفاده از مریم گلی خشک آورده شده است:
- به عنوان مالش برای گوشت.
- به عنوان چاشنی برای سبزیجات برشته.
- ترکیب شده با پوره سیب زمینی یا کدو حلواپی برای طعمی خاکی تر.

خواص مریم گلی برای لاغری

خواص مریم گلی برای لاغری بدین شکل است که عصاره مریم گلی جذب چربی در پانکراس را مهار می‌کند و باعث لاغری و کاهش وزن می‌شود. مریم گلی همچنین به هضم غذا کمک می‌کند. برای لاغری با مریم گلی از دمنوش مریم گلی استفاده کنید.

طرز تهیه دمنوش مریم گلی

مواد لازم برای تهیه دمنوش شامل یک لیتر آب، یک قاشق غذاخوری عسل، یک عدد لیمو ترش و ۱۵ گرم مریم گلی تازه یا خشک مریم گلی و عسل را به آب جوش اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم ۲۰ دقیقه بجوشد، سپس ۱۵ دقیقه صبر می‌کنیم تا دم بکشد. بعد از اینکه دم کشید، دمنوش را صاف کنید و آب لیمو ترش را به آن اضافه کنید. این دمنوش را در طول روز بنوشید. ابتدا ۵ روز از این دمنوش استفاده کنید و سپس ۵ روز مصرف نکنید و این روند را چند هفته ادامه دهید تا تاثیر فندق‌العاده دمنوش مریم گلی را بر کاهش وزن و لاغری خود ببینید. مریم گلی همراه با ورزش و یک رژیم غذایی مناسب می‌تواند به لاغری کمک کند.





باغبانی

نحوه نگهداری گل قاشقی در خانه



گل قاشقی (یا پپرومیا) با نام علمی *Peperomia magnifolia* و از خانواده پیپراسه (فلفلی ها) *Piperaceae*، می باشد. این گیاه، علفی و همیشه سبز است. گل قاشقی بومی آمریکای جنوبی (برزیل)، آفریقای جنوبی، آفریقای مرکزی و به طور کلی مناطق گرمسیری است. گیاه قاشقی بسیار کم توقع بوده و از آنجا که خواستگاه آن جنگل های انبوه است، نور کم، سایه و کم آبی را به راحتی تحمل می کند. به همین دلیل می تواند در رده گیاهان با دوام آپارتمانی پرتفدار قرار گیرد. برگ های گیاه قاشقی سبز تخم مرغی شکل، گوشتی و براق، با انتهای تقریبا گرد است. گل های گیاه قاشقی نیز کوچک و بسیار ریز هستند و بصورت خوشه ای، روی مخروط های عمودی رشد می کنند. در ادامه با ما همراه باشید تا با شرایط نگهداری گل قاشقی، انواع گوناگون گیاه قاشقی، چگونگی تکثیر گل قاشقی، مشکلات گیاه قاشقی و راه های درمان آن آشنا شوید.

گونه های مختلف گیاه قاشقی چه خصوصیات دارند؟

با توجه به شکل ظاهری و نحوه رشد گیاه قاشقی، آن ها را به سه گروه تقسیم نموده اند:

گیاه قاشقی با دم برگ قرمز

گروه اول، گیاه قاشقی به شکل بوته ای که دارای دم برگ های قرمز هستند. بعضی نیز برگ های گوشتی و قلبی شکل دارند.

گل قاشقی بالارونده

گروه بالا رونده که به داربست یا قیم بسته می شوند و بالا می روند یا از اطراف گلدان آویزان می شوند. این گونه، دارای ساقه های قرمز و برگ های ظریف نقره ای و بعضا برگ های سبز آبدار هستند. این گونه از گل قاشقی، برای گلدان های آویز بسیار مناسب هستند.

گیاه قاشقی ساقه بلند

این گونه، دارای ساقه های بلند و قرمز رنگ هستند. بعضی از آنها ساقه های گوشتی و برگ های گوشتی دارند و لبه برگ ها ارغوانی است. گاهی در این نوع از گیاه، سطح گل برگ قاشقی با موهای بسیار ظریفی پوشیده شده است.

گل قاشقی پپرومیا پلوسیدا

این گونه، پپرومیا پلوسیدا (*Peperomia pellucida*) نام دارد. برگ های آن، سبز و براق و قلبی شکل و گوشتی هستند. ساقه های این نوع از گیاه قاشقی، گوشتی بوده و ارتفاع آن به ۴۵ سانتی متر نیز می رسد. اگر قصد خرید پپرومیا را دارید، کافه گلدون، انواع این گیاهان آپارتمانی را به صورت کاغذهای گرفت و سلفون بسته بندی می کند و این بسته بندی ها آنقدر زیبا و مستحکم بوده که مناسب هدیه دادن می باشند. همچنین لجستیک محصول از طریق ماشین های مخصوص کافه گلدون با سقف بسته و فایبرگلاس در محیطی کاملا تاریک و بی نور و دمای بین ۱۵ تا ۲۵ متناسب با هر فصل، انجام می شود.

