هفته نامه
نخبگان فردا

شماره ۲۸۸
شنبه ۸ اردیبهشت ۱۴۰۳
۸ صفحه
۱۰۰۰ تومان
استان مازندران-گیلان-گلستان

۲

مشکل آب در مازندران تا ۳ سال آینده رفع می شود

۳

هنگام مراجعه به جایگاه از کارت های سوخت شخصی استفاده کنند

۳

پاسخ مشروع ایران به رژیم صهیونیستی در جهت امنیت و آرامش منطقه بود

برای گذر از پیک مصرف سال جدید آماده‌ایم

۲

یادداشت

مدیر صنایع تبدیلی و غذایی جهاد کشاورزی مازندران خبر داد:

صدور ۷۷ فقره مجوز تاسیس صنایع کشاورزی در مازندران

مدیر صنایع تبدیلی و غذایی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از صدور، اصلاح و تمدید ۷۷ فقره جواز تاسیس صنایع تبدیلی و غذایی بخش کشاورزی در استان ۶ ماهه گذشته خبر داد.

بحمیدرضا شهابیان درباره عملکرد ۶ ماهه مدیریت صنایع تبدیلی و غذایی سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ۱۶ مهرماه سال گذشته تا ۱۶ فروردین امسال، اظهار کرد: در این مدت ۱۲۳ فقره مجوز موافقت اولیه صنایع تبدیلی و غذایی بخش کشاورزی در استان اصلاح و تمدید شد.

مدیر صنایع تبدیلی و غذایی سازمان جهاد کشاورزی مازندران صدور، اصلاح و تمدید ۷۷ فقره جواز تاسیس و صدور و تمدید ۱۳ فقره مجوز بازسازی و نوسازی صنایع تبدیلی و غذایی بخش کشاورزی در استان را از اقدامات این مدیریت در مدت زمان فوق برشمرد.

وی تصریح کرد: صدور، تمدید و اصلاح و تغییر نام ۷۹ فقره مجوز پروانه بهره برداری و صدور، اصلاح و تمدید ۱۸ فقره مجوز توسعه صنایع تبدیلی و غذایی بخش کشاورزی از فعالیت های این مدیریت در ۶ ماه گذشته بود.

ابهام در سرنوشت نخستین برج‌موزه کشور

نخستین برج‌موزه کشور که اسفند ۱۳۹۶ با تجهیز و مناسب‌سازی یک برج میراثی در بابل راه‌اندازی شده بود، تقریبا از همان زمان تا کنون بسته است و به جای این‌که به اثری شاخص برای دوستداران میراث فرهنگی تبدیل شود، پذیرای هیچ بازدیدکننده‌ای نیست تا سرنوشت این اثر میراثی در هاله‌ای از ابهام قرار داشته باشد.

به گزارش نقش قلم، شهروندان ساکن بابل و بسیاری از افرادی که گذرشان به بلوار نوشیروانی، بلوار پرستار و خیابان‌های حوالی دانشگاه علوم پزشکی بابل در قسمت جنوبی این شهر می‌افتد حتما چشم‌شان به یک برج دیده‌بانی با معماری متفاوت و جذاب خورده که اکنون در میان میدان بهار نارنج قرار دارد. برجی با بیش از ۹۰ سال قدمت که بخشی از مجموعه بناهای ایجاد شده دوره پهلوی اول در محله تاریخی بحر ارم بابل است و کاربری‌اش هم دیده‌بانی قصر پهلوی بود.

ساختمان قصر پهلوی سال ۱۳۶۱ به عنوان ساختمان اداری دانشگاه علوم پزشکی بابل مورد استفاده قرار گرفت و همچنان نیز پابرجاست. اما برج دیده‌بانی که در محدوده شمال غربی محوطه دانشگاه و خارج از محوطه آن قرار دارد، طی چند دهه با درهایی بسته هر روز مقابل دید شهروندان قرار داشت.

سال ۱۳۹۴ شهرداری بابل تصمیم گرفت با نورپردازی برج، ظاهر آن را به ویژه در شب زیباتر کند و توجه به این بنای متفاوت میراثی را افزایش دهد تا به عنوان یکی از جاذبه‌های شهری مورد توجه قرار بگیرد. ۲ سال بعد هم گام مهم‌تری برای برج دیده‌بانیِ تقریبا فراموش شده بابل برداشته شد؛ تبدیل برج دیده‌بانی به نخستین برج‌موزه کشور.

۲۸ اسفند ۱۳۹۶ تعدادی از مسئولان استانی و شهرستانی برجِ دیده‌بانی بابل را که در ساختار و کالبد یک برج‌موزه تجهیز شده بود افتتاح کردند تا نوروز ۱۳۹۷ مسافران و شهروندان با جاذبه‌ای جدید در بابل مواجه شوند. روز افتتاح رئیس وقت اداره میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری بابل عنوان کرد که ۷۰ درصد اشیاءِ استفاده شده در این برج‌موزه متعلق به شهرستان بابل و متعلق به عصر آهن است.

جواد بیژنی که رئیس وقت کمیسیون فرهنگی شورای شهر بابل گفته بود کل هزینه‌های نگهداری و نگهبانی از این موزه با شهرداری بابل است. شهردار بابل هم که در آن زمان محسن کبود فیروزجایی بود در مراسم افتتاح برج‌موزه عنوان کرد این برج طی تفاهمنامه‌ای بین شهرداری و میراث فرهنگی به موزه تبدیل شد و حتی در گام بعدی قرار است موزه پزشکی در ساختمان ورودی دانشگاه علوم پزشکی بابل ایجاد شود.

اما اکنون چند سال است که شهروندان همچنان شاهد بسته بودن ورودی برج دیده‌بانی هستند و خبری از حضور گردشگران و شهروندان و مسافران در این برج سه طبقه نیست. این اثر میراثی که هشتم دی ۱۳۵۲ با شماره ثبت ۱۵۲۸ به عنوان یکی از آثار ملی ایران به ثبت رسید طبق پیگیری‌های خبرنگار ایرنا اکنون خالی است و هیچ شئ تاریخی در آن وجود ندارد.

وضعیت کنونی این برج که هنوز عنوان «برج‌موزه» روی ورودی آن قرار دارد برای شهروندان این پرسش را ایجاد کرده که چرا موزه با وجود هزینه کردن برای تجهیز فعال نشد و گامی هم برای از سرگیری فعالیت آن برداشته نمی‌شود؟

آمادگی میراث فرهنگی برای از سرگیری فعالیت برج‌موزه

رییس اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی بابل در پاسخ به این پرسش به خبرنگار ایرنا گفت: میراث فرهنگی آمادگی کامل دارد تا این برج‌موزه دوباره فعال شود.

مهران فلاح افزود: در مقطعی که این برج‌موزه افتتاح شد در اختیار شهرداری بابل قرار گرفت و در حال حاضر این آمادگی وجود دارد که برای راه‌اندازی این موزه با انعقاد یک تفاهمنامه دوباره در اختیار شهرداری بابل قرار گیرد.

وی اظهار کرد: تنها دغدغه جدی ما تامین امنیت اشیاع تاریخی در این موزه است که در صورت اطمینان امنیت مشکلی برای گشایش آن وجود ندارد.

این مسوول تصریح کرد: در تلاش هستیم تا با متولیان شهرداری بابل در یک نشست مشترک برای گشایش این برج‌موزه به تفاهم برسیم.

بنا به اظهارات رئیس اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی بابل می‌توان این‌گونه دریافت که در این میان احتمالا شهرداری بابل که قرار بود مسئولیت نگهداری و مدیریت برج‌موزه را بر عهده داشته باشد نسبت به این مسئولیت متعهد نماند.

البته چنین احتمالی با توجه به مسائلی که مدیریت شهری بابل در چند سال اخیر از سر گذراند دور از ذهن نیست. شهرداری و شورای اسلامی بابل طی سال‌های اخیر حاشیه‌های متعددی را پشت سر گذاشته و به نظر می‌رسد در جریان این حاشیه‌ها، پیگیری برای تفاهمنامه‌ای که منجر به تبدیل برج دیده‌بانی به نخستین برج‌موزه کشور شد به فراموشی سپرده شد.

به گزارش نقش قلم؛ مازندران در حال حاضر دارای ۲۳ موزه فعال و ۲ سایت موزه باستان‌شناسی است که در صورت بازگشایی برج‌موزه بابل تعداد موزه‌های فعال مازندران به ۲۴ می‌رسد. البته بر اساس آمارهای موجود در این استان برای ۳۰ موزه مجوز صادر شده که در حال حاضر ۲۳ موزه فعال و هفت موزه هم غیرفعال است.

این استان دارای بیش از ۲ هزار و ۸۰۰ اثر شناسایی شده میراثی است که بسیاری از این آثار به دلیل کم‌توجهی‌ها زیر سایه طبیعت زیبا و منحصربه‌فرد این استان در حال فراموشی هستند و اگر اقداماتی برای احیا و بهسازی و جذب گردشگر به این آثار انجام نشود، سرعت نابودی‌شان بیشتر خواهد شد.

Sample output to test PDF Combine only

خبر

فرمانده سپاه کربلا:

مشکل آب در مازندران تا ۳ سال آینده رفع می شود

فرمانده سپاه کربلا گفت: با اجرای پروژه های آبرسانی در قالب قرارگاه حضرت امام حسن مجتبی (ع) مشکل کمبود آب استان تا سه سال آینده رفع می شود.

سردار سیاوش مسلمی در حاشیه بازدید از نیروگاه نکا اذعان کرد: یکی از نادرترین شغل‌هایی است که با آحاد مردم، اقشار و صنوف با واسطه و بی واسطه سرکار دارد و همچنین نوع محصولی که تولید می‌شود بسیار با ارزش و حیاتی است و اگر خدای نکرده در طی یک اتفاق همه واحدهای نیروگاه از کار مختل شود چه اتفاقی می‌افتد و خیلی از صنایع و اقشار مورد تهدید قرار می گیرند در واقع ماهیت و وجودشان تحت شعاع قرار می گیرد.

وی کار پرسنل نیروگاه را کار جهادی و بزرگ خواند و اظهار کرد: این یک کار جهادی و بزرگی است که ما امروز باید از بعضی اقدامات مراقبت کنیم. اقداماتی که شما متصور هستید و احتمال داده می‌شود بنابراین باید به حوزه مسئولیتی خودمان، نسبت به این مسئله اشراف داشته باشیم.

سردار مسلمی مراقبت و هوشیاری را از همه پرسنل نیروگاه مطالبه نمود و بیان داشت: در اینجا می‌بایست یک امنیت پایدار برقرار باشد به واسطه نوع محصولی که تولید می‌شود و جایگاهی که در حوزه صنعت در استان مازندران دارد لذا امنیت صدر صدی مورد انتظار است.

وی یکی از مأموریت‌های سپاه در مجموعه استان را کمک به صنعت دانست و افزود: اگر در صنعتی مشکلات فنی و مسائلی از این دست به وجود بیاید ما در مجموعه سپاه تلاش خواهیم کرد تا بتوانیم آن مشکل را رفع رجوع کنیم.

عقد قرارداد ۶۰ هزار میلیاردی برای کارهای عمرانی

فرمانده سپاه کربلا از قرارداد ۶۰ هزار میلیاردی جهت کارهای عمرانی خبر داد و گفت: در قرارگاه امام حسن مجتبی در سال گذشته، باحضور سردار آبرومند که «نماینده ریاست جمهور و آقای قالیباف» هستند قراردادی بین دبیر قرارگاه امام حسن مجتبی در کشور و استاندار بسته شد و در واقع چیزی در حدود ۶۰ هزار میلیارد تومان کارهای عمرانی تفاهم شد.

وی برخی از حوزه‌های مأموریتی سپاه را نام برد و تصریح کرد: در حوزه‌های مسکن، اشتغال، رودخانه‌ها، آبندان‌ها، برق و خانه‌های محرومین همه اینها مباحث کاری ما هستند که به عنوان یکی از مأموریت‌های سپاه قرار گرفته است که ما باید آنجا ورود پیدا کنیم تا مردم دچار مشکل نشوند و به ایجاد امید در مردم کمک کرده باشیم و با هدف دشمن که القای ناامیدی در سطح جامعه است مبارزه کنیم.

سردار مسلمی گفت: در حوزه راه در قسمت بالادست و روستایی حدود ۱۵۰۰ کیلومتر راه احتیاج است که ۵۰۰ کیلومتر آسفالت و هزار کیلومتر هم تأمین زیرساخت و آسفالت است و همچنین تا هم اکنون چیزی در حدود ۲۳ هزار میلیارد تومان در حوزه آب اختصاص یافته است که هزار و ۳۵۰ روستا در استان مازندران شناسایی شده و در قرار گاه امام حسن مجتبی قرار گرفته و هزار و ۷۵۰ میلیارد تومان از این محل قرارگاه بودجه تخصیص داده شده که ما ظرف سه سال آینده مشکل آب را در استان مازندران برطرف کنیم.

وی باتوجه به اصل ۱۵۰ قانون اساسی که به مأموریت سپاه اشاره شده است اذعان داشت: ما در مجموعه سپاه اندازه یک دولت مسئولیت داریم و همه جا می‌بایست خودمان را آماده کنیم تا به عنوان یک بازو در کنار دولت باشیم و امروز ما تماماً خودمان را وقف مردم کرده‌ایم و به این، ارزش قائل هستیم.

سردار مسلمی تصریح کرد: امروز ما باید به اهمیت صنعت برق توجه کنیم چه در حوزه گسترش شبکه چه در حوزه تولید برق. گسترش شبکه بسیار حائز اهمیت است که ما هم در حال کمک رسانی می‌باشیم و ما را به عنوان یک نیروی کمکی بدانید و به اینکه کنار شما باشیم و خدمتگزاری کنیم مفتخریم.

فرمانده سپاه کربلا در پایان از همه دست اندرکاران و زحمت کشان این عرصه تقدیر و تشکر نمود و گفت: این نیروگاه قدمگاه شهدا است چیزی در حدود ۳۵ شهید عزیز هم در عرصه دفاع مقدس و هم در سه مرحله بمبارانی که در اینجا شکل گرفته تقدیم انقلاب شده است لذا این جایگاهی که شما هستید قدمگاه شهداست و افتخار می کنیم که در قدمگاه شهدا حضور پیدا کردیم.

گزارش

مدیران عامل نیروگاه‌های شمال(استان‌های مازندران و گلستان) آمادگی خود را برای گذر از پیک مصرف سال جدید اعلام کردند.

مدیران عامل نیروگاه‌های شمال:

برای گذر از پیک مصرف سال جدید آماده‌ایم

نخستین جلسه هماهنگی مدیران‌عامل نیروگاه‌های استان مازندران و گلستان جهت آمادگی گذر موفق از پیک تابستان سال جدید، سه‌شنبه ۲۸ فروردین در سالن کنفرانس شرکت تولید نیروی برق شهید سلیمی مازندران با حضور مدیران نیروگاه‌های برق شمال برگزار شد.

تمام تجهیزات نیروگاه نکا باید تعویض شود

نورالله ادبی فیروزجایی با بیان این که نیروگاه شهید سلیمی نیاز به بازسازی جدی دارد، درباره آماده‌سازی نیروگاه برای پیک تابستان گفت: برنامه‌ریزی و آماده‌سازی برای پیک سال جدید از پیک سال گذشته آغاز شد که ازجمله آنها می‌توان به تعویض لوله‌های بویلر و خرید برخی تجهیزات اشاره کرد.

وی افزود: باتوجه به کمبود زمان، بهره‌برداری از لوله‌های جدید در ۶ ماهه دوم انجام خواهد شد.

ادبی با تاکید بر لزوم تعویض تمام تجهیزات نیروگاه نکا اظهار کرد: برای آماده‌سازی بویلر ۱۴ برنامه داشتیم. از مجموع واحدهای بخار دو واحد تعمیر و آماده شده و تعمیرات اساسی در نیمه راه است.

این مسئول خاطرنشان کرد: تلاش ما تحویل و اتمام پروژه‌ها تا پایان اردیبهشت است.

وی خرید لوازم یدکی را از دیگر برنامه‌های مهم نیروگاه نکا اعلام کرد و افزود: جلسات و هماهنگی‌های لازم در این زمینه انجام‌شده و باتوجه به هزینه‌های گزاف تامین لوازم یدکی، بخشی از تجهیزات خریداری شده و در حال رسیدن به کارگاه برای ۴ واحد است. لوازم یدکی یک واحد باقی نیز تا اردیبهشت به دست‌مان خواهد رسید.

ادبی فیروزجائی نیاز نیروگاه به آب دریا و آب خام برای بهره‌برداری را دو مساله مهم و اساسی نیروگاه اعلام کرد و گفت: در زمینه آب خام اتفاق‌های خوبی با پیگیری شرکت مادرتخصصی رخ داده و اندک کارهای باقی تا اردیبهشت پایان و تامین آب خام به‌عنوان مهم‌ترین چالش ما در پیک سال جاری، برطرف خواهد شد.

وی ادامه داد: در بخش آب دریا چالش جدی داریم و باید برنامه‌ریزی‌های کوتاه و بلندمدت در این حوزه انجام شود.

مدیرعامل شرکت مدیریت تولید برق نکا لایروبی را یکی از مهم‌ترین برنامه‌های کوتاه‌مدت خواند و افزود: لایروبی در حال انجام و پیشرفت است و امیدواریم تا شروع پیک تابستان نگرانی ما را در حوزه تامین آب دریا برطرف کند. سال گذشته ۶ پمپ از مجموع ۸ پمپ کارایی داشتند و ۲ پمپ محدود بودند که با برنامه‌ریزی در شرف خروج از این محدودیت هستیم.

