



فعالین اقتصادی استان برای دریافت شناسه یکتا اقدام نمایند

صفحه ۲



وضعیت اقتصاد ایران می تواند به رشد قابل توجه ای برسد

صفحه ۲

عطر نرگس؛ فرصت خوشبوی اقتصاد مازندران



صفحه ۲

سرمايه گذاري ۲۲۴ همت در گلستان دست يافتني است

به گزارش جويبار ، علي محمد زنگانه در آيين بزرگداشت هفته حمل و نقل و در جمع فعالان اين عرصه استان اظهار كرد: در ۲ سال اخير ۱۵۰ همت از اين سرمايه گذاري براي جبران عقب ماندگي و توسعه استان انجام شده است.

۳

بزرگ ترين كشف هاي دنياي هنر

در سال ۲۰۲۳ شاهد كشف آثار هنري بوديم كه با اينكه ارزش برخي از آنها به صدها هزار دلار مي رسد، مدت ها زير شيرواني تاريخ خانه ها يا اتبار موزه ها فراموش شده بودند.

۴

غار گر فتو ، غار باستاني در ديواندره

داخل غار هنوز هم آب وجود دارد و براي ديدن بعضي از جاها بايد سوار قايق هاي كوچك شويد. بر روي ديوارهاي غار نيز تصاوير و اشكالي نقاشي شده اند كه همه را جذب خود مي كنند.

۵

مي خواهيد باهوش تر شويد؟ بخوانيد!



۶

تقاضای بیمار گونه به اسم زیبایی، به کام سودجویان

جنس مخالف در آورد. آن دیگری روی چشم و همچشمی قصد دارد از جریان مدرگرایی و جراحی بینی و یا تزریق در صورت و لب، عقب نیفتد. دختری علی رغم وضعیت بد اقتصادی، به خانواده فشار می آورد و با خواهش و یا تهدید، آنها را و می دارد تا با قرض و وام، هزینه عمل زیبایی او را تامین کنند. بر مبنای یک تصمیم احساسی و فکرنشده، خود را به دام جراحی ها و تزریق ها می اندازد و با بروز مسائل و مشکلات این کج راه، از همه گله و شکایت و انتقاد دارد الا از خود. همه را مقصر و خود را قربانی بی توجهی مسئولان و این و آن می داند. راه بدون بازگشتی را انتخاب کرد و حال با هزاران غم پشیمانی، تا عمر دارد باید حسرت زده باشد و طبیعی است که نتواند هیچگاه به شراستی قبل بازگردد. بدین جهت، بویژه جوانان باید با تامل و تفکر واقع بینانه، راهی را برنگزینند که پشیمانی جبران ناپذیر در پی دارد.

شاید این مشکل برای شما یا اطرافیان شما هم پیش آمده باشد. مدتی است که عمل های زیبایی به واسطه تبلیغات فضای مجازی و قیافه های عجیب و غریب برخی بازیگران و بلاگرهای اینستاگرام، مورد اقبال قرار گرفته و برخی از افراد خصوصاً خانم ها و دختران جوان به بهانه زیباتر شدن یا به اصطلاح به روز بودن به انجام این دسته از جراحی های زیبایی هجوم آورده اند. به طوری که هنوز جای تزریق قبلی خوب نشده سریع جراحی بعدی می روند.

این مسئله باعث شده تا برخی از افراد سودجو با راه اندازی صفحات مجازی، به اشتراک گذاشتن چند مدرک و مجوز حاصل از گذراندن کلاس های دوره ای و همچنین انتشار عکس های فتوشاپ شده قبل و بعد مشتری های خود کسب اعتبار کرده و در کلینیک های زیبایی قلابی شان درآمدزایی کنند. تعداد بالای این صفحات مجازی و مداخله گران زیبایی به قدری زیاد شده که در برخی موارد نمی توان پزشک متخصص را نمی توان از این افراد تشخیص داد.

به همین دلیل برای برخی از افراد این سؤال مطرح شده که چگونه می توان پزشک را از مداخله گران امور پزشکی تشخیص داد؟ آیا می توان به تبلیغات پزشکان اینستاگرامی اعتماد کرد؟ چرا کسی جلوی کار و تبلیغات این پزشک نماها را نمی گیرد؟

تقاضای بیمار گونه ایرانی ها برای عمل های زیبایی محمد رئیس زاده، رئیس کل سازمان نظام پزشکی در خصوص تبلیغات فضای مجازی و دلیل تعداد بالای مداخله گران حوزه پزشکی و زیبایی می گویند: مردم نباید به تبلیغات در فضای مجازی اعتماد کنند.

مردم حتما باید به مراکز مراجعہ کنند که معتبر است و مجوز و تخصص لازم را دارد. مردم نباید برای پرداخت هزینه پایین تر، سلامتی خود را در اختیار کسی قرار دهند که برای انجام آن کار آموزش ندیده است.

باید یک عزم ملی برای کنترل سونامی مطالبه عمل های زیبایی در کشور ایجاد شود. زمانی که برای یک امری تقاضای بیش از اندازه وجود دارد و تقاضای بیمار گونه است، پاسخ به آن هم بیمار گونه می شود. مدام نمی توانیم پزشکان را مخاطب قرار

دهیم. تقاضای عمل های زیبایی در کشور ما بیمار گونه است. مردم نه تنها نباید به تبلیغات فضای مجازی اعتماد کنند، بلکه باید به مراکز دارای مجوز و افراد دارای صلاحیت مراجعه کنند. مردم قبل از مراجعه باید تخصص و کد نظام پزشکی پزشک را بررسی کنند.

مداخلات غیرمجاز پزشکی قابل شناسایی نیست و در خصوص چرایی عدم رسیدگی به فعالیت های مداخله گران پزشکی می گویند: در حال حاضر بیشتر از آنکه جامعه پزشکی به مردم آسیب بزند، مداخلات غیرمجاز به مردم آسیب می رساند. این مداخلات قابل احساس، برخورد، کشف و شناسایی نیست. در حوزه پزشکی مراکز می مانند پزشکی قانونی و نظام پزشکی وجود دارد که فرد می تواند از پزشک شکایت کند و با آن پزشک برخورد و مسئله بررسی می شود. اما در حوزه مداخلات غیرمجاز و زیرزمینی هیچ کسی نمی تواند برخورد و نظارت کند. این مداخلات چندین برابر آسیب رسانی بیشتری نسبت به جامعه پزشکی دارد.

۷۰ نیرو برای رسیدگی به ۳۶ هزار مطب رئیس زاده در پاسخ به این سؤال که آیا راهی برای جلوگیری و رسیدگی به پیچ های تبلیغاتی غیرمجاز در فضای مجازی وجود دارد یا خیر، می گویند: بله. معاونت های درمان دانشگاه ها، اداره نظارت بر درمان دارند و وظیفه شان پیگیری همین دسته از مسائل است.

اما به قدری تعداد این کلینیک ها و آگهی ها زیاد است که واقعاً توان لجستیک و نیروی انسانی دانشگاه های علوم پزشکی کفاف این کار را نمی دهد. یک نظارت درمان با ۷۰ نیرو در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی وجود دارد که باید ۳۶ هزار مرکز و مطب را بررسی کند؛ این مسئله امکان پذیر نیست. بنابراین قانون و وظیفه وجود دارد اما تناسبی میان واحدی که باید این کار را انجام دهد و حجم وسیع این تبلیغات وجود ندارد.

وی در ادامه در خصوص اینکه چه ارگان و سازمانی هایی می توانند برای رسیدگی به مراکز پزشکی و زیبایی غیرمجاز به این بخش از دانشگاه های علوم پزشکی، کمک رسانی کنند، توضیح می دهد: پلیس فتا و تمام کسانی که وظیفه مدیریت کردن فضای مجازی را دارند باید به کمک این معاونت بیایند.

برای رسیدگی به مداخلات غیرمجاز قانونی وجود ندارد رئیس کل سازمان نظام پزشکی در پاسخ به ادعای بسیاری از افرادی که در اثر عمل های زیبایی توسط افراد غیرمتخصص دچار عارضه شده اند می گویند: «ما از کلینیک شکایت کردیم اما فرد متخلف به دادگاه می آید، ۵-۱۰ میلیون جریمه می شود و بعد ولس می کنند»، اظهار داشت: قوانین مشخص است و ما بر اساس قانون با این افراد برخورد می کنیم، قانون به ما اجازه نمی دهد که سر فرد متخلف را ببریم. قانون در حوزه مداخلات غیرمجاز به مراتب از حوزه پزشکی ضعیف تر است. اگر در قوانین ضعف هایی وجود دارد باید اصلاح شود زیرا در زمینه مداخلات غیرمجاز قانونی وجود ندارد. /بلاغ



در حال حاضر بیشتر از آنکه جامعه پزشکی به مردم آسیب بزند، مداخلات غیرمجاز به مردم آسیب می رساند که این مداخلات قابل احساس، برخورد، کشف و شناسایی نبوده و قانونی برای رسیدگی به آن وجود ندارد.

به گزارش جويبار - «صورت لاغر و استخوانی داشتنم، دلم می خواست کمی صورتم را پرتر کنم و برای همین برای تزریق فیلر در صورت به دنبال یک متخصص پوست خوب می گشتم. مدتی بود که پیچ یک خانم دکتری را دنبال می کردم و از نمونه کارهای پیچش مشخص بود که پزشک حافظی است. با دیدن عکس ها و ویدئوهای کلینیک زیبایی اش تمایلم به انجام این کار بیشتر شد. با شماره تماسی که در داخل پیچ گذاشته شده بود تماس گرفتم و به من یک وقت برای معاینه و انجام فیلر دادم. حتی قبل از مراجعه هم اسم کلینیک را جست و جو کردم و اسم این خانم به عنوان متخصص پوست و مو در سایت ثبت شده بود. بنابراین اعتمادم بیشتر جلب شد...»

من پیش این خانم هم تزریق فیلر انجام دادم و هم جای یک زخم قدیمی را لیزر کردم. اما بعد از گذشت مدتی در هر دو ناحیه دچار عارضه شدم. درحال حاضر ژل تزریق شده به داخل بافت صورتم نفوذ کرده و پزشکها می گویند اگر بخواهم آن را تخلیه کنم صورتم فلج می شود. من بعد از آنکه شکایت کردم تازه متوجه شدم که این خانم اصلاً متخصص نبوده و کد نظام پزشکی ندارد...»

چرا جراحی برای زیبایی؟! در اصل موضوع جراحی برای تغییر اجزاء صورت و خارج کردن این اجزاء از حالت طبیعی اش، بشدت مورد سؤال و انتقاد مردم قرار دارد.

یکی بینی خود را می خواهد شبیه بینی فلان فرد بازیگر، یا خواننده و یا هنرپیشه کند و دیگری نیز ترغیب می شود تا خود را زیباتر از دوستان و دلربا برای

رییس خانه صنعت، معدن و تجارت مازندران: **وضعیت اقتصاد ایران می تواند به رشد قابل توجه ای برسد**



به گزارش جویبار، رییس خانه صنعت، معدن و تجارت مازندران در همایش تجلیل از صنعت گران و معدن کاران، ضمن تقدیر از تیم استانداری به ویژه استاندار مازندران، گفت: استاندار مازندران فردی مخلص است و تمام هم و تلاش اش را برای حل مشکلات واحدهای تولیدی به محض به یقین رسیدن درباره ماهیت مسئله، به کار می بندد.

سید مستبلی رضوی با اشاره به جنبه فنی مشکلات موجود که واحدهای صنعتی با آنها درگیر ند و در سال های اخیر به فعالان تولیدی سوزنی می زند، گفت: برای رشد و توسعه تولید در کشور، تامین زیرساخت ها از جمله آب، برق، گاز و سوخت واجب و ضروری است. در رابطه با نارتاری های تابستان گذشته، ما به گونه ای گذراندیم و برای واحدهای تولیدی گریبان گیر مشکل تامین برق، تعدادی را با خرید ژنراتور برق و تعدادی را با واسطه، برق واحدها را فراهم کردیم. منتها در فصل سرما، فراهم کردن نفت و سایر سوخت های مورد نیاز واحدهای تولیدی، دچار گلوگاه هایی شده است.

وی با اشاره با اینکه شرکت فرآورده های نفتی، از واحدهای تولیدی برای تامین سوخت مورد نیازشان، ضمانت های بانکی میخواهد گفت: شرکت فرآورده های نفتی کشور، در ادامه ماجرا، علاوه بر تهیه ضمانت نامه های بانکی، از واحدهای تولیدی متقاضی سوخت، چک صادی درخواست کرده است.

رضوی مشکل دیگر صنعت مازندران را نقدینگی دانست و با بیان اینکه میزان نقدینگی با توجه به نرخ تورم کشور، هر ساله ۴۵ درصد افزایش می یابد، گفت: تمام بانک های ما، در بازار سرمایه صندوق دارند که می توانند برای تامین تسهیلات، استفاده کنند. در بحث قیمت گذاری های دستوری، دولت معتقد است که قیمت گذاری دستوری بر بعضی کالاها، فشار کمتری بر مردم وارد می شود ولی در حقیقت رانتی در بنگاه های اقتصادی ایجاد می شود که عده ای ارزان تر خرید می کنند ولی در واقع در بازار آزاد، معادله عرضه و تقاضا رعایت نمی شود.

رییس خانه صمت مازندران در ادامه با اشاره به بررسی نتایج پژوهشی که موسسه مکنزی درباره اقتصاد ایران در سال ۱۳۹۵ انجام داد، وضعیت اقتصاد ایران با وضع موجود می تواند، به نقاط رشد اقتصادی قابل توجه ای برسد، گفت: مکنزی با بررسی ۱۸ بخش ۶ ویژگی مهم اقتصاد ایران (تئوع، آموزش، رفاه رو به افزایش، شهرنشینی، فرهنگ کار آفرینی، موقعیت مکانی و منطقه ای)، به تنوع بالا در سودآوری بخش های مختلف اقتصادی تاکید کرد که ایران می تواند تنها به سهم درآمدی نفت و پتروشیمی وابسته نباشد.

رضوی با اشاره به بالا بودن تعداد دانشگاه های ایران در مقایسه با کشورهای توسعه یافته جهان گفت: ایران از لحاظ تعداد دانشگاه در رتبه سوم جهان قرار دارد، این در حالیست که کشور آمریکا و چین در رتبه های قبل و بعد این رده قرار دارند.

وی با اشاره به وضعیت بسیار مطلوب حوزه های کار آفرینی، ژئوپلیتیک، جغرافیای ایران در مقیاس جهانی، نتایج تحلیل های موسسه مکنزی را بدین گونه بیان کرد: ذخایر نفت و گاز ایران بسیار بالاست، MGI حتی بدون گذار از شرایط بسیار تحریع، انتظار بر این است که این نسبت در طی دهه آینده به ۴۸ درصد افزایش یابد.

رضوی با اشاره به اینکه نه تنها باید تلاش های صنعتگران را در بده و ارج نهاده شود، بلکه دولت نباید مشکلاتی را جلوی پای آنها قرار دهد، گفت: ایران یک کشور استثنایی در سطح کلاس جهانی است، به همین خاطر ما امیدواریم و در کنار مردم هستیم تا رشد و توسعه کشور محقق شود.

کام تلخ محترک شکر در بابل

فرمانده انتظامی شهرستان بابل از دستگیری محترک شکر و کشف ۲۵ تن شکر احتکار شده در آن شهرستان خبر داد. به گزارش جویبار - سرهنگ "علی دانش تبار" اظهار داشت: در پی دریافت گزارش های مبنی بر احتکار شکر توسط فردی در این شهرستان، بررسی موضوع در دستور کار مأموران انتظامی بخش گتاب قرار گرفت.

وی، افزود: ماموران پس از هماهنگی قضائی با همراهی کارشناسان سازمان صنعت، معدن و تجارت به محل اعزام شدند و در بازرسی از انبار نگهداری کالا توسط متهم ۲۵ تن شکر که به صورت غیرقانونی دیو و احتکار شده بود، کشف کردند.

فرمانده انتظامی شهرستان بابل ارزش کلای احتکار کشف شده را بنا به نظر کارشناسان بالغ بر ۱۰ میلیارد ریال عنوان کرد و گفت: متهم پس از تشکیل پرونده به مرجع قضائی معرفی و کلای کشف شده نیز به سازمان مربوطه تحویل شد.

سرهنگ "کادانیا تبار" در پایان مبارزه با احتکار قاچاق کالا را یکی از اولویتهای اصلی مجموعه انتظامی در برخورد با مفسدان اقتصادی عنوان کرد و اظهار داشت: برخورد قاطع و قانونی با محترکان به صورت مستمر در دستور کار پلیس قرار دارد و مردم نیز می توانند در صورت اطلاع از فعالیت این افراد، موضوع را به مرکز فوق های پلیسی ۱۱۰ اطلاع دهند.



انتخاب وزیر زن از شعارهای حداقل دو رئیس جمهور اخیر ایران بوده است. با این حال، وزیر شدن زنان در این دو دولت محقق نشده است.

یک بانوی باسواد مجرب و کارآمد بهتر از آن مردی است که در این زمینه نامزد وزارت شده است. این زن باید وزیر شود. البته رهبری هیچ گاه مخالفتی هم با وزیر شدن زنان نداشتند و باز هم البته که بروز این نگاه رهبری صرفاً موضع گیری دیروز نبود و پیش از این هم، البته نه با این صراحت، ولی به نحوی که برای عموم قابل دریافت باشد، بیان کرده اند. از جمله شهریور سال ۹۲ و در دیدار جمعی از بانوان فرهیخته حوزوی و دبیدار رهبری را می توان یک فرصت در این زمینه دانست، گرچه طبعاً نمی تواند به طور کامل اختلاف نظرها را برطرف کند. با این حال حداقل آن است که بهانه را از دست رؤسای جمهور می گیرد.

حضرت آقا در دیدار با بانوان گفتند: « یک جای

رخ دنیا یکشیم که ببینید، ما در بخش های اجرایی این قدر زن داریم...» رهبر انقلاب در پایان سخنانشان با اشاره به در پیش بودن انتخابات مهم اسفند ۱۴۰۲، نقش آفرینی بانوان در این عرصه را در اجتماع و خانواده ضروری خواندند و گفتند: مهمترین نقش شما در داخل خانه و ترغیب کردن همسر و فرزندان به فعال بودن در مسئله انتخابات و تحقیق درست است بخصوص که زنان در برخی مسائل از جمله شناخت اشخاص و راهبردها و جریان ها، دقیق تر و ظریف تر از مردها به صحنه نگاه می کنند، بنابراین می توانید در شناخت نامزدهای انتخاباتی و تشویق به حضور در پای صندوق های رأی، نقش مهمی ایفا کنید.