گیاه قاشقی پپرومیا ابلق

این گونه از گیاه قاشقی به پپرومیا ابلق (*Peperomia obtusifolia*) معروف است. برگ های آن سبز و سفید با انتهای تقریبا گرد است. ساقه ها در این گیاه، سبز یا قرمز رنگ بوده و بطور کلی نیاز به نور بیشتری دارد.

گل قاشقی پپرومیا کاپراتا

نام این گونه، پپرومیا کاپراتا (*Peperomia caperata*) می باشد. برگ های آن بسیار زیاد و به صورت قلبی شکل بوده که از قسمت داخلی (مرکزی) گیاه خارج می شوند. شکل ظاهری برگ ها چروک و راه راه تیره و روشن به رنگ های سبز و قرمز می باشد. دم برگ های آن نیز همگی قرمز رنگ اند.





گیاه قاشقی پیرومیا آر جیریا

پیرومیا آر جیریا (*Peperomia argyreia*)، نام گونه هفتم از گیاه پیرومیا می باشد. این گیاه، به پیرومیای برگ هندوانه‌ای نیز معروف است. برگ‌های این گونه شبیه به پوست هندوانه و با خطوط راه سبز تیره و روشن است. همچنین نوک برگ‌های این گیاه تیز بوده و دم‌برگ‌های آن، قرمز رنگ هستند.

شرایط نگهداری گل قاشقی در خانه چیست؟

در ادامه عوامل موثر در نگهداری قاشقی را تک به تک بررسی می کنیم:

نور مناسب برای نگهداری گل قاشقی در خانه

از دیگر شرایط نگهداری گل قاشقی در خانه نور مناسب برای این گیاه است. گیاه قاشقی نور کم تا متوسط نیاز دارد (بسته به نوع گیاه قاشقی مقدار نیاز نور تغییر می کند که ابلق‌ها معمولا به نور بیشتری احتیاج دارند) اما این گیاه، در صورت عدم وجود نور هم می تواند به راحتی به حیاتش ادامه دهد. این گیاه، نور مستقیم آفتاب را در صبح زود یا عصر (بخصوص در فصولی همانند بهار، پاییز و تابستان) تا حدودی تحمل می کند.

اما مراقب نور مستقیم آفتاب، در بعد از ظهر روزهای گرم (بخصوص در فصل تابستان) باشید. از دیگر شرایط نگهداری گل قاشقی در خانه نور مناسب برای این گیاه است. گیاه قاشقی نور کم تا متوسط نیاز دارد (بسته به نوع گیاه قاشقی مقدار نیاز نور متفاوت می شود که ابلق‌ها معمولا به نور بیشتری احتیاج دارند) اما این گیاه، در صورت عدم وجود نور هم می تواند به راحتی به حیاتش ادامه دهد. این گیاه، نور مستقیم آفتاب را در صبح زود یا عصر (بخصوص در فصولی همانند بهار، پاییز و تابستان) تا حدودی تحمل می کند.

هشدار

نور ناکافی باعث می شود که رشد گیاه کاملا متوقف شود و نور مستقیم خورشید نیز، برگ‌های گیاه را می سوزاند به خصوص در فصل تابستان.

خاک مناسب برای نگهداری گیاه قاشقی

خاک مناسب برای پیرومیا قاشقی، خاک نسبتا سبک با زهکش خوب است. این خاک می تواند متشکل از یک قسمت پیت ماس، یک قسمت ماسه و یک قسمت خاک باغچه باشد که ترکیب خوبی را به وجود خواهند آورد.

رطوبت مناسب نگهداری گل قاشقی

پیرومیا، علاقمند محیط گرم و مرطوب است. هفته‌ای یک بار در زمستان

و دوبار در تابستان گیاهتان را غبارپاشی کنید. رطوبت لازم برای گل برگ قاشقی نیز حدود ۵۰ درصد است. چنانچه رطوبت و حرارت و سرما از حد خود تجاوز کند، لکه‌هایی بر روی سطح برگ‌های گیاه قاشقی ظاهر شده و برگ‌ها را بی حس کرده و می‌ریزند.

آبیاری مناسب نگهداری گل قاشقی

پیرومیا آب را در بافت برگ‌ها و ساقه‌های خود ذخیره می کند و نیاز به آبیاری فراوان ندارد. میزان آبیاری گل قاشقی در زمستان، هر ۱۰ روز تا دو هفته یکبار و در تابستان، هفته‌ای ۱ الی ۲ بار می باشد. در نگهداری از گل قاشقی بهتر است صبر کنید تا خاک گلدان خشک شده و سپس به آن آب بدهید. همچنین آبیاری گل قاشقی بیش از حد نیاز، منجر به پوسیدگی ریشه‌ها می شود و در واقع علت اصلی مشکلات جدی گیاه پیرومیا است. بهتر است این گیاه را از طریق زیر گلدانی آبیاری کنید. روش نگهداری گل قاشقی سبب می شود که برگ‌ها پیرومیای شما خشک مانده و گیاهتان به بیماری‌های گیاهی مبتلا نشود.

