

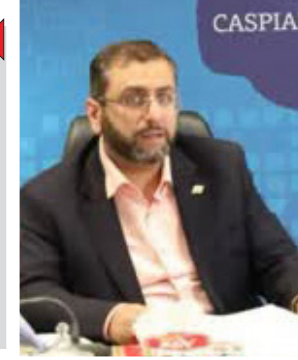
رئیس کانون وکلای گلستان خبر داد:  
**صدور ۲۴۱ حکم انتظامی برای وکلای متخلف**

۴



مدیرعامل سازمان منطقه آزاد انزلی:  
**افزایش نقش ایران در حوزه تجارت با توسعه زیرساخت‌های بندری انزلی**

۴



## پیروز واقعی مردم هستند

### یادداشت

#### اندکی تفکر

مردی از روی کاتالوگ، یک دوچرخه برای پسر خود سفارش داده بود. هنگامی که دوچرخه را تحویل گرفت، متوجه شد که قبل از استفاده از دوچرخه خودش باید چند قطعه آن را سوار کند. با کمک دفترچه راهنما تمام قطعات را دسته‌بندی کرد و در گاراژ کنار هم چید. با وجود اینکه بارها دفترچه راهنما را به دقت مطالعه کرد ولی موفق نشد که قطعات دوچرخه را به درستی سوار کند.

متفکرانه به همسایه‌اش نگریست که مشغول کوتاه کردن چمن‌های حیاط منزل خود بود. تصمیم گرفت از او کمک بخواهد که در مسائل فنی بسیار ماهر بود.

مرد همسایه کمی به قطعات دوچرخه نگاه کرد که در گاراژ چیده شده بود. بعد با مهارت شروع به سوار کردن آن کرد. بدون اینکه حتی یک بار به دفترچه راهنما نگاه کند. پس از مدت کوتاهی تمام قطعات به درستی سوار شدند.

مرد گفت: «واقعاً عجیب است! چطور موفق شدید بدون خواندن دفترچه راهنما این کار را انجام دهید؟»

مرد همسایه با کمی خجالت گفت: «البته این موضوع را افراد معدودی می‌دانند اما من خواندن و نوشتن بلد نیستم، بعد با حالتی سرشار از اعتماد به نفس، لیخندی زد و اضافه کرد: «و آدمی که نوشتن بلد نیست باید حداقل بتواند فکر کند.»

## اقتصاد جنگل‌های شمال زیر سیلاب می‌پوسد

**نوبت دوم**

**فراخوان مناقصه**

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور

در اجرای قانون برگزاری مناقصات (مصوب سال ۱۳۸۳ مجلس شورای اسلامی) و آئین‌نامه‌های اجرایی آن، اداره کل ثبت اسناد و املاک استان مازندران در نظر دارد نسبت به برگزاری مناقصه جهت انتخاب شرکت مهندسی مشاور برای اجرای پروژه «حذنگاری و زمین مرجع نمودن پلاکهای اصلی ثبتی»، از طریق مناقصه عمومی دومرحله‌ای همزمان با ارزیابی کیفی با مشخصات ذیل اقدام نماید:

دستگاه مناقصه‌گزار: اداره کل ثبت اسناد و املاک استان مازندران

موضوع مناقصه: حذنگاری و زمین مرجع نمودن پلاکهای اصلی ثبتی در سطح استان مازندران به مساحت تقریبی ۱۵۵۰۰۰ هکتار

محل اجرای پروژه و مدت زمان اجرا: استان مازندران - مدت اجرا ۵ ماه

مهلت دریافت اسناد: از روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۹ لغایت روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۶

ج- محل دریافت اسناد: با عنایت به ثبت مناقصه در سامانه تدارکات الکترونیک دولت جهت دریافت اسناد مناقصه به سایت ([www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)) مراجعه نمایید.

مهلت تحویل اسناد: تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۷

تاریخ بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۹ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۸

گروه و رشته شغلی: شرکت‌های مشاور نقشه برداری دارای صلاحیت خدمات مشاوره معتبر از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور دارای حداقل رتبه ۲ فتوگرامتری و حداقل رتبه ۳ سیستم‌های اطلاعات جغرافیایی (GIS) و حداقل رتبه ۲ نقشه برداری زمینی.

آدرس اداره کل ثبت اسناد و املاک: نشانی کارفرما: ساری - بلوار پاسداران - اداره کل ثبت اسناد و املاک استان مازندران

کارفرما در رد قبول مدارک مناقصه‌گران در تمام مراحل اختیار تام دارد.

م الف: ۱۶۷۵۱۵۳

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۲/۰۹

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۲/۱۲

**مدیر کل ثبت اسناد و املاک مازندران - احمد خالقی**

**مازندگشت**

**اولین ترمینال سوادکوه**

اتوبوس همه روزه به تهران

سواری به: تهران/ کرج/ فیروزکوه / سمنان/ گرگان/ چالوس / تنکابن/ رامسر/ ارشد

جابجایی بار در کمترین زمان به تمام نقاط کشور

برای رزرو تماس بگیرید:

**09018503000 09113261158**

استاندار مازندران خبر داد:

### برگزاری جام کشتی «سید رسول حسینی» در مازندران



استاندار مازندران گفت: جام کشتی پهلوان «سید رسول حسینی» سال آینده در استان برگزار می شود. به گزارش نقش قلم، سید محمود حسینی پور تنکابن با تبریک پیروزی تیم ایران در مسابقات اظهار کرد: در استان مازندران بیشترین مسابقات کشتی طی یکسال گذشته نسبت به کشور برگزار کردیم. وی با اشاره به استعدادهای درخشان موجود در استان، ترویج مسابقات کشتی را از برنامه‌های دولت برشمرد و گفت: امیدواریم با سیاستگذاری که صورت گرفت بتوانیم استعدادهای بیشتری را به کشور معرفی کنیم. وی گفت: در آینده نزدیک به مناسبت بزرگداشت سید رسول حسینی از پهلوانان نامدار ایران، جام مسابقات کشتی در اردیبهشت ماه در استان برگزار می‌شود.

حسینی پور تصریح کرد: همچنین با مذاکرات فدراسیون کشتی‌نی بنا داریم افزایش شمار کشتی گیران استان را به ۱۰۰ هزار نفر افزایش دهیم زیرا طی سال‌ها در این زمینه دچار رکود بودیم. وی از مازندران به عنوان مهد و پایتخت کشتی در کشور یاد کرد و گفت: تحولات خوبی در هیات کشتی استان رخ داده است. در مسابقات کشتی آزاد جهان تیم‌های بانک شهر، هند و شازنده به ترتیب مقام اول تا سوم را کسب کردند.

### کشف و ضبط محمولات جنگلی از گونه چلم در شهرستان میاندورود

خودروی سواری حامل مقداری شاخه چلم در شهرستان میاندورودشناسایی و توقیف شد به گزارش نقش قلم، روابط عمومی اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان مازندران ساری اعلام کرد: در راستای تشدید اقدامات حفاظتی، سرچنگلبان و مامورین دارابکلا به‌همراه مامورین حفاظتی شرکت نکا چوب و مامورین یگان امداد نیروی انتظامی شهرستان میاندورود در حین گشت مشترک واقع در سه راه اسلام آباد شهر سورک، به یک خودروی سواری مشکوک شدند. ماموران پس از توقیف و بازرسی خودرو مقداری شاخه چلم (همیشک) کشف و ضبط کردند. بر اساس این گزارش و به نقل از سرچنگلبان دارابکلا، خودرو به‌همراه محموله کشف شده جهت سیر مراحل قانونی به پارکینگ منتقل شد.

### قلع و قمع تغییر کاربری‌های غیر مجاز در چالوس

مدیر جهاد کشاورزی چالوس از قلع و قمع ۱۵ فقره تغییر کاربری غیرمجاز در اراضی کشاورزی این شهرستان خبر داد. به گزارش نقش قلم، غلامرضا صفر رضوی زاده مدیر جهاد کشاورزی شهرستان چالوس گفت: برای اجرای تبصره ۴ ماده ۱۰ قانون حفظ کاربری اراضی زراعی و باغی، ۱۵ فقره دیوار کشی و تفکیک غیرمجاز در اراضی کشاورزی روستای چالزمین این شهرستان قلع و قمع و یک هکتار زمین کشاورزی آزادسازی و به چرخه تولید بازگشت. او افزود: به استناد ماده یک قانون حفظ کاربری اراضی زراعی و باغ‌ها و به منظور تداوم بهره وری اراضی زراعی و باغ‌ها از تاریخ تصویب قانون، تغییر کاربری اراضی زراعی و باغ‌ها در خارج از محدوده شهرها و شهرک‌ها و روستاها جز در موارد ضروری ممنوع است.

### تعطیلی مرکز دندانپزشکی غیر مجاز در ساری

رئیس شعبه دهم بدوی تعزیرات حکومتی ساری از تعطیلی یک مرکز دندانپزشکی غیر مجاز خبر داد. به گزارش نقش قلم،عاطفه جعفری رئیس شعبه دهم بدوی تعزیرات حکومتی ساری گفت: پرونده ایجاد یک مرکز دندانپزشکی غیر مجاز در شعبه دهم ویژه رسیدگی به تخلفات بهداشت ودرمان تعزیرات حکومتی شهرستان ساری رسیدگی شد. او افزود: شعبه پس از بررسی موضوع و استعلام از دانشگاه علوم پزشکی استان، اتهام را محرز و علاوه بر ضبط ملزومات حکم به تعطیلی مرکز غیر مجاز صادر کرد. جعفری گفت: با گزارش مردمی دانشگاه علوم پزشکی استان گزارش تخلف را برای رسیدگی به اداره کل تعزیرات حکومتی استان ارسال کردند.

## دنیای خبر

## گزارش

انتخابات دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی و ششمین دوره مجلس خبرگان هب‌ری روز گذشته از ساعت ۸ صبح آغاز شد، و مسئولان کشوری و لشکری هم در ساعات اولیه انتخابات پای صندوق های رأی، رفتند به سیاق همه انتخابات گذشته رهبر معظم انقلاب اسلامی در اولین دقایق آغاز رأی گیری دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی و ششمین دوره مجلس خبر گان رهبری در حسینیه امام خمینی (ره) آرای خود را به صندوق انداختند. حضور گسترده مردم در انتخابات بیانگر علاقه‌مندی و حمایت مردم از نظام جمهوری اسلامی تحت رهنمودهای مقام معظم رهبری است. حضور پرآمید و نشاط جوانان و سایر اقشار اجتماعی در پای صندوق‌های رأی بیانگر آزادی و نقش مردم

در تعیین سرنوشت کشور است به‌طوری‌که وجود این شاخص‌ها بیانگر عینیت مردم‌سالاری دینی است. حضور پرشور و حداکثری اقشار مختلف مردم به ویژه در راهپیمایی ۲۲ بهمن و انتخابات ۱۱ اسفند، مسئولیت دولت و مجموعه مسئولان کشور را برای پاسخ‌گویی و ارائه خدمات مناسب‌تر، سنگین‌تر می‌کند و مسئولان هم باید در این راستا پیش قدم باشند. انتخابات را می‌توان متضمن منافع ملی دانست بنابراین علاقه مندان به منافع ملی در انتخابات حضور پیدا کردند. ایران مردمی ترین حکومت را دارد و در همین راستا حضور مردم در انتخابات اهمیت بسیاری دارد، در جمهوری اسلامی همه امور و سرنوشت کشور را مردم یا به صورت مستقیم و یا به صورت غیر مستقیم تعیین می‌کنند.

به همین دلیل حضور حداکثری و مشارکت بالای مردم در پای صندوق های رأی سرنوشت کشور را در یک دوره چهار ساله رقم خواهد زد و مردم دیروز سرنوشت خود را با شرکت در انتخابات تعیین و از مردم سالاری دفاع کردند، چراکه حضورشان در انتخابات ضامن امنیت و مشروعیت بیشتر نظام اسلامی در عرصه بین‌الملل می‌شود. قطعاً مشارکت مردمی در انتخابات تأثیر مناسبی در ارتقای جایگاه کشور و پیشبرد منافع ملی کشور خواهد داشت. دیروز مردم شهرهای مختلف کشورمان علی‌رغم نارضایتی از مشکلات موجود در کشور به ویژه در حوزه اقتصادی معتقد بودند که راه حل مشکلات کشور از صندوق رأی و انتخاب درست خارج شود. بر همین اساس مردم با بصیرت، ولایتمدار انقلابی



و همیشه در صحنه با حضور پرشور و حماسی در انتخابات مجلس شورای اسلامی و مجلس خبرگان رهبری بار دیگر وحدت ملی خود را به نمایش گذاشتند. حضور پرشور مردم پاسخ محکمی به طرح فشار حداکثری بود و پیام‌های بسیاری برای کسانی که اقتدار و پیشرفت ایران اسلامی را نمی‌پسندند داشت. در برخی حوزه های رأی گیری نیز حتی قبل از آغاز ساعات رأی گیری مردم در مقابل حوزه های اخذ رأی صف کشیده و آماده بودند تا اولین کسانی باشند که آرای خود را به صندوقها میریزند در میان مردم رأی دهنده‌گانی با چهره های متنوع از پسر و جوان و رای اولیها حضور داشتند و بعضی از شرکت کنندگان در انتخابات تاکید داشتند فارغ از مشکلات برای حمایت از انقلاب و رهبری آمدند

و همراه و همگام با مردم مقامات و مسؤولان کشوری و لشکری قبل از ظهر و در نخستین ساعات آغاز رأی گیری در انتخابات، آرای خود را به صندوق انداختند. انتخابات و راهپیمایی را می‌توان تجلی حماسه حضور در سرنوشت و اداره کشور دانست و به تعبیری هر رای در این انتخابات را مشارکت در آبادانی و پیشرفت کشور عنوان کرد. در حقیقت میتوان انتخابات را جشن ملی، احقاق حق مدنی و متضمن منافع ملی دانست و امیدوار هستیم که با انتخاب دیروز مردم؛ مجلسی قوی انقلابی و کارآمد داشته باشیم تا ملت را به سمت پیشرفت سوق دهد.