خاندان با ذکر برابری زن و مرد تاکید می کند که دو جنس در هويت مردانه و هويت زنانه آفریده است. اصل اولی که در قرآن آمده است این است که جوهره



چالش کمتر زنان بر مسند وزارت...؟

زنان داشتند، رشد عاطفی و عقلی زن را مهم میدانند زیرا از یک سو، او را در اجرای صحیح مسوولیتش در خانواده یاری می رسانند و از سوی دیگر موجب شکوفایی استعدادهای واقعی زنان خواهد شد و از دگر سو حضور کیفی زنان در خانواده را، حیاتی تر از حضور کمی آنان در خانه می دانند.

ما در عرصه های مختلف شیرزانی داریم که با همه سختی هایی که به خاطر جنسیت پیش رو دارند اما در عرصه های اجتماعی، فرهنگی، حقوقی، قانونی و اقتصادی همراه و پای کار بودند و زنان هر چه بیشتر پرچم ایران پر افتخار را در دنیا به اهتزاز در آورند.

با این سخنان آیا می توان گفت مسیر وزیر شدن زنان دیگر هموار شده است و در دولت های آینده، زنان با کمترین چالش مربوط به جنسیت خود می توانند بر مسند وزارت قرار بگیرند؟

زنان داشتند، رشد عاطفی و عقلی زن را مهم میدانند زیرا از یک سو، او را در اجرای صحیح مسوولیتش در خانواده یاری می رسانند و از سوی دیگر موجب شکوفایی استعدادهای واقعی زنان خواهد شد و از دگر سو حضور کیفی زنان در خانواده را، حیاتی تر از حضور کمی آنان در خانه می دانند.



همه فعالان اقتصادی برای دریافت شناسه یکنای مجوز اقدام کنند مدیرکل امور اقتصادی و دارایی مازندران در پایان اعلام نمود: متقاضیان در درگاه ملی مجوزهای کشور از تاریخ ۱۴۰۲، ۰۱، ۱۰ لغایت ۱۴۰۲، ۰۸، ۲۰ مجموع تعداد ۴۴۵۱۶ درخواست صدور مجوز از دستگاههای اجرایی استان مازندران داشته اند که از این تعداد ۲۳۳۹۷ درخواست منجر به صدور مجوز، ۱۳۷۹۰ درخواست با عدم صدور، ۹۵۱ درخواست در انتظار پاسخ استعلام از دستگاه استعلام دهنده و ۱۹۶۳ درخواست با انصراف همراه بوده است. در بین دستگاههای استانی اتاق اصناف، اداره کل مجوزهای کشاورزی و سازمان نظام پزشکی استان به ترتیب ۲۷۵۸، ۲۳۴۲ و ۲۲۸۴ مورد، بیشترین درخواستها را در درگاه ملی مجوزها داشته اند.

زنان داشتند، رشد عاطفی و عقلی زن را مهم میدانند زیرا از یک سو، او را در اجرای صحیح مسوولیتش در خانواده یاری می رسانند و از سوی دیگر موجب شکوفایی استعدادهای واقعی زنان خواهد شد و از دگر سو حضور کیفی زنان در خانواده را، حیاتی تر از حضور کمی آنان در خانه می دانند.

گزارش

به گزارش جویبار ، علی محمد زنگنه در آیین بزرگداشت هفته حمل و نقل و در جمع فعالان این عرصه استان اظهار کرد: در ۲ سال اخیر ۱۵۰ همت از این سرمایه‌گذاری برای جبران عقب ماندگی و توسعه استان انجام شده است.

وی گفت: گلستان ناگزیر به‌انجام این سرمایه‌گذاری است چون عقب ماندگی تاریخی، مردم و مسوولان منطقه را رنج می‌دهد.

وی تاکید کرد: توافق جدی بین نماینده ولی فقیه، مسوولان سیاه پاسداران انقلاب اسلامی، دستگاه‌های نظارتی و امنیتی استان برای پیشرفت گلستان وجود دارد و باید وجود این نعمت را در استان که اشاره رییس جمهور در سفر اخیر به آن بود، قدر بدانیم. خسته‌نشده‌ایم

زنگانه گفت: برای اجرایی شدن طرح گردشگری (آشوراده) در استان به پشتوانه مردم، عقب نشینی نکرده و خسته نیز نشده‌ایم.

وی ادامه داد: اجرای طرح گردشگری آشوراده توسط نماینده ولی فقیه در گلستان آغاز شده و غیرت ما اجازه نمی‌دهد، عقب نشینی کنیم و با قدرت و رعایت مسایل زیست محیطی پیگیر اجرا و بهره‌رداری آن هستیم.

از احیای خلیج گرگان براحتی نمی‌گذریم
استاندار گلستان گفت: احیای خلیج گرگان موضوع مهم برای توسعه گلستان بوده و به راحتی از آن نمی‌توان گذشت و حفظ آن دستور رییس جمهور نیز است.

وی افزود: مرحله نخست احیای خلیج گرگان انجام شده و ۴۰ سانتیمتر سطح آب بالا آمده و شوری آب را کاهش داده است.

زنگانه یادآور شد: پشتوانه احیای خلیج گرگان ، وجود هشت هزار صفحه مطالعه علمی بوده و نمی‌گذریم خشک شود.

نگاه دولت سیزدهم به رونق اینچه‌برون
استاندار گلستان گفت: صادرات کالا از گمرک اینچه برون با توجه نگاه ویژه دولت سیزدهم و حضور ۲ بار معاون اقتصادی وزیر امور خارجه، ضمن اهمیت سرمایه‌گذاری در این منطقه، صادرات نیز رونق گرفته است.

زنگانه تاکید کرد: منطقه اینچه‌برون برای سرمایه‌گذاری بسیار مهم بوده و نمی‌توان به راحتی از اهمیت آن گذشت.

وی افزود: برای رونق اینچه برون، جاده ارتباطی آن برای رونق اقتصادی آن علاوه بر جاده نفت محور گنبدکاووس به اینچه برون و آزادشهر به شاهرود (خوش بیلاق) ، در داخل کشور ترکمستان مورد توجه جدی سرمایه گذاری قرار گرفته است.

وی با بیان این که تاکید رهبر معظم انقلاب برای استفاده از ظرفیت ریلی شرق خزر و ارتباط با کشورهای آسیای میانه است، ادامه داد: در حوزه اتصال ریلی اینچه برون – گنبدکاووس – آزادشهر به شاهرود نیز پیگیری عملیاتی شدن این طرح هستیم و این اقدام در راستای تکمیل خط ریلی غرب و



استاندار گلستان:

سرمایه‌گذاری ۲۲۴ همت در گلستان دست‌یافتنی است

استاندار گلستان گفت: ۲۲۴ همت سرمایه‌گذاری برنام‌ریزی شده در این استان توسط دولت سبیزدهم تا پایان سال ۱۴۰۴ دست یافتنی است.

سرسخ در مشهد بوده و رقیب برای سرمایه گذاری در آن مناطق محسوب نمی‌شود.
استاندار گلستان گفت: هزار میلیارد ریال اعتبار مصوب برای ایجاد زیرساخت‌های منطقه آزاد تجاری اینچه برون، ۷ هزار و ۱۰۰ میلیارد ریال برای تکمیل کریدور ارتباطی غرب به شرق استان، چهار هزار میلیارد ریال برای روکش آسفالت جاده‌های استان، چهار هزار میلیارد ریال اعتبار برای ادامه بهسازی خط ریلی «سبزدشت» به بندرگز، هزار و ۸۰۰ میلیارد ریال اعتبار برای بهسازی و تعریض بخشی از جاده «خوش بیلاق» آزادشهر و هزار و ۲۰۰ میلیارد ریال برای بهسازی جاده آق فلا به گنبدکاووس، بخشی از اعتبارات ۳۳ هزار و ۵۰۰ میلیارد ریالی مصوب حوزه راه و شهرسازی استان در سفر دور دوم رییس جمهور به گلستان است.

وی گفت: در سفر دوم رییس جمهور به گلستان از توجه دولت سیزدهم برای رفع عقب ماندگی از این بخش‌های مختلف مصوب شد که ۱۰ هزار میلیارد ریال نسبت به دور نخست بیشتر است که این نشان از توجه دولت سیزدهم برای رفع عقب ماندگی از این خطه از شمال است.

زنگانه از دریافت مصوبه ۱۵ هزار میلیارد ریال برای ادامه ساخت سد نرخاب مینودشت و تأمین کننده آب شرب ۵۲۵ هزار نفر از جمعیت شرق استان، سرسخ در آن مناطق محسوب نمی‌شود.
استاندار گلستان گفت: هزار میلیارد ریال اعتبار مصوب برای ایجاد زیرساخت‌های منطقه آزاد تجاری اینچه برون، ۷ هزار و ۱۰۰ میلیارد ریال برای تکمیل کریدور ارتباطی غرب به شرق استان، چهار هزار میلیارد ریال برای روکش آسفالت جاده‌های استان، چهار هزار میلیارد ریال اعتبار برای ادامه بهسازی خط ریلی «سبزدشت» به بندرگز، هزار و ۸۰۰ میلیارد ریال اعتبار برای بهسازی و تعریض بخشی از جاده «خوش بیلاق» آزادشهر و هزار و ۲۰۰ میلیارد ریال برای بهسازی جاده آق فلا به گنبدکاووس، بخشی از اعتبارات ۳۳ هزار و ۵۰۰ میلیارد ریالی مصوب حوزه راه و شهرسازی استان در سفر دور دوم رییس جمهور به گلستان است.
وی گفت: در سفر دوم رییس جمهور به گلستان از توجه دولت سیزدهم برای رفع عقب ماندگی از این بخش‌های مختلف مصوب شد که ۱۰ هزار میلیارد ریال نسبت به دور نخست بیشتر است که این نشان از توجه دولت سیزدهم برای رفع عقب ماندگی از این خطه از شمال است.
زنگانه از دریافت مصوبه ۱۵ هزار میلیارد ریال برای ادامه ساخت سد نرخاب مینودشت و تأمین کننده آب شرب ۵۲۵ هزار نفر از جمعیت شرق استان،

نقاط حادثه خیز استان و تأمین اعتبارات، ۳۰ درصد از این مناطق ایمن سازی شده است.

مدیرکل راهداری و حمل و نقل گلستان گفت: سفر دور دوم رییس جمهور به این استان در حوزه توسعه راهها و حمل و نقل جاده ای ۱۲ هزار میلیارد ریال اعتبار مصوب شده است.

عادل مصدقی افزود: این اعتبار از ۳۳ هزار میلیارد ریال اعتبار مصوب شده در حوزه راه و شهرسازی استان در سفر دور دوم رییس جمهور بوده است.

وی گفت: با ابلاغ اعتبار سفر، اتفاقات بسیار خوب در حوزه بهبود توسعه راه‌های ارتباطی و حمل و نقل استان رخ دهد.

وی در خصوص اعتبارات مصوب دور نخست سفر رییس جمهور در اسفندماه سال ۱۴۰۰، خاطر‌نشان کرد: در این سفر ۲هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال مصوب‌شده بود که ۱۰۰ درصد آن اجرایی شده به طوری که ۲ هزار میلیارد ریال آن تخصیص یافته و استان رخ دهد.

وی افزود: لیبک رانندگان به دعوت امام راحل در زمان جنگ، روز تاریخی را رقم زده و نتیجه این اقدام بزرگ، روز ملی حمل و نقل (۲۶ آذر) نام گرفت.
زنگانه گفت: همواره از خدمت‌فعالان حوزه راهداری و حمل و نقل کشور و استان گلستان در ارائه خدمات هرچه بهتر به جامعه، قدردان هستیم.

وی با اشاره به این که رفع نقاط حادثه‌خیز جاده‌ای در گلستان در اولویت کاری قرار دارد، بیان کرد: این استان با شناسایی ۹۵ نقطه حادثه‌خیز جاده‌ای، بعد از استان تهران رتبه دوم کشوری را به خود اختصاص داده است.

زنگانه یادآور شد: طی ۲ سال اخیر با اولویت‌بندی



استاندار گلستان:

سرمایه‌گذاری ۲۲۴ همت در گلستان دست‌یافتنی است

استاندار گلستان گفت: ۲۲۴ همت سرمایه‌گذاری برنام‌ریزی شده در این استان توسط دولت سبیزدهم تا پایان سال ۱۴۰۴ دست یافتنی است.

وی گفت: ورود و خروج کامیون حامل کالا در این گمرک به طور میانگین در روز به ۱۵۰ دستگاه رسیده، در حالی که در ابتدای دولت سیزدهم به دلیل کرونا صفر بود.

صدقی یادآور شد: امسال بیش از ۲۵ هزار نوآگان باری از پایانه مرزی اینچه برون تردد داشته که نسبت به مدت مشابه سال قبل ۴۱ درصد رشد و ۳۰ درصد آن در حوزه ترانزیت است.

وی گفت: در حوزه جابجایی مسافر با ۲ میلیون و ۳۰۰ نفر، ۱۸ درصد رشد و جابجایی کالا با پنج میلیون تن و ۶ درصد نسبتب به مدت مشابه سلل قبل رشد دارد.

به گفته‌وی در این استان ۱۷۵ شرکت حمل کالا، مسافر و ترانزیت با ۱۶ هزار و ۸۲۳ دستگاه نوآگان وجود دارد.

در این آیین از شماری از فعالان حوزه راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان گلستان با اهدای لوح و جوایزی قدرانی شد.

استان گلستان واقع در شمال کشور طبق سرشماری سال ۱۳۹۵؛ یک میلیون و ۸۶۹ هزار نفر جمعیت را در خود جای داده است که از شمال با کشور ترکمنستان، از جنوب به سمنان، از غرب با مازندران و از شرق با خراسان شمالی همسایه است./ایرنا

خبر

سرپرست معاونت امور بندری و حوزه خزر سازمان منطقه آزاد انزلی خبر داد:

رشد ۲۷ درصدی عملیات بندری در مجتمع بندری کاسپین با تخلیه و بارگیری ۵۸۵ هزار تن کالا



سرپرست معاونت امور بنادر و حوزه خزر سازمان منطقه آزاد انزلی با اشاره به رشد ۲۷ درصدی در تناژ تخلیه و بارگیری کالا در مجتمع بندری کاسپین گفت از ابتدای امسال تاکنون بیش از ۵۸۵ هزار تن کالا در بندر کاسپین تخلیه و بارگیری شده که این میزان در سال گذشته ۴۵۹ هزار تن بوده است.

به گزارش جویبار – میثم محمدی نژاد با اعلام این خبر اظهار کرد:از ابتدای امسال تاکنون با ورود و خروج ۱۸۰ کشتی در مجتمع بندری کاسپین تخلیه و بارگیری شده که با توجه به تخلیه و بارگیری ۱۴۱ شناور تجاری در مدت مشابه سال گذشته آمارها بیانگر رشد ۲۸درصدی تعداد شناور تخلیه و بارگیری در بندر کاسپین است.

محمدی نژاد با اشاره به تخلیه ۱۴۱ فروند کشتی حامل کالای وارداتی و ترانزیتی در مجتمع بندری کاسپین کالاهایی نظیر غلات و نهاده های دامی ، روغن خام خوراکی مورد نیاز واحدهای تولیدی کشور ، چوب و کالاهای کانتینری و ۳۹ کشتی نیز کالاهایی همچون مصالح ساختمانی و خشکسبک، قیر، رب گوجه فرنگی ، محصولات نساجی و مواد شیمیایی را به کشورهای حاشیه خزر و چین صادر کرده اند.

سرپرست معاونت امور بنادر و حوزه خزر سازمان منطقه آزاد انزلی با اشاره به تأمین ۲۵۱ هزار تن روغن خام خوراکی از ابتدای امسال تاکنون از طریق کشورهای حوزه اوراسیا ادامه داد با توجه به افزایش زیرساختهای لجستیکی در مجتمع بندری کاسپین بخش قابل توجهی از روغن خام خوراکی کشور پس از تخلیه در مخازن این مجتمع بندری به واحدهای تولیدی فرآوری و بسته بندی روغن حمل و بارگیری می گردد که این تناژ در سال گذشته ۲۳۱ هزار تن بوده و شاهد رشد ۹ درصدی در تأمین روغن خام خوراکی کشور در سال جاری بوده ایم.

این مقام سازمان منطقه آزاد انزلی ادامه داد با توجه به اینکه یکی از اهداف این معاونت تنوع محصول و ورود به بازارهای جدید است ادامه داد در ماه های اخیر برای نخستین بار در بندر کاسپین ترانزیت سوخت ، صادرات محصولات باغی و استفاده از کانتینر های یخچال دار بوده و با توجه به افزایش و توسعه زیرساختهای لجستیکی و بندری شاهد ثبت رکورد های جدیدی در سال جاری بوده ایم که برخی از آنها شامل ثبت رکورد بیشترین تناژ تخلیه و بارگیری ماهانه شناور در مهر ماه ۱۴۰۲ با تناژ ۹۰ هزار تن ، مجموع تخلیه و بارگیری شناور و بارگیری از محوطه به تناژ ۱۶۵ هزارتن در مهر ماه و ثبت رکورد بیشترین تعداد کشتی تخلیه و بارگیری ماهانه در تیرماه ۱۴۰۲ به تعداد ۲۹ فروند کشتی بوده است.

میثم محمدی نژاد افزود با توجه به اتصال قریب الوبقع ریل به مجتمع بندری کاسپین به زودی امکان فعال تر شدن کریدورهای تجاری از مسیر منطقه آزاد انزلی خواهیم بود و بنادر منطقه آزاد انزلی می توانند بعنوان حلقه اتصال و شریان اصلی مبادلات تجاری در منطقه تبدیل گردند .

