

حکمت

ماهنامه فرهنگی - اقتصادی استان مازندران - سال دوازدهم - شماره ۱۶۷ - اردیبهشت ماه ۱۴۰۳ - ۱۰۰۰۰ تومان

۱۰۰ درصد تسهیلات اشتغال سفر رئیس جمهور به مازندران محقق شد



دستاوردهای ورزشی سفر رئیس جمهور به مازندران چه بود؟



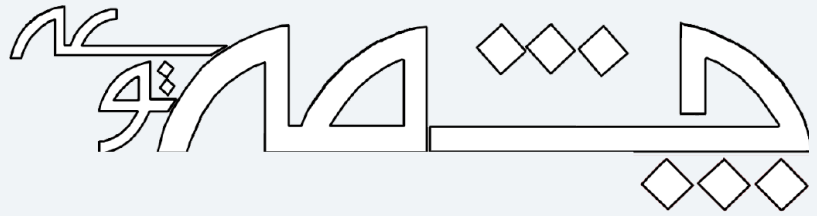
سرمایه گذاری ۲۳ هزار میلیارد ریالی دولت در حوزه سلامت مازندران





کاله لذت هر روز
نوروزتان پیروز





ماهنامه فرهنگی، اقتصادی استان مازندران سال دوازدهم - شماره ۱۶۷ - اردیبهشت ماه ۱۴۰۳

صاحب امتیاز و مدیر مسئول : نادیا شیرزاده

امور هنری و طراح گرافیک: زهرا اسدی راد - محیا اندی

چاپ: چشمه توسعه

شماره تماس جهت درج آگهی و اخبار شما: ۰۹۱۲۳۰۳۹۶۰۲

فهرست

۲	گزارش.....
۴	فرهنگ و هنر.....
۵	ادبیات و کتاب.....
۶	گردشگری.....
۸	سرگرمی و دانستنی ها.....
۹	فرهنگ عمومی.....
۱۰	آشپزی.....
۱۱	تغذیه.....
۱۲	خانواده.....
۱۳	آسیب های اجتماعی.....
۱۴	روانشناسی.....
۱۵	سلامت.....
۱۶	طب سنتی.....
۱۷	دکوراسیون داخلی.....
۱۸	علم و ورزش.....
۲۰	باغبانی.....
۲۱	مد روز.....
۲۲	گزارش ماهانه.....

۱۰۰ درصد تسهیلات اشتغال سفر رئیس جمهور به مازندران محقق شد



وی ادامه داد: مازندران جایگاه مهمی در تامین امنیت غذایی کشور دارد و تولیدکنندگان این استان در بخش های مختلف باید مورد حمایت قرار گیرند.

استاندار مازندران تصریح کرد: همزمان با دور دوم سفر، به دستور رئیس جمهور برای رفع دغدغه تولیدکنندگان برنج و مرکبات تصمیم های موثری اتخاذ شد.

هیات دولت به مازندران محقق شد، خاطرنشان کرد: برای تحقق برخی از طرح هایی که اجرایی نشد اقدامات موثری انجام خواهد شد.

نوری ادامه داد: با توجه به حضور میلیونی مسافران و گردشگران در مازندران زیرساخت های استان باید ارتقا یابد و دولت برای تحقق این مهم تلاش می کند.

استاندار مازندران با بیان این که در دور نخست سفر رئیس جمهور و هیات دولت به استان ۱۱۰ هزار میلیارد ریال تسهیلات برای رونق تولید و اشتغال آفرینی در نظر گرفته شد، گفت: همه این تسهیلات به صورت کامل محقق و جذب شد. یوسف نوری در جلسه شورای اداری مازندران با حضور آیت الله سید ابراهیم رئیسی در ساری اظهار کرد: دستاوردهای دور اول سفر در بخش اشتغال بسیار خوب بود که منجر تحقق ۱۲۸ درصدی مصوبه اشتغال برای مازندران شد.

