

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی گیلان

صاحب امتیاز و مدیر مسول: **محمد کاظم شکوهی راد**

رشت - خیابان آیت‌ا... احسان بخش (صیقلان - تختی) ساختمان توسکا

طبقه ۳ کدپستی: ۴۱۷۳۷۳۸۰۳۳

تلفن: ۳۳۲۶۸۱۱۲ - ۳۳۲۶۸۱۱۵ فکس : ۳۳۲۶۸۱۱۴

شماره تلگرام و واتسآپ گیلان امروز : ۰۹۱۱۳۸۲۴۵۱۲

دفتر مازندران- مقدسی تلفن: ۰۹۱۱۹۱۲۹۱۰۸

لیتوگرافی و چاپ: شرکت چاپ و نشر نوین تلفن:۰۷۱-۳۳۲۴۴۰۷۱۷-۳۳۲۲۴۷۷۷

http://gilan-today.com

پست الکترونیک:gilantoday@gmail.com

سه شنبه ۲۲ خرداد ۱۴۰۳ | ۴ ذی الحجه ۱۴۴۵ | ۱۱ ژوئن ۲۰۲۴

تنگه شیرز، دره رواییی در لرستان



گیلان امروز - اگر از تماشای جاذبه‌های طبیعی بکر و با عظمت طبیعی لذت می‌برید، بدون شک ساختار صخره‌های تنگه شیرز برای شما بسیار جذاب خواهد بود. این منطقه، در دل رشته کوه زاگرس، قدمتی چند میلیون ساله دارد و نمونه‌های طبیعی شبیه به این تنگه در معدود نقاط جهان دیده می‌شود. فرسایش طبیعی زمین در طول میلیون‌ها سال شکل ظاهری این صخره‌ها را به‌شکل امروزی در آورده است و به همین دلیل، از تنگه شیرز و نواحی شبیه به آن در جهان به‌عنوان قدیمی‌ترین موزه‌های طبیعی زمین یاد می‌کنند.

تنگه شیرز از زیباترین جاذبه‌های طبیعی کوهدشت در جوار رودخانه سیمره، بین استان‌های لرستان و ایلام است. این تنگه در فاصله ۵۰ کیلومتری از شمال کوهدشت قرار دارد و اطراف آن را زیباترین چشم‌اندازهای طبیعی پوشانده‌اند. تنگه شیرز در میان صخره‌های کوهستانی و در دل دره‌ای عمیق قرار گرفته است که جریان آب در آن سبب سرسبزی دوچندان منطقه شده است.

طول تنگه شیرز به حدود پنج کیلومتر می‌رسد و ارتفاع دیواره‌های اطراف آن از کف دره بین ۱۵۰ تا ۲۰۰ متر است. رودخانه جاری در این دره در ابتدای مسیر ورودی این تنگه به رودخانه سیمره وصل می‌شود. کمترین شیب دیواره‌های تنگه شیرز در نزدیکی روستای «گذارگه» دیده می‌شوند و با نزدیکی به انتهای مسیر دره در بخش «هفت رک»، شیب دیواره‌ها به بیشترین مقدار می‌رسد.

تنگه شیرز از برجسته‌ترین جاذبه‌های طبیعی با ساختار صخره‌های لایه‌ای در ایران و سراسر جهان به شمار می‌رود که در طول سالیان طولانی به‌شکل کنونی در آمده است و از عمر این ژئوپارک طبیعی بیش از چند میلیون سال می‌گذرد. این دره از زیباترین مناطق طبیعی در رشته کوه زاگرس است که توجه گردشگران و طبیعت دوستان را از سراسر جهان به سوی خود جلب می‌کند.