دمای مناسب نگهداری گل قاشقی

طرز نگهداری گل قاشقی در خانه به این صورت است که این گیاه، به سرمای زیاد مقاومت ندارد و دمای بین ۱۵ تا ۳۰ درجه را تحمل می کند. بهترین دما برای آن، حدود ۲۵ درجه سانتی گراد است. دمای بالا نیز موجب چروکیدگی شدن برگ‌های گیاه قاشقی و خشک شدن آنها می شود. بخصوص اگر در این شرایط، گیاهتان خشکی نیز کشیده باشد.

کود مناسب نگهداری گل قاشقی

در صورتی که برگ‌های گل قاشقی شما کم رنگ شوند و رشد گیاه کاهش یابد، باید از کود استفاده کنید. برای تقویت گیاه قاشقی در فصل‌های سرد، ماهی ۱ بار و در فصل‌های گرم، هر ۲ هفته یکبار می توانید از انواع کود کامل استفاده نمایید.

روش نگهداری گل قاشقی در آب چگونه است؟

برای رشد گل قاشقی در آب، می توانید از روش هیدروپونیک استفاده کنید. در این روش می بایست قسمت زیرین ساقه گیاه را در آب قرار دهید تا ریشه‌ها با آب تماس بگیرند و املاح مورد نیاز خود را دریافت کنند.

آب مصرفی قاشقی

یکی از نکات مهم در نگهداری از گل قاشقی، فراهم کردن آب تمیز و بدون کلر است. علاوه بر این، برای جلوگیری از آلودگی آب و رشد جلبک می توانید قسمت بالای ظرف را پوشانده و در مکانی تاریک و کم نور قرار دهید.

تغذیه گل قاشقی

طرز نگهداری گل قاشقی در آب نیازمند فراهم کردن شرایط مناسب برای رشد این گیاه است. از جمله نکات مهم در نگهداری گل قاشقی، تامین تغذیه کافی است. این گیاه به خوراک دوره‌ای نیاز دارد و استفاده از محلول مغذی مخصوص گیاهان آبی در این روش از نگهداری، بسیار مفید و موثر خواهد بود.

نور و دما مورد نیاز

حتما باید گل قاشقی را در محیطی با نور مناسب قرار دهید. در روش نگهداری گل قاشقی در آب نیاز به نور خورشید دارید ولی نه به صورت مستقیم زیرا نور مستقیم باعث می شود گل قاشقی آسیب ببیند. همچنین دمای مناسب برای گیاه قاشقی از اهمیت بسیاری برخوردار است از این رو باید دمای گیاه قاشقی بین ۱۵ تا ۳۰ درجه سانتیگراد باشد.



وقتی که سواحل مازندران رنگ زباله می‌گیرد

چرا برای برون رفت این چالش برنامه اصولی ندارند؟ و دیگر آیا نمی‌توان برای پاکسازی نوار ساحلی مازندران به ویژه غرب این استان و حتی نوار ساحلی شمال و حاشیه‌های رودخانه‌های منتهی به آن رصد و نظارت مستمر داشت و یا کمیته ویژه برای این مهم در نظر گرفت؟

کنشگران زیست محیطی می‌پرسند چرا به محیط زیست از جمله ابرچالش‌های زمان ما بی‌توجه می‌شود؟ چرا برای رفع این معضل فراگیر زباله‌های پراکنده در سواحل دورهمی یا متولیان امر با مسافران و اهالی هر منطقه برگزار نمی‌شود؟ چرا برای حفظ محیط زیست از سواحل گرفته تا عرصه‌های جنگلی مازندران از مسولیت اجتماعی مسافران بهره‌گرفته نمی‌شود؟

با محیط پاک خاطره‌های قشنگ سواحل بسازیم

ای مسافران شمال، ای اهالی بومی نوار ساحلی مازندران و خزر-آیا دریا و جنگل و کوهستان این مناطق برای تو خاطره‌نمی‌سازد، خاطره‌های دریا، خاطره‌های شمال، خاطره‌های جنگل، خاطره‌های شنا، پس چرا چنین با محیط زیست برخورد می‌کنید و روح طبیعت را با ریختن زباله آزار می‌دهید و تو ای مسوول نهادهای مربوط چرا دغدغه دریا و ساحل را در برنامه ریزی هایتان جدی نمی‌گیرید.

و تو ای متولی امر شهرستان‌های ساحلی غرب مازندران چرا برای جمع‌آوری زباله‌های پراکنده و مهمتر نریختن آن در سواحل، آموزش و فرهنگ‌سازی را جدی نمی‌گیری و یا افرادی خاصی را برای پاکسازی در همه ایام سال به ویژه در پیک مسافران در نظر نمی‌گیری؟ آیا هنوز به این باور نرسیده‌اید که توسعه صنعت گردشگری مستلزم داشتن محیط زیست زیباست تا انبوه مسافران مجذوب مناظر بی‌بدیل هر منطقه شوند.