همچنین در جریان برگزاری انتخابات، حضور پرشور و حماسی مردم در صحنه با حضور پرشور و حماسی در انتخابات مجلس شورای اسلامی و مجلس خبرگان رهبری بار دیگر وحدت ملی خود را به نمایش گذاشتند. حضور پرشور مردم پاسخ محکمی به طرح فشار حداکثری بود و پیام‌های بسیاری برای کسانی که اقتدار و پیشرفت ایران اسلامی را نمی‌پسندند داشت. در برخی حوزه های رأی گیری نیز حتی قبل از آغاز ساعات رأی گیری مردم در مقابل حوزه های اخذ رأی صف کشیده و آماده بودند تا اولین کسانی باشند که آرای خود را به صندوقها میریزند در میان مردم رأی دهنده‌گانی با چهره های متنوع از پسر و جوان و رای اولیها حضور داشتند و بعضی از شرکت کنندگان در انتخابات تاکید داشتند فارغ از مشکلات برای حمایت از انقلاب و رهبری آمدند

و همیشه در صحنه با حضور پرشور و حماسی در انتخابات مجلس شورای اسلامی و مجلس خبرگان رهبری بار دیگر وحدت ملی خود را به نمایش گذاشتند. حضور پرشور مردم پاسخ محکمی به طرح فشار حداکثری بود و پیام‌های بسیاری برای کسانی که اقتدار و پیشرفت ایران اسلامی را نمی‌پسندند داشت. در برخی حوزه های رأی گیری نیز حتی قبل از آغاز ساعات رأی گیری مردم در مقابل حوزه های اخذ رأی صف کشیده و آماده بودند تا اولین کسانی باشند که آرای خود را به صندوقها میریزند در میان مردم رأی دهنده‌گانی با چهره های متنوع از پسر و جوان و رای اولیها حضور داشتند و بعضی از شرکت کنندگان در انتخابات تاکید داشتند فارغ از مشکلات برای حمایت از انقلاب و رهبری آمدند

و همیشه در صحنه با حضور پرشور و حماسی در انتخابات مجلس شورای اسلامی و مجلس خبرگان رهبری بار دیگر وحدت ملی خود را به نمایش گذاشتند. حضور پرشور مردم پاسخ محکمی به طرح فشار حداکثری بود و پیام‌های بسیاری برای کسانی که اقتدار و پیشرفت ایران اسلامی را نمی‌پسندند داشت. در برخی حوزه های رأی گیری نیز حتی قبل از آغاز ساعات رأی گیری مردم در مقابل حوزه های اخذ رأی صف کشیده و آماده بودند تا اولین کسانی باشند که آرای خود را به صندوقها میریزند در میان مردم رأی دهنده‌گانی با چهره های متنوع از پسر و جوان و رای اولیها حضور داشتند و بعضی از شرکت کنندگان در انتخابات تاکید داشتند فارغ از مشکلات برای حمایت از انقلاب و رهبری آمدند

# اقتصاد جنگل های شمال زیر سیلاب می پوسد



درختان شکسته افتاده زیادی در دل جنگل‌های هیرکانی وجود دارد و این اقتصاد در کف جنگل زیر باد و باران و یا در سیلاب می‌پوسد. به گزارش نقش قلم،درختان شکسته افتاده زیادی در کف جنگل وجود دارد و به جای برداشت و جمع آوری، این سرمایه ها هر روز زیر باد و باران می پوسند و یا بر اثر سیلاب خسارت های زیادی به سرمایه های سیلاب ها در استان مازندران همواره به دغدغه ای و معضلی بزرگ تبدیل شده‌اند و نقش چوب ها و درختانی که بر اثر سیل به رودخانه ها آورده می شود بر بروز این خسارت چشمگیر است.

طبق آمارها سال سال جاری سیلاب بیش از ۱۰ هزار میلیارد تومان به مازندران خسارت زد و وجود درختان شکسته و افتاده جنگلی و انسداد مسیر 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 وبه 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 تشدید شده است، قاچاق چوب آلات جنگلی به ویژه درختان افتاده و شکسته را در دستور کار متخلفان قرار داده است. امید نیک نژاد مدیرعامل شرکت صنایع چوب و کاغذ مازندران با بیان این که طبق برنامه‌ریزی های انجام شده ۴۰ هزار تن کاغذ تولید کرده‌ایم اما برای نیل به خودکفایی و تامین نیاز کشور به کاغذ چاپ و

زباله گردها از این فرصت به خوبی استفاده کرده و پوست‌های ریخته شده را جمع و برخی با شیطنت عکس های نصب شده بر روی دیوار را کنده و داخل کیسه خود می‌گذارند. این زباله گردها بعد از جمع آوری کاغذها در سطح شهرها که شب هنگام وقتی نامزدها و طرفداران آنها در ستاد مرکزی جمع شده بار خود را می‌بندند. یکی از این زباله گردها که در حال جمع آوری پوست‌های تبلیغاتی سطح شهر بابل در محدوده خیابان بازار بابل بود به خبرنگار ایرنا گفت:این پوست‌ها را کیلویی ۷۰ تا ۹۰ هزار ریال می‌فروشد. این فرد که نخواست نامش فاش شود با بیان این مطلب که این شب ها بازار ما خیلی خوب است بیان کرد: من خیلی کم پوست‌های کاغذی را از روی دیوار

درسی تحویل دادیم. مدیرعامل صنایع چوب و کاغذ مازندران با اظهار این که سالانه به ۲۰۰ هزار تن چوب نیاز داریم، گفت: این در حالست که امسال فقط ۱۵ هزار تن چوب وارد شده است و سازمان جنگل ها باید بدهی خود را به این واحد پرداخت کند.

فراگیری پدیده سیلات در تمام فصول سال دغدغه استان‌های شمالی نظیر مازندران است و وجود درختان شکسته و افتاده و گیر کردن آن در رودخانه ها و ورودی مسیل ها و پل ها چالش ها را مضاعف کرده است. درختان افتاده و شکسته در مسیر رودخانه ها چالش زا است مدیرکل منابع طبیعی مازندران - نوشهر خروج و جمع آوری درختان شکسته و خطر‌ساز را از حاشیه رودخانه‌ها لازم دانست و گفت: نشانه گذاری این درختان در دست اقدام است.

مهرداد خزایی پول با بیان اینکه پدیده سیلاب فراگیرشده و در تمام طول سال شاهد وقوع آن هستیم، افزود:افزایش شدت بارندگی و کاهش دوره آن از جمله مسائل و مشکلات به شمار می‌رود. وی وجود درختان شکسته و افتاده در مسیر رودخانه‌ها را از جمله چالش‌ها ذکر کرد و گفت: همچنین این‌ها احداث شده بر روی رودخانه فاقد رعایت ضوابط فنی و کارشناسی است.

اقتصاد جنگل های شمال زیر سیلاب می پوسد مدیرکل منابع طبیعی مازندران - نوشهر گفت: سیلاب سبب گیرکردن چوب آلات در دهنه‌های رودخانه‌ها و بروز خسارت به ابنیه مردم می‌شود از این رو ساخت شبکه‌های سرشاخه گیر ضروری است و علاوه بر این جمع آوری درختان افتاده و شکسته نیز باید در دستور کار قرار گیرد.

زباله گردها از این فرصت به خوبی استفاده کرده و پوست‌های ریخته شده را جمع و برخی با شیطنت عکس های نصب شده بر روی دیوار را کنده و داخل کیسه خود می‌گذارند. این زباله گردها بعد از جمع آوری کاغذها در سطح شهرها که شب هنگام وقتی نامزدها و طرفداران آنها در ستاد مرکزی جمع شده بار خود را می‌بندند. یکی از این زباله گردها که در حال جمع آوری پوست‌های تبلیغاتی سطح شهر بابل در محدوده خیابان بازار بابل بود به خبرنگار رهبری در نظر گرفته شد و کیلویی ۷۰ تا ۹۰ هزار ریال می‌فروشد. این فرد که نخواست نامش فاش شود با بیان این مطلب که این شب ها بازار ما خیلی خوب است بیان کرد: من خیلی کم پوست‌های کاغذی را از روی دیوار

زباله گردها از این فرصت به خوبی استفاده کرده و پوست‌های ریخته شده را جمع و برخی با شیطنت عکس های نصب شده بر روی دیوار را کنده و داخل کیسه خود می‌گذارند. این زباله گردها بعد از جمع آوری کاغذها در سطح شهرها که شب هنگام وقتی نامزدها و طرفداران آنها در ستاد مرکزی جمع شده بار خود را می‌بندند. یکی از این زباله گردها که در حال جمع آوری پوست‌های تبلیغاتی سطح شهر بابل در محدوده خیابان بازار بابل بود به خبرنگار رهبری در نظر گرفته شد و کیلویی ۷۰ تا ۹۰ هزار ریال می‌فروشد. این فرد که نخواست نامش فاش شود با بیان این مطلب که این شب ها بازار ما خیلی خوب است بیان کرد: من خیلی کم پوست‌های کاغذی را از روی دیوار

زباله گردها از این فرصت به خوبی استفاده کرده و پوست‌های ریخته شده را جمع و برخی با شیطنت عکس های نصب شده بر روی دیوار را کنده و داخل کیسه خود می‌گذارند. این زباله گردها بعد از جمع آوری کاغذها در سطح شهرها که شب هنگام وقتی نامزدها و طرفداران آنها در ستاد مرکزی جمع شده بار خود را می‌بندند. یکی از این زباله گردها که در حال جمع آوری پوست‌های تبلیغاتی سطح شهر بابل در محدوده خیابان بازار بابل بود به خبرنگار رهبری در نظر گرفته شد و کیلویی ۷۰ تا ۹۰ هزار ریال می‌فروشد. این فرد که نخواست نامش فاش شود با بیان این مطلب که این شب ها بازار ما خیلی خوب است بیان کرد: من خیلی کم پوست‌های کاغذی را از روی دیوار



خبر
-----

## ثبت نام متقاضیان کیلانی حج تمتع در چهار کاروان آغاز شد



مدیرکل حج و زیارت گیلان گفت : هم‌زمان با آغاز ثبت نام قطعی از متقاضیان حج تمتع در کشور در گیلان هم کار در دفاتر زیارتی آغاز شده و متقاضیان می توانند ثبت نام خود را در چهار کاروان تدارک شده قطعی نمایند.

به گزارش نقش قلم،بوحد اسکندری اظهار کرد: متقاضیان باید برای ثبت نام به سایت **http://re.serve.haj.ir** مراجعه کرده و بعد از نام نویسی به بخش انتخاب کاروان رجوع کنند.

وی با بیان اینکه در زمان حاضر چهار کاروان در استان گیلان تعیین شده است، افزود: اولویت با کسانی است که پیش ثبت نام را انجام و مبلغی پرداخت کرده بودند.

مدیر کل حج و زیارت گیلان ادامه داد: افراد باید هر چه سریعتر باید برای ثبت نام قطعی اقدام کنند زیرا فقط تا نهم اسفندماه مهلت دارند. در غیر اینصورت فرصت نام نویسی برای تکمیل ظرفیت باقیمانده به اولویت های بعدی و سایر متقاضیان داده می شود.

وی با بیان اینکه بر اساس آخرین اطلاعات ۴۰ درصد از ظرفیت ۴۴۶ نفری گیلان در اعزام به حج تمتع ثبت نام کرده اند، بیان کرد:اعزام کاروان های حج تمتع ۱۴۰۳ از نیمه دوم اردیبهشت آغاز می شود.

وی عنوان کرد: ثبت نام کاروان های تمتع ۱۴۰۳ از ساعت ۱۰ امروز ۶ شهریور همزمان با ولادت بقیه الله الاعظم حضرت مهدی (عج) در سراسر کشور آغاز شده و تا کنون بیش از ۴۲ هزار نفر ثبت نامشان را در کاروان خود را قطعی کرده اند و در گیلان هم حدود ۴۰ درصد زرزو خود را انجام داده اند.

سازمان حج و زیارت قبلا دارندگان اسناد حج تا پایان دی‌ماه ۱۳۸۶ را برای پیش ثبت‌نام فراخوانده بود.

تمام متقاضیان اعزام برای سفر حج تمتع سال ۱۴۰۳ باید دارای گذرنامه حداقل با تاریخ اعتبار ۲۰ آذر ۱۴۰۳ باشند. سهمیه حج ۱۴۰۳ جمهوری اسلامی ایران حدود ۸۲ هزار و ۵۰۰ نفر اعلام شده است.

اعزام زائران ایرانی به حج نیز از ۲۵ اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۳ آغاز می‌شود. این سفر حدود ۳۰ روز طول می‌کشد

**رئیس کانون وکلای گلستان خبر داد:**

### صدور ۲۴۱ حکم انتظامی برای وکلای متخلف



رئیس کانون وکلای گلستان از ثبت ۲۴۱ حکم انتظامی برای وکلای متخلف در گلستان خبرداد.
به گزارش نقش قلم،علی طالع زاری گفت: در حوزه انتظامی سال ۱۴۰۱ و شش ماهه ۱۴۰۲ مجموعا در دادرسی انتظامی گلستان ۲۴۱ مورد شکایت و گزارش برای همکاران وکیل ثبت که ۱۸۸ مورد منتهی به قرارمنع تقویب و ۱۲ مورد قرار موقت ، دو مورد تنزل درجه و سه مورد انفعال موقت در دادگاه و دادسرا صادر شد و ۴۰ مورد تخلف همکاران وکیل احراز و برای آنان کیفرخواست صادر و به دادرسی انتظامی ارجاع شدد و برای ۱۳ مورد از وکلای رای محکومیت صادر شدد و به مابقی برائت صورت گرفت.
وی بیان کرد: آمار احکام انتظامی به صورت روزانه صادر می‌شود و اغلب این احکام در دادگاه انتظامی قضات مورد اعتراض قرار می‌گیرد و در بیشتر موارد به دلیل سختگیرانه بودن حکم تخفیف مجازات صادر می‌شود و بعضا هم حکم برائت صادر می‌شود.
وی درباره محوریت تخلفات وکلای دادگستری تصریح کرد: تخلفات وکلا در قرارداد وکالت، تخلف از سوگوئند، حاضر نبودن وکیل در جلسات دادگاه موکل،رفتر خلاف شأن و تمرکز در غیر محل اشتغال از جمله عمده ترین مواردی است که در دادگاه انتظامی وکلا مطرح می‌شود.

وی اعضای کانون وکلا گلستان را یکهزار و ۷۲ نفر عنوان کرد و خاطر نشان کرد: در استان ۷۳۴ وکیل پایه یک ،دو نفر وکیل پایه دوه، ۳۳۶ نفر کارآموز وکالت در حال فعالیت هستند.

## استان ها

گزارش
-------

# احسان سلامتی؛ کار خیری که همه می‌توانیم در آن سهیم باشیم

علم و تجربه کسب کرده و خدمت بزرگتری به مردم داشته‌باشند.

رئیس بیمارستان شهید بهشتی بندرانزلی با بیان اینکه اهداف پیکر، کار ارزشمندی برای آموزش در حوزه پزشکی است و فردی که پیکرش را اهدا می کند بزرگوار است و در تمام این خیرات سهیم است، گفت: احسان سلامتی چه از یک لیخند کوچک، اهدای خون، اهدای عضو تا اهدای پیکر؛ اقدامی است که همه می‌توانیم در آن سهیم باشیم.

به گزارش نقش قلم،دکتر مرضی فلاح کرگان، در آیین وداع و تشییع پیکر استاد محمدمتقی بارور که در سالن اجتماعات اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان بندرانزلی برگزار شد، اظهار کرد: باعث افتخار است که اهل شهری هستیم که چند ماه پیش خانواده دختر ۱۱ ساله‌ای که متأسفانه دچار مرگ مغزی شد؛ با سخاوت و بزرگواری، برگه اهدای عضو را امضا کرده و باعث شدند چند نفر حیات دوباره پیدا کنند.

وی افزود: امروز در همین شهر شاهد هستیم یک هنرمند، ادیب و عزیزی که دغدغه محیط زیست، شهر و هم نوع خویش را داشت در ۹۸ سالگی چنین لطفی را به بهداشت و درمان می‌کند تا دانشجویان سلامت، بهداشت و درمان بتوانند از طریق ایشان،

**سخنگوی شرکت گاز گلستان:**

## مشترکین صرفه جویی در مصرف گاز را جدی بگیرند



محمدرضا حاجی آبادی سخنگوی شرکت گازاستان گلستان به علت رشد مصرف مشترکین گاز طبیعی در استان بر لزوم صرفه جویی و مدیریت مصرف تاکید کرد.