وی اظهار کرد: بر اساس برنامه های تنظیم شده دور اول سفر قرار بر اشتغال ۴۰ هزار نفر در استان بود که این آمار با افزایش ۱۲۸ درصدی به ۶۰ هزار نفر افزایش یافت.

استاندار مازندران با بیان این که ۷۱ درصد مصوبه های دور اول سفر





هوشمندسازی ارتباط با مردم از کارهای خوب دولت مردمی است

نتیجه را پیگیری کنند. این سامانه که در راستای آسان شدن ارتباط مستقیم مردم با دولت و با هدف دریافت درخواست‌ها و پیشنهادهای مردمی راه اندازی شده است در ۲ نوبت فعالیت می‌کند. در هر نوبت کاری ۱۶۰ کارشناس اپراتور از ساعت هفت تا ۲۱ آماده پاسخگویی به تلفن‌های مردم استان هستند. مردم مازندران می‌توانند تا پایان روز سفر رئیس جمهور درخواست‌های خود را از طریق شماره گیری ۱۱۱ با مرکز ارتباطات نهاد ریاست جمهوری در میان گذارند. همچنین وبگاه اینترنتی سامد دیگر راه ارتباطی مردم مازندران برای بیان درخواست‌ها و مطالبات آنها است و مکان‌هایی برای دریافت نامه‌های درخواست مازندرانی‌ها به رئیس‌جمهور جانمایی شده است.

نمایندگانی از نهادهای اجرایی که میز پاسخگویی در ادارات کل دایر شده درخواست‌هایشان را ثبت کنند و آنان نیز به مسوولان ذیربط ارجاع می‌دهند. نوری یادآور شد: بهترین کار این است که ما خادم مردم باشیم چرا که رئیس دولت مردمی سیزدهم شعارش را مردمی نام نهادند که همه در شرایط با مردم باشیم. مرکز پاسخگویی برخط ۱۱۱ و سامانه ارتباط مردمی با رئیس‌جمهور به منظور آسانی ارتباط مردم مازندران با دولت همزمان با دور دوم سفر استانی آیت الله رئیسی به استان فعالیت خود را آغاز کرد. این سامانه برای مردم استان مازندران این امکان را فراهم آورده است تا در هر نقطه از این استان در تماس و با شماره‌گیری ۱۱۱، درخواست‌ها، پیشنهادهای و دیدگاه‌های خود را ثبت و در نهایت نیز

استاندار مازندران گفت: الکترونیکی و هوشمندسازی ارتباط با مردم یکی از کارهای بسیار خوب دولت مردمی سیزدهم بوده است. یوسف نوری در آیین راه اندازی مرکز پاسخگویی برخط ۱۱۱ و سامانه ارتباطی مردمی با رئیس‌جمهور در ساری با اشاره به سفر دور دوم هیات دولت به این استان افزود: برای ارتباط مردمی با رئیس‌جمهوری سامانه ۱۱۱ راه اندازی شده و مردم می‌توانند تمامی درخواست‌هایشان را در این سامانه ثبت کنند. وی اظهار داشت: این سامانه به مدت سه روز آماده پاسخگویی شهروندان در ایام سفر دور دوم هیات دولت در این استان خواهد بود. مقام عالی دولت در مازندران خاطرنشان کرد: شهروندان همچنین می‌توانند در این مدت با

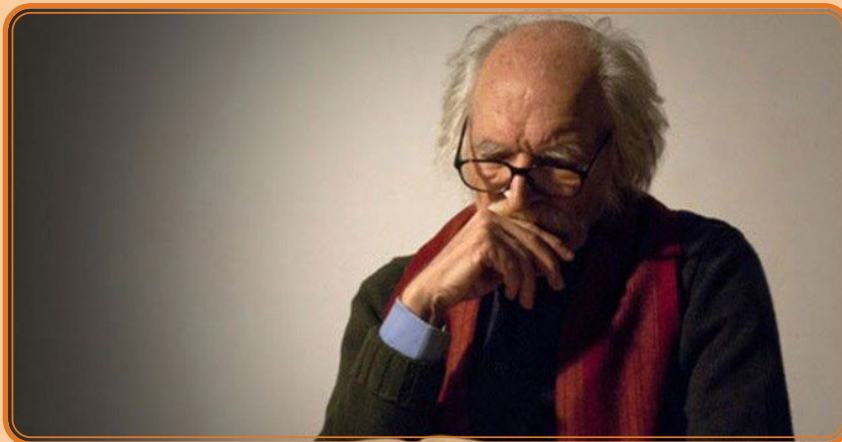
بزرگداشت «حکیم ابوالقاسم فردوسی» در اجرایی ویژه از نمایش «بیژن و منیژه»

