



۳

نهایی شدن مذاکرات با سرمایه گذاران روسی طی ماه آینده



۳

جانبازان ۷۰ درصد شهیدان زنده، مردان بی ادعا و اسناد پرافتخار کشور ما هستند



۲

صدای منابع طبیعی در مقابل قطع درختان هیرکانی شنیده نمی‌شود

یادداشت

مدیرکل امور اقتصادی و دارایی مازندران خبر داد:

رشد ۳۷.۶ درصدی وصول درآمدهای عمومی استان در سال گذشته

مدیرکل امور اقتصادی و دارایی مازندران از رشد ۳۷.۶ درصدی وصول درآمدهای عمومی این استان در سال گذشته در مقایسه با مدت مشابه سال ماقبل در این استان خبرداد.

بهسیداسماعیل هاشمی میزان وصول درآمدهای عمومی مازندران در سال گذشته را ۹۴ هزار و ۷۷۸ میلیارد ریال اعلام کرد و اظهار داشت: این میزان از محل درآمدهای مالیاتی مستقیم و غیرمستقیم و سایر درآمدها وصول شده است که نسبت به قانون بودجه سال ۱۴۰۲ معادل ۹۲.۸ درصد تحقق یافته و نسبت به مدت مشابه سال ماقبل آن نیز معادل ۳۷.۶ درصد رشد را نشان می دهد.

وی خاطر نشان کرد: وصولی درآمدهای مالیاتی استان شامل مالیات های مستقیم و غیرمستقیم در سال گذشته به ۸۶ هزار و ۵۰۱ میلیارد ریال رسیده است که این میزان نسبت به قانون بودجه سال گذشته معادل ۸۷.۹ درصد تحقق یافته و نسبت به مدت مشابه سال ماقبل آن نیز معادل ۳۵.۶ درصد رشد داشته است.

هاشمی بیان کرد: همچنین در سال گذشته هشت میلیارد و ۲۷۷ میلیارد ریال نیز از محل سایر درآمدها در مازندران وصول شد که این میزان نیز نسبت به قانون بودجه سال ۱۴۰۲ معادل ۲۲۳.۵ درصد تحقق یافته و نسبت به مدت مشابه سال ماقبل آن نیز ۶۲.۶ درصد رشد داشته است.

راه آهن رشت – کاسپین در ایستگاه اخر



۲

حال خوشِ قلب‌ها در غرب مازندران

شد. قرار بود بیمارستان طی چهار سال به بهره‌برداری برسد، اما تکمیل این طرح طی سال‌های اخیر به دلایل گوناگون از جمله جانیابی اشتباه در حاشیه رودخانه چشمه کیله، نبود شرایط لازم برای ایجاد راه دسترسی مطمئن و انتقال خدمات چهار گانه همچون آب، برق، گاز و تلفن و کمبود اعتبار به تعویق افتاد. ضمن این‌که در سال‌های بعد بخش قابل توجهی از راه دسترسی که برای این بیمارستان ایجاد شده بود تخریب شد و بار دیگر تکمیل این زیرساخت مسکوت ماند. تا این‌که در دولت سیزدهم اقدامات و تزریق اعتبار برای تکمیل این پروژه از سر گرفته شد.

در همین پیوند فرماندار تنکابن با اشاره به پیشرفت فیزیکی ۱۰۰ درصدی بیمارستان ۲۲۰ تخت‌خوابی در این شهرستان به خبرنگار ایرنا می‌گوید: برای این زیرساخت درمانی تا پایان سال ۱۴۰۲ در مجموع ۳۳۰ میلیارد تومان شامل ۲۶۵ میلیارد تومان برای ساخت بنا و ۶۵ میلیارد تومان برای تهیه بخشی از تجهیزات درمانی هزینه شد و اکنون در آستانه بهره‌برداری قرار گرفته است. به جز تجهیزات هایتک، عمده تجهیزات مورد نیاز این بیمارستان خریداری شده است.

حکمت داج‌لیری در تشریح پیشرفت فیزیکی راه‌های دسترسی به بیمارستان که از محل اعتبارات سفر رئیس‌جمهور ۱۰ میلیارد تومان برای تکمیل آن تزریق شد، اظهار می‌کند: این بیمارستان سه مسیر دسترسی دارد که مسیر "شالیزار" به طور کامل تکمیل و اعتبار لازم برای آسفالت ۲ کیلومتر از این جاده هم تخصیص داده شده است. از این میزان حدود ۵۰۰ متر آسفالت شده و مابقی نیز به زودی عملیاتی می‌شود. مسیر خرم‌آباد راه بعدی منتهی به این بیمارستان نیز آماده‌سازی شده و فقط ۳۰۰ متر از آسفالت آن باقی مانده است.

نماینده عالی دولت در تنکابن درباره پیشرفت فیزیکی راه سوم بیمارستان که در مسیر رودخانه چشمه کیله قرار دارد می‌گوید: در حال حاضر ۴۰۰ متر از دیواره چینی مسیر رودخانه چشمه کیله باقی مانده که برای تکمیل آن مکاتباتی با استان انجام و پیمانکار آن نیز مشخص شده است. پس از ابلاغ ترک تشریفات از سوی استان، ۴۰۰ متر باقیمانده نیز از سوی پیمانکاران آسفالت می‌شود تا این مسیر نیز به طور کامل در مرحله بهره‌برداری قرار گیرد.

داج‌لیری با بیان این‌که بیش از ۹۵ درصد از سازه سر در ورودی این بیمارستان هم تکمیل شده، در تشریح اهمیت این زیرساخت برای مردم غرب مازندران تصریح می‌کند: غرب مازندران با وجود برخورداری از جمعیت ثابت و جمعیت شناور قابل توجه، از بیمارستان فوق تخصصی قلب بی‌بهره بود. به همین دلیل بیماران برای درمان به استان‌ها و شهرهای همجوار می‌رفتند. بهره‌برداری از این زیرساخت نقش زیادی در رضایتمندی مردم منطقه، توسعه زیرساخت‌های درمانی و سلامت مردم ایفا می‌کند.

به گزارش ایرنا، بیمارستان فوق تخصصی جراحی قلب باز تنکابن در پنج طبقه ساخته شده که در ۳ طبقه از آن اقدامات درمانی انجام می‌شود. طبقه چهارم به سالن اجتماعات و کتابخانه این بیمارستان اختصاص دارد و درمانگاه تخصصی و اورژانس نیز طبقه همکف قرار گرفته است. تمرکز این بیمارستان بر عمل جراحی قلب باز است. پنج اتاق عمل جراحی دارد که ۲ اتاق مختص به عمل جراحی قلب باز است. ۲ تخت در بخش آنژیوگرافی قرار دارد و خدمات پاراکلینیک نظیر آزمایشگاه و رادیولوژی نیز در این بیمارستان ارائه خواهد شد.

تأمین زیرساخت‌های درمانی علاوه بر این‌که تاثیر زیادی در ارتقای سلامت جامعه دارد به واسطه امنیت خاطری که در بحث درمان به ویژه درمان بیماری‌های قلبی ایجاد می‌کند برای مردم اهمیت دارد.



ساختمان نخستین بیمارستان فوق تخصصی جراحی قلب باز غرب مازندران با اعتباری بالغ بر ۲ هزار و ۶۵۰ میلیارد ریال در آستانه بهره‌برداری قرار گرفته تا مطالبه دیرینه مردم این منطقه برای بهره‌مندی از این زیرساخت درمانی حیاتی محقق شود. بیمارستان فوق تخصصی ۲۲۰ تخت‌خوابی تنکابن که با صرف حدود ۲۶۵ میلیارد تومان اعتبار برای ساختمان و ۶۵ میلیارد تومان برای تجهیزات این روزها به پیشرفت فیزیکی ۱۰۰ درصدی نزدیک شده و در آستانه بهره‌برداری قرار دارد، دغدغه دیرینه مردم غرب مازندران برای برخورداری از این زیرساخت مهم درمانی را برای همیشه برطرف می‌کند.

آمارهای رسمی نشان می‌دهند که بیماری‌های قلب و عروق نخستین و مهم‌ترین عامل مرگ و میر ایرانیان است. امراضی که بر اساس آمار وزارت بهداشت و سازمان ثبت احوال، دست‌کم سالانه جان ۱۴۰ هزار نفر را در کشور می‌گیرند و هزاران نفر را به تخت بیمارستان می‌کشانند.

در چنین شرایطی شهروندان غرب مازندران سال‌هاست که از نبود بیمارستانی تخصصی در زمینه قلب و عروق رنج می‌برند. حتی زمانی که ثایه‌ها برای جدال مرگ و زندگی تعیین‌کننده می‌شوند مردم غرب مازندران باید با استرس مضاعف و تن بیمار، رنج سفر یا انتقال بیمار به رشت یا بابل را هم به جان بخرند. با این اوصاف بهره‌برداری از یک بیمارستان فوق تخصصی قلب در غرب مازندران را می‌توان اتفاقی خوب و ماندگار توصیف کرد و رفع این دغدغه دیرین را به حال خوب مردم منطقه گره زد.

پای گردشگران سلامت به تنکابن باز می‌شود اگر ایجاد این زیرساخت را یک روی سکه برای ارتقای سلامت مردم منطقه غرب مازندران در نظر بگیریم، روی دیگر آن باز شدن پای گردشگران سلامت به این شهرستان است. به طور مشخص سالانه بخش زیادی از مردم کشورهای حاشیه خلیج فارس برای انجام امور درمانی و سفر تفریحی به ایران و شهرهای ساحلی آن سفر می‌کنند. وجود یک زیرساخت درمانی در حد و اندازه بیمارستان فوق تخصصی قلب و جراحی قلب باز در غرب مازندران همراه با جذابیت‌های گردشگری و زیرساخت‌های فرودگاهی مانند فرودگاه رامسر با مرز هوایی و امکان پروازهای بین‌المللی فرصت گردشگری سلامت را برای این شهرستان فراهم می‌کند. افتتاح بیمارستان ۲۲۰ تخت‌خوابی تنکابن در هفته دولت کنگ ساخت بیمارستان ۲۲۰ تخت‌خوابی تنکابن سال ۱۳۹۰ به زمین زده

استفاده از تلفن همراه در حین رانندگی ممنوع است

یک لحظه حواس پرتی برابر است با یک عمر پشیمانی

پلیس راهنمایی و رانندگی شهرستان سوادکوه شمالی

نماینده ولی فقیه در مازندران:

صدای منابع طبیعی در مقابل قطع درختان هیر کانی شنیده نمی شود



نماینده ولی فقیه در مازندران با بیان اینکه در ۱۵ روز اخیر فاجعه بزرگی در فاجاق چوب درخت‌های جنگلی را غرب و شرق استان شاهد بودیم، گفت: قطع درخت‌های هیر کانی یک جنایت بزرگ است لذا تعجب می‌کنیم صدا و فریادی از منابع طبیعی مقابل قطع درختان هیر کانی شنیده نمی‌شود و دستگاه قضایی و نیروی انتظامی می‌بایست در این باره بر خورد قاطع داشته‌باشند.

آیت الله محمدی لاتینی خود و نمازگزاران را به تقوای الهی دعوت کرد و افزود: افراد با تقوا کار خود را به دست شهوت و غضب نمی‌دهند.

خطیب نماز جمعه ساری به مناسبت‌های پیش‌رو در کشور اشاره کرد و گفت: به مناسبت روز ارتش جمهوری اسلامی ایران و نیروی زمینی از تمام تلاشگران این عرصه که نقش مهمی در دفاع مقدس و صیانت از کشور دارند، قدردانی می‌کنیم.

آیت‌الله لاتینی حمایت از نیروی انتظامی را بر همه فرض دانست و افزود: نیروی انتظامی با توجه به اینکه طی روزهای آینده قرار است با هنجارشکنی و بی‌حجابی‌ها برخورد کند نیاز به حمایت دارد و اعلام حمایت قاطع از این نیروهای خدوم و زحمتکش را اعلام می‌داریم.

نماینده ولی فقیه در مازندران با تاکید براینکه لازم است کشاورزان مورد حمایت دولت قرار گیرند، اظهار کرد: کمبود کود دولتی مورد گلابه کشاورزان استان است چرا که تعاونی‌ها کودهایی را خریداری کردند ولی اجازه حمل داده نمی‌شود و در بازار آزاد چند برابر قیمت فروخته می‌شود وقتی در بازار آزاد است چرا در بخش دولتی به فروش نمی‌رسد.

وی افزایش نزولات آسمانی را موجب بالا آمدن آب سدها در مازندران دانست و ادامه داد: آب سد شهید رجایی اسمال نسبت به سال گذشته شرایط بهتری دارد و آب منطقه‌ای می‌بایست آب سد شهید رجایی را مدیریت کند و روند برقی کردن چاههای آب تسریع و تسهیل شود.

امام جمعه ساری با بیان اینکه در سالی که به شعار جهش تولید مزین شده‌است، صنعتگران باید مورد توجه و حمایت قرار گیرند، اظهار کرد: قطع برقی کارخانه‌ها به مدت ۲ روز در هفته بر خلاف شعار سال است.

آیت الله لاتینی افزود: در سال جهش تولید باید تسهیلاتی به شرکت‌ها و واحدهای تولیدی جهت احداث نیروگاههای کوچک به منظور رفع نیاز صنایع تولیدی تعلق گیرد.

وی تاکید کرد: ادارات و دستگاه‌های دولتی از خرید اجناس خارجی که مدل مشابه در داخل دارند خودداری کنند

آیت الله لاتینی به مسائل سیاسی روز به ویژه موضوع غزه پرداخت و گفت: آلمان اعلام کرد حمایت از اسرائیل یک اصل مسلم در سیاست خارجی است و سلاح‌های زیادی در اختیار اسرائیل قرار داده است همانطور که در جنگ ایران و عراق سلاح‌های کشتار جمعی در اختیار صدام قرار داده است.

