

در این شماره می خوانید:

مجلس دوازدهم
از تورم قوانین
بکاهد



۲

چالش درختان شکسته افتاده در دل جنگل‌ها

۳

جاذبه های متنوع گردشگری شرق گلستان
در انتظار مسافران نوروزی

۴

روزنامه نهضت شمال در استان گلستان

نماینده فعال می پذیرد.

۰۹۱۱۶۲۵۳۸۰۹

#تولید محتوا #رسانه مکتوب #رسانه دیجیتال



مدیرکل راه و شهرسازی گیلان خبر داد:
پیشرفت فیزیکی ۸۵ درصدی پل
سفیدرود رودبار

۴



مدیرکل صمت گیلان اعلام کرد:
برگزاری نمایشگاه های بهاره
از ۱۸ اسفند

۴



مدیرکل بیمه سلامت گیلان خبر داد:
پرداخت ۱۳۴۸ میلیارد تومان به موسسات
طرف قرارداد با بیمه سلامت در گیلان

۴



با حکم استاندار مازندران، شهردار
نوشهر منصوب شد

۳

توزیع کالاهای عیدانه و ماه رمضان از ۲۰ اسفند در مازندران

برچیدن بساط "چادر خوابی"



۲

بازارچه محصولات دستینه کالا

محصولات تولیدی معلولین و مددجویان دستینه کالا

صنایع دستی | محصولات چرمی | سفال و چینی |
دکوری و تزئینی | عروسک و کادوئی | هدایا عید نوروز

۱۲ الی ۱۸ اسفند ۱۴۰۲
شنبه جمعه
از ساعت ۱۰ الی ۱۸

ساری، کمربندی غربی، شرف آباد، خیابان امام رضا

اطلاعات بیشتر: ۰۹۱۱۹۵۲۲۰۲۲

شرکت ملی گاز ایران

هوا بسیار سرد است به
جای زیاد کردن بخاری و
پکیج، لباس مناسب
بپوشیم

#گرمای-گاز-سهم-همه



مجلس

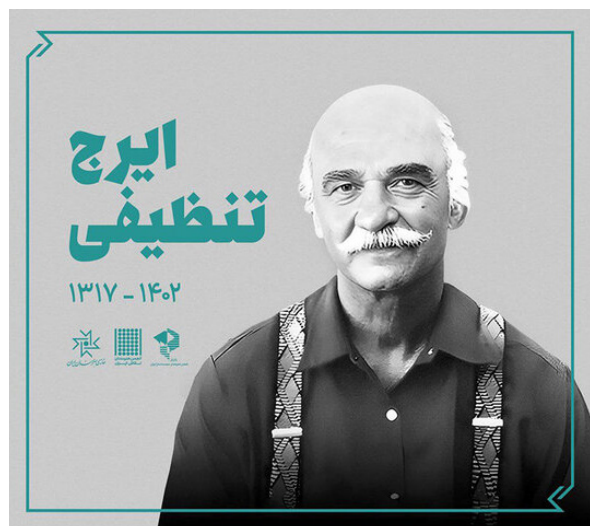
دوازدهم از

نورم قوانین

بکاهد

یادداشت

صاحبانهای گمنام



سعید فلاح‌فر

پژوهشگر هنر

آدم‌های بزرگ گاهی عادت‌های کهنه و معناهای کهنه کلمات را به هم می‌ریزند. ایرج تنظیفی یکی از همین آدم‌ها بود که هفته گذشته از میان ما رفت. تنظیفی مصداق تغییر معنای «نام‌آوری» در عرصه هنر شد.

صاحبانمی که گمنام بود. حداقل گمنام‌تر از آنچه انتظار می‌رفت. شرح این دوگانگی یکی از داستان‌های بلند و دیرینی است که در روزگار ما رو به شکل‌گیری یک قانون مطلق می‌رود؛ در جایی که ناچار هنر در یک سو می‌ایستد و اقتصاد هنر در سویی دیگر با دو جنس از جاذبه که حالا توازن رقابت بین این دو از دست رفته است.

مردم در برابر سلیقه کسانی که تمکن مالی برای خریدهای میلیاردی آثار هنری دارند، کوتاه می‌آیند. هنرمندانی که بازار بهتری دارند، سریع‌تر و بیشتر به شهرت می‌رسند و به واسطه همین شهرت گران‌تر می‌شوند. این چرخه تا جایی می‌چرخد و پیش می‌رود که هنرمندان گران به الگوی موفق هنری و سبک زندگی قابل تسری به معیارهای زیبایی شناختی تبدیل می‌شوند. در این فرایند اهمیت و موفقیت هنر و هنرمند با مفهوم اقتصادی گره می‌خورد.

هنرمندان جوان این روزها حتی پیشکسوت‌های هنر مسحور صدای چکش‌ها می‌شوند. این بازارها ظرفیت محدودی دارد.

بنابراین با سازکارهای همیشگی اقتصاد، عده‌ای را جذب می‌کند و بنا به قاعده و برای حفظ منافع خود، رقبای را اگر کنار نگذارد ندیده می‌گیرد.

اقتصاد ملاحظیات خودش را دارد و روشن است که سرمایه و بازار هنر الزاماً دلسوز هنر نیست. این نقطه‌ای است که می‌تواند قربانگاه هنر باشد. اگرچه قامتش را با ردای زربافت و مزین هنر پوشانده است، برخلاف تصور اولیه یا تصور عام، این کیفیت نیست که به تنهایی ارزش‌های اقتصادی یک اثر هنری را معلوم می‌کند. بنابراین ارقام واقعی یا ساختگی معاملات هنری نمی‌تواند معیار ارزشگذاری کیفی هنر باشد.

دریغ که این جمله ساده فقط روی کاغذ نوشته می‌شود و عملاً قدرت و محبوبیت اقتصادی، معادلات هنری را حتی در سطح اهل فن به نفع خود تمام می‌کند. این برتری جویی ممکن است آشکار یا پنهان و خودآگاه یا ناخودآگاه باشد؛ حتی می‌تواند از طریق تأثیر بر رسانه‌ها و انتقال نظر منتقدین، بر بخش مهم جامعه تحمیل شود. خلاصه اینکه اگر چه برنسازی در بازار هنر قاعده علمی و عملیاتی است اما همیشه نسبتی با عدالت ندارد.

پسر مرحوم تنظیفی در مراسم وداع او گفت: «بابا برای خودش هیچ چیز در زندگی نخواست؛ می‌گفتند چرا بابا را در حراج‌ها و اقتصاد هنر نیاروده بودند، من یک کلام گفتم هنرمندی که با هنر و برای هنر است، کنار مردم است.» به این ترتیب ایرج تنظیفی، هنرمند شایسته‌ای که پیش و بیش از صدها هنرمند مدعی، وارد عرصه هنر معاصر شده و منبع تأثیرات مهمی در شکل‌گیری هنر معاصر کشور بود را صاحبانمی گفتم که گمنام‌تر از حق مطلب، هنر را به صدها طعم دیگر ترجیح داد.

ایرج تنظیفی، متولد سال ۱۳۱۷ شهر گرگان، فارغ التحصیل دانشکده هنرهای زیبای دانشگاه تهران، هنرمند پیشکسوت هنر نقاشی و مجسمه‌سازی معاصر ایران بود که صبح جمعه، ۲۰ بهمن ماه درگذشت

یک استاد دانشگاه با گرایش سیاست و توسعه با بیان اینکه نمایندگان باید به سمت اصلاح قوانین جهت حل کردن نارسایی کشور حرکت کنند، گفت: همچنین نمایندگان باید به درستی نظارت بر عملکرد دولت را انجام دهند.

به گزارش نهضت شمال، مهدی بشارت‌ده سلوپی با اشاره به اینکه منتخبان مجلس دوازدهم باید مواردی را مد نظر قرار دهند، اظهار کرد: با توجه به اینکه برخی از قوانین کشور خصوصاً اقتصادی ایراداتی دارد مجلس دوازدهم در حوزه قانون‌گذاری موضوع تحول در قوانین اقتصادی و قوانین بر زمین مانده غیر اقتصادی را تکمیل کند.

وی ادامه داد: مجلس دوازدهم باید از تورم قوانین بکاهد و اولویت بندی کند تا وقت مجلس

صرف بررسی طرح‌ها نشود و تمرکز خود را بر نظارت بر اجرایی شدن قوانین بگذارد و در این راستا از تمام عوامل اجرایی بهره بگیرد تا نتیجه‌اش بهبود وضعیت معیشتی مردم شود. بشارت‌ده یادآور شد: مردم از مجلس دوازدهم انتظار دارند در حوزه قانون‌گذاری شرایط توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی را فراهم کنند.

وی با بیان اینکه مردم انتظار دارند تا نمایندگان حوزه نظارتی خود را تقویت و ارائه گزارش به مردم را بیشتر کنند، یادآور شد: نمایندگان باید در حوزه سیاست خارجی با اعتقاد به مواضع نظام در عرصه بین‌المللی بتوانند منافع ملی کشور را تأمین کنند.

اخبار
استانی

از ضرب الاجل ممنوعیت برپایی چادر در خیابان‌ها و معابر عمومی تا افزایش تعداد تخت با بهره‌برداری واحدهای اقامتی جدید باهدف حضور مسافران در امکان اقامتگاه‌های رسمی را می‌توان عزمی برای برچیدن بساط «چادر خوابی» مسافران در مازندران به عنوان گردشگرپذیرترین استان کشور دانست اما اینکه این معضل به طور کامل حذف می‌شود یا نه خود موضوع مهمی است.



میزبانی و اقامت این حجم مسافر از هم اکنون برنامه ریزی‌ها در حال انجام است.

به گفته ایزدی در خصوص ممنوعیت چادر خوابی، مسافران نباید در میداین و پارک‌ها اقدام به چادر زدن کنند و در صورت خاص و ویژه مکان‌های مشخص شده توسط شهرداری‌ها این کار را می‌توانند انجام دهند.

وی همچنین تلاش برای افزایش ظرفیت اقامتگاه‌های رسمی مازندران به عنوان گام دیگر برای پایان دادن به معضل چادر خوابی نام برد و گفت: در همین راستا با بهره‌برداری ۲ هتل آپارتمان و ۱۳ واحد اقامتگاه بوم‌گردی و اضافه شدن ۴۰۰ تخت اقامتی به ظرفیت اقامتگاه‌های این بخش افزوده شده است.

ایزدی ادامه داد: علاوه بر این چندین طرح اقامتی شامل هتل و اقامتگاه‌های بوم‌گردی در مازندران در حال ساخت است که از جمله آنها هتلی در چالوس با ۵۰۰ تخت و ظرفیت اقامتی یک هزار نفر که با بهره‌برداری از آن ظرفیت اقامتی استان بسیار افزایش خواهد یافت.

به گفته وی همچنین برای افزایش ظرفیت اقامتی مازندران بدنبال ساماندهی مراکز اقامتی غیر رسمی استان شامل ویلا و خانه‌های شخصی است هستیم تا از این طریق به مجموعه فضای اقامتی استان اضافه شود.

ایزدی با اشاره به اینکه آمار دقیقی از تعداد مراکز اقامتی غیر رسمی موجود در مازندران وجود ندارد، اظهار داشت: اما داده‌ها و بررسی‌ها نشان می‌دهد چندین برابر ظرفیت اقامتی رسمی در این استان ظرفیت اقامتی غیر رسمی وجود دارد که با ساماندهی این مجموعه‌ها می‌توان به طور کامل بساط چادر خوابی را در مازندران جمع کنیم.

بنا به اعلام اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری مازندران بعد از پشت سر گذاشتن دوره محدودیت کرونا، منجر به تعطیلی سفرهای نوروزی شده بود از نوروز ۱۴۰۱ با برداشته شدن این محدودیت‌ها هموطنان از اقصی نقاط کشور بار سفر بستند و در آن سال تعداد مسافرانی که در مازندران اقامت داشتند حدود ۱۵ میلیون نفر اقامت در شب بود.

با اوج‌گیری سفر، در تعطیلات نوروز امسال نیز ۲۰ میلیون و ۳۳۱ هزار و ۹۹۰ نفر شب اقامت مسافران در مازندران ثبت شد که این حجم از سفرهای نوروزی در کشور بی‌سابقه و حائز اهمیت به شمار می‌رود.

مراکز اقامتی غیررسمی نیز شامل خانه، ویلا، زائرسرا، پلاژهای شخصی ساحلی و کمپینگ‌ها است که آمار دقیقی از تعداد این نوع مراکز در استان مازندران وجود ندارد اما پیش از این مدیر کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان تأکید کرد که تعداد این نوع مراکز اقامتی چندین برابر ظرفیت اقامتگاه‌های رسمی است. مدیر کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی مازندران با اشاره به تصمیم ستاد اجرایی خدمات سفر مبنی بر ممنوعیت چادر خوابی مسافران در ایام نوروز فن این حوزه در خصوص گردشگری طبیعت و الزامات آن همچون چادر خوابی گفت: اما در مازندران این بخش از گردشگری طبیعت از سوی مسافران به شکلی تعریف شده است و آنها از چادر خوابی به عنوان گزینه‌ای برای اقامت چند روزه خود در زمان حضورشان در استان استفاده می‌کنند.

حسینی توضیح داد: سرشت و خصلت طبیعت گردی این است که فرد در محیط‌های طبیعی همچون جنگل حضور می‌یابد و از فضا و بسترهای موجود در آن همچون پرندگان و درختان در مدت حضورش در این محیط استفاده می‌کند و البته تمام تلاش این است که آسپبی به این محیط وارد نشود. وی ادامه داد: با توجه به اینکه چادر خوابی یکی از بخش‌های جدایی‌ناپذیر طبیعت گردی در هر نقطه‌ای به شمار می‌رود پس این افراد با رعایت نکات لازم در این زمینه مبادرت به این کار و با نقاط توصیه شده می‌کنند. به گفته این کارشناس حوزه گردشگری اما چادر خوابی در مازندران که استانی گردشگرپذیر به شمار می‌رود به رویه دیگری تغییر پیدا کرده است و غالب مسافران برای فرار و یا نپرداختن هزینه اقامت در هتل یا مسافرخانه‌ها از روش کم‌هزینه‌ای همچون چادر زدن استفاده می‌کنند.

حسینی ادامه داد: در حالیکه میزان و تعداد اقامتگاه‌های رسمی و غیر رسمی موجود در مازندران می‌تواند جوابگوی نیاز حجم مسافرانی که به این استان می‌آیند باشد.

در تعریف گردشگری مراکز اقامتی مسافران به ۲ نوع مراکز اقامتی رسمی و غیر رسمی تقسیم می‌شود که مراکز اقامتی رسمی شامل در قالب هتل، متل، هتل آپارتمان، مسافرخانه، بوم‌گردی است که بیش از یک میلیون و ۲۵۰ هزار نفر ظرفیت این نوع اقامتگاه‌ها در مازندران است.