پژوهشگر ادبی تجلیل شد. وی گفت: فرهنگ و هنر و افتخارات سرزمین گرامی ما ایران با نام فردوسی گره خورده است. شاهنامه کتاب نامدار او شناسنامه‌ای برای همه ی ایرانیان است. تبریک می گویم به گروهی که آثار حکیم فردوسی را روی صحنه برده اند.

پوستر نمایش بیژن و منیژه به نویسندگی و کارگردانی شکرخدا گودرزی و تهیه کنندگی مهدی بخشیانی که توسط هنرمندان و شاهنامه پژوهان امضا شده بود به محمد روشن اهدا شد.

در این تئاتر قربان نجفی، شهرام نجاتی، رضا عمرانی، محسن بهرامی، پارمیس هوبخش، اشکان شریعتی، سیاوش خادم حسینی، سحر یافتیان، علی رضا عابدی، زهره کدخدازاده و... ایفای نقش می کنند. یلدا یزدانی و سبحان مهدی پور خوانندگان این اثر نمایشی هستند و صادق چراغی نیز آهنگساز نمایش موزیکال «بیژن و منیژه» است.

این نمایش داستان بیژن سردار جوان ایرانی است که دلباخته منیژه می شود که دختری تورانی است.



چه می توانم درباره ی فردوسی بگویم؟ بسیار خرسندم که تماشاگر اجرای بیژن و منیژه در شبی با نام فردوسی بودم. من مدیون فردوسی و شاهنامه‌ام و هنوز هم همواره شاهنامه می خوانم.

نظام الدین زاهدوف، سفیر تاجیکستان نیز در پایان اجرای این نمایش گفت: خوشحالم که در شب فردوسی تماشاگر این اجرا بودم و به نظرم تلفیق رنگ و حرکت و اشعار ناب فردوسی فضایی عجیب برای ما فراهم ساخت. من این هنر والا و این شب بسیار با شکوه و این روز همایون که روز پاسداشت زبان فارسی و بزرگداشت فردوسی است را به همه حاضران تبریک می گویم. یک استاد بزرگ تئاتر به نام استانیسلاوسکی از بازیگر فرو رفتن در نقش و باور پذیری را طلب می کند و من امروز و آنچه که دیدم را کاملاً باور کردم. به هنرمندان محترم برای دو ساعت وصل شدن ما با شاهکار فردوسی تبریک می گویم. در ادامه ی این مراسم از محمد روشن، مصحح و

نویسنده رمان «کلیدر» گفت: بسیار خرسندم که تماشاگر اجرای «بیژن و منیژه» در شبی با نام فردوسی بودم؛ من مدیون شاهنامه‌ام و هنوز هم همواره شاهنامه می خوانم.

بزرگداشت «حکیم ابوالقاسم فردوسی» در اجرایی ویژه از نمایش بیژن و منیژه در پردیس تئاتر شهرزاد برگزار شد. محمود دولت آبادی، احمد مسجد جامعی، نظام الدین زاهدوف سفیر تاجیکستان، حکمت الله ملاصالحی، مهدی محبتی، مجتهد شبستری، عبدالجبار کاکایی، پوران درخشنده، محسن شاه ابراهیمی و هنرمندانی دیگر از عرصه‌های مختلف هنر و ادب زیر یک سقف جمع شدند تا در شب بزرگداشت فردوسی از محمد روشن شاهنامه پژوه بزرگ تقدیر کنند.