وی افزود: در دوران دفاع مقدس مجبور بودیم جانبازان جنگ تمحیلی را برای درمان به آلمان بفرستیم لذا در پاسخ به آلمانی‌ها می‌گوییم حمایت از غزه و فلسطین یک اصل مسلم در سیاست خارجی ما است.

سرپرست معاونت هماهنگی امور عمرانی استانداری مازندران اعلام کرد؛

ضرورت توجه به مسافران میلیونی مازندران در برنامه ریزی ها

سرپرست معاونت هماهنگی امور عمرانی استانداری مازندران گفت: در نوروز بیش از ۲۰ میلیون مسافر در استان اقامت کردند که در برنامه ریزی‌ها باید به این مساله توجه شود.

احمد توکلی در جلسه شورای برنامه ریزی مازندران که در سالن شهید رجایی استانداری مازندران برگزار شد، با بیان اینکه نیاز است تا برنامه‌های اجرایی براساس طرح آمایش سرزمینی در مازندران اجرایی شود، اظهار کرد: به دلیل عدم توجه به اجرای طرح آمایش سرزمینی، عمده طرح‌های مغایر با آنچه اجرا شد با چالش مواجه است و ضرورت دارد تا برای برون رفت از مشکلات، این طرح اجرایی بشود.

سرپرست معاونت عمرانی استانداری مازندران با اشاره به اینکه پلاک اول و دوم سواحل دریا بر اساس طرح، بنا بود تا واحدهای دو طبقه ساخته شود، یادآور شد: با توجه به تغییر ذائقه شهروندان و تمایل برای سکونت در آپارتمان‌های ساحل، ساخت برج در پلاک یک رونق گرفت و نیاز است تا مصوبات این بخش امکان‌سنجی و همگون بشود.

توکلی با بیان اینکه در طرح نهضت ملی مسکن زمین‌های با توان اکولوژیک درجه ۳ به بالا را ملاک ساخت قرار دادند، تصریح کرد: زمین‌های با این قابلیت عمدتاً در ارتفاع بالای هزار متر قرار دارند و در حالی که جمعیت در شهرها و نزدیک به شهرها ساکن هستند و دوری ساخت مسکن از محل تجمع جمعیت توجهی و استقبال ندارد.

وی با اشاره به اینکه در آمار جمعیتی مازندران نفوس ملک است در حالی که در بازه زمانی فشرده ۲ هفته‌ای ایام تعطیلات نوروز ۲۰ میلیون اقامت در استان ثبت شد، خاطرنشان کرد: عمده ثبت اقامت مربوط به خانه دومی است و نیاز است تا در اعلام جمعیت مازندران، مسکن ملک ارائه آمار قرار بگیرد.

“

« موسی فکور»، معاون

هماهنگی امور عمرانی

استانداری گیلان با اشاره به

اتصال کریدور شمال به جنوب

از طریق راه‌آهن رشت–

کاسپین می‌گوید «برای

تکمیل قطعه ۳۵ کیلومتری،

تاکتون ۲۸۰۰ میلیارد تومان

با احتساب ۶۰۰ میلیارد تومان

مطالبات هزینه شده که از این

میزان ۱۸۰۰ میلیارد تومان

اعتبار در دولت سیزدهم به

تکمیل این ابر پروژه اختصاص

پیدا کرده است.»

وی می‌افزاید: «در پروژه راه‌آهن رشت–

کاسپین حدود ۲۷۰ پل کوچک، متوسط و

آبرو به همراه ۱۶ مورد پل بزرگ ساخته شده

است. یکی از سخت‌ترین مراحل ساخت این

پروژه، مربوط به ساخت قطعه‌ای است که در

منطقه شالیزاری واقع شده بود. بخشی دیگر از

عملیات اجرایی طرح نیز در منطقه آزاد انزلی

و در تعهد این منطقه قرار داشت که در حال

حاضر بتن‌ریزی، ریل‌گذاری، نصب سینی دوار

و سوزن‌ها در داخل بندر کاسپین منطقه آزاد

انزلی نیز به اتمام رسیده است. همچنین ریل

قاشقی به منظور افزایش ایمنی و جلوگیری از

خطر خروج از خط وسیله نقلیه و مهار کردن

هرچه بیشتر لبه چرخ، در اسکنه‌های زورو مورد

استفاده قرار گرفته است.

راه‌آهن در ایستگاه پایانی

طبق گفته این مقام مسئول، در حال حاضر عبور قطار در مسیر راه‌آهن رشت –کاسپین کاملاً میسر بوده و حتی در منطقه آزاد نیز تردد می‌کند. تنها ۶ مورد اتصالات و تقاطع همسطح در پروژه باقی مانده که نیازمند راه‌بند (به منظور حفظ ایمنی مسیر) و کانکس است که با آن، طی روزهای آینده افتتاح خواهد شد.

موسی فکور ادامه می‌دهد: «این پروژه مهم

بزودی در سفر دوم رئیس جمهور به استان

گیلان افتتاح خواهد شد. قرار است در این سفر

به جز پروژه راه‌آهن رشت –کاسپین، تعدادی از

پروژه‌هایی که در سفر اول ریاست جمهوری در

استان پایه‌گذاری شده و هم‌اکنون به سرانجام

رسیده نیز توسط آیت‌الله رئیسی افتتاح شود.»

پل ارتباطی اروپا با خلیج فارس

وی درباره علل تأخیر چندین ساله در تکمیل پروژه راه‌آهن رشت–کاسپین نیز می‌گوید: «این طرح به‌دلیل تزییق قطره‌چکانی اعتبارات در دولت سابق برای مدتی تعطیل شد اما پس از

گزارش هفتگی

راه‌آهنی رشت – کاسپین در ایستگاه آخر



کشور و همچنین ترانزیت کالا از مناطق شمالی کشور به خلیج فارس، آب‌های آزاد بین‌المللی و کشورهای همسایه قادر است تحولی بزرگ در تجارت کشور با منطقه خاورمیانه، آسیای میانه و اوراسیا ایجاد کرده و منجر به شکوفایی اقتصادی در منطقه آزاد انزلی، استان گیلان و کل کشور شود.

راه‌آهن رشت– کاسپین، سومین ابر پروژه ریلی کشور محسوب می‌شود که قرار است ایستگاه راه‌آهن رشت در ۱۲ کیلومتری جنوب شهر رشت واقع در روستای فلکده را به بندر انزلی و سپس بندر کاسپین متصل کند. مسیر این خط آهن از رشت تا بزرگراه کناره کشیده شده و تا بندر کاسپین ادامه دارد. عملیات



در این میان، استان گیلان، جورچین

اقتصادی و تجاری کشورهای آسیای میانه،

و سراسر جهان تلقی شده و حلقه واسله

میان خط ریلی «رشت به کاسپین» محسوب

می‌شود. با افتتاح خط راه‌آهن رشت– کاسپین،

تجارت و اقتصاد استان گیلان رونقی دوباره

گرفته و شاهد ثمردهی اقتصادی در سطح ملی

و بین‌المللی برای کشور عزیزمان خواهیم بود

راه‌آهن رشت – کاسپین یکی از مهم‌ترین

مسیرهای ریلی کشور و آخرین حلقه اتصال

کریدور شمال به جنوب، با همت دولت

سیزدهم به ایستگاه پایانی رسیده و طبق

گفته معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری

گیلان به «ایران» بزودی و با حضور رئیس

جمهور افتتاح شده و صدای سوت قطار باری

در منطقه آزاد و بندر کاسپین به مقصد خلیج

فارس و منطقه ویژه اقتصادی طنین‌انداز خواهد

شد. پروژه‌ای راهبردی که علاوه بر ایجاد یک

کریدور ریلی جدید برای صادرات و واردات

با فراهم‌سازی زمینه تکمیل زیرساخت‌های

کریدور شمال به جنوب، یکی از مهم‌ترین

راهبردهای دیپلماسی اقتصادی ایران تحقق

پیدا کرده و شاهد گسترش مناسبات حمل‌ونقل

ترکیبی میان کشورهای اوراسیا و حاشیه دریای

خزر با کشورهای جنوبی خلیج فارس و اقیانوس

هند خواهیم بود.

همچنین هم‌زمان با گسترش حجم

مبادلات تجاری ایران با روسیه، پتانسیل‌های

تجارتی گسترده‌تر شده و با رونق همگرایی میان

کشورهای اروپایی، آسیای غربی و آسیای میانه،

کریدور شمال به جنوب را به یکی از مهم‌ترین

مسیرهای ارتباطی اوراسیا تبدیل خواهد کرد. از

طرفی افتتاح خط راه‌آهن رشت– کاسپین، یکی

از مهم‌ترین شاخص‌های تحقق سیاست‌های

کلی اقتصاد مقاومتی در حوزه مناطق آزاد

محسوب شده و با اتصال منطقه آزاد انزلی به

خط ریل سراسری در پیر بازار رشت، شاهد

اتصال ۲ دریای شمالی و جنوبی ایران خواهیم

بود.

”

در حال حاضر عبور

قطار در مسیر راه‌آهن رشت

–کاسپین کاملاً میسر بوده و حتی در

منطقه آز اد نیز تردد می‌کند. تنها ۶ مورد

اتصالات و تقاطع همسطح در پروژه باقی

مانده که نیازمند راه‌بند (به منظور حفظ

ایمنی مسیر) و کانکس است که با

تکمیل آن، طی روزهای آینده

افتتاح خواهد شد.

اتصال کریدور جنوب به شمال

راه‌آهن رشت– کاسپین در حالی با تزریق

۱۸۰۰ میلیارد تومان اعتبار در دولت سیزدهم

به ایستگاه پایانی رسیده و بزودی افتتاح می‌شود

که به باور کارشناسان اقتصادی، با بهره‌برداری

از این طرح ملی که دستاوردهای بین‌المللی

قابل توجهی را نصیب کشور خواهد کرد، نه

تنها دو دریای شمالی و جنوبی ایران با خطوط

ریلی جدید به یکدیگر متصل می‌شوند بلکه

می‌بوسد.

به عقیده یک طراح متخصص لباس، دست

تولیدکنندگان این عرصه خالی از حمایت است و تولید

بدون تخصص است که خروجی بازار را به این وضع

تبدیل کرده است. البته نباید از فرصت نمایشگاه‌ها در

روزگاری که واردات پوشاک خارجی بسیار افزایش

یافته است جهت عرضه پوشاک ملی غافل شد چرا

که این نمایشگاه‌ها یک فرصت مناسبی برای معرفی

محصولات طراحان لباس ایرانی اسلامی بشمار می

روند تا طراحان داخلی بتوانند با برندها و تولیدات

خارجی رقابت کنند.

سید فرزانه فتاحی گل نشین– کارشناس ارشد

طراحی پارچه و لباس و دانشجوی دکترای شیمی

نساجی که در حال حاضر در دانشکده قدسیه و سما

سازی مشغول فعالیت است، در این باره بیشتر توضیح

می‌دهد.

حمایت از تولید کننده داخلی پای ارزانی را به بازار

پوشاک باز می‌کند

وی علاوه بر اینکه به سمت مد پایدار حرکت کرده

چندین کتاب و مقاله در این باره به چاپ رسانده و ایده

جدیدی را خلق کرده اما به‌دلیل عدم حمایت مسئولین

محدود است و به تولید انبوه نرسیده است.

جالب است بدانید که وی با هدف کم کردن هزینه‌ها

از پارچه های دوریز غیرقابل استفاده، استفاده کرده و با

طراحی، تیکه دوزی، رنگ آمیزی و ... لباس‌های نویی تولید کرده، لباس‌هایی که مشتری خاص خودش را دارد.

فتاحی معتقده برای اینکه در عرصه مد و لباس

مردم تشویق به خرید لباس با مد ایرانی اسلامی شوند

باید از فعالان این حوزه حمایت لازم بعمل آید.

خانم فتاحی که علاقه‌مند است کار آفرین باشد، در

حال حاضر کلاس‌های آموزشی با عنوان ورکشاپ با

هزینه‌های بسیار پایین و یا رایگان برگزار میکند.

این کارشناس ارشد طراحی پارچه حتی از فرش،

پشتنی، لباس‌های قدیمی مادر بزرگ‌ها نیز استفاده

می‌کند و حتی ژلاتین را تبدیل به پارچه میکند و

تلاش دارد به کمک یک دبیر شیمی کاغذ را به پارچه

تبدیل کند که البته نمونه این کار قبلاً توسط دیگران

انجام شد.

هنرمندان تحت تعلیم این طراح تاکنون موفق به

کسب رتبه در جشنواره استانی و استارت‌آپ کشوری

شدند و برای عرضه در همه نمایشگاه‌های استان و

جشنواره فجر استان حضور داشته و دارند.

به اعلام فتاحی راه دسترسی به وی از طریق شبکه

اجتماعی به‌ویژه پیج اینستاگرام به آدرس _Fatahi

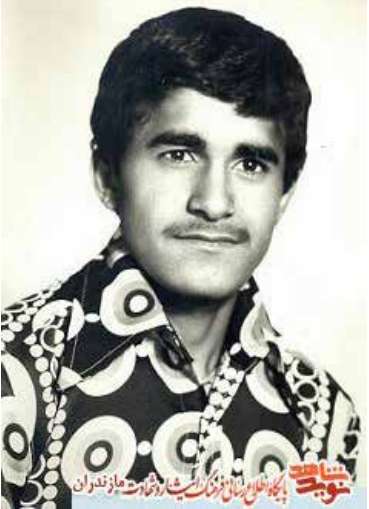
@fashion desain است که نمونه کارها در آن

به اشتراک گذاشته می‌شود.