متولیان امر اگر در برنامه ریزی‌های طولانی مدت در ۴۰ سال اخیر آموزش و فرهنگ‌سازی نریختن زباله در محیط پیرامونی هر شهر و روستا و یا هر منطقه گردشگری را جدی می‌گرفتند امروز نمودار بی‌توجهی به محیط زیست اینقدر افزایشی نمی‌شد.

پراکندگی زباله در سواحل شهرستان‌های مازندران که سالانه پذیرای میلیون‌ها گردشگر داخلی و خارجی بوده به اعتقاد کارشناسان، ظلم مضاعف بر سیمای سواحل و مهمتر صنعت گردشگری استان است که باید برای برون رفت از مشکل تدابیر ویژه‌ای اتخاذ شود.

شهرستان‌های غرب مازندران با برخورداری از جاذبه‌های منحصر به فرد طبیعی و تاریخی به اعتقاد مسافران این خطه، اطلس تمام نمای

موسم بهار و صفای دوچندان استراحت یا پیاده روی با نسیم و دریا روی شن‌های ماسه‌ای روان سواحل مازندران است؛ اما وجود این چالش همیشگی طراوت فضای دل‌انگیز ساحل را دلزده کرده وقتی که ساحل رنگ زباله می‌گیرد.

رمز سواحل، صدای موج و عطر روح بخش نسیم دریاست؛ آن سوی دیگر قایق‌های منتظر مسافران و گردشگران را می‌بینی که روی شن‌ها نشسته‌اند؛ اگرچه سالهاست اعتراض از فساد زباله در سواحل خزر به ویژه غرب مازندران خبر می‌شود اما این داستان غم‌انگیز همچنان ادامه دارد.

از جمله مناطق ساحلی مفرح و روح‌انگیز ۱۵ شهرستان ساحلی مازندران منطقه سیترا در نوشهر و ساحل محمود آباد و نور و چالوس بوده که شمار زیادی گردشگران و مسافران این مناطق را برای پیاده روی و ورزش صبحگاهی انتخاب می‌کنند که چهره زشت زباله‌های پراکنده موجب شده تا از فضای طرب‌انگیز ساحل و دریا لذت تمام نبری و خاطره خوشی از ساحل نداشته باشی.

ای کاش با در دریا در چهارچوب قوانین زیست محیطی قرارداد رسمی می‌بستیم و بر ضمانت رعایت مفاد آن تاکید می‌شد تا دیگر دغدغه ساحل پر از انباشت زباله خبری نبود.

اینجا سواحل غرب مازندران است که ساحل بدون زباله آن، دل‌انگیز و طرب‌انگیز و خاطره‌انگیز است اما زباله‌های پراکنده آن استراحت و ورزش کردن که هیچ‌بلکه حس دریا رفتن را از تو می‌گیرد. وقتی اندوه زباله روح ساحل را رنج می‌دهد جای تامل است و از خود می‌پرسی چرا این چنین. داشتن ساحل زیباتر از آب

چه خوب می‌گفت آن دلداده عاشق محیط زیست که دلش دریا می‌خواهد که ساحلش زیباتر تر از آب باشد و یا آن مسافری که گفت دیگر ساحل مازندران با این زباله‌های پراکنده آن طراوت و عطر نسیم روح بخش همیشگی را ندارد.

و گردشگر دیگری این دغدغه ساحل نوشهر را این چنین تعریف کرد و گفت: «وقتی زباله را در ساحل مشاهده می‌کنیم خواب مرگ دریای خزر را می‌بینم چرا که دریا، بند نافش با ساحل زیبا وصل است. بله اینگونه زباله‌های انباشته و رها شده سواحل دریا را آزار می‌دهد. با وجود این معضل و استمرار آن از سه دهه گذشته تا امروز بدون شک باید به زنده بودن ساحل زیبای خزر مشکوک شد، سوالی که در آذهان مسافران و گردشگران و اهالی مطرح است این که متولیان امر



گردشگری ایران است که هر مسافر و گردشگری داخلی و خارجی کافی است یکبار از این اقلیم دیدن کند تا مجذوب زیبایی‌های آن شود.

وجود آبشارها، آب های سرد و گرم معدنی، بوستان های جنگلی، غارها، چشمه‌ها، دریاچه، یادمان های تاریخی، صدها مراکز اقامتی و پذیرایی و تفریحی و به ویژه نزدیکی کوه، دریا و جنگل این منطقه را به عنوان قطب مهم گردشگری در کشور و حتی جهان مطرح کرده است.

کوه و دریا و جنگل های غرب مازندران در هر موسمی با جلوه‌گری زیبایی های گوناگونش اطلس تمام نمای نقاشی الهی است و مناظر بی بدیل آن هر بیننده‌ای را به تامل وامی‌دارد که متاسفانه پراکندگی زباله‌ها سیمای این مناطق را زشت کرده است.

شماری از کارشناسان حوزه گردشگری پراکندگی زباله‌ها در سواحل غرب مازندران را ظلم مضاعف بر صنعت گردشگری منطقه برشمردند که تاکید می‌کنند که برای رفع این چالش باید فرهنگ سازی و اطلاع رسانی و نهادهای مربوط نیز برنامه ریزی اصولی کرد.