پوستر رسمی نمایش بیژن و منیژه که توسط ابراهیم حقیقی طراحی شده؛ در شب بزرگداشت فردوسی به امضای هنرمندان مطرح رسید. محمود دولت آبادی در این اجرای ویژه گفت: در حضور استاد روشن





زینت نوشته است، اما از لابه‌لای سطور آن می‌توان فهمید که او سال‌های عاشقی خود را به آرامی و دور از آشفتگی و اضطراب سپری کرده است. در طول این سال‌ها میرزایوسف فقط یک بار احساس آشفتگی و بی‌قراری کرده است. و آن زمانی است که زینت خانه فروغی‌ها را ترک می‌کند. چرا که «شهرت تعلیم آوازش به توسط مرد نامحرم در میان مردم پیچیده، سکونت بیشتر او در خانه هم برای محمدحسین خان بدنامی به بار می‌آورد و ای بسا بساط تعلیم نوباوگان یکسره برچیده می‌شد. پس ترک منزل کرده و گاه از شخص محمدحسین‌خان در خانه خودشان درس می‌گرفت.»

دیلماج

ملکم خان ناظم‌الدوله، «ناصرالدین شاه قاجار»، «عباس میرزا» و... پرنسپ شده و مخاطب را بین مرز خیال و واقعیت قرار می‌دهد. تاثیر جریانات فراماسونری بر روشنفکران آن روزگار از دیگر موضوعات مورد توجه نویسنده در رمان است.

بخشی از کتاب دیلماج

سال‌های عاشقی میرزایوسف شاید از آرام‌ترین سال‌های زندگی اوست. خلاف دیگر عشاق او از خود آشفتگی و اضطراب نشان نمی‌دهد و در راه وصل بی‌تابی نمی‌کند گویی پیش از آنکه به فکر وصل باشد از عاشقی کردن لذت می‌برد لذت هجران در کنار امیدی آرام‌بخش نسبت به وصل در آینده، وجود او را لبریز کرده و او سه سال از دوران جوانی‌اش را سرشار از این لذت پشت سر گذاشته است.

خود او در رساله عشقیه نوشته است:

«اگر امید به وصل در دل عاشق باشد و معشوق را دور از دست نینگارد در هجران لذتی است که در وصل نیست. چرا که اصل عاشقی در هجران است و عشق را معنایی جز فراق نیست.»

اگر چه میرزایوسف این رساله را در

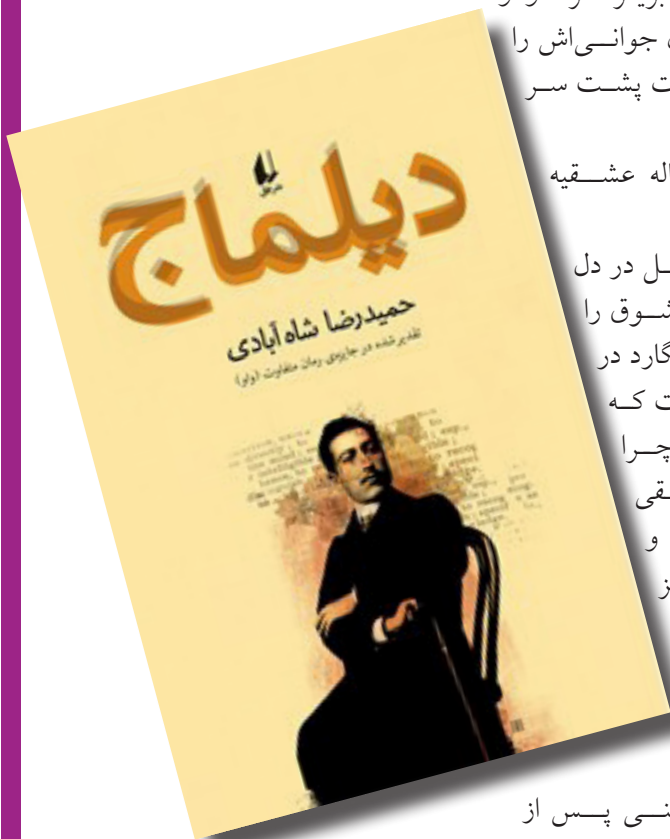
سال‌های بعد یعنی پس از پایان ناخوشایند داستان عشقش به