به گزارش نقش قلم،حاجی آبادی گفت:باتوجه به ورود سامانه جبهه هوای سرد به استان در اواخر هفته جاری و افزایش حجم مصرف گاز،با تمامی مشترکین عزیز تقاضا داریم،همچنان نهایت همکاری را در زمینه صرفه جویی درمصرف گاز معمل آورده تا در

استمرار جریان گاز مشکلی پیش نیاید. سخنگوی شرکت گازگلستان در ادامه افزود:با اشاره به اینکه انجام چند کار ساده می تواند مصرف

سلامتی اشاره و تصریح کرد: اهدای خون؛ عملی که شاید نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه زمان می‌برد و ما تصور می‌کنیم که فقط ۴۰۰ سسی سی خون اهدا می‌کنیم در حالی که همین خون برای بسیاری از جمله بیماران تلاسمی؛ یک دنیاست. برای کسانی که هر دو هفته یک بار باید تزریق خون انجام دهند و اگر این امر به تاخیر بیفتد، از نظر قلبی، گوارشی و ساختاری دچار مشکل می‌شوند و از همان خونی که ما اهدا می‌کنیم پلاکت، پلاسما و فاکتورهای خونی را جدا می‌کنند و چقدر می‌تواند کمک کند تا یک انسان به حیات بازگردد.

فلاح با بیان اینکه در کشور ما اهدای عضو زنده و کلیه هم داریم، گفت: شاید ندانیم بیماران دیالیزی چقدر اذیت می‌شوند و عذاب می‌کشند. هفته ای تا سه بار و هر بار تا ۴ ساعت باید زیر دستگاه دیالیز باشند که طی این مدت فشارهای جسمی و روحی برای فرد بیمار ایجاد می‌شود و ناگزیر باید تحمل کند و وقتی برای این فرد یک کلیه پیدا می‌شود امید به زندگی‌اش تغییر می‌کند.

رئیس بیمارستان شهید بهشتی بندرانزلی با اشاره به اینکه بحث اهدای پیکر، کار ارزشمندی

■ ■ ■

شنبه ۱۲ اسفند ۱۴۰۲ ■ سال چهل و سوم ■ شماره ۶۹۵۸ ■ **نسخه روزانه**



لیخند کوچک، اهدای خون، اهدای عضو تا اهدای پیکر؛ اقدامی است که همه ما می‌توانیم در آن سهیم باشیم حتی اگر فقط کارت اهدای عضو را بگیریم زیرا این کار کمک می‌کند تا این فرهنگ در سطح جامعه نهادینه شود و می‌تواند در سلامت جامعه اثر گذار باشد.

رئیس بیمارستان شهید بهشتی بندرانزلی در پایان ضمن گرامیداشت یاد و خاطره همه کسانی که در ایام کرونا تا میسان ما رفتند، گفت: همه ما به یاد داریم در اسفند سال ۹۸ در بیمارستان بندرانزلی دو عزیز را طی کرونا از دست دادیم. دکتر سیامک دیوشلی یکی از پزشکان توانمند این شهر و سرکار خانم تمیمه ادیبی سرپرستار اورژانس این بیمارستان بودند وامیدوارم هیچگاه پزشکی شرمنده بیماراش نباشد.

برای آموزش است، تاکید کرد: در بسیاری کشورها برای آموزش از مولژا استفاده می‌کنند ولی این اندام مصنوعی هیچگاه جای بافت‌های واقعی یک انسان را نمی‌تواند پر کند و تقریبا همه دانشجویان پزشکی، پرستاری، مامایی، بافت شناسی و جنین شناسی نیاز دارند وارد سالن تشریح شوند تا آناتومی و بافت شناسی را فرا بگیرند و فردی که پیکرش را اهدا می‌کند چقدر بزرگوار است و در این مسیر آموزش کمک می‌کند و اهدای پیکر فقط قدم گذاشتن در راستای آموزش یک نفر نیست و یک پیکر حداقل می‌تواند تا ۶ سال مورد استفاده قرار بگیرد و دانشجویان پزشکی متعددی این آموخته‌ها را برای نجات جان افراد جامعه استفاده کنند و فردی که پیکر خود را اهدا کرده در تمام این خیرات سهیم است.

فلاح تصریح کرد: احسان سلامتی چه از یک

## افزایش نقش ایران در حوزه تجارت با توسعه زیرساخت‌های بندری انزلی



مدیرعامل سازمان منطقه آزاد انزلی با بیان اینکه با توسعه زیرساخت‌های بندری بخش مهمی از کالاهای ترانزیتی کشورهای همسایه از طریق مجتمع بندری کاسپین انتقال داده خواهد شد، گفت: در تلاشیم با افزایش مرادوات تجاری نقش کشورمان در حوزه تجارت بین الملل را افزایش دهیم.

به گزارش نقش قلم، دو هیئت از سرمایه‌گذاران کشورهای ترکیه و روسیه به صورت جداگانه با سجاد سیاهکارزاده رییس هیئت‌مدیره و مدیرعامل سازمان منطقه آزاد انزلی دیدار و در خصوص چگونگی سرمایه‌گذاری در این منطقه رایزنی کردند.

رییس هیئت مدیره و مدیرعامل سازمان منطقه آزاد انزلی در این دیدارها با تشریح فرصت‌ها و ظرفیت‌های منطقه آزاد انزلی اظهار کرد: منطقه آزادانزلی به دلایلی مانند بهرمندی از دو مجتمع بندری، وجود مرزای و معافیت‌های قانونی جذاب برای سرمایه‌گذاران خارجی، امکانات و زیرساخت‌های مناسب و رو به گسترش همچون اتصال قریبالوقوع به خط ریل سراسری از ظرفیت بالایی برای تبدیل شدن به مرکز نقل و معامالت بین‌المللی برخوردار است.

به گفته، سابقه تاریخی روابط با کشورهای حاشیه دریای خزر، نقش فعال در توسعه روابط

ایران با اتحادیه اقتصادی اوراسیا، جایگاه متمایز در کریدورهای بین‌المللی از جمله کریدور شمال-جنوب و مسیر فرعی ایده یک جساده یک کمربند یعنی چین-قزاقستان-ایران، از دیگر ظرفیت‌های انزلی برای تبدیل شدن به مرکز ثقل تعاملات بین‌المللی است.

سیاهکارزاده با بیان اینکه با توسعه زیرساخت‌های بندری بخش مهمی از کالاهای ترانزیتی کشورهای همسایه از طریق مجتمع بندری کاسپین انتقال داده خواهد شد، گفت: در تلاشیم با افزایش مرادوات تجاری نقش کشورمان در حوزه تجارت بین الملل

مصوب و در نهایت ۳۹۰ میلیارد ریال آن تخصیص یافت.
وی افزود: عملیات حفاظت و قرق به مساحت ۲۲ هزار هکتار، مدیریت هرز آب به مساحت ۹ هزار و ۵۰۰ هکتار، بوته کاری در هشت هزار هکتار و تولید ۹ میلیون اصله نهال از جمله اقدامات اجرایی برای مقابله با بیابانزایی از سال ۱۳۹۴ تا ۱۴۰۱ در گلستان است، وی ادامه داد: امسال هم سه میلیون اصله نهال مرتعی در سه ایستگاه چپرقومیه گنبدکاووس، امام علی(ع) مروه‌تپه و انبارلوم آق قلا تولید شد و در حال کاشنت در ۶ هزار و ۳۲۰ هکتار از مراتع در معرض بیابانزایی گلستان است.

به گزارش ایرنا، گلستان ۸۶۲ هزار هکتار مرتع دارد که حدود ۷۰ هزار هکتار آن واقع در مناطق شمالی استان به‌ویژه در شهرستان‌های «آق قلا، کمیشان و گنبدکاووس» در معرض بیابانی شدن است که برای جلوگیری از پیامدهای ریزگردها که آثار آن حتی تا شهرهای گرگان و گنبدکاووس نیز رسیده باید تدابیر ویژه‌ای اتخاذ شود.

ریزگردها در گلستان ۲ منشا داخلی و خارجی دارند که عمده دلایل داخلی آن «تخریب مراتع و تبدیل آن به اراضی زراعی، کشت در اراضی زراعی کم بازده، خشک شدن تالابها و چرای بیش از حد دام در مراتع» و عمده دلایل خارجی آن که بیشترین سهم را دارند، وجود صحرای «قره قوم» کشور ترکمنستان و ورود گرد و غبار از برخی استان‌های همجوار (سمنان و خراسان شمالی) است.

گلستان با بیش از ۲۰ هزار کیلومتر مربع وسعت و جای دادن هفت اقلیم از ۱۳ اقلیم دنیا در همسایگی سه استان ملزندان، خراسان شمالی و سمنان و کشور ترکمنستان قرار دارد.

محمد عباسی افزود: مجاورت با بیابان قره قوم ترکمنستان، تاثیر کمربند جنب حراری، اراضی شور و رسوبات ریزدانه‌ای بستر قدیمی دریای خزر، بالا بودن سفرفه آب‌های شور سطحی، افزایش میانگین دما و وقوع رخدادهای طولانی مدت خشکسالی (تغییر اقلیم)، افزایش تقاضا، کافی نبودن حق آبه محیط زیستی رودخانه ترک و نبود مدیریت صحیح اراضی زراعی از جمله علل بیابانزایی و گرد و غبار در گلستان است.

وی ادامه داد: چهار کانسون بحرانی وقوع گرد و غبار با مساحت ۷۰ هزار هکتار در کمیشان، آق قلا و گنبدکاووس وجود دارد.

عباسی گفت: از سال ۱۳۹۴ تا سال گذشته ۴۵۰ میلیارد ریال برای مقابله با بیابانزایی در گلستان

غیر مجاز و تغییر الگوی کشت کشاورزی به سمت کشت محصولات کم آب‌طلب، مدیریت منابع آبی و جلوگیری از ساخت بی رويه سدهاست.

وی افزود: سازمان‌های مردم نهاد می‌توانند با آموزش جوامع محلی نسبت به اجرای راهکارهای مقابله با ریزگردها و جلوگیری از چرای بی رويه برای حفظ پوشش گیاهی مراتع و یا تشویق به کاشت گونه‌های ی مانند «تاغ» مقاوم در برابر شوره‌زار کمک کنند

وی تاکید کرد: با توجه به پیش بینی سازمان ملل، اگر تغییر اقلیم جدی گرفته نشود، گلستان با چالش زیادی همراه خواهد بود که بر روی سلامت مردم، اقتصاد و صنعت تاثیرگذار است و باعث مهاجرت مردم و در نهایت ورشکستگی منابع آبی و منابع کشاورزی می‌شود.

مقابله با منشا خارجی گرد و غبار در گرو تقویت دیپلماسی منطقه‌ای

مدیرکل حفاظت محیط زیست گلستان هم به عنوان سخنران مجازی این همایش گفت: اقداماتی را در خصوص دیپلماسی منطقه‌ای با کشورهای شمال و شمال شرق برای انجام یک برنامه مشترک انجام دادیم.

محمدرضا کنعانی امضای تفاهم نامه همکاری محیط‌زیستی باترکمنستان در حضور روسای جمهور، برگزاری نشست منطقه‌ای وزیران محیط زیست به میزبانی ایران،نشست‌دوجانبه‌رییس سازمان حفاظت محیط زیست با سفیر کشور قزاقستان، برگزاری اجلاس بین‌المللی مقابله با توفان‌های ماسه‌ای و گرد و غبار به میزبانی ایران و نشست استاندار گلستان با وزیر محیط زیست ترکمنستان را از جمله این اقدامات برشمرد

مدیرکل حفاظت محیط زیست گلستان گفت: اقدام بعدی در منشا داخلی ریزگردهاست که سال



وی با اشاره به اینکه ۷۰ درصد علت پدیده ریزگردها در استان‌های شمالی مدیریت منابع طبیعی، منابع آبی و همچنین ساخت سدهای بی رويه است افزود: این شرایط باعث خشک شدن تالابها، حفر بی رويه چاه‌های غیرمجاز و تغییر الگوی کشاورزی به سمت کشت محصولات با مصرف آبی بالا شده است.

عضو کمیته بحران سازمان ملل متحد ادامه داد: صحرای قره قوم ۷۲ در صد ساختار جغرافیایی کشور ترکمنستان را تشکیل می‌دهداما در ۱۰ سال اخیر به دلیل موارد ذکر شده شاهد تشدید پدیده ریزگردها هستیم

دلفان آذری گفت: یکی از راهکارهای مقابله با ریزگردها همکاری سازمان محیط زیست، منابع طبیعی و جهاد کشاورزی و وزارت نیرو برای انجام اقدامات اساسی با هدف جلوگیری از حفر چاه‌های

<sup>[1]</sup> گلستان با بیش از ۲۰ هزار کیلومتر مربع وسعت و جای دادن هفت اقلیم از ۱۳ اقلیم دنیا در همسایگی سه استان ملزندان، خراسان شمالی و سمنان و کشور ترکمنستان قرار دارد

## نقد و بررسی

**یک‌ی از راه‌های خانگی برای از بین بردن جوش صورت که سال‌ها است دهان‌به‌دهان در بین افراد می‌چرخد، استفاده از خمیردندان روی آنها است. اما در حالی‌که چند ماده موجود در خمیردندان ممکن است باعث کوچک شدن جوش شوند، این درمان خانگی ارزش خطر کردن را ندارد. علاوه بر اینکه روش‌های درمانی ساده‌ای برای جایگزین کردن آن وجود دارد.**

به گزارش نقش قلم، وب‌سایت هلت لاین (Health-line) در مقاله‌ای توضیح داده است که «چرا جای خمیردندان روی پوست نیست» و در ادامه این مطلب را می‌خوانیم.

**خمیردندان روی جوش ممکن است بیشتر از فایده ضرر داشته باشد**

اگر چه دقیقاً مشخص نیست اولین بار استفاده از خمیر دندان برای بهبود جوش‌ها از کجا شروع شده است، اما برخی از دلایل احتمالی آن عبارتند از:

– زمانی بسیاری از فرمول‌های خمیردندان حاوی ماده شیمیایی به نام «تریکلوزان» بودند که می‌توانست باکتری‌هایی را که باعث ایجاد و بدتر شدن جوش‌ها می‌شوند، از بین ببرد.

– برخی موادی که معمولاً در خمیردندان یافت می‌شوند مانند جوش شیرین، الکل و پراکسید هیدروژن، خشک‌کننده هستند و می‌توانند به کاهش پوسیدگی دندان کمک کنند.

– به گفته دکتر «سیورا شینهاوس»، متخصص پوست، نعنای موجود در خمیر دندان احساس گزگز ایجاد می‌کند که می‌تواند به طور موقت درد و تورم را کاهش دهد.

بنابراین باور اینکه خمیردندان می‌تواند درمان خانگی موثری باشد، کاملاً دور از ذهن نیست اما دلایل متعددی وجود دارد که چرا نباید از آن به عنوان درمان آکنه استفاده کنید.

**اطلاعات قدیمی**

اول از همه، بیشتر شرکت‌ها دیگر از تریکلوزان در فرمول خمیردندان خود استفاده نمی‌کنند. بنا به اعلام سازمان غذا و داروی آمریکا، این ماده می‌تواند بر هورمون تیروئید تأثیر منفی بگذارد. بنابراین حتی اگر خمیردندانی پیدا کردید که هنوز حاوی این ماده شیمیایی است، استفاده از آن روی جوش‌ها ممکن است ارزش خطر کردن نداشته باشد.