نوشهر و چالوس و رامسر پذیرای بیشترین مسافران نوروزی مازندران بنا به آمار اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری مازندران از مجموع ۱۵ میلیون نفر شب اقامت مسافران تعطیلات نوروزی این استان حجم بیشتر این اقامت‌ها در مناطق غربی این خطه در شهرستان‌های چالوس، نوشهر و رامسر بود.

با این توصیف، نباید سیمای سواحل غرب مازندران از زخم پراکندگی زباله در رنج باشد؟ گردشگر این دیار نباید زباله‌اش را در طبیعت بریزد؟ رها سازی زباله در هر منطقه از دریا، کوه و جنگل روا نیست و امکانات جمع آوری زباله نظیر سطل آشغال در همه نقاط سواحل باید فراهم باشد.

بر اساس آمار موجود روزانه به طور متوسط در شرایط عادی افزون بر چهار هزار تن زباله در مازندران تولید می‌شود که در فصول ورود مسافران و گردشگران، این میزان تولید به ۲ تا سه برابر افزایش می‌یابد.

استان مازندران ۳۴۸ کیلومتر ساحل در ۱۵ شهرستان از گلوگاه تا رامسر در غرب مازندران و استان گیلان دارای ۲۸۰ کیلومتر نوار ساحلی در ۹ شهرستان از چابکسر در شرق استان گرفته تا آستارا در غرب و استان گلستان افزون بر یکصد کیلومتر ساحل دارد که در شهرستان های بندرگز، بندرترکمن و گمیشان واقع شده است.

دریای خزر با وسعت ۶۰۰ هزار و ۳۸۴ کیلومتر مربع بزرگترین دریاچه یا کوچکترین دریای جهان محصور در خشکی؛ ثروتی بزرگ در شمال ایران است که بهره مندی از سواحل و مواهبش در زمینه های مختلف نیازمند برنامه ریزی علمی و نقشه راه اصولی است.

نکته مهم دیگر در این ارتباط این که تولید زباله امر جدایی ناپذیر از صنعت گردشگری است و این که برخی آن را برای استان های مسافر خیز از جمله مازندران تهدید زیست محیطی می‌دانند چنین رویکردی در دنیای صنعتی امروز پذیرفتنی نبوده بلکه باید زیرساخت

مراکز انباشت و فرآوری زباله را برای درآمدزایی به فناوری روز تجهیز کرد.

کشوری گردشگرپذیر دنیا زباله را به فرصت تبدیل کردند استاد رشته گردشگری دانشگاه های غرب مازندران و شرق گیلان با بیان این که برای هر پدیده یا رویدادی جدولی از فرصت ها و تهدیدها تعریف می‌شود، گفت: اگر چه زباله یک تهدید زیست محیطی است ولی سوال اینجاست که آیا در دنیا این چالش را تبدیل به فرصت نکردند؟

محمد رضا اورمزدی در گفت و گو با خبرنگار ایرنا افزود: به طور مثال حجم گردشگرانی که امروز وارد کشورهای اسپانیا، فرانسه، یونان، برخی از کشورهای جنوب شرق آسیا، ترکیه و امارات می‌شوند که قابل قیاس با کشور ما نیست پس این کشورهای گردشگرپذیر چگونه این چالش را برطرف کردند؟

وی گفت: سازمان مدیریت پسماند زباله در شهرداری ها باید مدیریت هوشمندانه و به روز و برای این امر مهم پیش بینی هایی داشته باشد به طور مثال در شهرهای ساحلی غرب مازندران در ایام خاصی از سال به ویژه تعطیلات نوروزی و ماه پایانی فصل تابستان اوج ورود گردشگران را داریم، بنابراین این سازمان می‌تواند حجم مسافران را رصد و برنامه ریزی و تدابیری برای حل زباله آنان اتخاذ کند.

وی خاطرنشان کرد: از زباله مسافران می‌شود فرآورده های تولیدی خوبی داشته باشیم و در اقتصاد، معیشت اهالی، توسعه کارآفرینی و حتی مشکلات زیست محیطی منطقه بسیار کمک کند.

این استاد دانشگاه یادآور شد: چرا شهرداری ها و دهیاری ها و نهادهای دخیل در امر زباله تدابیری نیندیشیدند و یا اگر تدبیری داشتند خروجی آن چه بوده است؟

اورمزدی تصریح کرد: در بحث زباله، تفکیک از مبدا، جمع آوری و حمل آن مطرح است و بردن آن به سایت پسماند و تبدیل آن به کودها و فرآورده های مختلف، حال نهادهای مربوط چقدر درست عمل کرده اند و چقدر برنامه ریزی داشتند تا جامعه از آن اطلاع یابد.