تنگه شیرز جاذبه‌های تاریخی و طبیعی را با هم دارد. مسیر این تنگه که از زیباترین مسیرهای طبیعت گردی ایران به شمار می‌رود، مملو از دالان‌های تودرتو است و با عبور از آن‌ها به مناظر طبیعی زیبایی خواهید رسید. آبنار شیرز به‌عنوان یکی از آبنارهای لرستان شهرت دارد و از زیباترین بخش‌های این تنگه به شمار می‌رود که میان صخره‌های پیچ‌در‌پیچ خودنمایی می‌کند. این آبنار در جوار دیواره‌های رسوبی لایه لایه دره شیرز منظره‌ای زیبا به وجود آورده است. در طول این تنگه آبنارهای کوچک دیگری نیز قرار دارند. آبنار بزرگ شیرز را با نام «آبنار پرندگان» نیز می‌شناسند. دلیل این نام‌گذاری، قرارگیری پرندگان کوچک در سوراخ‌ها و منافذ اطراف این آبنار در دیواره‌ها هستند.

فرسایش سالیان طولانی صخره‌های تنگه شیرز با بارش‌ها و جریان هوا، سبب شکل‌گیری ستونی سنگی میان این تنگه شده است. از این ستون سنگی با نام «مناره شیرز» یاد می‌کنند. ارتفاع این مناره به ۸۰ متر و قطر آن به حدود ۱۰ متر می‌رسند. در انتهای مسیر دره شیرز غاری طبیعی وجود دارد که محلچیان از آن با نام «پل خدا» یاد می‌کنند. عمق این غار در حدود ۱۵۰ متر است و نور خورشید به آن نمی‌رسد. عدم دسترسی این غار به نور خورشید، سبب کاهش شدید دمای آب داخل آن شده است.

مسیر دسترسی به تنگه شیرز

مناطق اطراف تنگه شیرز را با نام «ولاد قبا» می‌شناسند. این منطقه از نواحی سردسیر ایران به شمار می‌رود و ارتفاع تنگه شیرز در آن به حدود ۱۱۰۰ متر از سطح دریا می‌رسد. برای بازدید از تنگه شیرز و طبیعت تماشایی مناطق اطراف آن می‌توانید ابتدا به کوهدشت لرستان بروید. نزدیک‌ترین و مناسب‌ترین مسیر دسترسی به این منطقه از شهرستان کوهدشت می‌گذرد.

جاده اولاد قبا در شمال کوهدشت، شما را به جوار رودخانه سیمره می‌رساند. در امتداد این رودخانه و با ادامه مسیر جاده به ورودی تنگه شیرز خواهید رسید. مسیر دسترسی به این تنگه از جاده‌ای آسفالتی می‌گذرد و تنها در حدود دو کیلومتر انتهای مسیر خاکی است. تا نخستین بخش ورودی تنگه شیرز را می‌توانید با ماشین شخصی خود طی کنید و سپس با پای پیاده و تجهیزات مناسب وارد تنگه شیرز شوید.

به‌جز مسیر کوهدشت به تنگه شیرز، دسترسی به این تنگه از کرمانشاه نیز میسر است و برخی گردشگران از مسیر جاده‌ای کرمانشاه به‌سمت تنگه شیرز می‌روند؛ اما جاده کوهدشت به‌سمت این تنگه مناسب‌ترین و باکیفیت‌ترین مسیر است.

بومیان روستاهای اطراف تنگه شیرز، نام این منطقه را اصطلاحی محلی می‌دانند که سالیان طولانی میان روستاییان دهان‌به‌دهان چرخیده است. از معنای دقیق این واژه اطلاع دقیقی در دست نیست و در زبان محلی نیز شیرز معنای مشخصی ندارد. از طرف دیگر به‌دلیل شکل آهنکین این کلمه، تنگه شیرز را با آواهای مختلفی تلفظ می‌کنند که ریشه‌یابی آن را سخت‌تر نیز می‌کند.