به گزارش نهضت شمال، چادر خوابی به عنوان بخش جذاب و به‌هم پیوسته یکی از شاخه‌های گردشگری یعنی «طبیعت گردی» به شمار می‌رود اما بخش جذاب و دلچسب این شیوه گردشگری، در مازندران به شکل دیگری درآمده و خود تعریفی جدید از چادر خوابی در این استان برای مسافران بوجود آورده است مبنی بر اینکه از چادر به عنوان محل اقامت چند روزه خود در این استان استفاده کنند.

طبیعت گردی یا بوم‌گردشگری یا اکوتوریسم گونه‌ای از گردشگری است که در آن گردشگران برای دیدار از مناطق طبیعی نامسکون و دست‌نخورده جهان سفر می‌کنند و به تماشای گیاهان و پرندگان و ماهیان و دیگر جانوران پوشش گیاهی می‌پردازند و در تمام طول سفر و مدت اقامتشان در محیط طبیعی تلاش دارند تا از ظرفیت و منابع موجود در محیط‌های گذراندن آن مدت استفاده کنند و در این بین توجه به این مساله که هیچ‌گونه آسپبی به محیط طبیعی پیرامون خود نزنند.

در این شاخه تعریف شده از گردشگری استفاده از چادر بمنظور اقامت شبانه در محیط طبیعی که در آن به سر می‌برند بخش جدائناپذیرش به شمار می‌رود و علی‌القاعده طبیعت گردان می‌بایست از گزینه چادر خوابی برای بیتوته خود در آن محل استفاده کنند. البته این گذران و سکنی‌گزیدن طبیعت گردان در چادر که با رعایت چارچوب‌های زیست‌محیطی همراه است از نظر گردشگری زیبایی‌های سفر را برای افراد به همراه خواهد داشت و فرد می‌تواند در طول مدت اسکانش در چادر از فضای محیط پیرامونش استفاده کند.

مازندران به واسطه دارا بودن طبیعت جذاب که همواره روح سیری‌ناپذیر طبیعت گردان را به سمت خود می‌کشاند از جمله مقاصد سفرهای گردشگران طبیعت می‌تواند باشد. جنگل‌های پریش و انبوه مملو از انواع درختان بلند قد که نور آفتاب هم به سختی می‌تواند تشعشعات را به اعمال جنگل برساند، ییلاقات و مراتع پراکنده در مناطق کوهستانی که بستر رنگارنگ خود را بسان سادری برای درآغوش کشیدن طبیعت گردان باز کرده است و سواحل دریای نیلگون خزر که دیدن شب‌های پرستاره در حاشیه آن خود صفای دیگری دارد.

از این دست مناطق که همجواری اینگونه مسائل طبیعت کوه، جنگل و دریا داشته باشد در کشور کم و شاید بتوان نایاب توصیف کرد و با این تفاسیر طبیعت گردی در این استان می‌تواند فراتر هر آنچه باشد که در دیگر نقاط کشور همچون نقاط کویری تجربه می‌شود. با وجود این ظرفیت‌های موجود اما مشاهده می‌شود در ایام مختلف سال بویژه تعطیلات آخر هفته و یا تعطیلات رسمی عید نوروز و دیگر اعیاد چادرهای مسافرتی همچون قارچ در گوشه و کنار خیابان‌ها، کوچه‌ها و پارک‌های داخل شهرهای مازندران سر بر می‌آورند که این نوع شیوه مسافرتی گذرانی اصلاً سنتی نیست با اصل موضوع چادر خوابی طبیعت گردان ندارد و «گرانی» فاکتور اثرگذار در استفاده از چنین شیوه نامتعارف اقامت چند شبانه روز مسافران در این استان است.

محسن حاجی سعید از فعالان کشوری عرصه



یکی از اولویت های جدی مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان ها در ایام پایانی سال، تامین و توزیع گوشت مرغ، شکر و گوشت گاو و پرتقال و سیب به گزارش نهضت شمال روابط عمومی سازمان جهاد کشاورزی مازندران، سید محمد جعفری در جلسه قرارگاه تنظیم بازار استان افزود: یکی از اولویت های جدی مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان ها در ایام پایانی سال، تامین و توزیع گوشت مرغ، شکر و گوشت مرغ است. سرپرست معاونت توسعه بازرگانی و صنایع کشاورزی جهاد کشاورزی مازندران با بیان اینکه پرتقال و سیب در انبارهای تعاون روستایی استان ذخیره سازی شد و مشکلی در توزیع شب عید وجود ندارد، افزود: در تامین کالای اساسی هیچ کمبودی نداریم و اگر در شهرستانی با کمبود کالا مواجه شویم مدیران شهرستان مسوول هستند. وی با اظهار این که ۵۰۰ تن گوشت مرغ منجمد،



رونمایی و نقد کتاب «دیو محله» در ساری با حضور نویسنده و منتقدان ادبی همراه بود. به گزارش نهضت شمال، یک داستان نویس سرگامه شنبه در مراسم رونمایی و نقد کتاب «دیو محله» اثر «مجتبی موسوی کیهادی» در کتابفروشی فرهنگان، در معیار سنجش داستان خوب، گفت: مهمترین کاری که داستان خوب برای مخاطب انجام می دهد این است که جهانی را می سازد و اقتدر خود جهان را زنده می سازد که مخاطب را از جهان خود جدا کرده و به جهان داستان می برد. مسعود بربر اظهار کرد: مهم ترین کاری که داستان می کند این است جهانی برای زیستن به ما می دهد و دیومحله این جهان را به مخاطب عرضه کرده است.

وی افزود: دومین کاری که داستان می کند این است که به خواننده این بخت را می دهد تجربه ای را که دیگری از سر گذرانده، مخاطب در نزدیک ترین حالت ممکن از سر بگذراند بدون اینکه در آن فضای واقعی قرار گیرد.

این نویسنده با بیان اینکه داستان، انتقال تجربه را از هر بستر رسانه ای دیگری بهتر انجام می دهد، گفت: داستان خوب، تجربه زیسته مخاطب را با تجربه زیسته نقش های داستان غنی تر می کند. نویسنده کتاب «پنجا خانه امن من است»، تصریح کرد: بازرترین ویژگی کتاب دیو محله، جهان آن است، جهانی که جلگه مازندران و زمان آن، تعیین تکلیف درختان افتاده و شکسته موجود در بستر جنگل از سال ها قبل مورد توجه صاحب نظران و حتی مجلس بوده است و زمزمه هایی از قرار گرفتن این موهبه در قانون برنامه توسعه هفتم شنیده می شود. به گزارش نهضت شمال، درختان شکسته افتاده زیادی در کف جنگل وجود دارد و به جای برداشت و جمع آوری، این سرمایه ها هر روز زیر پاد و بلاران می وسند و یا بر اثر سیلاب خسارت های زیادی به سرمایه های مردم در گوشه و کنار استان وارد می شود. سیلاب ها در استان مازندران همواره به دغدغه های معضلی بزرگ تبدیل شده اند و نقش چوب ها و درختانی که بر اثر سیل به رودخانه ها آورده می شود در بروز این خسارت چشمگیر است. طبق آمارها سال جاری سیلاب بیش از ۱۰ هزار میلیارد تومان به مازندران خسارت زد و وجود درختان شکسته و افتاده جنگلی و آسناد مسیل ها و پل ها، شدت تخریب را در این استان بیشتر کرده است.

از سوی دیگر درحالی بخش زیادی از درختان افتاده و شکسته در درون جنگل در حال پوسیده شدن است، که چند کیلومتر این سوتر، کارخانه ها و صنایع چوبی مازندران با مشکل تامین منابع اولیه و چوب روبرو هستند و به ناچار نیازهای چوبی را از دیگر استان ها و یا از طریق واردات تامین می کنند. وجود خلاتهای قانونی برای برداشت درختان افتاده و شکسته موجود در بستر جنگل و ممنوعت برداشت که با اجرای طرح تنفس جنگل تسهیل شده است، قاچاق چوب آلات جنگلی به ویژه درختان افتاده و شکسته را در دستور کار متخلفان قرار داده است.

به گزارش نهضت شمال طی حکمی از سوی سیدمحمد حسینی پور، مقام عالی دولت در مازندران، عادل خزایی پول به عنوان شهردار نوشهر منصوب شد. خزایی پول در مراسم معارفه که با حضور سرپرست معاونت هماهنگی امور عمرانی و مدیر کل امور شهری و شوراهای استانداری برگزار شد، حکم خود را از توکلی دریافت کرد.

توزیع کالا های عیدانه و ماه رمضان از ۲۰ اسفند در مازندران

کالاها و انتشار آن در رسانه ها از طریق روابط عمومی جهاد کشاورزی در ستاد سازمان و شهرستان ها در دستور کار قرار گیرد. توزیع کالا های عیدانه و ماه رمضان از ۲۰ اسفند در مازندران سرپرست جهاد کشاورزی مازندران با تاکید بر تدابیر اندیشیده شده برای تامین کالا های آخر سال گفت: از ۲۰ اسفند اقلام و کالا های اساسی در شهرستان ها و مناطق مازندران توزیع می شود. به گزارش نهضت شمال ، بابک مومنی؛ سرپرست جهاد کشاورزی مازندران در جمع خبرنگاران بیان کرد: جلسات منظم ستاد تنظیم بازار استان در محل سازمان جهاد کشاورزی مازندران برگزار می شود و همه تدابیر لازم برای توزیع به موقع کالا های اساسی اخذ شده است. سرپرست جهاد کشاورزی مازندران گفت: مقرر شده تا شرکت پشتیبانی امور دام در مازندران روزانه ۸۰ تن گوشت مرغ منجمد را ویژه ایام پایانی سال و در پیش بودن ماه مبارک رمضان تدارک دیده شود که در انبارها ذخیره سازی شد. مومنی گفت: توزیع اقلام از ۲۰ اسفندمانه در تمام شهرستان های استان آغاز می شود. وی درباره خرید برنج نیز خاطر نشان کرد: مراکز خرید برنج در هفته جاری دایر می شود و سازمان تعاون روستایی در شهرهای استان از نور تا بهشهر برای خرید برنج شالیکاران اقدام می کند. مومنی تصریح کرد: بنا شده طبق برنامه ریزی، برنج شالیکاران استان خریداری شود.

«دیو محله» در ساری رونمایی شد

کلیده و دمنه است، تصریح کرد: دیومحله به نوعی عجایب نامه است، این کتاب به مخاطب فرصتی برای فکر کردن به جهان های همسایه و منواری می دهد نویسنده کتاب دیو محله در این نشست گفت: کتاب «قبایلی بلوچی» را تمام و با ناشر قرارداد امضا کرده بودم در قصابی بلوچی شخصیتی به نام خمپاره ۱۲۰ داریم در قسمتی از داستان، این شخصیت به دست شخصیت قهرمان داستان، شکست داده می شود اما او را نمی کشند.

مجتبی موسوی کیهادی با بیان اینکه ۱۰ سال زمانی می گذرد و نمی دانیم چه بر سر خمپاره ۱۲۰ آمده تا اینکه شخصیت اصلی داستان را سر بریدند و در شهر می چرخاند و خمپاره بلوچی در این قسمت از داستان دوباره به داستان برمی گردد، اظهار کرد: قبل از نوشتن دیو محله، در نظر داشتم درباره خمپاره ۱۲۰ بنویسم، داستانی در میان سه رویا و شرح دوم که در آن مدت چه اتفاقی برای او افتاده است.

نویسنده کتاب دیو محله با اشاره به اینکه انتخاب یک ایده مناسب بسیار مهمی است، افزود: به من پیشنهاد دادند این کار را نکنم چون شبیه کتاب اولم می شود، تصمیم بر این شد کتابی بنویسم که شبیه محل زندگی خود باشد و بر همین اساس، در میان منابع و اساطیر مازندرانی جست و جو کردم. وی گفت: آنچه بعدها در مطالعات اتفاق افتاد با نوشته های اولیاپن از نویسندگان مازندرانی آشنا شدم و بی نهایت راهنمایی کرد و باعث شد بافتار تاریخ عامه را بیشتر درک کنم و ایده دیو محله به این شکل اتفاق افتاد. کتابی با صدای قورباغه و جیرجیرک

موسوی تصریح کرد: می خواستم اثری بنویسم در

فصل بهار در دشت ها صدای قورباغه و در تابستان فصل جیرجیرک شنیده شود.

وی درباره استفاده از زبان مازندرانی در کتاب دیو محله، ادامه داد: ۲۴۸ واژه مازندرانی در این کتاب استفاده شده است، معنای واژه ها در زبان های مختلف، جهان بخصوص خود را دارد، در زبان مازندرانی واژگان، معادل بیشتری دارند و این کلمات برای این استفاده شده که معنای واژه را به درستی منتقل کند.

این نویسنده خاطر نشان کرد: دلیل دیگر استفاده از واژگان مازندرانی، بافتار بود، واژه ها بافتار بوم و فضا را ایجاد می کند، بعضی واژه ها در خود طنزی دارند که در فرآیند درک نمی شود اما در مازندرانی قابل درک است، بخشی از کتاب هم به این شکل است که وجوه کمندی دارد.

وی با بیان اینکه چهار معیار هماهنگی، پیچیدگی، احساس برانگیزی و نواوری برای ارزیابی یک اثر منظر قرار می دهند، اظهار کرد: در دیو محله تلاشم این بود در آنچه روایت های ثانویه است اندک بداهت هایی ایجاد کنم، روایت دیومحله گاهی نزدیک به روایت های متوالی و موازی از ادبیات ایرانی است.

موسوی یادآور شد: «دیو دان» واژه ای است که از تاریخ عمری گرفته شده و عنوان اثر بعدی ام خواهد بود. مدیر موسسه اوسان در این مراسم گفت: نشست های اینجینسی در شهرستان ها برای ما امیدوار کننده است. امیدوار کننده است. درحالی که نخستین ویژگی دیومحله، استفاده از واژگان بومی است. نویسندگان بسیاری درباره ادبیات اقلیمی می نویسند و از گویش اقلیمی استفاده می کنند اما اگر این واژگان را از اثر آنها حذف کنیم اتفاقی نمی افتد. وی گفت: اگر اصطلاحات اقلیمی مازندران را از این کتاب بگیریم کاملاً فرو می ریزد و این مسئله درخشانی است.

چالش درختان شکسته افتاده در دل جنگل ها

و حتی مجلس بوده است و اخیراً زمزمه هایی از قرار گرفتن این موهبه در قانون برنامه توسعه هفتم شنیده می شود.

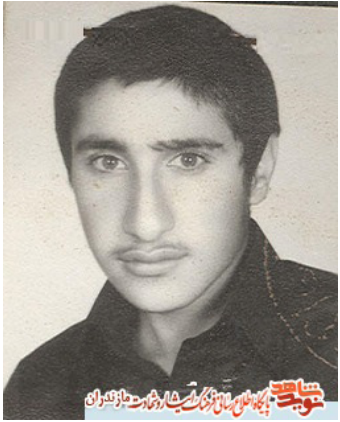
عباسعلی نوبخت رییس سازمان جنگل ها و آبخیزداری درباره جمع آوری درختان شکسته و افتاده کف جنگل و تهیه موهبه آن در برنامه هفتم توسعه افزود: هنوز این برنامه ابلاغ نشده است و در حال حاضر برای برداشت درختان افتاده و شکسته در اراضی جنگلی شمال کشور ممنوعیت قانونی وجود دارد. وی گفت: زمانی که قانون برنامه توسعه هفتم ابلاغ شود طبق آن، برای تعیین تکلیف درختان شکسته درون جنگل عمل می شود.