وی لازمه توسعه کارش را حمایت مسئولان میداند

بهنده

نگاهی بر زندگی شهید “نصرالله دماوندی”



شهید “نصرالله دماوندی” پس از شروع جنگ به نیروی ارتش پیوست و به عنوان سرباز ارتش در جبهه حضور یافت و در جزیره مجنون به نبرد با دشمن یعنی پرداخت. داستان زندگی این شهید را در نوید شاهد مازندران بخوانید

نگاهی بر زندگی شهید به گزارش نوید شاهد مازندران، شهید نصرالله دماوندی یکم بهمن ۱۳۴۵، در شهرستان بهشهر در یک خانواده مذهبی دیده به جهان گشود. پدرش اسماعیل، کشاورز بود و مادرش لیلا نام داشت.

در سن هفت سالگی شروع به تحصیل نمود و وارد دبستان شد. تا مقطع چهار ابتدایی درس خواند.

از خصوصیات این شهید می توان احترام به والدین، قانع بودن، صداقت و راستگویی، وفای به عهد، ساده زیستی، اهمیت دادن به واجبات، ترک محرمات، شرکت در مراسم عزاداری ائمه اطهار، توکل به خدا، رعایت حقوق مردم، کمک کردن به فقرا و مستمندان را نام برد.

پس از شروع جنگ ایشان به نیروی ارتش پیوست و به عنوان سرباز ارتش در جبهه حضور یافت. در ۱۸ دی ۱۳۴۴، در جزیره مجنون بسر اثر اصابت ترکش و گلوله نیروهای عراقی به درجه شهادت نایل گشت. پیکر ایشان را در گلزار شهدای زادگاهش به خاک سپردند.

اولین شهید انقلابی ساری

که بود؟؟



شهید “محمود علامه” در تظاهرات شاه دوستان که به وسیله عده ای خود فروخته و چماق به دست در سطح شهرستان ساری برگزار شده بود، توسط مزدوران مورد ضرب و جرح قرار گرفت. ادامه داستان زندگی این نوجوان شهید را در نوید شاهد مازندران بخوانید.

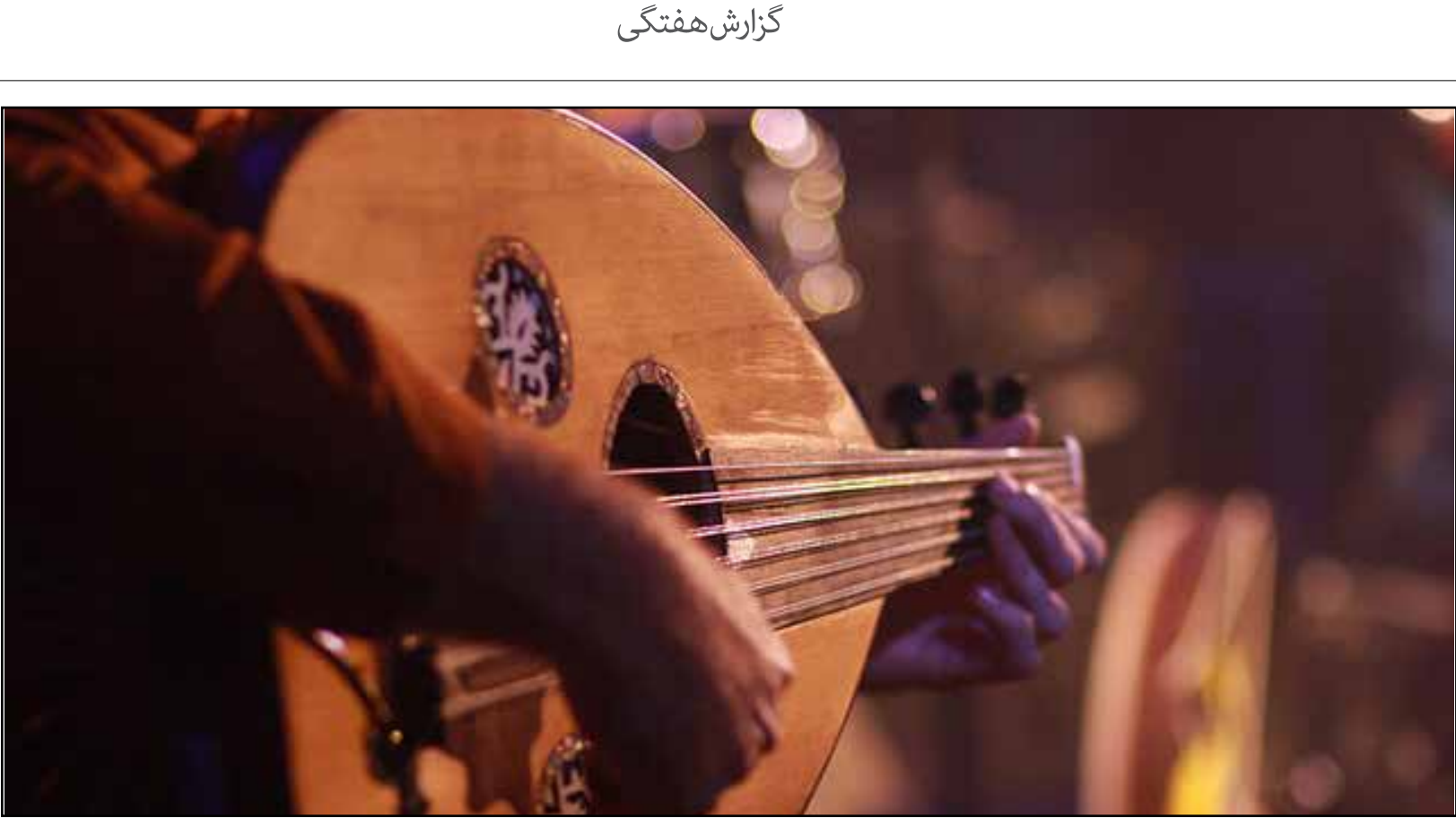
به گزارش نوید شاهد مازندران، شهید محمود علامه بیست و پنجم مرداد ماه ۱۳۴۳، در یکی از محله های شهرستان ساری متولد شد. پدرش علی اصغر، قهوه چی و مادرش زهرا نام داشت. او چهارمین فرزند خانواده بود. تحصیلات ابتدایی را با موفقیتی چشمگیر به پایان رسانید. اهل فوتبال بود

محمود علاقه زیادی به ورزش فوتبال داشت و در مسابقات رسمی که در محلات ساری برگزار می شد،خوش می درخشید. از همان دوران کودکی مهربان، دوست داشتنی، فداکار و حامی مظلومان بود. شجاع بود و به هیچ وجه زیر بار زور نمی رفت و در مقابل ظلم و ظالم سر خم نمی کرد. در دوره ی تحصیلات راهنمایی و یژی های انسانی او دیگران را به مرادوه و هم نشینی با او تشویق و ترغیب می کرد

ویژگی های اخلاقی علاقه وافری به ارتباطات دوستانه و صله رحم داشت. با همه اقشار دوستی برقرار می کرد. از فاصله طبقاتی موجود در جامعه رنج می برد. بارها به زبان آورده بود آرزویش این است تا همه مردم در آسودگی زندگی کنند و در سختی و رنج و عذاب نباشند. از این که دسترنج مردم زحمت کش به وسیله طبقه حاکم و وابستگانش به یغما می رفت، ناخرسند بود با آنکه نوجوان بود، همه مصایب و بدبختی های هموطنانش را از عدم کفایت، بی عدالتی و ظلم و جور رژیم پهلوی می دانست.

چگونگی شهادت شهید علامه در غم و شادی مردم، خود را شریک می دانست. در تظاهرات شاه دوستان که به وسیله عده ای خود فروخته و چماق به دست در سطح شهرستان ساری برگزار شده بود، هنگامی که از راهپیمایی مراجعت می کرد، به وسیله این مزدوران شدیداً مورد ضرب و جرح قرار گرفت و با اصابت گلوله به سر و صورت شهید شیرین شهادت را نوشید و در حالی که ملاک از شادی به او نونشا نوش می گفتند، به ملکوت اعلا پیوست.

از آنجا که شهید علامه اولین شهید شهرستان ساری شمرده می شد و درظهر بیست و نهم آبان ماه ۱۳۵۷به این افتخار نایل آمده بود شهادتش نقش بسیار موثر و کارسازي در تهيج احساسات مردم شهيد پرور شهرستان و شکل گیری راهپیمایی های بعدی ایفاد کرد و به عنوان نقطه عطفی در شکل گیری جدی تظاهرات مردمی در ذهن و ضمیر مردم انقلابی ثبت و درج گردید.



عودنوازی ایرانی و فاجعه‌ای که در راه است!

یک نوازنده موسیقی می‌گوید که اگر نوازندگان نسل جدید، رعایت اصالت‌ها را واجب ندانند، این روند به مسیر موسیقی ایران صدمه می‌زند و تا چند سال دیگر موجب می‌شود فاجعه‌ای رخ دهد و اصالت‌ها فراموش شوند.

اهمیت برگزاری جشنواره‌های موسیقی سوال کردیم که گفت: تنها جشنواره موسیقی که سالانه برگزار می‌شود، جشنواره موسیقی فجر است؛ آن هم چون متولی‌اش دولت است. در صورتی که بسیاری دیگر از جشنواره‌ها یا خصوصی هستند یا مدیران وقت به صورت سلیقه‌ای آنها را برگزار می‌کنند که با پایان دوره آن مدیر، جشنواره هم به پایان خود می‌رسد. وی ادامه داد: برگزارِ جشنواره‌ها در فرهنگ، هویت و تفکر نسل جوان ما تاثیرگذار خواهد بود.

مثلا ساز عود یک ساز اصیل ایرانی است ولی بهترین جشنواره‌های آن در کشورهای عربی برگزار می‌شود و بهترین نوازندگان آن در کشورهای خارجی هستند؛ چون فکر بلور بر این است که عود متعلق به کشورهای عربی است ولی اگر چنین جشنواره‌هایی در ایران برگزار شود، این باورهای اشتباه اصلاح خواهند شد و در عین حال فضایی برای معرفی نوازندگان جوان و بااستعداد ایجاد خواهد شد، به خصوص افرادی که در مناطق محروم هستند و امکان دیده شدن ندارند.

موسیقی شهرهای کوچک به فرهنگ این مناطق برمی‌گردد. در برخی شهرستان‌ها فرهنگ متفاوتی وجود دارد و از طرف خانواده و البته فضای کاری محدودیت و تعصب متوجه زنان است که باعث می‌شود خانم‌ها کمتر سمت ساز زدن بروند، به خصوص در شهرهای کوچک که می‌گویند «دختر نباید ساز بزند و سمت ساز برود».

این هنرمند تصریح کرد: حال آن دخترچه‌ای که در یک شهر کوچک بزرگ می‌شود، شاید عاشق ساز باشد ولی خانواده‌اش از ترس حرف مردم اجازه ساز زدن را به او ندهند. این مشکلات همیشه در شهرهای کوچک هست اما در شهرهای بزرگ مردم خیلی یکدیگر را نمی‌شناسند و محدودیت‌ها کمتر است؛ بعضاً خانواده‌ها می‌گویند که دوست دارند دخترشان هنرمند باشد و حرف فامیل یا همسایه برایشان مهم نیست. البته در نسل‌های جدید، کمتر این حرف و حدیث‌ها مهم است و دختران زیادی به کلاس‌های آموزش‌شگاه خود من می‌آیند.

جشنواره‌های امیدبخش
در بخش پایانی گفت‌وگو از او درباره میزان

بنوازند در صورتی که چنین چیزی ممکن نیست و یک نوازنده باید سال‌ها کار هنرمندان مختلف را گوش و بررسی کند، ساز بزند و تمرین کند تا به اهداف خود برسد. یک شبه نمی‌شود ره صد ساله را رفت.

ایسن نوازنده عود درباره دیگر دلایل دوری نوازندگان جوان از اصالت‌های گفت: این نوازندگان مدام در حال تغییر جهت و مسیر هستند ممکن است یک روز صدای ساز نوازنده‌ای را بشنوند و از روش او خوششان بیاید و همان را دنبال کنند ولی چند وقت بعد هم روش فرد دیگری را دنبال کنند. اینها سردرگم هستند. نمی‌دانند می‌خواهند چه کنند! هدفشان بلند مدت نیست. می‌خواهند از هر استاد موسیقی یک چیزی داشته باشند ولی در عین حال به درستی به روش هیچ‌کدام از الگوهای خود عمل نمی‌کنند.

محدودیت حضور زنان در موسیقی شهرستان‌ها

از این هنرمند که خود اهل جنوب است، درباره میزان محدودیت حضور زنان در عرصه موسیقی به خصوص در مناطق جنوبی کشور و شهرهای کوچک سوال کردیم و او گفت: محدودیت حضور زنان در

از او سوال کردیم مسیری که نوازندگان جوان در پیش می‌گیرند تا چه حد به آموزش آنها مرتبط است؟ کریمی پاسخ داد: هر مدرسی ایده و تفکر خود را دارد که همان را به شاگردش انتقال می‌دهد و از او می‌خواهد که همان را پیش ببرد. حال بعضی از هنرجویان ممکن است درباره روش‌های درست عودنوازی و کلیت کار آگاه باشند و درصورت مورد قبول بودن روش استاد خود همان را ادامه دهند. برخی نیز ممکن است آشنا نباشند و به دلیل ناآگاهی از روش استاد خود را تا آخر ادامه دهند. حال استاد آنها نیز هر ایده و فرمی که دوست دارد را به شاگرد خود منتقل می‌کند و شاگرد نیز گمان می‌کند که موسیقی یعنی همین، اگرچه ممکن است بعداً متوجه شود که خیلی از اصالت‌ها فاصله گرفته است.