افسانه‌های متفاوتی درباره دلیل نام‌گذاری تنگه شیرز نقل می‌کنند که به شباهت آن به نام پادشاهان باستان این منطقه یا اشکال شبیه شیر و سایر حیوانات در دیواره‌های این تنگه اشاره دارند. عده‌ای نیز این نام را ترکیبی از دو واژه «شیر» و «زر» می‌دانند که در طول زمان به شیرز تبدیل شده است؛ اما هیچ‌کدام از این نقل قول‌ها معتبر نیستند. آنچه به نظر می‌رسد انتخاب محلی و تصادفی نام این تنگه در گذشته‌های دور است. امکان تغییر تلفظ نام این منطقه در طول زمان نیز به‌دلیل تفاوت لهجه‌های ساکنان نواحی اطراف آن وجود دارد. امروزه نام‌گذاری تنگه شیرز را تلفظی بومی می‌دانند که در طول زمان این شکل آوایی را به خود گرفته است و ریشه آن مشخص نیست.

حساسیت نسبت به انسولین هیچ مزیتی در مقایسه با رژیم‌های عادی ندارد.

دکتر مظاهریون می‌گوید: در این تحقیق که روی افراد چاق، مبتلا به دیابت و پیش‌دیابتی انجام شده بود، آمدند داوطلبان را به ۲ گروه تقسیم کردند: یک گروه رژیم فستینگ را دریافت کردند و یک گروه هم رژیم معمولی را. کالری دریافتی بین دو گروه یکسان بود، اما در گروه فستینگ باید کل کالریش را در طول ۲۴ ساعت در بازه زمانی ۱۰ ساعته مصرف می‌کردند، اما گروه رژیم عادی می‌توانستند هر وقت دلشان خواست، غذا و خوراکی بخورند. بعد از ۳ ماه مشاهده شد که کاهش وزن بین دو گروه کاملا یکسان بود. هیچ یک از فاکتورهای انسولین، قند ناشتا، هموگلوبین C ۱ A و تست مقاومت به انسولین بین دو گروه تفاوتی نداشت.

به گفته این دکترای تخصصی تغذیه، این تحقیق نشان می‌دهد که هیچ مدلی از فستینگ در هیچ فاکتوری از فاکتورهای سلامتی هیچ گونه مزیتی نسبت به دیگر رژیم‌های هم‌کالری ندارد. یعنی اگر دو نفر با قد و وزن و شرایط یکسان کالری یکسانی دریافت کنند، اما یکی از آنها رژیم فستینگ بگیرد و دیگری رژیم معمولی، از نظر میزان کاهش وزن بین این دو نفر هیچ تفاوتی مشاهده نمی‌شود.

به گفته دکتر مظاهریون، تاکنون تحقیقات زیادی با روش‌های مختلفی از فستینگ مثل ۱۶.۸ - ۲۴-۲۴ و ... انجام شده و ثابت شده که این رژیم هیچ مزیتی در مقایسه با رژیم‌های دیگر ندارد.

کلا سمت رژیم فستینگ نرویم؟

پس اصلا سمت رژیم فستینگ نرویم؟ دکتر مظاهریون در این زمینه توضیح می‌دهد: این صحبت‌ها به این معنی نیست که فستینگ رژیم بدی است، اما معنیش این است که مثل رژیم‌های دیگر است و مزتی و اثر بیشتری نسبت به آنها ندارد. در هر رژیمی که نقصان کالری آن هم به صورت صحیح برقرار باشد، می‌تواند اثرات مفیدی روی وزن، قند، چربی و سایر فاکتورهای مورد نظر داشته باشد و اگر آن نقصان کالری برقرار نباشد، نمی‌تواند کاری بکند. پس اگر کسی به شما می‌گوید که بدون تغییر انتخاب‌ها و میزان کل غذای مصرفی‌تان فقط بیاید صبحانه را ظهر بخورید، این کار باعث می‌شود که اتفاقات ناگواری برای سلامت شما رخ دهد. طبق تحقیقاتی که در دانشگاه‌های معتبر و توسط محققین انجام شده، چنین چیزی غلط است و هیچ پشتوانه علمی ندارد.
توضیح تخصصی تغذیه می‌گوید: فقط اگر فستینگ به شیوه زندگی‌تان می‌خورد، باید سراغ این نوع رژیم بروید. مثلا بعضی افراد هستند که صبح‌ها دیر از خواب بیدار می‌شوند و ناخواسته وعده صبحانه‌شان حذف می‌شود. خب این لایف استایل این افراد است. فستینگ برای چنین فردی مشکل ندارد. یا کسی که ریزه‌خواری دارد، اگر فکر می‌کند با رژیم فستینگ می‌تواند جلوی ریزه‌خواری خود را بگیرد، این رژیم برایش ممانعی ندارد.