وی درباره وسعت جنگل های کشور گفت: طبق نتیجه ارزیابی و اطلاعات دفتر مهندسی اعتقاد نداریم که جنگل های کشور آب می رود. نوبخت سطح جنگل های شمال را دو میلیون و چهار هزار هکتار و وسعت جنگل های کشور را ۱۴ میلیون و ۳۷۵ هزار هکتار اعلام کرد.

وقوع سیلاب هایی با دوره بازگشت ۱۰۰ ساله و آورده های چوبی و غیر کردن آن در مسیل ها و پل ها، هر ساله خسارت های زیادی را به مازندران وارد می کند و وجود درختان افتاده و شکسته درون جنگل از سو و نیاز کارخانه ها و صنایع چوبی مواد اولیه، تعیین تکلیف این درختان و برداشت آن از سطح جنگل ضروری به نظر می رسد. ابلاغ

زندگینامه

بی سیم چی لشکر محمد رسول الله



«فریبرز کاظمی» در ۱ بهمن ۱۳۵۹، از سپاه شهرستان تنکابن راهی سپاه پایه شد و در کسوت بی سیم چی لشکر محمد رسول الله به جبهه نبرد رفت. ادامه زندگینامه این شهید بزرگوار را در نوبت شاهد مازندران بخوانید.

به گزارش نوبت شاهد مازندران، فریبرز کاظمی دوازدهم اسفند ۱۳۴۳ در روستای «پشکلاویه بزرگ» از توابع «خرم آباد» شهرستان تنکابن به دنیا آمد. پدرش رضی الله و مادرش گل مست نام داشت. «فریبرز» پنجمین فرزند خانواده بود.

پیشه پدر، بنایی بود و هنر مادر، خانه داری و فرزند پروری. فریبرز دوره ابتدایی را به سبب مهاجرت خانواده، در دبستان «امام رضا» تنکابن طی کرد. مقطع راهنمایی را که به پایان رساند، به قصد عزیمت به جبهه، ترک تحصیل کرد.

خصوصیات اخلاقی خواهرش «گلنار» از خصوصیات اخلاقی برادرش اینگونه می گوید: «فریبرز نماز را اول وقت به جای می آورد و به ما هم توصیه می کرد که این کار را انجام بدهیم. البته، احکام دین را ابتدا خودش رعایت می کرد، بعد به دیگران سفارش می نمود. علاوه بر آن، با قرآن نیز مانوس بود و اغلب اوقات به تلاوت آیه های حق می پرداخت.»

فعالیت های انقلابی فریبرز علی رغم برخورداری از سن کم در روزهای انقلاب، در تظاهرات ضد رژیم شرکت داشت. علاوه بر آن، در زمینه توزیع عکس و اعلامیه های امام خمینی نیز، فعال بود.

بعد از پیروزی انقلاب نیز، از جمله افراد مؤثر در شکل گیری بسیج تنکابن بود.

حضور در جبهه فریبرز در ۱ بهمن ۱۳۵۹، از سپاه تنکابن راهی سپاه پایه شد و در کسوت بی سیم چی لشکر محمد رسول الله به جبهه نبرد رفت. در سال ۱۳۶۰ با عضویت رسمی در سپاه، مجدداً از این لشکر به جنوب رفت. از دیگر آورده های حضور فریبرز، می توان به عملیات های بیت المقدس، رمضان، والفجر مقدماتی، والفجر ۱، ثارالله و مسلم بن عقیل اشاره کرد.

او همچنین در سمت منشی گردان، خدمات ارزشمندی از خود ارائه نمود. فریبرز در ۲۴ بهمن ۱۳۶۰ در فکه مجروح و در بیمارستان

هر گاه که به مرخصی می آمد، بسیار بی قرار می شد. انگار که در قفس باشد، سعی می کرد سریع بازگردد.

«کیومرث» از نحوه آخرین اعزام برادرش این چنین می گوید: «یک بار در جلسه والفجر مقدماتی از ناحیه سر، پا و گردن مجروح شد. مدتی در بیمارستان بستری بود. به او گفتند: از این به بعد من می روم. تو بمان و استراحت کن!» او که مدام با بچه های لشکر محمد رسول الله در ارتباط بود، به محض اینکه متوجه شد عملیاتی در پیش است، گفت: می روم وسایلم را جمع می کنم و برمی گردم. بلاخره مرا قانع کرد و رفت؛ و در همان عملیات به شهادت رسید.»

سرانجام فریبرز در ۲۰ فروردین ۱۳۶۱ در فکه توسط نیروهای عراقی به شهادت رسید. جسم پاکش پس از چند سال در سال ۱۳۶۶ با تشییع باشکوه مردم قهرمان پرور تنکابن، در بوستان شهیدی این شهر آرام گرفت.

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

حوزه ثبتی شهرستان ساری برابر رای شماره ۱۲۰۱۳/۱۴۵۶۰۳۱۰۲۶۰۱۴۰ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۱ که در هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی منطقه ۲ ساری تصرفات مالکانه

میر قربان ساداتی پهنه کلانی فرزند سید رمضان به شماره ملی ۲۰۹۳۱۴۶۳۷۱ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احدائی به مساحت ۲۷۴/۲۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۲ اصلی واقع در قریه کاسگر محله بخش ه ثبت ساری. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را مرجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور وعدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد

م الف ۱۶۶۸۹۷۹

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۲/۱۱/۲۹

تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۲/۱۲/۱۴

بهمان سراج پور مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو ساری

مدیرکل بیمه سلامت گیلان خبر داد:

پرداخت ۱۳۴۸ میلیارد تومان به موسسات طرف قرارداد با بیمه سلامت در گیلان



مدیرکل بیمه سلامت گیلان از پرداخت ۱۳۴۸ میلیارد تومان به موسسات طرف قرارداد با بیمه سلامت در استان گیلان طی سال گذشته خبر داد.

مدیرکل بیمه سلامت گیلان، با بیان اینکه ماهانه بیش از ۱۲۰ میلیارد تومان به موسسات طرف قرارداد پرداخت می‌کنیم، گفت: هر ماه ۶۰ میلیارد تومان به داروخانه‌های استان بابت خدمات دارویی بیمه شدگان پرداخت می‌شود.

به گزارش نهضت شمال، دکتر محمود عاطف راد بیمه سلامت را دارای بالاترین پوشش جمعیتی در بین بیمه‌های پایه دانست و اظهار کرد: ۴۵ میلیون نفر در کشور تحت پوشش بیمه سلامت هستند. وی یک میلیون و ۳۰۶ هزار نفر از جمعیت دو میلیون و ۵۰۳ هزار نفری استان گیلان را تحت پوشش بیمه سلامت دانست و افزود: بیمه سلامت بیش از ۵۲ درصد جمعیت گیلان را تحت پوشش قرار می‌دهد.

مدیرکل بیمه سلامت گیلان همه روستائیان، افراد ساکن در شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر جمعیت، مددجویان کمیته امداد و بهزیستی و خانوارهای پنج دهک پایین درآمدی را مشمول بیمه سلامت رایگان دانست و عنوان کرد: این افراد هیچگونه حق بیمه‌ای بابت سرانه پرداخت نمی‌کنند.

عاطف راد، با بیان اینکه کلیه افراد فاقد پوشش بیمه درمانی می‌توانند تحت پوشش بیمه سلامت قرار بگیرند، گفت: افراد می‌توانند از طریق شماره گیری کد دستوری ۱۶۶۶۶* و وارد کردن کد ملی خود، از وضعیت پوشش بیمه سلامتشان مطلع شوند؛ دولت سیزدهم از سال گذشته به صورت رایگان کلیه افراد پنج دهک اول را تحت پوشش بیمه سلامت قرار داده است.

وی همچنین از افراد خواست با مراجعه به دفاتر پیشخوان طرف قرارداد با بیمه سلامت و با از طریق سامانه خدمات شهروندی بیمه سلامت، تحت پوشش قرار بگیرند و متذکر شد: یک میلیون و ۱۰۰ هزار نفر از بیمه شدگان ما در استان گیلان (معادل ۸۵ درصد بیمه شدگان) حق بیمه پرداخت نمی‌کنند؛ این در حالی است که بیمه سلامت در بخش خدمات بستری بیمارستان‌های دولتی، ۹۰ درصد هزینه بستری بیمه شدگان را پرداخت می‌کند.

مدیرکل بیمه سلامت گیلان با اشاره به وضعیت پرداخت مطالبات به موسسات طرف قرارداد، اضافه کرد: بیمه سلامت با ۱۹۵۶ موسسه اعم از مطب و آزمایشگاه و مراکز تصویربرداری و ۲۵ بیمارستان دولتی در گیلان قرارداد دارد و اقدام به پرداخت مطالبات بیمه‌ای در بخش بیمارستان‌های دولتی تا پایان آبان ماه و در بخش مطب‌ها و موسسات تا پایان آذرماه کرده است. بیمه سلامت همچنین بخشی از هزینه بستری بیمه شدگان در بیمارستان‌های خصوصی را براساس تعرفه پرداخت می‌کند؛ البته تفاوت تعرفه بخش دولتی و بخش خصوصی موجب می‌شود که مبلغ پرداختی توسط بیمه شده افزایش یابد.

عاطف راد، با بیان اینکه بیمه سلامت صد درصد هزینه بستری بیماران صعب‌العلاج مانند متابولیک، ای‌بی، اس‌ام‌ای، سی‌اف‌و... در بیمارستان‌های دولتی را پرداخت می‌کند، ادامه داد: ۲۶۰۰ قلم دارو و ۵۴۰۰ خدمت درمانی نیز تحت پوشش بیمه سلامت قرار دارد؛ در بخش سرپایی شامل داروخانه نیز تا ۷۰ درصد هزینه‌ها را پرداخت می‌کنیم.

وی یکی از اقدامات مهم سازمان بیمه سلامت را راه‌اندازی صندوق حمایت از بیماران خاص و صعب‌العلاج دانست و یادآور شد: گروه بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج از پنج بیماری به ۱۰۷ بیماری افزایش یافته و لذا تعداد بیماران استان نیز از ۳۰۰۰ نفر به ۴۳ هزار نفر افزایش پیدا کرده است.

مدیرکل بیمه سلامت گیلان بیماری اتیسم را یکی از بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج دانست و عنوان کرد: صد درصد خدمات برای بیماران اتیسم در بخش‌های دولتی رایگان بوده و در موسسات خصوصی طرف قرارداد با بیمه سلامت نیز تا ۷۰ درصد تعرفه را پرداخت می‌کنیم.

وی در ادامه از پرداخت ۱۳۴۸ میلیارد تومان به موسسات طرف قرارداد با بیمه سلامت در استان گیلان طی سال گذشته خبر داد و تصریح کرد: ماهانه بیش از ۱۲۰ میلیارد تومان به موسسات طرف قرارداد پرداخت می‌کنیم؛ این در حالی است که هر ماه ۶۰ میلیارد تومان به داروخانه‌های استان بابت خدمات دارویی بیمه شدگان پرداخت می‌شود.

عاطف راد، با بیان اینکه مردم می‌توانند به صورت شبانه‌روزی با شماره تلفن ۱۶۶۶ تماس بگیرند و سوالات خود را درباره بیمه سلامت بپرسند، اضافه کرد: اداره کل بیمه سلامت استان گیلان نیز در ساعات اداری از طریق شماره ۰۱۳۳۳۹۹ پاسخگوی مردم است.

مدیرکل راه و شهرسازی

گیلان خبر داد:

پیشرفت فیزیکی ۸۵ درصدی پل سفیدرود رودبار

مدیرکل راه و شهرسازی گیلان در بازدید از پل در حال احداث سفیدرود رودبار از پیشرفت ۸۵ درصدی آن خبر داد و گفت: پل ۹۰ متری سفیدرود رودبار با دو دهنه ۴۰ و ۵۰ متری با عرشه تیر ورق جعبه‌ای در حال ساخت است.

به گزارش نهضت شمال، محمدرضا فلاحتگر مدیرکل راه و شهرسازی گیلان امروز در جریان بازدید از عملیات ساخت پل سفیدرود شهرستان رودبار و در جمع خبرنگاران اظهار کرد: پل ۹۰ متری سفیدرود رودبار با دو دهنه ۴۰ و ۵۰ متری با عرشه تیر ورق جعبه‌ای، با دو کوله بسته

جاذبه‌های متنوع گردشگری شرق گلستان در انتظار مسافران نوروزی



خروشان و چشمه‌های بسیار قرار دارد. فراهم بودن امکانات زیرساختی از جمله راه

آسفالت، وجود آلاچیق‌هایی برای استراحت، داشتن سرویس بهداشتی و نمازخانه و فروشگاه‌های مواد غذایی، خیال مسافران را برای گذراندن ساعاتی خوش در دل طبیعت این شهرستان، دو چندان می‌کند.

بهشت گلستان همچنین چند آبشار زیبا دارد که آبشار (حسینا) در فاصله ۲۱ کیلومتری از مرکز شهر در روستایی به همین نام و آبشار (لولوم) درجاده روستای باقرآباد و پارک جنگلی آن واقع است و با ۵۰ متر ارتفاع، چشم‌اندازی زیبا دارد.

شهرستان گالیکش و پارک ملی گلستان گالیکش با ۶۳ هزار نفر جمعیت در مسیر جاده بین‌المللی شمال - مشهد مقدس در شرق استان گلستان واقع است و بدون تردید مشهورترین جاذبه طبیعی آن پارک ملی گلستان با تنوع گیاهی و حیوانی از پارک‌های حفاظت‌شده کشور و نهمین ذخیره‌گاه زیستکره و نیز آبشار زیبای این بوستان است. گفته می‌شود در این بوستان جنگلی، یک هشتم گونه‌های گیاهی، یک سوم گونه‌های پرنده‌گان و بیش از ۵۰ درصد پستانداران کشور، به دلیل داشتن زیستگاه مناسب و نیز منابع آبی متعدد مانند چشمه‌ها و رودخانه‌ها، نهرها و آبشارها زندگی می‌کنند.

شهرستان گالیکش و پارک ملی گلستان گالیکش با ۶۳ هزار نفر جمعیت در مسیر جاده بین‌المللی شمال - مشهد مقدس در شرق استان گلستان واقع است و بدون تردید مشهورترین جاذبه طبیعی آن پارک ملی گلستان با تنوع گیاهی و حیوانی از پارک‌های حفاظت‌شده کشور و نهمین ذخیره‌گاه زیستکره و نیز آبشار زیبای این بوستان است. گفته می‌شود در این بوستان جنگلی، یک هشتم گونه‌های گیاهی، یک سوم گونه‌های پرنده‌گان و بیش از ۵۰ درصد پستانداران کشور، به دلیل داشتن زیستگاه مناسب و نیز منابع آبی متعدد مانند چشمه‌ها و رودخانه‌ها، نهرها و آبشارها زندگی می‌کنند.