خمیردندان می‌تواند پوست را تحریک کند

به یاد داشته باشید خمیردندان برای دندان‌ها ساخته شده‌ است، نه برای پوست حساس صورت. بنابراین در حالی که قدرت مواد شیمیایی موجود در خمیردندان

## آیا استفاده از خمیر دندان برای از بین بردن جوش صورت موثر است؟



ممکن است برای دندان‌ها بی‌خطر باشد، اما ممکن است برای پوست بسیار قوی باشند.

دکتر شینهاوس توضیح می‌دهد که خمیردندان دارای PH قلیایی (بازی) است و می‌تواند پوست سالم را که PH اسیدی دارد، تحریک کند. همچنین برهم زدن PH یا جوش شیرین موجود در خمیردندان می‌تواند به تحریک پوست و سوزش آن منجر شود.

«سدیم لوریل سولفات»، یکی دیگر از ترکیباتی است که در اغلب خمیردندان‌ها یافت می‌شود و می‌تواند برای استفاده روی پوست بیش از حد خشن باشد.

**خشکی بیش از حد می‌تواند نتیجه معکوس داشته باشد**

به گزارش ایندپندیننت، حتی اگر پوستتان تحریک نشود، واکنش بد دیگری نیز ممکن است رخ دهد. به عنوان مثال اگر پوست بر اثر استفاده از خمیردندان بیش از حد خشک شود، ممکن است آکنه بیشتری ایجاد شود.

**به جای خمیر دندان از چه چیزی برای بهبود جوش استفاده کنیم؟**

– محصولات مخصوص آکنه

دکتر شینهاوس قبل از هر چیز محصولات پیشگیری درمان آکنه موجود در داروخانه‌ها و فروشگاه‌ها را که به نسخه پزشک نیاز ندارند، توصیه می‌کند. این محصولات اغلب حاوی سالیسیلیک اسید، بنزوئیل پراکسید و رتینوئیدهای موضعی هستند. این ترکیبات تا می‌توانید در فرم‌های شوینده، مرطوب‌کننده، ماسک و سرم‌های درمانی از داروخانه دریافت کنید.

– سایر درمان‌های خانگی

برای افرادی که به درمان‌های خانگی علاقه دارند، روغن درخت چای، ماده مناسبی برای از بین بردن جوش‌ها است. بسیاری از مطالعات از جمله مطالعه‌ای که به تازگی در مجله استرالیایی درمانولوژی منتشر شده است، نشان می‌دهد که روغن درخت چای برای آکنه‌های خفیف یا متوسط می‌تواند بسیار موثر باشد. می‌توانید چند قطره روغن درخت چای را با محصولات معمولی خود مخلوط

کنید و به صورت بزنید.

دکتر شینهاوس همچنین عصاره پوست درخت بید را به‌عنوان منبع طبیعی اسید سالیسیلیک معرفی و محصولات حاوی گوگرد و خاک رس را توصیه می‌کند. جوش‌ها به چه علت ظاهر می‌شوند؟

برخی از علت‌های بروز جوش‌های آکنه از تباط مستقیم با پوست و نحوه مراقبت از پوست دارد. برخی دیگر به بهداشت و سلامت بدن یا دیگر علت‌های پزشکی مرتبطند و برخی نیز به سبک زندگی فرد بستگی دارند.

همچنین برخی از محصولات آرایشی یا مراقبت از پوست و برخی از محصولات مراقبت از مو موجب بروز آکنه پوستی می‌شوند.

آکنه‌های ناشی از این محصولات معمولاً به‌صورت برجستگی‌های ریز روی گونه‌ها یا چانه یا پیشانی است که اغلب جوش‌های سرسفیدرا شامل می‌شود.

برخی جوش‌ها حتی چند ماه پس از مصرف این محصولات ظاهر می‌شوند. در این صورت، دریافتن اینکه علت اصلی جوش‌ها این مواد بوده‌ است یا خیر دشوار است. در هر صورت، استفاده از این مواد برای پنهان کردن آکنه‌ها باعث بدتر شدن جوش‌ها می‌شود.

در مورد ضدآفتاب نیز این احتمال وجود دارد که منجر به بروز آکنه شود.اگر چه استفاده از کرم‌های ضدآفتاب برای پوست ضروری است اما برخی از این کرم‌ها ممکن است باعث بروز جوش صورت شود. بنابراین در انتخاب و تهیه آنها باید برخی موارد را رعایت کنیم. هنگام انتخاب کرم یا اسپری ضدآفتاب به موارد زیر توجه کنید:

– لوازم بهداشتی و مراقبتی دارای برچسب میزان محافظت در برابر آفتاب یا اس‌پی‌اف (SPF)

– محصولات غیرعطری

– ضدآفتاب حاوی روی، اسید لاکتیک یا چای سفید

– ضدآفتاب‌های سبک و بدون روغن

عامل دیگر در بروز آکنه رشد موهای زائد صورت یا از بین بردن آنها است. آکنه ریش در اطراف موهای صورت بروز می‌کند. دلایل هم این استس که ریشه مو چربی و



سلول‌های مرده و باکتری‌های اطرافش را به دام می‌اندازد و همین امر تمیز کردن پوست زیرین را سخت‌تر می‌کند. رفع موهای زائد در این مواقع موجب ایجاد آکنه می‌شود.

همچنین یکی از علت‌های پدید آمدن جوش در سراسر بدن یا بخش‌های حساس آن مواد شوینده است. مواد شیمیایی موجود در شوینده‌ها باعث تحریک پوست یا حتی واکنش‌های آلرژیک می‌شود که به آن درماتیت تماسی یا تحریک پوستی می‌گویند.

کندن جوش‌ها یا دست زدن به آنها عامل بروز آکنه بیشتر جوش است. برخی افراد پوست روی آکنه را می‌کنند و همین امر باعث بدتر شدن آن می‌شود. این کار می‌تواند روی صورت شما لک یا زخم همیشگی به وجود آورد. اگر نمی‌توانید جلوی این عادت را بگیرید، حتماً با پزشک مشورت کنید.

همچنین تماس طولانی بین پوست و برخی عوامل خارجی ممکن است به بروز آکنه منجر شود. آلودگی، گرما و عرق روی دست در اثر تماس با گوشی و به دنبال آن تماس با صورت می‌تواند آلودگی را به پوست منتقل کند. از موارد دیگر می‌توان به سریند، کلاه، لباس‌های تنگ و ماسک صورت اشاره کرد. در طول همه‌گیری کووید-۱۹، افراد زیادی دچار آکنه ناشی از ماسک شدند.

هورمون‌ها و تغییرات هورمونی هم از دیگر عوامل ایجاد آکنه و جوش هستند. در این مورد، چیزی که احتمالاً به ذهن خطوری می‌کند هورمون‌های دوره نوجوانی است. اما باید بدانیم که تغییرات هورمونی در سن بالاتر نیز می‌تواند باعث ایجاد آکنه شود.

آکنه هورمونی بسه دوران عادت ماهانه نیز مربوط می‌شود. این نوع آکنه‌ها همچنین ممکن است در افرادی ظاهر شود که در سسه ماه اول بارداری قرار دارند یا وارد دوران یائسگی شده‌اند.

استرس نیز سطح هورمون‌ها را تغییر می‌دهد و به بروز

آکنه کمک می‌کند. کورتیزول یکی از هورمون‌های اصلی استرس است. وقتی با استرس مواجه می‌شوید، بدن بیش از حد معمول کورتیزول تولید می‌کند. کورتیزول سیستم ایمنی بدن را

### پزشکی – اجتماعی

## آیا استفاده از خمیر دندان برای از بین بردن جوش صورت موثر است؟

ضعیف می‌کند و باعث التهاب در سراسر بدن از جمله در پوست می‌شود. بدین ترتیب، آکنه تحریک و بدتر می‌شود. عوامل ژنتیکی نیز باعث بروز آکنه‌ها می‌شوند. بنا بر یافته‌های پژوهشی، اگر پدر و مادر شما هر دو آکنه داشته باشند، احتمال بیشتری دارد که شما نیز گرفتار آکنه شوید، در سسال‌های نوجوانی آکنه در بدن شما شدیدتر باشد یا اینکه در بزرگسالی به آن مبتلا شوید.

برخی از داروها به ویژه آن‌هایی که حاوی هورمون هستند در ایجاد آکنه نقش دارند. برخی از این داروها عبارتند از: داروهای پیگشیری از بارداری، تستوسترون یا تیروئید.

برخی بیماری‌های زمینهای نظیر چاقی، دیابت، فشار خون بالا و کلسترول زیاد نیز از عوامل ایجاد یا تشدید آکنه در بدن هستند. اختلال غدد درون‌ریز، دوره‌های نامنظم عادت ماهانه و افزایش یا کاهش سریع وزن نیز در ظاهر شدن جوش‌هایی تأثیر نیست.

سیگار کشیدن ممکن است باعث تغییراتی در پوست شود که شکل قرار گرفتن روغن‌های طبیعی روی صورت را تغییر می‌دهد. این آکنه‌ها در برخی زنان به شکل جوش‌های بزرگ و کیست‌مانند در سراسر بدن نمایان می‌شوند.

با توجه به یافته‌های پژوهشی، رژیم غذایی بر ایجاد یا تشدید آکنه‌ها اثر مستقیم می‌گذارد.

مصرف مواد غذایی شیرین که قند خون بدن را به‌سرعت افزایش می‌دهند و همچنین شیر و دیگر فرآورده‌های لبنی، آکنه‌ها را تشدید می‌کند. از دیگر مواد غذایی مرتبط با آکنه یا جوش می‌توان به غلات تصفیه‌شده، گوشت قرمز، چربی‌های اشباع‌شده و پروتئین تخم‌مرغ اشاره کرد. به گفته متخصصان، این خوراکی‌ها باعث التهاب و تولید بیش از حد روغن می‌شوند و همچنین به رشد باکتری‌ها کمک می‌کنند.

انبار (هیدراته) ماندن پوست و آب‌رسانی به پوست

بسیار مهم است. پوست کم‌آب، چربی زیادی تولید می‌کند

که اغلب به آکنه منجر می‌شود.

بسیاری بر این باورند که شکلات موجب ایجاد آکنه

یا تشدید آن می‌شود. اما کارشناسان می‌گویند شکلات به‌خودی‌خود باعث آکنه نمی‌شود بلکه مواد تشکیل‌دهنده آن مانند شیر و شکر که اغلب به شکلات‌های تجاری اضافه می‌شود، باعث آکنه می‌شود.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که خواب نامناسب و نامطلوب باعث التهاب پوست می‌شود که عامل شناخته‌شده آکنه است. خواب ناکافی با بسیاری از بیماری‌های التهابی بدن مرتبط است.

فعالیت‌هایی مانند ورزش کردن، گذراندن وقت در فضای آزاد در هوای گرم و کار کردن در محیط گرم باعث تعریق زیاد و مسدود شدن منافذ پوست و در نتیجه باعث ایجاد آکنه می‌شود.

در برخی موارد، مسافرت و جابه‌جایی‌های طولانی

ممکن است باعث بروز آکنه یا تشدید آن شود.

هوای درون هواپیماها خشک است و اگر پوست خشکی دارید، این مسئله می‌تواند باعث بروز آکنه شود زیرا پوست

در چنین مواقعی برای مقابله با خشکی، چربی بیش از حد

تولید می‌کند.

گمانمی‌کند که در سفر هستید، ممکن است با خواب نامناسب، پرواززدگی، مصرف غذاهای ناسالم یا شرایط استرس‌زا روبه‌رو شوید. همه این عوامل به سهم خود در ایجاد و تشدید آکنه دخیل هستند. ایسنا

## تغذیه و تأثیر آن بر سلامت باروری مردان



عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا با بیان اینکه رژیم غذایی نامناسب باعث ایجاد التهاب خفیف سیستمی در بدن می‌شود که در سیستم تولیدمثل نیز اختلال ایجاد می‌کند، گفت: تغذیه پدر پیش از اقدام به بارداری در تشکیل جنین سالم و تکامل صحیح آن تعیین‌کننده است. به گزارش نقش قلم، هفته نخست اسفند به عنوان هفته سلامت مردان نامگذاری شده است و سلامت باروری بخش مهمی از سلامت عمومی مردان است که عوامل متعددی از جمله سبک زندگی و تغذیه در آن اثرگذارند.

در همین راستا دکتر سعید آراسته، جراح و متخصص اورولوژی و ناباروری مردان و عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا، به مناسبت هفته ملی سلامت مردان درباره تأثیر تغذیه بر باروری مردان گفت: امروزه برای همگان بدیهی است که داشتن رژیم غذایی سالم، مناسب و کافی برای حفظ سلامت عمومی بدن ضروری است. اما متأسفانه در دهه‌های اخیر عادات غذایی ناسالم، مانند افزایش مصرف اسیدهای چرب ترانس، چربی‌های اشباع، قندهای ساده و نمک و کاهش مصرف مواد غذایی سالم و حاوی آنتی‌اکسیدان، مانند میوه‌ها و سبزیجات تازه، رواج یافته است. تغذیه نامناسب به همراه سبک زندگی کم‌تحرك باعث افزایش اضافه‌وزن و چاقی در افراد شده که این امر خود باعث افزایش بیماری‌های زمینهای مانند سرطان، دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی و ناباروری شده است. این متخصص اورولوژی درباره سازوکارهای اثرگذاری چاقی بر باروری مردان توضیح داد: در افراد چاق، افزایش بافت چربی باعث افزایش فعالیت آروماتاز می‌شود که این افزایش، باعث بالا رفتن سطح استرادیول در گردش خون می‌شود. افزایش سطح استرادیول نیز باعث اختلال در نظم عملکردی سیستم هورمونی در هیپوفیز و هیپوتالاموس و همچنین سلول‌های تولیدکننده تستوسترون و اسپرم می‌شود.

وی افزایش سطح التهاب در بدن را یکی دیگر از سساز و کارهای اثرگذاری منفی تغذیه ناسالم بر باروری دانست و بیان کرد: رژیم غذایی نامناسب باعث التهاب خفیف سیستمی در بدن می‌شود که این وضعیت افزون بر سلامت عمومی، در سیستم تولیدمثل نیز اختلال ایجاد می‌کند. بنابراین در مردان مبتلا به اضافه وزن و چاقی که دچار سندرم متابولیک هستند، به دلیل اختلال در نظم هورمونی، تولید بیشتر رادیکال‌های آزاد اکسیژن و اختلال در عملکرد سلول‌های اسپرم‌ساز خطر بروز ناباروری به مراتب بیشتر است.

عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا درباره مواد غذایی مفید و مضر برای باروری مردان گفت: رژیم غذایی غنی از ماهی و غذاهای دریایی، مرغ، غلات، میوه‌ها، سبزیجات و لبنیات کم‌چرب می‌تواند باعث افزایش تولید اسپرم و بهبود کیفیت اسپرم شود. در مقابل، مصرف مواد پروتئینی فرآوری‌شده مثل سوسیس و کالباس، مصرف زیاد سویا، سبب‌زمینی و لبنیات پرچرب، مصرف الکل و نوشیدنی‌های شیرین و مصرف بیش از حد قهوه می‌تواند باعث اختلال در تولید و کیفیت اسپرم شود.

ایمن متخصص اورولوژی بسا تأکید بر تأثیر تغذیه پدران بر سلامت فرزندان آینده، بیان کرد: تغذیه پدر پیش از اقدام به بارداری در تشکیل جنین سالم و تکامل صحیح آن تعیین‌کننده است. در واقع، افزون بر عواملی مانند افزایش سن، مواجهات شغلی و آلاینده‌های محیطی، تغذیه نیز نقش مهمی در سلامت اسپرم، به‌ویژه وضعیت ژنتیکی آن دارد.