کتاب دیلماج نوشته حمیدرضا شاه‌آبادی است. این کتاب بررسی زندگی و افکار شخصیتی نیمه‌خیالی به اسم میرزایوسف‌خان مستوفی مشهور به دیلماج می‌پردازد و زندگی او را با جزئیات و با زبانی جذاب روایت می‌کند.

کاندیدای جایزه روزی روزگاری، برنده لوح تقدیر جایزه ادبی و او رمان متفاوت و همچنین جایزه شهید غنی‌پور، بخشی از افتخارات این کتاب است.

درباره کتاب دیلماج

کتاب دیلماج روایت سرگشتگی‌های روشنفکران در اواخر دوران قاجار است. شاه‌آبادی که بیشتر در رمان‌هایش به موضوعات تاریخی می‌پردازد، در رمان دیلماج سرگذشت شخصیتی خیالی به نام میرزایوسف خان مستوفی معروف به دیلماج را روایت می‌کند. رمان با شرح دوران کودکی و تحصیل او آغاز می‌شود. میرزایوسف به دلیل تحصیل و رفت‌وآمد با چند نفر از اساتید و روشنفکران آن زمان به فردی متجدد و آزادی‌خواه تبدیل می‌شود که باقی اتفاقات رمان را رقم می‌زند. میرزا یوسف خان مستوفی، شخصیت اصلی داستان، در تاریخ، چهره‌ای ناشناخته و رازآلود دارد. عده‌ای او را به عنوان کسی می‌شناختند که درد وطن داشت و در راه کسب آزادی و پیشرفت مدنیت ایران تلاش می‌کرد. عده‌ای دیگر هم، او را شخص رذلی می‌دانستند که خیانت کرد. ویژگی تاریخی رمان با حضور شخصیت‌هایی همچون «محمدعلی فروغی»، «میرزا



مجموعه تاریخی عباس آباد



تاج محل و کاخ الحمرا نیز نمونه‌های باغ ایرانی هستند که در فهرست میراث جهانی به ثبت رسیده‌اند.

سد

سد دریاچه با گنجایش ۶۰۰ هزار مترمکعب از نوع مخزنی است. این سد توسط سازمان میراث فرهنگی و با شماره ۷۴۵ در زمره آثار تاریخی و فرهنگی ایران قرار گرفته و بنای آن از دوره صفویه، در دره‌ای عمیق احداث شده است. مصالح عمده سازه مذکور، سنگ، آجر و ملاط ساروج است. سد سه دریچه خروجی دارد و در پشت آن پشت‌بندی قرار دارد که دارای دو گونه کاربری است، پشت‌بند سد و مرکز تخلیه و چاه تخلیه آب. منبع تامین کننده آب مخزن سد، آب سرچشمه است. مهندسان سازنده سد به گونه‌ای آن را طراحی کرده‌اند که هرگاه احساس می‌شد مخزن سد، حداکثر آبیگری را انجام داد و انرژی پتانسیل آب در حال فشار روی دیوار سد است، آب از دریچه خروجی سد تخلیه نشود. زیرا در آن حالت تخلیه آب از دریچه، موجب تخریب بیشتر سد می‌شود. ساخت تونل زیرزمینی در زمان صفویه و مرتبط کردن آن به جرز مرکزی چهارطاقی عمارت و همچنین خارج کردن تونل در پایین دست دیواره سد موجب شده است فشار آب از دیواره سد کاسته و به سمت مرکز، هدایت شود. بر بالای چهارطاقی آثار فواره و