شهرستان تاریخی کلاله و مقبره خالدنی (ع) ششمین شهرستان واقع درشرق استان گلستان شهرستان تاریخی کلاله است که ۱۱۰ هزار نفر جمعیت دارد و شاید مجموعه گردشگری و زیارتی خالدنی (ع) بر بالای تپه‌ای بلند با منظره و چشم‌اندازی زیبا از مهم‌ترین جاذبه‌های این شهرستان باشد.

این شهرستان که براساس شواهد موجود ۷۵۰۰ سال قدمت دارد و درحال حاضر ۱۲۵ تپه و محوطه باستانی متعلق به دوره‌های پیش از تاریخ در آن کشف و ثبت شده که خدرتپه، قره‌تپه شیخ و لیلان تپه از مهم‌ترین تپه‌های باستانی کلاله است، گفته می‌شود شهرستان کلاله در دوره اشکانیان و در زمان اشک اول و دوم دومین پایتخت اشکانیان بود و این افتخار را دارد که در تاریخ جهان باستان بدرخشید زیرا براساس تحقیقات به عمل آمده، مؤسس سلسله اشکانیان یعنی اشک، بانی شکل

استان گلستان بویژه مناطق شرق آن با تنوع فراوانی جاذبه‌های گردشگری اعم از تاریخی، زیارتی، طبیعی و فرهنگی و نیز با مردمان مهمان‌نواز و خونگرم، آماده بازدید مسافران نوروزی است. به گزارش نهضت شمال، آماده بازدید مسافران نوروزی است. گردشگری این خطه از ایران اسلامی که از آن به نگارستان ایران و ایران کوچک یاد می‌شود به اندازه‌ای زیاد و در عین حال زیبا و جذاب است که هر مسافری را به خود جذب می‌کند.

وجود هم‌زمان منابع طبیعی و جاذبه‌های گردشگری همچون کوه‌های سر به فلک کشیده البرز شرقی، جنگل‌های زیبا و انبوه پهن‌برگ، دریا و سواحل زیبایی آن، آبشارها، رودها و نهرهای پر آب و خروشان، مزارع، دشت‌ها و مراتع سرسبز و مناطق کویری و بایابی در کنار اماکن تاریخی و مذهبی در این خطه از ایران اسلامی، به یقین می‌تواند ساعات و خاطرات خوش در ذهن و یاد مسافران نوروزی ایجاد کند.

بلندترین برج آجری جهان با افزون بر یک هزار سال قدمت، سه تالاب بین‌المللی، بازارچه و گمرک مرزی اینچه‌برون، پارک ملی گلستان به عنوان نهمین ذخیره‌گاه کره زمین، آبشارها و چشمه‌های متعدد، سد، دریاچه مصنوعی و آب‌بندان‌ها، بازارچه صنایع دستی، روستاهای توریستی، مزار خالدنی از پیامبران الهی، مقبره مختموقلی فراغی شاهرخ شهپر ترکمن و مهمتر از همه تنوع اقوام با فرهنگ‌ها و صنایع دستی مختلف از دیگر جاذبه‌های گردشگری شرق استان گلستان است.

از ویژگی‌های منحصر‌به‌فرد جاذبه‌های گردشگری و تفریحی استان گلستان بویژه شرق آن، جدای از جذابیت‌های بصری و بکر بودن، قرار گرفتن بیشتر این جاذبه‌ها در کنار جاده اصلی و بین‌المللی تهران به مشهد و نیز دسترسی آسان مسافران نوروزی در کمترین زمان به آن است به گونه‌ای که یک مسافر با بیمون کمتر از یک ساعت راه می‌تواند از مناطق کوهستانی و جنگلی به مناطق دشت و ساحل دریا برسد.

مجموعه جاذبه‌های طبیعی و خدادادی استان گلستان بویژه شرق آن که هم‌زمان با فصل بهار، طراوت و شادابی خاصی پیدا می‌کنند، می‌تواند فرصت مناسبی برای علاقه‌مندان به هنر عکاسی و یا ثبت تصاویری زیبا در قاب دوربین‌های مسافران نوروزی و خانواده‌های آنان باشد.

هفت شهرستان از ۱۴ شهرستان استان گلستان شامل گنبدکاووس، آزادشهر، رامیان، مینودشت، گالیکش، کلاله و مراوه تپه در شرق این استان واقع هستند و مسئولان و متولیان در این شهرها در قالب ستاد اجرایی خدمات سفر از هفته‌ها قبل درحال تدارک مقدمات لازم برای استقبال، پذیرایی و اسکان مسافران نوروزی هستند.

شهرستان گنبدکاووس که بزرگ‌ترین شهرستان شرق گلستان با جمعیت تقریبی ۳۵۰ هزار نفر است، جاذبه‌های گردشگری و تفریحی بیشتری نسبت به دیگر شهرستان‌های این خطه دارد و همین عامل سبب شده تا در ایام نوروز بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ هزار مسافر از این شهر تاریخی و جاذبه‌های آن بازدید نمایند.

بلندترین برج آجری جهان با ارتفاع ۷۵ متر و قدمتی افزون بر یک هزار سال که یادگار قابوس بن وشمگیر از پادشاهان آل زیار است و سال ۹۱ در فهرست آثار سازمان یونسکو ثبت جهانی شد، بقایای باقی‌مانده از شهر باستانی جرجان از شهرهای آباد و مشهور دوره ساسانیان و مقبره امامزاده یحیی بن زید (ع) از نوادگان امام سجاد (ع) از مهم‌ترین آثار تاریخی این شهرستان است. سه تالاب بین‌المللی به نام‌های آلاگل، الماگل

دیوار بتن مسلح و پایه‌مبانی بتن مسلح بر روی پی عمیق، توسط اداره کل راه و شهرسازی در حال ساخت است که پیشرفت فیزیکی آن به ۸۵ درصد رسیده است.

وی با بیان اینکه عملیات اجرایی شمع‌ها، پایه‌مبانی و کوله‌های طرفین و جاگذاری عرشه پل درمحل مربوطه انجام شده است، گفت: درحال حاضر انجام عملیات تکمیلی آن با شتاب خوبی در دست اجرا است.

شهرستان آزادشهر، دو راهی گلستان -

سمنان و استراحتگاه زائران امام رضا (ع) شهرستان آزادشهر که براساس سرشماری عمومی نفوس و مسکن سال ۹۵ افزون بر ۹۴ هزار نفر جمعیت دارد از لحاظ موقعیت جغرافیایی، دو راهی طبیعی اعم از پارک‌های جنگلی و چشمه‌سارها و اماکن تاریخی و زیارتی آن محلی مناسب برای تماشای استراحت زائران امام رضا (ع) می‌باشد.

وجود چند پارک جنگلی از جمله پارک زیتون تپه و پارک شبنم نوده خالدوز در مسیر آزادشهر به شاهرود، وجود چندین هتل و رستوران پذیرایی در کنار جاده اصلی، روستای گردشگری فارسیان که عنوان ماسوله گلستان را به خود اختصاص داده در کنار برخی تپه‌های باستانی همچون بسیجان، روزه، نرگس تپه و یاس تپه و نیز بقعه متبرکه، محمدین زید که به زیارتگاه آقا امام مشهور است، فرصت خوبی برای استفاده و استراحت مسافران نوروزی در آزادشهر است.

شهرستان رامیان، سرزمین آبشارها و چشمه همیشه جوشان گل رامیان رامیان از دیگر شهرستان‌های شرق گلستان است که با ۸۴ هزار نفر جمعیت در دامنه‌های رشته‌کوه البرز شرقی با آب و هوای معتدل و بیلابلی، مناظر بکر طبیعی، آبشارها، قله قلعه میران و جنگل‌های طبیعی قرار دارد.

پارک جنگلی شیرآباد و غار و آبشار معروف آن در شهر خان‌ببین از شهرهای تابعه رامیان، پارک جنگلی دلند از دیگر شهرهای رامیان، چشمه همیشه جوشان گل رامیان بامساحت تقریبی ۶ هزار مترمربع در ضلع جنوبی این شهر و مناظر طبیعی و بکر دامنه کوهستان‌های اطراف رامیان به همراه چند بقعه متبرکه متعلق به خاندان عصمت و طهارت (ع)، مکان‌هایی با صفا برای استراحت و تفریح مسافران نوروزی خواهد بود.

شهرستان مینودشت، بهشت گلستان مینودشت دیگر شهرستان واقع در شرق گلستان و در حاشیه جاده بین‌المللی شمال - مشهد است که جمعیتی افزون بر ۸۰ هزار نفر دارد و به دلیل منابع طبیعی، جنگل‌ها و فضاهای تفریحی و زیبایش، از آن به بهشت گلستان یاد می‌شود.

دو پارک جنگلی باقرآباد و چهل‌چای از دیدنی‌ترین تفرجگاه‌ها و استراحتگاه‌ها برای مسافران در همه ایام سال بویژه نوروز و تابستان است که در کنار هر یک از این دو پارک جنگلی، رودخانه‌ای

مدیرکل صمت گیلان اعلام کرد:

برگزاری نمایشگاه‌های بهاره از ۱۸ اسفند

شده در سطح استان در اغلب شهرستان‌های دارای فضا و امکانات نمایشگاهی، نمایشگاه بهاره عرضه مستقیم کالا با نازل‌ترین قیمت و با نرخ‌گذاری دقیق و مشخص برگزار می‌شود تا مردم به راحتی بتوانند مایحتاج اصلی خود در نوروز و ماه مبارک رمضان را تأمین کنند. مدیرکل صمت گیلان ضمن قدردانی از مشارکت اتاق اصناف و اتحادیه‌های مرتبط برای برگزاری مطلوب نمایشگاه‌های بهاره، تأکید کرد: به‌نحوی برنامه‌ریزی شود که علاوه بر نمایشگاه بهاره، جشنواره‌های فروش فوق‌العاده نیز با همکاری صاحبان صنوف مختلف برای رفاه حال مردم به شکل محسوس و ملموس و با تخفیفات ویژه اجرا شود.

طرح‌نظارتی ماه رمضان و عیدانه بازار گیلان آغاز می‌شود. وی گفت: به‌طور کل طرح‌نظارتی ماه مبارک رمضان و عیدانه بازارهای گیلان از ۱۵ اسفندماه ۱۴۰۲ به صورت سراسری آغاز می‌شود و تا ۱۵ فروردین ماه ۱۴۰۳ با جدیت تمام ادامه خواهد داشت. در این طرح بزرگ‌نظارتی نیز ادارات کل تعزیرات حکومتی، اتاق اصناف، نیروی انتظامی و جهاد کشاورزی در کنار شهرداری‌ها نقش‌آفرینی خواهند کرد.

وی عرضه‌کیف و کفش، پوشاک، گوشت و خواربار، آجیل و شیرینی و خرما با تنوع و کیفیت بالا را از ویژگی‌های نمایشگاه‌های بهاره عنوان کرد و یادآور شد: با برنامه‌ریزی انجام

برگزاری نمایشگاه‌های بهاره خبر داد و اظهار کرد: نمایشگاه‌های بهاره عرضه مستقیم کالا از ۱۸ اسفندماه در اغلب شهرهای گیلان برپا می‌شود.

وی افزود: تأمین و عرضه کالاهای اساسی و پرمصرف مردم به شکل گسترده و متنوع از اهداف اصلی برگزاری نمایشگاه‌های عرضه مستقیم کالا در روزهای پایان سال است.

مدیرکل صنعت، معدن و تجارت گیلان با بیان اینکه تمامی کالاهای قابل عرضه در نمایشگاه عرضه مستقیم با نرخ مصوب و با برچسب قیمت ویژه نمایشگاه با حضور بازرسان صمت، جهاد کشاورزی و تعزیرات حکومتی عرضه خواهد شد، گفت: همچنین



مدیرکل صمت گیلان از آغاز طرح‌نظارتی ماه رمضان و عیدانه بازار گیلان خبر داد و گفت: این طرح از ۱۵ اسفندماه ۱۴۰۲ آغاز می‌شود و تا ۱۵ فروردین ماه ۱۴۰۳ ادامه دارد. به گزارش نهضت شمال، تیمور پورحیدری از

رئیس گروه سلامت میانسالان و سالمندان معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: براساس ارزیابی های انجام شده در مراکز خدمات جامع سلامت در رابطه با پوکی استخوان تعداد ۱۱ هزار و ۳۴۸ از بانوان مراقبت شده، شیوه زندگی نامطلوب داشتند و علت عمده ایجاد پوکی استخوان تغذیه ناسالم و مصرف ناکافی لبنیات بوده است. به گزارش نهضت شمال، دکتر شیما دین‌پرور با بیان اینکه استئوپروز در میانسالان و سالمندی افزایش پیدامی کند، افزود: توصیه ما مصرف روزانه ۲_۳ سهم از لبنیات در برنامه غذایی روزانه شامل شیر، ماست، پنیر، کشک، دوغ و بستنی ساده بدون واتیل

است و این موضوع برای بانوان به ویژه در زمان یائسگی اهمیت بسیار زیادی دارد. وی با اشاره به اینکه برخی از افراد در مراحل اولیه استئوپروز هیچ علامتی ندارند، اظهار کرد: در مراکز خدمات جامع سلامت ارزیابی عوامل خطر پوکی استخوان در زنان بالای ۴۰ سال به منظور تشخیص زودهنگام و اقدامات به موقع برای پیشگیری از ابتلا فرد به پوکی استخوان انجام می شود و افراد بعد از غربالگری، در صورت نیاز به سطوح بالاتر جهت بررسی دقیق تر ارجاع می شوند.

هشدار به افرادی که ناخن می کارند



یکی ایجاد می شود که معمولاً این عفونت های قارچی ناخن های دست و پا را درگیر می کند. انصراری با اشاره به اینکه میزان درگیری با عفونت های قارچی در ناخن های پا در مقایسه با دست به مراتب بیشتر است، گفت: شیوع بیماری های ناخن که توسط قارچ های کپکی ایجاد می شود نیز از مخمرها بیشتر است. این متخصص قارچ شناسی به علاقه روز افزون نسبت به زیبایی ناخن ها در جامعه اشاره کرد و ادامه داد: توصیه اکید این است که حتماً برای دریافت خدمات زیبایی ناخن به مراکز معتبری که مسائل بهداشتی را رعایت می کنند مراجعه کنید. وی هشدار داد: افرادی که ناخن می کارند نباید این مواد را بیش از سه ماه روی دست یا پای خود داشته باشند و بین هر دوره کاشت ناخن بین یک تا دو ماه زمان تنفس برای ناخن را در نظر داشته باشند.