ادبی فیروزجائی ادامه داد: حتی اگر ۱ واحد محدود باشد پیشرفت بسیار بزرگی است. البته برطرف کردن این محدودیت قابل پیش‌بینی نیست چراکه تحقق این امر در گرو سطح آب دریا است.

این مسئول با بیان این که شواهد نشانگر خروج از محدودیت است، تصریح کرد: برای داخل حوضچه نگرانی نداریم و نگرانی ما خارج حوضچه است. در دو سال گذشته با ۲۵ سانتی‌متر افت سطح دریا مواجه بودیم و لایروبی با افت سطح باید پوشش داده شود.

ادبی فیروزجائی اظهار داشت: چنانچه امسال افت سطح نداشته باشیم نیروگاه نکا از محدودیت خارج خواهد شد، اما بررسی‌ها خلاف آن را نشان می‌دهد. تحقق این امر بسیار دشوار است و در این راستا، مطالعات لازم انجام شده است.

وی فرسودگی تجهیزات و رطوبت را دو مشکل مهم نیرگاه شهید سلیمی عنوان کرد و گفت: رطوبت شرایط ویژه‌ای برای نیروگاه نکا در قیاس با سایر نیروگاه‌ها ایجاد کرده و سبب فرسایش تجهیزات ما در گذر زمان می‌شود.

این مسئول با بیان اینکه تولید برق پروسه‌ای سخت است و باتوجه به مهاجرپذیری و گردشگرپذیری استان و آگاهی به شرایط کنونی، برق ارزان توزیع می‌شود، تصریح کرد: تولید برق ایران نزدیک به چین است و این نابرابری در قیاس جمعیت دو کشور، لزوم بازدارندگی را به‌ویژه باتوجه به افزایش مصرف به امری جدی بدل ساخته‌است.

وی با ابراز تاسف از اینکه انرژی در ایران کالایی ارزشمند شناخته نمی‌شود، گفت: حتی اگر شبانه‌روز نیروگاه ساخته شود نمی‌توانیم شدت مصرف را کاهش دهیم.

ادبی فیروزجائی مدیریت این مساله را منوط به فرهنگ‌سازی دانست و افزود: تامین برق نیروگاه‌ها در سخت‌ترین شرایط انجام می‌شود. ۳۰ درصد مصرف ما مربوط به سرمایش است و باید به سمت مصرف بهینه و اصلاح الگوی مصرف حرکت کنیم. امروز غیر از ۸۵ میلیون همراهی هیچ راهی نداریم.

اجرای ۱۴ برنامه تعمیرات برای مدیریت پیک مصرف امسال

مدیرعامل نیروگاه برق دولتی شهید سلیمی در این نشست با بیان اینکه مازندران، تهران و خوزستان سه استان ویژه در تولید و مصرف برق کشور به شمار می‌آیند، اظهار کرد: ۱۴ برنامه تعمیراتی انجام شد و در بخش آب اقدامات به‌صورت شبانه‌روزی در حال انجام است.

محمدرضا عابدی افزود: پیک مصرف استان در ۲۱ مرداد پارسال ۵۴۰۰ مگاوات بود که عدد مصرفی امسال به ۵ هزار و ۷۰۰ ارتقاء خواهد یافت. تلاش ما این است که با رفع محدودیت نیروگاه و فرهنگ‌سازی جامعه این مشکلات برطرف شود.

وی نصب کنتورهای هوشمند، حرکت به سوی انرژی‌های نو را در کنار رشد فرهنگ مصرف از راه‌های مدیریت بحران در این حوزه عنوان کرد و گفت: سال گذشته نزدیک به ۱۵۰۰ مگاوات افزایش تبادل با استان‌های هم‌جوار و واردات برق داشتیم.

تعمیرات دوره‌ای ۴ و ۸ هزار و اورهال(بازسازی) برای مدیریت پیک سال جاری از سال گذشته انجام شد

«حجازی» بهره‌بردار نیروگاه علی‌آباد گلستان در این نشست با اشاره به برخورداری این نیروگاه از ۶ واحد گازی ورژن ۵ با ظرفیت ۱۰۱۳ مگاوات، اظهار کرد: نیروگاه علی‌آباد توسط متخصصان داخلی و شرکت مپنا احداث شد.

وی با بیان این که در حال حاضر ۱۰۰ نفر پرسنل در نیروگاه علی‌آباد مشغول به کار هستند گفت: در جهت آمادگی کامل برای پیک امسال، تعمیرات دوره‌ای ۴ و ۸ هزار و تعمیرات اورهال در سال گذشته انجام شد تا بیشترین آمادگی را برای ۱۴۰۳ داشته باشیم.

حجازی از اتمام ۲ اورهال(بازسازی) در سال گذشته خبر داد و افزود: دو واحد نیروگاه ما ارتقاء یافته و افزایش راندمان آن صورت گرفته است.

وی خاطرنشان کرد: عملکرد نیروگاه‌ها به تجهیزات فنی و الکترونیکی وابسته است و بازدید به موقع، تعمیر و تعویض به‌هنگام به خروج از مصرف غیربهینه و تامین برق در پیک مصرف کمک می‌کند.

این مسئول با تاکید بر لزوم بهبود تجهیزات نیروگاه‌ها اظهار کرد: نگهداری وضع موجود به دانش بالایی نیاز دارد و در همین راستا، دو پروژه مهم افزایش ۲۰ مگاواتی و کلنگ احداث بلوک بخار در سفر ریاست‌جمهوری با هدف افزایش راندمان، انجام شد. احداث ۴ واحد مقیاس کوچک و احداث ۳ کیلومتری خط گازوئیل از دیگر اقدامات ما بود.

نقدینگی و ترنسفر پول به بانک‌های خارجی دو مشکل اصلی این نیروگاه نوشهر

« بهمنی» مدیرعامل نیروگاه کاسپین نوشهر مازندران در این نشست گفت: واحد ما نو است و مشکلات تعمیرات و پروژه در دست توسعه نداریم.

وی نقدینگی و ترنسفر پول(انتقال پول) به بانک‌های خارجی به دلیل اعمال تحریم‌ها علیه ایران را دو مشکل اصلی این نیروگاه اعلام کرد و افزود: کل سال گذشته در مدار بودیم. بیشتر نیروگاه‌های ایران به دلیل بحث انرژی سودده نیستند، ما با مشکل زیرساخت‌ها مواجه هستیم که دامنه‌ای از آموزش تا زیرساخت‌های فنی را در بردارد.

به گزارش ایسنا،بهمنی با تاکید بر این که آموزش باید از پدر و مادرها و مدارس ابتدایی آغاز شود، گفت: مصرف بهینه و آگاهی نسبت به تولید و توزیع انرژی با آموزش و نه الزاما بازدارندگی و تنبیه قابل‌مدیریت‌است.

همدانی مدیر نیروگاه نوشهر نیز با اشاره به ۲ واحد ۲۵ مگاواتی این نیروگاه اظهار کرد: تعمیرات در نیروگاه‌ها طیف گسترده‌ای دارد که تعمیرات پیشگیرانه یکی از مهم‌ترین آنها به شمار می‌آید. تعمیرات پیشگیرانه نیروگاه نوشهر با هدف ورود به مدار انجام شده‌است.

رهاورد ثمربخش حضور استاندار در جمع هنرمندان در ساری:

هنرمندان؛ مشکلات خود را با استاندار در میان گذاشتند

استاندار مازندران پس از استماع سخنان هنرمندان و صدور دستورات لازم برای رفع مشکلات آنان و گسترش فعالیت های هنرمندان و برگزاری جشنواره های هنری و ضرورت توسعه ارتباطات فرهنگی هنری با کشورهای مختلف، گفت: هنرمندان، باید سفیران فرهنگی استان باشند.

در این نشست که پس از بازدید استاندار از مجموعه فرهنگی هنری استاد دولت آبادی در ساری باحضور فرماندار مرکز استان، مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی، شهردار مرکز استان، رئیس حوزه هنری استان، رئیس هیات مدیره خانه هنرمندان ساری، رئیس انجمن گرافیک خانه هنرمندان ساری، استاد دولت آبادی و جمعی از هنرمندان برگزار شد، هنرمندان مشکلات خود را با مقام عالی دولت در مازندران در میان گذاشتند که حسینی پور با دستورات نافذ، زمینه ساز رفع موانع فعالیت و مشکلات این عزیزان شدند.

رئیس هیات مدیره خانه هنرمندان ساری از جمله کسانی بود که در این نشست؛ به بیان مشکلات این نهاد صنفی و فعالیت های این مجموعه پرداخت.

استاندار مازندران پس از استماع مشکلات این نهاد، دستور داد تا ضمن تمدید مکان فعالیت خانه هنرمندان ساری با هماهنگی فرماندار و شهردار مرکز استان؛ مکان جدید دیگری نیز برای گسترش فعالیت های این مجموعه در اختیار هنرمندان قرار گیرد.

در این راستا استاندار مازندران طی تماسی تلفنی با سرپرست میراث فرهنگی استان دستور داد تا یکی از خانه های سنتی ساری به خانه هنرمندان اختصاص یابد.

همچنین در خصوص مکان دائمی نمایشگاه هنرهای تجسمی نیز با دستور استاندار مقرر شد؛ تا شهرداری مرکز استان، یکی از موزه های مستقر در بوستان ولایت را به خانه هنرمندان برای تحقق این امر اختصاص دهد.

در ادامه همچنین شهردار مرکز استان هزینه برگزاری جشنواره در سال ۱۴۰۳ را تقبل نمود.

رئیس انجمن گرافیک خانه هنرمندان ساری در خصوص برگزاری جشنواره گرافیک زبان مادری نیز به بیان نکاتی پرداخت که شهردار مرکز استان هزینه برگزاری این جشنواره را نیز تقبل کرد.

مقام عالی دولت در مازندران در خصوص ارتباطات فرهنگی هنری با کشورهای مختلف به بیان نکاتی پرداخت و عنوان کرد: هنرمندان باید سفیران فرهنگی استان باشند.

در پایان هنرمندان با اهداء آثار هنری از دستورات ثمربخش استاندار مازندران قدردانی کردند.

استاندار مازندران در پایان این نشست افزود: باید ابزارها و امکانات برای هنرمندانی که می‌خواهند به ایده‌های خود جامه عمل بپوشانند فراهم شود.

حسینی‌پور با بیان اینکه جامعه ما به دنبال تقویت فعالیت‌های فرهنگی است، ادامه داد: ساختار خانه هنرمندان باید به‌گونه‌ای باشد تا در فضای عمومی کشور دیده شود.

وی از هنرمندان به‌عنوان ظرفیت‌های فرهنگی و هنری در مازندران یاد کرد و افزود: بنا داریم تا با حل مشکلات فعالیت این قشر زمینه را برای نقش آفرینی هنرمندان فراهم کنیم.

حسینی‌پور افزود: باید با تدابیر و راهکار مناسب نقش هنرمندان را در عرصه‌های مختلف تقویت کنیم.

Sample output to test PDF Combine only

گزارش اختصاصی

حال خوش «خرس قهوه‌ای» در مازندران

تعدد حضور خرس قهوه‌ای در جنگل های مازندران که در تصاویر دوربین های تله ای مناطق حفاظت شده ثبت شد، این روزها در فضای مجازی بازنشر می‌شود و بنا به اظهارنظر مسوولان حیات وحش این موضوع حاکی از مساعد بودن شرایط زیست آنها در عرصه های طبیعی این استان است.

خرس قهوه‌ای در بسیاری از مناطق شمالی کشور پراکنده است و اگرچه برخی‌ها معتقدند نفس نسل آنان در جنگل‌های شمال به شماره افتاده، اما در سال‌های اخیر تصاویر زیادی از خرس‌ها در مناطق مختلف مازندران ثبت شده و امیدها را برای بقای این گونه جانوری افزایش داده است.

در تازه ترین ضبط تصویر، «علی اکبر ایمانی» محیط بان نمونه ملی تصاویری از کُشتی گرفتن ۲ خرس بعد از خواب زمستانی تصویر زیبایی در دل کوهستان به ثبت رساندو منتشر کرد.

محیط زیست مازندران جمعیت خرس‌های قهوه‌ای را که از غرب تا شرق استان پراکنده است را «خوب» توصیف می‌کند اما تعداد این گونه جانوری که در مازندران زیست می‌کند، مشخص نیست. خرس‌های قهوه‌ای را حیوان همه چیز خوار می‌نامند و غذای آن‌ها شامل طیف وسیعی از گیاهان و حیوانات است که به وفور در ارتفاعات مازندران به چشم می‌خورد.

در این پیوند رییس اداره حیات وحش محیط زیست مازندران روز سه شنبه به خبرنگار ایرنا گفت : بهار فصل زایش حیوانات از جمله خرس قهوه ای است و توجه به نکات محیط زیستی از سوی جوامع انسانی حائز اهمیت است.

کوروس ربیعی افزود :محیط زیست مازندران، بیش از ۳۵۵ گونه پرنده، ۱۷ گونه خزنده، ۹ گونه دوزیست، ۲۷ گونه مار، سه گونه لاک پشت، ۶۳ گونه پستاندار و ۷۰ گونه ابزیان آبهای داخلی تنوع جانوری دارد.

خرس قهوه ای را بشناسید

خرس قهوه ای یکی از گوشتخوارانی است که تلاش های حفاظتی و پژوهشی گسترده ای در در سراسر حوزه انتشار این گونه در اروپا، آسیا و آمریکای شمالی اروپا، آسیا و آمریکای شمالی به آن اختصاص یافته است. با این حال، این گونه در محدوده قفقاز و خاورمیانه به شدت کمتر از سایر بخش های محدوده پراکنش خود مورد بررسی قرار گرفته است.

همچنین به گزارش انجمن یوزپلنگ ایرانی، اتحادیه جهانی حفاظت از طبیعت IUCN در برنامه عمل حفاظت از خرس ها در سال ۱۹۹۹، به گفتن عبارت "جمعیت کوچک" درباره خرس های ایران بسنده کرده و حتی برخی وب سایت ها، خرس های خاورمیانه را تقریبا منقرض شده پنداشته‌اند.

از سال ۱۳۸۵ خرس قهوه ای به عنوان یکی از گونه های گوشتخواران بزرگ جثه ایران در برنامه های مطالعاتی انجمن یوزپلنگ ایرانی بوده و برنامه های متعددی برای حفظ آن در مناطق مختلف ایران، بخصوص منطقه حفاظت شده البرز مرکزی شمالی و استان لرستان به عنوان ۲ نماینده البرز و زاگرس درحال اجرا می باشد. تیم مستندسازی انجمن نیز طی سال های اخیر درحال تولید مستندی درباره زندگی این زیرگونه کمتر شناخته شده کشورمان می باشد.

نقشه های موجود در اتحادیه جهانی حفاظت نیز به صورت نادرستی بیان کرده که خرس ها در بخش های عظیمی از ایران منقرض شده اند، درحالیکه خرس های ایران هنوز در بخش های گسترده ای پراکنش تاریخی خود را همچنان حفظ کرده اند.

ازسوی دیگر، طی یک قرن اخیر، تنها حدودا ۱۰ مقاله علمی در مجامع علمی درباره خرس های قهوه ای خاورمیانه و قفقاز منتشر شده است که نشان از ضعف دانش موجود دارد. درعین حال، سه مقاله تابحال درباره خرس قهوه ای در ایران به چاپ رسیده است.

درخصوص جمعیت خرس قهوه ای در ایران نیز آمار قابل اتکایی وجود ندارد، بطوریکه کارشناسان قدیمی جمعیت خرس قهوه ای را ۵۰۰ تا ۲۰۰۰ عدد برای کل کشور می دانند، هرچند که بعید است این آمار منطقی باشد.

نخستین پژوهش دانشگاهی خرس قهوه ای در سطح تحصیلات تکمیلی نیز در ایران مربوط به سال های اخیر می باشد که درسال ۱۳۸۶ صورت گرفت. با این حال، خرس قهوه ای موفق به جلب توجه محققان ایرانی در سال های اخیر شده و درحال حاضر، حدود پنج پایان نامه تحصیلات تکمیلی در این مورد توسط محققان جوان ایرانی درحال اجرا می باشد.

جریمه شکار خرس قهوه ای این اواخر به صورت قابل توجهی افزایش یافته و به ۵۰۰ میلیون ریال رسیده است که شاید بتواند گامی در جهت اعمال بازدارندگی مناسب برای شکار غیرمجاز آن در زیستگاه ها باشد. برخلاف بسیاری از کشورها که نمایش خرس های قهوه ای در سطح خیابان ها و رقص و نمایش آنها مشکلی جدی است، این پدیده در ایران بسیار کمتر دیده می شود و امروزه به احتمال کمتر از ۴۰ خرس در ایران در اسارت هستند، هرچند که بیشتر آنها نیاز به ارتقای شرایط نگهداری و بهداشتی دارند.

بررسی گونه های جانوری مازندران

آمارهای محیطی زیستی ها و نتایج سرشماری‌ها نیز نشان از رشد و تنوع حیات‌وحش در مازندران دارد، ۳۵۰ گونه پرندگان، ۶۳ گونه پستانداران، ۲۸ گونه مارسمی و نیمه سمی، ۱۷۰ گونه مارمولک و سوسمار و ۹ گونه دوزیستان تنها بخشی از حیات پرتنوع وحش در مازندران است و اگرچه شنیدن صدای پلنگ و ببر مازندران در زیستگاه‌های حیات‌وحش مازندران و شنیدن طنین آوای برخی گونه‌ها برای مردم استان به یک رؤیا تبدیل‌شده است اما هنوز هم می‌توان برخی از گونه‌های نادر را دید و صدایشان را شنید.