بنابر اعلام روابط عمومی پژوهشگاه و مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا، آراسته درباره آثار رژیم‌های غذایی موجود بر باروری مردان توضیح داد: امروزه رژیم‌های غذایی گوناگونی وجود دارند، اما به نظر می‌رسد رژیم غذایی مدیترانه‌ای که شامل میوه‌ها، سبزیجات و چربی‌های غیراشباع است، می‌تواند به بهبود اسپرم‌سازی و کیفیت اسپرم کمک کند. اما رژیم‌های غذایی رایج در غرب که بیشتر حاوی مواد گوشتی فرآوری‌شده و اسیدهای چرب ترانس است، بر باروری مردان اثر منفی دارد. ایسنا

عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا در پایان در خصوص تأثیر رژیم‌های گیاهخواری و خام گیاهخواری بر باروری مردان گفت: در خصوص اثرات این نوع رژیم‌های غذایی بر عملکرد تولید مثلی مردان هنوز نتایج روشنی در دسترس نیست اما به‌طور کلی از آنجا که مصرف سویا و فرآورده‌های آن در این رژیم‌ها زیاد است، ممکن است باعث ایجاد اختلال در تولید و کیفیت اسپرم شوند.

# گیاهی که تسکین‌دهنده سر درد است

اژانس فضایی ناسا می‌گوید که نگهداری این گیاه

در خانه می‌تواند به کاهش سردرد شما کمک کند.

به گزارش نقش قلم، در این تحقیق چندین گیاه معمولی داخلی و توانایی آنها در تصفیه هوا مورد بررسی قرار گرفت و یکی از آنها موثرترین نوع بود.

به گفته ناسا، اگر از سردردهای منظم رنج می‌برید، داشتن گیاه آپارتمانی خاص در خانه می‌تواند به تسکین علائم شما کمک کند. مطالعه اژانس فضایی روی گیاهان داخلی و آلودگی هوا، درختچه معمولی را مشخص کرد که ممکن است راهی طبیعی برای مبارزه با این ناخوشی و مزایای سلامتی دیگری ارائه دهد.

محققان چندین گیاه معمولی داخلی و توانایی آنها در تصفیه هوا را بررسی کردند ازجمله اینکه چقدر می‌توانند آلاینده‌های کلیدی مرتبط با مشکلات سلامتی مختلف را حذف کنند.

آلاینده‌های هوا مانند بنزن، فرمالدئید، تری کلرواتیلن، زایلن و آمونیاک با اثرات منفی بر سلامتی

مدیرکل امور فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو:

# از دست‌فروش‌ها و زیرپله‌ای‌ها لوازم آرایشی نخرید

و بر همین اساس هم بارها از طریق رسانه‌ها این کار را انجام داده‌ایم.

مدیرکل امور فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو با بیان اینکه آسان‌ترین راه برای اطمینان از کیفیت و سلامت محصولات آرایشی و بهداشتی تهیه آنها از فروشگاه‌های معتبر و داروخانه‌ها است، تصریح کرد: لوازم آرایشی وارداتی نیز باید پروانه بهداشتی ورود و برچسب اصالت و سلامت کالا را داشته باشند.

مدیرکل امور فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو در ادامه اظهار داشت: مردم باید برای مصرف لوازم آرایشی خارجی حتماً به برچسب اصلی که توسط سازمان غذا و دارو صادر می‌گردد توجه داشته باشند.

بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، وی در پایان خاطر نشان کرد: در موضوع حمایت از شرکت‌های تولید

آل‌بوئه افزود: پاسخ به چرایی گرایش جامعه به لوازم آرایشی، به حوزه جامعه‌شناسی و فرهنگ باز می‌گردد ولی آنچه از ما به عنوان متولیان سلامت این حوزه انتظار می‌رود تضمین سلامت محصولات است؛ به این معنی که هم محصولات آرایشی و بهداشتی عاری از مواد مضر و ممنوعه در ترکیب خود باشند، هم فرایند تولید و ساخت این فرآورده‌ها از استانداردهای کیفی لازم برخوردار باشد و دیگر اینکه بازار مصرف معتبر و مطلوب در مورد آنها وجود داشته‌باشد.

وی افزود: شاید نیاز باشد در خصوص روش‌های متعارف و صحیح استفاده از لوازم آرایشی و بهداشتی که بیشتر هم خانم‌ها بویژه جوانان را در برمی‌گیرد از سوی متولیان فرهنگی اقداماتی انجام شود؛ اما ما هم وظیفه داریم در بحث مصرف محصولات آرایشی و بهداشتی غیر مجاز و تقلبی هشدارهای لازم را بدهیم

مدیرکل امور فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو ضمن تأکید بر پرهیز از خرید لوازم آرایشی از دست‌فروش‌ها و زیر پله‌ای‌ها، گفت: لازم است در مصرف لوازم آرایشی حتماً به برچسب اصلی که توسط سازمان غذا و دارو صادر می‌گردد توجه شود.

به گزارش نقش قلم، دکتر محمود آل‌بوئه – مدیرکل امور فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو گفت: محصولات آرایشی بهداشتی از فرآورده‌های پرمصرف هستند و بسه دلیل ارتباط مستقیم این محصولات با سلامت افراد، برخورداری از استانداردهای کیفی در آنها بسیار حائز اهمیت است. بنابراین سازمان غذا و دارو به عنوان یکی از ارکان متولی سلامت کشور، نقش موثری در حفظ و ارتقای کیفیت و بررسی ایمنی این محصولات و نیز نظارت بر بازارهای مصرف آنها دارد.

## طرز تهیه زیره پلو کرمانی با ران بوقلمون لذیذ و مجلسی



زیره پلو با ران بوقلمون ParsiDary.com

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

مواد لازم	
ران بوقلمون:	۱.۲ عدد
زعفران: به مقدار دلخواه	
زیره سبز:	نصف قاشق چای خوری
هل:	۱ ق چای خوری
پودر سیر:	۱ ق چای خوری
پودر کره:	۱ ق چای خوری
انویه دود به دلخواه:	۱ ق چای خوری
نمک:	۱.۵ ق چای خوری
فلفل سیاه	۱:۱ ق چای خوری
زردچوبه:	۲ ق چای خوری
فلفل قرمز:	۱.۲ ق چای خوری
روغن زیتون:	۲ ق غذا خوری
رب گوجه:	۲ ق غذا خوری
پیاز:	۱ عدد
سیر:	۱ بوته
هویج:	۱ عدد
فلفل دلمه:	۱عدد
برگ بو:	۲ عدد
زرماری:	۱ شاخه
برنج:	۴ پیمانه
زیره سیاه:	۱ ق غذا خوری
دارچین:	۱ ق چای خوری

طرز تهیه زیره پلو کرمانی با ران بوقلمون مرحله اول: مزه دار کردن ران بوقلمون ابتدا باید ران بوقلمون را بسا زعفران ساییده شده خوب ماساژ دهید و نیم ساعت استراحت دهید و بعد به ران بوقلمون ادویه دود، کره، پودر سیسیر، هل، زیره سبز، پودر سیسیر، زردچوبه، فلفل سیاه و فلفل قرمز و روغن زیتون خوب ماساژ دهید و برای ۳ ساعت در یخچال قرار دهید تا مزه ها به خورد هم برود.

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

مرحله سوم: پخت ران بوقلمون در ادامه برگ بو و یک شاخه زرماری را نیز قرار دهید و ران بوقلمون مزه دار شده را نیز اضافه کنید و روی مواد ۱ لیوان آجپوش بریزید و بگذارید برای ۲ ساعت پخته شود.

مرحله چهارم: تهیه زیره پلو در ادامه برنج را روی حرارت قرار دهید و بگذارید تا بجوش بیاید و بعد از نرم شدن آبکش کنید و کف قابلمه ته دیگ دلخواه قرار دهید و لا به لای برنج باید زیره سیاه و دارچین و زعفران بریزید و زیره پلو را دم کنید و به همراه ران بوقلمون پخته شده سرو کنید.نوش جان فوت و فن های دستسور پخت زیره پلو کرمانی با ران بوقلمون در حین پخت بوقلمون کمی زعفران روی آن بریزید. مقدار زیره و دارچین در پلو دلخواه است. مقدار حرارت موقع پخت بوقلمون خیلی کم باشد تا جا افتاده شود.

## منفرقه

طب سنتی
<div><span></span></div> <div><div></div></div>
دایمیک که برای مراقبت از پوست خود نیاز به کلازن داریم، کلازن یک ماده ای می باشد که برای درمان چین و چروک پوست بسیار موثر است. شما می توانید با مصرف خوراکی کلازن از بیماری های پوستی خود مراقبت کنید و همچنین می توانید به راحتی پوست خود را از چین و چروک دور نگه دارید.

# خاصیت های ژله

بوکی استخوان یکی از عرضه هایی می باشد که در سنین بالا به سرعت انسان می آید. این روزها به دلیل مصرف مواد غذایی نادرست آدم های جوان نیز از بوکی استخوان در امان نیستند. بوکی استخوان در میان افراد زیر ۳۰ سال نیز مشاهده می شود. برای پیشگیری از بوکی استخوان چه راه کارهایی وجود دارد؟ چگونه می توان کلسیم و کلازن بدن را تامین نمود؟

شما می توانید با مصرف مواد غذایی مناسب مانند آب گوشت و زله کلسیم و کلازن بدن خود را تامین کنید. بوکی استخوان در زنان در دوران یائسگی شدید تر می شود پس بهتر است در این دوران زله و مواد غذایی مناسب مصرف کنید.

**کمک به کنترل قند خون**

از کلازن بسه عنوان یک مکمل در درمان بیماری دیابت استفاده می شود. شما اگر دچار بیماری دیابت هستید می توانید زله را در رژیم غذایی خود قرار دهید. زله سرشار از پروتئین می باشد. شاید باور نکنید اما زله از کالری کمی برخوردار است. زله باعث می شود تا قند خون بدن شما کنترل شود. کسانی که دیابت دارند به نسبت آدم هایی که بیماری قند خون ندارند کلازن بیشتری را از بدن خارج می کنند. پس خوردن زله برای این دسته از افراد توصیه شده است.

**کمک به کاهش وزن**

زله دارای قند کمی می باشد. برای همین امر به کاهش وزن بدن شما کمک می کند. شما می توانید برای کاهش وزن از زله کمک بگیرید. برای این کار می توانید زله را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. زله به عنوان یکی از سالم ترین خوراکی ها برای کاهش وزن موثر است. اگر می خواهید یک میان وعده عالی داشته باشید کی توانید زله را در لیست غذایی خود قرار دهید. ما می خواهیم به شما توصیه کنیم که از فواید زله غافل نشوید.

**مفید برای دندان**

دندان های انسان از مینا و کلازن تشکیل شده است. شما می توانید برای تقویت دندان های خود از کلازن استفاده کنید. کلازن باعث استحکام دندان می شود. مصرف زله تاثیر مستقیمی برای سلامت دندان ها داشته و باعث می شود تا عملکرد گوارش شما به درست حفظ شود. کلازن موجود در بدن باعث می شود تا بدن شما به شکل ویژه ای خوراکی ها را جذب کند. کلازن به اندازه ی لازم دارای مواد معدنی می باشد که باعث افزایش سوخت و ساز بدن می شود.

**منجی از پروتئین**

زله در دستور برنامه غذایی خود قرار دهید. ما به شما توصیه می کنیم هر از گاهی زله مصرف کنید.

**پیشگیری از بوکی استخوان**

از نیاز بدن شما به پروتئین تامین می شود. باید توجه داشته باشید که پروتئین موجود در زله به هیچ عنوان کامل نیست. پروتئین زله فاقد اسیدهای آمینه می باشد.

**مفید برای مو**

استفاده در روزه از شامپو باعث می شود تا موهای شما خشک و ضعیف شود. شما ممکن است برای خرید انواع شامپوهای سر پول زیادی را پرداخت کنید. استفاده از شامپو انتظار ما را از داشتن موهای نرم و ضخیم و سالم بالا می برد. ولی باید بدانید که این شلشموها چیزی جز بو و ظاهر بد به همراه ندارد. استفاده طولانی مدت از شامپوهای سر باعث می شود تا موها شکننده شوند. چرا که شامپوهای مصرفی ما دارای مواد مصنوعی زیادی هستند که باعث نابودی مو می شوند.

در این میان شاید بپرسید که چه ارتباطی بین توضیحات داده شده و مصرف زله وجود دارد؟ باید توجه کنید که زله به سلامت موهای شما کمک می کند. زله باعث می شود تا پوشش موهای شما تقویت شده و از ریزش موی سر شما جلوگیری می شود. اگر می خواهید به صورت کامل در مورد فواید زله نسبت به سلاطی مو بدانید بهتر است کمی بیشتر مقاله کنید.

**کمک به آرامش ذهن**

علاوه بر فوایدی که تا به اینجا کار در مورد زله بیان شد باید بدانید که زله برای کمک به آرامش ذهن موثر است. زله می تواند به شکل ویژه ای به سلامت ذهن شما کمک کند. علت این موضوع به خاطر وجود ماده ای به نام گلیسین می باشد. گلیسین یک ماده ای می باشد که به دستگاه عصبی انسان کمک می کند. پس باید توجه داشته باشید که گلیسین موجود در زله باعث حفظ تمرکز، تقویت حافظه، تسکین دردهای بدن و بهبود وضعیت خواب می شود.

**سم زدایی کبد**

همانطور که در بالا اشاره شد زله دارای گلیسین می باشد که یک آمینو اسید محسوب می شود. بدن انسان برای پاکسازی از مواد شیمیایی مضر نیاز به گلیسین دارد. افرادی که بدن آن گلیسین کافی ندارد به اندازه کافی نمی تواند سم زدایی را انجام دهد. پس زله برای سم زدایی کبد موثر است.

**رفع نشتی و منافذ دل و روده**

تحقیقاتی که بر روی موش ها انجام شده است نشان می دهد زله می تواند به جهاره ای روده ها کمک کند تا از آسیب در امان بمانند. موش هایی که مشکلات روده ای داشته اند با مصرف زله به راحتی درمان شده اند. زله برای درمان سول، تقه‌یذ نیز مناسب است.

**کمک به درمان از تروز**

برای درمان دردهای آرتروز می توان از زله کمک گرفت. زله دارای کندرویتین می باشد که برای کمک به درمان درد و خشکی های مفاصل موثر است. برای اینکه غضروف و تاندون های شما حرکت خود را به راحتی انجام دهند مصرف زله موثر می باشد. موادی که در زله وجود دارد مانند پرولین و گلیسین باعث می شود تا به راحتی با آرترویت روما‌توئید مقابله کند. شما می توانید برای درمان دردهای مفاصل از زله کمک بگیرید.

**متابولیسم یا سوخت و ساز بالا**

همانطور که اشاره شد گلیسین یک آمینو اسید محسوب می شود که برای تقویت و سوخت و ساز استخوان ها بسیار موثر می باشد. آمینو اسید به حفظ و سلامت عضلات کمک می کند. همچنین زله باعث می شود تا چربی های دورشکم در راحتی شکل نگیرد. اگر می خواهید متابولیسم بدن خود را افزایش دهید بهتر است زله مصرف کنید.