او ادامه داد: البته مسیری که نوازندگان جوان در موسیقی دنبال می‌کنند، به نوع موسیقی که گوش می‌کنند نیز ربط دارد. نسل کنونی ما چندان موسیقی خوب گوش نمی‌دهد و بسیاری از آنها دچار یک توهم کاذب هستند؛ به گونه‌ای که نوازنده با سابقه یک ساله انتظار دارد همانند نوازنده‌ای با ۳۰ سال سابقه ساز

ساز عود یکی از سازهای قدیمی باستانی ایران به شمار می‌رود که به علت اهمیت بالایی که در موسیقی کشورهای عربی دارد، شاید گمان کنیم متعلق به آن منطقه است. هرچند که در سال‌های اخیر این ساز در ایران تا حدی مورد کم لطفی قرار گرفته است و عده‌ای درباره نسل جوان معتقدند که دیگر عودشان رنگ و بوی موسیقی ایرانی را ندارد و اصالت‌های موسیقی را در نواختن این ساز رعایت نمی‌کنند

در همین راستا با مرتضی کریمی که از نوازندگان سرشناس ساز عود در ایران به شمار می‌رود، گفت‌وگویی داشتیم و علت این موضوع را از او جویا شدیم.

او گفت: ساز عود یک ساز ملودیک است و یک نوازنده عود باید هم تکنیک خوب و هم حس خوبی داشته باشد. درحقیقت این دو مورد مکمل هم هستند و نوازنده هر کدام را که حذف کند، ساز زدن او به چشم نخواهد آمد و نمی‌تواند احساس را با سازش بیان کند. امروزه اکثر نوازندگان جوان ساز عود در بخش موسیقی دستگاهی در حال خارج شدن از اصالت نوازندگی دستگاهی هستند و اصالت‌ها را به درستی در کار خود اجرا نمی‌کنند؛ بلکه به نت‌های اضافه روی آورده‌اند تا بتوانند خودشان را حرفه‌ای نشان دهند.

این هنرمند با بیان اینکه «نوازندگی تنها تکنیک و تلفیق نیست؛ بلکه نوازنده باید در کنار اصالت‌ها به تکنیک‌ها روی بیاورد تا هم اصالت‌ها ماندگار شوند و هم تکنیک خود را به نمایش بگذارد»، گفت: نسل امروز دوست دارند که کمتر کار کنند و بیشتر دیده شوند. فضای مجازی هم این امکان را به همه داده که افراد با کمترین تلاشی امکان دیده شدن را داشته باشند، غافل از اینکه نوازنده باید اصالت را حفظ کند و در کنارش برای دیده شدن تلاش کند.

کریمی ادامه داد: نوازندگان نسل جدید بیشتر به سمت تکنیک‌های اضافه می‌روند و در نتیجه وقتی مخاطب صدای ساز آنها را می‌شنود، خسته می‌شود؛ مثلاً اگر قرار است موسیقی دستگاهی بنوازند، شنونده یک شور، ماهور، ردیف یا درآمد از ساز آنها نمی‌شنوند. این روند به مسیر عودنوازی ایران صدمه می‌زند و تا چند سال دیگر موجب می‌شود فاجعه‌ای رخ دهد و اصالت‌ها فراموش شوند.

نسل جدید به دنبال ایجاد تفاوت است
ایسن نوازنده عود در عین حال بیان کرد: فراموش نکنیم نسل جدید با نسل گذشته تفاوت دارند. این نسل به دنبال نوآوری، ایده و تغییر هستند. نمی‌توان آنها را مجبور کرد که همان روند قدیمی را ادامه دهند؛ چون اگر پای اجبار در میان باشد، در گذشته باقی می‌مانیم؛ به همین دلیل باید هم نوآوری داشته باشند و هم اصل خود را فراموش نکنند. درحقیقت باید هر دو را با هم پیش ببرند.

اهمیت آموزش در تفکر نوازندگان جوان

مدیر کل بنیاد شهید مازندران:

جانبازان ۷۰درصد شهیدان زنده، مردان بی ادعا و اسناد پرافتخار کشور ما هستند

مدیرکل بنیاد شهید و امورایثارگران استان مازندران در شهرستان بابل با جانباز سرافراز ۷۰درصد حاج عباس نصیری دیدار و از صبر و پایداری این اسطوره اخلاق و رادمردی تکریم کرد.

نموده، حماسه ای جاوید آفریدند.
هشت سال دفاع مقدس به اثبات رساندند.
مدیر کل بنیاد شهید و امورایثار گران مازندران ادامه داد: جانبازان با الهام از کردار و منش حضرت ابوالفضل العباس(ع)، درس فداکاری و شجاعت و وفا آموختند و در عمل نیز آن را به اثبات رسانیدند. این عزیزان در راه دفاع از اهداف مقدس اسلام، تا پای جان ایستادند و با هدای بخشی از وجود خود، از حریم اسلام محافظت کردند.

مازندران در حاشیه این دیدار، اظهار کرد: چهره های نورانی جانبازان نشان از اخلاص، مردانگی، غیرت و شجاعت آنان دارد، تکریم و حفظ عزتمندی این عزیزان ارزش نهان به رشادت طلبی و تاسی از سیره آنان است.

کهن سال، افزود: جانبازان ۷۰درصد شهیدان زنده، مردان بی ادعا و اسناد پرافتخار کشور ما هستند، این عزیزان با ایثار گری و از خودگذشتگی سند حقانیت

سبعید کهن سال مدیرکل بنیاد شهید و امورایثار گران مازندران در ادامه برنامه های طرح سیاس با جامعه معزز ایثار گری، در شهرستان بابل با یادگار دوران هشت سال دفاع مقدس و نماد صبر و پایدردی جانباز سرافراز ۷۰درصد حاج عباس نصیری دیدار کرد و از عظمت و ایستادگی این جانباز معزز تکریم و تجلیل به عمل آورد.

مدیرکل بنیاد شهید و امورایثار گران استان



مدیر اجرایی منطقه آزاد مازندران خبر داد:

نهایی شدن مذاکرات با سرمایه گذاران روسی طی ماه آینده

در تهران برگزار شد و در استمرار و تکمیل جلسه هفته گذشته ما در بندر امیرآباد بوده است.

وی با بیان اینکه نتایج نهایی این نشست‌ها

و جزئیات توافقات طی چند ماه آینده و پس

از مساعد بودن نظرات کارشناسان، مشخص

خواهد شد، گفت: یکی از بزرگترین فرصت‌های

منطقه آزاد مازندران، تعامل نزدیک و دو جانبه

با کشور روسیه است و ما در نظر داریم با رونق

و گسترش نگاه دریامحوری برای افزایش ورود

و خروج گمرکی اقدام کنیم.



ایران- داغستان اظهار کرد: این جلسه در محل دبیرخانه شورایعالی مناطق آزاد کشور

ایران- داغستان و حسن افروخته رئیس هلدینگ لزیر و مسئول کمپانی خانه تجاری

از ظرفیت‌های عظیم و تنوع محصولات ما و فرصتی بزرگ برای رونق اقتصادی ایران است.

وی ادامه داد: پس از اعلام آمادگی ما برای

حضور سرمایه‌گذاران فدراسیون روسیه در

منطقه آزاد مازندران به ویژه بندر امیرآباد،

مذاکراتی جدی با سرمایه‌گذاران روسی و

دیگر کشورهای همسایه باهدف انعقاد قرارداد

در حال برگزاری است.

مدیر اجرایی منطقه آزاد مازندران با اشاره

به دیدار و گفت‌وگو با احمد عبدالله رئیس

هیات مدیره خانه تجارت ایران – داغستان

روسیه، سرگئی مالوویش شریک خانه تجارت

مدیر اجرایی منطقه آزاد مازندران گفت:

یکی از بزرگترین فرصت‌های منطقه آزاد

مازندران، تعامل نزدیک و دو جانبه با کشور

روسیه است و ما در نظر داریم با رونق و

گسترش نگاه دریامحوری برای افزایش ورود

و خروج گمرکی اقدام کنیم.

به گزارش نقش قلم؛حجت‌الاسلام حمید

رضا فولادی با بیان اینکه توسعه روابط ایران و

روسیه در سال‌های اخیر به ویژه پس از جنگ

اوکراین در دستور کار قرار دارد، اظهار کرد:

افزایش حضور تجار و سرمایه‌گذاران روسی و

دیگر کشورهای همسایه به کشورمان، نشان

مدیرکل آموزش و پرورش گلستان:
**۲۲۰۰ نفر جذب آموزش و پرورش
گلستان می‌شوند**



مدیرکل آموزش و پرورش گلستان گفت: امسال چهار مرحله آزمون برگزار شده و در مجموع دو هزار و ۲۰۰ نفر جذب آموزش و پرورش گلستان می‌شوند. سیدرضا نظری اظهار کرد: همه ساله در دو حوزه دانشگاه فرهنگیان و آزمون ماده ۲۸ استخدامی آموزش و پرورش انجام می‌شود.

مدیرکل آموزش و پرورش گلستان افزود: امسال در چهار مرحله این آزمون برگزار شده و در مجموع دو هزار و ۲۰۰ نفر جذب آموزش و پرورش گلستان می‌شوند.

وی بیان کرد: این آزمون‌ها شامل آزمون آموزگاری، دبیری، کیفیت‌بخشی (پرورشی) و جذب خدمتگزار خواهد بود.

نظری گفت: جذب دبیر و معلم در دولت سیزدهم افزایش یافته و سال گذشته هم هزار و ۳۰۰ نفر جذب آموزش و پرورش گلستان شدند.

مدیرکل آموزش و پرورش گلستان با بیان این‌که سال قبل پنج هزار بازنشسته داشتیم، ادامه داد: از ظرفیت بازنشستگان برای جبران کمبود معلم استفاده می‌کنیم و از آنها صمیمانه تشکر می‌کنم که دست آموزش و پرورش را می‌گیرند.

وی گفت: افزایش مراکز آموزش فرهنگیان و ظرفیت آنها در دستور کار بوده که در سال گذشته دانشگاه فرهنگیان در شهرستان علی آبادکنول راه‌اندازی شد. نظری عنوان کرد: استفاده از دانشجو معلمان، نیروهای خرید خدمات و حق التدریس راه‌های جبران کمبود معلم در استان است.

مدیرکل بیمه سلامت گیلان خبر داد:

**نشاندار شدن ۱۹۴۳ زوج
نابارور در سامانه بیمه سلامت
گیلان**



مدیرکل بیمه سلامت گیلان از نشاندار شدن ۱۹۴۳ زوج نابارور در سامانه بیمه سلامت استان گیلان خبر داد و گفت: با پوشش بیمه‌ای خدمات درمان ناباروری، امکان استفاده از این خدمات برای همه زوجین نابارور فراهم شده است.

«دکتر عاطف راد از نشاندار شدن ۱۹۴۳ زوج نابارور در سامانه بیمه سلامت استان گیلان خبر داد و اظهار کرد: در راستای دریافت خدمات درمانی برای این زوجین، تاکنون بالغ بر ۱۲۷ میلیارد ریال پرداخت شده است.

وی با اشاره به طرح تحت پوشش قرار گرفتن زوج‌های نابارور در قالب قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، عنوان کرد: با پوشش بیمه‌ای خدمات درمان ناباروری، امکان استفاده از این خدمات برای همه زوجین نابارور فراهم شده است.

مدیرکل بیمه سلامت گیلان ادامه داد: خانواده‌های با درآمد متوسط و پایین هم می‌توانند بدون دغدغه مالی جدی از این خدمات در مراکز دانشگاهی نیز بهره‌مند شوند.

عاطف راد یادآور شد: یکی از دغدغه‌های زوجین، علاوه بر بحث ناباروری هزینه‌های گزاف درمان بود که بیمه سلامت موفق شد بسته درمان خدمات ناباروری را تا ۹۰ درصد تعرفه دولتی در بخش‌های دولتی و تا ۹۰ درصد تعرفه غیردولتی در سایر مراکز اعم از خصوصی، خیریه و عمومی تحت پوشش قرار دهد.

وی با بیان اینکه زوج‌های نابارور پس از نشاندار شدن در مراکز دولتی آماده دریافت خدمات درمانی و تشخیصی مانند آزمایشات مرتبط، سونوگرافی، رادیولوژی و دارو جهت تشخیصی و درمان ناباروری می‌شوند، خاطرنشان کرد: اگر زوجین با این اقدامات اولیه موفق به بارداری نشدند، آماده دریافت خدمات فوق تخصصی خواهند شد.

مدیرکل بیمه سلامت گیلان تأکید کرد: در صورتی که زوجین نابارور برای درمان به مراکز درمانی خارج از استان نیز مراجعه کنند، مشمول این حمایت‌ها می‌شوند.

غلاف قلاب ماهیگیران در گیلان

هنگام کوچ ماهیان استخوانی و غضروفی بویژه ماهی سفید به سوی رودخانه‌های گیلان آغاز شده و یگان حفاظت محیط زیست استان علاوه بر هشدارهای زیست محیطی بر شدت پایش خود افزوده است.

بهار فصل تخم‌ریزی ماهی هاست؛ در این میان گونه‌های مولد یا رودکوچ برای تخم‌ریزی از دریا به رودخانه‌ها مهاجرت می‌کنند و ماهیگیری در این شرایط ممنوع است و هشدارهای زیست محیطی خبر از آن دارد که ماهیگیران اگر می‌خواهند سفره رنگین کنند در این فصل می‌باید تورها را برچینند و قلاب‌ها را غلاف کنند.

ماهی سفید یکی از مهمترین ماهیان استخوانی دریای خزر است که تنها در این دریا و آن هم در سواحل ایرانی آن وجود دارد؛ با نزدیک شدن فصل بهار و آمادگی ماهی‌های سفید برای تخم‌ریزی از اسفند ماه هر سال حضور این آبی در مناطق ساحلی بیشتر شده و در فروردین ماه به اوج می‌رسد؛ ماهی سفید پس از تخم‌ریزی و بازگشت به دریا در تمام طول مدت باقیمانده بهار و تابستان در سواحل کم عمق دریای خزر که غنی از تولیدات جانوران کف‌زی است به تغذیه و رشد می‌پردازد.