به گزارش ایرنا،مرال از گونه‌های شاخص پستانداران جنگل‌های هیرکانی شمال است و یک‌سوم از پرندگان مهاجر، آبزی و کنار آبزی زمستان گذر به مازندران مهاجرت می‌کنند. علاوه بر این، جنگل‌های مازندران که روزگاری مأمن و زیستگاه پلنگ ایرانی و ببر مازندران بوده، اکنون ازاین‌گونه که سلطان جنگل‌های شمال به شمار می‌رفت، تهی شده است. بدون شک ایران، آخرین قلمرو زیست برای پلنگ ایرانی در غرب آسیا به شمار می‌رود ولی در چهار سال اخیر بیش از ۷۰ قلاده ازاین‌گونه منحصربه‌فرد در کشور از بین رفته‌اند.

پلنگ ایرانی بزرگ‌ترین گونه پلنگ جهان بوده که هنوز جمعیت کمی از آن در کشور زیست می‌کنند، پلنگ ایرانی بومی غرب آسیاست که متأسفانه در فهرست گونه‌های درخطر انقراض آی یو سیان قرارگرفته است.

فراخوان مسابقات ملی ارائه سه دقیقه‌ای «سدید» در مازندران

به همت معاونت فرهنگی جهاد دانشگاهی مازندران و همکاری دانشگاه مازندران و بسیج دانشجویی فراخوان مرحله استانی مسابقات ملی ارائه سه دقیقه‌ای «سدید» در دانشگاه‌های مازندران منتشر شد.

دکتر سیده زینب تقوی امروز در گفت‌وگو با خبرنگاران با اشاره به انتشار فراخوان مسابقات سدید، اظهار کرد: این رویداد پیش از این در قالب دو مسابقه ملی پایان‌نامه و کتاب سه‌دقیقه‌ای اجرا می‌شد که در دور جدید، با تجمیع مسابقات قبلی و با عنوان مسابقات ملی ارائه سه دقیقه‌ای «سدید» در پنج بخش پایان‌نامه، کتاب، مقاله، طرح پژوهشی و اختراع برگزار می‌شود.

وی افزود: در هر بخش شرکت‌کنندگان در مقاطع مختلف باید در سه دقیقه به ارائه دستاوردهای علمی و مطالعاتی خود بپردازند تا بتوانند مورد ارزیابی داوران علمی قرار گیرند.

تقوی تصریح کرد: این مسابقات شامل دانشجویان تمامی مقاطع تحصیلی همه دانشگاه‌های وابسته به وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و دانشگاه آزاد اسلامی و همچنین دانشگاه‌های خارجی مورد تأیید وزارتین است.

معاون فرهنگی جهاد دانشگاهی مازندران، با تشریح شرایط شرکت در بخش کتاب، افزود: شرکت کنندگان می‌توانند کتاب خود و یا سایر نویسندگان و مترجمان را برای مسابقه انتخاب نمایند اما باید تلاش شود تا آثاری که متناسب با مسائل و نیازهای کشور و ترجیحاً مروج آموزه های فرهنگی ایرانی و اسلامی باشد را مدنظر قرار دهند و آثار دیگر نیز باید از وزانت و ارزش محتوایی کافی برخوردار بوده و مخالف با ارزش‌های فرهنگی رسمی کشور نباشد.

وی اضافه کرد: اولویت با کتاب‌هایی است که در دو سال اخیر به چاپ رسیده باشند و یا کتاب‌هایی که به لحاظ تاریخی، فرهنگی و علمی اثر گذار باشند.

معاون فرهنگی جهاد دانشگاهی مازندران، اظهار کرد: در بخش پایان نامه فارغ‌التحصیلان و دانشجویان مقاطع کارشناسی ارشد و دکتری می‌توانند با اولویت موضوعات کاربردی شرکت کنند اما پایان‌نامه‌های مقطع کارشناسی پذیرفته نخواهد شد.

تقوی بیان کرد: در بخش مقاله، مقاله ارائه شده باید در دوران دانشجویی شرکت‌کننده یا حداکثر دو سال بعد از آن در مجلات معتبر علمی داخلی یا خارجی منتشر شده باشد و در بخش اختراع نیز اختراعات ارائه شده باید مربوط به دوران دانشجویی شرکت‌کننده یا حداکثر دو سال بعد از دانش‌آموختگی ثبت و دارای گواهی ثبت اختراع از مرجع رسمی باشد.

وی گفت: در بخش طرح پژوهشی، طرح ارائه شده باید در دوران دانشجویی شرکت‌کننده یا حداکثر دو سال بعد از دانش‌آموختگی به پایان رسیده باشد و دارای قرارداد و گواهی اتمام طرح و اعلام رضایت کارفرما برای ارائه در مسابقات باشد، در غیر این صورت شرکت‌کننده باید تعهدنامه عدم محرمانگی طرح را به دبیرخانه مسابقات تسلیم نماید.

معاون جهاد دانشگاهی مازندران با بیان اینکه مسابقات سدید بستری برای رشد و تقویت مهارت‌های ارتباطی، بیانی و ایده‌پردازی در دانشجویان، کاربردی‌کردن پژوهش‌ها و تحقیقات دانشجویی، ترویج فرهنگ مطالعه و ترویج گفتمان علم است، بیان کرد: مرحله کشوری این مسابقات پس از پایان مرحله مقدماتی استانی به صورت ملی اجرا خواهد شد.

وی ادامه داد: دانشجویان دانشگاه‌های استان مازندران و فارغ‌التحصیلانی که دو سال از تاریخ فراغت آن‌ها گذشته است، می‌توانند برای ثبت نام در بخش‌های مختلف این مسابقات با مراجعه با تماس با شماره ۰۱۱۳۵۳۳۳۷۰۵ و ۰۹۱۱۲۲۸۵۰۱۲جهت ثبت نام و هرگونه اطلاعات بیشتر تماس حاصل کنند.

تقوی تصریح کرد: مهلت ثبت‌نام در این رویداد علمی و فرهنگی ۲۲ اردیبهشت ۱۴۰۳ و زمان برگزاری مسابقات خردادماه سال جاری خواهد بود.

مدیرشرکت پخش فرآورده های نفتی مازندران ساری خواستار شد؛

هنگام مراجعه به جایگاه از کارت های سوخت شخصی استفاده کنند

مدیر شرکت پخش فرآورده های نفتی مازندران - ساری از مردم خواست تا هنگام مراجعه به جایگاه از کارت های سوخت شخصی استفاده کنند.

مدیر شرکت پخش فرآورده های نفتی مازندران - ساری گفت: کارت های سوخت اضطراری در جایگاه ها کامل جمع آوری نشده است.

سبحان رجب پور با اظهار این که طبق قانون، وزارت نفت مکلف شده است که ۹۵ درصد سوختگیری در جایگاه ها با کارت های سوخت شخصی صورت گیرد، افزود: با این حال کارت های سوخت اضطراری کامل جمع آوری نمی شود ولی شمار آن بسیار کاهش می یابد.

وی از مردم خواست تا هنگام مراجعه به جایگاه از کارت های سوخت شخصی استفاده کنند و ادامه داد: کارت های اضطراری در ساعات مشخصی فعال می شوند.

وی گفت: همچنین زمان ثبت نام و دریافت های کارت سوخت به زیر یک ماه کاهش یافته است و متقاضیان می توانند نسبت به دریافت آن اقدام کنند.

مدیر شرکت پخش فرآورده های نفتی مازندران - ساری با عنوان این که اگر مصرف سوخت مشترکی بیش از سهمیه تعیین شده باشد، دچار مشکل برای تامین خواهد شد، از شهروندان خواست تا در مصرف و مدیریت سوخت مدیریت لازم را داشته باشند تا با کسری مواجه نشوند.

رجب پور افزود: با توجه به تکلیف قانونی از رانندگان درخواست داریم هنگام مراجعه به جایگاه ها از کارت سوخت شخصی استفاده کنند تا دچار مشکل نشوند.

زندگینامه

شهید نوجوان مازندرانی که طبع شاعری داشت

شهید نوجوان مازندرانی که طبع شاعری داشت و از خود شعرهای زیادی سروده، که حتی شعر سنگ قبرش را خود سروده است و در دوران دانشجویی اش در دانشگاه تبریز چندین بار محضر شاعر بلند پرواز و شیرین سخن مرحوم استاد شهریار رسید. داستان زندگی شهید را می توانید در نوید شاهد مازندران بخوانید.

به گزارش نوید شاهد مازندران، شهید حمید کیادلیری هفدهم اسفند ۱۳۴۳، در محله آبرنگ از توابع شهرستان چالوس دیده به جهان گشود. دوران طفولیت را در دامان پر مهر پدر و مادر سپری نمود.

دوران تحصیل

حمید مقطع تحصیلی دوره ابتدایی و راهنمایی و متوسطه را در تهران و دو سال آخر تعطیلات متوسطه را در دبیرستان شهید چمران چالوس درس خواند و موفق به اخذ دیپلم در رشته علوم انسانی شد و با شرکت در کنکور سراسری در رشته علوم اجتماعی دانشگاه تبریز قبول گردید.

دوران تحصیلی ابتدایی را می گذراند که پدر عزیزش (هدایت) را ازدست داده و تحت سرپرستی و ارشادهای خردمندانه و زینب گونه مادرش (سیده هاجر) که خود از سلاله پاک رسول اکرم (ص) بود قرار گرفت.

شهید والامقام از دوران مقطع راهنمایی به عضویت بسیج پایگاه مقاومت مسجد حجتیه خیابان سلبیل تهران در آمده و با فعالیت چشمگیری که در آن سن از خود نشان داد بلافاصله به عضویت فعال بسیج نایل آمد.

خصوصیات اخلاقی

سراسر زندگی پر افتخارش قبل از شهادت و بعد از شهادت پر از خاطره بوده است. از نظر جسمی دارای قامتی بلند و خوش سیما و محبوب و از نظر روحی و اخلاقی بسیار خون گرم و شوخ بود و همیشه در برخورد با دیگران چهره ای متبسم داشت. نسبت به اقوام و دوستان اخلاق حسنه و کریمانه داشت.

در هنر نقاشی با علاقه فراوانی که داشت و با آنکه کلاسی نرفته بود، ولی هنرمندانه عکس میرزا کوچک خان جنگلی سردار جنگل را روی تابلو به تصویر کشیده بود که بعد از شهادتش مادرشان آن را به دیوار منزل نصب نمود. طبع شاعری داشت و از خود شعرهای زیادی سروده که نمونه شعرهایش در دسترس می باشد حتی شعر سنگ قبرش را خود سروده است، ناگفته نماند که در زمان دانشجویی اش در دانشگاه تبریز چندین بار محضر شاعر بلند پرواز و شیرین سخن مرحوم استاد شهریار رسیده و کسب فیض نموده و همچنین در دوران تحصیلی اش مسئولیت کتابخانه ی دانشگاه را بر عهده داشت.

شعری که شهید والامقام برای سنگ قبرش سروده است؛

الا ای آشنای نیک پندار — بزن آبی بر این آتش بگفتار

دلم پرسوز بود در عالم پاک — که از سنگینیش گشتم به این خاک

خدا را یکدمی بنگر به خیره — به این آرامگاه و خاک تیره

همی خواهی شنیدستی از این خاک — که قفل خاکدان گیرد به هر پای

پس ای عاقل به فرداوغم جان — به این ظلمت سرایم حمد بخوان

از آنجایی که برادر بزرگوارش بنام سردار پاسدار اسلام و قرآن محمدکاظم دلیری درسال ۱۳۶۱ در جبهه جنوب (شرق بصره) در حین عملیات به شهادت نایل آمده بود، حمید از طریق بسیج منطقه سپاه پاسداران نوشهر و چالوس داوطلبانه به جبهه جنگ حق علیه باطل به جنوب کشور اعزام شد که سرانجام در تاریخ ۱۲ آبان ۱۳۶۴ در منطقه هورالعظیم به خیل شهیدان پیوست و پیکر مطهرش در قطعه شهدای شهرستان چالوس به خاک سپرده شد و دومین شهید خانواده محسوب میگردد.

Sample output to test PDF Combine only

خبر

نماینده گرگان:

پاسخ مشروع ایران به رژیم صهیونیستی در جهت امنیت و آرامش منطقه بود

نماینده مردم گـــرگان و آق‌قلا در مجلس شورای اســـلامی گفت: پاسخ مشروع و انتقام ســـخت جمهوری اســـلامی ایران بـــه رژیم صهیونیستی در جهت امنیت و آرامش منطقه بود.

رمضانعلی سنگدوینی اظهار کرد: دشمنان باید بدانند که سفارتخانه‌ها و اماکن دیپلماتیک به منزله حریم و خاک آن ســـرزمین است و مطابق عُرف و کنوانســـیون‌های بین‌المللی از مصونیت و حمایت حقوقـــی خاص در خاک کشور میزبان برخوردار هستند.

وی بیان کرد: متاسفانه رژیم صهیونیستی به دلیل ماهیت تروریســـتی و بدون توجه به قوانین بین‌المللی کنسولگری ایران در سوریه را مورد تهاجم قرار داد که این اقدام با واکنش و محکومیت کشورهای جهان به غیر از آمریکا جهانخوار و برخی متحدان اروپایی‌اش همراه بود.

وی خاطرنشـــان کرد: رهبر معظم انقلاب اســـلامی در خطبه‌های نماز عید سعید فطر با صلابـــت تمام اعـــلام کـــرد «رژیم خبیث صهیونیســـتی اشتباه کرد و باید تنبیه شود و تنبیه خواهد شـــد» برای همین ما براســـاس قوانین بین‌المللی از حقوق و منافع کشور خود دفاع کردیم و پاسخ قاطعی به این رژیم داده‌ایم.

نماینده مردم گرگان و آق‌قلا با تاکید بر اینکه باید این انتقام گرفته می‌شد تا درس عبرتی به رژیم صهیونیستی و حامیان داده می‌شد، افزود: البته اینها پُرروتر از این حرف‌ها هستند و اگر ما پاســـخ قاطع و مشروع نمی‌دادیم، در آینده خطای دیگری می‌کردند.

وی ادامه داد: وظیفه خود می‌دانم به همه نیروهای مسلح و امنیتی و انتظامی که پاسخ قاطع دادند، خسته نباشید بگوییم.

وی اضافه کرد: نیروهای مســـلح ما با این پاسخ قاطع به همه قدرت‌های استکباری اعلام کردند جمهوری اسلامی ایران اجازه تعددی و تجاوز به هیچ قدرتی نخواهد داد.

نماینده مردم گـــرگان و آق‌قلا در مجلس شورای اســـلامی گفت: اقدام مقتدرانه سپاه پاسداران انقلاب اسلامی موجی از خوشحالی را برای مردم ایران و حتی مردم کشـــورهای اسلامی منطقه که سال‌های مورد تجاوز رژیم صهیونیستی قرار دارند، شده است.

وی اظهار داشـــت: نماینـــدگان مردم در مجلس شورای اسلامی هم حمایت خود را از دلاورمردان سپاه و ارتش و نیروهای امنیتی با صدور بیانیه‌ای اعلام کردند.

نماینده مردم گـــرگان و آق‌قلا در مجلس شورای اســـلامی گفت: پاسخ قاطع و مشروع جمهوری اسلامی ایران به رژیم صهیونیستی به دنیا ثابت کرد که ما به دنبال ایجاد امنیت و آرامش در منطقه و خاورمیانه هســـتیم، اما این رژیم کودک‌کش نه تنها دنبال برهم زدن امنیت و آرامـــش خاورمیانه، بلکه برهم زدن آرامش مسلمانان دنیا است.

وی با اشاره به ســـخنان امام خمینی (ره) مبنی بر اینکه اگر هر یک از مردم مســـلمان جهان یک سطل آن بر سر رژیم صهیونیستی بریزند، آنان را ســـیل فرا خواهد گرفت، افزود: البته این ســـخنان تاکید بر همدلی، اتحاد و همنوایی همه مردم مسلمان دنیا بر علیه رژیم کودک کش صهیونیستی و آزادی قدس شریف است.

وی اضافه کرد: امروز مـــردم غزه و نیروی مقاوم حماس با انجـــام عملیات غرورآفرین و به تعبیر مقام معظم رهبری عملیات غیرقابل ترمیـــم طوفان الاقصی قدرت پوشـــالی رژیم صهیونیستی را در جهان به چالش کشانده‌اند برای همین ســـران حاکم ایـــن رژیم با انجام اقدامات خبیثانه تـــلاش دارند از حمایت‌های آمریکا برخوردار شوند.

گزارش

بناهای تاریخی گیلان رسانه‌ای از هنر و هویت

۱۸ آوریـــل روز جهانی بناهـــا و محوطه‌های تاریخی است و وجود این آثار در گیلان، بعنوان بازویـــی توانمند در رونق گردشـــگری اســـتان، رسانه‌ای از هنر،هویت و سرگذشت پر پیچ و تاب این ســـرزمین کهن برای همه ملت‌های جهان است.