جزیره‌ای بیرون از آب قرار می‌گیرد. از شگفتی‌های این عمارت، عدم وجود پله آجری در بنا و اطراف چهارطاقی است. آب دریاچه از آب‌های ذوب شده زمستانی اطراف تامین می‌شود که با کمک کانال‌های جمع‌آوری به دریاچه می‌ریزند و در تابستان جهت آبیاری شالیزارهای برنج و تامین آب روستاهای اطراف مورد استفاده قرار می‌گرفته است. احتمالاً عمارت میان دریاچه در ابتدا برای مقاوم‌سازی سد ایجاد شده بود و بعدها به آن کاربری تفریح داده‌اند. جهت کاربری تفریحی عمارت داخل استخر، دسترسی به آن از طریق یک پل چوبی اسکله مانند که در جهت شمال بنای مذکور ایجاد کرده بودند، امکان‌پذیر می‌شد. اما بنای عمارت علاوه بر کاربردی تفریحی دارای کاربری علمی و فنی در سد سازی بوده‌است؛ چراکه از فشار آب جلوگیری می‌کند و مانع از تخریب سد می‌شود. این دریاچه به دلیل دسترسی مناسب، آثار باستانی، آب‌وهوای مناسب و بسیاری زیبایی‌های طبیعی دیگر از مکان‌های محبوب برای گردشگران است.

باغ عباس آباد

باغ تاریخی عباس آباد، بر بالای تپه‌ای طبیعی احداث شده است، بدین ترتیب که مهندسان دوره صفوی با بردن تپه و ایجاد پله و صفه، باغی مطبق و پلکانی را ایجاد و در بالاترین قسمت تپه اقدام به عمارت‌سازی کردند. این باغ بر اساس شواهد به دست آمده، یکی از بی نظیرترین باغ‌های ایرانی است. معماری در باغ و باغ‌سازی کاملاً به صورت قرینه انجام پذیرفته که سبب زیبایی آن شده است. مهندسان و معماران دوره صفوی با احداث باغ به روش پلکانی و مطبق و همچنین با به‌کارگیری سطوح شیب‌دار و لوله‌های سفالی، علاوه بر زیبایی، موسیقی آب را در باغ ایجاد کرده‌اند که سبب آرامش افراد مستقر در باغ می‌شود. شاید برایتان جالب باشد که بدانید

معرفی مجموعه تاریخی عباس آباد

باغ تاریخی عباس آباد از آثار تاریخی و جاهای دیدنی استان مازندران است که در دامنه رشته‌کوه‌های البرز واقع شده است. این باغ یکی از مهم‌ترین و بزرگ‌ترین باغ‌های تاریخی ایران محسوب می‌شود و در فهرست میراث جهانی یونسکو به ثبت رسیده است. این مجموعه تاریخی به دستور شاه عباس اول صفوی در سال‌های ۱۰۲۰ و ۱۰۲۱ ساخته شده است. وسعت این باغ غیرکویری ایران به ۵۰۰ هکتار می‌رسد. مجموعه عباس آباد شامل باغ، دریاچه، حمام و... می‌شود.

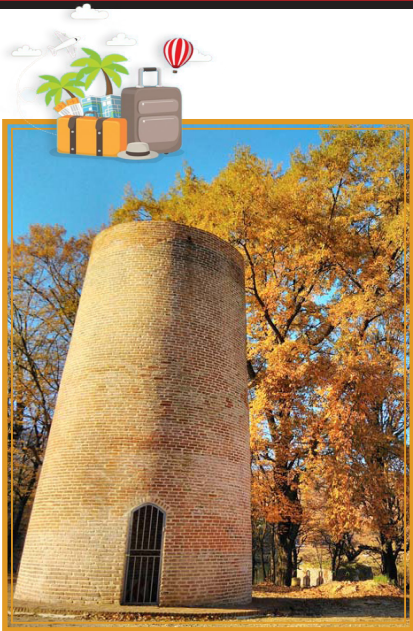
مسیر دسترسی به مجموعه تاریخی عباس آباد
در ورودی به شهر وارد بلوار هاشمی‌نژاد شوید و مسیر را ادامه دهید تا به بلوار امام رضا برسید. در بلوار امام رضا، نرسیده به هتل عباسپور، ورودی جاده عباس آباد در سمت راست شما قرار دارد. وارد جاده شوید و با عبور از رستوران قصر، مسیر را ادامه دهید. در انتهای مسیر، یک خروجی در سمت راست قرار دارد که مستقیم به مجموعه عباس آباد می‌رود. در صورتی که مسیر را ادامه دهید به تالار و رستوران هشت بهشت می‌رسید و می‌توانید از آنجا پیاده به سمت دریاچه بروید.