از اوایل اسفند تا اواسط خردادماه فصل تخم‌ریزی ماهی هاست و در این میان گونه‌های مولد یسا رودکوچ برای تخم‌ریزی از دریا به رودخانه‌ها مهاجرت می‌کنند و ماهیگیری در این شرایط ممنوع است و هشدارهای زیست محیطی از سوی اداره کل حفاظت محیط زیست گیلان مکرر می‌شود ...

سپید رود؛ تحت کنترل و نظارت شدید

رئیس اداره حفاظت محیط زیست آستانه اشرفیه تأکید کرد: رودخانه سپید رود تحت کنترل و نظارت شدید ماموران یگان حفاظت محیط زیست است.

رئیس اداره حفاظت محیط زیست آستانه اشرفیه هشدار داد: هرگونه ساخت و ساز در حاشیه رودخانه سفیدرود و فعالیت غیر مجاز صیادی بویژه در فصل تخم‌ریزی ماهیان ممنوع است و با متخلفان مطابق مقررات برخورد خواهد شد.

به گزارش روابط عمومی و امور رسانه اداره کل حفاظت محیط زیست استان گیلان، رامین حسین زاده افزود: در راستای حفاظت و پیشگیری از هرگونه تعرض به رودخانه حفاظت شده سپیدرود، کلیه سازه‌های غیر مجاز؛ از جمله کومه‌های صیادی با حضور یگان حفاظت محیط زیست این شهرستان جمع‌آوری شدند.

وی ادامه داد: هرگونه ساخت و ساز در حاشیه رودخانه سفیدرود و فعالیت غیر مجاز صیادی

رئیس اداره حفاظت محیط‌زیست شهرستان آستارا از تخریب سه سد غیر مجاز ماهیگیری بر روی رودخانه های لوندویل، سیبلی و مرداب آستارا خبر داد.

محمد رضا سلامی با اعلام این‌ خبر گفت: همزمان با سراسر استان گیلان رودخانه‌های شهرستان مرزی آستارا برای مهاجرت ماهیان استخوانی پاکسازی شد؛ در پی بازدید و بررسی یگان محیط زیست از رودخانه های تحت مدیریت این شهرستان در بستر رودخانه‌های مرداب، لوندویل و سیبلی آستارا سه دهنه سد کلهام شناسایی شد که در اسرع وقت با حضور ماموران یگان محیط زیست موانع فیزیکی و سدهای غیر مجاز در مسیر مهاجرت ماهیان تخریب شد.

سلامی در ادامه اظهار کرد: هویت افرادی که مبادرت به احداث سدها برای صید غیر مجاز ماهیان نموده اند توسط ماموران شناسایی شده که در صورت تکرار جرم و بازسازی مجدد سدها وفق قانون شکار و صید با متخلفان برخورد قانونی می‌شود.

سد کلهام سازه‌ای است که با چوب یا نی ساخته می‌شود و در انتهای آن قفسی تعبیه شده که صیادان غیرمجاز آن را در بستر رودخانه قرار می‌دهند و ماهی‌ها هنگام مهاجرت به بالادست رودخانه در آن گرفتار می‌شوند.

پایان فصل صید در گیلان

مدیرکل شیلات گیلان نیز از اتمام فصل صید در استان خبر داد و گفت: با پایان فصل صید هرگونه فعالیت صیادی در پره‌های استان ممنوع است. کوروش خلیلی در گفت و گو با خبرنگار ایرنا اظهار کرد: سال گذشته ۲۵ مورد از ۴۷ شرکت تعاونی پره صیادی استان در اسر مولدگیری و بازسازی ذخایر شرکت داشتند که امسال تعداد آنها به ۳۰ پره رسیده است.

وی اضافه کرد: طبق آخرین آمار سه هزار و ۲۰۰ تن انواع ماهیان استخوانی در سواحل گیلان صید شد که ارزش ریالی این میزان صید ۹ هزار میلیارد ریال برآورد می‌شود.

با نزدیک شدن فصل بهار و آمادگی ماهی سفید برای تخم‌ریزی از اسفند ماه هر سال حضور این



دینچال، لیسار، لمیر، حویق، لوندویل، آستاراچای و آچی رود از لحاظ بیولوژیکی و اکولوژیکی و زیست محیطی از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند.

از سال ۱۳۹۰ و بویژه ۱۳۹۵ به بعد رودخانه های استان هر ساله بر اساس شیوه‌نامه‌ها و بخش‌نامه‌های سازمان حفاظت محیط زیست به صورت فصلی توسط آزمایشگاه این اداره کل مورد نمونه برداری و پارامترهای فیزیکی و شیمیایی آن آنالیز و با استفاده از نرم افزار شاخص کیفیت رودخانه ها (شاخص کیفیت منابع آب سطحی ایران IRWQSC) در پایان سال گزارش کیفی آن تهیه و نتایج به تفکیک هر رودخانه به سازمان مذکور و دستگاههای ذیربط اعلام می‌شود.

طول رودخانه های گیلان حدود ۲ هزار و ۲۰۰ کیلومتر است که ۱۰ رشته رودخانه مهم برای راه سازی تولیدات شیلات گیلان در استان وجود دارد که در آنها امکان مهاجرت انبوه ماهیان استخوانی از جمله ماهی سفید است. ایرنا

ماهیان در مناطق ساحلی بیشتر شده و در فروردین ماه به اوج خود می‌رسد.

ماهی سفید پس از تخم‌ریزی و بازگشت به دریا در تمام طول مدت باقیمانده بهار و تابستان در سواحل کم عمق دریای خزر که غنی از تولیدات جانوران کف‌زی است به تغذیه و رشد می‌پردازد. در اواخر تابستان به علت گرمای بسیار زیاد آب تا عمق ۳۰ متری ماهیان سفید سواحل کم عمق را ترک کرده و در نقاط عمیق‌تر بسر می‌برند و دوباره به هنگام چرخش دمایی پائیزه، ماهی سفید برای تغذیه به قسمت‌های کم عمق سواحل با عمق کمتر از ۲۰ متر بر می‌گردد.

ماهی سفید از اواسط بهمن تا اوایل اسفند در صورت مساعد بودن شرایط جوی دوباره برای تغذیه و ذخیره نمودن چربی و آمادگی ورود به رودخانه‌ها و تالاب به سمت مناطق ساحلی حرکت می‌کند.

گیلان دارای ۵۴ رشته رودخانه دائمی است که تعداد ۱۸ رودخانه بنام های سفیدرود، پلرود، شفارود، شلمان رود، زرچوب، گوهررود، پیربازار، پسبخان، سیاه درویشان، ماسوله رودخان، مرغک،

است که باید در حفظ و نگهداری آن کوشا باشیم. زهرا کتولی دیگر شهروند گرگانی به خبرنگار ایسنا گفت: همه ساله در فصل بهار شکوفه‌هایی ک پای درختان ریخت را جمع کرده و پس از شستشو از آن برای تهیه مربا استفاده می‌کنند.

وی با اشاره به اینکه بانوان گرگانی علاوه بر تهیه مربا شکوفه‌های بهار را خشک کرده و به صورت دمنوش و یا همراه با چای دم می‌کنند، افزود: عرق بهار نارنج نیز در بین مردم منطقه بسیار پرطرفدار است و بانوان خوش‌ذوق آن را به صورت سنتی در خانه تهیه می‌کنند.

عمر طولانی درختان نارنج نویدضا‌فرامانی مدیر باغبانی جهاد کشاورزی گلستان در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا با اشاره به اینکه باغ متمرکز نارنج در گلستان وجود ندارد، اظهار کرد:

درخت‌های نارنج معمولاً در حاشیه باغ‌های مرکبات استان و یا در حاشیه معابر شهری و خیابان‌ها وجود دارد که در مجموع به حدود ۵۰ هکتار می‌رسد.

وی با بیان اینکه درخت نارنج عمر طولانی داشته و تا ۵۰ سال نیز عمر می‌کند، افزود: عملکرد نارنج برحسب کیفیت و سن درخت متفاوت است اما به طور متوسط هر درخت ۱۲۰ کیلوگرم عملکرد دارد.

مفرد و یا ترکیب با گیاهان همسوس مصرف می‌شود، گفت: بهارنارنج به صورت مفرد آرام‌بخش اعصاب بوده و به اصطلاح مفرح و نشاط آور است.



وی با اشاره به اینکه بخشی از شکوفه‌های بهاری به طور طبیعی و یا هنگام وزش باد و باران پای درختان می‌ریزند، گفت: کافی است شهروندان قبل از ریزش شکوفه‌های بهارنارنج پارچه‌های تمیز پای درختان پهن کرده و یا همان شکوفه‌هایی که پای درختان ریخته را جمع کنند اما برخی بی‌انصافی کرده و اصلاً شکوفه درخت نارنج است که در فصل بهار درخت را زینت داده و قرار است در پاییز و زمستان، جای خود را به میوه نارنج بدهد.

این شهروند گرگانی ادامه داد: شکوفه‌های زیبای بهارنارنج و عطر دل‌انگیز آن که کوچه پس کوچه‌های شهر را زینت داده موهبتی الهی و حق همه شهروندان

نوازش بخش مشام رهگذران است اما در این بین متأسفانه شاهد رفتار نادرت و برداشت زودهنگام این هدیه دوست داشتنی فصل بهار از سوی برخی شهروندان هستیم.

رفتار نادرت برخی شهروندان با شکوفه‌های بهار نارنج

مریم احمدی یکی از شهروندان گرگانی در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا گفت: متأسفانه افرادی برای جمع کردن مقدار کمی از شکوفه‌های بهارنارنج با سنگ و چوب و به شاخه‌های تازه شکوفه نشسته ضرب‌مزد و حتی برخی مواقع شاخ درختان را می‌شکنند و به این هدیه‌های بهاری گرگان خسارت وارد می‌کنند.

دلربایی کوچه پس کوچه‌های گلستان با عطر بهار نارنج

وی با بیان اینکه بهارنارنج برای کسانی که ضراب قلب ضعیفی دارند، مفید است، گفت: از بهار نارنج برای درمان ضعف اعصاب، افسردگی و بی‌خوابی ناشی از استرس بهره می‌گیرند.

کارشناس گیاهان دارویی بهارنارنج را برای درمان ضعف حافظه و آلزایم مفید دانست و تصریح کرد: برای درمان بیماری‌های نظیر آلزایمر و پارکینسون بهارنارنج به صورت دم‌نوش مفرد استفاده می‌شود. به گزارش ایسنا، موسسوی با توضیح اینکه خواص بهارنارنج در ترکیب با گیاهان دیگر مقداری تغییر می‌کند، اضافه کرد: بهارنارنج با گیاهان گرم نظیر اسطوخدوس، سنبله تبو، کندور، مازو و سیاهدانه طبق قواعد خاص ترکیب شده و برای درمان بیماری‌های متفاوت مورد استفاده قرار می‌گیرد.

وی با اشاره به اینکه عرق بهارنارنج همان خواص بهارنارنج را داشته با این تفاوت که زودتر در بدن جذب و منتشر می‌شود، افزود: عرق بهارنارنج برای افراد بی‌حوصله، خشمگین، افرادی که تمایل به گریه و اضطراب داشته و یا حالت مالیخولیایی دارند، مفید است.

بهارنارنج موجب تقویت قلب، اعصاب و قوای بدن می‌شود

کارشناس گیاهان دارویی ترکیب بهارنارنج با عسل یا نبات را برای همه افراد مفید دانست و گفت: این ترکیب باعث تقویت قلب، اعصاب و قوای کل بدن می‌شود.

موسسوی با بیان اینکه ترکیب بهارنارنج با گلاب خواص آن را قوی‌تر می‌کند، گفت: ماساژ پوست با ترکیب بهارنارنج و گلاب باعث رطوبت‌رسانی و پاکسازی پوست می‌شود، علاوه بر آن عرق بهار نارنج در درمان ریزش مویی که ناشی از فشار عصبی و اضطراب باشد کاربرد دارد.

طرز تهیه حلوا سنگی گیلان



حلوا ها تنوع بسیار مختلفی در شهر های ایران دارند بخصوص این حلوا سنتی ایرانی که برای خطه گیلان می باشد و خیلی راحت است زیرا با سه قلم مواد در دسترس تهیه می شود و روغن ندارد و برای کسانی که حلوا های روغنی یا سسنیگین دوست ندارند گزینه بسیار خوبی می باشد. به این حلوا دست حلوای گیلانی یا حلوای سنگی هم می گویند چون با دست باید مواد جمع شود و به صورت سنتی سنتی این حلوا را با سنگ می کوبند تا خمیر حلوا جمع شود. و آرد برنج یکی از ارکان اصلی این حلوا می باشد

مواد لازم
آرد برنج ۳: لیوان
شکر:۲ لیوان
آب:۱٫۵ لیوان
آبلیمو:۱ ق مریا خوری
دارچین: ۱ ق غذا خوری
پودر هل: ۱٫۲ ق غذا خوری
گلاب:۱٫۴ پیمانه
کنجد و گردو خرد شده:به مقدار لازم
طرز تهیه حلوا سنگی
مرحله اول: تفت دادن آرد

ابتدا باید آرد برنج را الک کنید و داخل یک تابه بریزید و با حرارت ملایم برای ۲۰ تا ۳۰ دقیقه تفت دهید تا کاملا بوی خامی آرد گرفته شود و کمی تغییر رنگ دهد و هر چقدر تغییر رنگ بیشتری دهید در نتیجه حلوای شما تیره تر می شود.
مرحله دوم: تهیه شربت
وقتی آرد در حال تفت دادن است باید شربت را تهیه کنید برای این کار آب و شکر و گلاب را باهم مخلوط کنید و هم بزنید و روی حرات قرار دهید، شربت این حلوا بسیار اهمیت دارد و اگر شربت غلیظی درست کنید در نتیجه حلوای شما سفت می شود و زمانی که شربت جوشید آبلیمو را اضافه کنید و صبر کنید تا یک دقیقه بجوشد و بعد از روی حرارت بردارید و بگذارید تا شربت ولرم شود و اصلا شربت نباید سرد باشد.