وی با اشاره به امضای موافقتنامه بیوستن جمهوری اسلامی ایران به اتحادیه اقتصادی اوراسیا گفت با توجه به اینکه دو کشور روسیه و قزاقستان بعنوان اصلی ترین کشورهای حوزه اوراسیا می باشد که با ظرفیت بنادر شمالی کشور امکان حمل و ترانزیت به این دو کشور به صورت مستقیم و بدون نیاز به عبور از کشور واسط مسیر است. در این بین با استفاده از مزیت های قانونی و جغرافیایی مناطق آزاد ؛ بنادر منطقه آزاد انزلی از پتانسیل ویژه ای برای این توسعه تجارت برخوردار می باشند.

محمدی نژاد خاطر نشان کرد برنامه های در دستور کار سازمان منطقه آزاد انزلی در خصوص توسعه دیپلماسی لجستیکی در حوزه کاسپین، فعالسازی کریدوهای بین المللی عبوری از کشور و توسعه اقتصاد دریا محور در بخش بندری و تحقیقات بازار، فعالیت‌های بازاریابی برای جذب کالاهای جدید ارائه مشقوق های تجاری اعمال مزیتها و معافتهای قانونی مناطق آزاد تسریع و تسهیل خدمات بندری و ترانزیتی به فعالان اقتصادی، اجرای تعرفه های ترجیحی اتحادیه اقتصادی اوراسیا به همراه جذب سرمایه گذار و تکمیل و توسعه زیرساختهای لجستیکی مورد نیاز خدمات رسانی در حوزه های مختلف بندری را در دستور کار دارد.

یکشنبه ۱۰ دی ۱۴۰۲
سال بیست و هفتم
شماره ۲۶۰

معاون رییس جمهور در شورای برنامه ریزی گیلان تاکید کرد:

لزوم تحقق اقتصاد دریامحور در پهنه آبی استان

معاون رییس جمهور با تاکید بر لزوم تحقق اقتصاد دریامحور در پهنه آبی گیلان گفت: کارهای زیست محیطی گیلان امیدوار کننده است.
به گزارش جویبار، داود منظور در شورای برنامه ریزی گیلان اظهار کرد: اجرا و تکمیل تعهدات مصوبات سفر دولت به گیلان با جدیت دنبال می‌شود.

وی با اشاره به اقدامات صورت گرفته در حوزه زیست محیطی گیلان افزود: کارهای زیست محیطی گیلان امیدوارکننده است.
معاون رییس جمهور و رئیس سازمان برنامه و بودجه با بیان اینکه حفظ تالاب انزلی در دستور کار دولت قرار دارد، گفت: برای حفظ و احیای تالاب انزلی هیچ گونه محدودیت اعتباری وجود ندارد.

منظور با بیان اینکه یکپارچه سازی در حوزه فعالیت‌های زیست محیطی بسیار اهمیت دارد،

افزافه کرد: گیلان یک استان زیست محیطی است و باید در این مقوله اقدامات مؤثری صورت گیرد.

وی با اشاره به ظرفیت‌های توسعه و پیشرفت گیلان در بخش‌های مختلف افزود: سرمایه گذاری روی ظرفیت‌های جدیدی در گیلان مد نظر قرار گرفته است.

معاون رییس جمهور با بیان اینکه گیلان در حوزه اقتصاد دریا باید روی ریل قرار گیرد، گفت: تقویت و توسعه اقتصاد دریابایه، تولیدات شیلاتی و آیسزی پروری در پهنه آبی گیلان در اولویت قرار گیرد.

واردات برنج بازار این محصول را دچار مشکل کرده است

منظور با تاکید بر تقویت صنایع تبدیلی در حوزه کشاورزی بیان کرد: تقویت زنجیره ارزش در حوزه کشاورزی با توسعه صنایع تبدیلی تحقق می‌گیرد.

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی گلستان از اجرای عملیات تکمیل مطالعه، مرمت و احیا قلعه تاریخی جزیره آشوراده خبر داد.

به‌گزارش جویبار، محمدجواد سناوری با اعلام این خبیر گفت: اجرای طرح ملی گردشگری و طبیعت‌گردی در تنها جزیره ایرانی دریای خزر یکی از مطالعه‌های مهم مردم و مسئولان گلستان در دهه‌های اخیر بود که خوشبختانه با سفر ریاست محترم جمهور به استان بی‌ست‌شکمی در جزیره آشوراده اتفاق افتاد.
مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی گلستان با اشاره به این که یکی از آثار تاریخی شاخص استان گلستان در جزیره آشوراده واقع شده است، بیان کرد: قلعه تاریخی جزیره آشوراده با قدمت دوره قاجاری در زمان اشغال مناطق شمالی ایران توسط سربازان روس احداث شده است.

او بیان کرد: این اثر که در سال ۱۳۸۰ در فهرست

آثار ملی به ثبت رسیده نیازمند مرمت و احیا است. سناوری خاطر‌نشان کرد: با آغاز اجرایی طرح طبیعت‌گردی و گردشگری در جزیره آشوراده، عملیات اجرایی مرمت و احیا قلعه تاریخی این جزیره نیز درحال اجراست.

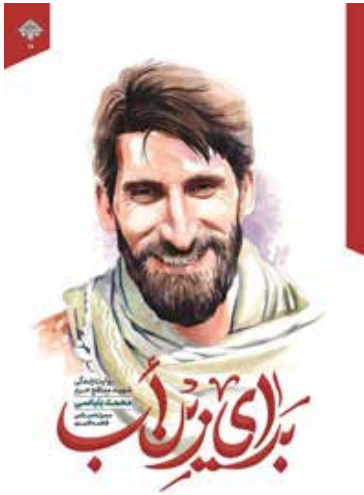
او افزود: ساماندهی محوطه داخلی و پیرامونی بنا، پاک‌سازی، گمانه‌زنی باستان‌شناسی، مستندسازی شامل تهیه نقشه، عکس و فیلم، مطالعه معماری و تهیه اسناد و مدارک تاریخی، رفع خطر بخش‌های در حال ریزش و برجیدن بخش‌های آسیب‌دیده بنا، استحکام‌بخشی سازه و مرمت‌بدنه بیرونی طلع جنوبی با مصالح اولیه یا همگون از اهم اقداماتی است که در این مرحله اجرایی می‌شود و برای اجرایی آن اعتبار بالغ‌بر ۱۰۰ میلیارد ریال برآورد شده است.

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی گلستان بیان کرد: تکمیل مطالعات، مرمت و بازسازی

بخش‌های تخریب‌شده و تهیه و اجرای طرح احیا این اثر تاریخی ارزشمند از برنامه‌های آتی این اداره کل در خصوص مرمت و احیا قلعه تاریخی جزیره آشوراده است.
او تاکید کرد: پس از اجرای مرمت و احیا قلعه تاریخی جزیره آشوراده، کاربری‌های مناسب با شأن اثر در حوزه فرهنگی برای آن برنامه‌ریزی و اجرایی خواهد شد.
قلعه تاریخی جزیره آشوراده دارای پلان مثلثی شکل با قاعده ۶۰ متر و دو ساق ۲۸ متری است که در انتهای هر کنج بنا برجک‌های نگهدیبه وجود دارد. این بنا با مساحت ۸۸۷ مترمربع و ارتفاع ۶ متر و ۳۰ سانتی متر دارای تأسیساتی مانند اتاق‌های نگهدیانی، سرویس بهداشتی، مخزن آب، اسطبل و... بوده است و مصالح ساخت آن از آجر و ملات ترکیبی از آهک و ماسه منطقه تشکیل شده بود.



زندگی‌نامه شهید مدافع حرم محمد بلباسی در یک کتاب



برای زین‌آب

«محمد بلباسی» یکی از شهدای مدافع حرم است که در منطقه «خان طومان» سوریه حین مبارزه با تروریست‌های تکفیری به همراه دیگر هم‌زمانش به درجه رفیع شهادت نائل شد و پیکر مطهرش نیز هنوز به وطن بازنگشته است.

به گزارش جویبار، کتاب «برای زین‌آب» روایت زندگی شهید مدافع حرم محمد بلباسی، از کودکی تا شهادت توسط انتشارات شهید کاظمی منتشر شد.

محمد بلباسی یکی از شهدای مدافع حرم است که در منطقه «خان طومان» سوریه حین مبارزه با تروریست‌های تکفیری به همراه دیگر هم‌زمانش به درجه رفیع شهادت نائل شد و پیکر مطهرش نیز هنوز به وطن بازنگشته است.

وی، متولد ۱۳۵۷ و ولادت و بزرگ شدن سه فرزند خود را دیده، اما زینب او بعد از شهادتش در دفاع از حریم اهل بیت (علیهم‌السلام) در عملیات مستشاری در خان طومان سوریه، دیده به جهان گشوده زمانی که پدر، چشم از این جهان فروبست، ولی دیدگان او نظاره‌گر این طفل از آسمان‌ها است.

شخصیت چند بعدی محمد بلباسی، کتاب را خواندنی و قابل توجه کرده است. خواننده پس از خواندن این اثر، با مفهوم صحیح آتش به اختیار بودن و البته روحیه جهادی شهید در مقاطع مختلف از عمر کوتاه، اما پربرکتش آشنا می‌شود و می‌فهمد که اگر انسان از زمان خود به درستی استفاده کند و به هر اتفاقی در وقت و جایگاه خودش رسیدگی نماید، دیگر هیچ چیز در زندگی، قضامی‌شود.

قطعه مخاطبین این کتاب پس از مطالعه آن با محمد بلباسی در زندگی شخصی اش، اردوهای جهادی، خادمی شهید، جهاد با نفس، سرزندگی و نشاط در امور مختلف، سفرهای راهیان نور، مدیریت جهادی در ابعاد مختلف سیاسی، فرهنگی و... سفر به سوریه، و مواردی دیگر همراه خواهند شد.

اگر کسی قصد باگذشتن در مسیر تدریجی تکامل انسانی، همراه با سیره عملی را دارد، خوانش کتاب «برای زین‌آب» را به او توصیه می‌کنیم.

در فرآزی از کتاب آمده است: «بعضی شب‌ها در حیاط روبروی حرم می‌نستیم و با هم درس‌های کلاس اخلاقی را مباحثه می‌کردیم، به من می‌گفت: «از اسام چیزهای دنیایی نخواه! کم هم نخواه! بگو آقا جان، معرفت خودت رو به من بده!»

آن قدر دوستش داشتم که هر چه می‌گفت، برام حجت بود. چشماتم را بستم و همین‌ها را تکرار کردم. یک‌دفعه یساذ چیزی افتاد و گفتم: «راستی محمدا همه از این‌جا برای خودشون کفن خریدن. ما هم بگیریم و بیاریم حرم برای طوفا»

طفره رفت و گفت: «ای بابا! بالاخره وقتی مُردیم، یه کفن پیدا میشه ما رو بذارن توش.»

اصرار کردم که ایسن کار را نکنیم. غمی روی صورتش نشست، چشماتش را از من گرفت و به حرم دوخت. گفت: «دو تا کفن ببریم، پیش یه بی‌کفن!»

در سال ۲۰۲۳ شاهد کشف آثار هنری بودیم که با اینکه ارزش برخی از آن‌ها به صدها هزار دلار می‌رسد، مدت‌ها زیر شیروانی تارک خانه‌ها یا انبار موزه‌ها فراموش شده بودند.

به گزارش جویبار، اکتشاف پر سر و صدا فقط به کاوش‌های باستان‌شناسی محدود نمی‌شود، در سال میلادی که به روزهای پایانی آن نزدیک شده‌ایم، شاهد کشف آثار هنری ارزشمندی بودیم که پس از بررسی‌های کارشناسان و تایید اصالت آن‌ها به گنجینه هنری جهان اضافه شده‌اند.

در ادامه به برخی از قابل توجه‌ترین این اکتشاف‌ها نگاهی داریم:

ایسن برتره کودک قرن هفدهمی در خانه یک کشاورز انگلیسی پیدا شد. دختر این کشاورز، پس از درگذشت پدرش و زمانی که قرار بود کلبه را به مزایده بگذارد، این نقاشی را پشت در خانه پیدا کرد. ممکن است این نقاشی در حراجی به قیمت ۲۴۰۰۰ دلار فروخته شود.

خانواده‌ای که فکر می‌کردند یک نقاشی تقلبی «بروگل» را در خانه دارند، سال‌ها آن را پشت در خانه خود فرانسه نصب کرده بودند.

این نقاشی قرن هفدهمی که دکتر یف وکیل را به تصویر می‌کشد، بین چندین نسل از اعضای این خانواده به عنوان یک نقاشی تقلبی در نظر گرفته می‌شد، تا اینکه وقتی یک کارشناس از خانه بازدید

مدیر جهاد کشاورزی شهرستان ساری گفت: تاکنون ۴۶ میلیارد و ۲۵۰ میلیون ریال معادل ۱۹ درصد تسهیلات مکانیزاسیون کشاورزی در این شهرستان جذب شد.

به گزارش جویبار، سید اسماعیل علوی با اشاره به برگزاری سومین جلسه میز خدمت مشترک



مدیر جهاد کشاورزی شهرستان ساری گفت: تاکنون ۴۶ میلیارد و ۲۵۰ میلیون ریال معادل ۱۹ درصد تسهیلات مکانیزاسیون کشاورزی در این شهرستان جذب شد.

به گزارش جویبار، اولین جلسه کارگروه استانی آمایش آموزش عالی و مدیریت طرح تحول با حضور دکتر قاسم عموعابدینی معاون آموزشی وزیر علوم و به ریاست استاندار مازندران تشکیل شد.

بر اساس این گزارش، دکتر حشمت‌الله علی‌نژاد رئیس دانشگاه معین استان در این جلسه با اشاره به اهمیت پیاده‌سازی آمایش آموزش عالی و مدیریت طرح تحول در استان گفت: هدفمندی و مأموریت‌گرا کردن آموزش عالی یکی از مهم‌ترین راه‌کارهای توسعه استان است.

رئیس بزرگ‌ترین دانشگاه دولتی استان هم‌چنین با اشاره به تغییر حکمرانی در دانشگاه‌های نسل

رئیس مرکز بهداشت استان عنوان کرد:



دکتر رضا صفری عربی سرپرست معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مازندران: تا ۷ دی ماه ۱۴۰۲ در مجموع ۱۳۳۴۵۳۳ نفر از هم استانی‌های بالای ۱۸ سال مورد غربالگری قرار گرفتند که معادل ۴/۶۱ درصد از افراد واجد شرایط می‌باشد.

به گزارش جویبار - در این پوشش تاکنون ۲۵۹۶۰ هزار نفر با مشکوک به فشارخون بالا، ۲۷۴۵۴ هزار نفر مشکوک به دیابت شناسایی شده‌اند.

بیش از ۴۱ درصد از شرکت کنندگان در

بزرگ‌ترین کشف‌های دنیای هنر

تقلبی است. ارزش این نقاشی حدود ۲۵ میلیون دلار برآورد شده است.

زنی در سال ۲۰۱۷ یک نقاشی را از فروشگاه لوازم دست‌دوم واقع در بریتانیا به قیمت ۴ دلار خرید. در ماه «مه» مشخص شد که این نقاشی درحقیقت یکی از چهار نقاشی اصلی است که در سال ۱۹۳۹ میلادی برای رمان «رامونا» نوشته «هلن هانت جکسون» طراحی شد. پیش‌بینی می‌شد که این نقاشی به قیمت ۲۵۰،۰۰۰ دلار به فروش برسد، اما در نهایت در ماه سپتامبر در حراجی «یونامز» به قیمت ۱۹۱،۰۰۰ دلار چکش خورد.

یکی از نقاشی‌های اثر «گوئرچینو» که پس از مدت‌ها، در پاییزی که گذشت در یک حراجی با قیمت ۵۰۰،۰۰۰ دلار ارائه شد، به زودی در یک نمایشگاه واقع در پاریس درحالی‌به نمایش گذاشته خواهد شد که ارزش آن به عنوان اثر اصل این هنرمند ۲ میلیون دلار برآورد شده است.

یکی از نقاشی‌های اثر «رامبرانت»، نقاش چیره‌دست هلندی در حالی در حراجی «ساتنیز» به مزایده گذاشته خواهد شد که ارزش آن حدود ۱۸ میلیون دلار برآورد شده است.

پیش‌تر تصور می‌شد یکی از شاگردان «رامبرانت» این نقاشی که «ستایش پادشاهان» نام دارد را خلق کرده باشد.

در سال ۲۰۲۱، این نقاشی از یک مجموعه

مدیرکل ثبت اسناد و املاک مازندران گفت: پس از پایان مهلت اعلام‌شده به مردم برای ثبت اسناد و املاک در سامانه اسناد غیرمنقول، قول‌نامه رسمی و عادی اشخاص در هیچ محکم قضایی پذیرفته نخواهد شد.

به گزارش جویبار - احمد خالقی در نکوداشت روز دفاتر اسناد رسمی و تکریم مقام سرفتران و دفتریاران مازندران در آمل، گفت: طرح الزام اسناد غیرمنقول چند سالی بین مجلس، شورای نگهبان و مجمع تشخیص مصلحت نظام در رفت‌وبرگشت بود، مواد ۱ و ۲ این قانون که الزام به ثبت رسمی معاملات غیرمنقول دارد، تصویب شده است و با روند فعلی پیش‌بینی می‌شود حداکثر تا یک ماه آینده، این قانون تصویب نهایی شود.

وی ادامه داد: با تصویب نهایی این قانون، سازمان ثبت اسناد و املاک کشور حداکثر تا شش ماه فرصت دارد سامانه‌ای را تحت عنوان الزام اسناد غیرمنقول ایجاد کند تا مردم اسناد خود را در این سامانه بارگذاری و ثبت کنند. پس از پایان مهلت اعلام‌شده برای ثبت اسناد و املاک در سامانه اسناد غیرمنقول، قول‌نامه رسمی و عادی اشخاص در هیچ محکم

سوم و چهارم، بر لزوم تغییر رویکرد دانشگاه‌ها به تشکیل کارگروه آمایش آموزش عالی استان در راستای تعیین مأموریت هر کدام از دانشگاه‌ها و زیرنظام‌های آموزشی و در راستای رفع نیازهای استان خواهد بود.



رئیس سازمان حج و زیارت سهمیه و قیمت اولیه سفر حج تمتع در سال ۱۴۰۳ را اعلام کرد.