گیلان شـــگفت با ۵ هزار و ۲۰۰ اثر تاریخی شناخته شده و یک هزار و ۲۳۵ اثر ثبت شده در فهرست ملی، اکوموزه‌ای فراخ بر بلندای ایران و چهارمین استان کشور به لحاظ تراکم آثار تاریخی است که اگر چه شاید،بیش از همه به اقلیم خوش شناخته می شود اما امروز، میراث باستانی‌اش نیز بازویی توانمند برای گردشگری است؛ بطوریکه بنا بر آمار اعلام شـــده، ســـال گذشته نزدیک به ۱۲ میلیون نفر از موزه‌ها و بناهای تاریخی استان بازدیـــد کردند و رقم این بازدیدها از نوروز تا فطر امسال نزدیک به ۲۱ درصد رشد داشته است.

پس از میزبانی گیلان از ۷۷ میلیون مسافر در سال گذشته و بازدید ۱۲ میلیون نفر از جاذبه‌های تاریخی استان، ضیافت نوروزی گیلان با میزبانی بیش از ۱۳ میلیون گردشـــگر نیز انجام شد و بنا به آمار، نزدیـــک به یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر از گیرایی‌هـــای تاریخی اســـتان بازدید کردند و شهرک تاریخی ماســـوله، موزه میراث روستایی گیـــلان، بنای تاریخی قلعه رودخان و موزه چای لاهیجان انتخاب نخست گردشگران برای بازدید از جاذبه‌های تاریخی استان بوده است.

میراث فرهنگی گیلان سال پر خبری را از سر گذراند که ثبت جهانی کاروانسرای ۶۰۰ ساله تی تی در قالب زنجیره کاروانســـراهای ایرانی، قرار گرفتن دوباره شـــهرک تاریخی ماسوله در بوته سنجش ارزیابان جهانی، پدیدار شدن طاق های تاریخی حین خاکبرداری، افتتاح موزه نســـاجی شـــمال کشـــور، و خودنمایی بناهای تاریخی و جاذبه های گردشگری گیلان پیش لنز دوربین اینفلوئنسرهای چینی بارز ترین آنها بود.

چینیان در چم و خم گردشگری گیلان

کاملیا رشـــیدی کارشناس ارشد برنامه ریزی توریســـم، محوطه‌ها و بناهای تاریخی را بخشی از میراث فرهنگی و هویت یک کشور عنوان می کنـــد و می گوید: بناهای تاریخی هر ســـرزمین با قدمت،هنر و معماری آن گره خورده اســـت و داشـــته‌های پر شـــکوه گیلان در این خصوص بسیارغنی است و همه ساله گردشگران بسیاری را به سوی خود جذب می کند.

کارشـــناس ارشد توریســـم: میراث فرهنگی گرانقدر این ســـرزمین که خود بعنوان رسانه‌ای جذاب برای گردشـــگران داخلـــی و خارجی از اصالت، هنر و هویت این سرزمین حکایت دارد، نقش رسانه ها را برای آگاهی بخشی در حفاظت بیشتر می کند.

وی در گفـــت و گو با خبرنگار ایرنا می گوید: نقـــش تاثیرگـــذار بناهای تاریخـــی در صنعت گردشگری و نگرانی درباره نابودی آن‌ها در طول زمان موجب شد تا در تقویم جهانی، روزی به این نام ثبت شود.

رشـــیدی معتقد است: حفاظت و نگهداری از داشته‌های میراثی، توسعه گردشگری فرهنگی را به همراه دارد و به رشد اقتصادی-اجتماعی مقاصد کمک بســـیاری خواهد کرد و هدف ایکوموس از نامگـــذاری ۱۸آوریل با عنوان روز جهانی بناها و محوطه‌های تاریخی، افزایـــش آگاهی همگانی درباره اهمیـــت میراث فرهنگی بشـــر و تلاش ســـازمان‌های مربوطه برای حفاظـــت از این آثار تاریخی است.

وی ادامـــه می دهد: قامـــت میراث فرهنگی این ســـرزمین مادام در هراس آتش خشـــونت قاچاقچیان، نیشتر بدخط یادگاری‌ها، جای کریه کفش‌های برخی گردشگران ناآگاه قرار دارد و این موضوع تاســـف بازدید کنندگان آگاه به اهمیت حفظ میراث را برمی انگیزد؛ لذا این یادگاران ذوق پیشینیانمان که خود برای گردشگران داخلی و خارجی به عنوان رسانه‌ای جذاب از اصالت، هنر و هویت این سرزمین حکایت دارد، نقش رسانه ها را برای آگاهی بخشی در حفاظت بیشتر می کند.

بناهای تاریخی قوت گردشگری گیلان

مدیـــرکل میـــراث فرهنگی، گردشـــگری و صنایع‌دستی گیلان با بیان اینکه پنجشنبه ۳۰ فروردین بمناسبت روز جهانی محوطه ها و بناهای تاریخی بازدید از موزه ها و بناهای تاریخی استان رایگان است، بیان کرد: بیش از ۵ هزار و ۲۰۰ اثر تاریخی شناخته شده است که یک هزار و ۲۳۵ مورد از این تعداد در فهرست آثار ملی ثبت شده و محوطه ها و بناهای تاریخی استان بعنوان یکی از توانمندی های گردشگری این سرزمین، هر بار بیشتر مورد اقبال گردشگران قرار می گیرد.

ولی جهانی در گفت و گو با خبرنگار ایرنا ادامه داد: نوروز تا فطر امسال نزدیک به یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر از گیرایی‌های تاریخی استان بازدید کردند و شهرک تاریخی ماســـوله، موزه میراث روســـتایی گیلان، بنای تاریخی قلعه رودخان و موزه چای لاهیجان انتخاب نخست گردشگران برای بازدید از جاذبه‌های تاریخی استان بوده است.

وی ادامه داد: اگر چه ســـال گذشته اعتبارات مرمتی استان افزایش یافت اما این استان بدلیل شرایط ویژه اقلیمی نیازمند اعتبارات بیشتر است.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گیلان ادامه داد: واضح است که این اداره‌کل به تنهایی قادر نخواهد بود از عهده ساماندهی و مراقبت از همه آثار تاریخی استان برآید؛ لذا در این راستا و برای حفاظت از میراث نیاکانمان نیاز به همراهی و همکاری همه مسئولان و مردم است.

جهانی از مالکان بناهای تاریخی استان خواست برای مرمت این خانه‌ها همراه باشند و گفت: طبق پیگیـــری امور مربوط به ماده ۹۸ برنامه ششـــم توسعه، بناهای تاریخی اســـتان برای تبدیل به جاذبه‌های گردشگری به بخش خصوصی واگذار می‌شود و این اداره کل از همه مالکانی که دارای بنای تاریخی هســـتند و قصد تغییر کاربری در راستای توسعه گردشگری دارند، حمایت می کند.

روند شهرســـازی سیال اســـت و کارشناسان شهرسازی معتقدند نمی توان به بهانه حفظ آثار تاریخـــی روند مدرنیته را متوقـــف کرد اما امروز جوامع مدرن همزمان با حرکت به سمت مدرنیته از بافت های تاریخی خویش بعنوان یک پیشینه و هویت تاریخی حفاظت می کنند.

بنابراین میراث فرهنگی و بناهای تاریخی هویت و پیشینه هر سرزمینی محسوب می شوند و بدین ســـبب امروز باید تلاش کرد تـــا با ایجاد دغدغه حفاظت از ایـــن آثار، اختصاص بودجه ویژه ملی و تسهیل مرمت برای مالکان ترتیبی اتخاذ شود تا بناهای تاریخی نه تنها از گسل تخریب در امان بمانند بلکه در راستای ایجاد مقاصد گردشگری به جاذبه ای نو تبدیل شوند.

رئیس حوزه هنری گیلان:

بالندگی هنر انقلاب نیازمند ارتقای مدیریت فرهنگی است

رئیس حـــوزه هنری گیـــلان، بالندگی هنر انقـــلاب را نیازمند ارتقـــای مدیریت فرهنگی دانســـت و افزود: هنر یک پدیده دارای تماس با امر اجتماعی است.

سید رســـول منفرد در سلسله نشست‌های «نامیرا» که با محوریت مسئله شناسی هنر انقلاب اسلامی برگزار شد، با بیان اینکه گفتمان انقلاب اسلامی به ما هویت بخشیده است، اظهار کرد: ایران در پرتو انقلاب اسلامی به اعتماد به نفس رسید و جسارت مستقل فکر کردن را پیدا کرد.

وی بالندگی هنر انقـــلاب را نیازمند ارتقای مدیریت فرهنگی دانست و افزود: هنر یک پدیده دارای تماس با امر اجتماعی اســـت و هنرمند از رویدادها و روایت‌ها تاثیر می‌پذیرد.

رئیس حوزه هنری گیـــلان اهمیت گفت و گو پیرامون هنر انقلاب اســـلامی در این استان را مضاعف دانســـت و یادآور شد: پیشینه حضور گیلان در نهضت‌های انقلابی تاریخ معاصر ایران، جولان دیگری‌هـــای انقلاب و حضـــور و قوت جریان‌های هنری غیر و بهره مندی از متفکران هنـــر انقلاب همچون محمد مددپور و غلامرضا رحمدل و هنرمندان بزرگـــی مانند احمدعلی راغـــب و کیومرث صابـــری فومنـــی از جمله ویژگی‌های گیلان است.

منفرد جامعه ایرانی را دارای مفاخر الهام بخش در حوزه هنر دانســـت و خاطرنشـــان کرد: هنر مسئله انقلاب اسلامی بوده و در گفتمان انقلاب اسلامی، هنر محل بحث و گفت و گو قرار داشت.

وی هنر متعهد و متعالی را مد نظر معمار کبیر انقلاب دانست و تاکید کرد: تاسیس دانشکده‌های هنر، گسترش ســـازمان‌های هنری، تقویت بعد اداری سازمان‌های حوزه فرهنگ و هنر، اشتیاق به جشنواره‌ها و اعزام هنرمندان به جشنواره‌های خارجی و دولتی سازی تولیدات هنری از جمله ایده‌های ناموفق به کار رفته در مدیریت فرهنگی جمهوری اسلامی در ساحت هنر بوده است.

رئیس حوزه هنری گیـــلان با تاکید بر لزوم بازســـازی انقلابی ساختارهای فرهنگی، متذکر شـــد: باید از عناصر موفق هنر انقلاب همچون آوینی‌ها و طالب زاده‌ها و سلحشورها الگو بگیریم و به تقویت مراکز موفق تولیدات هنر انقلاب مانند روایت فتح و اوج و عمار بپردازیم و از ظرفیت و تجربه‌های موفق هنر مردمی نیز بهره‌مند شویم که یکی از جلوه‌های آن گروه‌های سرود است.

وی با اشـــاره بـــه نقش تحـــولات فرهنگی، اجتماعی و سیاسی در پرورش هنرمندان انقلابی، اضافه کرد: براســـاس آیه ۲۲۷ سوره شعرا، قرآن هنـــر را در مقابل ظلـــم و در تماس با تحولات مرتبط با آن قرار می دهد.

منفرد، دســـتیابی به توفیق در هنر انقلاب را منوط به اســـتمرار و تدریج دانست و بیان کرد: بودجه‌های دولتی بدون حساب و کتاب، راهزن مدیریت فرهنگی است.

وی محفل سالانه شعرخوانی در محضر رهبر انقلاب را به مثابه یک ویترین برای شعر انقلاب دانست و خاطرنشان کرد: هنر باید عرضه شود تا مخاطب خود را پیدا کند.

رئیس حوزه هنری گیلان، هنر را یک مفهوم انسانی دانســـت؛ نه یک پدیده قابل مهندسی و گفت: هنر انقلاب اسلامی یک پیکره است و لذا برای تعالی و رونق و غلبه، نیاز به تامین به اندازه عناصر حیات بخش متعدد دارد؛ نه فقط بودجه.

مدیرکل کمیته امداد گلستان:

بیش از ۸۳ هزار خانوار گلستانی زیر چتر حمایتی کمیته امداد قرار دارند

مدیرکل کمیتـــه امداد امـــام خمینی (ره) گلســـتان گفت: در حال حاضر ۸۳ هزار و ۴۲۲ خانوار زیر پوشـــش چتر حمایتـــی این نهاد در استان قرار دارند.

عیسی بابائی اظهار کرد: در سال ۱۴۰۲ برای ۷۸ هزار و ۳۱۸ خانوار، مبلغ ۹۹۲ میلیارد و ۹۲۵ میلیون تومان کمک معیشت پرداخت شده است.

وی با اشاره به افزایش ۴۰ درصدی مستمری مددجویان نسبت به سال گذشته افزود: یکی از اولویت‌های اصلی در خدمت رسانی از سوی این نهاد، تامین حداقل نیازهای معیشتی خانواده‌ها است که براین اساس میانگین ماهیانه مبلغ ۷۷ میلیارد تومان در قالب کمک معیشت به حساب مددجویان استان واریز می‌شود.

بابائی با اشاره به شرایط سخت اقتصادی کشور گفت: کمیته امداد امام خمینی (ره) برای کمک و یاری رساندن در امر معاش نیازمندان در شرایط موجود علاوه بر پرداخت مستمری به آنها خدمات حمایتـــی، درمانی، فرهنگی، ســـاخت و تعمیر مسکن، کمک هزینه جهیزیه و تسهیلات قرض الحسنه و اشتغال زایی نیز به اقشار آسیب پذیر متناســـب با نیازشان ارائه می دهد تا گره‌گشای مشکلات آنان باشد.

مدیرکل کمیته امداد استان گلستان تصریح کرد: سرانه مستمری خانواده های یک‌نفره ۷۷۰ هزارتومان، دونفره ۱میلیـــون و ۹۰ هزارتومان، سه نفره ۱میلیون و۵۲۵ هزارتومان، چهارنفره ۱ میلیون و۹۶۰ هزارتومان و پنج نفره و بیشتر ۲ میلیون و ۴۱۰ هزارتومان می‌باشد که به صورت ماهانه به حساب سرپرستان خانوار واریز می‌شود.

وی با اشاره به راه اندازی سامانه امداد هوشمند با هدف ارائه خدمات مطلوب و آسانتر به جامعه هدف خود گفت: با راه‌اندازی این ســـامانه، دیگر نیازی به مراجعه حضـــوری افراد به دفاتر امداد نیست و متقاضیان دریافت خدمات می‌توانند با مراجعه به سامانه سها درخواست خود را ثبت و پیگیری کنند.

Sample output to test PDF Combine only

آشپزی

طرز تهیه نان هات کراس بانزانگلیسی

نان ها در تمام دنیا داســتان های مربوط به خودشــان را دارند و این بار قرار است نان هات کراس بانز که یک نان انگلیســی می باشد را به شما یاد دهیم این نان از یک بعلاوه روی خمیر تهیه می شود که نشانه صلیب و حضرت عیسی می باشد در قرن ۷ یونانیان نان ها و کیک های خود را با یک بعلاوه یا صلیب مشخص می کردند و در سنت مسیح این نان و کیک ها در روز جمعه بعد از افطار تهیه می شدند.

مواد لازم

آرد نان فانتزی: ۲۵۰ گرم
شکر:۲۰ گرم
شــیر:۷۰ گرم ؛ آب ۶۰ گرم (باز هم مایعات بستگی به آردتون دارد؛ کم کم مایعات را اضافه کنید تا خمیرتون یهویی شل نشود)
خمیر مایه:۴ گرم
نمک:۲ گرم
کره:۲۵ گرم
تخم مرغ کوچک: ۱ عدد
وانیل:کمی
رنده ی پوست پرتقال:کمی
شکلات چیپسی:۳۰ گرم
عسل:برای رومال

طرز تهیه نان هات کراس بانز

مرحله اول: آماده سازی خمیر مایه
ابتدا تخم مرغ را داخل کاسه بشکنید و بعد دو قاشق از تخم مرغ زده شده را برای خمیر بردارید و برای رومال کنار قرار دهید، در ادامه خمیر مایه را با آب و یک ق مربا خوری شکر مخلوط کنید و هم بزنید و برای ۱۰ دقیقه کنار قرار دهید.
مرحله دوم: مخلوط کردن مواد خمیر
در ادامه باید نمک و آرد و شکر را باهم مخلوط کنید و خمیرمایه عمل آمده را اضافه کنید و هم بزنید و تخم مرغ زده شــده را افزوده و کم کم شسر را اضافه کنید تا خمیر شکل بگیرد و زمانی که خمیر شکل گرفته رنده پوست پرتقال و کره به دمای محیط رســیده و نرم شده را نیز اضافه کنید
مرحله سوم: استراحت خمیر
در ادامه باید خمیر را خوب ورز دهید تا نرم و لطیف شود و بعد خمیر را گرد کنید و در دمای محیط به مدت ۳۰ دقیقه زمان دهید تا استراحت کند و بعد از این زمان خمیر را ب شکل مستطیل باز کنید و شکلات چیپسی بریزید و خمیر را تا بزنید و روی هم بیاورید و برای ۲۰ دقیقه مجدد زمان دهید.
مرحله چهارم: تهیه نان
در ادامه بایــد از خمیر چانه های ۵۰ گرمی بگیریــد و دوباره روی خمیــر را با نایلون چرب شده بپوشانید و برای ۴۵ دقیقه استراحت دهید.
سپس از تخم مرغ زده شده برای رومال بردارید و با وانیل مخلوط کنید و روی چانه بکشــید و حــالا ۲ ق غ آرد را بریزید تو پیاله به آن تقریبا دو سه ق شیر اضافه کنید تا یک مایع یکدستی به دست بیاد ؛ غلظت این مایع باید مثل ماست چکیده باشد و بعد داخل قیف بریزید و نوک قیف را قیچی کنید و روی چانه ها یک بعلاوه بزنید و در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۹۰ به مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا پخته شــود و بعد روی نان ها عسل رقیق شده بزنید. نوش جان

فوت و فن های دستور پخت نان هات کراس بانز

از خمیر مایه تازه استفاده کنید و اگر خمیرمایه عمل نیاید نان سفت می شود.
حتما استراحت خمیر را رعایت کنید.
از شکلات چیپسی مقاوم به حرارت استفاده کنید

طب سنتی

خواص کاهوی آیسبرگ برای سلامتی

در این مقاله از بیتوته، با خواص کاهوی آیسبرگ آشــنا می شــوید. کاهوی آیس برگ، یک ســبزی چلیپایی، دارای برگ های محکم و بافتی ترد اســت. اغلب در سالاد یا روی همبرگر استفاده می شود، اما آیا کاهوی iceberg برای شما مفید است؟

کاهو آیسبرگ چیست؟

کاهوی آیسبرگ نوعی کاهو با برگ های ترد است که به طور گسترده در سراسر جهان مصرف می شود. دارای برگ های محکم، ترد و طعم ملایم است. سرشار از آب و ســبزی کم کالری اســت. می توان آن را به صورت خام یا پخته مصرف کرد و شــبیه کلم است. این کاهو به اسم کاهو کوه یخ، کاهو پیچ نیز شناخته می شود.