**آدرنال ها**

زمانی که بدن انسان به دلیل مشکلات روزمره تحت استرس قرار گیرد قطعاً به آمینواسید نیاز خواهد داشت. می توان با مصرف زله به راحتی در بدن آدرنال ترشح کرد. شما می توانید با مصرف زله بدن خود را ریلکس کرده و به اندام های حیاتی بدن خود مانند کلیه، صفرا، … کمک کنید.

**کمک به تعادل هورمون ها**

گلیسین موجود در زله باعث می شود تا از افت قندخون در بدن جلوگیری کنید. همچنین گلیسین باعث می شود تا در بدن گلوکوکورتیکوئیدها آزاد شود. این هورمون می تواند به بدن مناسبت می باشد. زله یک رژیم غذایی عالی برای دوران بارداری می باشد. البته خانم های باردار بهتر است قبل از مصرف زله با پزشک متخصص خود در این زمینه مشورت کنند چرا که هر شخص دارای سیستم بدنی متفاوتی

# دیوار بزرگ گرگان

توجه گروه‌های انسانی مستقر در مراغ و دشت‌های وسیع به شمار می‌رفت. وجود این رودخانه حیاتی نقش بسزایی در احداث دیوار بزرگ گرگان برای حفظ امنیت منطقه داشته است. دیوار دروست در مکانی قرار دارد که بهترین موقعیت را برای بهره‌وری از آب گرگان‌رود فراهم می‌کند. در طراحی سیستم آبرسانی، حفر کانال برای تامین آب شرب ساکنان و حیوانات در دشت، آبیاری راضی کشاورزی، کاربری نظامی و آبگیری خندق‌ها در مواقع جنگ، تهیه و تولید خشت جهت ساخت دیوار چنان دقیق است که امروزه نیز برای هدایت آب مورد استفاده قرار می‌گیرد. این سیستم آبرسانی به تناسب دوری و نزدیکی از گرگان‌رود و با پیش‌بینی تغییرات و رسوب‌گذاری بستر گرگان‌رود بر اثر سیلاب به موارات آن طراحی شده و هدایت آب به‌بسمت دیوار، خندق، کوره‌های آجرپزی و محوطه‌های باستانی هم‌عصر دیوار را بر عهده داشته است.

در حال حاضر بیش از ۵۰ کیلومتر از کانال‌های آن کشف شده‌اند که بیشترین گسترش را در بخش مرکزی گرگان‌رود به‌سبب درازند و دارای میزان بارندگی کمتر نسبت به نواحی شرقی دیوار هستند. طولانی‌ترین کانال از شرق به غرب به‌بسمت شرقی دیوار می‌باشد. طولانی‌ترین کانال از غرب به‌بسمت شرقی در چشم می‌خورد و بیش از ۱۰ کیلومتر طول و ۲۵ تا ۳۰ متر عرض و سه تا پنج متر عمق دارد.

مهارت معماران در انتقال و مدیریت سیستم آب در نقطه‌های از گرگان‌رود به نوع خود می‌رسد، جایی که به‌منظور تامین آب شرب ساکنان قلعه، ۵۰۰ متر از عرض گرگان‌رود را به ارتفاع ۲۰ متر خاک‌ریزی کرده‌اند تا مشکلی آن‌ها را تهدید نکند. در بالادست دیوار به‌سختی برای افزایش بستر گرگان‌رود بر اثر سیلاب و شل و گریز دیوار و خندق، کانال‌های هدایت آب وجود دارد که نشان می‌دهد بهره‌وری از آب گرگان‌رود در زمان‌های قدیم نیز مورد توجه ساکنان منطقه بوده است.

خندق به‌سبب کاربرد دفاعی دیوار گرگان، خندقی نیز در حاشیه آن به چشم می‌خورد که عرضش در نواحی بست و هموار به ۲۰ متر و در نواحی کوهستانی به ۱۰ متر می‌رسد و با توجه به وضعیت تپه‌لوپوزی زمین از شرق به غرب، شیب ملایمی به‌سبب خرابی دیوار دارد. این خندق در زمان جنگ و برای افزایش ضریب دفاعی بالادست آب گرگان‌رود بر می‌شد تا مانعی برای نفوذ دشمن باشد. با مهندسی هوشمندانه و برای تامین آب خندق در مواقع لزوم، سدی به نام کرگز روی دیوار بزرگ گرگان ساخته بودند تا با‌سرعت بتوانند آب را در خندق جاری سازند.
جالب است بدانید که مصالح ساخت دیوار از گچ و گدازه‌های متعدد و ۱۵۰ کارگاه ساخت آجر در طول دیوار و در ریز و درشت تامین می‌شد. از سوی دیگر شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد خاک‌های حفاری‌شده از خندق را پشت دیوار و به‌بسمت جنوب می‌ریختند تا در مواقع خطر مسیر دسترسی آسان و جان‌بناهی برای سربازان باشد. بقایای خندق بیشتر در نواحی شرقی قلمرو دیوار بزرگ گرگان به‌صورت سالم و دست‌نخورده دیده می‌شود و در مابقی مکان‌ها به زمین کشاورزی تبدیل شده است. بخش وسیعی از خندق در نواحی مرکزی و غربی با هموار کردن و لای‌روبی، به‌عنوان کانال‌های آبیاری زهکش کاربرد دارد.

قلعه‌ها
دیوار گرگان علاوه بر خندق از یک عنصر دفاعی دیگر برای

استقرار سربازها بهره برده است. پشت دیوار دفاعی گرگان حدود ۳۶ قلعه با مساحت پنج تا ۲۰ هکتار کشف شده‌اند که برای دفاع از این منطقه ساخته شده بودند. در نواحی شرقی که تپه ماهور و کوهستان بیشتری به چشم می‌خورد، قلعه‌ها مترمکثر و فاصله کمتری از یکدیگر دارند. این قلعه‌ها به‌غیر از آ‌رگ، حصار و بارو دارای خندق‌هایی با هدف آجرپزی بودند. بزرگ‌ترین خندق کشف‌شده در این منطقه حدود ۳۲۰ هکتار وسعت دارد. بر‌چهای نگهبانی دایره‌شکل که به دیوارهای قلعه متصل هستند، در فواصل منظم و در چهار گوشه آن قرار دارند.

یا دروازه صول می‌داند.

مشخصات دیوار بزرگ گرگان

محمد یوسف کیانی، باستان‌شناس ایرانی در سال ۱۳۵۰ هجری شمسی مطالعاتی انجام داد و به عددی برابر ۱۷۵ کیلومتر دست پیدا کرده اما اعداد متفاوتی در مطالعات بعدی به دست آمد که از ۳۱،۲ تا ۱۱۳۳ کیلومتر را نشان می‌داد. این طیف وسیع اعداد در نتیجه نابودی بخش‌هایی از دیوار شکل گرفت. در این رابطه می‌توان به سخن نجیب بکران جغرافیدان درباره امتداد دیواری از کرگز تا سرخس اشاره کرد.

دیوار گرگان چگونه کشف شد؟ نخستین پژوهش سازمان یافته در مورد بنای دیوار گرگان توسط ژاک مرمگان در ۱۲۷۵ هجری شمسی انجام شد. سپس ارن، باستان‌شناس فرانسوی در سال ۱۳۱۲ هجری شمسی بخشی از دیوار را شناسایی و معرفی کرد.
اریک اشمنیت، باستان‌شناسی آمریکایی که در سال‌های ۱۳۱۵ و ۱۳۱۶ هجری شمسی با هواییابی خود اقدام به تهیه عکس‌های هوایی از نقاط باستانی ایران کرده بود، به‌طور اتفاقی در منطقه گرگان، دیوار سرخی را دید که از دریای خزر به‌بسمت کوهستانی گلیگناغ کشیده شده بود. او عکسی از آن تهیه کرد که سراغ‌آزای برای تحقیقات باستان‌شناسی داخلی و خارجی شد. پس از او محمد یوسف کیانی در سال ۱۳۵۰ با بر فراز بزرگ دیوار، عکس‌هایی از آن گرفت و طول دیوار ۱۷۵ کیلومتر است تا به امروز حدود ۲۰۰ جریشل نوکنده در سال ۱۳۷۸ هجری شمسی اقدام به بررسی روی بخشی از مسیر دیوار گرگان در محدوده شهرستان گنجد کلووس کرد و توانست اسناد و مدارک تاریخی ارزشمندی به دست آورد. در همین سال با شروع ساخت سد گلستان و قرارگیری بخشی از مسیر دیوار در محدوده کانال آبیاری و زهکشی سد و ضرورت حفظ دیوار، آب سد از طریق سد کانال از زیر دیوار این منطقه عبور داده شد.

در سال ۱۳۸۱ هجری شمسی در طی ۶ فصل کاوش، طول دیوار ۲۰۰ کیلومتر برآورد شد، گرچه بررسی نوشته‌های تاریخی نشان می‌دهد که این دیوار در گذشته تا مرو ادامه داشته و مسلمانان طول آن به ۳۰۰ کیلومتر بوده است. تا به امروز حدود ۲۰۰ متر مربع از دیوار از زیر خاک بیرون آورده شده و با انجام هفتمین فصل کاوش روی دیوار گرگان و دیوار نیمشاهنشاهی مهمی در مورد مرز امپراتوری ساسانی در گرگان به دست آمده است. این همان‌گونه که به‌عنوان شاخصی در بخش دیوار دفاعی شناخته می‌شود، بقایای یک چهار طاقی با وسعت بیش از ۱۸۰ متر مربع است.

نام‌های دیوار بزرگ گرگان

دیوار بزرگ اسکندر یا دیوار سرخ که در متون قدیمی با نام مار سرخ نیز شناخته می‌شود، در جهت شرقی‌غربی به ۲۰۰ کیلومتر طول ساخته شده و از کنار دیوار گرگان در ناحیه گمیسان تا بیلی کوه در جنگل گلستان امتداد یافته است. این دیوار از آن رو به مار سرخ، معروف است که در ساخت هسته مرکزی و قسمت‌های میانی آن از آجرهای سرخ‌رنگ استفاده کرده بودند. مار سرخ، سد اسکندر، سد نوشیروان، تنجبار، صول و دریند صول از نام‌های دیوار بزرگ گرگان بودند.

این دیوار در برخی متون با نام سد سکندر و سد نوشیروان نیز آورده شده است. از آنجا که این دیوار از جنوب دهستان (در ترکمنستان کنونی) و شمال گمیسان آغاز می‌شد و از نزدیکی گرگان و رود گرگان می‌گذشت، به این اسمی شناخته می‌شد. همچنین محمد بن نجیب بکران در جهان‌نامه نام این دیوار را «تنجبار» نوشته است.

این خردانه، جغرافیایی، تاریخ‌نویس و موسیقی‌شناس ایرانی، در کتاب خویش به نام مسالک و الممالک از تصرف این دیوار توسط پادشاه ترکان به نام صول (چول) یاد می‌کند. همچنین تعالیمی در غرر ملوک فرس و سیر، هم‌نام آن را به‌دلیل این تصرف دریند صول اعراب‌دیوار گرگان به‌طور تدریجی متروک کرد.

<b>گزارش</b>
<span></span>
به گزارش خبرنگار ایترن، تیم دریای کاسپین بابل که در نیم فصل اول عملکرد بسیارضعیفی از خود برجا گذاشت در نیم فصل دوم هم بر تداوم این رویه اسرار ورزید و در ۲ بازی نیم فصل دوم هم شکست خورد تا در انتهای جدول لیگ دسته اول بنشینند. دریای بابل در فصل جاری از ۲۰ بازی خود فقط یک برد در مقابل شهرداری آستارا کسب کرد و با ۱۱ باخت و هشت تساوی با ۱۱ امتیاز در قعر جدول جای گرفت.

هواداران این تیم بابلی این روزها حال و روز خوشی ندارند و امید آنها به بازشدن گره کور نماینده مازندران در لیگ دسته اول هر روز کم رنگ تر می شود.

دوستداران فوتبال بابل که از نتایج دریای کاسپین بابل رضایت ندارند خواستار تحول و سیر صعودی دریای کاسپین بابل در نیم فصل دوم لیگ دسته اول فوتبال کشور بودند که این خواسته آنها هم با شکست رو برو شد.

این هواداران که به خاطر بازسازی چمن ورزشگاه هفت تیر بابل در شهرستان سیمرغ به تشویق و حمایت تیم مورد علاقه خود می پرداختند خواستار کسب نتایج مطلوب تر از سوی دریای کاسپین بابل شدند.

بابلسی ها که در مقطعی در طلایی ترین دوران ورزش فوتبالی خود در سیزدهم اردیبهشت ۱۳۹۷ در فینال جام حذفی در مقابل تیم بزرگ استقلال تهران قرار گرفتند و در یک بازی نزدیک و سخت استقلال تهران توانست تیم خونه به خونه را با یک گل شکست دهد و بابلی ها در کارنامه فوتبالی خود نایب قهرمانی جام حذفی را درج کرده بودند، این روزها شاهد قعر نشینی دریای کاسپین بابل تیم شهرشان در لیگ دسته اول کشور هستند.

دریای کاسپین بابل نماینده فوتبال مازندران در لیگ دسته اول با انجام ۲۰ بازی فقط یک برد کسب کرد که این نتیجه بسیار برای هواداران تکان هندهنده بود.

وضعیت دریای کاسپین بابل به جایی رسیده که سوژه کاربران شبکه های اجتماعی قرار گرفت و در یک هفته اخیر که این تیم در رتبه ۱۸ جدول به عنوان آخرین تیم قعرنشین شد مورد تمسخر برخی از کاربران شد که با تهیه فیلم های کمدی این تیم را مورد انتقاد قرار دادند.

نماینده مازندران در لیگ دسته اول در فصل جاری سه سرمربی به نام های یونس گریابلی، سید داود سید عباسی و در نهایت مهران برزگر را به عنوان سکان دار تیم معرفی کرد. مهران برزگر مربی دریای کاسپین



## غربتِ دریا؛ حق ما تمسخر نیست

**دریای کاسپین بابل به عنوان تنها نماینده مازندران در لیگ دسته اول که از ابتدای فصل در سراشییی سقوط قرار گرفته بود بعد از ۲۰ بازی به قعر جدول شیرجه زد و این روزها طرفداران این تیم پیگیر خواسته خود هستند که چرا کسی به فکر دریای بابل نیست.**

که پیش از این سابقه مربیگری در تیم های مختلف از جمله ملوان و خونه به خونه مازندران را در کارنامه خود دارد در کنار مربیان بزرگی همچون نکونام و اسکوچیچ هم سابقه همکاری داشته است این روزها خبر برکناری وی هم در شبکه های اجتماعی دست به دست می شود.

حق ما تمسخر نیست

یکی از طرفداران تیم فوتبال دریای کاسپین بابل به خبرنگار ایرنا گفت: نماینده بابل در لیگ دسته اول که در سیزدهم اردیبهشت ۱۳۹۷ در فینال جام حذفی با تیم استقلال تهران بازی کرد و در یک نبرد نزدیک با یک گل خورده نایب قهرمان شد در این روزها نماینده فعلی آنها در لیگ دسته یک باید مورد تمسخر کاربران شبکه های اجتماعی قرار گیرد.

محمود صفزرزاده اظهار داشت: تقاضای همه



سرنشاس ترین چهره‌های بین‌المللی ورزش کشتی ایران بود، پزشکی که در طول تحصیل خود به سمت کشتنی رفت و خدمات ارزنده‌ای هسم به ورزش اول کشور ارائه داد. او سال‌ها یکی از نواب رئیس فیلا (اتحادیه جهانی کشتی کنونی) بود.