بخش‌های مجموعه تاریخی عباس آباد

مجموعه تاریخی عباس آباد از بخش‌های مختلفی تشکیل می‌شد که از برخی از آن‌ها اثری به جای نمانده است. در ادامه به معرفی آن‌ها می‌پردازیم.

دریاچه عباس آباد

دریاچه طبیعی عباس آباد وسعتی بالغ بر ۱۰ هکتار دارد که در زمان آبیگری ارتفاع آب در آن به ۱۸ متر می‌رسد. در مرکز دریاچه مصنوعی عباس آباد به شهر بنایی آجری به شکل چهارطاقی وجود دارد که زمانی سطح فوقانی آن، بستر بنایی با مصالح چوب و سقفی سفالی را تشکیل می‌داد. چهارطاقی مذکور در زمان آبیگری سد به زیر آب می‌رود و تنها سطح فوقانی آن به سان



صفویه به یادگار مانده‌اند. مصالح عمده سازه مذکور، ملاط ساروج و آجر است. با توجه به ساختار دو بنای برج که روی محور آبرسانی قرار دارند، می‌توان گفت برج‌ها صرفاً عملکرد نگهدارنده نداشته‌اند و با توجه به اختلاف ارتفاع محوطه گلباغ نسبت به باغ، دو برج در واقع برای جلوگیری از ضربات قوچی شکل سیالات، توسط مهندسان دوره صفویه مد نظر قرار گرفته‌اند.

آسیاب آبی

آسیاب مذکور به فاصله تقریبی پنج کیلومتری جنوب باغ، در میان دو رود پیراب احداث شده است. مصالح عمده تشکیل دهنده سازه فوق سنگ، آجر و ملاط ساروج است. راه دسترسی به آسیاب از طریق جاده‌ای سنگ‌فرش امکان‌پذیر است.

نحوه کارکرد بنای فوق بدین طریق است که آب از طریق کانال سرپوشیده به سمت کانال روباز آجری هدایت می‌شد، سپس با شیبی تقریباً مناسب به سمت چرخ آسیاب حرکت می‌کرد و موجب حرکت پره‌های چرخ می‌شد.

مهندسان دوره صفوی با احداث آسیاب آبی در محل مورد نظر، از انرژی آب بیشترین بهره را برای به حرکت در آوردن چرخ‌های آسیاب برده‌اند.

حوض‌های موجود در فضای سرپینه و گرمخانه را پر می‌کرد. به بیانی دیگر هر حوض در فضای سرپینه حمام تاریخی عباس‌آباد بهشهر دارای دو سیستم آبرسانی آب سرد و آب گرم است که این نکته از اهمیت‌های تاریخی این مکان به شمار می‌رود. آثار تاریخی بازمانده در مجموعه تاریخی عباس‌آباد

گرمخانه

در واقع فضای گرمخانه محل شست‌وشو و استحمام بوده که در ضلع جنوب شرقی احداث شده است. بر اساس یافته‌های باستان‌شناسی، فضای گرمخانه بنای حمام تاریخی عباس‌آباد دارای حوض‌های متعدد بود. حوض‌های متعدد در بنای این حمام، بیان‌کننده رعایت بهداشت و عدم استفاده از خرانه به صورت عمومی است. علاوه بر مورد فوق و با توجه به خاک‌برداری‌های انجام شده، مشخص شده که فضای گرمخانه مزین به کاشی با لعاب‌هایی به رنگ‌های مختلف بوده است.