کاهــوی آیس برگ که به عنــوان کاهوی ترد نیز شناخته می شود، دارای برگ های سبز کم رنگ است و در پیازهای کلم مانند رشد می کند. در آب و هوای خنک بهترین رشد را دارد و برای رشد کامل به فصل زمستان طولانی نیاز دارد.

کاهو و سایر سبزیجات برگدار بخش مهمی از یک رژیم غذایی ســالم را تشکیل می دهند. کاهوی آیس برگ به دلیل داشتن بافتی ترد و طعم ملایمی شیرین شناخته شده است. این باعث می شود که در بسیاری از خانه ها و رســتوران ها و کودکانی که ممکن است سبزی های تلخ بیشتری دوست نداشته باشند، مورد علاقه اش باشد.

فواید کاهوی آیسبرگ برای سلامتی :

کاهوی آیســبرگ برای افرادی که به اندازه کافی ســبزیجات دیگر نمی خورند، یک غذای عالی است. طعم ملایم، شــیرین و ترد دلپذیری دارد. و در حالی که کاهوی iceberg به دلیل مغذی نبودن به اندازه کاهوهای دیگر شهرت بدی دارد، اما سرشار از ویتامین A، ویتامین K و فولات است. کاهوی آیس برگ می تواند طیف وسیعی از مزایای سلامتی مهم را برای شما و خانواده تان ارائه دهد.

۱. ممکن است سلامت روده را بهبود بخشد

کاهو پیچ سرشار از فیبر است. مصرف منظم فیبر با بسیاری از اثرات مفید برای سلامتی همراه است. طبق یک مطالعه، فیبر با جلوگیری از تشــکیل هموروئید، ســلامت روده را بهبود می بخشد. همچنین با جذب آب و نرم شــدن مدفوع حــرکات روده را افزایش می دهد. کاهوی آیس بــرگ کالری کمی دارد و خوردن بیشتر آن به این معنی است که فیبر بیشتری در بدن خود دارید.

۲. ممکن است سلامت قلب و عروق را ارتقا دهد

مطالعات حیوانی نشان می دهد که مصرف منظم کاهو ســلامت قلب و عروق را ارتقــا می دهد. کاهو ممکن است دفع سطح کلسترول تام را افزایش دهد. همچنین ممکن است وضعیت آنتی اکسیدانی بدن را تقویت کند.

۳. ممکن اســت به تنظیم سطح کلسترول کمک کند

ثابت شــده اســت که مصرف منظم کاهو باعث افزایش متابولیسم کلسترول می شود. در یک مطالعه ، موش هایی که به مدت ۳ هفته با کاهو تغذیه شدند، کاهش قابل توجهی در ســطح کلسترول کبد نشان دادند. نسبت کلسترول LDL/HDL آنها نیز بهبود یافته بود.

۴. ممکن است به مدیریت وزن کمک کند

در یک مطالعه، ســالاد تهیه شده با کاهو، هویج، کرفــس و خیار باعث بهبود ســیری و کاهش میزان مصرف غذا می شــود. این ممکن است در نهایت به کاهش وزن ســالم کمک کند. مصرف منظم کاهو به شکل ســالاد برای کاهش وزن موثر و مدیریت وزن بسیار توصیه می شود، زیرا به هضم غذا نیز کمک می کند

۵. بهبود لخته شدن خون

کاهوی آیس برگ سرشار از ویتامین K است که نشــان داده شده است به لخته شدن خون کمک می کند

افرادی که مشکلات لخته شدن خون دارند ممکن اســت از رژیم غذایی سرشار از ویتامین K بهره مند شوند. با این حال، کمبود ویتامین K برای اکثر افراد بســیار نادر است. اگر ســابقه اختلالات خونریزی یا بیماری کبدی دارید، ممکن است بخواهید با پزشک خود مشورت کنید تا ببینید آیا می توانید از ویتامین K بیشتری در رژیم غذایی خود بهره مند شوید.

۶. حمایت از سلامت چشم

کاهوی آیس برگ همچنین سرشــار از ویتامین A است، یک ماده مغذی که به سلامت چشم کمک می کند. ویتامین A می تواند به جلوگیری از کاهش بینایی مرتبط با افزایش سن و حتی بهبود بینایی در شرایط کم نور کمک کند. اگر شب کوری دارید، ممکن است از افزودن ویتامین A بیشتر به رژیم غذایی خود بهره مند شوید.

۷. ممکن است سلامت پوست را بهبود بخشد

کاهوی آیســبرگ سرشــار از ویتامین C است. همچنین توانایی کمــک به هیدراتاســیون را دارد. تحقیقات نشــان می دهد که ویتامین C به کاهش خشکی ، افتادگی و پرپیگمانتاسیون پوست کمک می کند. همچنین ممکن اســت علائم پیری را به تاخیر بیندازد.

۸. کمک به رشد جنین

فولات یا اسید فولیک ترکیب دیگری است که در کاهوی کوه یخ یافت می شود. اسید فولیک برای رشد جنین حیاتی اســت، به خصوص در سه ماهه اول، به همین دلیل است که پزشکان به طور کلی اسید فولیک را به زنان باردار یا در تلاش برای باردار شــدن توصیه می کنند.

خواص کاهو پیچ

از خواص کاهو پیچ می توان به ســلامت پوســت اشاره کرد

ارزش غذایی کاهو آیسبرگ :

در هر فنجان کاهوی خرد شده، کاهوی آیس برگ تنهــا ۱۰ کالری دارد و این یکــی از کم کالری ترین غذاهایی است که می توانید بخورید. شما می توانید از کاهوی آیسبرگ برای افزودن مواد به وعده های غذایی خود بدون کالری اضافه استفاده کنید.

کاهو آیسبرگ همچنین حاوی:

ویتامین A
ویتامین سی
کلسیم
اهن
ویتامین K
فولات
منگنز

ارزش تغذیه ای یک فنجان کاهو آیسبرگ :

کالری: ۱۰
چربی: ۰ گرم
کلسترول: ۰ میلی گرم
سدیم : ۷ میلی گرم
کربوهیدرات : ۲ گرم
فیبر : ۱ گرم
شکر: ۱ گرم
پروتئین : ۱ گرم

چیزهایی که باید مراقب آنها باشید :

اگرچه کاهوی آیس برگ فواید زیادی برای سلامتی دارد، اما معمولاً به عنوان سالاد سبز با کمترین ارزش غذایی شناخته می شــود. برای اطمینان از دریافت ویتامیــن ها و مواد معدنی کافی در طول هفته، بهتر اســت کاهو یخی را با سایر ســبزیجات سالاد مانند اسفناج، کلم پیچ، شاتوت و شاهی مخلوط کنید.

مضرات کاهو آیس برگ :

نیترات: کاهو آیس بــرگ می تواند حاوی مقادیر بالایی نیترات باشــد. مصرف بیش از حد نیترات می تواند مضر باشــد و خطر ابتلا به برخی بیماری ها را افزایش دهد.

آلودگی: کاهو آیس برگ می تواند به دلیل کشت در محیط های آلوده، به آفت کش ها و مواد شیمیایی آلوده باشد.

مشکلات گوارشی: مصرف بیش از حد کاهو آیس برگ می تواند در برخی افراد، نفخ و مشکلات گوارشی ایجاد کند.

در آخر :

کاهو آیس برگ، یک ســبزی مغذی و کم کالری است که فواید بســیاری برای سلامتی دارد. این نوع کاهــو منبع خوبی از ویتامین ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی اکسیدان ها است. با این حال، باید در مصرف آن اعتدال را رعایت کرد و از مضرات احتمالی آن آگاه بود.

گردشگری

جنگل دو هزار و سه هزار

جاده دو هزار و سه هزار از زیباترین مسیرهای جنگلی شــمال ایران و دیدنی های تنکابن هستند. این جاده‌ها از تنکابن آغاز می‌شــوند و به جنگل های دو هزار و سه هزار در ارتفاعات مازندران می‌رسند. این جنگل‌ها و جاذبه‌های طبیعی آن‌ها از برجســته‌ترین جاهــای دیدنی مازندران هستند و در طول سال گردشــگران زیادی از این مناطق بازدیدمی‌کنند.

سراســر جنگل های دو هزار و ســه هــزار را درختان هیرکانی شــمال ایران پوشانده‌اند و چشمه‌ها و آبشارهای خروشان در گوشه و کنار این جنگل‌ها به چشم می‌خورند. از مســیر دسترسی به جنگل‌های دو هزار و سه هزار با نام جاده دو هزار شمال یاد می‌کنند و طبیعت‌دوستان، علاقه زیادی به این منطقه دارند. برای آشــنایی بیشتر با جاده و جنگل‌های دو هزار و سه هزار در ادامه با ما همراه شوید.

جاده دو هزار و سه هزار در استان مازندران از زیباترین مســیرهای جنگلی در شــمال ایران اســت که از میان جنگل‌های انبوه در جنوب تنکابن عبور می‌کند. این جاده از پرترین جاذبه‌های طبیعی ایران به شمار می‌رود و زیباترین چشــم‌انداز به مناطق سرسبز شمالی را دارد. جاده دو هزار و ســه هزار جنگل‌های مرتفع تنکابن را به یکدیگر وصل می‌کند و در جوار رودخانه خروشــان تا دشت‌های ییلاقی ادامه دارد.

جــاده دو هــزار از منطقه‌ای به نام خرم آباد در شــهر تنکابن یا شهسوار آغاز می‌شود و در ادامه به جاده سه هزار می‌رسد. این جاده در طول مسیر خود از میان جنگل‌های انبوه، رودخانه‌های خروشان، آبشارهای طبیعی و چشمه‌های جوشان آب معدنی عبور می‌کند. طبیعت‌گردان زیادی در طول سال برای بازدید از بخش‌های مختلف جاده دوهزار و سه هزار و اتراق در مسیر این جاده زیبا به تنکابن می‌روند.

پس از عبور از جاده دو هزار و ســه هزار و رســیدن به ارتفاعات این منطقه، زیباترین ییلاقات مازندران پیش روی شما قرار می‌گیرند. مراتع و چمنزارهای این منطقه محل چرای دام روســتاییان هستند و از نخستین روزهای فصل بهــار، آب‌وهوا برای کوچ دامداران به این مناطق مناســب می‌شــود. با توجه به ارتفاع بالای ایــن جنگل‌ها، عبور از جاده دو هزار و سه هزار در طول پاییز و زمستان و در زمان بارش‌های شدید خطر آفرین است.

جاده دو هزار و سه هزار تنکابن از میان تعداد زیادی از روســتاهای مازندران عبور می‌کند که مرکز آن‌ها روستای امامزاده قاسم است. این منطقه در سال ۱۳۷۲ با نام دهستان دو هزار ثبت شــد و جاده‌ای که از میان دهستان‌های این محدوده گذر می‌کند را جاده دو هزار می‌نامند.

روســتاهای جاده و جنگل‌های دو هزار و ســه هزار از خوش‌آب‌وهواتریــن مناطق ییلاقی در اســتان مازندران هستند؛ اما به‌دلیل هم مرزی این مناطق با استان گیلان، روستاییان آن با لهجه گیلکی صحبت می‌کنند. باغداری، زراعت و دام‌پروری مهم‌ترین فعالیت مردم این روســتاها هستند و در مسیر جاده دو هزار و سه هزار باغ‌های متنوع میوه و دام‌های در حال چرا به چشم می‌خورند.

رودخانــه دو هزار در طول این جاده شــما را همراهی می‌کند و پس از رســیدن به محدوده جنگل ســه هزار، فاصله این رودخانه با جاده کمتر می‌شود. اطراف این جاده را درختان راش، چنار و هیرکانی پوشانده‌اند. با رسیدن به ارتفاع بالاتر و ورود به جاده سه هزار مسیر جنگلی بکرتر و بکرتر می‌شود و چشم‌اندازهای زیباتری از جنگل و دریا توجه شما را جلب خواهد کرد.

جاده جنگلی دو هزار تنکابن

جاده دو هزار از تنکابن آغاز می‌شــود و تا رســیدن به ارتفاع حدود دو هزار متری ادامه دارد. در این فاصله امکانات رفاهی و تفریحی متنوعی برای گردشگران تعبیه کرده‌اند و پارک جنگلــی و مجموعه‌های اقامتی نیز در این محدوده وجود دارند. پــارک چالدره از زیباترین بخش‌ها در جنگل دو هزار است که به‌صورت ۲۴ ساعته به مسافران خدمات ارائه می‌دهد.

جاده دو هزار و سه هزار در امتداد یکدیگر قرار گرفته‌اند و جنگل‌های دو هزار و سه هزار را به یکدیگر می‌رسانند

در طول مســیر جاده دو هزار به مرور از رودخانه فاصله می‌گیرید؛ اما با رسیدن به ارتفاع‌های بیشتر و ورود به جنگل سه هزار رودخانه دوباره به جاده نزدیک می‌شود. جاده سه هزار از روی پلی بلند بر رودخانه خروشــان از جاده دو هزار جدا می‌شــود و از میان جنگل‌هایی انبوه با درختان در هم تنیده عبور می‌کند. رودخانه جنگل دو هزار را به همین نام و رود خروشــان در جنگل سه هزار را با نام «چشمه کیله» می‌شناسند

رودخانه‌های دو هزار و ســه هــزار درمرز این دو ناحیه جنگلی به هم می‌رسند که در حدود ۱۰ کیلومتر از ابتدای جــاده دو هزار فاصله دارد. ابتدای مســیر جــاده دو هزار آسفالت مناســبی دارد و عبور از آن با هر وسیله نقلیه‌ای به‌سادگی انجام می‌شود؛ اما در طول فصل سرما و در زمان بارش‌های زیاد بخش‌های پرپیچ‌وخم و ناهموار جاده پر از دست‌اندازهای پرآب می‌شوند.

ارتفاع دشت ها در جنگل سه هزار مازندرانانبوه درختان جنگل دو هزار مازندران در تنکابنآسمان ابری بر فراز جنگل دو هزار و سه هزار تنکابنتپه های ارتفاعات جنگل دو هزار تنکابن

اگــر قصد اتراق در طبیعت و پیک نیک دارید، بهترین مکان برای شــما جنگل دو هزار است. جاده سه هزار شما را به مناطقی بکر و دســت نخورده می‌رساند که رودخانه خروشان موازی با آن حرکت می‌کند. جنگل سه هزار مکانی مناسب برای جنگل نوردان و طبیعت گردان حرفه‌ای است و دسترسی به بخش‌های از آن به‌خصوص برای تازه واردها بسیار مشکل خواهد بود.

ارتفاع جاده ســه هزار در طول مســیر از جاده دو هزار بیشتر و بیشتر می‌شود و بکرترین نقاط جنگلی در این ناحیه بیش از سه هزار متر از سطح دریا ارتفاع دارند. انتهای مسیر جاده سه هزار به مسیری پرپیچ‌وخم و پوشیده از شاخ و برگ درختان می‌رسد که بسیار تماشایی است.

جنگل های دو هزار و سه هزار در ارتفاعات ییلاقی استان مازندران از زیباترین جاذبه‌های طبیعی در شــمال ایران هســتند. به هم پیوستگی جنگل های هیرکانی در شمال کشــور ما در این منطقه زیباترین چشم‌انداز از جنگل‌های انبوه را پدید آورده‌اند. میان جنگل های دو هزار و سه هزار کوهستان‌های بلند قرار گرفته‌اند که آب و هوای این منطقه را متفاوت می‌کنند.

جنگل‌هــای دو هزار و ســه هزار تنکابــن از زیباترین جاذبه‌های طبیعی در اســتان مازندران هستند و مقصدی محبوب برای کوهنوردان و طبیعت گردان حرفه‌ای به شمار می‌روند

در جنگل های دو هزار و ســه هــزار صدای پرندگان و دارکوب‌هــا از درختان بلند و سربه‌فلک‌کشــیده به گوش می‌رســد. صدای جریــان آب رودخانه خروشــان نیز در همه بخش‌های این جنگل‌ها پیچیده اســت. در نخستین ســاعت‌های روز و به‌خصوص در فصل‌های بهار و پاییز مه غلیــظ صبحگاهی درختان را می‌پوشــاند. درختان راش، ون، چنار و انبوهی از ســایر درختان هیرکانی در سراســر این جنگل‌ها به چشــم می‌خورند. مســیر کوهنوردی به قله ســیالان از جنگل‌های دو هزار و ســه هزار می‌گذرد و ماهیگیران زیادی صید خود را از رودخانه‌ها و چشمه‌های این جنگل می‌گیرند.