دکتر محمد توکل در سال ۱۳۱۳ در قزوین به دنیا آمد و در سال ۱۳۳۳ در کنکور پزشکی دانشگاه تهران شرکت کرد و با نمره بالایی قبول شد. او قبل از انقلاب دوره طب عمومی را به پایان برد و در کنکور ورودی به عنوان رزیدنت زنان و مامایی پذیرفته شد. در سال ۱۳۴۳ برای تکمیل تحصیل و اخذ فوق تخصص در رشته سرطان زنان عازم انگلستان شد.

او در طول تحصیل در دانشکده پزشکی عضو تیم ملی کشتی دانشگاه‌های ایران و کاپیتان تیم کشتی دانشگاه تهران بود. در سال ۱۳۴۶ به تهران بازگشت و در بیمارستان هشترودیان مشغول به کار شد. اولین پست ورزشی توکل ریاست فدراسیون ورزش‌های ناشنوایان بود که توانست در آن پست

<span>علی اکبر مقدسی فر رئیس اداره ثبت اسناد و املاک نوشهر</span>
<div><span><span>.....</span></span></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی نوشهر نظر به دستور مواد ۱ و ۳قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۰ املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی نوشهر مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان محرز و رای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی می گردد</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>املاک متقاضیان واقع در قریه کجور بلاک ۷اصلی بخش ۴ ییلاهی کلاسه ۲۲۹۶ – ۲۲۹۷ – ۲۲۹۸ – ۱۴۰/۲۲۹۹</span></div></div>

پلاک ۷۰۲ فرعی خانمها فاطمه شفیعی گروسی و فهیمه شفیعی کروس و زهرا شفیعی گروسی و خدیجه شفیعی کروسی فرزندان محمد حصه هر کدام مشاعا و بالسویه به میزان ۱٫۵ دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احدائی کاربری مسکونی به مساحت ۷۵۹٫۳۴ متر مربع خریداری بدون واسطه با واسطه از وراث مرحوم محمد شفیعی گروسی

لذا به موجب ماده ۳قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی /کثیرالانتشار در شهرها منتشر و در روستاها علاوه بر انتشار آگهی رای هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند.معرضر باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهار نامه ثبتی پذیرفته نشده واحد ثبتی با رای هیات پس از



## غربتِ دریا؛ حق ما تمسخر نیست

**دریای کاسپین بابل به عنوان تنها نماینده مازندران در لیگ دسته اول که از ابتدای فصل در سراشییی سقوط قرار گرفته بود بعد از ۲۰ بازی به قعر جدول شیرجه زد و این روزها طرفداران این تیم پیگیر خواسته خود هستند که چرا کسی به فکر دریای بابل نیست.**

هواداران از مدیران ارشد اجرایی و فوتبالی بابل آن است که بیش از این اجازه ندهند هواداران این تیم تحقیر شوند. وی با بیان این مطلب که دریای بابل برای خروج از بحصران به کمک نیاز دارد، ادامه داد: در این مقطع زمانی سسکوت و تعلل جایز نیست و این تیم باید از بحران خارج شود.

این طرفدار فوتبال ادامه داد: در روزهای اخیر تغییر سرمربی دریای کاسپین بابل در فضای مجازی دست به دست می شود که تقاضای ما از مسوولان باشگاه آن است که در این خصوص شفاف سازی کنند. صفزراده با ذکر این نکته که به عشق این تیم رنج سفر را تحمل کرده و در ورزشگاه سیمرغ، دریای کاسپین را تشویق می کنیم، ادامه داد: حق این هواداران این نیست که بعد از ۲۰ بازی فقط یک برد

<span>در کارنامه نماینده شهر خود در لیگ دسته اول کشور ببینند</span>
<div><span><span>.....</span></span></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>این دوستدار فوتبال مازندران تصریح کرد: به طور مستمر پیگیر گره گشایی برای این تیم از سوی هیات فوتبال بابل هستیم و امید ما آن است در روزهای پیش رو تصمیمی اتخاذ شود تا دریا به دوران اوج خود باز گردد.</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>تشکیل جلسه اضطراری</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>در ایسن پیوند رئیس هیات فوتبال بابل گفت: در روزهای پیش رو جلسه‌ای با حضور فرماندار بابل و مدیران باشگاه دریای کاسپین بابل تشکیل خواهد شد</span></div></div>
<div><div><span><span> </span></span></div><div><span>مهدی بادیکناری اظهار داشت: یکی از خواسته های به حق هواداران فوتبال گره گشایی برای دریای کاسپین بابل است که برای تحقق این مهم تلاش</span></div></div>

## «پزشکی» که افتخار کشتی ایران شد

خدمات ارزنده‌ای ارائه دهد، سپس رئیس فدراسیون کشتی ایران شد و در همان سال (۱۹۷۶) میلادی در جریان المپیک مونترال کانادا به عضویت هیأت رئیسه فدراسیون جهانی کشتی انتخاب شد و سال بعد به عضویت فدراسیون کشتی آسیا درآمد.

دکتر توکل در سال ۱۹۹۲ در بارسلون اسپانیا مجدداً برای مرتبه دوم به عضویت هیأت رئیسه فدراسیون جهانی کشتی و عضو کمیسیون پزشکی آن فدراسیون که به مسائل دوپینگ می‌پردازد انتخاب شد و تا سال ۲۰۱۲ و المپیک لندن عضو این فدراسیون بود. در سال ۲۰۱۱ و در حاشیه مسابقات جهانی استانبول ترکیه دکتر محمد توکل به همراه ابراهیم جوادی به عضویت تالار مشاهیر فیلا درآمدند. عضو هیأت رئیسه فدراسیون جهانی کشتی (فیلا) در سطوح بین المللی حتی از رؤسای فدراسیون‌های ایران هم سرشناس‌تر بود. او تنها عضوی ایرانی در هیأت رئیسه فدراسیون جهانی کشتی بود که کرسی او در سال ۸۹ پس از ۲۴ سال از دست رفت و در حال

خدمت ارزنده‌ای ارائه دهد، سپس رئیس فدراسیون کشتی ایران شد و در همان سال (۱۹۷۶) میلادی در جریان المپیک مونترال کانادا به عضویت هیأت رئیسه فدراسیون جهانی کشتی انتخاب شد و سال بعد به عضویت فدراسیون کشتی آسیا درآمد.

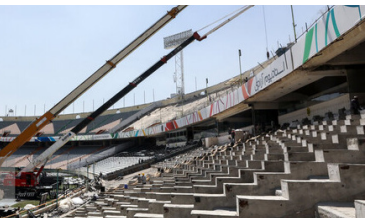
<span>تنظیم اظهارنامه حاوی تحدید حدود مراتب رادر اولین آگهی نوبتی و تحدید حدودبه صورت همزمان بااطلاع عموم میرساند و نسبت به املاک در جریان ثبت و فاقد سابقه تحدید، حدود، واحد ثبتی آگهی تحدید حدود را به صورت اختصاصی منتشر می نماید.الف ۱۶۷۸۲۲۷</span>
<div><span><span> </span></span></div> <div><span>تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۲/۱۲/۱۲</span></div>

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی شهرستان ساری برابر رای شماره ۱۳۱۲۲/۴۵۶۰۳۱۰۴۲۰۲۶ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۶ که در هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی منطقه ۲ ساری تصرفاتمالکانه

سید عباس میر صادقی فرزند سید مهدی به شماره ملی ۲۰۹۱۹۲۳۰۴۴نثبت به ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احدائی به مساحت ۲۵۰/۵۵ متر مربع قسمتی از پلاک اصلی واقع در قریه کاسگر محله بخش ۵ 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 سپس با از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعترض دادخواست خود را مرجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور وعدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

<span>م الف ۱۶۷۸۱۸</span>
<div><span><span> </span></span></div> <div><span>تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۲/۱۲/۱۲</span></div>

### «ورزشگاه آزادی» جام ملت‌ها را هم از دست داد!



در شرایطی که طبق وعده قبلی مسئولان، قرار بود سکوهای ورزشگاه آزادی تا آذرماه سال جاری بازسازی شود اما نه تنها این اتفاق رخ نداد بلکه از فرصت جام ملت‌های آسیا که با تعطیلی لیگ‌برتر فوتبال ایران همراه بود نیز به بهترین شکل استفاده نشدا

به گزارش ایسنا، از اواخر اسفند ۱۴۰۱ و بعد از خطر ریزش ورزشگاه آزادی، بعد از بررسی‌هایی که صورت گرفت، سکوهای غربی ورزشگاه آزادی تخریب شد تا سکوهای سبک‌سازی شده جدید، مجدداً نصب شوند. این تصمیم درحالی اتخاذ شد که بنابر اعلام مشاور پروژه، در هر متر مربع، ۱۸۰ کیلوگرم سبک‌سازی انجام می‌شود.

ورزشگاه فوتبال آزادی متشکل از ۷۲ قسمت است و با توجه به اینکه بیش از نیم قرن از ساخت آن می‌گذرد، نیاز به بازسازی جدی داشت. در یک دهه گذشته، طرح‌هایی برای بازسازی ورزشگاه فوتبال آزادی مطرح شد ولی هیچگاه در مرحله عملیاتی قرار نگرفت اما در دولت سیزدهم، بازسازی این ورزشگاه آغاز شد هرچند با توجه حساسیت‌های موجود برای جلوگیری از صدمه به ورزشگاه با سرعت کمتری پیش رفت.

۱۸ مرداد ماه سال جاری بود که مهیار عسگریان، رییس شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزششی با اعلام این‌که از ۱۶ تا ۱۷ ماه برای بازسازی کامل به زمان نیاز دارند، اعلام کرد که تا اواخر شهریور ورزشگاه آزادی چهره زیبایی پیدا خواهد کرد: «اگر تصمیم گرفته شود ورزشگاه با تماشاگر باشد، چهار روز در هفته کار می‌کنیم و در زمان بازی ورزشگاه را در اختیار سازمان لیگ قرار می‌دهیم.» وی همچنین بیان کرد: «در آذر ماه سکوها به طور کامل آماده می‌شود؛ اگر بودجه بیشتری بگیریم، تعداد پیمانکارها را نیز افزایش می‌دهیم، هزار میلیارد بودجه باید هزینه شود تا ورزشگاه به شرایط ایده‌آل برسد.»

به گفته رییس سابق شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی، ماهانه چیزی حدود یک میلیارد و پانصد میلیون تومان هزینه نگهداری آزادی است، همچنین اگر چمن استاندارد برای بازسازی چیزی حدود یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان نیاز دارد. به روزرسانی ورزشگاه آزادی هم ۱۲۰۰ تا ۱۵۰۰ میلیارد بودجه نیاز دارد.

از سال ۱۳۵۰ که ورزشگاه آزادی به بهره برداری رسیده، بیشتر از آن چه نگهداری شود، بهره‌برداری شده است؛ چنین سازه بزرگی نیاز به مراقبت دارد اما متأسفانه از لحاظ شرایط ساخت و نوع نگهداری، دچار آسیب‌های جدی شده و در اثر گرما و سرما عایق‌های این سازه آسیب دیده‌است و چون حجم کار گسترده است، چنین پروژه‌ای نیاز به اعتبار زیادی دارد و کمبود اعتبارات کار پروژه را تاخیرهای متوالی روبرو کرده است.

**فرصت جام ملت‌های آسیا از دست رفت!**
جام‌ملت‌های آسیا فرصتی بی‌نظیر برای تسریع در بازسازی ورزشگاه آزادی با توجه به تعطیلی مسابقات لیگ‌برتر بود و به طور حتم با تزریق بودجه بیشتر و تلاش مضاعف این امکان وجود داشت که سکوهای ورزشگاه آزادی کامل شود اما نه تنها تکمیل سکوهای ورزشگاه آزادی طبق قرار قبلی تا آذرماه به پایان نرسید بلکه فرصت جام ملت‌های آسیانیز از دست رفت و همچنان وضعیت سکوهای ورزشگاه آزادی در شرایط نیمه‌تمام به سر می‌برد.

امروزه فوتبال دنیا در مسیری گام بر می‌دارد که زیرساخت‌هایی نظیر ورزشگاه‌های برگزاری مسابقات و کمپ‌های تمرینی به عنوان یک حداقل مطرح است و شاهد ساخت ورزشگاه‌های مدرنی در همین کشورهای آسیایی هستیم که با مدرن‌ترین ورزشگاه‌های دنیا برابری می‌کنند.

تعطیلی حدود ۴۰ روزه لیگ برتر فوتبال ایران فرصت مناسبی بود که با توجه به عدم برگزاری مسابقات روند بازسازی سکوهای ورزشگاه آزادی تسریع شود و با حدود دو ماه تاخیر نسبت به آذرماه (با توجه به وعده داده شده) شاهد تکمیل شدن سکوهای ورزشگاه آزادی باشیم اما اکنون با توجه به شروع مجدد لیگ برتر فوتبال ایران و برگزاری مسابقات انتخابی جام جهانی در ایام نوروز ۱۴۰۳ مشخص نیست که سکوهای ورزشگاه آزادی چه زمانی کامل می‌شود و چند ماه از سال آینده نیز باید بگذارد تا صرفاً شاهد تکمیل سکوها باشیم؛ اتفاق که به هیچ وجه درخور شأن تماشاگران و فوتبال ایران نیست و این پرسش جدی مطرح است چرا در حالی که سایر کشورها در کوتاه‌ترین زمان ممکن، مدرن‌ترین ورزشگاه‌ها و کمپ‌ها را می‌سازند تا این حد بازسازی سکوهای ورزشگاهی که نماد فوتبال ایران است باید طول بکشد!

## اعزام بیش از ۳۵۰۰ مازندرانى به حج تمتع

مدیرکل حج و زیارت مازندران گفت: ظرفیت اعزام حجاج مازندرانی به سفر معنوی حج تمتع در استان مازندران بیش از هزار و ۵۵۰ نفر در قالب

۲۶ کاروان تعیین شده است.

به گزارش نقش قلم، عباس اسماعیلی مدیرکل حج و زیارت مازندران درباره ثبت‌نام زائران حج تمتع در کاروان‌ها اظهار کرد: ثبت‌نام زائران در کاروان‌های حج تمتع سال ۱۴۰۳ در حال انجام است. وی افزود: ظرفیت اعزام حجاج مازندرانی به سفر معنوی حج تمتع در استان مازندران بیش از ۳ هزار و ۵۵۰ نفر در قالب ۲۶ کاروان تعیین شده است که احتمال افزایش این تعداد هم وجود دارد.

مدیرکل حج و زیارت مازندران بیان کرد: افرادی که پیش ثبت‌نام انجام داده و مبلغ پیش ثبت‌نام را واریز کردند و همچنین زائرانی که در سال ۹۹ در کاروان حج ثبت‌نام و واریز وجه انجام داده و تاکنون انصراف ندادند نسبت به ثبت‌نام اقدام کنند. اسماعیلی یادآور شد: ثبت‌نام زائران هم به‌صورت حضوری با مراجعه به دفاتر زیارتی و هم به‌صورت اینترنتی جهت ثبت‌نام قطعی و انتخاب کاروان‌ها امکان پذیر است.