مرحله سوم: افزودن شربت
در ادامه باید آرد برنج را الک کنید و داخل یک دیس بریید و دارچین و هل را اضافه کنید و هم بزنید و حالا باید شربت ولرم و آرد برنج ولرم شده را کم کم باهم ترکیب کنید، دقت کنید نباید شسربت را یک باره اضافه کنید و کم کم اضافه کنید تا مثل یک خمیر جمع شود و ممکن است بسته به آردی که استفاده می کنید مقداری شربت نیز اضافه بیاید دقت کنید نباید حلوا شل باشد و اگر کمی ترک داشته اشکال ندارد.

مرحله چهارم: تهیه حلوای سنگی
حالا حلوا جمع شده را داخل دیس باز کنید و ترک های اضافی دور را با ورز دادن بگیرید و بعد روی حلوا کمی کنجد بو داده و گردو نگینی شده بریزید و با دست کمی فشار دهید و بعد برای ۲ ساعت در یخچال قرار دهید تا خودش را بگیرد و بعد به اندازه های دلخواه برش بزنید.
نوش جان
فوت و فن های دستور پخت حلوا سنگی نکته مهم اینجاست که اگر بی حوصله باشید و بخواهید خمیر سریع جمع شود و شربت بیش از اندازه به آرد بزنید نتیجه نهایی شما شل می شود بنابراین سعی کنید با ورز دادن با دست خود خمیر را جمع کنید نه اینکه به آن شربت زیادی بزنید.
می توانید با سنگ یا گوش کوب فلزی به روی خمیر بزنید تا خمیر پخش شود.
از آرد برنج مرغوب استفاده کنید.

خواص عنب برای مردان

عنب یک میوه محبوب است که در مناطق گرمسیری و معتدل در سراسر جهان، به ویژه در خاورمیانه و آفریقا رشد می کند. خواص عنب برای مردان برای هیچکس پوشیده نیست و این میوه فواید فراوانی دارد. عنب شبیه توت فرنگی است و رنگ قرمز یا زرد دارد.

عنب میوه ای سالم و مغذی است و خواص زیادی دارد. محتوای بالای ویتامین C در این میوه به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی عمل می کند و به سلامت پوست، سیستم ایمنی بدن و جذب آهن کمک می کند.

عنب همچنین حاوی مقادیر قابل توجهی ویتامین A، B6، پتاسیم، فیبر و سایر آنتی اکسیدان‌ها مانند فلاونوئیدها است. در این مقاله با فواید مصرف عنب برای مردان آشنا خواهید شد. آشنایی با خواص عنب برای مردان

قبل از اینکه به بررسی خواص عنب بپردازیم، شما عزیزان می توانید برای خرید عنب باکیفیت به سایت زرین سرخ مراجعه کنید. عنب یکی از میوه های مفید در طب سنتی آسیای شرقی است که خواص آن از گذشته های دور تا به امروز بارها به اثبات رسیده است. فواید مصرف عنب برای مردان را در ادامه شرح خواهیم داد.

افزایش انرژی
مردان با چالش ها و مسائل متعددی مانند مسائل کاری و خانوادگی روبرو هستند و ممکن است بیشتر در معرض استرس باشند. افزایش سطح هورمون های مثبت مانند سروتونین و خواص ضد استرس عنب می تواند به بهبود خلق و خوی مردان کمک کند.
آقایان می‌توانند از این میوه برای تامین انرژی لازم برای فعالیت های روزانه استفاده کنند. میوه عنب، به ویژه عنب خشک، سرشار از انرژی و قند طبیعی است که می تواند انرژی بیشتری را برای انجام کارهای روزانه به مردان بدهد. عنب یا میوه عنب یک قند طبیعی است که می‌تواند انرژی را در مردان افزایش دهد.

بهبود کیفیت خواب و بهبود حافظه

گردشگری

فرهنگ و گردشگری



یک انتخاب محبوب برای برنامه‌های کاهش وزن

تبدیل می کند. عنب کالری کمی دارد که همین امر موجب محبوبیت این میوه شده است. مردم می توانند از خوردن این میوه لذت ببرند بدون اینکه نگران مصرف کالری زیاد باشند. عنب نه تنها کالری کمی دارد، بلکه سرشار از مواد مغذی است. فیبر به کنترل اشتها کمک می کند و شما را برای مدت طولانی تری احساس سیری می کند. همچنین به افراد کمک می کند از پر خوری جلوگیری می کند. احساس سیری می تواند به کاهش کل کالری مصرفی در طول روز کمک کند که یکی از عوامل اصلی کاهش وزن است.

مصرف عنب برای سم زدایی خون
از دیگر خواص عنب برای مردان می توان به سم زدایی خون در بدن اشاره کرد. عنب مانند اناز یک تصفیه کننده طبیعی خون است. مقدار مناسب ساونین ها و آلکالوئیدهای موجود در عنب، خون شما را به روشی کاملا طبیعی تمیز و تصفیه می کند و بدن شما را از بیماری های متعدد در امان نگه می دارد.

بهبود کبد چرب با عنب
مصرف عنب به دفع سموم در کبد کمک می کند و باعث عملکرد بهتر آن می شود. علاوه بر این، عنب به دلیل محتوای بالای آنتی اکسیدان های قوی برای درمان کبد چرب مورد استفاده قرار گرفته است. میوه های عنب حاوی کوکوروبیتاسین هستند که یک هورمون طبیعی است. کبد ما با این هورمون بهتر کار می کند.

مهم ترین فواید مصرف عنب برای مردان
مصرف عنب برای تمام جنبه های سلامت جنسی مردان از جمله اختلال نعوظ، کاهش میل جنسی و تستوسترون پایین مفید است. اثربخشی طولانی مدت عنب توسط مطالعات مورد بررسی قرار گرفته است. به نظر می رسد با مشکلات ذکر شده در بالا با افزایش تستوسترون و چابکی با تحریک گیرنده های هورمونی مبارزه شود.
اعتقاد بر این است که عصاره عنب اثرات مثبتی بر تعداد، تحرک و مورفولوژی اسپرم دارد. علاوه بر این، میوه عنب بـا افزایش جریان خون در درمان کاهش وزن یا تغییر سبک زندگی خودداری کنید.

درمان اگزما با عنب

اگزما یک بیماری پوستی است که با التهاب و خشکی مشخص می شود. گیاه عنب یک درمان طبیعی قوی برای این بیماری است، زیرا حاوی مواد ضد التهابی است، روش های مختلف استفاده از این میوه شامل عصاره، نوشیدنی و حتی روغن است. عصاره آن را می توانید با مخلوط کردن عنب خشک با آب تهیه و به دو صورت استفاده کنید: مالیدن به پوست و نوشیدن آن. روغن عنب دارای خواص ضد میکروبی است و می تواند برای درمان بیماری های پوستی مانند جوش و آکنه استفاده شود.

کلام آخر

در این مقاله با خواص عنب برای مردان آشنا شده اید. با اصلاح رژیم غذایی و افزودن غذاهایی که خواص زیادی مانند عنب دارند، می توان سلامت جسمانی شما را بهبود بخشید. همیشه به رژیم هایی پایبند باشید که تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن شما را در طول روز تامین کند و از زیاده روی در غذا برای کاهش وزن یا تغییر سبک زندگی خودداری کنید.

آبشار هفت چشمه



پوشش گیاهی و جانوری آبشار هفت چشمه
هفت چشمه پوشش گیاهی بسیار متنوعی دارد؛ اما غالب درختان این منطقه را درخت بید تشکیل می‌دهد و بوتنه‌ها و درختچه‌های بسیاری از جمله زرشک، ازگیل، زالزالک و… از دیگر انواع گیاهان محوطه آبشار هفت چشمه کرج است. محدوده آبشار اصلی هفت چشمه که تحت عنوان آدران شهرت دارد؛ بخشی از منطقه حفاظت‌شده البرز جنوبی است و پرندگانی چون کلاغ نوک قرمز، زبرابروک و کبک در این زیستگاه زندگی می‌کنند.

بهترین زمان سفر به آبشار هفت چشمه فصل بهار است؛ زیرا در این زمان سفر و بازدید از آبشار هفت چشمه کرج، فصل تابستان است. در فصل گرم سال، دمای هوای دره مناسب‌تر از سایر فصل‌ها بوده و بهترین استفاده را می‌توان از فضای سبز و محیط بکر و زیبای این منطقه کرد. آب رودخانه ارنگه چالوس، حتی در فصل تابستان نیز بسیار سرد است و برای تماشای آبشار اصلی (آدران) باید از این رود گذر کرد و مسیری را در آب پیمود. در بخش‌هایی از رودخانه، ارتفاع آب تا زانو و گاه تا نیم تنه نیز بالا آمده و از این جهت، در دیگر فصول سال که سرما و ارتفاع آب بیشتر است، دسترسی به آبشار برای افراد عادی و بدون تجهیزات لازم، به‌سادگی امکان‌پذیر نخواهد بود. از طرفی مسیر کوهستانی و در برخی نقاط صعب‌العبور این منطقه، شرایط را در دیدن فصول سال و به‌ویژه زمان بارندگی، سخت‌تر کرده و موانع بیشتری را پیش روی گردشگران علاقه‌مند به بازدید از این اثر طبیعی زیبا، خواهد گذاشت. توجه داشته باشید که ایام تعطیل و روزهای آخر هفته نیز، افراد بسیاری به این منطقه می‌آیند و با ازدحام جمعیت روبه‌رو خواهید شد.

امکانات مسیر آبشار هفت چشمه
نصب چند سکوی سیمانی برای استراحت و استفاده از فضای طبیعی اطراف، شیر آب، سطل زاله و سرویس بهداشتی در ابتدای راه و تعدادی سرویس بهداشتی و سطل زاله در ادامه مسیر، از جمله امکاناتی است که در این منطقه قرار دارد. چند رستوران نیز در آغاز راه وجود دارند که علاوه بر صرف غذا؛ پارکینگ آن‌ها نیز برای پارک خودروهای شخصی می‌توان استفاده کرد.

نکات قابل‌توجه در بازدید از آبشار هفت چشمه
سفر به آبشار هفت چشمه کرج با توجه به شرایط اقلیمی منطقه، نمی‌تواند سفری فردی باشد؛ چراکه رفع موانع و مشکلات احتمالی که در میان راه وجود دارد، به‌تنهایی امکان‌پذیر نخواهد بود. بنابراین بهتر است به‌همراه خانواده و دوستان یا تورهای طبیعت‌گردی، برای بازدید از این جاذبه طبیعی و زیبای البرز جنوبی اقدام کنید.
با توجه به شرایط ذکر شده و مسیری که مسطح نیست و در برخی نقاط لغزنده هم خواهد بود، استفاده

از بلندترین آبشارهای ایران، بخشی از مسیر را باید از میان آب بسیار سرد رودخانه طی کنید. در ادامه، دره تنگ شده و یک مسیر صخره‌ای باریک و سخت و کمی صعب‌العبور در پیش خواهید داشت که گذر از آن، برای همه گروه‌های سنی مناسب نیست و به آمادگی جسمانی مناسبی احتیاج دارد.

مسیر رفتن به آبشار هفت چشمه
مسیر رفتن به آبشار هفت چشمه کرج، چنددان سخت نیست و فقط کافی است با هر وسیله نقلیه‌ای خود را به اتوبان تهران-کرج و بعد جاده چالوس برسانید. پس از طی حدوداً ۱۷ کیلومتر در جاده زیبای چالوس، در سمت راست خود به تابلوی «آبشار ارنگه چالوس» رسید. برخی رستوران های جاده چالوس در همین سمت وجود دارند که یکی از آن‌ها «هفت چشمه» نام دارد. جهت پارک خودرو در پارکینگ رستوران، باید هزینه‌ای را متقبل شده و ادامه راه را پیاده طی کنید برای رسیدن به دره، دو گزینه پیش روی شما قرار دارد؛ مسیر کنار رستوران و مسیر داخل رستوران هفت چشمه، که با انتخاب گزینه دوم (داخل رستوران) هزینه دیگری را نیز، تحت عنوان ورودی باید پرداخت کنید. این مسیر که در انتهای رستوران قرار دارد، مناسب‌تر به نظر رسیده و جاده‌ای خاکی با شیب ملایم در انتظار تان خواهد بود. در غیر این صورت و با انتخاب مسیر اول که سربالایی پرپیچ‌وخم و مسافت بیشتری تا آبشار دارد، پس از دیدن تابلوی ارنگه به‌سمت راست پیچیده و وارد جاده دیگر شوید. پس از پیمودن مسیری کوتاه در ابتدای جاده، خودروی خود را در نزدیکی اولین ویلاهی که در آن حوالی می‌بینید، پارک کرده و مسیر را پیاده به‌سمت آبشار ادامه دهید.

آبشار آدران هفت چشمه

از ابتدای جاده تا زمان رسیدن به آبشارها، حدود ۲۰ دقیقه پیاده‌روی نیاز دارد که اگر قصد تماشای آبشار بلند آدران و عبور از آب رودخانه را دارید، این زمان بیشتر خواهد شد و مسافتی با زمان تقریبی ۴۵ دقیقه تا یک ساعت از طلب می‌کند. مسیری بسیار متنوع و چشم‌نواز و هیجان‌انگیز در دسترسی به آبشار، هفت چشمه آدران وجود دارد که از بالا رفتن از پله و پیاده‌لاری در جاده خاکی شروع شده و با حرکت داخل آب رودخانه و عبور از لبه کوه و صخره‌هایی با اشکال هندسی مختلف، ادامه پیدا می‌کند.

می‌توانید در طول مسیر آبشار هفت چشمه و در سایه‌سار درختان زیبایش، اوقات بگذرانید؛ اما با قصد تماشای آبشار اصلی منطقه، سختی مسیر را باید پذیرا باشید. مسیری که گاه بسیار باریک و صخره‌ای می‌شود و برای عبور تک‌نفره نیز مراقبت بسیاری می‌طلبد که داخل آب پرت نشوید.