انصراری به علامت های ایجاد قارچ ناخن اشاره کرد و ادامه داد: عفونت های قارچی ناخن با توجه به عوامل ایجاد کننده می تواند متفاوت باشد. علاوه بر تغییر رنگ، شکل و بدبویی ناخن ها

که از بارزترین نشانه های ابتلاء به این عفونت ها است، ممکن است بافت اطراف ناخن هم درگیر این عفونت ها شود، تا جایی که منجر به قرمزی، تورم و دردناکی بافت اطراف شود. به گفته متخصص قارچ شناسی، برخلاف قارچ های مخمری قارچ های رشته ای هم از شایع ترین عوامل بیماری قارچی ناخن هستند، این قارچ ها بیشتر ناخن های پا را درگیر می کنند و دردناک هم نیستند. بد شکلی، ضخیم شدن یا شکنندگی ناخن ها از نشانه های این عفونت است. وی با بیان اینکه عفونت های قارچی ناخن هم در افراد سالم و هم در افرادی که بیماری زمین های دارند ایجاد می شود عنوان کرد: در افراد سالم بدون بیماری رطوبت زیاد، رعایت نکردن بهداشت، ضربه و یا تروما می تواند باعث ایجاد قارچ شود.

انصراری ادامه داد: افرادی که مبتلا به بیماری های زمین های مثل انواع سرطان ها، دیابت و یا دچار مشکلاتی در سیستم ایمنی هستند و یا حتی سالمندان مستعد ابتلاء به عفونت های قارچی هستند.

دکترای تخصصی قارچ شناسی در پاسخ به این سوال که آیا قارچ ها مسری هستند، گفت: با توجه به اینکه عوامل ایجاد کننده بسیاری از عفونت های قارچی ناخن ها هم متفاوت است، برخی عفونت های قارچی قابلیت سرایت دارند و زمانی که فردی را آلوده می کنند توانایی زنده ماندن تا بیش از یکسال را هم دارند بنابراین ضایعات ناخن و یا پوست آلوده این افراد اگر در محیط باشد می تواند سایرین را به عفونت قارچی مبتلا کند.

وی با اشاره به اینکه درمان عفونت های قارچی ناخن طولانی مدت و پیچیده است تاکید کرد: شانس بیشتر یا کسالی است که درمان را زودتر و به موقع پیگیری می کنند. انصراری در ادامه گفت: درمان قطعی باید توسط پزشک متخصص انجام شود و اقداماتی که به

یک متخصص قارچ شناسی، نسبت به شدت بروز قارچ در ناخن های کاشت شده هشدار داد. به گزارش نهضت شمال، انصراری، با بیان اینکه علل فیزیولوژیک با بیماری های ژنتیکی یا عفونی می تواند منجر به تغییر رنگ و شکل ناخن ها شود، گفت: بین ۳۰ تا ۵۰ درصد تغییر شکل ناخن های دست و پا به دلیل ابتلاء به عفونت قارچی است که این موارد در افرادی که ناخن کاشت دارند به مراتب بیشتر دیده می شود. وی با اشاره به اینکه یکی از دسته های مهم ایجاد کننده بیماری های عفونی قارچ ها هستند، اظهار کرد: قارچ ها به صورت میکروسکوپی در محیط و پا در سطح بدن وجود دارند. انصراری افزود: از لحاظ ساختاری و بیماری زایی قارچ ها به دو گروه تک سلولی یا مخمرها و پرسلولی یا کپکی تقسیم می شوند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه بخش عمده ای از عفونت ها و ناهنجاری ناخن ها مربوط به عفونت های قارچی است، خاطر نشان کرد: این عفونت ها توسط هر دو گروه قارچ های مخمری و

دارو های نیاز مند نسخه را تنها با دریافت نسخه کنیم



تازه تاسیس) بهره گیری کنید. رعایت دقیق رژیم درمانی اهمیت بالایی دارد. فراموش کردن دوز دارو ها، مصرف بیش از اندازه تصادفی، مدت زمان ناکافی درمان و یا قطع ناگهانی و خودسرانه برخی دارو ها می تواند اثرات نامطلوبی بر سلامت روانی داشته باشد. آگاهی یابی از خصوصیات، عوارض احتمالی و تداخلات دارو ها

دقت کنیم که برخی از دارو ها (به ویژه دارو های روان پزشکی) برای پاسخ درمانی مناسب به زمان نیاز دارد، بنابراین ضرورت دارد تداخل و عوارض جانبی احتمالی شناخته شده مرتبط با دارو های تجویز شده را با مشورت با دکتر داروساز مورد بررسی قرار دهیم و در صورت بروز هر گونه عارضه جانبی (به ویژه در موارد حساسیت به دارو ها) پزشک معالج خود را در جریان بگذاریم. پس از اتمام دوره درمان، دارو های استفاده نشده را دور بریزیم پس از اتمام دوره درمان، نگهداری برخی دارو

های باقیمانده در منزل، می تواند آسیب زا باشد. تمام دارو هایی که منقضی شده است، همراه با بسته های دارویی و یا بطری های دارویی که برجسب مشخص ندارند و یا قرص های نصف شده و اسپری های استنشاقی (به علت قابلیت اشتعال) باید از بین برده شده و یا دور ریخته شود. برای دانستن اینکه کدام دارو ها را می توان یا نمی توان نگاه داشت،

باید با پزشک و یا داروساز خود مشورت کنیم. به گروه های پرخطر، اجازه دسترسی به دارو های خود را ندهیم. احتمال آسیب رسانی سهوی به اطفال و سالمندان، به علت عدم شناخت دارو وجود دارد. بنابراین باید مراقب نشانه های هشدار دهنده در خصوص احتمال مصرف خودسرانه و یا سهوی دارو ها باشیم/ بهداشت نیز

به دلیل اهمیت حفظ ایمنی بیمار، استفاده مسوولانه از دارو ها و الزام به همراه داشتن نسخه برای تهیه برخی دارو ها ضروری است. از دلایل این امر آگاهی نداشتن در مورد عوارض احتمالی، تداخل دارو ها، نبود آگاهی در زمینه دوره درمانی مورد نیاز و دوز کافی برای پاسخ گرفتن از مصرف یک دارو، نبود امکان پایش پاسخدهی به دارو، جلوگیری از سوء مصرف و به طور کلی، حفظ سلامت بیماران است. به گزارش نهضت شمال، در خصوص دارو های نیاز مند نسخه و خطرات احتمالی ناشی از مصرف اشتباه، داروسازان نقش حیاتی در زمینه آموزش عوارض ناخواسته دارویی به بیماران دارند. در ادامه چند نکته کلیدی را در این زمینه، مرور می کنیم:

راه های ارتباطی با داروسازان را به خاطر بسپاریم با شماره ۱۹۰ (واحد اطلاع رسانی دارو ها و سموم دانشگاه علوم پزشکی محل زندگی خود) تماس بگیرید و یا در صورت حساسیت و محرمانگی بالای مورد نگرانی شما، از اتاق مشاوره دارویی (تعبیه شده در داروخانه های

غذاهای ناسالم خطر سرطان روده بزرگ را افزایش می دهند

غذاهای ناسالم به اندازه الکل، ورزش نکردن و چاقی خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را در افراد افزایش می دهد.

به گزارش نهضت شمال، به گفته محققان، دو دهه است که سرطان روده بزرگ و رکتوم در افراد زیر ۵۰ سال افزایش یافته است، به این معنی که بسیاری از آنها قبل از انجام غربالگری کولونوسکوپی به سرطان مبتلا می شوند.

دکتر «متیو کالادی»، رئیس بخش جراحی کولورکتال مرکز جامع سرطان دانشگاه ایالتی اوهایو، در این باره می گوید: «ما می دانیم که غربالگری کولونوسکوپی با تشخیص بیماری در مراحل اولیه و اغلب پیش سرطانی، جان انسان ها را نجات می دهد، اما در حال حاضر برای افراد در معرض خطر نسبی این بیماری، قبل از ۴۵ سالگی این غربالگری توصیه نمی شود.» این مسئله عادات سبک زندگی پیشگیرانه را برای بزرگسالان جوان بسیار مهم می کند.

کالادی گفت: «برای مردم مهم است که درک کنند که عوامل زیادی در خطر ابتلا به سرطان کولورکتال نقش دارند، و هرگز برای ایجاد تغییرات برای کمک به کاهش خطر در جایی که توانایی انجام این کار را دارید دیر نیست.»

کالادی توصیه می کند که افراد رژیم غذایی حاوی فیبر، مقادیر کم چربی و گوشت قرمز، با چهار تا شش وعده میوه و سبزیجات در روز مصرف کنند. کالادی گفت: «این تغییرات نه تنها بر خطر ابتلا به سرطان تأثیر می گذارد، بلکه احتمالاً سلامت شما را به طور کلی بهبود می بخشد.»

وی افزود: «چاقی شما را در معرض خطر بیشتر ابتلا به سرطان کولورکتال قرار می دهد، بنابراین انجام برخی اقدامات ساده اما مهم - مانند یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم و متوسط - به سلامت کلی کمک می کند.»

کالادی همچنین توصیه کرد که افراد بدون در نظر گرفتن سن، فوراً علائم را بررسی کنند. علائم می تواند شامل خونریزی مقعدی، تغییرات ناگهانی در عادات روده، کاهش وزن غیرقابل توضیح و درد شکمی باشد. به گفته محققان، سرطان در مراحل اولیه بسیار قابل درمان است و اغلب کاملاً درمان می شود. شناسن درمان با بیماری پیشرفته کاهش می یابد.

سیگار کشیدن مغز را کوچک می کند

مطالعات جدید نشان می دهد سیگار کشیدن مغز را کوچک می کند و خطر زوال عقل را افزایش می دهد. به گزارش نهضت شمال، متخصصان آمریکایی با بررسی اسکن مغزی بیش از ۳۲ هزار نفر به این نتیجه رسیدند که سیگار کشیدن به صورت روزانه باعث کاهش حجم مغز افراد می شود.

نتایج این مطالعه که در مجله تخصصی «Biological Psychiatry: Global Open Science» منتشر شده است، نشان می دهد که سیگار به عنوان یک عامل خطرناک قابل اجتناب با کوچک شدن مغز ارتباط دارد و خطر زوال عقل را افزایش می دهد.

دانشمندان پیشتر می دانستند که بین سیگار کشیدن و حجم کمتر مغز رابطه ای وجود دارد، اما نمی دانستند کدام یک بر دیگری اثر می گذارد. متخصصان در این مطالعه برای پی بردن به این رابطه، سابقه سیگار کشیدن، داده های ژنتیکی و اسکن مغزی افرادی را تجزیه و تحلیل کردند و به این نتیجه رسیدند که استعداد ژنتیکی فرد منجر به گرایش آن ها به سیگار کشیدن می شود و سیگار کشیدن باعث کاهش حجم مغز می شود.

پیش از این می دانستیم سیگار برای سلامت قلب و ریه مضر است اما این اولین بار است که دانشمندان متوجه اثرات منفی آن بر مغز شدند.

متخصصان در این تحقیقات متوجه شدند مغز افرادی که سال ها قبل سیگار را ترک کرده بودند کوچک تر از مغز افرادی است که هرگز سیگار نکشیده بودند.

به گزارش یورنویز، با نتایج حاصل شده از این تحقیقات، ترک سیگار برای افراد سیگاری اهمیت بیشتری پیدا می کند.

این داده ها نشان می دهد که ترک سیگار مغز را به اندازه اولیه اش باز نمی گرداند اما ترک سیگار می تواند جلوی آسیب رساندن بیشتر به مغز را بگیرد. ایستا

گرم شدن جهان ممکن است به معنای افزایش زایمان های زودرس باشد

آن بر نتایج تولد و توسعه راکارهایی برای کاهش خطرات بسیار مهم است.» برای این مطالعه، محققان ۱.۲ میلیون تولد را در سیدنی استرالیا بین سال های ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۲ دنبال کردند که از این تعداد بیش از ۶۳۰۰۰ نوزاد نارس بودند. این تیم این داده ها را با داده های دامی تاریخی و سایر عواملی که می توانند بر قرار گرفتن در معرض گرما تأثیر بگذارند، مانند پوشش درخت و گیاهان مقایسه کردند. محققان دریافتند قرار گرفتن در معرض گرمای

تولدهای نارس بیشتر در سراسر جهان شود. به گزارش نهضت شمال، محققان به ارتباط قوی بین قرار گرفتن در معرض گرمای شدید در سه ماهه سوم بارداری و خطر زایمان زودرس پی بردند. «یومینگ گوئو»، محقق ارشد از دانشگاه موناش در ملیورن استرالیا، گفت: «مای بالا در شب می تواند ریتم شبانه روزی را مختل کند و به طور بالقوه بر فشار خون تأثیر بگذارد، که ممکن است برای افراد باردار مشکل ساز باشد.» گوئو افزود: «با توجه به افزایش پیش بینی شده دماهای شدید با گرم شدن زمین، درک تأثیرات



یک مطالعه جدید گزارش می دهد که افزایش دما ناشی از تغییرات آب و هوایی می تواند منجر به

نهنضت شمال

شماره ۳۹۹۹ – دوشنبه ۱۴ اسفند ۱۴۰۲

آشپزی

طرز تهیه دسر دالکونا با طعم و مزه عالی برای مهمانی با چند قلم مواد



دسر ها برای مهمانی ها و مراسممان مختلف گزینه بسیار خوبی هستند و این بار دسر دالکونا یک طعم فوق العاده و خوشمزه است که طعم و مزه بهشت می دهد. این دسر برای کسانی که طعم و مزه قهوه یا نسکافه دوست دارند گزینه بسیار خوبی می باشد و شما می توانید داخل یک ظرف پیرکس و چینی بریزید و روی آن را با شکلات خرد شده یا پودر کاکائو به دلخواه تزیین کنید.

مواد لازم
کیک‌شکلاتی: ۳ عدد
شیر: ۴ ق غذا خوری
پنیرخامه‌ماسکارپونه: ۲۰۰ گرم
خامه‌صباحه: ۱.۲ پاکت
پودر قند:۴ ق غذا خوری
پودرنسکافه: ۴ ق غذا خوری
شکر: ۴ ق غذا خوری
آب جوش: ۴ ق غذا خوری

طرز تهیه‌دسر دالکونا
مرحله اول: آماده سازی لایه کیک ابتدا باید سه تا کیک آماده از سوپرمارکت بگیریید و با دست پودر کنیدد و کف ظرف مورد نظر بریزید و شیر را اضافه کنیدد و هم بزنیید و کف ظرف فیکس کنیدد و بعد به دلخواه می توانید در این مرحله خلال بادام روی شکلات خرد شده اضافه کنیدد.

مرحله دوم: تهیه لایه پنیری

برای تهیه لایه پنیری باید پنیر خامه ای را به همراه پودر قند و خامه صبحانه داخل کاسه بریزید با همزن برقی بزنیید تا مواد یکدست شودد و بعد لایه پنیری را روی کیک بریزیدد و با پشت قاشق یا لیسک خوب صاف کنیدد تا یکدست شودد.