در مورد دلیل نام‌گذاری جنگل های دو هزار و سه هزار روایت‌های مختلفی وجود دارند که نخستین آن‌ها اشاره به ارتفاع این جنگل‌ها در نام‌گذاری آن‌ها است. به این ترتیب جنگل دو هزار در حدود دو هزار متر و جنگل ســه هزار در حدود سه هزار متر از سطح دریا ارتفاع دارند.

از طرف دیگر در گویش گیلکی «هراز» به معنی رود است و جنگل ســه هزار ســه رود اصلی به نام‌های «شلف رود»، «گرمارود» و «مرانرود» دارد که در گذشته از آن‌ها با نام سه هراز یاد می‌شد. این رودها از کوهستان‌های مرتفع سرچشمه می‌گیرند و در مسیر خود حاصلخیزترین جلگه‌های مازندران را به وجود می‌آورنــد و در نهایت به دریای خزر می‌ریزند. جریان گســترده رودها در این منطقه سبب نام‌گذاری دو هراز و سه هراز در این منطقه بوده و به مرور زمان واژه هراز به هزار تغییر کرده است.

در جنگل های دو هزار و سه هزار تفرجگاه‌های زیبایی قرار دارند. از مزارع پرورش ماهی تا اقامتگاه‌های بومگردی گرفته و از جنگل‌های بکر و انبوه تا دشــت‌های سرسبز و مرتفع در این منطقه به چشم می‌خورند. روستاهای یوج، کلاج، برســه، گاویشته، میانکوه و نوشــا از معروف‌ترین و زیباترین آبادی‌های این جنگل‌ها هستند و چشم‌اندازهایی بی‌نظیر از مناظر طبیعی مازندران دارند. دسترسی به برخی از این روستاها با وسیله نقلیه امکان‌پذیر نیست و با گذشتن از ییلاق‌های عسل محله،اشکور محله و گلستان محله با پای پیاده به روستاهای بالادست جنگل سه هزار خواهید رسید.

چگونه به جنگل های دو هزار و سه هزار برویم؟

جنگل های دو هزار و ســه هــزار در ارتفاعات جنوبی تنکابن قرار دارند و دسترســی به ورودی این جنگل‌ها از خرم آباد میســر است. برای رسیدن به خرم آباد از تنکابن به‌سمت جنوب حرکت کنید و سپس مسیر خود را در همان جهت ادامه دهید تا پس از روستای قلعه گردن به روستای خشکه‌رود برسید. اگر از سمت روستای چلاسر به جنگل دو هزار می‌روید در سه راه سلیمان آباد تابلوی ورودی جاده دو هزار را خواهید دید.

در جاده‌هــای محلی اطراف تنکابــن تابلوهای راهنما برای رسیدن به جنگل دو هزار دیده می‌شوند که راهنمای مناســبی برای ورود به این جنگل‌ها هستند. جاده الموت به جنگل سه هزار نیز از دیگر مسیرهای دسترسی به این منطقه به شمار می‌رود که توجه کوهنوردان حرفه‌ای را به خود جلب می‌کند. بخش‌هایی از این جاده خاکی اســت و برای عبور از آن باید ماشین آفرود و مجهز داشته باشید. در این مسیر باید ابتدا خود را به قزوین و سپس الموت، روستای گرمارود و در نهایت جنگل سه هزار برسانید.

جاده دو هزار تنکان از معروف‌ترین مسیرهای جنگلی در شمال ایران است و از آن با نام‌های جاده دو هزار مازندران، جاده دو هزار شــمال، جاده دو هزار رامسر و جاده دو هزار کلاردشــت نیز یاد می‌کنند؛ اما نزدیک‌ترین شــهر برای دسترسی به این جنگل‌ها، تنکابن است.

آدرس جنگل های دو هزار و سه هزار: استان مازندران، تنکابن، خرم آباد، روستای خشکه رود، جاده دو هزار، جنگل های دو هزار و سه هزار (مشاهده روی نقشه)

بهترین زمان سفر به جنگل های دو هزار و سه هزار

بهترین زمان برای بازدید از جنگل های دو هزار و ســه هزار و عبور از جاده‌های زیبای این مسیر فصل بهار است. در این فصل سراسر جنگل پوشیده از گل و شکوفه می‌شود و رودخانه‌ها پرآب هستند. آب چشمه‌ها نیز زلال و قابل‌شرب اســت. در فصل بهار روســتاهای جنگلی و کوهستانی در جاده‌های دو هزار و ســه هزار نیز بسیار تماشایی هستند و مناظر طبیعی اطراف آن‌ها سرســبز و آب و هوا خنک و دلپذیر است.

بهترین زمان ســفر به جنگل‌های دو هزار و ســه هزار فصل‌های پاییز و بهار هستند. طبیعت این مناطق در این فصل‌ها رنگارنگ و تماشایی می‌شوند

در طول فصل تابســتان در جنگل های دو هزار و سه هزار خبری از شرجی بالای هوا نیست و تنها در مرداد ماه آب‌وهوای این منطقه گرم و شــرجی می‌شود. از نخستین روزهای شهریور ماه تا اواخر فصل پاییز نیز جنگل های دو هزار و ســه هزار بسیار تماشایی می‌شوند. هوا در این زمان از ســال بسیار خنک است و شب‌ها سرد می‌شود. درختان این منطقه در فصل پاییز بسیار رنگارنگ و تماشایی هستند و علاقه‌مندان به عکاســی در این زمان می‌توانند زیباترین عکس‌ها را از این نواحی ثبت کنند.

بــرای علاقه‌مندان به کوهنــوردی و جنگل‌نوردی نیز فصل‌های بهار و پاییز بهترین زمان‌ها برای صعود به ارتفاعات جنگل‌های دو هزار و سه هزار به شمار می‌روند. زیبایی این جنگل‌ها در زمستان نیز چشــم‌نواز است؛ اما مسیر جاده دو هزار و ســه هزار در این زمان پر از گل می‌شود و بدون تجهیزات مناسب فصل سرما، امکان جنگل‌نوردی در این منطقه در زمستان وجود ندارد.

جاهای دیدنی جاده دو هزار و سه هزار

سراســر جنگل های دو هزار و ســه هزار پوشــیده از جاذبه‌های طبیعی زیبا و چشــم‌نواز اســت. چشــمه‌ها و آبشــارهای روان در گوشه و کنار این جنگل‌های بکر برای شنا در فصل‌های گرم ســال مناسب هستند. استخرهای پرورش ماهی در بخش‌های مختلف این جنگل نیز توجه گردشگران را به خود جلب می‌کنند. رودخانه دو هزار یکی از معروف‌تریــن جاذبه‌ها در این نواحی به شــمار می‌رود که گردشــگران زیادی در اطراف آن اتراق می‌کنند. آبشار «ماهی‌ورزان» در سرچشمه رود دو هزار قرار دارد و طبیعت گردان زیادی را در طول سال به این منطقه جذب می‌کند.

روســتای عســل محله و ییلاقات اطــراف آن نیز از پرطرفدارترین بخش‌های جنگل دو هزار به‌خصوص میان گردشگران کوهنورد هستند. مسیر صعود به قله سیالان از این منطقه آغاز می‌شود و روستای عسل محله آخرین مکانی است که جاده ماشین رو دارد. این مسیر کوهنوردی برای ورزشکاران حرفه‌ای مناسب است و پیمودن آن در حدود دو روز طول می‌کشد.

دشت دریاســر در ارتفاعات جنگل های دو هزار و سه هزار تنکابن

در مسیر کوهنوردی به‌سمت قله سیالان دشتی زیبا و تماشایی قرار گرفته است که از آن با نام دشت دریاسر یاد می‌کنند. این دشت چشــم‌انداز زیبایی به کوه‌های اطراف دارد و چشمه‌ها و رودهای خروشانی در آن جریان دارند. با یک ساعت پیاده روی از دشت دریاسر به ییلاق «هرسنگ» خواهید رسید.

قله‌های سرسبز، دشت‌های پر گل، رودخانه خروشان، روســتاهای ییلاقی و چشــمه‌های جوشــان از زیباترین جاذبه‌های طبیعی در جنگل‌های دو هزار و سه هزار هستند

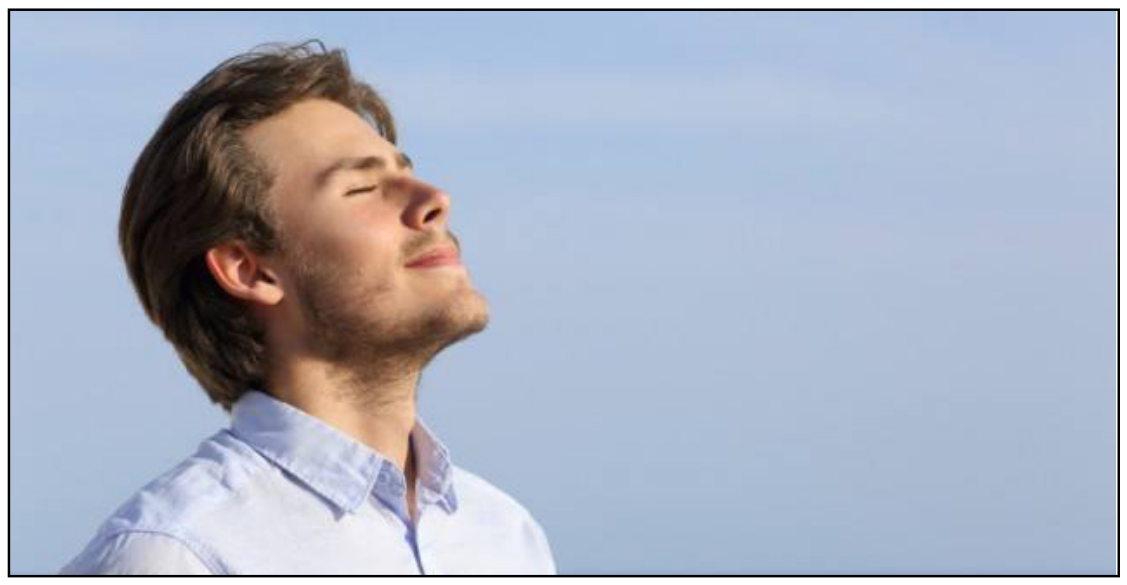
ییــلاق «وینی» دیگر منطقه خوش آب و هوا در جنگل های دو هزار و ســه هزار است که بین سه تا چهار ساعت تا روســتای هرسنگ فاصله دارد. این منطقه ییلاقی محل چرای دام دامداران روستای الموت و در طول زمستان بسیار ســرد و برفگیر است. ییلاق وینی آخرین مقصد استراحت و توقف برای کوهنوردان در مســیر صعود به کوه سیالان به شــمار می‌رود و پس از آن با چهار ساعت کوهپیمایی، ورزشکاران به این قله می‌رسند. این کوه راه دیگری به‌سمت قله الموت قزوین نیــز دارد که کوهنوردان حرفه‌ای از این مسیر به دهستان الموت و شهر قزوین می‌روند.

پارک جنگلی چالدره در مسیر جاده دو هزار تنکابن از معروف‌ترین جاذبه‌های طبیعی این منطقه است که در طول سال از گردشــگران زیادی میزبانی می‌کند. در این پارک جنگلی امکاناتی مانند پارکینگ، سرویس‌های بهداشتی و آلاچیق برای اقامت مســافران تعبیه کرده‌اند. محل تقاطع رودخانه‌های دو هزار و سه هزار نیز در منطقه چالدره قرار دارد و سراسر این پارک را درختان انبوه پوشانده‌اند. در پارک جنگلی چالدره بقایایی از چند قلعه تاریخی نیز به چشــم می‌خورد که توجه گردشگران را به خود جلب می‌کنند.

Sample output to test PDF Combine only

کنترل استرس و آرامش عمیق را با این ۱۰ کار روزمره حس کنید

> استرس بخشِ جدایی‌ناپذیر زندگی انسان است و با وجود آنکه بشر امروزی پیشرفت‌های بسیاری جهت تسهیل سبک زندگی خود داشته اما مشکلاتش از بین نرفته و فقط شکل آنها تغییر کرده است. به دلیل وجود دغدغه‌های مختلف، مدیریت استرس برای اغلب افراد کار دشواری است و ناتوانی در مدیریت آن، سلامت روان انسان را تحت تاثیر قرار می‌دهد.



هنگامی که با یک موقعیت تهدیدکننده مواجه می‌شوید، سیستم عصبی سمپاتیک - بخشی از سیستم عصبی مرکزی بدن که عملکردهایی مانند ضربان قلب، تنفس و فشار خون را تنظیم می‌کند - باعث تحریک واکنش «جنگ یا گریز» می‌شود. هورمون استرس موسوم به «کورتیزول» نیز بدن را هوشیار و آماده مقابله با خطر احتمالی می‌کند.

استرس در عین حال باعث تغییرات فیزیولوژیکی مانند افزایش سطح هوشیاری، تنفس و ضربان قلب سریع‌تر، فشار خون بالا، افزایش کلسترول خون و افزایش تنش عضلانی می‌شود.

وقتی استرس پاسخ جنگ یا گریز را در سیستم عصبی مرکزی فعال می‌کند، می‌تواند بر سیستم گوارش تأثیر بگذارد: اسپاسم مری، افزایش اسید معده و سوءهاضمه، ایجاد حالت تهوع و اسهال یا یبوست از جمله این موارد هستند.

در موارد جدی‌تر، استرس ممکن است باعث کاهش جریان خون و اکسیژن به معده شده و منجر به گرفتگی، التهاب یا عدم تعادل باکتری‌های روده شود.

همچنین می‌تواند اختلالات گوارشی جدی را تشدید کند از جمله سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS)، بیماری التهابی روده (IBD)، زخم معده و بیماری رفلاکس معده به مری (GERD).

بهتر است افراد در طول شبانه روز ساعاتی را برای استراحت کردن در نظر بگیرند تا از استرس دور باشند.

یادگیری نحوه مدیریت استرس نیاز به تمرین دارد اما در ادامه به نقل از «وب ام دی» به چند مورد از آنها خواهیم پرداخت.

۱. ورزش کنید

ورزش منظم یکی از بهترین راه ها برای آرامش بدن و ذهن شماست. به علاوه، ورزش باعث بهبود خلق و خوی شما می شود. اما باید اغلب این کار را انجام دهید تا نتیجه بدهد.

هر هفته چقدر باید ورزش کرد؟

تا ۲ ساعت و ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط مانند پیاده روی سریع یا ۷۵ دقیقه ورزش شدیدتر مانند شنا، دویدن یا ورزش های دیگر انجام دهید.

روی تعیین اهداف تناسب اندام که می توانید به آنها برسید تمرکز کنید. بیشتر از همه به یاد داشته باشید که انجام هر تمرینی بهتر از انجام ندادن آن است.

۲. عضلات خود را آرام کنید

وقتی استرس دارید، ماهیچه هایتان منقبض می شوند. شما می توانید به خودی خود به شل شدن آنها و شاداب کردن بدن خود کمک کنید:

- کشش
- ماساژ گرفتن
- حمام کردن یا دوش آب گرم
- داشتن یک خواب خوب شبانه

۳. تنفس عمیق

چند نفس عمیق می تواند استرس را فوراً از شما دور کند. زمانی که در انجام تمرینات تنفسی ماهر شوید، شگفت زده خواهید شد که چقدر احساس بهتری دارید. فقط این ۵ مرحله را دنبال کنید:

- در وضعیتی راحت بنشینید و دستان خود را روی پاهای خود قرار دهید و پاهای خود را روی زمین قرار دهید. یا می توانید دراز بکشید.
- چشمانتان را ببندید.
- خود را در مکانی آرام تصور کنید. این می تواند ساحل، یک زمین چمن زیبا یا هر جایی که به شما احساس آرامش می دهد باشد.
- به آرامی تنفس عمیق انجام دهید.
- این کار را هر بار ۵ تا ۱۰ دقیقه انجام دهید.

۴. خوب غذا بخورید

داشتن یک رژیم غذایی منظم و متعادل به شما کمک می کند تا به طور کلی احساس بهتری داشته باشید. همچنین ممکن است به کنترل خلق و خوی شما کمک کند. وعده های غذایی شما باید سرشار از سبزیجات، میوه، غلات کامل و پروتئین بدون چربی برای تامین انرژی باشد. همچنین هیچکدام را نادیده نگیرید زیرا می تواند شما را در خلق و خوی بد قرار دهد که به دنبال آن می تواند استرس را تشدید کند.

۵. سرعت زندگی خود را کاهش دهید

زندگی مدرن بسیار شلوغ است و گاهی اوقات ما فقط باید سرعت خود را کم کنیم و آرام باشیم. به زندگی خود نگاه کنید و راه های کوچکی برای انجام این کار پیدا کنید. مثلا:

ساعت خود را ۵ تا ۱۰ دقیقه جلوتر تنظیم کنید. به این ترتیب کمی زود به مکان‌ها خواهید رسید و از استرس دیر رسیدن دوری خواهید کرد.

وقتی در بزرگراه رانندگی می کنید، به لاین آهسته بروید تا بتوانید از عجله کردن جلوگیری کنید

کارهای بزرگ را به کارهای کوچکتر تقسیم کنید. برای مثال، اگر مجبور نیستید سعی نکنید به همه ۱۰۰ ایمیل دریافتی خود پاسخ دهید و فقط به تعدادی از آنها پاسخ دهید.