و خودسرانه در پیش گرفته شود، مثل سایر رژیم‌ها می‌تواند آسیب‌رسان باشد، تاکید می‌کند: این رژیم برای افرادی که دچار سنگ کیسه صفرا هستند، دیابت یا صرع دارند، در دوران بارداری و شیردهی هستند، در افرادی که بیماری‌های خودایمنی (AUTOIMMUNE) و همچنین برای کودکان و نوجوانان اصلا توصیه نمی‌شود.

فستینگ به شما نمی‌گوید چه چیزی بخورید

رژیم فستینگ یا غذا نخوردن در ساعتی از روز به شما نمی‌گوید چه غذایی مصرف کنید. بلکه تأکیدش بر زمان مجاز برای خوردن یا رعایت فواصل غذا نخوردن است و اینکه چه وقت غذا بخورید. این یکی از تفاوت‌های اساسی فستینگ با دیگر انواع رژیم‌های لاغری است. این رژیم انواع مختلفی دارد؛ از فستینگ ۸-۱۶ (۱۶ساعت نخوردن و ۸ ساعت خوردن) گرفته تا فستینگ.

۲۴-۲۴ (یک روز در میان)، ۱۲ساعته و ... با این حال مهم‌ترین توصیه این است که قبل از شروع هر مدل از رژیم فستینگ با متخصص تغذیه مشورت شود تا مشکلی برای سلامتی شما وجود نداشته باشد.

عضو انجمن علمی تغذیه ایران درباره مقایسه فستینگ با سایر رژیم‌ها توضیح می‌دهد: در پژوهش جدیدی که در دانشگاه جان هاپکینز که یکی از بهترین دانشگاه‌های دنیا است، انجام گرفته و به تازگی منتشر شده، ثابت شده که رژیم فستینگ برای کاهش وزن، بهبود دیابت و

اینفلوئنسرهایی که یک شبه استاد شدند



بیفتمد و در عین حال «قورباغه‌تان را قورت دهید».

دوره‌هایی که قیمتشان بسته به اینکه برگزارکننده کدام به اصطلاح استاد موفقیت باشد و مخاطب دوره هم چه کسانی باشند قیمتش متفاوت است. از ۲۰۰ هزار تومان برای افراد عادی گرفته تا ۳۵ میلیون تومان برای صاحبان شرکت‌ها و صنایع.

تبلیغات این دوره‌ها هم پر سروصدا و عجیب غریب است. از سمینار و همایشی که زندگی شما را یک شبه عوض خواهد کرد تا دوره و کلاسی که بعد از آن هرگز مثل قبل نخواهید بود. گویا همه چیز دست به دست هم داده تا زندگی شما از این رو به آن رو شود. آن هم فقط با شرکت کردن در یک کلاس یا همایش. شگفت انگیز نیست؟ هر کس دیگری هم باشد خام این تبلیغات می‌شود.

نمی‌توان در همه چیز بهترین بود

به گفته کارشناسان این هم نوع دیگری از روانشناسی زرد است که توسط نویسندگان برخی کتاب‌های توسعه فردی و این‌اینفلوئنسرها رواج پیدا کرده است. افراد شیادی که زندگی واقعی خودشان را به شما نشان نمی‌دهند.