آدرس آبشار هفت چشمه کرج: استان البرز، کیلومتر ۱۷ جاده کرج – چالوس، ابتدای جاده روستای ارنگه (مشاهده روی نقشه)

مهم‌ترین مرجع پزشکی در کشورمان پیش از تألیف «قانون» ابن‌سینا، «طب ملکی» اهوازی بود و تا پنج قرن این اثر یکی از اصلی‌ترین منابع آموزش پزشکی به شمار می‌رفت. این در حالی است که با وجود تاثیر او در تاریخ و علم پزشکی، به ندرت نام او را شنیده‌ایم!

اگر در تاریخ علم ایران‌زمین بخواهیم از سه پزشک نامدار یاد کنیم، بدون تردید زکریای رازی، ابوعلی سینا و اهوازی، آن سه تن هستند. هر سه در دوران طلایی و درخشش علم پزشکی ما یعنی قرن‌های چهارم و پنجم هجری قمری می‌زیستند و یادگار مکتوبی در قالب دانشنامه پزشکی از خود به جای گذاشته‌اند. رازی «حاوی» را این‌سینا «قانون» را و اهوازی «طب ملکی» را به دنیای پزشکی تقدیم کرده است. زکریای رازی و ابن‌سینا برای همگان نامشان آشناست، اما تاریخ با اهوازی به شکل دیگری تا کرده است.

علی‌بن‌عباس مجوسی اهوازی یا راجانی معروف به اهوازی که نامش کمتر از دو پزشک دیگر سر زبان‌هاست، در سال ۳۸۴ هجری قمری برابر با ۹۹۴ میلادی درگذشت. زمان دقیق تولدش در دست نیست. اما زادگاهش اهواز یا بهیمن بوده و نام راجانی نیز در اصل به اسم قدیمی بهیمن اشاره دارد. مدفن او نیز در تاریخ نامعلوم است، هر چند حدس‌هایی زده‌اند و گفته‌اند شاید در شیراز به خواب ابدی رفته باشد.

اهوازی در روزگار آل بویه زندگی می‌کرد و گذشتگان او دست‌کم تا دو نسل همگی زرتشتی بودند. حتی با وجود نام اسلامی «علی» که بر خود

گاهی راه رفتن را می‌دانیم اما اگر شما در پارک پیاده‌روی می‌کنید، ممکن است برای راه افتادن به چیزی بیشتر از قدم‌های آهسته نیاز داشته باشد. کارشناسان می‌گویند: پیوسته و با احتیاط گام برداشتن می‌تواند شما را در مسیری قرار دهد که به‌طور قابل توجهی سلامت بهتری حتی بدون کار سنگین یا انجام یک سری کارهای دشوار برای رسیدن به هدف داشته باشد.

دکتر تئوآلوولوا اجیبوا، استادیای طب پیشگیری در دانشکده پزشکی فینبرگ دانشگاه نورث‌وسترن در شیکاگو گفت: مردم اهمیت راه رفتن را دست کم می‌گیرند.

دکتر کلی پتی گابریل، معاون پژوهشی دانشگاه آلاباما در دانشکده بهداشت عمومی بیرمنگام ابراز کرد: پیاده‌روی می‌تواند به کنترل وزن کمک کند و خطر بیماری قلبی، دیابت و موارد دیگر را کاهش دهد. برای افراد مبتلا به بیماری قلبی، این کار برای کنترل علائم و بهبود کیفیت زندگی مفید است. بنابراین، چه شما آدمی باشید که متعهدانه گام‌هایتان را می‌شمارید یا آدم تنبلی که آماده برای تغییر هستید، موردی است که باید بدانید.

اولین قدم عالی است اگر در حال انجام هر نوع پیاده‌روی هستید، در واقع در حال حرکت هستید. این مورد هم واضح و هم مهم است، زیرا بی‌حرکی، نشستن، دراز کشیدن، با افزایش خطر ابتلا به دیابت، بیماری قلبی و مرگ زودرس مرتبط است، حتی کمی فعالیت سبک می‌تواند به کاهش خطرات کمک کند.

اجیبوا، دانشمند حرکت، بیان کرد: مهمترین چیزی که ما سعی می‌کنیم به مردم بگوییم این است که کمتر بنشینند، بیشتر حرکت کنند.

گابریل بیان کرد: افزون بر مخالفت با بی‌حرکی، راه رفتن با سرعت تند برای حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط توصیه شده توسط دستورالعمل‌های فدرال محسوب می‌شود و اشاره کرد که شواهد قابل توجهی از این ایده حمایت می‌کند که چنین ورزش‌هایی می‌توانند سلامت جسمی و روانی را تقویت کنند.

لازم نیست ۱۰ هزار قدم باشد

دارد، برخی گفته‌اند خود وی نیز از پیروان زرتشت بود و به «پسر مجوسی» شهرت داشت. این پزشک ایرانی، رشته طب را از استادی ایرانی به‌نام ابوماهر موسی‌بن‌سیار آموخت و وقتی در این شاخه از علم و آموزش به کمال رسید، به دربار شاه سرشناس بویه‌پایان، یعنی عضدالدوله ابوشجاع فنا خسرو راه یافت. هم پزشک دودمان آل بویه بود و هم در دربار خلیفه‌های عباسی جایگاهی پیدا کرد.

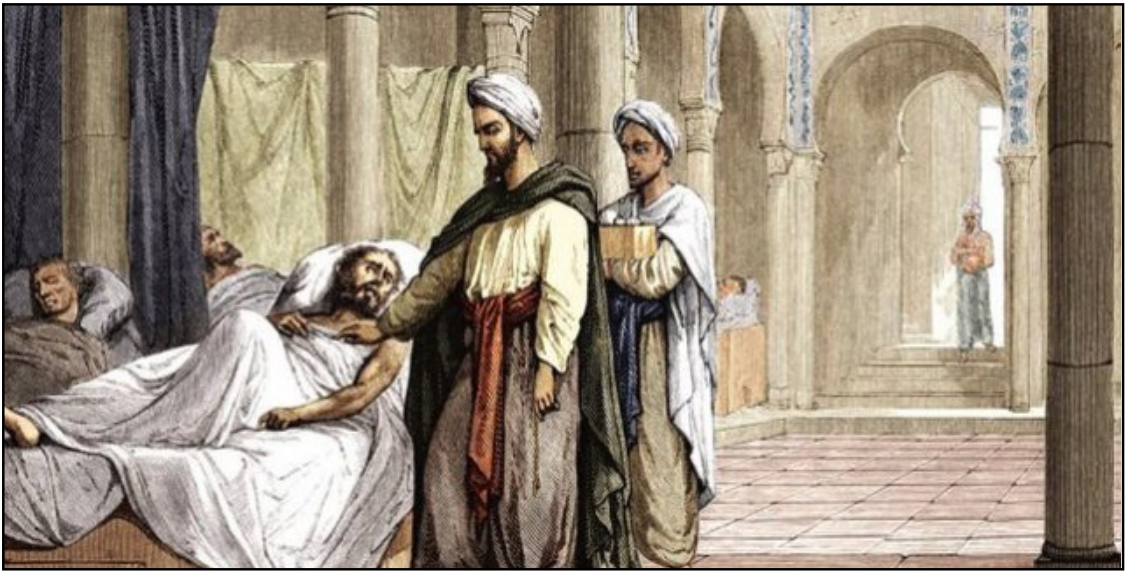
«طب ملکی» و گامی نو در پزشکی

«کامل الصناعة الطبية» یا «کناش ملکی» که به «طب ملکی» یا «طب عضدی» نیز شناخته می‌شود، همان دانشنامه شاخصی است که اهوازی در علم پزشکی تألیف کرد. این کتاب در مقایسه با تألیفات رازی و ابن‌سینا دو برجستگی و برتری دارد: نخست آنکه جامع‌تر از «حاوی» است و دربرگیرنده موضوعات متنوع تر و مباحث و نظم بیشتر است، دوم اینکه به طب عملی بیشتر از دایرةالمعارف «قانون» نظر دارد. لازمه توجه بیشتر به طب عملی و فاصله گرفتن از بحث‌های صرفاً نظری بهره‌گیری از تشریح یا کالبدشکافی بود، یعنی مقوله‌ای که در دنیای مسلمانان موانع بسیاری داشت، اما اهوازی توانست در آن بدرخشد.

مهم‌ترین مرجع پزشکی در کشورمان پیش

از تألیف «قانون» همین اثر اهوازی بود. در اروپای قرون وسطا نیز که از اهوازی با نام -Haly Abas یاد می‌کردند، تا پنج قرن یکی از اصلی‌ترین منابع آموزش پزشکی به شمار می‌رفت. اهوازی در زمان نگارش «کامل الصناعة الطبية» به چندین اثر پزشکان غربی دسترسی داشت و با اعتماد به نفس و مستند و علمی از آنان، چون بقراط و جالینوس و اریابسیوس، ایرادهایی گرفت و کوشید در این کتاب خود آن‌ها را اصلاح کند و تعالی ببخشد. «طب ملکی» که ۲۰ مقاله دارد و به نام پادشاه آل بویه معروف شده است، به اعتقاد شماری از پژوهندگان تاریخ علم نخستین گام مهمی بود که ایرانیان برای رسیدن به تجدد طبی برداشتند. این دانشنامه پزشکی که ابوعلی‌سینا ز ستایشگران آن بوده، در حال حاضر در دو جلد قابل دسترس عموم است. البته هم‌اکنون نسخه‌های خطی و نفیسی از این اثر در مراکز مهم علمی ایران و جهان، مانند کتابخانه مونخ، کاخ ال اسکوریال، واتیکان، کتابخانه ملی پاریس، دانشکده پزشکی تهران، کتابخانه شخصی دکتر محمود نجم‌آبادی در معرض دید عموم یا خواص قرار دارد.

ساختمان رگ‌ها، تکامل جنین و رحم،



اختلال صرع

یکی از مقالات تأمل‌برانگیز «کامل الصناعة الطبية» در همان ابتدای کتاب است که نکته‌های پر اهمیتی را در خصوص علم پزشکی، پزشکان و روابطشان با بیمار و البته با الهام از وصایای مشهور بقراط مطرح می‌کند: «پزشک نباید هیچ سری از اسرار بیماران، اعم از چگونگی مداوا یا دیگر مسائل آنها را فاش کند، و باید هیچ‌کس را چه نزدیک و چه دور از آن باخبر نسازد. زیرا بسیاری از بیماران به بیماری‌هایی مبتلا می‌شوند که آنها را حتی از پدر و مادر و خانواده‌ی خود پنهان می‌دارند، اما آن‌ها را با پزشک خود در میان می‌گذارند.»

یسا در جای دیگر به اجتناب پزشکان از پول‌پرستی و سودجویی مالی نظر دارد که هنوز و در زمانه ما نیز پندی ضروری است: «طیب‌ب باید در مداوای بیماران و حسن مراقبت از آنان با انواع داروها و غذاها، بکوشد و هدفش از مداوای بیماران تحصیل مال نباشد، بلکه کسب اجر و ثواب باشد. و به هیچ‌کس داروی کشنده ندهد و برایش توصیف نکند و بدان راهنمایی ننماید [...].» اما اهوازی در «کامل الصناعة الطبية» یافته‌های نابی دارد که در تاریخ طب جز به نام خودش ثبت

نشده‌اند. شرح عروق شعریه به‌دست مجوسی اهوازی تازگی داشت و پیشرفتی مهم در پزشکی به شمار می‌رفت. در واقع، او بهتر از گذشتگان خود به مسائلی چون انقباض و انبساط رگ‌ها در بدن و امتزاج هوا و خون در شاهرگ‌ها نظر کرد. از سویی، اهوازی اولین پزشکی بود که توانست شبکه مویرگ‌ها و گردش مویرگی خون را به‌طور علمی و به دور از ابهام توصیف کند.

جنین و رحم دو مقوله مهم دیگری است که به دنیای آنها پا گذاشت و سربلند بیرون آمد، او توانست با نگاهی نو تکامل جنین را وصف کند و بحث او درباره حرکت رحم در زمان زایمان، جفت، سرطان و زخم دهانه رحم کاملاً نو بود. درکل، در خصوص سرطان و در مرحله بدخیم آن یافته‌های جدیدی در عالم پزشکی ثبت کرد. او دریافته بود که سرطان به‌طور ژنتیکی انتقال خواهد یافت.

صرع، نشانه‌های آن و بررسی حرکات فیزیکی و روانی انسان در هنگام وقوع این اختلال نیز جزو کشفیات نو پزشکی او به شمار می‌آید. همچنین مجوسی اهوازی را به‌دلیل توجهی که به تناسب زیست و مطابقت‌دادن آن با شرایط زندگی داشت، پیشگام داروین و اصل انواع دانسته‌اند.

بااین‌همه ابداع و اکتشاف اهوازی در علم پزشکی، او هنوز برایمان نام و شخصیتی دورافتاده است. هر کودک و بزرگ‌سالی دست‌کم می‌داند که زکریای رازی یا ابن‌سینا پزشکان چیره‌دستی بودند. اما اهوازی در همین حد نیز بین مردم شناخته شده نیست.

در ایسن میان، فاصله از اینکه چرا برخی از شخصیت‌ها از سوی نخبگان یا رسانه‌های گوناگون بیش از سایرین طرح و بحث می‌شوند، این پرسش به وجود می‌آید که در پشت و در سایه ده‌ها دانشمند برجسته‌ای که چون رازی یا ابوعلی سینا سر زبان‌اند، چه تعداد نخبگانی چون اهوازی وجود دارند. بی‌شک، امثال رازی‌ها و ابن‌سیناها جای خود را دارند و باید بارها از آنان گفت و نوشت، اما اهوازی‌های تاریخ علم و دانش را نیز نباید فراموش کرد.[پسنا

پزشک

اهوازی؛ دانشمندی که از یادمان فراموش شد

۹۸ درصد مبتلایان کبد چرب از بیماری خود اطلاع ندارند



فوق تخصص گوارش و بیماری‌های کبدی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: ۹۸ درصد مبتلایان کبد چرب از بیماری خود اطلاع ندارند.