۶. استراحت کنید

باید برای زمان‌هایی برای استراحت برنامه ریزی کنید تا ذهن خود را از استرس دور کنید. اگر فردی هستید که دوست دارید هدف گذاری کنید، ممکن است استراحت کردن در ابتدا برای شما سخت باشد اما به آن پایبند باشید. کارهای آرامش‌بخشی که می‌توانید انجام دهید عبارتند از:

- مراقبه
- یوگا
- دعا
- گوش دادن به موسیقی مورد علاقه
- گذراندن زمان در طبیعت

۷. برای سرگرمی‌ها وقت بگذارید

باید زمانی را برای انجام کارهایی که از آنها لذت می برید اختصاص دهید. سعی کنید هر روز کاری انجام دهید که احساس خوبی به شما بدهد و این به کاهش استرس شما کمک می کند. لازم نیست زمان زیادی باشد - حتی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه هم موثر است. سرگرمی های آرامش بخش شامل موارد زیر است:

- خواندن کتاب
- بافندگی
- انجام یک پروژه هنری
- تماشای یک فیلم
- انجام پازل

۸. در مورد مشکلات خود صحبت کنید

اگر موضوعاتی شما را آزار می دهند، صحبت در مورد آنها می تواند به کاهش استرس‌تان کمک کند. می توانید با اعضای خانواده، دوستان، پزشک یا یک درمانگر صحبت کنید.

همچنین می توانید با خودتان صحبت کنید. به این کار «خودگویی» یا «واگویه» می گویند و همه ما آن را انجام می دهیم. اما برای اینکه خودگویی به کاهش استرس کمک کند، باید مطمئن شوید که مثبت است و نه منفی.

بنابراین وقتی استرس دارید به آنچه فکر می کنید یا می گویید از نزدیک گوش کنید. اگر به خود پیامی منفی می دهید، آن را به پیام مثبت تغییر دهید. به عنوان مثال، به خود نگویید «من نمی توانم این کار را انجام دهم» در عوض به خود بگویید: «من می‌توانم این کار را انجام دهم» یا «من بهترین کاری را که می‌توانم انجام می‌دهم».

۹. سخت نگیرید

بپذیرید که هر چقدر هم تلاش کنید نمی توانید کارها را به طور کامل و عالی انجام دهید. شما همچنین نمی توانید همه چیز را در زندگی خود کنترل کنید. پس به خودتان لطفی کنید و فکر نکنید که می توانید کارهای زیادی انجام دهید. فراموش نکنید که حس شوخ طبعی خود را حفظ کنید. خنده به شما کمک می کند تا احساس آرامش کنید.

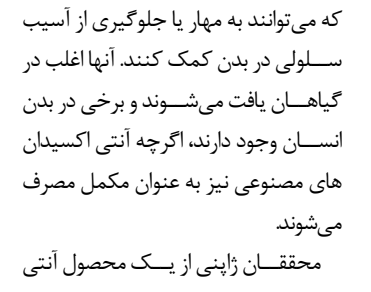
۱۰. محرک ها را از بین ببرید

دریابید که بزرگترین دلایل استرس در زندگی شما چیست. آیا شغل شما، رفت و آمد شما، تکالیف مدرسه و دانشگاه شماست؟ اگر می‌توانید تشخیص دهید که آنها چیست، ببینید آیا می‌توانید آنها را از زندگی خود حذف کنید یا دست‌کم آنها را کاهش دهید یا خیر.

اگر نمی توانید دلایل اصلی استرس خود را شناسایی کنید، سعی کنید یک دفترچه استرس داشته باشید. زمانی که بیش از همه مضطرب می شوید، یادداشت کنید و ببینید آیا می توانید یک الگو را برای استرس خود تعیین کنید، سپس راه هایی برای حذف یا کاهش آن محرک ها پیدا کنید./بهداشت نیوز

خبر

چاقی و رژیم غذایی پرچرب پیری مغز را تسریع می کند



یک مطالعه جدید در ژاپن نشان داده است که آنتی اکسیدان های ترکیبی ممکن است شناخت و حافظه را بهبود بخشند و در عین حال کاهش عضلانی مرتبط با افزایش سن را در موش ها سرکوب کنند.

آنتی اکسیدان‌ها با کاهش بیش از حد مولکول‌های رادیکال آزاد ناپایدار که می‌توانند به سلول‌های سالم آسیب برسانند، به سلامت سلول‌ها کمک می‌کنند. در حالی که رادیکال‌های آزاد به طور طبیعی ایجاد می‌شوند، تعداد زیادی از آنها می‌توانند سلول‌های سالم را تحت تأثیر قرار دهند و باعث آنچه استرس اکسیداتیو نامیده می‌شود، شوند. استرس اکسیداتیو با طیف وسیعی از مشکلات سلامتی مرتبط است.

آنتی اکسیدان‌ها مولکول‌هایی هستند که می‌توانند به مهار یا جلوگیری از آسیب سلولی در بدن کمک کنند. آنها اغلب در گیاهان یافت می‌شوند و برخی در بدن انسان وجود دارند، اگرچه آنتی اکسیدان های مصنوعی نیز به عنوان مکمل مصرف می‌شوند.

محققان ژاپنی از یک محصول آنتی اکسیدانی ترکیبی در این مطالعه استفاده کردند. این ترکیب حاوی هشت نوع مختلف آنتی اکسیدان است و توسط پروفسور «هاروهیکو اینفوسا» از گروه تحقیقات علمی و نوآوری در دانشگاه گیفو در ژاپن فرموله شده است.

برای مطالعه جدید، به موش‌های ۱۸ ماهه اصلاح‌شده ژنتیکی، یک آنتی‌اکسیدان ترکیبی در آب داده شد که به آنها اجازه داده شد تا یک ماه آن را بنوشند یا ننوشند.

در مقایسه با موش‌های گروه کنترل که آب تصفیه‌شده ساده نوشیده بودند، درک مکانی و حافظه کوتاه‌مدت این موش‌ها در طول دوره آزمایش بهبود یافت.

آزمایش‌های تردمیل هم نشان داد که در پایان مطالعه، در موش‌های دریافت کننده آنتی‌اکسیدان ترکیبی مسافت دویدن شأن به‌طور قابل‌توجهی بیشتر از همتایان عادی شأن که آنتی‌اکسیدان‌های ترکیبی مصرف نکرده بودند، افزایش یافت.

به گزارش مهر، تلاش‌های بیشتر برای آموزش موش‌ها روی تردمیل با تجویز مکمل‌های اضافی، هیچ اثر قابل‌توجهی را بین دو گروه نشان نداد، که نشان‌دهنده این موضوع است که آنتی‌اکسیدان ترکیبی ممکن است ظرفیت ورزش یا قدرت را بهبود نبخشد، اما ممکن است به جلوگیری از کاهش عضلانی مرتبط با افزایش سن کمک کند.

در بررسی پس از مرگ مغز موش‌های دریافت کننده آنتی اکسیدان ترکیبی، محققان کاهش قابل توجهی در آسپارتات آمینوترانسفراز- آنزیمی که نشان دهنده آسیب عضلانی است- آلانین آمینوترانسفراز و همچنین مقادیر کلسترول کل مشاهده کردند.

آنتی اکسیدان های ترکیبی مکمل‌هایی هستند که چندین آنتی اکسیدان در آنها ترکیب شده اند. مزیت ادعایی آنها تقویت شناخت است. مطالعات متعددی در مورد ارزش آنها انجام شده است، اما مطالعات بالینی تاکنون فقط روی موش‌ها انجام شده است.

خوردن ۱۲ تخم مرغ در هفته سطح کلسترول را افزایش نمی دهد

یک مطالعه کوچک نشان می دهد که تخم مرغ غنی شده ممکن است سطح کلسترول را افزایش ندهد.

به گزارش مهر، در حالی که تخم مرغ منبع مغذی و بدون چربی پروتئین است، حاوی مقادیر زیادی کلسترول است. اما آیا در یک رژیم غذایی سالم برای قلب قرار می‌گیرد؟

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بله، مصرف تخم مرغ ممکن است برای قلب مفید باشد. با این حال، متخصصان هشدار می‌دهند که افراد مبتلا به بیماری قلبی یا دیابت باید با پزشک خود در مورد آنچه که به طور خاص برای آنها مفید است مشورت کنند.

در مطالعه اولیه، محققان دریافتند افرادی که ۱۲ تخم مرغ غنی شده در هفته می‌خورند، پس از چهار ماه در مقایسه با افرادی که کمتر از دو تخم‌مرغ در هفته می‌خورند، سطح کلسترول مشابهی داشتند.

دکتر «نینا نوراوش»، نویسنده این مطالعه از مؤسسه تحقیقات بالینی در دورهام کارولینای شمالی، گفت: «این یک مطالعه کوچک است، اما به ما اطمینان می‌دهد که خوردن تخم مرغ‌های غنی شده با توجه به اثرات لیپید در طول چهار ماه، حتی در میان جمعیت‌های پرخطر، مشکلی ندارد.»

این مطالعه شامل ۱۴۰ فرد ۵۰ ساله یا بالاتر بود که بیماری قلبی عروقی داشتند یا در معرض خطر بالای ابتلاء به آن بودند.

عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی عبارتند از فشار خون بالا، کلسترول بالا، چاقی و دیابت.

میانگین سنی شرکت کنندگان ۶۶ سال بود، و تقریباً یک چهارم شرکت کنندگان دیابت داشتند.

محققان به طور تصادفی افراد را به دو گروه خوردن ۱۲ تخم مرغ غنی شده در هفته و یا خوردن کمتر از دو تخم مرغ از هر نوع در هفته تقسیم کردند. مردم می‌توانستند تخم مرغ‌ها را هر طور که دوست داشتند بپزند.

تخم مرغ غنی شده حاوی چربی اشباع کمتر و ویتامین‌ها و مواد معدنی اضافی مانند ید، ویتامین D، سلنیوم، ویتامین B۲، ویتامین B۵، ویتامین B۱۲ و اسیدهای چرب امگا ۳ است. این امر با تغذیه مرغ‌ها با یک رژیم غذایی خاص انجام می‌شود.

در این مطالعه، پس از چهار ماه پیگیری شرکت‌کنندگان، محققان هیچ اثر نامطلوبی بر سلامت قلب و عروق در میان افرادی که ۱۲ تخم‌مرغ غنی‌شده در هفته می‌خوردند، مشاهده نکردند.

به عنوان مثال، سطح کلسترول خون بین افرادی که به طور منظم تخم مرغ غنی شده می‌خوردند و افرادی که تخم‌مرغ کم می‌خوردند یا اصلاً تخم‌مرغ نمی‌خوردند، مشابه بود.

در افراد گروه تخم مرغ غنی شده همچنین سطح کلسترول کل، عدد مقاومت به انسولین و تروپونین با حساسیت بالا (نشانگر آسیب قلبی) کاهش یافت. آنها حتی شاهد افزایش سطح ویتامین B خود بودند.

مکمل آنتی اکسیدانی ترکیبی در تقویت حافظه و شناخت موثر است

یک مطالعه جدید در ژاپن نشان داده است که آنتی اکسیدان های ترکیبی ممکن است شناخت و حافظه را بهبود بخشند و در عین حال کاهش عضلانی مرتبط با افزایش سن را در موش ها سرکوب کنند.

آنتی اکسیدان‌ها با کاهش بیش از حد مولکول‌های رادیکال آزاد ناپایدار که می‌توانند به سلول‌های سالم آسیب برسانند، به سلامت سلول‌ها کمک می‌کنند. در حالی که رادیکال‌های آزاد به طور طبیعی ایجاد می‌شوند، تعداد زیادی از آنها می‌توانند سلول‌های سالم را تحت تأثیر قرار دهند و باعث آنچه استرس اکسیداتیو نامیده می‌شود، شوند. استرس اکسیداتیو با طیف وسیعی از مشکلات سلامتی مرتبط است.

آنتی اکسیدان‌ها مولکول‌هایی هستند که می‌توانند به مهار یا جلوگیری از آسیب سلولی در بدن کمک کنند. آنها اغلب در گیاهان یافت می‌شوند و برخی در بدن انسان وجود دارند، اگرچه آنتی اکسیدان های مصنوعی نیز به عنوان مکمل مصرف می‌شوند.

محققان ژاپنی از یک محصول آنتی اکسیدانی ترکیبی در این مطالعه استفاده کردند. این ترکیب حاوی هشت نوع مختلف آنتی اکسیدان است و توسط پروفسور «هاروهیکو اینفوسا» از گروه تحقیقات آنتی اکسیدانی، مرکز تحقیقات علمی و نوآوری در دانشگاه گیفو در ژاپن فرموله شده است.

برای مطالعه جدید، به موش‌های ۱۸ ماهه اصلاح‌شده ژنتیکی، یک آنتی‌اکسیدان ترکیبی در آب داده شد که به آنها اجازه داده شد تا یک ماه آن را بنوشند یا ننوشند.

در مقایسه با موش‌های گروه کنترل که آب تصفیه‌شده ساده نوشیده بودند، درک مکانی و حافظه کوتاه‌مدت این موش‌ها در طول دوره آزمایش بهبود یافت.

آزمایش‌های تردمیل هم نشان داد که در پایان مطالعه، در موش‌های دریافت کننده آنتی‌اکسیدان ترکیبی مسافت دویدن شأن به‌طور قابل‌توجهی بیشتر از همتایان عادی شأن که آنتی‌اکسیدان‌های ترکیبی مصرف نکرده بودند، افزایش یافت.

به گزارش مهر، تلاش‌های بیشتر برای آموزش موش‌ها روی تردمیل با تجویز مکمل‌های اضافی، هیچ اثر قابل‌توجهی را بین دو گروه نشان نداد، که نشان‌دهنده این موضوع است که آنتی‌اکسیدان ترکیبی ممکن است ظرفیت ورزش یا قدرت را بهبود نبخشد، اما ممکن است به جلوگیری از کاهش عضلانی مرتبط با افزایش سن کمک کند.

در بررسی پس از مرگ مغز موش‌های دریافت کننده آنتی اکسیدان ترکیبی، محققان کاهش قابل توجهی در آسپارتات آمینوترانسفراز- آنزیمی که نشان دهنده آسیب عضلانی است- آلانین آمینوترانسفراز و همچنین مقادیر کلسترول کل مشاهده کردند.

آنتی اکسیدان های ترکیبی مکمل‌هایی هستند که چندین آنتی اکسیدان در آنها ترکیب شده اند. مزیت ادعایی آنها تقویت شناخت است. مطالعات متعددی در مورد ارزش آنها انجام شده است، اما مطالعات بالینی تاکنون فقط روی موش‌ها انجام شده است.

Sample output to test PDF Combine only

گزارش

رییس فدراسیون اسکی اختیاری از خودش ندارد

عضو سابق تیم‌های ملی اسکی آلپاین، اسنوبرد و چمن با انتقاد از شرایطی که بر این رشته حاکم شده است گفت: وضعیت نگران کننده اسکی باعث شده است بسیاری از چهره‌ها این رشته را رها کنند و بروند.

سید جواد صید عضو سابق تیم ملی اسکی آلپاین، اسنوبرد و چمن و نماینده اسکی آلپاین در بازی آسیایی ژاپن ۱۹۹۰، مسابقات جهانی، سرمربی سابق تیم های ملی، رییس سابق کمیته داوران و رییس سابق کمیته اسکی روی چمن در گفت و گو با خبرنگار مهر در خصوص شرایط فعلی رشته اسکی گفت: پس از دوره سی ساله ریاست عیسی ساوه شمشکی، سه رییس فدراسیون داشتیم اول آقای طالبی، بعد آقای افتخاری و حالا هم آقای نظریان.

وی ادامه داد: در حال حاضر آقای عیسی ساوه شمشکی در فدراسیون جانبازان و معلولان مشغول به فعالیت است و پسرش دبیر فدراسیون اسکی است و خواهر زاده اش که خودش اسکی بلد نیست مسوول کمیته آموزش است. جالب است بدانید که ایران دو سهمیه تی دی (نماینده فنی فدراسیون جهانی) برای معرفی به فدراسیون جهانی داشت که یکی در رشته استقامت به خواهر زاده رییس که هیچگونه تخصصی نداشت و یکی هم به پسر ایشان به عنوان تی دی اسکی آلپاین اعطا شد و این دو نفر در هر مسابقه داخلی که به عنوان بین المللی برگزار می شود از سمت فدراسیون جهانی مبلغ ارزی یورو یا دلار دریافت می کنند در حالی که بسیاری از افراد با سابقه یا ملی پوش که تخصص و تحصیلات کافی هم داشتند به فدراسیون جهانی معرفی نشدند، در حالی که مستحق این موضوع بودند.

وی تصریح کرد: دبیر و مسوول کمیته آموزش کمک می کنند رییس فدراسیون غیر تخصصی انتخاب شود تا فرصت خط و نشان کشیدن داشته باشند به همین دلیل از سوی ورزشکاران ریزش زیادی در رشته های مختلف رخ داده است. قبلا حداقل صد نفر در سطح بالا در مسابقات انتخابی تیم ملی شرکت می کردند ولی الان کمتر از ۱۰ نفر در انتخابی شرکت می کنند. خیلی ها یا رفته اند یا اگر هستند دیگر تمایلی به ادامه کار ندارند و در جوانی کنار کشیده اند.