مرحله سوم:تهیه‌دالکونا

برای تهیه لایه روی این دسر باید نسکافه و شکر و آب جوش را باهم داخل کاسه بریزیدد و با کمک قاشق جای خوری به قدری مواد را هم بزنیید تا فوم بگیریدد و رنگ آن روشن شودد و یا می توانید با همزن برقی کوچک این کار را انجام دهیدد لایه به دست آمده را روی سطح پنیری پخش کنیدد و به دلخواه می توانید کمی کیک یا شکلات رنده شده نیز روی مواد بریزیدد و برای چند ساعت دسر را در یخچال قرار دهید تا خودش را بگیریدد و بعد سرو کنیدد.
نوش جان

فوت و فن های دستور تهیه دسر دالکونا

می توانید داخل لیوان های تک نفره این دسر را تهیه کنید.
حتما باید پنیر خامه ای و کم نمک باشد.
از نسکافه گلد برای لایه آخر استفاده کنید.
می توانید از هر نوع کیکیی که دوست دارید برای لایه اول استفاده کنید ولی با کیک شکلاتی فوق العاده می شود.

چگونه می‌توان صفحه نمایش را در ویندوز ۱۱ تقسیم کرد؟

در سه مرحله صفحه نمایش خود را در ویندوز ۱۱ به سه قسمت تقسیم کنید. به گزارش نهضت شمال،ویندوز ۱۱ یک سیستم عامل بسیار قدرتمند برای بهره وری است و قابلیت آن برای تقسیم ویندوز به پیکربندی‌های مختلف بسیار مفید است، زیرا انجام چند کار را آسان و مدیریت چندین برنامه را کارآمدتر می‌کند. اما اگر نمی‌دانید چگونه از این قابلیت استفاده کنید، این ویژگی نمی‌تواند به شما کمک کند. در این راهنما به شما نحوه استفاده از ابزارهای تقسیم صفحه نمایش سیستم‌عامل، از جمله Snap Assist و Snap Layouts را نشان خواهیم داد. همچنین

در مرحله صفحه نمایش خود را در ویندوز ۱۱ به سه قسمت تقسیم کنید.

به گزارش نهضت شمال،ویندوز ۱۱ یک سیستم عامل بسیار قدرتمند برای بهره وری است و قابلیت آن برای تقسیم ویندوز به پیکربندی‌های مختلف بسیار مفید است، زیرا انجام چند کار را آسان و مدیریت چندین برنامه را کارآمدتر می‌کند.

اما اگر نمی‌دانید چگونه از این قابلیت استفاده کنید، این ویژگی نمی‌تواند به شما کمک کند. در این راهنما به شما نحوه استفاده از ابزارهای تقسیم صفحه نمایش سیستم‌عامل، از جمله Snap Assist و Snap Layouts را نشان خواهیم داد. همچنین

● طب سنتی

خواص عناب تازه و خشک

عناب از آن دسته میوه‌هایی است که دارای ارزش غذایی بالا است. اکثر ادما در مورد ارزش غذایی میوه عناب می‌دانند و همچنین از آن به‌عنوان یک میوه مقوی که سرشار از مواد مغذی است یاد می‌کنند. میوه عناب به‌عنوان کپسول سلامتی شناخته‌شده است. عناب بوته و درختچه‌ای است که گاهی به‌صورت مستقیم و گاهی کچ رشد می‌کند ارتفاع آن در حدود ۶ تا ۹ متر هست .

درختچه عناب برگ‌های بیضی‌شکل دارد به رنگ سبز باق و حاشیه‌های دندان دار است. عناب سرشار از آنتی‌اکسیدان است و در پیشگیری از بروز سرطان مؤثر است. آنتی‌اکسیدان‌هایی که در میوه عناب وجود دارد از رشد و پراکندگی رادیکال‌های آزاد در بدن جلوگیری می‌کند. میوه عناب دارای ویتامین C است که نقش آنتی‌اکسیدانی قوی را بر عهده دارد.

خواص عناب چیست؟
میوه عناب به دلیل این‌که سرشار از آنتی‌اکسیدان و مواد مغذی سالم و طبیعی دارای طیف وسیعی از خواص سلامتی است.
خواص عناب به شرح زیر هست:
برای حفظ سلامتی دستگاه گوارش و کمک به هضم غذا؛ میوه عناب حاوی فیبر بالایی است که کمک به هضم غذا می‌کند. دو ماده مؤثره ساپونین‌ها و تری تینوئیدها در فرایند هضم غذا و جذب مواد مغذی و حفظ سلامتی دستگاه گوارش و روده نقش بسزایی دارند. عناب مانع از بروز یبوست، درد شکم نفخ و همچنین مانع از بروز بیماری‌های دستگاه گوارش مثل سرطان روده بزرگ می‌گردد. تصفیه خون؛ یکی از مشخصه‌های میوه عناب که همه افراد می‌شناسند خاصیت سم‌زدایی و پاک‌سازی بدن و درنهایت تصفیه خون است. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن آب مانع از بروز بسیاری از بیماری‌ها و همچنین موجب کاهش استرس و بروز بیماری‌های مربوط به سیستم ایمنی می‌گردد.

حفظ سلامت قلب؛ میوه عناب یک میوه مفید برای حفظ سلامتی قلب است. عناب سرشار از مواد مغذی هست که این مواد مغذی کمک به عملکرد سالم قلب می‌کند. عناب سرشار از پتاسیم و مقدار خیلی اندکی سدیم است که این موجب برقراری رتم طبیعی رگ‌های خونی و همچنین کاهش فشارخون می‌گردد. میوه عناب مانع از تجمع چربی در رگ‌های خونی و سرخرگ‌ها می‌شود.

درمان و رفع بیماری سرطان؛ میوه عناب سرشار از آنتی‌اکسیدان است و در کاهش فعالیت رادیکال‌های آزاد و گسترش سلول‌های سرطانی بسیار مؤثر است. بهبود و تقویت سیستم ایمنی بدن؛ میوه عناب سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها مثل ویتامین A و ویتامین سی و همچنین ترکیبات ارگانیک است. ترکیبات میوه عناب باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و همچنین رادیکال‌های آزاد در بدن را کنترل و خنثی می‌کند.

مراقبت از سلامتی پوست؛ عصاره عناب به‌صورت موضعی کمک به رفع التهابات پوستی مثل اگزما، آکنه و بیماری پسوریازیس می‌کند. یکی دیگر از خواص عناب برای پوست این است که از پیدایش چین‌چروک و جای زخم روی پوست جلوگیری می‌کند و همچنین باعث افزایش اکسیزن‌سانی و گردش خون در پوست می‌گردد. درنهایت می‌توان گفت که عصاره میوه عناب باعث شادابی پوست صورت می‌گردد.

کنترل و کاهش استرس و اضطراب؛ میوه عناب مانند برخی داروهای کاهش اضطراب و آرام‌بخش عمل می‌کند. مصرف میوه عناب باعث تنظیم هورمون‌های بدن می‌شود و روی آرامش ذهن و بدن شما مؤثر است.

خاصیت تنظیم گردش خون؛ میوه عناب به دلیل دارا بودن آهن و فسفر در تنظیم گلبول‌های قرمز خون مؤثر است و حتی افرادی که دچار کم‌خونی و فقر آهن هستند، با مصرف عناب می‌توانند این مشکل را برطرف کنند.

● معرفی جاذبه‌های گردشگری

سفری به چشمه سبزپوشان هرمزگان

چشمه سبزپوشان، یکی از جاذبه‌های طبیعی خیره‌کننده در شمال استان هرمزگان، به دقت مورد بررسی قرار گرفته است. با آبدهی فراوان و ویژگی‌های منحصر به فرد، این چشمه در میان نخلستان‌ها و طبیعت بکر روستای برغنی باعث جلب توجه گردشگران و مسافران نوروزی به خود شده است.

در شمال استان هرمزگان، شهرستان حاجی آباد با جاذبه‌های فراوانی از جمله «چشمه سبزپوشان» به شهرت ملی دست یافته است. این شهرستان با خرماهای پیدار و طبیعت سرسبز و مناطق بکر و دیدنی، به عنوان دروازه‌ای شیرین و جذاب برای خوشامدگویی به گردشگران و مسافران شناخته می‌شود.

چشمه سبزپوشان به عنوان یکی از جاذبه‌های دیدنی و گردشگری زیبای شهرستان حاجی آباد شناخته می‌شود و در فصل تابستان، مهمانانی از نقاط مختلف کشور را به خود جذب می‌کند. این چشمه زیبا که در روستای برغنی واقع شده و با نام محلی «گلم سوز پوشن» نیز شناخته می‌شود، دارای شکل بیضی است و با توجه به ویژگی تغییر دمای آب در فصول گرم و سرد سال، همواره امکان شنا فراهم است. این چشمه کنار امامزاده قرار دارد که تماشای آن نیز از جذابیت‌های این منطقه است. در تعطیلات خود، مردم شهرستان این چشمه زیبا و طبیعت بکر را برای گذراندن اوقات لذت می‌برند.

چشمه‌سبزپوشان

نحوه غیرفعال کردن ویژگی‌های تقسیم صفحه در ویندوز ۱۱ را یاد می‌گیریم، تا اگر بعداً تصمیم گرفتید که از آن‌ها استفاده نکنیم، شیوه آن را بدانیم. در ادامه نحوه تقسیم صفحه نمایش خود در ویندوز ۱۱ آورده شده است.
قابلیت Snap Layouts روشی جدید برای راه اندازی Snap Assist و یکی از روش‌های قدیمی قدرتمند است. این روش به شما امکان می‌دهد به راحتی پنجره‌ها را در انواع طرح بندی‌های مفید باز کنید که مشاهده و کار با ویندوز را آسان‌تر از همیشه می‌کند.



مخلوط می‌کنیم. داخل قوری روی حرارت قرار دهید تا آماده شود.
خواص آن عبارت‌اند از:

ترکیب عناب و زرشک و تهیه جوشانده به دلیل دارا بودن ویتامین C در درمان و پیشگیری سرماخوردگی بسیار مؤثر است.

برای درمان مشکلاتی مثل ورم و زخم معده بسیار مؤثر است.

برای درمان اسهال خونی و یا زخم روده کاربرد دارد. این نوشیدنی سرشار از ویتامین‌های A، ب و سی و همچنین مواد معدنی کلسیم، آهن و فسفر برای سلامتی بسیار مفید است و درد درمان اختلالاتی مثل کم‌اشتهایی، زردی پوست، آرام‌بخش، تصفیه خون، کاهش قند خون، کاهش فشارخون و درمان بیماری‌های کبدی مؤثر است.

خواص عناب برای یبوست
نتایج مطالعات انجام‌شده در مورد میوه عناب و درمان یبوست به شرح زیر هست:

عناب به دلیل این‌که سرشار از فیبر است، برای تنظیم حرکات روده و هضم غذا بسیار مفید است.

مصرف دمنوش و یا جوشانده عناب برای درمان یبوست و بواسیر مفید است.

برای درمان یبوست‌های مزمن که بعضی افراد همواره در طول زندگی درگیر آن هستند، سودمند است.

تمام افرادی که بیماری یبوست رادارند توصیه می‌شود که روزانه دمنوش عناب به همراه زنجبیل را تهیه و میل نمایند. نتیجه می‌گیریم که برای درمان یبوست مصرف عناب چه به‌صورت خشک و چه به‌صورت تازه و یا دمنوش سودمند است.

تفاوت خواص عناب خشک و تازه چیست
میوه عناب یکی از میوه‌های پراخصیت است که در مناطق خاصی تولید می‌شود. تفاوت عناب خشک و تازه به نوع عناب اولیه آن بستگی دارد. درجه‌بندی خاصی در محصولات کشاورزی داریم که میوه عناب هم طبق همان قاضه درجه‌بندی می‌شود.

میوه عناب دارای خواص درمانی و دارویی و ارزش غذایی بالایی دارد. میوه عناب در اول به رنگ سبز و گرد بوده و بعد از این که می‌رسد به رنگ قرمز درمی‌آید. خواص عناب چه به‌صورت تازه و چه به‌صورت خشک یکسان است.

مضرات عناب
همان‌طور که توضیح دادیم میوه عناب دارای ارزش غذایی بالایی است و برای سلامتی تمام ارگان‌های بدن مفید هست.

با توجه به اینکه هیچ ماده غذایی بدون عارضه وجود ندارد و ممکن است مصرف برخی از این مواد غذایی مفید هم برای برخی افراد مضر باشد. میوه عناب هم از این مقله جدا نیست.

یکی از عوارض عناب می‌توان به بالا بودن مقدار ویتامین کاس اشاره کرد.

در افرادی که غلظت خون بالایی دارند و یا مشکلات انعقاد خون‌دارند توصیه می‌شود از مصرف میوه عناب پرهیز کنند. علاوه بر این مصرف مقدار زیاد عناب باعث کم شدن غریزه جنسی می‌شود.

مصرف عناب در افرادی که مزاج آن‌ها سرد است باعث بروز نفخ می‌شود. این‌گونه افراد بهتر است عناب را به همراه مویز مصرف کنند.



آبشار تزرج (تزرج) که در جنوب غربی شهر حاجی آباد و در میان نخلستان‌های روستای تزرج واقع شده است، یکی از این جاذبه‌های زیبا و خوش‌آبوهوا است. این آبشار با طبیعتی دل‌فریب و در محیطی از نخلستان‌ها قرار گرفته‌د، گردشگران را به خود جذب می‌کند.

آرامگاه امامزاده

یکی دیگر از آرامگاه امامزاده است.

چشمه آرامگاه امامزاده واقع در همسایگی چشمه سبزپوشان قرار دارد و معمولاً به عنوان یک مردف محترم شناخته می‌شود. این مکان فراوانی ارزش معنوی و مذهبی دارد و زیارت آن باعث حس آرامش و ارتباط با معانی عمیق‌تر می‌شود. همچنین، این آرامگاه با موقعیت خود بر روی تپه، یک چشم‌انداز فوق‌العاده از اطراف فراهم می‌کند. از این نقطه می‌توانید به زیبایی چشمه سبزپوشان و طبیعت اطراف لذت ببرید و

عکس‌های خاطره‌انگیزی بگیرید.
آبشار تزرج

است. مردم این روستا با اعتقاد به اینکه ماهیان این چشمه متعلق به زیارت‌گاه هستند، از دیگران خواهندد که این ماهیان را صید نکنند. این باور محلی نشان از ارتباط نزدیک اهالی با طبیعت و محیط زیست دارد.
موقعیت چشمه‌سبزپوشان

چشمه سبزپوشان در مسافت ۲۵ کیلومتری جنوب شهرستان حاجی آباد، در قلب روستای برغنی که جزو توابع حاجی آباد است، واقع شده است. این مکان زیبا و جذاب در مسیر آبشار تزرج قرار دارد و به عنوان یکی از جاذبه‌های گردشگری منحصر به فرد در این منطقه شناخته می‌شود.

جاذبه‌های گردشگری نزدیک چشمه سبزپوشان
جاذبه‌های دیدنی اطراف چشمه سبزپوشان در هرمزگان و بندر عباس می‌توانند سفر شما را به تجربه‌ای فراموش‌نشدنی تبدیل کنند. علاوه بر چشمه سبزپوشان ، منطقه حاجی آباد دارای دیگر جاذبه‌های گردشگری طبیعی نیز می‌باشد.