به گزارش جویبار، «سید عباس حسینی» با این یادآور، گفت: قیمت حج تمتع از ۱۵ دی‌ماه آغاز می‌شود، درباره سهمیه حج ایران برای سال ۱۴۰۳ توضیح داد: تا کنون سهمیه حج ایران برای سال ۱۴۰۳ حدود ۸۲ هزار و ۵۰۰ نفر تعیین شده است که البته مکاتباتی از طریق وزارت امور خارجه با توجه به افزایش جمعیت کشور، در حال انجام است تا این سهمیه به مرز ۸۹ هزار نفر برسد.

او با اشاره به اینکه متقاضیان حج تمتع در زمان ثبت‌نام حدود یک میلیون تومان ودیعه‌گذاری کرده بودند، درباره قیمت سفر حج واجب در سال ۱۴۰۳

غربالگری دارای اضافه وزن و ۲۱ درصد در گروه افراد چاق دسته بندی شده‌اند.

بر اساس اعلام اداره کل دفتر بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، مازندران فعال‌ترین استان در این پوشش از نظر بیشترین تعداد غربالگری انجام شده می‌باشد.

هدف این پوشش مراقبت رایگان بیماران دیابتی و پرفشاری خون در بستر برنامه سلامت خانواده و با تشکیل پرونده الکترونیک سلامت است و امید می‌رود با ویزیت پزشکان و مراقبت منظم این افراد از زندگی سالم‌تری برخوردار بشوند.

در فرصت باقیمانده از پوشش مراقبت ملی سلامت از همه افراد بالای ۱۸ سال دعوت می‌کنیم تا با مراجعه به پزشک خانواده خود یا مراجعه به نزدیکترین مرکز جامع سلامت یا خانه بهداشت از وضعیت فشارخون و قند خون خود آگاه شوند.

مراجعه‌کنندگان باید حداقل هشت ساعت ناشتا



شناسایی شد.

این نقاشی مذهبی بزرگی که برای چندین نسل در اتاق نشیمن یک خانواده اسپانیایی نصب شده بود، به اندازه کافی توجه اعضای خانواده را جلب نکرده بود. این درحالی‌است که چندی پیش این نقاشی به عنوان شاهکار «آنتونی ون دایک» نقاش چیره‌دست باروک قرن هفدهم شناسایی شده است و می‌توان انتظار داشت که به ازای چندین میلیون دلاری به موزه هنرهای زیبای سوئیل فروخته شود.

تاکنون هیچ برآوردی درباره قیمت احتمالی این نقاشی منتشر نشده است، اما رکورد گران‌ترین اثر هنری این هنرمند در سال ۲۰۰۹ و زمانی به ثبت رسید که آخرین خوندگار، او به قیمت ۸۳ میلیون پوند معادل ۱۳،۲۵ میلیون دلار فروخته شد. این تابلو نقاشی اکنون در «گالری ملی برتره» واقع در لندن نگهداری می‌شود. ایسنا

مدیرکل ثبت اسناد و املاک مازندران:

قول‌نامه‌های عادی در محاکم قضایی بدون اعتبار می‌شوند

خالقی از کسانی که دفترچه‌های اسناد مالکیت دارند، خواست تا به دفاتر اسناد رسمی مراجعه کنند و درخواست صدور سند نهایی تک برگ و کاداستری را ثبت کنند.

او اظهار کرد: در برخی مناطق استان، بخصوص مناطق محروم و دوردست، افرادی سندهای مربوط به دهه‌های ۲۰ و ۳۰ یا همان قول‌نامه را دارند و با اعتبار همان سندها اقدام به معامله می‌کرد. این افراد هم با هدف همسان‌سازی اسناد مالکیت، سندهای قول‌نامه خود را در دفاتر اسناد رسمی به سندهای تک برگی با کاداستری تبدیل کنند.

تهیه نقشه زمین‌های کشاورزی برای ۶ شهر مدیرکل ثبت اسناد و املاک مازندران در بخش دیگری از سخنانش در این مراسم، به تهیه نقشه برای اراضی کشاورزی در شهرهای آمل، محمودآباد، فریدونکنار، بابل، نکا و بهشهر توسط یکی از شرکت‌های طرف قرارداد با این اداره کل برای تهیه سند مالکیت اراضی کشاورزی خبر داد و گفت: هر قدر آمار و اسناد بیشتر باشد، امنیت از نظر کاهش دعاوی و اختلاف‌ها بیشتر خواهد شد.



قضایی پذیرفته نخواهد شد.

او به مزیت این طرح اشاره کرد و گفت: با ثبت رسمی اسناد، ادعای مالکیتی دیگران نسبت به اموال ثبت‌شده در سامانه تقریباً غیرممکن خواهد شد.

ثبت حدود ۹۰ درصدی اسناد مالکیت در مازندران

مدیرکل ثبت اسناد و املاک مازندران به آمار حدود ۹۰ درصدی صدور اسناد مالکیت برای متقاضیان در استان تاکنون اشاره کرد و گفت: بیشتر اسناد مالکیت صادرشده برای افراد به‌صورت دفترچه‌ای است که باید حدنگاری و کاداستر آن صادر شود.

قیمت اولیه حج اعلام شد

گفت: محاسبه کامل درباره قیمت حج هنوز انجام نشده است. این مبلغ با توجه به نرخ ارز تخصیصی و کیفیت خدمات، به نسبت حج گذشته تغییراتی خواهد داشت و چند درصدی به قیمت حج گذشته اضافه می‌شود. ممکن است قیمتی که الان اعلام می‌کنیم کارشناسی نباشد، ولی در مرحله پیش ثبت‌نام کاروان‌ها، علی‌الحساب این مبلغ ۱۴۰ میلیون تومان است تا بعد براساس نوع و کیفیت هتل، قیمت نهایی از زائران دریافت شود.

سازمان حج و زیارت هزینه اولیه حج ۱۴۰۲ را در مرحله پیش ثبت‌نام ۱۲۰ میلیون تومان اعلام کرده بود، که پس از استخراج تمام هزینه‌ها این مبلغ از حداقل ۱۰۹ میلیون تومان تا حداکثر ۱۳۹ میلیون تومان تعیین شد.

حسینی درباره کاهش مدت زمان سفر حج تمتع نیز گفت: کشور عربستان در این‌باره یک تعلیماتی دارد؛ کشورهایی که بیش از ۳۰ هزار نفر جمعیت زائر دارند ملزم هستند سفری ۳۰ روزه داشته باشند، از طرفی باید ظرفیت ناوگان هواپیمایی داخلی را در نظر گرفت. البته ما برای کاروان‌هایی که در روزهای پایانی حج اعزام می‌شوند، زمان کوتاه‌تری را در نظر



سومین کنفرانس ملی تغییرات محیطی با تاکید بر مدیریت منابع آب در مناطق ساحلی در سان اجزاعات دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی ساری آغاز بکار کرد.

به گزارش جویبار - در این همایش که دکتر عطالله کولیان مدیرکل حفاظت محیط زیست مازندران به عنوان کمیته علمی همایش حضور دارد، تعداد ۱۲۸ مقاله به دبیرخانه همایش ارسال گردید، که بعد از دوری ۱۲۴ مقاله جهت شرکت در همایش پذیرفته شده است که از این مقالات تعداد ۸۸ مقاله به صورت شفاهی و تعداد ۳۶ مقاله به صورت پوستر در این همایش ارائه خواهد شد.

محورهای این همایش شامل مدیریت پایدار منابع آب، مدیریت سیلاب، خشکسالی و سازگاری

با تغییر اقلیم، مدیریت سواحل (دریاها، رودخانه‌ها، تالابها، ...)، استفاده از فناوری‌های نوین (RS GIS &...)، در منابع آب، خاک و پوشش گیاهی، مدیریت تغییرات کاربری اراضی (تأثیر بر منابع آب، خاک و ...) نقش و اهمیت تالاب‌ها در محیط زیست،

طرز تهیه کاپ کیک شکلاتی نارگیلی



اگر دوست دارید یک کاپ کیک متفاوت و خوشمزه تهیه کنید این کاپ کیک شکلاتی با رویه نارگیل را آماده کنید تا پذیرایی شیک و خوشمزه ی داشته باشد. این کاپ کیک را می توانید داخل قالب مافین یا کپسول مقوایی که دیگر نیازی به قالب مافین ندارید تهیه کنید. امروز در پارسی دی طرز تهیه کاپ کیک شکلاتی نارگیلی را به شما آموزش خواهیم داد همراه ما باشید.

مواد لازم	
تخم مرغ:	۳ عدد
شکر:	۳۴ پیمانه
شیر:	۱ پیمانه
روغن مایع:	۱.۲ پیمانه
پودر کاکائو:	۵ ق غذا خوری
وانیل:	۱ ق چای خوری
نمک:	۱ ق چای خوری
آرد:	۱۵ پیمانه
بیکینگ پودر:	۱ ق غذا خوری
مواد لازم برای قسمت نارگیلی کیک سفیده تخم مرغ:	۴ عدد
پودر قند:	۱.۲ لیوان
وانیل:	۱ ق چای خوری
پودر نارگیل:	۱ لیوان
روغن مایع:	۲.۴ لیوان
طرز تهیه کاپ کیک شکلاتی نارگیلی	
مرحله اول: تهیه مواد نارگیلی	

برای تهیه مواد نارگیلی سفیده را از زرده جدا کنید و به همراه پودر قند و پودر نارگیل اضافه کنید و خوب هم بزنید و بعد روغن را داغ کنید و کم کم به مواد اضافه کنید و هم بزنید تا یکدست شود دقت کنید سریع این کار را انجام دهید تا سفیده ها پخته نشود این مخلوط را کنار قرار دهید.

مرحله دوم: هم زدن تخم مرغ تخم مرغ ها را به همراه شکر و وانیل باهمزن برقی بزنید بزنید تا کرمی رنگ و کشدار شود و در طول هم زدن دور گیری کنید تا بوی زهم نگیرد. سپس شیر و روغن را اضافه کنید و در حد مخلوط شدن هم بزنید.

مرحله سوم: تهیه مایه کاپ کیک شکلاتی در ادامه باید مخلوط آرد و نمک و بیکینگ پودر و پودر کاکائو را که از قبل باهم مخلوط کردید و سه بار الک کردید به مواد اضافه کنید و با لیسک در حد مخلوط شدن هم بزنید تا یکدست شود و بعد مایع کاپ کیک را داخل یک قیف بریزید و مایه نارگیلی مرحله اول را نیز در یک قیف دیگر بریزید.

مرحله چهارم: پخت کاپ کیک شکلاتی نارگیلی

در ادامه باید کپسول ها را داخل قالب مافین قرار دهید و ابتدا از مواد شکلاتی داخل کپسول پایپ کنید و یک ردیف از مواد نارگیلی دقت کنید باید ۲.۲ قالب پر شود و گرنه موقع پف کردن از ظرف بیرون می بریزد و بعد در فر از قبل گرم شده به مدت ۴۰ دقیقه با دمای ۱۸۰ بگذارید تا پخته شود.
نوش جان فوت و فن های دستسور پخت کاپ کیک شکلاتی نارگیلی

هرچقدر پودر کاکائو شما مرغوب تر باشد بافت شکلاتی تیره تر می شود. زرده ها را نگه دارید و برای تنه شیرینی و انواع نان استفاده کنید.

برای پخت در فر برقی دما را روی ۱۶۰ تنظیم کنید.

در انتها گریسل را بزنید تا روی کاپ کیک طلاایی شود.

خواص تخمه خربزه یا تخم خربزه؛ در این پست می توانید با خواص خوب تخم خربزه آشنا شوید و از آن برای مصارف های مختلف استفاده کنید. شاید برای شما جالب باشد که تخم خربزه دارای خواص بی نظیری می باشد و شما می توانید از آن برای درمان انواع بیمارهای خانگی استفاده کنید و از مصرف این ماده غذایی با ارزش غافل نشوید. بهتر است بعد از خوردن خربزه تخم آن را بیرون نریزید و از خواص بی نظیر آن لذت ببرید. خربزه یکی از میوه های تابستانی و بسیار پر طرفدار است که دسته خانواده ملون قرار دارد و این میوه آب بسیار زیادی دارد و از اوایل اردیبهشت تا شهریور برداشت این محصول می باشد. خود خربزه دارای مواد مغذی و معدنی بسیاری زیادی است و از خانواده کدو ها نیز می باشد. طبع آن گرم و خشک می باشد و یک نوع میوه ی بوته ای می باشد که بوته آن کوتاه قد و ظاهری کشیده و بیضی شکل دارد.

خواص تخم خربزه

در هر ۱۰۰ گرم تخمه خربزه می توان گفت حدود ۷ درصد کربوهیدرات، ۲ درصد پروتئین و کمتر از ۱ درصد چربی دارد و شگفت زده خواهید شد که بدانید این دانه سرشار از مواد معدنی ویتامین های مختلف مانند A,C,E,K و نیاسین، روی و… می باشد.

خواص تخمه خربزه برای سنگ کلیه

تخم خربزه می تواند بسیار از کمبودهای ویتامین در بدن را جبران کند و مانند مغز کدو ارزش غذایی بالایی دارد و برای درمان سنگ کلیه نیز بسیار مفید است، سنگ کلیه یکی از بیمارهای شایع این روز ها می باشد که در اثر اشباع شدن مواد محلول در ادرار ایجاد می شود و چون خربزه ادرار او بوده و به همین دلیل دفع رسوبات ادرای و مواد زائد نیز تاثیر زیادی دارد. تخمه خربزه دارای پتاسیم است و موجب می شود که سموم و مواد اضافی بدن دفع و همچنین به شستشو و کلیه و مثانه کمک می کند.

خواص تخم خربزه برای فشار خون

دانه های خربزه سرشار از پتاسیم هستند که به کاهش فشار خون و در نتیجه سلامت قلب کمک



خواص تخمه خربزه برای سنگ کلیه و بارداری

می کند و برای کسانی که کلسترول و چربی بالایی دارند پیشنهاد می شود. از تخمه خربزه در تابستان استفاده کنند.

خواص تخم خربزه برای چشم

در تخمه خربزه مقادیر بسیار بالایی از ویتامین A و بتا کاروتن وجود دارد که به تقویت بینایی و همچنین کاهش خطر ابتلا به آب مروارید کمک می کند.

خواص تخم خربزه در بارداری

تخم خربزه برای زنان باردار نیز مفید است زیرا ای مقادیری مناسب از فولات موجود در این دانه سدیم اضافی را از بین می برد و در نتیجه مشکلات احتباس آب در زنان باردار را کاهش می دهد ولی بهتر است قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنید.

خواص تخمه خربزه برای مو و ناخن

شما با خوردن تخم خربزه می توانید پوست و مو و ناخن سالم تری داشته باشید زیرا پوئتین موجود در این دانه بسیاری بالا می باشد و برای شد و بافت

های بدن کمک می کند و در نتیجه باعث می شود ناخن و موی شما زودتر رشد کند.

خواص تخمه خربزه برای کاهش استرس ششاید برای شما جالب باشد که تخم خربزه چگونه به کاهش استرس کمک خواهد کرد. اساسا می توانید گفت دانه خربزه جریان اکسژن به مغز را افزایش می دهد و در نتیجه بافت های مغز ما را آرام و بدون استرس می کند.

خواص تخمه خربزه برای بیوست

دانه های خربزه PH خنثی دارند و به همین دلیل برای کسانی که مشکل رفلاکس و اسید معده دارند می توان گفت یک درمان خانگی فوق العاده می باشد.

خواص تخمه خربزه برای اسپرم

لیکوپن یک آنتی اکسیدان بسیار قوی است که نقش بسیار مهمی در افزایش باروی مردان را دارد و دانه های خربزه منبع بسیار خوبی از این آنتی اکسیدان هستند و برای افزایش اسپرم گزینه بسیار خوبی می باشد.

خواص تخمه خربزه برای لاغری

تخم خربزه دارای فیبر می باشد و به همین دلیل احساس سیری و کاهش اشتها را بدنial دارد و شما می توانید با خوردن تخمه خربزه به لاغر شدن کمک کنید و در کنار آن از خواص خوب آن نیز بهره‌مند شوید.

خواص تخم خربزه برای سلامت قلب

در دانه های خربزه مقدار زیادی اسید های چرب امگا۳ وجود دارد که عملکرد قلب را بهبود می بخشد و شما را از بیمارهای قلبی محافظت می کند.

نحوه مصرف تخم خربزه

اما شما می توانید تخم خربزه را بشویید و روی یک سینی قرار دهید به طوری که تخم ها روی هم قرار نگیرند و جلوی آفتاب قرار دهید و صبر کنید تا خشک شود و بعد آن ها را آسیاب کنید و به شکل پودر شسته روزانه ۱ ق چای خوری از آن به صورت خالی میل کنید و یا می توانید داخل آب جوش یا چسای خود بریزید و میل کنید و یا می توانید در تهیه قوتو در خانه نیز از تخمه خربزه استفاده کنید و یا می توانید تخم خربزه را بعد از خشک کردن به صورت بو داده با نمک استفاده کنید.

مضرات خوردن تخم خربزه

همان طور که خوردن و افراط در یک ماده غذایی همان قدر که برای بدن مفید است می تواند مضر نیز باشد؛ زیرا مصرف بیش از حد تخم خربزه سبب تولید گرمی و در نهایت نفخ و ناراحتی های معده می شود و کسانی که سرماخوردگی شدید دارند می تواند باعث تب نیز شود.

غار کرفتو ، غار باستانی در دیواندره



این غار در طی دوره‌های مختلف از پیش از تاریخ تا دوره اسلامی مورد استفاده انسان قرار گرفته است. کرفتو دارای معماری صخره‌ای دستکند است و بقایایی فرهنگی متعددی از آنجا به دست آمده است. این غار علاوه بر سکونت انسان، مکان زیست جانورانی چون خفاش، کبوتر چاهی و پرستو نیز است.این غار در ۲۰ بهمن‌ماه سال ۱۳۱۸ با شماره ۳۳۰ در فهرست میراث ملی کشور به ثبت رسیده است.

دلایل نامگذاری غار کرفتو

در مورد دلایل نامگذاری این غار بحث های مختلفی وجود دارد. این غار در میان اهالی با عنوان قلعه کرفتو یا قه لای که رفتو شهرت دارد. برخی نیز بیان می کنند کرفتو در اصل گرفتو بوده و در زبان کردی به معنی گرفته شده و فتح شده است؛ از طرفی دیگر نیز برخی تحقیقات نشان می دهد کرفتو از ترکیب دو بخش کرف یا کرفت به معنی ستایش و تو به معنای خورشید و گرماست، که ستایشگاه خورشید معنی می دهد.