وی به عنوان مثال با اشاره به مشخص بودن جمعیت ثابت و شناور در هفت شهرستان غرب مازندران بیان کرد: آیا مسوولان امر پیش بینی جمعیت شناور را در برنامه ریزی ها لحاظ می‌کنند؟ هنگامی که آماری درست از جمعیت گردشگران نداشته باشیم نمی‌شود به حل



تهدید می‌کند که این معضل در نوار ساحلی مازندران و حتی عرصه های طبیعی بیشتری مشاهده می‌شود. آنان تاکید می‌کنند مدیریت شهرهای ساحلی که پذیرای میلیون ها مسافر داخلی و خارجی است باید تدابیر ویژه ای اتخاذ کند و با در نظر گرفتن سطل های جمع آوری زباله در هر منطقه ای از سواحل نسبت به حل این معضل تلاش مضاعف داشته باشند.

ظلم مضاعف و نابخشودنی به گفته کارشناسان بهداشت محیط غرب مازندران در زمان جاضر آمار مربوط و متمرکز از مقدار انباشت زباله در سواحل شمال کشور به ویژه مازندران از سوی نهادهای مربوط وجود ندارد. این بی تفاوتی نسبت به ریختن زباله در هر مکانی در شهرستان های گردشگر پذیر مازندران ظلم مضاعف و نابخشودنی بر محیط زیست بوده که کارشناسان معتقدند برای برون رفت این منطقه از زباله نیازمند فرهنگ سازی و اطلاع رسانی و برنامه ریزی نهادهای مربوط است.

البته برخی از شهرداری های منطقه ساحلی غرب مازندران نسبت به پاکسازی سواحل از زباله، برنامه ریزی موقت دارند که این راهبرد باید در طول سال به ویژه در ایام گردشگری مستمر تکرار بشود تا دغدغه ای در این ارتباط وجود نداشته باشند.

سواحل مازندران علاوه بر زخم زباله های پراکنده از دیوی انباشت زباله شهری نیز در رنج است به عنوان مثال می توان به دیوری زباله محمودآباد در ساحل این شهرستان اشاره کرد که بوی تعفن آن برای همگان آزاد دهنده است.

به تازگی دستور اکید مهدی رستمی استانی مازندران مبنی بر حضور مستمر و نظارت جدی بر روند تخلیه کامل زباله های دیو شده در ساحل محمودآباد امیدواری از استفاده از سواحل را دو چندان کرده است.

پیرو این دستور العمل مقرر شد تا بعد از پاکسازی کامل زباله ها از کل مسیر ساحلی این شهرستان، نسبت به احداث پارک و جاده ساحلی در محل فعلی دیوی زباله اقدام شود.

این اقدام استاندار مازندران نشان از عزم جدی استان برای رفع معضل دیرینه انباشت زباله در سواحل و حفظ محیط زیست این منطقه گردشگرپذیر دارد، انتظار می رود با نظارت مستمر و اقدامات قاطع، ساحل همه جای مازندران از لوث پراکندگی زباله ها پاک و منزه شود و بیش از پیش به مکانی تفریحی و سالم برای شهروندان و گردشگران تبدیل شود.

مشکلات مربوط امید داشت. وی ادامه داد: در بحث زباله به طور مشخص ابتدا باید تحلیل جمعیتی درست از سال های گذشته، سال فعلی و پیش بینی سال های آینده داشته باشیم که این کار اکنون با دوربین های تردد شمار مستقر در ورودی شهرها پیش می شود.

ضرورت افزایش مدیریت بهره وری های حوزه مدیریت پسماند اورمزدی تصریح کرد: بنابراین باید بهره وری های حوزه مدیریت پسماند را افزایش داد و نهادهای تصمیم ساز نظیر وزارت کشور، سازمان شهرداری ها و دهیاری ها و سازمان محیط زیست باید در شهرهای گردشگرپذیر پیش یابی داشته باشند تا در زمان اوج مسافران تا دچار سگته محیط زیستی نشویم.

وی اضافه کرد: نکته دیگر این که موضوع زباله مسافران در بسیاری از کشورهای دنیا حل شده چرا که آنها پیش یابی لازم و نرم افزارهای آماری مختص این کار را دارند و آن را یک فرصت می دانند اما در کشور ما زباله را تهدید زیست محیطی می دانیم چون نتوانستیم تاکنون فرصت سازی کنیم.

این استاد گردشگری با بیان این که امروز در گردشگری دنیا بحث رقابت پذیری مطرح است، گفت: بدان معنی که شهرهای گردشگری دنیا می آیند گزارش می دهند که در فلان فصل این شمار گردشگران را خدمات دادیم بعد هم خروجی را اعلام و آنگاه عملکردشان را با شهرهای دیگر گردشگرپذیر مقایسه می کنند.

برطرف شدن مشکلات با تهیه نقشه راه گردشگری سواحل وی افزود: در بحث زباله نیز رقابت پذیری مطرح است یعنی این کشورها اعلام می کنند از کنار گردشگری این مقدار زباله تولید شد و از زباله هم این مقدار منفعت اقتصادی بردند.