آبشار تزرج

فدراسیون جهانی تکواندو در پایان رویدادهای بین المللی تهران، رنکینگ جدید المپیک را منتشر کرد. به گزارش نهضت شمال، فدراسیون جهانی تکواندو رنکینگ المپیک ماه مارس را منتشر کرد. در رنکینگ جدید فدراسیون جهانی تکواندو، امتیازات مسابقات بین‌المللی جام فجر و جام ریاست فدراسیون جهانی در تهران محاسبه شد که با صعود تکواندوکاران ایران همراه بود. در وزن ۵۸- کیلوگرم، مهدی حاجی موسایی با ۴ پله صعود در رده ششم رده بندی ایستاد. در همین وزن ابوالفضل زندی در جایگاه ۱۵ جهان قرار گرفت و علیرضا حسین پور نیز در رده ۶۰ جای دارد. در وزن ۶۸- کیلوگرم، متین رضایی با یک پله صعود در رده شانزدهم ایستاد و رضا کلهر در رده ۴۶ جهان جای گرفت.

دغدغه تیم ملی چگونه باید بر طرف شود



قلعه نویی در لیست بازیکنان دعوت شده خود به جام ملت‌های آسیا آریا یوسفی و سامان فلاح را به تیم ملی دعوت کرد که فقط ۲ بازیکن زیر ۲۳ سال سن داشتند اما سرمربی تیم ملی یک دقیقه هم به این نفرات بازی نداد تا میانگین سنی بازیکنان ترکیب ایران در هر دیدار بالاتر از شروع مسابقات باشد. او پیش از حضور بر روی نام تعدادی از جوانان از جمله محمدجواد حسین نژاد که جزو پدیده‌های فوتبال ایران بود خط قرمز کشید. انتقادات اوج گرفت

قلعه نویی با عدم نتیجه‌گیری در جام ملت‌های آسیا باعث شد تا موج دیگری از انتقادهای او و کادرش بابت عدم استفاده از بازیکنان جوان افزایش یابد و از همین رو سرمربی تیم ملی در اولین نشست که با اعضای هیأت رئیسه فدراسیون فوتبال داشت در برنامه‌ای روند به‌کارگیری از بازیکنان جوان در تیم ملی را تشریح کرد که هنوز از جزئیات دقیق آن خبری منتشر نشده است. نداشتن زیر ساخت برای پرورش جوانان یکی از راه‌هایی که باید بازیکنان جوان در آن پرورش پیدا کنند و به مرور وارد تیم‌های بزرگسال شوند، حضور در تیم‌های پایه است. اکثر باشگاه‌های

«جوانگرای» یکی از اصلی‌ترین درخواست‌های اهالی فوتبال از مربیان باشگاهی و سرمربی تیم ملی است تا این رشته بتواند با «بزرگ‌سالان» خود را به استانداردهای روز دنیا نزدیک کند اما کار از ریشه خراب است. به گزارش نهضت شمال، تیم ملی فوتبال ایران با هدایت امیر قلعه نویی در مسابقات جام ملت‌های آسیا شرکت کرد و تا مرحله نیمه نهایی پیش رفت اما در این مرحله با قبول شکست ۳ بر ۲ برابر قطر از صعود به دیدار پایانی بازماند تا همچنان فوتبال ایران در حسرت صعود به فینال و کسب عنوان قهرمانی باقی بماند.

انتظار از سرمربی تیم ملی یکی از اصلی‌ترین انتقادهایی که به سمت تیم ملی ایران مطرح می‌شود، میانگین سنی بالای تیم ملی بود که اکثر کارشناسان معتقد بودند با توجه به در پیش بودن جام جهانی ۲۰۲۶ و شرایطی که صعود ایران را به این دوره از مسابقات راحت‌تر خواهد کرد، سرمربی تیم ملی باید از بازیکنان جوان بیشتری در ترکیب تیم ملی استفاده می‌کرد تا این بازیکنان تجربه بیشتری پیدا می‌کردند. دو جوان در فهرست ۲۶ نفره

لیگ برتر دارای تیم‌های پایه هستند اما به دلیل عدم زیر ساخت و برنامه‌ریزی مناسب مدیران و مسؤولان فوتبال کشورمان توجه‌ای به آن نمی‌کنند و بیشتر به دنبال نتیجه‌گیری تیم‌های بزرگسال خود هستند. سرمربیان تیم‌های لیگ برتری نیز خیلی کم از بازیکنان جوان در ترکیب خود استفاده می‌کنند و آنها هم رویه قلعه نویی را در پیش گرفته‌اند. مربیانی که به جوانگرایی بها دادند ژوزه مورایس در سپاهان، ایگناسیو مارتیز در فولاد و یحیی گل محمدی در پرسپولیس از جمله مربیانی بودند که به بازیکنان جوان فرصت حضور در زمین بازی را می‌دادند که از بین این ۳ مربی، تنها مورایس به کار خود در سپاهان ادامه داد و دو مربی دیگر از تیم‌های خود جدا شدند. باشگاه تراکتور هم در یکی، دو سال اخیر پیشرفت خوبی در تیم‌های پایه داشته است و پاکو خمز سرمربی اسپانیایی تراکتور نیز در برهه‌هایی تعدادی از بازیکنان جوان را به تمرینات بزرگسالان دعوت کرد تا آنها انگیزه بیشتری پیدا کنند.

حسین نژاد که یکی از بازیکنان خوب فوتبال ایران بود از سوی قلعه نویی کنار گذاشته شد. مربیان ریسک نمی‌کنند استفاده از بازیکنان جوان در تیم‌های لیگ برتری باعث خواهد شد تا کادر فنی تیم ملی فرصت بیشتری برای تماشای این بازیکنان داشته باشند اما به دلیل رویکرد نتیجه گرایی در باشگاه‌های ایران، سرمربیان تیم‌ها ریسک بازی دادن به بازیکنان جوان را نمی‌پذیرند و همچنان اصرار دارند که از بازیکنان باتجربه و پیا به سن گذاشته استفاده کنند تا با کسب نتایج مورد تأیید مدیریت باشگاه همچنان روی صندلی بمانند. جوانانی که به مهره‌های اصلی تبدیل شدند سعید سحرخیزان، محمدجواد حسین نژاد، آریا یوسفی، میلاد سورگی و محمد عمری از جمله بازیکنان زیر ۲۳ سال هستند که در یکی، دو فصل اخیر توانستند با عملکرد خود رضایت سرمربیان خود را برای حضور در ترکیب تیم‌های بزرگسال جلب کنند و هر کدام از آنها تبدیل به یکی از

سرمربی تیم ملی تنیس روی میز

تمام بلیت‌ها را برای هانگژو خرج کردیم

سرمربی تیم ملی تنیس روی میز عنوان کرد: اما در بازی دوم مقابل مصر قرار گرفتیم که تیم نهم دنیا است. در این بازی هم نیما و دیگر بچه‌ها خوب بازی کردند. نوشاد ۲ بازی را برد و هر چه در توان داشت، استفاده کرد. او نفر اول مصر که دارای رنکینگ ۲۰ دنیا است را شکست داد و این موفقیت تاثیر مثبتی بر روحیه بچه‌ها گذاشت و با روحیه خوبی بازی بعدی را پیگیری کردیم اما امیرحسین هدایی در بازی سوم شکست خورد و اگر می‌برد ۳ بر صفر، مصر را می‌بردیم.

وی ادامه داد: این مسابقات هشت شب شروع شد و دیروقت بچه‌ها شام خوردند و زمان کافی برای استراحت نداشتند. زمان ریکاوری و فاصله زمانی بازی مصر تا رومانی کم بود. متأسفانه اثرش را روی نوشاد دیدیم و او نتوانست شب بخوابد و مقابل رومانی دو بازی را باخت. اگر نوشاد در شرایط معمولی قرار داشت هرگز نمی‌باخت. ما بازی را به رومانی باختیم و در گروه سوم شدیم و برای اولین بار به جمع ۱۶ تیم برتر راه یافتیم. در بازی با آلمان ملی پوشان خسته بودند لطفاله نسبی یادآور شد: در مرحله حذفی به مصاف سنگاپور رفتیم. چهار سال است که سنگاپور را رصد می‌کنم و سرمایه‌گذاری خوبی روی این

تیم شده است. از نقاط مختلف دنیا به این کشور می‌روند تا حریف تمرینی سنگاپور باشند. در هر صورت این تیم را ۳ بر صفر شکست دادیم و به آلمان خوردیم. وی اضافه کرد: آلمان چون تیم اول گروه خود بود دور اول استراحت و زمان کافی در اختیار داشت، اما بچه‌های ما ساعت یک و بعد از ظهر بازی کردند و زمان بازی طول کشید بنابراین زمان برای ریکاوری کم بود و در بازی با آلمان این خستگی روی ملی‌پوشان باقی ماند. نیما در دیدار اول مقابل اوچاروف خوب بازی کرد و می‌توانست نتیجه بهتری بگیرد.

لطفاله نسبی گفت: نوشاد هم در بازی با دانگ کیو عصبی بود و از سوی دیگر سرمایه‌ی که داخل سالن بود روی روحیه نوشاد اثر گذاشت. او کیفیت همیشگی را نداشت و برخی توپ‌های ساده را خراب کرد. خطای فردی بالا بود و او خوب بازی نکرد. بازی امیرحسین با فرانزیکسا خوب بود اما او هم بازی را ۳ بر ۲ واگذار کرد و می‌توانست بازی را برگرداند. بچه‌های ما در جایگاهی که جهان رسیدند که مقابل هر حریفی حرف برای گفتن دارند. پینگ پنگ ایران به سطح خوبی رسیده است وی خاطرنشان کرد: بارها بعد از بازی‌های آسیایی

سرمربی تیم ملی تنیس روی میز گفت: اگر قبل از مسابقات جهانی کره‌جنوبی اردوهای مرتبی داشتیم، می‌توانستیم در گروه خود اول شویم متأسفانه تمام بلیت‌ها را برای بازی‌های آسیایی هانگژو خرج کردیم. به گزارش نهضت شمال، جمیل لطفاله نسبی درباره عملکرد تیم ملی تنیس روی میز در فینال تیمی قهرمانی جهان در کره‌جنوبی، اظهار داشت: در این مسابقات با تیم‌های پرتغال، مصر، رومانی و تایلند هم‌گروه بودیم که در بازی نخست تایلند را ۳ بر صفر شکست دادیم و می‌توانستیم برابر پرتغال در یک بازی برنده باشیم اما این دیدار را ۳ بر یک واگذار کردیم.

وی افزود: نیما در بازی اول مارکوس فریتاس را که دارای رنکینگ ۱۹ دنیا است می‌توانست شکست دهد. نوشاد عالمیان هم نتوانست فریتاس را بربرد. امیرحسین هدایی هم ۱۰ بر ۷ جلو بود و اگر نیما بازی را می‌برد، تاثیر خوب و مثبتی در روح و روان بچه‌ها می‌گذاشت. اگر این بازی را می‌بردیم شاید بخش زیادی از مسیر را برای کسب عنوان قهرمانی در گروه طی کرده بودیم اما متأسفانه این اتفاق نیفتاد. زمان ریکاوری ملی‌پوشان بین بازی مصر و رومانی کم بود

در حاشیه تاپسون ایرانی در سوای المپیک



«میثم قشلاقی» پدیده بوکس کشور و معروف به تاپسون ایرانی این روزها در رینگ مسابقات جهانی ایتالیا (گزینشی المپیک پاریس) با مشت‌های پر قدرتش به دنبال تحقق رویای خود است.

به گزارش نهضت شمال، مسابقات جهانی بوکس به میزبانی شهر بوستو آریستسیو ایتالیا از امروز ۱۳ اسفندماه با حضور ۶۳۲ بوکسور از ۱۱۲ کشور برگزار می‌شود.

تیم ملی کشور ما نیز در این رقابت‌های حساس با ۶ بوکسور حضور دارد تا در میان مدعیان عرض اندامی داشته باشد و سهم خود را از این رقابت‌های جهانی کسب کند.

میثم قشلاقی، بوکسور نام‌آشنای ایران و آسیا نیز در وزن ۸۰ کیلوگرم تیم ملی را همراهی می‌کند؛ بوکسوری که با درخشش خود در رقابت‌های آسیایی از سوی گزارشگران کشورهای مختلف لقب تاپسون ایرانی گرفت.

این بوکسور با اخلاق در مسابقات آسیایی ۲ سال پیش با رای عجیب داوران و با حساب سه بر دو بازنده شد و به نشان نقره این رقابت‌ها بسنده کرد. اما این روزها برای اثبات دوباره خود و شایستگی هایش راهی ایتالیا شده است تا با درخشش در رقابت‌های جهانی در رینگ المپیک مشت زنی کند.

تاپسون ایرانی در سوای المپیک بوکسور بجنوردی در نخستین مبارزه خود قرار است با بوکسوری از هند روبه‌رو شود که در این وزن، ۶۱ نفر هستند.

گرچه قشلاقی رقبای ضعیفی در این دوره از رقابت‌ها ندارد اما نباید فراموش کنیم که او در مسابقات قهرمانی آسیا با نمایش‌های خیره‌کننده و شکست قهرمانان نامدار بوکس جهان موفق به کسب مدال ارزشمند نقره شد و نوید ظهور یک بوکسور در کلاس جهانی را به جامعه ورزشی داد بنابراین تحقق رویای او دور از انتظار نیست.

بوکسور ایتالیایی رقیب اصلی میثم قشلاقی می‌گوید: بوکسور ایتالیایی رقیب اصلی من در راه کسب سهمیه المپیک است. وی می‌افزاید: دیگر رقیب نیز قوی هستند و مبارزه با هر یک از آنها حکم دیدار نهایی را دارد اما شناخت مناسبی نسبت به حریفان دارم. عضو تیم ملی بوکس می‌گوید: این رقابت‌های جهانی به نوعی انتخابی المپیک است و با آمادگی مناسبی در این مسابقات حضور دارم.

میثم قشلاقی را بهتر بشناسیم میثم قشلاقی متولد ۱۳۳۶ در خراسان شمالی قهرمان و نایب قهرمان مسابقات داخلی و خارجی است. وی سابقه حضور در تیم ملی نوجوانان و جوانان را دارد و در بیست و پنجمین دوره مسابقات بوکس کشور در سال ۱۳۹۴ صاحب نشان طلا شد.

نام این بوکسور توانمند سال ۱۴۰۰ به زبان‌ها افتاد؛ زمانی که در مسابقات آسیایی عملکرد فوق‌العاده‌ای از خود به نمایش گذاشت و همان موقع از سوی گزارشگران کشورهای مختلف به او لقب «تاپسون ایرانی» داده شد.