تاریخچه غار کرفتو

با توجه به تحقیقات انجام شده و کتیبه های یافت شده در این غار به این نتیجه رسیده اند که سکونت و استفاده از فضای غار به دوره سلوکیان، اشکانی، ساسانی و اسلامی نسبت داده می شود. مطالعات نشان می دهد که آثار مربوط به سکونت در این غار به دوره پیش از تاریخ و اواخر هزاره پنجم پیش از میلاد می رسد. این غار به مدت هزار سال توقف داشته است، اما باری دیگر آغاز فعالیت به خود گرفته است. غار کرفتو دارای ۴ دوره سکونتی است که عبارتند از پیش از تاریخ، اشکانی، ساسانی، اسلامی.

البته در دوره های پیش از اسلام به عنوان مرکزی برای نیایش استفاده می شده است ولی در دوره های اسلامی به عنوان سکونتگاه یا محلی برای دفاع مورد استفاده قرار گرفته است.

معماری غار کرفتو

در قسمت جلویی غار چهار طبقه معماری صخره ای و دست کند وجود دارند که در هر طبقه اتاق های تو در تو با پنجره ها و نورگیرهایی ساخته شده اند. دالان ها و راهروهایی برای دسترسی به طبقات دیگر وجود دارند. همچنین پله های این غار از جنس سنگ ساخته شده اند. تعداد اتاق ها و راهروهای موجود در طبقات این غار به طور کامل مشخص نیست و مجموعه معماری بسیار گسترده ای دارد که در طی سسال ها تخریب شده است. طبقه چهارم غار کرفتو بهترین دید را به کوه مقابل دارد که به گفته مردمان محلی، دارای شکلی شبیه به سه دختر و یک مرد خیاط دارد.

زیباترین معماری غار، در طبقه سوم آن است. در این طبقه در تراشیدن و کندن اتاق ها دقت کافی به کار رفته است و سقف‌ها نیز به شیوه کماتی ایجاد شده‌اند. علاوه بر این، درگاه‌ها و پله‌های آستانه آن، پنجره‌ها و نورگیرهای اتاق‌ها از نظر تزیینات به کار رفته از اهمیت خاصی برخوردار هستند. بقایای یک تنوره یا پله‌های سنگی نیز در این طبقه دیده می‌شود که به مجرای آب زیر غار دسترسی داشته است. اکنون قسمت‌های زیادی از این تنوره تخریب شده و جز خرده سنگ، چیزی از آن باقی نمانده است.

کتیبه به خط یونانی

بالای سر در ورودی یکی از اتاق های طبقه سوم، کتیبه‌ای یونانی وجود دارد که بر اساس آن، برخی

این غار را معبد هرکلس یا هرکول می‌دانند. عده‌ای نیز معتقدند که احتمالاً این غار مدتی به‌صورت موقت مورد سکونت سلوکیان قرار گرفته است. ترجمه کتیبه این چنین است:

در طبقات مختلف غار کرفتو، روی دیواره‌های برخی از اتاق‌ها و راهروهای عبوری، نقوشی به‌صورت تجریدی از حیوانات، انسان و گیاه حجاری شده است. نقش‌هایی چون مارال، گوزن، سوارکار با اسب و حیواناتی ناشناس دیده می‌شود. لازم به ذکر است، نقش‌های مارال در طبقه دوم از سایر نقوش قدیمی تر است.

داخل غار هنوز هم آب وجود دارد و برای دیدن بعضی از جاها باید سوار قایق های کوچک شوید. بر روی دیوارهای غار نیز تصاویر و اشکالی نقاشی شده اند که همه را جذب خود می کنند.

نحوه دسترسی

برای رفتن به غار کرفتو به شهرستان دیواندره سفر کنید. از دیواندره به سمت سقز حرکت کنید. بعد از پیمودن ۲۳ کیلومتر در جاده اصلی، با رسیدن به درواهی تکاب از سمت راست وارد جاده‌ای فرعی شوید. ۳۵ کیلومتر دیگر هم این مسیر را به سمت تکاب ادامه دهید. بعد از آن از سمت چپ وارد جاده به‌سمت غار کرفتو خواهید شد و بعد از مسافتی چهار کیلومتری به غار کرفتو می‌رسید.

گیاهان از زمان فوران آتشفشان‌ها مطلع هستند



در حالی که ناهنجاری‌های قابل توجه باید مورد توجه قرار گیرند، اثرات ظرفیت‌ر به داده‌های گسترده و تجزیه و تحلیل آماری یا یادگیری ماشینی پیشرفته برای تشخیص نیاز دارند

چرا که دی اکسید گوگرد و دمای بالا موجب مرگ و میر گیاهان می‌شود.

گیاهان نشانگر فعالیت‌های آتشفشانی این یافته‌ها استفاده از تصاویر ماهواره‌ای را برای نظارت بر سلامت گیاهان به عنوان یک سیستم هشدار اولیه بالقوه برای فعالیت‌های آتشفشانی پیشنهاد می‌کند که بینش‌هایی را از سال‌ها قبل فوران آتشفشانی ارائه می‌دهد.

با این حال، پژوهشگران هشدار می‌دهند که روش آنها ممکن است در مناطقی با گونه‌های درختی متعدد یا فشار قابل توجه ناشی از عوامل غیر آتشفشانی مانند خشکسالی یا آتش‌سوزی با چالش‌هایی مواجه شود. این رویکرد به طور ویژه برای نظارت بر آتشفشان‌های مخروطی شکل گسترده‌واقع در مناطق جنگلی مانند آتشفشان تال در فیلیپین یا کوه اتنا در ایتالیا مناسب است.

در واقع، این مطالعه بر اهمیت تأثیرات اکولوژیکی که ناظران انسانی اغلب نادیده می‌گیرند، تأکید می‌کند.

می‌تواند به عنوان نماینده و نشانگری برای فعالیت‌های آتشفشانی عمل کند یا خیر.

اطلاعات حیاتی سلامت گیاه در مورد آتشفشان‌ها پژوهشگران تصاویر ماهواره‌ای از پارک ملی یلو استون (Yellowstone) را در سه دوره متمایز از سال ۱۹۸۴ تا ۲۰۲۲ تجزیه و تحلیل کردند. یلو استون یک سامانه دهانه و فرورفتگی بزرگ است که هنگام فوران و فروپاشی یک آتشفشان ایجاد شده است و دی اکسید کربن قابل توجهی منتشر می‌کند.

دریاچه ترن(Tem) واقع در بخش شمال شرقی یلواستون، اخیراً به دلیل فعالیت گرمایی(هیدروترمال) خود شناخته شده است که از طریق تصاویر ماهواره‌ای که خاک تغییر یافته، درختان مرده و ناهنجاری‌های دمایی فرورسرخ را نشان می‌دهد، شناسایی شده است. پژوهشگران ارتباطی را میان افزایش پوشش سبز گیاهی که نشان‌دهنده افزایش رشد ناشی از دی اکسید کربن اضافی است و قهوه‌ای شدن متعاقب آن با لوح‌گیری فعالیت‌های آتشفشانی مشاهده کردند،

دانشمندان می‌گویند استفاده از تصاویر ماهواره‌ای برای نظارت بر سلامت گیاهان می‌تواند هشدارهای آتشفشانی به‌موقع‌تری را فراهم کند. گزارش جوبیار، مطالعه جدیدی که در مجله Geochemistry, Geophysics, Geosystems منتشر شده است، می‌گوید که مشاهده رفتار گیاهان می‌تواند نشانه اولیه فعالیت آتشفشانی باشد و امکان آمادگی‌ها و هشدارهای به موقع بیشتری را فراهم کند.

در واقع پژوهشگران پتانسیل پیش‌بینی فوران‌های آتشفشانی را از طریق یک روش ابتکاری شامل مشاهده رفتار گیاهان بررسی کرده‌اند.

شاخص‌های سنتی مانند افزایش انتشار دی اکسید کربن، اغلب مقدم بر ناآرامی‌های آتشفشانی هستند. با این حال، تشخیص این انتشارات به دلیل سطوح پس‌زمینه و غیر قابل دسترس بودن بسیاری از مکان‌های آتشفشانی چالش برانگیز است. رابرت بوگ و تیمش در دانشگاه مک‌گیل برای حل این مساله بررسی کردند که آیا سلامت گیاهان

«کالبرگ الکترونیک»

«بیستنا» و «امنیت غذایی کودکان»؛ طرح‌هایی است که دولت از ابتدای امسال گام به گام، اقدام به پیاده‌سازی آنها کرد تا سفره اقشار مختلف جامعه تقویت شود؛ به گونه‌ای که تنها در طرح کالبرگ الکترونیک اکنون هفت دهک در آمدی تحت پوشش این طرح درآمده‌اند که همین میزان را ۶۱ میلیون نفر از جمعیت کشور را شامل می‌شود.

به گزارش جوبیار، به دنبال کاهش میزان کاری مصرفی خانواده‌ها طی سال‌های ۱۳۹۲ تا ۱۳۹۹، از ابتدای سال جاری دولت در راستا تقویت سفره غذایی مردم اقدام به اجرای طرح کالبرگ الکترونیک کرد. فاز اول اجرای این طرح مربوط به خرادماه سال جاری است که سه دهک اول درآمدی و مددجویان تحت پوشش سازمان بهزیستی و کمیته امداد، از امتیاز تشویقی آن بهره‌مند می‌شوند و اگر ۷۰ درصد مبلغ یارانه خود را از میزان این ۱۱ قلم خریداری می‌کردند، مبلغ یارانه آنها ۲۰ درصد افزایش می‌یافت. در مرحله دوم اجرای طرح، سه دهک اول در آمدی و مددجویان تحت پوشش سازمان بهزیستی و کمیته امداد امام خمینی (ره)، از امتیاز تشویقی بهره‌مند شدند، مشروط بر اینکه حداقل ۲۰۰ هزار تومان از اعتبار یارانه خود را از میان اقلام کالاهای اساسی خریداری می‌کردند.

با گذشت زمان این یارانه تشویقی به دهک‌های بالاتر گسترش یافت به گونه‌ای که در حال حاضر هفت دهک اول در آمدی در صورت رعایت این شرط مشمول دریافت یارانه تشویقی خواهند شد. به عبارتی در صورتی که هفت دهک درآمدی ۲۰۰ هزار تومان از مبلغ یارانه خود را از میان ۱۱ قلم کالای سبید غذایی تعریف شده خریداری کنند، مشمول دریافت یارانه تشویقی ۱۲۰ هزار تومانی خواهند شد؛ به بیانی دیگر با استفاده از این طرح، یارانه دهک‌های یک تا ۳ درآمدی به ۵۲۰ هزار تومان و یارانه دهک‌های چهارم تا هفتم درآمدی به ۴۲۰ هزار تومان افزایش یافته‌است.

این ۱۱ قلم کالای اساسی شامل برنج ایرانی، هوش بسیار سیال تر از آن چیزی است که پیش تر تصور شده و مغز ما نیز بسیار انعطاف پذیرتر از آن است که صرفا توده ای سفت و سخت محسوب شود.

به گزارش جوبیار، بسیار آسان است که به بهره هوشی با ای کیو (IQ) به عنوان فاکتورثی ثابت فکر کنیم. اما حقیقت امر در واقع بدین ترتیب نیست. هوش بسیار سیال تر از آن چیزی است که پیش تر تصور شده و مغز ما نیز بسیار انعطاف پذیر تر از آن است که صرفا توده ای سفت و سخت محسوب شود. امروزه دانشمندان علوم اعصاب به وضوح دریافته اند که بزرگسالان می توانند بهره هوشی خود را تغییر و آن را افزایش دهند.

- شطرنج بازی کنید

- شطرنج بازی کنید
شطرنج یک بازی پیچیده با قابلیت پیشرفت مهارت های حل مسئله، بهبود تمرکز و تحریک هر دو نیمکره مغز است و می تواند جسم پینه ای مغز را تقویت کند.
جسم پینه ای بخشی از مغز است که دو نیمکره را به هم متصل می کند. حتی گفته می شود که دلیل تنوع بالای اینشتین نیز توسعه یافتگی بیشتر این قسمت بوده است.

بر اساس مطالعه ای مربوط به سال ۲۰۰۳ که از طریق پایگاه داده ساینس دایرکت قابل دسترسی است، کودکانی که به مدت ۴ هفته در کلاس بازی



تعیین تعرفه‌های پزشکی بر اساس قیمت تمام شده خدماتی که به بیماران ارائه می شود، آرزوی تقریباً دست نهایت، پایان این داستان تکراری؛ همان می‌شود که جامعه پزشکی انتظارش را ندارد.

در این سال‌ها، همواره مهم‌ترین چالش جامعه پزشکی در ماه‌های پایانی سال، روند افزایش تعرفه‌ها بوده است. هیچ وقت آن طور که انتظارش را دارند؛ پیش رفته است. پزشکی انتظارش را ندارد.

در این سال‌ها، مورد توجه اکثریت تصمیم گیران در

حیوانات، شیر کم‌چرب، پنیر، ماست کم‌چرب، مرغ، تخم‌مرغ، روغن مایع، ماکارونی و قند و شکر است که طبق نظر انستیتو تغذیه ایران به تایید رسیده و در سبید غذایی تعریف شده است. البته این طرح اختیاری است و مردم می‌توانند با استفاده از خرید این کالاها، مشمول اعتبار مضاغف ۱۲۰ هزار تومانی شوند

در حال حاضر حدود ۲۰۰ هزار فروشگاه تجهیز شده و دارای بارکد خوان هستند. نحوه استفاده از کالبرگ الکترونیک و خرید از فروشگاه‌ها چگونه است؟

در روزهای ابتدایی اجرای طرح علیرضا عسگریان- معاون رفاهی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در خصوص وضعیت تنوع محصولات در فروشگاه‌ها، بیان کرده بود: در این طرح مردم آزاد هستند طی یک ماه خرید بدون در انجم دهند و نه در روز اول. یارانه به حساب سرپرست خانوار واریز می‌شود و با هر کارت بانکی که داشته باشد قابل خرید است. حال فرض کنید که سرپرست خانوار یک خانواده سه نفره در روز اول به ازای خرید چند قلم کالای اساسی ۳۲۰ هزار تومان خرید می‌کند و پس از کشیدن کارت، ۸۰ هزار تومان شارژ می‌شود. پس از آن می‌تواند به مغازه دیگری مراجعه کند و اقلامی را که مغازه اول نداشته است، خریداری کند.

نحوه خرید بدون در دست داشتن کارت بانکی با نصب اپلیکیشن «شما» یا وارد کردن «کد دستوری» ممکن است به مغازه یا فروشگاه زنجیره‌ای برود و کارت خرید همراهتان نباشد. در اینجا می‌توانید از اپلیکیشن (شما) استفاده کنید. ممکن است

شرط دریافت یارانه بیشتر با «کالابرگ»



تلغن همراه، همراه شما نباشد یا تلفن همراهتان هوشمند نباشد، در این زمان از طریق کد دستوری **۱۴۶۲#*۵۰۰*** وارد شوید؛ صفحهای باز و از شما پرسیده می‌شود کد خرید به شما ارائه دهد یا اعتبار شما را مشخص کند؟ در صورت درخواست اعتبار، پنجره‌ای باز می‌شود و از فرد کد ملی می‌خواهد، حال اگر کد ملی را اعلام کنید، اعتبار فرد اعلام می‌شود. لازم به ذکر است که همه خانوارهای مشمول طرح می‌توانند با نصب برنامه شیکه ملی اعتبار «شما» یا شماره گیری **۱۴۶۲#*۵۰۰*** از باقی مانده اعتبار خود مطلع شوند.

با گذشت بیش از ۶ ماه از اجرای این طرح، میزان مصرف کالا در طرح به ترتیب برنج، روغن، ماکارونی، لبنیات، قند و شکر، حبوبات، گوشت مرغ و گوشت قرمز بوده و بیشترین استقبال از طرح به ترتیب در دهک دو، سه، یک، چهار، پنج، شش و هفت بوده است.

هفته گذشته صولت مرتضوی- وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی درباره طرح کالبرگ الکترونیکی گفت: در روز اول به ازای خرید چند قلم کالای اساسی ۳۲۰ هزار تومان خرید می‌کند و پس از کشیدن کارت، ۸۰ هزارتومان شارژ می‌شود. پس از آن می‌تواند به مغازه دیگری مراجعه کند و اقلامی را که مغازه اول نداشته است، خریداری کند. نحوه خرید بدون در دست داشتن کارت بانکی با نصب اپلیکیشن «شما» یا وارد کردن «کد دستوری» ممکن است به مغازه یا فروشگاه زنجیره‌ای برود و کارت خرید همراهتان نباشد. در اینجا می‌توانید از اپلیکیشن (شما) استفاده کنید. ممکن است

می خواهید باهوش تر شوید؟ بخوانید!



انجام مدیتیشن به مدت ۲۰ دقیقه در روز نه تنها خلق و خوی ما را بهبود می بخشد، بلکه سطح استرس را نیز کاهش می دهد و کارایی مغز را طی پردازش فرآیندهای شناختی عمیق تقویت می کند.

- کراتین بخورید

- تحقیقات انجام شده توسط دانشگاه سیدنی نشان داده که اگر روزانه ۵ گرم کراتین مصرف کنیم، می توانیم بهره هوشی خود را تا ۱۵ امتیاز کامل طی یک دوره شش هفته ای افزایش دهیم. کراتین به طرز قابل توجهی قدرت مغز را افزایش می دهد. اما چرا این اتفاق رخ می دهد؟ کراتین سطح انرژی موجود برای عملکردهای مغزی را بالا می برد.

- مدیتیشن را شروع کنید

بر اساس پژوهشی معتبر که از طریق مجله آگاهی و شناخت و در اختیار علاقه مندان قرار گرفته است،

ویزیت پزشک؛ ارزان تر از یک سطل ماست!