اورمزدی خاطرنشان کرد: سازمان جهانی گردشگری که مقر آن در کشور اسپانیا است تمام این نوع گزارش ها را به ریز اعلام می کند اما در کشورمان وزارت میراث فرهنگی، سازمان محیط زیست و یا سازمان شهرداری ها و دهیاری های کشور گزارش هایی از این دست دارد اما منسجم نیست، بحث به هنگام سازی آمار از یک سو و تجمیع این گزارش بحث دیگری است که متاسفانه نداریم.

وی نداشتن نقشه راه را چالش اصلی صنعت گردشگری کشور به ویژه در استان مازندران برشمرد و گفت: اگر نقشه راه گردشگری داشته باشیم همه چالش های فراروی این صنعت برطرف می شود.

کارشناسان بهداشتی می گویند رهاسازی کیسه های نایلونی و ظروف یک بار مصرف پلاستیکی در سواحل به مرور منابع آبی و خاکی را



چالش پنهان صنعت گردشگری در مازندران

دفع این چالش نیازمند اقداماتی هماهنگ، چند لایه و فرابخشی است. در گام نخست، لازم است پایش ملی دقیقی از وضعیت سرویس‌های بهداشتی عمومی انجام شود. سپس با تدوین دستورالعمل‌های طراحی بهره‌برداری، نظارت موثر و جذب سرمایه‌گذاری بخش خصوصی، بویژه از طریق مدل‌های bot می‌توان مسیر بهبود را آغاز کرد.

از سوی دیگر بهره‌گیری از فناوری‌های نوین، ایجاد برند ملی «سرویس پاک» هوشمند سازی مدیریت بهره‌برداری، آموزش و فرهنگ سازی عمومی و اختصاص بودجه هدفمند از محل مالیات گردشگری یا عوارض توسعه زیرساخت از جمله اقداماتی است که در برنامه‌ریزی میان مدت و بلند مدت باید مد نظر قرار گیرد.

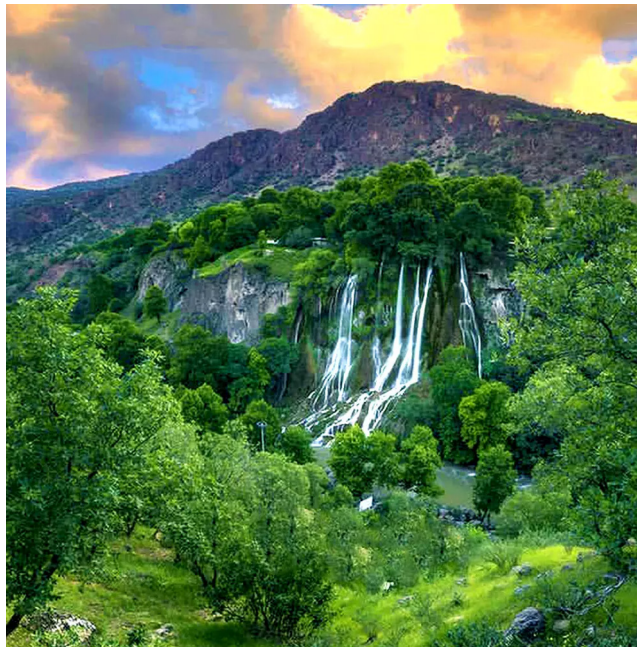
همچنین استفاده از توان بخش خصوصی با مشوق‌های لازم و کافی برای سرمایه‌گذاری و ایجاد سرویس‌های بهداشتی عمومی و ارائه سایر امور خدماتی که توجیه اقتصادی داشته باشد، که به طور قطع تجربه نشان داده بخش خصوصی به عنوان اسپانسر و حامی مالی از این موضوع استقبال خواهد کرد.

سرویس‌های بهداشتی عمومی گرچه در ظاهر بخش کوچک از صنعت گردشگری گردشگری است، اما در واقع یکی از حساس‌ترین نقاط تماس میان گردشگر و مقصد به شمار می‌رود. آینده گردشگری ایران بدون ارتقای این زیرساخت کلیدی با چالش‌های جدی مواجه خواهد شد.

زمان آن فرا رسیده است، که این حلقه فراموش شده و «جزئی مهم» به اولویت راهبردی تبدیل شود و در کانون توجه مدیران، برنامه‌ریزان شهری و سیاستگذاران ملی قرار گیرد.

استان مازندران با برخورداری از تنوع اقلیمی، منابع طبیعی، جاذبه‌های فرهنگی و تاریخی هم مرزی با دریای خزر، سالانه پذیرای میلیون‌ها گردشگر داخلی و خارجی است. این حجم عظیم تردد، زیرساخت‌هایی همچون سرویس‌های بهداشتی عمومی را با چالش‌های جدی مواجه ساخته است.

مسیرهای هراز، سوادکوه، کندوان، کیاسر به عنوان پر ترددترین



در میان تمام مولفه‌هایی که تجربه سفر را برای گردشگر شکل می‌دهند، برخی عناصر به ظاهر کوچک، نقشی به مراتب بزرگتر از آنچه تصور می‌شود، ایفا می‌کنند. یکی از این عناصر سرویس‌های بهداشتی عمومی است.