دکتر امیر صادقی با بیان اینکه از هفت سرطان شایع منجر به مرگ میر در کشور، پنج مورد مربوط به سرطان‌های گوارشی است، بر ضرورت انجام غربالگری و آزمایش‌های زودتر از موعد بویژه در گروه‌های در معرض خطر تاکید کرد.

وی گفت: بیماری‌های دستگاه گوارش از جمله بیماری‌های شایع محسوب می‌شوند، شیوع این بیماری‌ها در ایران و دنیا روند صعودی دارد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه سبک زندگی یکی از مهمترین علت‌های افزایش بار بیماری‌های گوارشی است خاطرنشان کرد: بی‌حرکی، عادات بد غذایی و افزایش شیوع چاقی از جمله موارد تشدید کننده بیماری‌های گوارشی هستند.

صادقی با اشاره به اینکه بیشتر بیماری‌های گوارشی علامت و یا نشانه اختصاصی ندارند، گفت: این بیماری‌ها معمولاً از جمله بیماری‌های بدون علامت تلقی می‌شوند.

وی افزود: برای مثال بیشتر مبتلایان به کبد چرب از بیماری خود اطلاعی ندارند، چون این بیماری علامت خاصی هم ایجاد نمی‌کند.

به گفته این متخصص گوارش، مبتلایان به عفونت‌های هلیکوباکتری‌پیلوری‌وزخم‌های گوارشی تا زمانی که دچار عوارضی مثل خونریزی و انسداد نشوند و یا حتی در فازهای انتهایی مبتلا به سرطان نشوند، بدون نشانه هستند.

صادقی از سرطان کبد به عنوان یکی از بیماری‌های شایع دستگاه گوارش نام برد و افزود: در برخی گروه‌ها حتما بررسی این بیماری در دستور کار است.

وی ادامه داد: به طور مثال برای افرادی که شاخص توده بدنی یا BMI آنان بالاتر از ۲۵ است و یا دور کمر در مردان بیش از ۱۰۰ سانت و در زنان بیش از ۹۰ سانت باشد، غربالگری کبد چرب ضرورت دارد.

ایسن متخصص گوارش تاکید کرد: مبتلایان به دیابت، پر فشاری خون و چربی خون بالا باید از نظر ابتلا به کبد چرب تحت بررسی باشند.

فوق تخصص گوارش و بیماری‌های کبدی دانشگاه شهید بهشتی، با بیان اینکه امروزه شایع‌ترین علت ابتلا به سرطان کبد، کبد چرب است اضافه کرد: بیماری هپاتیت B نیز یکی از معضلاتی است که در کشور به حساب می‌آید و نیاز افراد است که حتما تحت بررسی و غربالگری باشند.

صادقی به راه‌های پیشگیری از بیماری‌های گوارشی نیز اشاره کرد و افزود: داشتن سبک زندگی سالم، انجام برنامه‌های ورزشی منظم حداقل ۱۵۰ تا ۲۰۰ دقیقه در هفته، برنامه‌ها و عادات غذایی مناسب و همچنین رژیم‌های غذایی مناسب، نداشتن اضافه وزن و پرهیز از مصرف سیگار و الکل باید مورد توجه باشد.[پسنا



خیابان‌ها و وضعیت پیاده‌روها اهمیت دارد. گزارش جراح عمومی در سال ۲۰۱۵ در مورد اهمیت جوامع قابل پیاده‌روی می‌گوید که در سال ۲۰۱۲، بیش از سه نفر از هر ۱۰ نفر ۱۶ ساله و بالاتر اعلام کردند که هیچ پیاده‌رویی در هیچ خیابانی در محله آنان وجود ندارد.

نابرابری‌های تاریخی و سیستمی نقش دارد اجیبوا عقیده دارد که همه اینها به این معنی است که پیاده‌روی یک موضوع ختم‌ش‌ی است، چه حمایت از مسیرهای ایمن برای پیاده‌روی کودکان تا مدرسه یا اطمینان از اینکه پارک‌ها دارای تجهیزات و برنامه‌هایی هستند که از فعالیت‌های سالم حمایت می‌کنند.

چهارم باید شروع کرد؟ مجبور شد دوچرخه خود را بعد از عمل جراحی کنار بگذارد. وی تعریف کرد: تنها کاری که توانستم برای ادامه فعالیتیم انجام دهم این بود که راه بروم، من نمی‌توانستم سریع یا مسافت زیاد راه بروم، اما این باعث شد ذهنیت من از لحاظ بدنی فعال باشد.

پدر ۸۰ ساله او نمونه دیگری است. وی از سال ۲۰۱۶ گام‌های خود را دنبال می‌کند و بیش از ۱۴ هزار مایل را پیاده‌روی کرده است. گابریل زمانی که مشکلات سلامتی پدرش، او را از راه رفتن روزانه باز داشت، دید که وی در حال تلاش است و می‌داند که وقتی توانست دوباره ۱۰ هزار گام روزانه‌اش را هدف قرار دهد، تندرستی او افزایش یافت.

البته لازم نیست در روز اول تا این حد پیش بروید. پیاده‌روی می‌تواند با گام‌های آهسته شروع شود.

اجیبوا نتیجه گرفت: از آنجایی که انسان هستیم، قرار است حرکت کنیم و همه چیز به کمتر نشستن و حرکت بیشتر برمی‌گردد.[پسنا

علیرضایابی:

نباید در انتخاب بین یزدانی و قاسمپور دخالت کرد



نایب قهرمان المپیک آتن گفت: نباید در انتخاب ملی‌پوش ۸۶ کیلوگرم دخالت کرد و این مساله بستگی به صلاحدید کادر فنی دارد. علیرضا رضایی در گفت‌وگو با ایسنا، در ارزیابی از عملکرد تیم ملی کشتی آزاد در مسابقات قهرمانی آسیا، اظهار کرد: در حال حاضر آن چیزی که اهمیت زیادی دارد بحث گرفتن سهمیه در ۲ وزن باقیمانده ۵۷، ۷۴ و ۹۷ کیلوگرم در قرقیزستان است که امیدوارم در گام بعدی بتوانیم سهمیه‌ها را بگیریم تا نیاز به شرکت در مسابقات بعدی نداشته باشیم. هر چقدر سریعتر بتوانیم سهمیه‌های باقی مانده المپیک را کسب کنیم در بحث آماده سازی، شرایط و زمان بیشتری برای حضور در المپیک خواهیم داشت.

پیشکسوت کشتی در پاسخ به این پرسش که رحمان عمو زاد بعد از افتی که داشت شرایطش بهتر شد، ۲ سال قبل قهرمان جهان شد آیا برای المپیک تصور می‌کنید شانس مدال داشته باشد؟ افزود: چرا که نه. او بهترین کشتی گیر در وزن خودش است و در این تورنمنت توانست کشتی گیر مغولی که قبلا از او شکست خورده بود، را شکست دهد، این مساله از نظر روحی و روانی برای عمو زاد مفید بود و قطعاً او جزو کسانی است که برای المپیک انتخاب شده، روند آماده سازی خوبی را برای المپیک طی کرده که اگر این روند تداوم داشته باشد به المپیک اعزام می‌شود. رضایی خاطرنشان کرد: امیدوارم کشتی گیران به دور از حاشیه تمام تمرکز خود را معطوف تمرینات کنند تا با آمادگی بالا و در بهترین شرایط به المپیک بروند.

وی در ارزیابی از عملکرد هادی وفایی پور در وزن ۸۶ کیلوگرم و کسب جایگاه سوم در قهرمانی آسیا، اظهار کرد: وی جوان زحمتکشی است که در مسابقات مختلف کشتی گرفته تا مثل حسن یزدانی روزی کشتی گیر بزرگی باشد. اکنون در دنیا کشتی‌گیران خود را با حسن یزدانی محک می‌زنند، البته زهمه‌هایی برای حضور کامران قاسمپور در وزن ۸۶ کیلوگرم است که به نظر می‌رسد باید وفایی پور تلاش خود را بیشتر کند تا سطح فنی خود را بالا ببرد. در این مسابقات نیز آن طور که شنیدم به دلیل مبتلا شدن به آنفولانزا از نظر جسمانی شرایط مطلوبی نداشت و این موضوع روی عملکرد او تاثیر گذاشته بود. وفایی پور جوان خوب و شایسته‌ای است که در آینده حرف زیادی برای گفتن خواهد داشت.

رضایی در پاسخ به این پرسش با توجه به این که هنوز وضعیت حسن یزدانی برای اعزام به المپیک مشخص نیست، کادر فنی چه تصمیمی باید بگیرد و آیا به کامران قاسمپور باید فرصت بدهد یا خیر؟ تصریح کرد: این مساله بستگی به صلاحدید کادر فنی دارد و نباید دخالت کرد. یزدانی در حال حاضر تمریناتش را بعد از عمل جراحی کشش شروع کرده و بستگی به شرایط این کشتی گیر دارد که از نظر جسمانی و شرایط روانی آمادگی شرکت در المپیک را داشته باشد یا خیر. ما نمی‌توانیم در این زمینه اظهارنظر کنیم و بستگی به تصمیم کادر فنی دارد. اول سلامتی حسن یزدانی مهم است. او کشتی گیر صاحب نامی است که اعتبار زیادی در جهان و المپیک دارد.

وی در خصوص عملکرد محمدحسین محمدیان در وزن ۹۷ کیلوگرم و باختش به تاج الدین اف قهرمان جهان، گفت: تاج الدین اف بهترین و باتجربه ترین کشتی‌گیر در وزن ۹۷ کیلوگرم و قهرمان دنیاست. البته محمدیان جلوی او کشتی پدی نگرفت و انتظاری بیشتر از این نبود.

پیشکسوت کشتی در پایان همچنین در ارزیابی از عملکرد امیر حسین زارع در قهرمانی آسیا، اظهار کرد: این مسابقات برای زارع به نوعی روند آماده سازی برای المپیک بود. او در حال حاضر بهترین کشتی‌گیر دنیا در وزن خودش است و بقیه کشتی‌گیران شرایطشان را با او محک می‌زنند. روند آماده سازی زارع به نحو مطلوبی پیش می‌رود. وی در المپیک قبل موفق به کسب مدال برنز شد که امیدوارم در این المپیک مدال برنز خود را به طلا تبدیل کند که البته با روند آماده سازی خوبی که زارع دارد این مساله دور از دسترس نیست. برای تمام کشتی‌گیرانی که وارد المپیک می‌شوند آرزوی موفقیت دارم و امیدوارم به دور از حاشیه و در آرامش کامل به آمادگی برسند و در شرایط خوبی عازم المپیک شوند.



انتقاد سرمربی سابق تیم ملی از تیراندازی

سرمربی سابق تیم ملی تیراندازی با انتقاد از نتایج ملی پوشان، گفت: زمانی که در تیم ملی بودم دوستان اعتقاد داشتند که روش من سستی است اما می‌بینیم که همان دوستان با کپی‌کاری هم موفق نیستند.

وی افزود: زمانی که من رفتم دوستان مختلفی به عنوان مربی هدایت تیم را به عهده گرفتند و حتی در مقطعی تیم ملی ۲ مربی داشت که همین امر به تنهایی اتحاد تیم را از بین برده بود. برخی از مربیان را تیراندازان قبول نداشتند؛ چون مربی‌های انتخاب شده اصلاً رزومه قوی نداشتند؛ طبیعی است که با این روش مدیریت هر تیمی باشد آسیب می‌بیند

نداشت و در واقع اسبیر جوسازی استقلالی‌ها روی نیمکت نشد و به سر و صدای مربیان استقلال روی نیمکت باج نداد. استقلال بیشتر از آنچه در زمین بار فنی داشته باشد نیمکت خوبی برای سر و صدا کردن دارد یعنی خیلی خوب می‌دانند چه زمانی بازی را بخولانند رجائیان افزود: فرض بگیریم که استقلال قهرمان لیگ برتر شده و باید در لیگ قهرمانان آسیا به میدان برود. در آسیا سیستم VAR وجود دارد و چیزی را نمی‌توانیم از چشم داور پنهان کنیم. هر خطا و موردی داشته باشیم دیده می‌شود و این کار تیم را خراب می‌کند. بنده نکونام را نکوهش نمی‌کنم. با بازیکنان و ظرفیتی که دارد از این پتانسیل به خوبی

رجائیان: نکونام در آسیا نمی‌تواند اینگونه مربیگری کند!

نیمکت باج نداد. استقلال بیشتر از آنچه در زمین بار فنی داشته باشد نیمکت خوبی برای سر و صدا کردن دارد یعنی خیلی خوب می‌دانند چه زمانی بازی را بخولانند رجائیان افزود: فرض بگیریم که استقلال قهرمان لیگ برتر شده و باید در لیگ قهرمانان آسیا به میدان برود. در آسیا سیستم VAR وجود دارد و چیزی را نمی‌توانیم از چشم داور پنهان کنیم. هر خطا و موردی داشته باشیم دیده می‌شود و این کار تیم را خراب می‌کند. بنده نکونام را نکوهش نمی‌کنم. با بازیکنان و ظرفیتی که دارد از این پتانسیل به خوبی استفاده می‌کند. نگاه کنید در زمان بازی مدام کنار

جدول سودوکو

جدول سودوکو یک بازی و سرگرمی جالب و جذاب می باشد 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 میشود. درون این بسته ها را باید با اعداد یک تا ۹ پر کنید اما مجاز نمی باشید که در هر سطر یا ستون از اعداد تکراری استفاده کنید .

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

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

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

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