شورای عالی بیمه قرار نگرفته است. محمد رئیس زاده رئیس کل سازمان نظام پزشکی ایران، با انتقاد از ترکیب شورای عالی بیمه سلامت، گفت:

این ترکیب باید تغییر کند، زیرا در تصمیم گیری های تعرفه‌ای، خریداران خدمت که همان بیمه‌ها باشند، وزنه سنگین‌تری نسبت به ارائه دهندگان خدمت که جامعه پزشکی است، دارند. در حالی که خریدار خدمت هیچ وقت نمی‌آید خدمت را به قیمت واقعی خریداری کند و در نتیجه، شاهد تعرفه‌های غیرواقعی هستیم.

یوسف کاظمی رئیس مجمع عمومی سازمان نظام پزشکی، با ناچیز خواندن تعرفه‌های پزشکی، آن را با هزینه ۴۵۰ هزار تومانی کاشت ناخن و دستمزد ۴۰۰ هزار تومانی جراحی پروتز زانو مقایسه کرد و گفت: تعرفه گذاری یعنی اعمال قیمت تمام شده خدمات که البته نه با سودمیریت سهوی بلکه با سوءمدیریت عمدی، قیمت واقعی خدمات را در تعرفه‌ها اعمال نمی‌کنند.

وی با عنوان این مطلب که افزایش تعرفه‌ها نباید از جیب مردم برداخت شود، افزود: کمه آمال پزشک این است که رابطه مالی او با بیمار قطع شود. بیمه‌های پایه و تکمیلی همه حق بیمه را از بیمه شده می‌گیرند ولی

تلغن همراه، همراه شما نباشد یا تلفن همراهتان هوشمند نباشد، در این زمان از طریق کد دستوری **۱۴۶۲#*۵۰۰*** وارد شوید؛ صفحهای باز و از شما پرسیده می‌شود کد خرید به شما ارائه دهد یا اعتبار شما را مشخص کند؟ در صورت درخواست اعتبار، پنجره‌ای باز می‌شود و از فرد کد ملی می‌خواهد، حال اگر کد ملی را اعلام کنید، اعتبار فرد اعلام می‌شود. لازم به ذکر است که همه خانوارهای مشمول طرح می‌توانند با نصب برنامه شیکه ملی اعتبار «شما» یا شماره گیری **۱۴۶۲#*۵۰۰*** از باقی مانده اعتبار خود مطلع شوند.

با گذشت بیش از ۶ ماه از اجرای این طرح، میزان مصرف کالا در طرح به ترتیب برنج، روغن، ماکارونی، لبنیات، قند و شکر، حبوبات، گوشت مرغ و گوشت قرمز بوده و بیشترین استقبال از طرح به ترتیب در دهک دو، سه، یک، چهار، پنج، شش و هفت بوده است.

هفته گذشته صولت مرتضوی- وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی درباره طرح کالبرگ الکترونیکی گفت: در روز اول به ازای خرید چند قلم کالای اساسی ۳۲۰ هزار تومان خرید می‌کند و پس از کشیدن کارت، ۸۰ هزارتومان شارژ می‌شود. پس از آن می‌تواند به مغازه دیگری مراجعه کند و اقلامی را که مغازه اول نداشته است، خریداری کند. نحوه خرید بدون در دست داشتن کارت بانکی با نصب اپلیکیشن «شما» یا وارد کردن «کد دستوری» ممکن است به مغازه یا فروشگاه زنجیره‌ای برود و کارت خرید همراهتان نباشد. در اینجا می‌توانید از اپلیکیشن (شما) استفاده کنید. ممکن است

طرح امنیت غذایی کودکان دومین طرحی بود که دولت در راستای حمایت از کودکان دارای سوءتغذیه اقدام به اجرای آن کرد. علیرضا عسگریان در این باره به ایسنا گفته بود: بعد از تولد نوزادان، این مراکز به سرپرستان خانوار کارت سلامت کودک که دارای نمودار سلامتی است ارائه می‌دهد. در این کارت، شاخص‌های مختلفی از جمله اندازه دور سر، وزن و قد کودک در نظر گرفته می‌شود و اگر کودکی استاندارددهای لازم را نداشته باشد، مختصات سلامتی او زیر خط سلامت قرار می‌گیرد و نیازمند توجه ویژه خواهد بود. بخشی از توجه شامل مشاوره سلامت و بخشی شامل تغذیه است. قاعدتا برخی خانواده‌ها توان تامین امنیت غذایی کودکان خود را ندارند.

به گفته وی، ۱۴۰ هزار کودک دچار مشکل امنیت غذایی در سطح کشور شناسایی شده‌اند. در این راستا ۱۴۰ هزار کودک به وزارت رفاه اعلام شده و وزارت رفاه نشانی سرپرست خانوار این کودکان را پیدا کرده است. از این تعداد، ۱۵ هزار نفر در دهک درآمدی بالای هفت قرار داشته‌اند که به آنها مشاوره داده شده است. اما ۱۲۵ هزار نفر از این کودکان در دهک یک تا هفت در آمدی قرار دارند که در این راستا از این کودکان حمایت می‌شود.

وی با اشاره به اینکه دولت بودجه خوبی برای رفع مشکل کودکان ۶ تا ۵۹ ماه‌داری مشکل تغذیه‌تأمین کرده است، تصریح کرد: به ازای هر کودک شناسایی شده توسط وزارت بهداشت که نیازمند تغذیه مضاعف باشد، مبلغی برای خرید از اقلام سبید غذایی تعریف شده و به حساب سرپرستان خانوار واریز می‌شود، به

طوری‌که برای کودکان دهک درآمدی یک تا پنج، یک میلیون تومان و برای کودکان با دهک درآمدی ۶ و هفت، ۶۰۰ هزار تومان واریز می‌شود.

براساس این گزارش، طرح کالابرگ فقط شامل ۱۱ قلم بوده است، اما در این طرح، خانوار مشمول می‌توانند علاوه بر ۱۱ قلم کالا برگی، خرما، سیب، هویج، کدو سبز، پیاز، گوجه فرنگی، عدس و مغزدانه نیز خرید کنند. اقلام سبید دارای پروتئین و ویتامین و… است و قدرت تبدیل شدن به پوره را نیز دارد. مسئولان این طرح تنها در شرایطی می‌توانند از اعتبارشان استفاده کنند که از میان ۱۶ قلم کالای غذایی خرید کنند.

هر ۶ ماه یکبار سلامتی این کودکان توسط وزارت بهداشت بررسی می‌شود در صورت خطای سرپرستان خانوار حمایت دولت «قطع» می‌شود عسگریان تاکید کرده است که در این طرح افراد باید از این اقلام خریداری کنند و نمی‌توانند خطایی انجام دهند، چراکه هر ۶ ماه یکبار وزارت بهداشت کارت سلامتی کودک را بررسی می‌کند. اگر نمودار سلامتی کودک بهبود پیدا کرده باشد این کمک ادامه پیدا می‌کند در غیر این صورت این کمک قطع شده و مشاوره به خانواده ارائه می‌شود و با تایید وزارت بهداشت، مجددا واریز انجام می‌شود.

طرح یسنا

طرح حمایت از مادران دارای فرزندان شیرده نیز طرح دیگری است که به تازگی توسط وزارت رفاه اجرا شده است. در مرحله ابتدایی مادران دارای کودک شیرخوار و کودک زیر دو سال در دهک یک در ۸ استان خراسان شمالی و خراسان جنوبی، هرمزگان، لرستان، فارس، گلستان، ایلام و یاسوج شناسایی شده‌اند.

براین اساس ۲۷ هزار مادر شناسایی شده است که از این تعداد ۲۲ هزار نفر مشمول طرح شده و به آنها ماهانه ۴۰۰ هزار تومان پرداخت می‌شود. عسگریان همچنین با تاکید بسر اینکه جدول خوراکی‌ها در طرح امنیت غذایی کودکان و مادران شیرده افزایش یافت، گفت: مثلاً همان یک قلم لبنیات حجمش در این سبید افزایش پیدا کرده، چون قافل بر این هستیم که مادران و کودکان بیشتر نیازمند مصرف لبنیات هستند، البته همان شیر و پنیر و ماست است که حجمش بیشتر شده، حجم میوجات، سبزیجات و لبنیات افزایش یافته است. در گذشته مثلاً مجموع لبنیات، شیر، پنیر و ماست به تقریباً ۵۵ کیلو می‌رسید و الان به هشت کیلوگرم رسیده؛ این جدول یک جدول استاندارد است ایسنا.

نورویامیج، یادگیری زبان های خارجی باعث تقویت مغز ما می شود. از آنجایی که این تصمیم نیازمند پیروی از مجموعه جدیدی از قوانین پیچیده است (مانند دستور زبان متفاوت از زبان مادری)، یادگیری زبان جدید در نهایت باعث افزایش حجم هیپوکامپ می شود.

- در نواختن حداقل یک ساز به مهارت برسید

مطالعه ای از دانشگاه زوریخ نشان داده که کسب

مهارت در حداقل یک ساز- موسیقی می تواند بهره هوشی بزرگسالان و کودکان را افزایش دهد و این در حالی است که ما به هیچ عنوان در مورد دستاوردهای ناچیز صحبت نمی کنیم.میانگین نمره IQ در آمریکا ۹۸ است. پخش موسیقی می تواند ضرب هوشی را تا ۷ امتیاز یا بیشتر افزایش دهد. بدین ترتیب می توانیم صرفاً با یادگیری یک ساز موسیقی از ۹۸ به ۱۰۵ برسیم.

- فعالیت های تقویت حافظه انجام دهید

فعالیت های تقویت حافظه نه تنها قدرت حافظه را بهبود می بخشد، بلکه مهارت های استدلالی و

زبانی را نیز دستخوش تغییرات مثبت می سازند. استدلال و زبان هر دو به عنوان معیارهای هوش در نظر گرفته می شوند، به این معنی که فعالیت های تقویت کننده حافظه می توانند به افزایش هوش کمک کنند. اطلاعات کامل مطالعات تایید کننده

قیمت تمام شده خدمات تعیین نمی‌شود، اظهار داشت: مسئول اصلی کج روی‌ها در جامعه پزشکی، دستگاه‌هایی هستند که قانون را اجرا نمی‌کنند.

رئیس زاده گفت: عدم رعایت قانون در حوزه سلامت، باعث درد نابسامانی در موضوعات مالی می‌شود که مردم آسیب‌بینند.

وی با عنوان این مطلب که ما نگران آینده پزشکی در کشور هستیم، افزود: متهم کردن جامعه پزشکی به تعارض منافع، باعث می‌شود آینده نظام سلامت کشور تضعیف و تخریب شود. به اعتقاد رئیس کل سازمان نظام پزشکی ایران، اگر قیمت تمام شده خدمات، محاسبه و متناسب با نرخ واقعی تورم دیده شود، سازمان نظام پزشکی و وزارت بهداشت هم می‌توانند به شکل خیلی قاطع‌تر نظارت کنند که کسی خارج از حدود رفتار نکند. در همین حال، جامعه پزشکی معتقد است که ترکیب شورای عالی بیمه باید تغییر کند؛ زیرا، بیمه خودش خریدار است و خودش هم قیمت گذار است. کدام خریداری قیمت واقعی می‌گذارد و اختیار هم دست خودشان است و پرداخت آخرش هم دست خودشان است. سعید کریمی معاون درمان وزارت بهداشت، با عنوان این مطلب که روند تعرفه گذاری در ۲۰ سال گذشته به شدت سرکوب شده است، گفت: اصلاح مسیر تعرفه‌های پزشکی به این معنی نیست که مردم از جیب بدهند، مردم منظرمانند، مشرق

سلامت

سرفه‌های مکرر نشانه چیست؟



سرفه، واکنش طبیعی بدن برای خلاص شدن از شر آلودگی‌های ناخواسته‌ای است که وارد دستگاه تنفسی شده‌اند. سرماخوردگی، آلرژی، آنفولانزا یا حتی خشکی ریه می‌تواند منجر به سرفه شود.

به گزارش جوبیار، سرطان یکی از علل اصلی مرگ و میر زودهنگام در تمام جهان است. این بیماری گاهی اوقات بدون کوچکترین هشدار و نشانه‌ای ایجاد می‌شود، اما اکثر موارد ابتدا به سرطان دارای علائم هشداردهنده هستند. هرچه زودتر علائم احتمالی سرطان را تشخیص دهید، شانس نجات از این بیماری بیشتر است.

سرطان‌های مثانه، پستان، روده بزرگ و رکتوم، رحم، کلیه، خون، کبد، ریه، پروستات و تیروئید برخی از سرطان‌های شایع در دنیا هستند. علائم سرطان‌ها با یکدیگر متفاوت است و حتی بعضی از سرطان‌ها، مانند سرطان پانکراس، ممکن است در ابتدا علائمی نداشته باشند. با این حال، برخی نشانه‌های مشخص وجود دارد که باید مراقب آنها بود؛ از جمله:

۱) کاهش وزن غیرارادی

زمانی که سلول‌های سرطانی به سلول‌های سالم حمله می‌کنند، بدن ممکن است با کاهش وزن به این عمل پاسخ دهد. طبق گزارش انجمن سرطان آمریکا (ACS)، بسیاری از افراد معمولاً قبل از تشخیص سرطان، حدود ۵ کیلوگرم یا بیشتر وزن از دست می‌دهند. این کاهش وزن غیر ارادی ممکن است اولین علامت سرطان باشد.

در برخی موارد کاهش وزن غیر ارادی ممکن است ناشی از علل دیگر مانند پرکاری تیروئید باشد. تفاوت این مورد با سرطان این است که در خصوص سرطان، کاهش وزن ممکن است به طور ناگهانی رخ دهد. کاهش وزن ناگهانی در سرطان‌های مری، ریه، پانکراس و معده برجسته‌تر است.

۲) تب

تب، پاسخ بدن به عفونت یا بیماری است. بیماران سرطانی اغلب تب را به عنوان نشانه‌ای از این بیماری دارند و تب کردن در این شرایط معمولاً نشانگر این است که سرطان گسترش یافته یا در مرحله پیشرفته است. تب به ندرت یکی از علائم اولیه سرطان است، اما در سرطان‌های خون، مانند لوسمی یا لنفوم، ممکن است به عنوان یکی از اولین علائم محسوب شود.

۳) خونریزی

برخی از سرطان‌ها ممکن است باعث خونریزی غیرعادی شوند. به عنوان مثال، سرطان روده بزرگ یا رکتوم منجر به مدفوع خونی می‌شود، یا وجود خون در ادرار می‌تواند نشانه سرطان پروستات یا مثانه باشد. مهم است که وجود چنین علائمی یا هر گونه ترشح غیرعادی را برای تشخیص دقیق به پزشک خود اطلاع دهید. خونریزی ناشی از سرطان گاهی شاید قابل مشاهده نباشد؛ مثلاً در خصوص سرطان معده، خونریزی فقط به صورت داخلی است و ممکن است تشخیص آن توسط فرد سخت‌تر باشد.

۴) درد و خستگی

سرطان است. این نوع خستگی معمولاً با وجود خواب و استراحت کافی هم رفع نمی‌شود و ممکن است نشانه‌ای از یک مشکل اساسی باشد که سرطان تنها یک احتمال است. خستگی مفراط بیشتر در سرطان خون دیده می‌شود. در برخی موارد، سرطان گسترش یافته یا متاستاز می‌تواند باعث درد شود. به عنوان مثال، کمردرد در این سرطان‌ها شایع است: سرطان روده بزرگ، پروستات، تخمدان و راست‌روده.

۵) سرفه‌های مداوم

سرفه، واکنش طبیعی بدن برای خلاص شدن از شر آلودگی‌های ناخواسته‌ای است که وارد دستگاه تنفسی شده‌اند. سرماخوردگی، آلرژی، آنفولانزا یا حتی خشکی ریه می‌تواند منجر به سرفه شود. سرفه مداوم گاهی از علائم سرطان تیروئید است. در سرطان ریه، حتی با وجود درمان ممکن است سرفه‌ها مزمن شوند و برای مدت زمان طولانی باقی بمانند. این سرفه‌ها مکرر هستند، باعث گرفتگی صدا می‌شوند و با پیشرفت بیماری، سرفه‌های خونی ایجاد می‌شوند.

۶) تغییرات پوستی

با سرطان پوست مر تبط است. تغییرات پوستی ناشی از سرطان پوست شامل زخم‌هایی است که از بین نمی‌روند یا زخم‌هایی که بهبود می‌یابند و باز می‌گردند. برخی تغییرات پوستی دیگر هم ممکن است نشان‌دهنده سایر اشکال سرطان باشد. به عنوان مثال، لکه‌های سفید در دهان می‌تواند نشان‌دهنده سرطان دهان باشد. توده‌ها یا برجستگی‌های زیر پوست نیز می‌توانند نشانه‌ای از تومور باشند، مانند سرطان سینه. سرطان می‌تواند تغییرات پوستی دیگری هم ایجاد کند، مانند: افزایش رشد مو، لکه‌های تیره، قرمزی پوست، بقران یا زردی چشم و پوست.

۷) مشکلات گوارشی

برخی از سرطان‌ها می‌توانند منجر به مشکلاتی در روند غذا خوردن شوند؛ مانند: مشکل در بلع، تغییر در اشتها یا دل‌درد بعد از غذا خوردن. ابتدا به سرطان می‌تواند علائم دیگری مانند سوء هاضمه، حالت تهوع، استفراغ و نفخ ایجاد کند. مشکل بلع می‌تواند با سرطان‌های مختلف سر و گردن و هم‌چنین سرطان مری مرتبط باشد. سرطان تخمدان نیز می‌تواند باعث نفخ یا احساس سیری مضاعف همراه است که از بین نمی‌رود. حالت تهوع و استفراغ نیز می‌تواند از علائم سرطان مغز باشد؛ مشرق

کزارش

به گزارش خبرنگار مهر، حضور مربیان خارجی در فوتبال ایران در دوران پیش از انقلاب به شکل معدود در فوتبال ایران وجود داشت و در دوران پس از انقلاب در دهه ۵۰ و ۶۰ حضور مربیان خارجی تا حدی متوقف شد و از آغاز دهه هفتاد مریبانی از ملیت‌های مختلف که بیشتر آنها از حوزه کشورهای بلوک شرق بودند به فوتبال ایران راه پیدا کردند.