گیلان - گلستان - مازندران

● صاحب امتیاز و مدیر مسئول: حسن شیرزاد  
● سردبیر: سمانه اسلامی  
● صفحه آر: آناه اسدی راد  
● چاپ: تکنت  
● تلفکس: ۰۱۱۳۳۳۴۰۷۹۷ - همراه: ۰۹۱۱۹۰۵۷۶۵۸  
● آدرس: ساری: بلوار پاسداران - روبروی بیمارستان بوعلی - کوچه شهید رضایی - پلاک ۶۱  
naghshghalamnews.ir  
● اینتا: https://eitaa.com/cheshmetoseae

شنبه ۱۲ اسفند ۱۴۰۲ | ۲ مارس ۲۰۲۴ | ۲۱ شعبان ۱۴۴۵ | سال چهارم و دوم | شماره ۶۹۵۸

سرپرست سازمان جهاد کشاورزی مازندران اعلام کرد:

## جوجه‌ریزی ۱۶٫۷ میلیون قطعه‌ای در مازندران



سرپرست سازمان جهاد کشاورزی مازندران گفت: بهمن ماه امسال ۱۶ میلیون و ۷۰۴ هزار قطعه جوجه ریزی در مرغداری های گوشتی استان انجام شد. به گزارش نقش قلم، بانک مومنی از جوجه ریزی ۱۶ میلیون و ۷۰۴ هزار و ۸۸۹ قطعه ای در مرغداری های گوشتی استان مازندران بهمن ماه امسال خبر داد. سرپرست سازمان جهاد کشاورزی مازندران افزود: برای تامین امنیت غذایی جامعه و تنظیم بازار، بهمن ماه امسال ۱۶ میلیون و ۷۰۴ هزار و ۸۸۹ قطعه جوجه ریزی در مرغداری های گوشتی و ۳۰۳ هزار و ۳۶۵ قطعه جوجه ریزی در مزارع مرغ مادر گوشتی استان انجام شد. وی ادامه داد: بهمن ماه امسال ۶۰ میلیون و ۵۹۲ هزار و ۵۷۴ قطعه جوجه یک روزه گوشتی در کارخانجات جوجه کشی و ۳۱ میلیون و ۵۰۶ هزار و ۴۱۶ قطعه جوجه گوشتی در مزارع مرغ مادر گوشتی استان تولید شد. سرپرست سازمان جهاد کشاورزی مازندران تصریح کرد: پیش بینی می شود با این تعداد جوجه ریزی، ۳۰ هزار و ۷۵۵ تن گوشت مرغ آماده طبخ در استان تولید و به بازار مصرف عرضه شود.

مومنی با بیان اینکه شهرستان‌های ساری، آمل، قائم شهر و نکا به ترتیب بیشترین تعداد جوجه ریزی در واحدهای مرغ گوشتی داشتند، گفت: شهرستان ساری با ۲ میلیون و ۳۶۵ هزار و ۴۱۰ قطعه رتبه نخست، آمل با دو میلیون و ۴۰ هزار و ۴۴۰ قطعه رتبه دوم و قائم شهر با یک میلیون و ۵۸۲ هزار و ۶۹۹ قطعه جایگاه سوم بیشترین تعداد جوجه ریزی استان در بهمن ماه امسال را به خود اختصاص دادند و رتبه های بعدی به شهرستان های بهشهر، بابل، نکا، جویبار و نور تعلق گرفت.

سرپرست سازمان جهاد کشاورزی مازندران تصریح کرد: آمار جوجه‌ریزی گوشتی در بهمن ماه امسال به ترتیب در هفته اول ۴۰۳ میلیون قطعه، هفته دوم ۴۰۳ میلیون قطعه، هفته سوم ۴۰۵ میلیون قطعه و هفته چهارم ۳۰۳ میلیون قطعه بود.

وی گفت: از این تعداد جوجه‌ریزی انجام شده، سوپه راس با تعداد ۸۵ میلیون قطعه رتبه اول، سوپه آرین با تعداد جوجه ریزی ۵۰۱ میلیون قطعه رتبه دوم، سوپه آربراکرز (آپالس) با تعداد جوجه ریزی ۲۵ میلیون قطعه رتبه سوم و سوپه کاب با تعداد جوجه ریزی ۴۹۱ هزار قطعه رتبه چهارم را به خود اختصاص دادند.

مدیرعامل شرکت گاز مازندران:

## هیچ قطعی گازی در بخش خانگی نداریم



مدیرعامل شرکت گاز مازندران با اشاره به اینکه هیچ قطعی گازی در بخش خانگی نداریم، اظهار داشت: مردم با کاهش درجه آبگرمکن و شوفاژ به ما در ارائه خدمات کمک کنند. مدیرعامل شرکت گاز مازندران گفت: پایداری گاز بخش خانگی اولویت ماست و هرگز گاز بخش خانگی قطع نمی‌شود. قاسم مایلی‌رستمی اظهار کرد: با توجه به برودت سرما مصرف گاز در استان مازندران افزایش پیدا کرده است که ضرورت دارد بحث مدیریت مصرف همچنان مورد توجه قرار گیرد.

مایلی‌رستمی تأکید کرد: مردم با رعایت نکات ساده کمک کنند شرایط شبکه گاز پایدار بماند. این مسئول ادامه داد: با توجه به افزایش برودت هوا و به تبع آن افزایش مصرف گاز، جریان گاز مشترکین صنایع (بجز مواد غذایی و دارویی)، واحدهای تولیدی (بجز گلخانه ها، دامداری ها و مرغداری ها)، اماکن عمومی و ادارات (بجز ادارات خدمات‌رسان و امدادرسان) و مجتمع‌های تجاری با محدودیت مصرف مواجه خواهند شد و این وضعیت تا بهبود شرایط ادامه خواهد داشت.

مدیرعامل شرکت گاز مازندران گفت: از کلیه مشترکین استان به ویژه مشترکین خانگی تقاضا می‌شود با رعایت الگوی مصرف همچون خاموش کردن وسایل گرمایشی اتاق‌های بلااستفاده یا اتاق‌هایی که کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرد، شرکت گاز استان را در استعمار جریان گاز طبیعی یاری کنند.

وزیر نفت در یک گفتگوی تلویزیونی نسبت به افزایش مصرف گاز هشدار داد و گفت: اگر در روزهای آینده هم این میزان مصرف را داشته باشیم قطعا در استان‌های سردسیر مثل استان‌های شمال غرب، شمال شرق و شمالی کشور دچار افت فشار می‌شویم.

جواد اوجی از از مردم خواست با همکاری و مصرف بهینه گاز و خاموش کردن یک بخاری و سیستم‌های گرمایشی اضافی به پایداری شبکه کمک کنند.

مدیرکل صمت مازندران خبر داد:

## دایر شدن نمایشگاه فروش کالای بهاره و ماه رمضان در مازندران



مدیرکل صمت مازندران، گفت: نمایشگاه فروش بهاره در ۱۲ شهرستان استان برگزار می‌شود.

به گزارش نقش قلم، نادعلی کهنسنال از بازگشایی فروشگاه‌های بهاره از ۱۵ اسفندماه خبر داد و اظهار داشت: نمایشگاه‌های عرضه کالا بهاره از ۱۵ اسفندماه در شهرهای مختلف استان آغاز به کار می‌کند و برنامه‌ریزی شد تا اقلام مورد نیاز مردم در این فروشگاه‌های بهاره اجرا شود.

وی با بیان اینکه نمایشگاه تا ۲۸ اسفندماه ادامه دارد تصریح کرد: برنامه‌ریزی شده است تا تخفیفات ۲۰ درصدی کالاها را در نمایشگاه داشته باشیم.

مدیرکل صنعت، معدن و تجارت مازندران، به ارائه کالاها در نمایشگاه‌های بهاره اشاره و تصریح کرد: سعی شده در نمایشگاه‌های عرضه مستقیم کالاهاهای اساسی و تنظیم بازاری اقلام و کالاها مورد نیاز بهار و ماه مبارک رمضان عرضه شود.

کهنسنال افزود: در نمایشگاه بهاره کیف، کفش، پوشاک، آجیل، مواد شوینده، میوه، شیرینی و مواد غذایی عرضه می‌شود.

وی گفت: در کنار برگزاری نمایشگاه فروش بهاره در ۱۲ شهرستان فروش فوق‌العاده ایام پایانی سال هم در تمام شهرهای مازندران خواهیم داشت.

مدیرکل صنعت، معدن و تجارت مازندران افزود: بیش از هزار و ۸۰ فروشگاه برای ثبت‌نام فروش فوق‌العاده در استان اقدام کردند.

به گفته کهنسنال، در کنار واحدهای صنفی، فروشگاه‌های بزرگ و چند منظوره هم فروش فوق‌العاده اعلام کرده‌اند که قیمت کالاها با درصدهای تخفیفی به دست مصرف‌کننده برسد.

مدیر کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان خبر داد:

## اجرای شانه‌سازی و اصلاح شیب ۱۶۰۰ کیلومتر از حاشیه راه‌های مازندران



مدیر کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان مازندران، گفت: در یازده ماه امسال عملیات شانه‌سازی و اصلاح شیب شیروانی حاشیه راه‌های محورهای اصلی و نقاط پر تصادف مازندران به‌طول ۱۶۰۰ کیلومتر توسط این اداره کل انجام شده است.

به گزارش نقش قلم، حسن جهانیان بر اهمیت ایمن سازی حریم و حاشیه راه‌ها در کاهش تصادفات جاده‌ای تأکید کرد و خاطر نشان ساخت: ایجاد فضای مناسب در حاشیه راه‌ها برای رانندگان از جمله اقداماتی است که در کاهش تلفات ناشی از خروج خودرو از جاده و واژگونی موثر بوده از این رو عملیات اصلاح شیب شیروانی در کناره جاده‌ها به‌منظور ارتقای سطح ایمنی و جلوگیری از واژگونی و کاهش آسیب سرنشینان وسایط نقلیه انجام می‌گردد. وی خاطر نشان کرد: امروزه حاشیه راه و ایمن بودن آن و همچنین فرهنگ ایمنی، در پیشگیری از تلفات و تصادفات جاده‌ای بسیار مهم است.

جهانیان افزود: اغلب تلفات و تصادفات جاده ای ریشه در عامل انسانی داشته که در این میان خواب آلودگی، سرعت و سبقت غیر مجاز و خروج از جاده از جمله مواردی است که سهم قابل توجهی در تصادفات جاده ای دارد. وی تصریح کرد: حفظ و نگهداری راه‌های موجود یکی از وظایف ذاتی این اداره کل بوده که علیرغم محدودیت‌های اعتباری این اداره کل با تکیه بر همت راهداران پرتلاش خود توانسته، در این مسیر گام‌های ارزنده‌ای بردارد.

مدیر کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان با اشاره این نکته که عواملی همچون راه، خودرو و انسان در بروز حوادث رانندگی تأثیر دارند گفت: امیدواریم با انجام اقدامات ایمن سازی زود بازده مانند اصلاح شیب‌های شیروانی راه‌ها شاهد کاهش تصادفات و تلفات ناشی از حوادث رانندگی در استان باشیم.

## در زندگی مشترک مدیریت خانه برای مردها بسیار مهم است



همسران خود را راحت‌تر می‌پذیرند. مردان در مقابل نفوذ زنان از خود مقاومت نشان می‌دهند.

### مدیریت خانه برای مردها بسیار مهم است

او گفت: تقریباً در تمام فرهنگ‌ها مرد به عنوان قدرت اول خانواده شناخته شده است. مردها می‌خواهند هسته و ستون اصلی خانواده باشند و در خانواده‌هایی که زن بدون نظرخواهی و مشورت همسرش درباره مسائل خانوادگی تصمیم می‌گیرد، معمولاً مشکلات زیادی مشاهده می‌شود که سرکوب شدن اعتماد به نفس مرد را می‌توان یکی از این نازاحتی‌ها دانست. البته این که مرد، قدرت اول خانواده باشد بدان معنا نیست که مرد، در یک نقش دیکتاتوری ظاهر شود بلکه منظور از این مسئله مدیریتی است که باید بر عهده مرد قرار بگیرد.

### ویژگی‌های زنان و مردان

قریب بیان کرد: مهم‌ترین تفاوت زن و مرد تفاوت در دیدگاه آن‌ها نسبت به مسائل زناشویی است. ترس زنان بیشتر است تا خشم شان. مردان بیشتر از این که بترسند، خشمگین می‌شوند.

### صحبت کردن و ارتباطات اجتماعی برای زنان مهم است

او گفت: زن‌ها با دور هم جمع شدن و صحبت کردن، بسیاری از نگرانی‌ها، استرس‌ها و نازاحتی‌های خود را تعدیل و تخلیه می‌کنند. تمایل به ارتباطات اجتماعی و حرف زدن در زنان بیشتر از مردان است. به همین دلیل چنانچه درک و آگاهی زن و مرد، نسبت به این خصوصیت ضعیف باشد، مطمئناً آنان را دچار سوء تفاهات جدی در زندگی مشترک خواهد کرد. زنان تحمل بیشتری در برابر رنج بدنی نشان می‌دهند تا رنج روحی. مردان در برابر رنج روحی، مقاومت بیشتری از خود نشان می‌دهند.

یک روانشناس گفت: دیدگاه زنان و مردان نسبت به مسائل زناشویی کاملاً متفاوت است.

زهرا قریب روانشناس اظهار کرد: دیدگاه زنان و مردان نسبت به مسائل زناشویی کاملاً متفاوت است. حتما شنیده‌اید که رابطه زناشویی در زنان با عواطف مثبت و احساسات گره خورده است در حالی که در مردها بیشتر جنبه‌های فیزیولوژیک دارد. این شاید مهم‌ترین تفاوت زن و مرد باشد که خیلی وقت‌ها در زندگی مشترک نادیده می‌ماند و دلخوری‌هایی را به وجود می‌آورد. زنان تشریفات را دوست دارند. مردان کمتر تشریفات هستند

### استقلال برای مردان اهمیت بسیاری دارد

او گفت: مردها می‌خواهند که در مورد مسائل مالی و معاملات و سایر موارد مشابه، مستقل عمل کنند. مخالفت همسر یا عدم توجه او به این نکته، می‌تواند مشکلات و موانعی در زندگی مشترک ایجاد کند، زیرا مرد تصور می‌کند که به احساس استقلالش، لطمه خورده است. زنان، رابطه گرا بوده و تمایل به تماشا و نظر دارند و استعداد بیشتری برای بینش و شهود از خود نشان می‌دهند. مردان، هدف گرا بوده و به عمل و آزمایش، بیشتر تمایل نشان داده و استعداد بیشتری برای ارائه دلیل و منطق دارند.

زنان می‌خواهند مورد حمایت باشند و به این حمایت اهمیت می‌دهند قریب تصریح کرد: اگر زن حس کند از طرف همسرش مورد بی توجهی و بی مسئولیتی قرار گرفته، به شدت آزرده می‌شود و واکنش‌های عاطفی شدید نشان می‌دهد. زیرا آنچه برای زن‌ها اهمیت دارد، آن است که حس کنند همسرشان به آنان احترام می‌گذارد، بی وقفه به آن‌ها توجه دارد و سلامت، شادابی، عقاید و حتی تغییرات او برایش مهم است. زنان نفوذ

# چند توصیه برای کاهش خطر سرطان

۱ مصرف غذاهای سالم و عدم مصرف الکل

۲ برنامه‌ریزی برای ترک سیگار

۳ محافظت از پوست خود در برابر اشعه ماوراء بنفش

۴ جدی گرفتن و پیشگیری و غربالگری سرطان

گزاره‌یکه: تکین نصراللهی