یکی از کارشناسان می‌گوید کسی که تا این حد موفق است چطور وقت دارد در اینستاگرام باشد؟ مگر اینکه پولش از همین اینستاگرام دربیاید. ضمن آنکه اگر بخواهیم واقع بین باشیم هرگز نمی‌توان در همه عرصه‌ها بهترین بود، پذیرفتنش تلخ است، اما زندگی این

گیلان امروز- اینفلوئنسرها در واقع کارشان نمایش زندگی‌شان است. موفقیتی که ادعا می‌کنند می‌خواهند به شما راه و روش آن را آموزش دهند را از طریق توجه و دنبال کردن شما به دست آورده‌اند.

زندگی حسرت برانگیز این افراد را نگاه می‌کنید و از خودتان بدتان می‌آید، احساس می‌کنید به هیچ جایی نرسیده‌اید و حالا هم خیلی عقب هستید. در عین حال هربار تلاش کرده‌اید شبیه آنها زندگی کنید هم یک جای کار لنگ می‌زده، خب شاید به این خاطر که این شبکه زندگی اصلا واقعی نیست!

برای همه چیز وقت دارند

این افراد شبیه ابرقهرمان‌ها به نظر می‌رسند. در کارشان بسیار موفقند، ادعا می‌کنند که بخشی زیادی از هفته را کار می‌کنند تا کسب و کار خودشان را سرپا نگه دارند. درعین حال به سلامتی‌شان هم اهمیت می‌دهند و هر روز ورزش می‌کنند و به پیاده روی می‌روند. البته که سلامت ذهن هم مهم است پس مدیتیشن هم در برنامه روزانه خود دارند. مطالعه جزو جدانشدنی زندگیشان است و بخش زیادی از روزشان هم به آن اختصاص می‌یابد.

اگر فکر کرده‌اید که همه اینها باعث می‌شود دیگر وقتی برای خانواده و دوستان و تفریح نداشته باشند سخت در اشتباهید. این ابرقهرمان‌ها هر شب وقتی را با خانواده صرف شام خوردن و گفتگو می‌کنند و آخر هفته‌ها هم حتما به گشت‌وگذار می‌روند. اما نکته عجیب اینجاست که چطور با این همه کار و مشغله از صبح تا شب هم در اینستاگرام مشغول پست و استوری گذاشتن از این زندگی فوق‌العاده‌شان هستند؟

انگیزه‌های آئی نمی‌توانند مشوق خوبی برای رسیدن به اهدافمان باشند. به جای آن بهتر است عادت بسازیم. سعی کنیم کارهایمان را به بخش‌های کوچکتر تقسیم کنیم و به انجام هر قسمت از آن عادت کنیم. حقیقت این است که بخش زیادی از این ماجرا تنها نمایش است. این اینفلوئنسرها در واقع کارشان همین نمایش زندگی‌شان است. موفقیتی که ادعا می‌کنند می‌خواهند به شما راه و روش آن را آموزش دهند را از طریق همین توجه و دنبال کردن شما به دست آورده‌اند. متوجه این چرخه شدید؟ این نمایش کم هم پولساز نیست. اگر صفحاتشان را دیده باشید هر روز از پنیر صبحانه‌شان گرفته تا بالش خواب شبشان را تبلیغ می‌کنند. تبلیغاتی که بابت هر کدامشان میلیون‌ها تومن پول گرفته‌اند.

بعد از مدتی سروکله سمینارها و دوره‌های مختلف پیدا می‌شود. سمینارهایی که به شما می‌گویند هر چه که بلد هستید را کنار بگذارید باز هم باید بیشتر و بیشتر یاد بگیرید. آنها از شما می‌خواهند به «باشگاه پنج صبحی‌ها» بپیوندید، «بنویسید تا اتفاق