عضو سابق تیم های ملی اسکی گفت: فدراسیون جهانی قانونی دارد که در مسابقات بین المللی باید تعداد نفرات به حد نصاب برسد و به دلیل کنار کشیدن قهرمانان و نفرات قوی، آقایان برای تاییدیه فدراسیون جهانی از هیات اسکی شهرستان ها خواهش می کنند نفر به مسابقات بیاورند. افرادی که در حد مبتدی هستند و در واقع حضورشان در مسابقات فرمالیته است. دوستان اگر می خواهند کار زیربنایی انجام دهند مربی خوب از دیزین و شمشک و دربندسر بفرستند تا سطح ورزشکاران بالا برود. کار به جایی رسیده که یک نفر در حد ملی پوش و یک نفر در حد مبتدی که با چند روز آموزش اسکی یاد گرفته در مسابقات بین المللی در کنار هم مسابقه می دهند فقط برای اینکه آمار تعداد نفرات به فدراسیون جهانی اسکی تکمیل شود.

صید اظهار کرد: فدراسیون جهانی اسکی تا چند سال قبل کمک حدود ۱۷۵ هزار فرانکی به اسکی داشت که مدتی پیش اسکی بازان نامه ای به فدراسیون جهانی نوشتند که پولی که می فرستید خرج ملی پوشان نمی‌شود و جلوی پرداخت آن گرفته شد و فدراسیون جهانی گفت دیگر پولی پرداخت نمی کند و تاکید کرده است هر اقدامی می خواهید از مربی خارجی یا وسایل یا اردو انجام بدهید و سپس ما هزینه اش را واریز می کنیم. البته در همین هم ابهامات زیادی وجود دارد.

وی ادامه داد: دوستان مربی خارجی می آورند که در حد سطح بالا نیست یا مربی قدیمی می آورند. افتی که ورزش اسکی ایران کرده، افت چشمگیری بوده است. ما مدعی چهار تیم برتر جهان در اسکی چمن بودیم و الان اصلا در محدوده این رتبه ها نیستیم. در انفرادی در اسکی چمن مدال طلا یا نقره در اروپا می گیرفتیم اما حالا رتبه کمتر از ۲۰ و ۲۵ نداریم. اسکی آلپاین و اسنوبردمان نابود شده و اسکی استقامت هم از بین رفته و همه ورزشکاران را فراری داده اند.

رییس سابق کمیته اسکی چمن عنوان کرد: فدراسیون به «مربی پروری» در حد کاسبی نگاه می کند. مدرسینی که در گذشته داشتیم زیردست مربیان سوییس و اتریشی و ایتالیایی دوره دیدند. اگر مدرسی زیر نظر کمیته ملی المپیک بود ، یک شخص و یک نفر نبود که بخواهد یک نمره بدهد و مدرسین از فیلترهای زیادی رد می‌شدند اما متاسفانه در حال حاضر یک مدرس بلغاری آورده اند که ایشان حتی در مارپیچ ریز تخصصی ندارد و با تکنیک جدید آشنا نیست و اصلا نوع دیگری درس می‌دهد که ما نشنیده ایم. یک روز با تعدادی از مدرسین در کلاس ایشان بودیم و از کار ایشان هم اشکال گرفتیم. حالا اینکه پشت پرده چه همکاری با دبیر فدراسیون دارند که ایشان آمده اند مسابقات داخل کشور را به عنوان تی دی برگزار کنند و از ایشان درخواست شده کلاس ها را برگزار کنند، مشخص نیست. در کلاس هایی که طبق آیین نامه فدراسیون جهانی آموزش به بیش از ۱۰ نفر مجاز نیست ایشان برای ۴۰ نفر تدریس می کنند. از مسوولان خواهشمندم به داد فدراسیون اسکی برسند.

وی تاکید کرد: رییس فدراسیون چون از قبل از طریق این آقایان حمایت شده است هیچ گونه اختیار و تخصصی ندارد که این مشکلات پیش آمده که جامعه اسکی و ملی پوشان نارضایتی زیادی دارند و همه رها کرده اند و رفته اند. وضعیتی که واقعا نگران کننده است و باید تا دیر نشده فکری به حال آن کرد. متاسفانه هر کس هم انتقادی کند یا حرفی بزند سریع تخریب و از دور خارجش می کنند/مهر

مسابقات بین‌المللی کشتی جام عبدالله موحد

نفرات برتر پنج وزن نخست سومین دوره مسابقات کشتی آزاد بین‌المللی نوجوانان جام جهان پهلوان عبدالله موحد مشخص شدند.

به گزارش نقش قلم، رقابت‌های بین المللی کشتی آزاد نوجوانان جام جهان پهلوان عبدالله موحد که در سالن شهیدان نوبخت شهر بابلسر و با حضور کشتی گیران تیم‌های ایران، قزاقستان، هند و عراق در حال برگزاری است با معرفی نفرات برتر پنج وزن اول به پایان رسید.

در روز دوم و پایانی پیکارها، کشتی گیران در اوزان ۴۸، ۵۵، ۶۵، ۸۰ و ۱۱۰ کیلو به مصاف هم می‌روند.

اسامی نفرات روز نخست به شرح زیر است:

۴۵ کیلوگرم:

۱- امیرعباس رمضانی (ایران) ۲- پاراتمش سوریکانت (هند) ۳- عرفان بوکان (مازندران) و دانیال صفری (همدان) ۵- امیرحسین صابری (اصفهان) و محمدامین ساقی (تهران)

۵۱ کیلوگرم:

۱- سام ارشد (ایران) ۲- بنیامین امیدی (ایران) ۳- سجاد صارمی (ایران) و سید طاها هاشمی (ایران) ۵- علی اکبر حسینی (ایران) و امیرمحمد سلیمانی (ایران)

مسابقات بین‌المللی کشتی جام عبدالله موحد | نفرات برتر پنج وزن اول مشخص شدند

۶۰ کیلوگرم:

۱- یاسین طیبی (ایران) ۲- مبین گردشی (ایران) ۳- رضا شمسی پور حاجی وند (تهران) و شایان اردو (ایران) ۵- امیرعلی غضنفری (ایران) و کسری قدرتی (ایران)

۷۱ کیلوگرم:

۱- ابوالفضل شمسی پور (ایران) ۲- صالح محمدی (قم) ۳- سبحان اسمی (ایران) و آرشام وهابیان (گیلان) ۵- سینا سپهری (ایران) و علی طاهرلو (ایران)

۹۲ کیلوگرم:

۱- امیررضا علی پور (ایران) ۲- امیرحسین محمدی (ایران) ۳- رامتین روان بخش (ایران) و کاویان تواهی (ایران) ۵- امیرحمد رحیمی (ایران) و محمدصالح عزتی راد (ایران)

در مسابقات بین‌المللی که در سالن ورزشی شهید نوبخت بابلسر جریان دارد ۱۶۰ کشتی گیر نوجوان در ۱۰ وزن طی ۲ روز با هم رقابت می کنند.

در روز نخست این مسابقات کشتی گیران در پنج وزن ۴۵ کیلوگرم، ۵۱ کیلوگرم، ۶۰ کیلوگرم، ۷۱ کیلوگرم و ۹۲ کیلوگرم به روی تشک رفتند.

استاد عبدالله موحد متولد ۲۹ اسفند ۱۳۱۸ در بابلسر، کشتی‌گیر بازنشسته کشتی آزاد میان‌وزن ایران است. وی با ۶ مدال طلای جهان و المپیک در جایگاه دوم فهرست مشاهیر کشتی ایران بعد از حمید سوریان و جایگاه یازدهم تالار مشاهیر اتحادیه جهانی کشتی برای قهرمانان کشتی آزاد در سده بیستم قرار دارد.

اوج فعالیت ورزشی آقا موحد در سال ۱۹۶۸ و در المپیک مکزیکو سیتی بود که یک مدال طلا برای ایران به‌دست‌آورد. اما به دلیل آسیب شانه از تکرار این موفقیت در المپیک ۱۹۷۲ بازماند. او کمی بعد به آمریکا رفت اما حاضر نشد به مربی‌گری برای ورزشکاران آن کشور بپردازد چرا که غرورش اجازه نمی‌داد تا فنونی را به شاگردان (آمریکایی) آموزش دهد که علیه کشتی‌گیران ایرانی استفاده کنند./ایرنا

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 و۹ 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		2			5		
	9		5	3		4		8
8			4	9		3	1	2
			3					
	3		8	2	9		7	5
		5	7		4	9	2	3
	1	9		7			8	
2		4			3		5	
5	8					7		

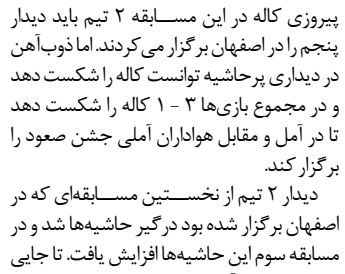
		4		5	8	2	3	9
9		8		1	2		4	
6		5	4		3	8	7	
5	4	2	3		9		8	8
3	1					9	2	
			8	2	1			4
2					5		9	
				8	8		1	3
4			9					2

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

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

در حاشیه

حاشیه‌های پررنگ‌تر از متن در دیدار کاله و ذوب‌آهن



چهارمین مسابقه تیم‌های کاله مازندران و ذوب‌آهن اصفهان در مرحله یک‌چهارم نهایی لیگ برتر بسکتبال که با ثبت سومین برد و صعود اصفهانی‌ها به نیمه‌هایی در آمل پایان یافت حاشیه‌های برجسته‌ای داشت که از سه بازی اخیر ۲ تیم به این مسابقه رسید و حتی به توقف بیش از ۳۰ دقیقه‌ای این بازی منجر شد.

به گزارش نقش قلم، دیدار چهارم تیم‌های بسکتبال کاله مازندران و ذوب‌آهن اصفهان در مرحله یک‌چهارم نهایی لیگ برتر بسکتبال عصر امروز -دوشنبه- در سالن پیامبر اعظم(ص) آمل برگزار شد که اصفهانی‌ها موفق شدند میزبان خود را با نتیجه ۱۰۰ - ۸۵ شکست دهند و با کسب سومین برد مقابل کاله راهی مرحله نیمه‌نهایی لیگ برتر بسکتبال شوند.

تیم کاله که در ۲ مسابقه ابتدایی نیمه‌نهایی به میزبانی ذوب‌آهن نتیجه را به اصفهانی‌ها واگذار کرده بود مسابقه سوم که ۲۵ فروردین در آمل برگزار شد را با نتیجه ۱۰۵ - ۸۰ به سود خود تمام کرد تا انگیزه و امید در این تیم و بین هواداران کاله برای رسیدن به مرحله نیمه‌نهایی زنده شود و کار به دیدار چهارم بکشد. در صورت پیروزی کاله در این مسابقه ۲ تیم باید دیدار پنجم را در اصفهان برگزار می‌کردند. اما ذوب‌آهن در دیداری پرحاشیه توانست کاله را شکست دهد و در مجموع بازی‌ها ۳ - ۱ کاله را شکست دهد تا در آمل و مقابل هواداران آملی جشن صعود را برگزار کند.

دیدار ۲ تیم از نخستین مسابقه‌ای که در اصفهان برگزار شده بود درگیر حاشیه‌ها شد و در مسابقه سوم این حاشیه‌ها افزایش یافت. تا جایی که باشگاه ذوب‌آهن پس از مسابقه سوم بیانیه‌ای را درباره برخی سوءرفتارها شعارهای غیرورزشی هواداران کاله صادر کرد و حتی کار به کمیته انضباطی کشیده شد. به طوری که کمیته فنی مسابقات سازمان لیگ باتوجه به گزارش ناظران و نمایندگان فدراسیون در خصوص تخلفات رخ داده در دیدارهای ذوب‌آهن اصفهان و کاله مازندران از مرحله یک چهارم نهایی تصمیم گرفت در خصوص رفتار ناشایست تماشاگران تیم ذوب‌آهن در بازی اول و رفتارهای غیرورزشی تماشاگران کاله در بازی سوم کمیته انضباطی تشکیل دهد.

اما اوج حاشیه‌ها در بازی چهارم و سرنوشت‌ساز ۲ تیم رخ داد که تنش در سکوها سبب شد بازی در کوارتر چهارم بیش از ۳۰ دقیقه متوقف شود و هرچند که هواداران وارد زمین مسابقه نشدند و درگیری فیزیکی رخ نداد، اما کار به ورود نیروهای یگان ویژه به سالن کشیده شود.

اصفهانی‌ها از آمل به نیمه‌نهایی لیگ بسکتبال رسیدند

این مسابقه با توجه به تنشی که بین هواداران ۲ تیم شکل گرفته بود از ابتدا با جوی تقریبا پرتنش روی سکوها آغاز شد و در نهایت سر دادن شعارهایی غیرورزشی علیه تیم مهمان سبب شد داوران تصمیم به توقف دیدار در کوارتر چهارم بگیرند

با این حال نقطه اوج تنش‌ها در مسابقه چهارم ۲ تیم از جایی آغاز شد که یکی از بازیکنان ذوب‌آهن در کوارتر سوم از روی نیمکت با انجام حرکتی تحریک‌آمیز سبب متشنج‌تر شدن جو سکوهای میزبان شد.

هرچند که بازیکنان ۲ تیم در زمین صرفا بر انجام مسابقه متمرکز بودند و تشنج و تنش از سکوها به جریان بازی کشیده نشد، اما حجم بالای شعارها روی جریان بازی تاثیر گذاشت و داوران را در کوارتر چهارم متقاعد کرد که بازی را متوقف کنند. داوران حتی زمین را ترک کردند و به رختکن رفتند و پس از ورود عوامل انتظامی به سالن و آرام شدن جو سکوها به زمین بازی برگشتند تا ۶ دقیقه پایانی مسابقه برگزار شود.

مهران حاتمی برای این مسابقه با راهبردهای تاکتیکی که برای ذوب‌آهن در نظر گرفته بود توانست از تجربه بازیکنان مطرح خود بهره بگیرد و بر جوانی و تجربه پایین بازیکنان جوان کاله چیره شود.

اصفهانی‌ها با استراحت دادن به بازیکنان باتجربه‌شان در بازی قبلی و استفاده از این بازیکنان به ویژه بازیکنان خارجی و بسکتبالیست تاثیرگذار امریکایی پیروز مسابقه باشد.

یکی از نکات مشهود در این مسابقه ضعف در مدیریت و هدایت هواداران روی سکوها بود که می‌توان گفت تا حد زیادی روی نتیجه نگرفتن کاله نیز اثرگذار بود. کاله در شرایطی که از حضور بیش از یک‌هزار هواداران بهره می‌برد به دلیل مدیریت نشدن فضای هواداری در سالن نتوانست از این امکان بهره‌برداری درستی داشته باشد و با به حاشیه کشیده شدن مسابقه شرایط به زیان تیم میزبان رقم خورد. به نظر می‌رسد حواشی رقم خورده در سکوهای هواداری کاله جای خالی کانون هواداری تیم بسکتبال کاله و برنامه‌ریزی برای هدایت سکوها را بیشتر از گذشته مشهود

Sample output to test PDF Combine only

هفته‌نامه فرهنگی-اجتماعی
مدیر مسئول: حسن شیرزاد کبریا
صاحب امتیاز: ناهید شیرزاد
سردبیر: امیرحسین طاهریان
گیلان -گلستان - مازندران
ساری- بلوار پاسداران- روبه‌روی بیمارستان بوعلی سینا- کوچه شهید رضایی- پلاک ۶۱

نخبگان فردا

سال هشتم
شماره ۲
شنبه ۱ اردیبهشت ۱۴۰۳
۸ صفحه
۱۰۰۰ تومان
چاپ: چشمه توسعه

داستان کوتاه

یک روز وقتی کارمندان به اداره رسیدند، اطلاعیه بزرگی را در تابلوی اعلانات دیدند که روی آن نوشته شده بود: دیروز فردی که مانع پیشرفت شما در این اداره بود درگذشت. شما را به شرکت در مراسم تشییع جنازه که ساعت ۱۰ در سالن اجتماعات برگزار می شود دعوت می کنیم. در ابتدا، همه از دریافت خبر مرگ یکی از همکارانشان ناراحت می شدند امّا پس از مدتی، کنجکاو می شدند که بدانند کسی که مانع پیشرفت آن ها در اداره می شده که بوده است. این کنجکاوی، تقریباً تمام کارمندان را ساعت ۱۰ به سالن اجتماعات کشاند. رفته رفته که جمعیت زیاد می شد هیجان هم بالا می رفت. همه پیش خود فکر می کردند: این فرد چه کسی بود که مانع پیشرفت ما در اداره بود؟ به هر حال خوب شد که مردا کارمندان در صفی قرار گرفتند و یکی یکی نزدیک تابوت می رفتند و وقتی به درون تابوت نگاه می کردند ناگهان خشکشان می زد و زبانشان بند می آمد. آینه ای درون تابوت قرار داده شده بود و هر کس به درون تابوت نگاه می کرد، تصویر خود را می دید. نوشته ای نیز بدین مضمون در کنار آینه بود : تنها یک نفر وجود دارد که می تواند مانع رشد شما شود و او هم کسی نیست جزء خود شما. شما تنها کسی هستید که می توانید زندگیتان را متحوّل کنید. شما تنها کسی هستید که می توانید

شکوفه‌های بهاری - گلستان

با آغاز فصل بهار درختان میوه شکوفه کرده و مناظر بی‌نظیری را در باغ‌های سراســر استان گلستان به وجود آورده‌اند.

شکوفه‌های ســفید و صورتی درختان هلو، آلوچه، ســیب و... که در سطح باغ‌های گلستان کشت می‌شود و زیبایی چشم نوازی به جاده‌ها و روستاهای این استان داده است.

عکاس: علیا عسگری

Sample output to test PDF Combine only