با آغاز دهه هفتاد حضور مربیان خارجی گسترش پیدا کرد اما مریبانی از کشور کرواسی بیشترین حضور را در این دوران داشتند و در دهه هشتاد به اوج خود رسید. با آغاز دهه ۹۰ به مرور با این مساله مواجه شدیم که مریبانی از کشور پرتغال به فوتبال ایران راه پیدا کردند و اکنون در حالی که در اوایل دهه نخست ۱۴۰۰ هستیم شاهد یک تغییر گرایش به سمت مریبانی از کشور اسپانیا هستیم.

حضور مریبانی از کشورهای خاص معمولاً یک استراتژی از سوی مدیران و سیاست گذاران فوتبال ایران نبوده است و عواملی چون نفوذ واسطه‌ها، گسترش روابط موجب شده است که در یک برهه زمانی این اتفاق بیفتد. نتیجه چنین اتفاقی «تغییر در زیست بوم فوتبال» کشور است. در صورتی که چنین اتفاقی به صورت فکر شده باشد می‌تواند به یک تغییر مثبت در فوتبال کشور بینجامد و در صورتی که تناسبی با وضعیت فوتبال ایران نداشته باشد می‌تواند منجر به آسیب به ساختار فوتبال شود.

در تاریخ حضور مربیان خارجی در فوتبال ایران دو دوره به وضوح قابل تمایز است. نخست حضور مریبانی از کشور کرواسی که از سال ۱۳۷۲ با ورود «استانکو» آغاز شد و تا خروج «اسکوچیچ» از تیم ملی در سال ۱۴۰۱ ادامه پیدا کرد. دوره دوم را هم می‌توان به حضور گسترده مریبانی از کشور پرتغال اشاره کرد که با آمدن «اگوستو ایناسیو» در سال ۱۳۸۵ آغاز شد.

دوران مربیان کروات در فوتبال ایران
فوتبال ایران طی ۳۰ سال ۱۳ مریب کروات را در رده‌های مختلف ملی و باشگاهی تجربه کرد. نخستین حضور مربیان کروات در فوتبال ایران با «استانکو پوکله پوویچ» بود که در سال‌های ۱۳۷۲ و ۱۳۷۳ سرمربی تیم ملی شد و پس از ۵ بازی با یک برد، دو مساوی و دو باخت از تیم ملی خداحافظی کرد تا به پرسپولیس بپیوندد. او بعدها حضور نسبتاً قابل توجهی در باشگاه‌های ایران داشته است و پس از پرسپولیس سرمربیگری تیم‌های سپاهان و داماش گیلان را نیز در کارنامه خود دارد.

«تومیسلاو ایویچ» دیگر هموطن «استانکو» است که سه سال پس از او در ۱۳۷۶ در آستانه جام جهانی به تیم ملی ایران پیوست. با وجود آنکه برخی تحلیلگران بسر این باورند که ایویچ یک مربی فوق العاده و اثرگذار در فوتبال ما بود اما او نیز پس از ۵ بازی، یک بر پ، ۲ تساوی و ۲ باخت و در آستانه جام جهانی ۱۹۹۸ فرانسه از کار برکنار شد.

«میروسلاو بلاژویچ» سرمربی تیم ملی کرواسی که در آن زمان نسوم جهان بود برای هدایت تیم ملی در بهمن‌ماه سال ۱۳۷۹ به ایران آمد و تا آبان‌ماه سال ۱۳۸۰ هدایت تیم ملی را در مسابقات مقدماتی جام جهانی ۲۰۰۲ در عهده داشت اما با شکست ایران برابر ایرلند در بازی پلی آف و ناکامی در صعود به جام جهانی وداعی تلخ با فوتبال کشورمان داشت. کارنامه «بلاژویچ» در تیم ملی ۱۹ بازی، ۱۰ برد، ۴ تساوی و ۵ باخت بود.

«برانکو ایوانکوویچ» شاگرد «بلاژویچ» بود که در دو دوره رهبری تیم ملی را بر عهده گرفت و همچنین رکورد دار مربیگری در تیم ملی است. برانکو ابتدا از بهمن ۱۳۸۰ تا مهرماه ۱۳۸۱ سرمربی تیم ملی بود و پس از وقفه‌ای یک‌ساله از ماه مهرماه سال ۱۳۸۲ کارخردماه ۱۳۸۵ که پایان بازی‌های ایران در جام جهانی ۲۰۰۶ آلمان بود، سرمربی تیم ملی کشورمان بود. صعود به جام جهانی ۲۰۰۶ و مقام سومی جام ملت‌های آسیا ۲۰۰۴ از افتخارات برانکو در تیم ملی ایران بود.

وی به همراه تیم امید هم قهرمان بازی‌های آسیایی ۲۰۰۲ پوسان شد. برانکو با احتساب بازی‌های آسیایی، ۶۲ بار روی نیمکت تیم ملی ایران نشست، ۳۶ برد به‌دست آورده، ۱۷ بار مقابل حریفان به تساوی رسیده و ۹ شکست نیز متحمل شده است. حدود ۹ سال پس از جام جهانی ۲۰۰۶ برانکو مجدداً به ایران آمد و در تیم پرسپولیس عملکرد خیره‌کننده‌ای داشت و سه قهرمانی لیگ و یک نایب‌قهرمانی از جمله افتخارات او است.

«وینگو بگوییچ» مربی کرواتی است که اگر چه سابقه حضور در تیم ملی بزرگسالان ایران را ندارد اما سابقه حضورش در ایران از بقیه هموطنانش بیشتر است. او اولین بار در سال ۱۹۹۹ برای هدایت فولاد خوزستان به ایران آمد و پس از فولاد با تیم‌های پرسپولیس، پگاه گیلان، پارس همدان، آلومینیوم هرمزگان، مس رفسنجان و مس کرمان به فعالیت خود در باشگاه‌های ایران ادامه داد. بگوییچ از دی ۸۵ در فاصله سه هفته تا اولین بازی تیم امید در مقدماتی المپیک ۲۰۰۸ تا خرداد ۸۶ سرمربی تیم فوتبال المپیک ایران بود. حذف از ادامه مسابقات مقدماتی المپیک پکن، حاصل کار این مربی کروات بود.

«ناد نیکولیچ» هم از تیر ۸۶ تا آبان ۸۷ همزمان با تیم جوانان، هدایت تیم امید را نیز بر عهده داشته باشد. تیم ملی امید در دوره او در مسابقاتی حاضر نشد و بعد از حذف تیم ملی جوانان از مسابقات آسیایی، «نیکولیچ» نیز اخراج شد. «ناد نیکولیچ» در



عبور فوتبال ایران از کروات‌ها و پرتغالی‌ها

باشگاه نساجی بعد از برکناری مهدی رحمتی اعلام کرد با «لوکاس آلکاراز»، مربی ۵۶ ساله اسپانیایی به توافق رسیده است تا به این ترتیب سومین سرمربی اسپانیایی کار خود را در لیگ بیست و سوم آغاز کند.

دورانی که باشگاه فولاد علاقه زیادی به کار با مربیان کروات داشت، در چند مقطع هدایت این تیم را برعهده گرفت. حضور دوساله «ملان فرانچیچ» در لیگ ایران به‌عنوان سرمربی فولاد با قهرمانی او در لیگ ۸۳-۸۴ همراه شد. «فرانچیچ» اولین مربی خارجی در لیگ‌برتر بود که توانست قهرمانی را تجربه کند. او با وجود این موفقیت، دیگر هیچ‌وقت به ایران بازنگشت. باشگاه فولاد در دوره‌ای که تحت هدایت «فرانچیچ» قرار داشت نسل طلایی بازیکنان را به فوتبال ایران معرفی کرد.

«لوکا بوناچیچ» نیز علاوه بر دوران نسبتاً طولانی که در ایران گذرانده از محبوبیت ویژه‌ای در باشگاه‌های کشورمان برخوردار است. محبوبیتی که بیش از هر چیز مدیون افتخاراتیست که او در جام باشگاه‌های ایران کسب کرده است. «بوناچیچ» در ایران مربی باشگاه‌های استقلال اهواز، فولاد خوزستان، سپاهان اصفهان، گسترش فولاد تبریز و مس کرمان بوده است. او توانست تیم فوتبال سپاهان اصفهان را به مقام نایب قهرمانی لیگ قهرمانان آسیا ۲۰۰۷ برساند. علاوه بر آن در دو دوره متوالی جام حذفی یعنی در جام حذفی ۸۵-۸۴ و ۱۳۸۴ و جام حذفی ۸۶-۱۳۸۵ تیم سپاهان را به قهرمانی رساند.

«زلاتکو ایوانکوویچ»، برادر برانکو دورانی خودش به‌عنوان سرمربی تیم برق شیراز در فوتبال ایران فعالیت می‌کرد وموفق نبود. او بعداً همراه با برادرش روی نیمکت پرسپولیس نشست.

«ژلکو میاج» هم که در چند مقطع به‌عنوان دستیار علی دایی در تیم‌های مختلف ازجمله پرسپولیس در ایران حاضر شد، یک دوره هم هدایت راه‌آهن را برعهده گرفت.

«ایگور استیماج» هم روی نیمکت سرمربی‌گری سپاهان نشست. این حضور کاملاً پرسروصدا بود، اما درنهایت با نتایج ضعیفی همراه شد تا «استیماج» خیلی زود ایران را ترک کند.

«زلاتکو کرانچار» مربی نام آور دیگر از کرواسی است که او نیز در لیگ برتر ایران مربیگری کرده است. وی در ۳۰ تیر ماه ۱۳۸۸ به عنوان سرمربی باشگاه فوتبال پرسپولیس تهران انتخاب و در ۷ دی ۱۳۸۸ از سرمربیگری پرسپولیس برکنار شد و علی دایی به عنوان جانشین وی در سمت سرمربیگری پرسپولیس انتخاب شد. توافق‌نامه فسخ قرارداد کرانچار با پرسپولیس در ۹ دی ۱۳۸۸ با حضور وی در باشگاه پرسپولیس امضا شد. او در ۶ آبان ۱۳۹۰ به عنوان سرمربی باشگاه فوتبال سپاهان اصفهان انتخاب شد وی موفق شد تیم فوتبال سپاهان را در لیگ برتر ۹۹-۱۳۹۰ و جام حذفی ۹۲-۱۳۹۱ به مقام قهرمانی برساند. کرانچار در ۱۷ شهریور ۱۳۹۳

با تصمیم خود از هدایت تیم سپاهان کنار رفت، او پس از حضور در فوتبال قطر و کرواسی ۲ سال بعد مجدداً به ایران بازگشت تا برای یک دوره ۹ ماهه هدایت سپاهان و یک دوره ۱۱ ماهه هدایت تیم ملی امید ایران را بر عهده بگیرد.

«دراگان اسکوچیچ» مربی کرواتی است که با مربیگری ملوان بندر انزلی و در سال ۲۰۱۳ به ایران آمد او موفق شد ملوان را که در انتهای جدول قرار داشت به مقام هفتمی در لیگ برتر برساند و از این جهت کارنامه قابل قبولی دارد.اسکوچیچ در مقطعی که هدایت تیم ملی فوتبال ایران را به عهده داشت توانست تیم ملی را به جام جهانی قطر برساند و در ۱۸ مسابقه ۱۵ برد، یک تساوی و ۲ شکست را در کارنامه به ثبت رساند. اسکوچیچ پس از حدود ۳۰ ماه مربیگری در تیم ملی، برکنار و کارلوس کی‌روش به‌عنوان جانشین او انتخاب شد.

عصر مربیان پرتغالی

دوران مربیان پرتغالی در فوتبال ایران از سال



عبور فوتبال ایران از کروات‌ها و پرتغالی‌ها

باشگاه نساجی بعد از برکناری مهدی رحمتی اعلام کرد با «لوکاس آلکاراز»، مربی ۵۶ ساله اسپانیایی به توافق رسیده است تا به این ترتیب سومین سرمربی اسپانیایی کار خود را در لیگ بیست و سوم آغاز کند.

مهر ۱۳۹۱ رسماً به عنوان سرمربی این تیم انتخاب شد اما به علت کسب نتایج ضعیف در تاریخ ۳۰ دیماه ۱۳۹۱ توسط هیئت مدیره تیم برکنار شد. «پائولو سرجیو» در خرداد ۱۳۹۷ هدایت صنعت نفت را برعهده گرفت یک سال بعد از این تیم کنار رفت.

«ریکاردو سالیینتو» هم در خرداد ۱۴۰۱ هم روی نیمکت استقلال تهران نشست و بعد از ایجاد حواشی فراوان در پایان فصل بیست و دوم با استقلال قطع همکاری کرد.

در تیر ۱۴۰۱ هم «ژوزه مورایس» به عنوان آخرین مربی پرتغالی به فوتبال ایران وارد شد و عملکرد بسیار خوبی با تیم سپاهان داشته است.

ورود به عصر مربیان اسپانیایی به نظر می‌رسد عصر حضور مربیان پرتغالی هم در فوتبال ایران رو به پایان است و فوتبال ایران در حال تجربه دوران جدیدی با حضور سرمربیانی از کشور اسپانیا است. آخرین مورد از مربیان اسپانیایی که به ایران آمد مربوط به باشگاه نساجی است.

باشگاه نساجی بعد از برکناری مهدی رحمتی اعلام کرد با «لوکاس آلکاراز»، مربی ۵۶ ساله اسپانیایی به توافق رسیده است و او به‌مدت ۱۵ فصل سرمربی این باشگاه شد. آلکاراز در تیم ملی الجزایر، المیرا، لوانته، لچه، گرانادا، زاراگوزا و المپیاکوس قبرس مربی و سرمربی بوده است.

اسما در حال حاضر مربیان دیگری هم از این کشور در فوتبال ایران حضور دارند.

«پاکو خمز» اسپانیایی در آذر ۱۴۰۱ سرمربی تراکتور تبریز شد.

اواخر شهریور ۱۴۰۲ هم به دنبال نتایج ضعیفی که منصوریان با فولاد گرفت ایگناسیو مارتینز به عنوان یکی مربی اسپانیایی دیگر هدایت این تیم خوزستانی را برعهده گرفت.

«کارلوس تروینا» در آذر ۱۳۹۰ به فوتبال ایران آمد. این سرمربی پرتغالی به مدت هفت سال در جام جهانی ۲۰۱۰ آفریقای جنوبی با تیم ملی پرتغال و همچنین در باشگاه‌های آمریکا، ژاپن و امارات دستیار کارلوس کی‌روش سرمربی وقت تیم ملی بود. این مربی پرتغالی جایگزین غلامحسین پورولانی شد و در پایان با ۷ برد و ۹ مساوی و ۱۴ باخت این تیم را ترک کرد. او فصل بعد در هفته یازدهم در برکنار شد و صنعت نفت در پایان آن فصل سقوط کرد.

«مانوئل خوزه» هم دیگر مربی پرتغالی است که در تیر ۱۳۹۱ به عنوان سرمربی پرسپولیس به فوتبال ایران با گذشت و حدود ۵ ماه بعد برکنار شد تا ۵ برد، ۶ مساوی و ۶ باخت حاصل کار او در پرسپولیس باشد. او را به عنوان یکی از بدترین تجربیات حضور مربیان خارجی در فوتبال ایران می‌دانند.

«تونی اولیوبرا» یکی از معروف‌ترین مربیان پرتغالی است که بعد از کی‌روش بیشترین حضور در فوتبال ایران را داشته است. او در دو مقطع روی نیمکت تراکتوری‌ها نشست و یک جام قهرمانی حذفی را هم به تبریزی‌ها هدیه داد تا به یکی از مربیان محبوب این خطه تبدیل شود. ۲۹ برد، ۱۹ مساوی و ۱۲ باخت حاصل حضور سرمربی پرتغالی در ایران بوده است. او در سه دوره متفاوت هدایت این تیم را برعهده داشت.

«الفردو کاسمیرو» پس از برکناری کاستا از سمت مربی‌گری صنعت نفت آبادان، در تاریخ ۱۵

یکشنبه ۱۰ دی ۱۴۰۲

سال بیست و هفتم

شماره ۲۶۶۰

در حاشیه

تب داغ کشتی در روزهای سرد زمستان



مسابقات کشتی فرنگی قهرمانی کشور به عنوان نخستین مرحله از چرخه انتخابی تیم ملی در سالن شهید حیدریان قم آغاز شد.

به گزارش ایرنا، با تصمیم کادر فنی و مسوولان فدراسیون چرخه انتخابی تیم ملی کشتی فرنگی برای مشخص شدن نفرات اعزامی به مسابقات قهرمانی آسیا، گزینشی المپیک در آسیا و جهان و المپیک ۲۰۲۴ پاریس در دستور کار قرار گرفته و در پایان این چرخه صاحبان اصلی دوبنده تیم مشخص خواهند شد.

در کشتی فرنگی نمایندگان ایران چهار سهمیه توسط مهدی محسن‌نژاد در وزن ۶۰، محمدرضا گرایی ۶۷، محمدهادی ساروی ۹۷ و امین میرزازاده ۱۳۰ کیلوگرم کسب کردند. فرنگی‌کاران باید برای کسب سهمیه در ۲ وزن ۷۷ و ۸۷ کیلوگرم تلاش کنند. برای به دست آوردن این سهمیه‌ها فرنگی‌کاران به رقابت‌های گزینشی المپیک قاره کهن در بیشکک یا گزینشی المپیک جهانی در ترکیه اعزام خواهند شد

برای انتخاب نفرات برتر اوزان ده‌گانه کشتی فرنگی چند مرحله مسابقه داخلی و اعزام به تورنمنت‌های بین‌المللی در دستور کار قرار گرفته که مسابقات قهرمانی کشور در قم نخستین مرحله آن به شمار می‌رود. این رقابت‌ها از امروز آغاز و تا روز هشتم دی‌ماه ادامه دارد. نفرات برتر این مسابقات به اردوی تیم ملی دعوت خواهند شد تااعزام آنان به رقابت‌های رنکینگ‌دار زاگرب در دستور کار کادر فنی و فدراسیون قرار گیرد. بنا به اعلام حسن رنگرز سرمربی، تا پیش از اعزام به رقابت‌های قهرمانی آسیا و گزینشی المپیک در این قاره فرنگی‌کاران به ۲ تورنمنت کرواسی و وهبی امره ترکیه اعزام و بعد از آن نفرات منتخب مشخص خواهند شد.