زیرساختی که در صنعت گردشگری ایران، همچنان در سایه مانده و اغلب مورد غفلت قرار گرفته است. وضعیت موجود سرویس‌های بهداشتی در بسیاری از مقاصد گردشگری کشور اعم از جاده‌های پرتردد، اماکن تاریخی، زیارتی، طبیعی و روستایی به روشنی گویای چالش‌های ساختاری و مدیریتی در این حوزه است.

کمبود تعداد، نبود استانداردهای بهداشتی، فرسودگی تجهیزات، عدم توجه به گروه‌های خاص مانند سالمندان و معلولان و فقدان نظام نگهداری موثر، تنها بخشی از مشکلات این بخش حیاتی است. تحلیل این موضوع تنها به بعد خدماتی محدود نمی‌شود. کیفیت و کمیت سرویس‌های بهداشتی از جهات مختلف در صنعت گردشگری و فراتر از آن، بر شاخص‌های توسعه تاثیرگذار است.

۱- گردشگری و تجربه سفر: نخستین برداشت و آخرین خاطره بسیاری از گردشگران از مقصد، استفاده از سرویس بهداشتی عمومی آن است. این تجربه در تصمیم گردشگر برای بازگشت یا توصیه آن مقصد به دیگران تعیین کننده است.

۲- سلامت عمومی: نبود بهداشت کافی در این فضاها می‌تواند منجر به انتشار بیماری‌های واگیردار، خصوصاً در ایام پر تردد شود.

۳- تصویر بین‌المللی و برند ملی: وضعیت سرویس‌های بهداشتی عمومی، بازتابی از میزان توجه یک کشور به کرامت انسانی، نظم شهری و زیرساخت‌های گردشگری آن است.

۴- پایداری زیست محیطی: دفع غیر اصولی پسماند و فاضلاب، خصوصاً در مناطق طبیعی، آسیب جدی به منابع محیطی وارد می‌کند.

چه باید کرد؟





راه‌های ورودی به مازندران اغلب فاقد تعداد کافی سرویس‌های استاندارد و مناسب بین راهی هستند. بسیاری از توقفگاه‌های بین راهی فاقد نظافت مستعمر، تهویه مناسب و امکانات ضروری هستند، بویژه در فصل‌های پرتردد، ازدحام بالا و نبود نگهداری منظم، نارضایتی عمومی ایجاد می‌کند.

علاوه بر این در مناطق ساحلی، جنگلی، ییلاقی و جاذبه‌های روستایی یا سرویس‌های بهداشتی وجود ندارد یا در وضعیت بسیار نامناسب نگهداری می‌شود. تاسیسات موجود اغلب فرسوده، فاقد امکانات ویژه برای سالمندان، کودکان و معلولین و بدون مدیریت مشخص هستند. قابل توجه اینکه در بسیاری از روستاهای گردشگر پذیر، نبود امکانات بهداشتی منجر به آسیب‌های زیست محیطی شده است.

سرویس‌های بهداشتی شهری در مراکز خرید، پایانه‌ها و پارک‌ها عموماً نیازمند بهسازی، توسعه و استانداردسازی هستند و بسیاری از این اماکن فاقد سیستم‌های نظافت خودکار، تهویه، روشنایی مناسب و امنیت لازم هستند.

بنابراین، راهکارهای عملیاتی و اجرایی پیشنهادی جهت بهتر شدن وضعیت سرویس‌های بهداشتی عمومی در استان مازندران ارائه می‌شود:

برنامه‌ریزی و پایش منظم استانی، ارتقای زیرساخت‌ها در مسیرهای گردشگری اصلی، بهره‌گیری از ظرفیت مدیریت محلی، هوشمندسازی و نظارت دیجیتال، آموزش و فرهنگ سازی و طراحی ویژه برای گروه‌های خاص از جمله پیشنهادات است. وضعیت کنونی سرویس‌های بهداشتی عمومی در محورهای گردشگری مازندران با سطح انتظارات و نیازهای گردشگران هم راستا نیست. با توجه به جایگاه راهبردی این استان در نقشه گردشگری کشور بازآرایی زیرساخت‌های بهداشتی نه تنها یک ضرورت خدماتی بلکه گامی موثر در مسیر ارتقای رضایتمندی

گردشگری، سلامت عمومی و توسعه پایدار است. گرچه در چند سال اخیر جهت احداث و تجهیز و مرمت سرویس‌های بهداشتی عمومی به صورت مقطعی اقداماتی صورت گرفت، ولی باوجود تخصیص اعتبار به دلیل عدم اثربخشی لازم نشان از نبود برنامه دقیق و هدفمند دارد. بنابراین تحقق این امر مهم نیازمند هم افزایی میان نهادهای دولتی، شهرداری‌ها دهیاری‌ها، بخش خصوصی و مردم خواهد بود.





AB
MOCHA
SOLATTE
FRESH ESPRESSO FROM ARABICA BEANS

موسکا



بهره برداری از بانک نشاء برنج در شهرستان سوادکوه

عکاس: حسن عیسی پور / ایستنا