قشلاقی در دیدار نهایی این رقابت‌ها با «روزمیتوف دیلشودیک» از ازبکستان که نشان نقره جهان را کازنامه اش داشت روبه‌رو شد و در حالی که با ضربات سنگین خود بارها حریف را گرفتار کرد با رای عجیب داوران و با حساب سه بر دو بازنده شد و به نشان نقره این رقابت‌ها بسنده کرد.

افزون بر ۳۵۰ بوکسور، عضو رده‌های مختلف نونهالان، نوجوانان، جوانان و بزرگسالان هیات بوکس خراسان شمالی هستند.

اینک ۲۷ هزار ورزشکار بیمه شده در خراسان شمالی وجود دارد که از این تعداد پنج هزار و ۷۳۴ نفر خانم و مابقی آقا هستند.

استان یک میلیون نفری خراسان شمالی دارای ۵۰ هیات ورزشی است و ۲۲۲ فضای ورزشی برای ورزشکاران در این استان شمال شرق کشور وجود دارد. ایرنا

جدول سودوکو



جدول سودوکو یک بازی و سرگرمی جالب و جذاب می‌باشد جدول سودوکو از یک جدول ۸۱ خانه تشکیل شده است، هر جدول از ۹ سطر و ۹ ستون تشکیل شده است. همین جدول خود نیز به ۹ بخش تقسیم شده که هر بخش یک بسته ۹ تایی را شامل ستون از اعداد تکراری استفاده کنید.

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

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

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

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

مدیرکل کانون مازندران خبر داد:

منتخبین جشنواره سرود نغمه‌های روشن فردا مازندران تعیین شدند



مدیرکل کانون پرورش فکری مازندران: منتخبین دومین جشنواره سرود نغمه‌های روشن فردا کانون مازندران تعیین شدند.

به گزارش نهضت شمال، حامد فاضلی کبریا در این خصوص گفت: در دومین جشنواره سرود آفرینش با عنوان «نغمه‌های روشن فردا»، ۲۴ گروه در بخش کانونی و آزاد باهم به رقابت پرداختند.

وی افزود: هیئت داوران این جشنواره استانی (سید رضا صدرایی، میثم متاجی و یاسر یمینی) پس از بازبینی آثار ۲ گروه را به عنوان برگزیدگان جشنواره اعلام نمودند.

مدیرکل کانون پرورش فکری مازندران اظهار داشت: از بین آثار کانونی، گروه سرود دختران ساری با ترانه «همدلی» به سرپرستی علیرضا رزاقی و از بین آثار آزاد گروه سرود دختران امل با ترانه «مازرون» به سرپرستی مهیار کمانگری انتخاب و برای رقابت در بخش کشوری به دبیرخانه مرکزی معرفی شدند.

رییس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران خبر داد:

تولد ۲۵۰ نوزاد با درمان زوج های نابارور در مراکز درمان ناباروری استان



رییس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران از تولد ۲۵۰ نوزاد با درمان زوج های نابارور در مراکز درمان ناباروری استان در سال جاری خبر داد.

به گزارش نهضت شمال، فرهاد غلامی در کنگره ملی دانشجویی مسئله جمعیت در ایران که در ساری در حال برگزاری است، افزود: در سال جاری ۵۳۰ هزار زوج نابارور مورد غربالگری قرار گرفتند که ۱۱ هزار نفر شناسایی و ۲ هزار نفر به مراکز درمان ناباروری معرفی شدند.

وی ادامه داد: از این تعداد ۶۰۰ نفر به این مراکز درمان ناباروری استان مازندران مراجعه کردند که از این تعداد ۲۵۰ فرزند متولد شدند.

توسعه خدمات ناباروری از برنامه‌های قطعی وزارت بهداشت است که از همان ابتدای تشکیل دولت سیزدهم جزو برنامه های اولویت دار آیت الله رئیسی لحاظ شد و برای رسیدن به هدف برنامه ریزی گسترده ای چه در زمینه تامین زیرساخت های لازم از جمله راه اندازی مراکز درمان ناباروری و تهیه و تامین اقلام دارویی و تجهیزات برای این منظور در دستور کار مسوولان امر در مازندران قرار گرفته و همچنان این روند در حال پیگیری و اجرا است.

رییس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران با اشاره به اینکه جمعیت جوان در یک جامعه تعریفش آن است که ۴۰ درصد جمعیت زیر ۱۵ سال است، افزود: در دهه ۶۰ مساله اصلی تنظیم خانواده بود نه کاهش جمعیت اما نگرش های بیرون کشور با نفوذ و القای تفکر کاهش جمعیت، اثرات خود را گذاشت. وی عنوان کرد: برگزاری کنگره ملی مسئله جمعیت در شرایط کنونی بسیار با ارزش است و باید رسانه ملی نیز در موضوع جمعیت با جدیت ورود کند.

رئیس مرکز مدیریت راه‌های مازندران خبر داد:

انسداد ۱۰ روزه محور کندوان



رئیس مرکز مدیریت راه‌های مازندران گفت: محور کندوان از امروز به مدت ۱۰ شبانه روز به منظور اجرای عملیات مسدود است.

به گزارش نهضت شمال، محسن هاشمی اظهار کرد: محور چالوس و آزادراه تهران - شمال مسیر (رفت و برگشت)، از ساعت هفت صبح امروز ۱۳ اسفند الی ساعت ۲۴ روز چهارشنبه ۲۳ اسفند، بصورت ۲۴ ساعته مسدود است.

وی با اشاره به اینکه تردد در محورهای هراز، فیروزکوه، آزادراه تهران - شمال روان است، تصریح کرد: ضمناً محورهای شمالی فاقد هرگونه مداخلات جوی است.

رئیس مرکز مدیریت راه‌های مازندران از انسداد محور کندوان به منظور اجرای عملیات نصب گالری بتنی پیش ساخته در محدوده کم‌رزرد خبر داد و گفت: برابر هماهنگی‌های بعمل آمده با مسئولان پلیس فراراجا و همچنین ادارات کل راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای استان‌های البرز و مازندران این مسیر در زمان یاد شده به طور شبانه‌روزی به روی مسافران بسته می‌شود.

هاشمی گفت: محور کرج - چالوس جزو یکی از شبکه‌های ارتباطی اصلی پایتخت کشور به خطه شمال کشور استان گیلان و خطه غربی مازندران است که به علت برخورداری از مناظر طبیعی شگفت‌انگیز، جاذبه‌های تاریخی و کوتاه‌بودن بعد مسافت در تمامی فصول به‌ویژه ایام نوروز با استقبال چشمگیر مسافران و گردشگران داخلی و خارجی همراه است.

وی ادامه داد: در زمان انسداد این محور، کاربران جاده‌ای می‌توانند از محورهای هراز و سوادکوه به‌عنوان محور جایگزین تردد نمایند.

مدیرکل بنیاد شهید و امورایثارگران مازندران تاکید کرد:

اجرای قانونی تبدیل وضعیت فرزندان شاهد و ایثارگر



مدیرکل بنیاد شهید و امورایثارگران مازندران گفت: موضوع تبدیل وضعیت فرزندان معزز شاهد و ایثارگر در دستگاه‌ها چیزی است که باید اجرا شود، دستگاه‌هایی که تاکنون انجام ندادند بر اساس قوانین ملزم به اجرای آن هستند.

به گزارش نهضت شمال، مدیرکل بنیاد شهید و امورایثارگران مازندران در نشست با رئیس دانشگاه علوم پزشکی، دغدغه های جامعه معزز ایثارگری در بحث تبدیل وضعیت و... مورد پیگیری قرار داد.

مدیرکل بنیاد شهید و امورایثارگران مازندران به منظور پیگیری دغدغه های جامعه معزز ایثارگری در حوزه اشتغال، تبدیل وضعیت و... مشکلات ایثارگران شاغل در دانشگاه علوم پزشکی مورد پیگیری قرار داد.

مدیرکل بنیاد شهید و امورایثارگران مازندران اظهار کرد: در پی درخواست های حضوری جامعه معزز ایثارگری « ملاقات عمومی و ...» مشکلات این عزیزان در چارچوب قانون خدمات ایثارگری، از طریق مدیران ادارات و دستگاه ها تا حصول نتیجه مورد پیگیری قرار میگیرد.

سعید کهن سال در این نشست با تاکید بر انتظارات جامعه معزز ایثارگری در جهت اجرای قوانین مربوط به تبدیل وضعیت جامعه معزز ایثارگری شاغل، گفت: دانشگاه علوم پزشکی مازندران در اجرای این قانون و بحث تبدیل وضعیت در حد انتظار ظاهر شده و عملکرد مثبت داشته است که جای قدردانی دارد.

سعید کهن سال افزود: موضوع تبدیل وضعیت فرزندان معزز شاهد و ایثارگر در دستگاه‌ها چیزی است که باید اجرا شود، دستگاه‌هایی که تاکنون انجام ندادند بر اساس قوانین ملزم به اجرای آن هستند، دستگاه ها در این رابطه باید پیشقدم شوند و به جامعه معزز ایثارگری نگاه ویژه ای داشته باشند.

طلاق به عنوان یکی از آسیب های اجتماعی تلقی می شود



ازدواج به علت استرس های موجود یک امر بسیار پرخطر تلقی می شود. زندگی چنان سخت و پیچیده شده است که انتظارات زوجین از یکدیگر با زمان های گذشته بسیار فرق کرده است.

بنابراین برای همسران کم توان و بی تجربه بسیار مشکل است که در چنین شرایط پر از استرسی با یکدیگر زندگی کنند و از این رو برخی از زندگی ها پس از چند سال و گاه حتی چند ماه با شکست روبرو می شود. یکی از پیچیده ترین مشکلات در این شرایط، وجود بچه هایی است که والدین آن ها از هم طلاق گرفته اند. آمار طلاق به نسبت دهه های قبل بسیار بالا رفته است و آمار دهه های ۶۰ و ۷۰ میلادی به نسبت دهه های قبل بسیار بیشتر است. از این رو مشکلات کودکانی که والدینشان از هم طلاق گرفته اند، بسیار حائز اهمیت است. طلاق برای اغلب زن و شوهرها دردناک است، اما برای فرزندان آنها که حتی درکی از مشکلات و مسائل پیچیده زندگی ندارند دردناک تر است آنها اغلب گریه می کنند و احساس نا امنی دارند.

طلاق

بررسی هانسان می داد در حال حاضر طلاق مهمترین معضلی است که جامعه از آن رنج می برد.

طلاق چیزی است که تمام خانواده را تحت تاثیر قرار می دهد و ممکن است تبعات آن تا آینده دور هم ادامه داشته باشد. اگر طلاق بدون کمک یا مشاوره دیگران صورت بگیرد، ممکن است از نظر اقتصادی روی ما تاثیر داشته باشد یا از نظر روانی، به ما ضربه بزند. اما اگر طلاق به درستی صورت بگیرد، شاید پس از مدت ها فرصت یک زندگی راحت را در اختیارمان قرار دهد یا ما را از زندگی پرکابوس گذشته رها کند. علت طلاق هرچه باشد، نیاز به کمک و توجه دارد. / باشگاه خبرنگاران جوان

طلاق به معنی پایان زندگی مشترک و جدا شدن همسران از هم می باشد.

بیسکری، اعتیاد به مواد مخدر، فقر اقتصادی، مهاجرت، اختلاف طبقاتی و رویای به دست آوردن زندگی بهتر از عواملی است که فشارهای روانی زیادی را بر زندگی مشترک زن و مرد وارد می کنند. در بسیاری از این موارد، به دلیل سستی پایه های زندگی و نبود تفاهم و شناخت زوج ها از یکدیگر، زندگی مشترک زن و مرد حتی با داشتن فرزند و زندگی مناسب به جدایی می انجامد که این مساله نیز بر آسیب های اجتماعی می افزاید. اگر بپذیریم که بین مرد و زن تفاوت های فیزیکی و روحی بسیاری وجود دارد، آن گاه زن و مرد با شناخت بیشتر می توانند به تفاهم و درک متقابل در زندگی مشترک برسند.

روانشناسی می گوید: گرایش و رویکرد خانواده ها از سنتی به مدرن، موجب بروز نابسامانی های مختلف در جامعه شده است. زنان ما بعضا دارای خواسته های خاص خود هستند که این خواسته ها در تناقض با فرهنگ سنتی خانواده ها قرار گرفته و تنش بین اعضای خانواده ها را افزایش می دهد. نا به سامانی در خانواده ها و کم اعتنایی به حقوق زنان باعث بالا رفتن آمار طلاق، اعتیاد، خودکشی، افزایش کودکان خیابانی و سستی پایه های نظام خانواده می شود.

پایداری در ازدواج هرگز کار راحتی نیست. زندگی مشترک ترکیبی از وجود دو نفر است که باید با هم در تمام شرایط زندگی کنند. زن و شوهرها از دو فرهنگ متفاوت می آیند که حتی ارزش های خانواده شان با هم یکی نیست. هر یک از آن ها شخصیت های متفاوتی دارند و ممکن است در درجه اول نقاط مشترک بسیار کمی را برای زندگی در کنار هم داشته باشند. در زندگی امروز

خوراکی هایی که سلامتی را تضمین می کنند

اینفوگرافیک: آرمان ملی اوبسی بالازاده

برخی خوراکی ها می توانند سلامتی شما را در برابر بسیاری از بیماری ها تضمین کنند. پزشکان و متخصصان نظرات متفاوتی راجع به تضمین سلامتی با استفاده از خوراکی هایی که مصرف می کنیم، دارند؛ اما بسیاری از آنها بر خوراکی هایی که تضمینی بسیار قوی برای این موضوع هستند، اتفاق نظر دارند.



لوبیا

لوبیا یکی از سالم ترین غذاهایی است که می توانید بخورید. محتوای فیبر بالای آن برای کمک به کاهش کلسترول، کمک به روده سالم و کمک به سلاخی قند خون شناخته شده است. به عبارت دیگر، حیوانات آن قدر سالم هستند که در واقع می توانند به شما کمک کنند زندگی طولانی تری داشته باشید.



دانه کنان

دانه کنان به دلایل زیادی به عنوان یک غذای فوق العاده معرفی می شود؛ زیرا سرشار از امگا ۳ است، ماده مغذی که بدن ما قادر به ساخت آن نیست. از آنجایی که امگا ۳ برای کارهایی مانند کاهش کلسترول و حمایت از سلامت مغز و قلب مهم است، دانه کنان ارزش افزودن به برنامه هفتگی غذا را دارد.



تخم مرغ

تخم مرغ پروتئین های بسیار متنوعی دارد که می توان آن را به وعده های صبحانه، ناهار و شام اضافه کرد. هر تخم مرغ با دارا بودن حدودا ۶ گرم پروتئین و ۴ گرم چربی، یک غذای ساده برای هر ساعتی از روز است.



نخودفرنگی

گاهی اوقات ممکن است در رژیم غذایی خود به مقدار کمی پروتئین گیاهی مانند نخودفرنگی نیاز داشته باشید. نخودفرنگی یک محصول پایداری گرفته شده است که حاوی ۳ گرم پروتئین گیاهی به ازای هر ۱۰۰ گرم و همچنین مقداری فیبر است.