تیم ملی کشتی فرنگی پیش از این یک مرحله اردو طسی روزهای ۲۲ تا اول دی ماه در استان مازندران برگزار کرد. ملی‌پوشان در این اردو انجام برنامه‌های فنی، آمادگی جسمانی و همچنین برنامه‌های تفریحی را در دستور کار داشتند.

پیکارهای کشتی قهرمانی ایران بدون ارفاق وزن برگزار خواهد شد و هر استان می‌تواند با ۱۰ کشتی‌گیر در این رقابت‌ها حضور داشته باشد. در قم ملی‌پوشانی که در رقابت‌های جهانی ۲۰۲۳ صربستان مدال کسب نکرده‌اند، ملی‌پوشانی بازی‌های آسیایی هانگزو، مدال‌آوران ایران در رقابت‌های قهرمانی ۲۰۲۳ آسیا در قزاقستان، مدال‌آوران ایران در رقابت‌های قهرمانی جوانان و نوجوانان جهان ۲۰۲۳ و ملی‌پوشانی که قرار بود به رقابت‌های جهانی زیر ۲۳ سال در البانی اعزام شوند حضور خواهند داشت.

در این مسابقات پویا دادمسرز در وزن ۵۵، مهدی محسن‌نژاد در وزن ۶۰، محمدرضا گرایی و دانیال سهرابی در وزن ۶۷، امین کلویانی‌نژاد در وزن ۷۷، محمدهادی ساروی در وزن ۹۷ و امین میرزازاده در وزن ۱۳۰ کیلوگرم به‌خاطر عملکرد درخشان در سال ۲۰۲۳ مدال‌آزی از حضور در مسابقات کشتی قهرمانی کشور معاف هستند. محمدعلی گرایی کاپیتان تیم ایران نیز به‌خاطر تعلیق از سوی اتحادیه جهانی کشتی از حضور در این رقابت‌ها محروم است.

در روز نخست این رقابت‌ها پیکارهای پنج وزن ۵۵، ۶۰، ۶۳، ۷۷، ۸۷ کیلوگرم برگزار می‌شود. در این پنج وزن ه ۱۶۰ فرنگی کار با هم به رقابت می‌پردازند. در وزن ۵۵ کیلوگرن ۳۰ کشتی‌گیر، در وزن ۶۰ کیلوگرم ۳۰ فرنگی‌کار، در وزن ۶۳ کیلوگرم ۳۲ مدعی، در وزن ۷۷ کیلوگرم ۳۵ فرنگی‌کار و در وزن ۸۷ کیلوگرم ۳۳ مدعی به‌مصاف هم خواهند رفت. رقابت‌های امروز در ۲ وزن ۷۷ و ۸۷ کیلوگرم از حساسیت خاصی برخوردار است زیرا قهرمان این ۲ وزن شانس حضور در گزینشی المپیک را در قاره کهن دارند.



موفقیت پایان مسیر نیست، شکست هم انسان را نابود نمی کند، این شجاعت ادامه دادن است که اهمیت دارد.

جایگزینی بیش از ۱۳ کیلومتر نیوجرسی جای کار دریل در جاده‌های مازندران



معاون راهداری اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان

مازندران اظهار کرد: در راستای ایمن‌سازی محورهای ارتباطی مازندران در نه ماه سال جاری بیش از ۱۳.۵ کیلومتر نیوجرسی جایگزین گاردریل اجرا شده است.

به گزارش جویبار، محسن محمدنژاد عنوان کرد: عملیات جایگزینی نیوجرسی به جای گاردریل در جاده‌های این استان ادامه دارد و تاکنون عملیات جایگزینی نیوجرسی به جای گاردریل در برخی از محورهای استان از جمله محورهای کمربندی غربی قائمشهر، آمل - محمودآباد، آمل - بابل، قائمشهر - جویبار، ساری - قائمشهر ، کمربندی نکا ، محور سوادکوه و مناطق پرتگاهی محور هراز به طول بیش از ۵۱۳ کیلومتر اجرایی شد.

وی ارتقاء امنیت جاده ها را مهم ترین دلیل جایگزین کردن نیوجرسی دانست و تاکید کرد: با توجه به تردد سالانه میلیون ها مسافر و گردشگر در جاده های مازندران و بالا بودن میزان تصادفات ، یکی از راه های کاهش خسارات ناشی از تصادفات و افزایش امنیت جاده ها جایگزینی نیوجرسی به جای گاردریل است.

معاون راهداری تصریح کرد ؛ عملیات خط کشی، نصب تابلو و علائم ، آشساکار سازی نقاط پر تصادف ، جلوگیری از ساخت و ساز غیرمجاز و همچنین احداث روشنایی نقطه‌ای از دیگر برنامه‌های اجرایی این اداره بوده که با جدیت در دست اجراست.

روزنامه سیاسی ، اجتماعی و فرهنگی شمال ایران
صاحب امتیاز و مدیر مسئول : حسن شیرزاد
گیلان - مازندران - گلستان
آدرس : ساری- بلوار پاسداران - روبروی بیمارستان بوعلی سینا - کوچه رضایی - پلاک ۶۱
تلفکس۰۱۱-۲۳۳۴۰۷۹۷
چاپ:چشمه توسعه
jouybaronline.ir
طراحی و صفحه آرایی ،حروفچینی: موسسه فرهنگی هنری چشمه توسعه آفاق دانش

چرچیل
فرماندار ساری:

۲۰ هزار تن مرگبات از ساری صادر شد



فرماندار ساری میزان صادرات مرکبات از شهرستان را طی سال جاری ۲۰ هزار تن اعلام کرد.

به گزارش جویبار، محمدعلی نوبخت در جلسه شورای اداری شهرستان ساری ضمن گرامیداشت یاد و خاطره ۱۲۰۰ شهید شهرستان ساری و با تسلیت ایام وفات حضرت ام البتین (س) و شهادت سپهبد شهید حاج قاسم سلیمانی و گرامیداشت حماسه ۹ دی و تبریک ایام ولادت حضرت زهرا (س) و امام خمینی (ره) و شهادت سردار سرفراز سید رضی موسوی گفت:نظام اندیشگی امامین انقلاب به دنبال پیوند بین عقل و وحی است.

مقام عالی دولت در مرکز مازندران با بیان اینکه با اجرای دقیق و صحیح قانون در جهت برگزاری انتخاباتی پرشور و در جهت تبیین عملی چهارکلیدواژه اساسی مقام معظم رهبری حضرت آیت الله امام خامنه ای (حفظه الله تعالی) یعنی مشارکت، سلامت، امنیت و رقابت تلاش می کنیم و آماده برگزاری یک انتخابات باشکوه در مرکز استان هستیم افزود:انتخابات تجلی مشارکت مستقیم سیاسی مردم در جهت تعیین سرنوشت خود و تبلور عینی مردم سالاری دینی است.

افتتاح ۷۵۰ پروژه نیمه تمام
فرماندار ساری با بیان اینکه با احصا پروژه‌های نیمه تمام به دنبال تکمیل نهایی و بهره برداری از پروژه‌های شاخص در ایام الله دهه فجر پیشرو در شهرستان ساری ساری هستیم افزود: در طول ۷۰۹ روز گذشته بیش از ۷۵۰ پروژه با اعتبار بالغ بر دو هزار و ۸۰۰۰۰ میلیارد تومان در شهرستان ساری افتتاح شد.

رئیس شورای اداری شهرستان ساری با اشاره به تداوم خدمت بی منت نهضت خدمات رسانی آسفالته روستایی با الگوی جهادی در دولت مردمی سیزدهم در سطح شهرستان ساری افزود: در طول دوسال گذشته در ۱۰۰ روستا عملیات زیرسازی، بهسازی و طرح هادی آسفالته روستایی انجام گرفته است.

محمدعلی نوبخت ضمن تاکید بر ضرورت داشتن انجام عملیات لایروبی آبندان های شهرستان ساری و خبر از شروع این عملیات در بخش‌ها گفت: با طرح انتقال آب بین حوضه‌ای که حق به شهرستان را کاهش دهد، شدت مخالف هستیم.

فرماندار شهرستان ساری با بیان اینکه باید با تکثیر مکتب حاج قاسم به سمت زیستمان مهدوی حرکت کنیم؛شهادت سردار سید رضی موسوی نشان از اوج بزدلی و مستاصل بودن رژیم سفاک صهیونیستی نسبت دارد.

خبر

مدیرکل پزشکی قانونی مازندران خبر داد؛

مسمومیت ۲۴ نفر با منوکسید کربن سال جاری در مازندران

مدیرکل پزشکی قانونی مازندران از مسمومیت ۲۴ نفر سال جاری برائثر

گاز در استان خبر داد و گفت: این- میزان افزایش ۲۶ درصدی داشته است.

علی عباسی افزود: در هشت ماه سال جاری آمار تلفات مسمومیت با گاز منوکسیدکربن در استان نسبت به مدت مشابه سال قبل افزایش ۲۶ درصدی داشت.

عباسی ضمن هشدار به هموطنان در نحوه استفاده از وسایل گاز سوز

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی مازندران:

کتابخانه‌ی شهیدان عباس‌زاده‌ی آمل با طراحی می‌شود



مدیرکل کتابخانه‌های عمومی مازندران طی گفت‌وگویی خبری، از تصمیم برای بازطراحی بخش اداری کتابخانه‌ی عمومی شهیدان عباس‌زاده‌ی آمل و اختصاص بودجه‌ی ملی برای بازسازی تنها سالن اجتماعات کتابخانه‌ی عمومی شهر رینه خبر داد.

به گزارش جویبار، سکینه‌خاتون مهدیان‌مور، مدیرکل کتابخانه‌ی عمومی استان، طی گفت‌وگویی خبری، بیان کرد: در سفر یک‌روزه که با استاندار و مدیران استانی به شهرستان آمل داشتیم، تصمیم‌های خوبی در دستور کار قرار گرفت.

وی از تصمیم برای بازطراحی بخش اداری کتابخانه‌ی عمومی شهیدان عباس‌زاده آمل خبر داد و اظهار کرد: طی این سفر، تصمیم بر این شد در راستای رفاه اعضا و پاسخ به درخواست مردمی، بخش اداری کتابخانه‌ی عمومی شهیدان عباس‌زاده‌ی شهرستان، بازطراحی شود.

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی مازندران با اشاره به حجم بالای تقاضای عموم مردم شهر رینه بخش لاریجان، افزود: برای این زمینه هم تصمیم گرفتیم اعتباری جهت بازسازی تنها سالن اجتماعات کتابخانه‌ی عمومی شهر رینه طی سفر استانی ریاست‌جمهور در پایان سال لحاظ شود.



تصریح کرد: درهشت ماه امسال ۲۴ نفر بر اثر مسمومیت با گاز منوکسیدکربن در استان جان خود را از دست دادند که از این تعداد ۲۰ نفر مرد و مابقی زن هستند.

وی ادامه داد: بر اساس آمار نوشهر، نور و قائم شهر هر کدام با چهار مورد، آمل و تنکابن هر کدام با سه، سیمرغ با دو به ترتیب بیشترین و شهرستان‌های رامسر،

مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای مازندران خبر داد:

تصویب ۵۰۰ میلیارد ریال طرح حوزه آب در سفر استاندار به آمل



مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای مازندران گفت: در سفر استاندار و مدیران ارشد استان به شهرستان آمل بیش از ۵۰۰ میلیارد ریال طرح مرتبط با حوزه وظایف و اختیارات شرکت آب منطقه‌ای تعریف شد که تلاش بر این است تا طی یک سال آینده این طرح‌ها اجرا شوند.

به گزارش جویبار، حیدر داوودی‌بان اظهار کرد: هجدهمین سفر استاندار و مدیران ارشد دستگاه‌های اجرایی استان که هفته گذشته به مقصد آمل انجام شد با توجه به وجود دشت بزرگ هراز به عنوان مهم‌ترین و بزرگترین دشت تولید برنج کشور در این شهرستان و اهمیت تأمین آب کشاورزی در این منطقه، برای شرکت آب منطقه‌ای مازندران از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بود و تلاش شد تا با حضور استاندار و مدیران مرتبط، در این سفر اولویت‌های بخش آب شهرستان تشریح و برنامه‌ریزی برای اجرای آن‌ها انجام شود.

وی افزود: در پایان این سفر مقرر شد که با هدف کاهش مشکلات مردم شریف منطقه در حوزه آب به زودی عملیات اجرایی چند پروژه از جمله حفر و تجهیز ۲ حلقه چاه کشاورزی و بازسازی و مرمت یک قطعه آبنندان آغاز شود.

مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای مازندران خاطرنشان کرد: بازسازی سردخانه‌های سنتی شهرستان پیش از آغاز فصل کشاورزی و لایروبی و ساماندهی بازهمای بحرانی رودخانه‌ها با استفاده از ظرفیت قانونی تهاثر مصالح به طول تقریبی ۲ کیلومتر نیز از جمله طرح‌هایی هستند که عملیات اجرایی آن‌ها به زودی انجام خواهد شد.

داوودی‌بان با اشاره به ضرورت اجرای شبکه آبیاری و زهکشی دشت هراز افزود: با تأکید استاندار محترم و پیگیری‌های انجام شده به زودی کلنگ فاز نخست شبکه آبیاری و زهکشی هراز با آغاز عملیات اجرایی سدانحرافی جمشیدآباد-عالیکلا رود به زمین زده می‌شود.

وی خاطرنشان کرد: مجموع هزینه اجرای این طرح‌ها بیش از ۵۰۰ میلیارد ریال برآورد می‌شود که امیدواریم طی یک سال این زیرساخت‌ها وارد چرخه بهره‌براری شوند.

دشت هراز با حدود ۱۱۰ هزار هکتار مساحت نزدیک به نیمی از شالیزارهای مازندران را شامل می‌شود و بخش مهمی از برنج تولیدی مازندران در این دشت مهم کشت می‌شود.

زندگی روی صندلی عقل

فکر کردن، نظم بخشیدن به افکار

امسا معمولا هیچ یک از این چهار فرآیند اصلی را به طور کاملا مجزا تجربه نمی کنید . وقتی چیزی را ادراک یا احساس می کنید به آن فکر هم می کنید و بالاخره در مسورد آن کاری را انجام می دهید. ما به طور همزمان ادراک، حرکت، تفکر می کنیم و تهییج می شویم.

این چهار شیوه اصلی ارتباط ما با دنیا، از هم مجزا نیستند. آنها با هم همپوشی دارند و هریک جنبه های مختلفی از زندگی ما را دربرمی گیرند.

بنابراین تفکر ، علاوه بر تغییرات زیستی – الکتریکی مغز ، یادآوری، یادگیری و حل مسئله ، شامل رفتارهای حسی و حرکتی و هیجانی هم می باشد.

هیجان یکی از آن فرآیندهایی است که رابطه نزدیکی با ادراک، حرکت و تفکر دارد. معمولا مراکز هیجانی، ادراکی، حرکتی و فکری مسا تا حدودی دارای خاصیت تحریک پذیری و پذیرندگی هستند. بنابراین با محرکی که شدت معینی دارد بر آنها تاثیر می گذارد یا بر شدت آنها می افزاید و یا از شدت آنها می کاهد. ما می توانیم در موارد ویژه ای این تحریک را به طور مستقیم بر مراکز هیجانی وارد کنیم، مثلا از طریق تحریک الکتریکی بخش هایی از مغز یا مصرف داروهای محرک یا کندکننده ای که بر بخش هایی از مغز یا دستگاه عصبی خودمختار تاثیر می گذارند.

همچنین می توانیم محرک را به طور غیرمستقیم یعنی از طریق ادراک، حرکت و تفکر وارد کنیم و از این راه بر دستگاه عصبی مرکز و راههای مغزی که با مراکز هیجانی بالا در ارتباطند و بر آن تاثیر می گذارند، اثر بگذاریم.

پس به سه شکل می توانید احساسات خود را کنترل کنید:

۱. به شیوه الکتریکی و زیستی شیمیایی مستقیما بر هیجانات خود تاثیر بگذارید

۲.از طریق آرامش عضلانی

۳.از طریق تفکر ارادی، تفکر، تعمق، حساسیت زدایی ذهنی یا تکرار مطالب آرام

بخش برای خود با هیجان زندگی تان مقابله کنید.

تفکر عقلانی- هیجانی به شما کمک خواهد کرد تا احساسات خود را به طور کاملتر و آزادانه تری مشاهده کنید و وجود آنها را بپذیرید و آنها را جزئی از خودتان بدانید. ببینید آیا مناسبند یا خیر، بالاخره احساس مورد نظر تان را داشته باشید و از زندگی بهره بیشتری ببرید.

با افکار تان ، به جنگ آشفتهگی های هیجانی بروید، انسان ها از لحاظ نظری قادرند افکار و احساسات منفی خود را کنترل کنند اما گاهی عملا نمی توانند موفق به انجام این کار شوند .

موانع اصلی بر سر راه تفکر و هیجان موثر عبارتند از:

۱. برخی از مردم خیلی کند ذهن تر از آن هستند که بخواهند افکار صحیحی داشته باشند

۲. برخی از آنها هم که از هوش کافی برخوردارند راه درست فکر کردن را نمی دانند

۳. گاهی نیز هوش و آموزش کافی را برای تفکر واضح و روشن دارند اما از این هوش یا دانش خود به خوبی استفاده نمی کنند یا عملکردی روان زنجورانه دارند.

افرادی که رفتار روان زنجورانه دارند ، ظرفیت های بالقوه ای دارند اما نمی دانند رفتارهایشان چطور به آنها لطمه می زند گاهی هم می دانند چطور به خودشان لطمه می زند اما به دلایلی غیرعقلانه از رفتارهای مخرب خویش دست نمی کشند.در حالی که این افراد ظرفیت های بالقوه دارند و فقط تا کم هوش نیستند .
دلیل مشکلات هیجانی آنان ، ناآگاهی آنها از نحوه تفکر صحیح و انجام رفتارهای کمتر مخرب است. تفکر روشن، منجر به هیجانات مناسب می شود و حماقت و جهالت و آشفتهگی ، با تفکر صحیح مغایرت دارد و باعث هیجان زدگی مغرط یا کم هیجانی می شود.
اپیتوته



فرصت کم را با سرعت زیاد جبران نکنیم

پلیس راهنمایی و رانندگی
شهرستان سوادکوه