گلباغ

محوطه گلباغ یا ایستگاه توزیع آب به فاصله ۶۰۰ متری از باغ واقع شده است. این گلباغ در حقیقت در ادامه شیبی قرار داشته است؛ به نحوی که شیب را بریده‌اند و آن را به صورت یک سطح تقریباً صاف در آورده‌اند. آب چشمه به محوطه فوق هدایت می‌شد، سپس با گردش در حوض‌های متعدد به آرامش و تصفیه می‌رسید و بعد از آن به پیروی از سطح شیب‌دار و همچنین لوله‌های سفالی به سمت باغ اصلی حرکت می‌کرد. وسعت منطقه گلباغ در حدود ۳۵۰۰ متر مربع است و بر اساس بقایای معماری برج محوطه گلباغ در دوره صفویه، به لحاظ اهمیت در امر آبرسانی، توسط نگهدارنده‌ها محافظت شده است.

برج آجری

در این مجموعه دو برج آجری به قطر هفت متر و به ارتفاع ۱۴ متر از دوران

حوض موجود است. آبرسانی به این بنا از طریق لوله‌های سفالی انجام می‌شد که آب چشمه فرادست را به آنجا هدایت می‌کرد.

کاخ

در فاصله تقریبی دو کیلومتری شمال باغ، بر بالای کوه مشرف بر دشت بهشهر و خلیج میانکاله، بقایای آثار معماری از دوره صفوی شناسایی شده است که به نظر می‌رسد محل احتمالی کاخ باغ بوده باشد. با توجه به موقعیت ساختاری بنای شناسایی شده بر بالای کوه و همچنین کشف سفال‌های پوشش بام لعابدار با لعاب‌های آبی، آبی فیروزه‌ای، سبز و قهوه‌ای و عدم دستیابی به بقایای معماری کاخ در کاوش‌های باستان‌شناسی در محوطه اصلی باغ، می‌توان گفت محل کشف‌شده مکان احتمالی کاخ پادشاهان صفوی در عباس‌آباد باشد.

حمام

در ضلع غربی باغ و متصل به آن و در سطحی پایین‌تر از باغ، بنای حمام تاریخی با زیر بنایی به وسعت ۱۶۰ متر مربع قرار دارد. بر اساس بررسی‌های به عمل آمده، پوشش سقف بنای حمام، گنبدی شکل و مصالح عمده سازه آن، آجر است و از تزئینات کاشی و ملاط ساروج در آن استفاده کرده‌اند. آب از قسمت شرقی بنای حمام از طریق لوله‌های سفالی (تنبوشه) به کاررفته در داخل دیوارهای بنای حمام، بعد از عبور از ضلع شمالی دیوار حمام، وارد ضلع غربی می‌شد و خزانه آب گرم را پر می‌کرد. سپس آب در خزانه بعد از گرم شدن از طریق لوله‌های سفالی (تنبوشه)، دیگر حوض‌های موجود فضای گرمخانه را پر می‌کرد. روش آبرسانی آب سرد بنای حمام مذکور مانند آب گرم انجام می‌پذیرفت. بدین ترتیب آب سرد از طریق لوله‌های سفالی بعد از عبور از ضلع شرقی حمام با پر کردن حوضی در بالا دست (خارج از بنای حمام) از طریق لوله‌های سفالی (تنبوشه)،

فیل‌ها یکدیگر را با اسم خاص خود صدا می‌کنند



اسامی در یک کتابخانه از صداهای ضبط شده فیل‌های صحرای آفریقا استفاده کردند.

این محققان سوار بر جیب فیل‌ها را دنبال کردند تا مشاهده کنند که کدام فیل صدا می‌زند و کدام فیل پاسخ می‌دهد.

مدل رایانه‌ای با تحلیل داده‌های صوتی پیش بینی کرد کدام فیل ۲۸ درصد از اوقات خطاب قرار داده می‌شود که احتمالاً به علت در بر داشتن اسم او بوده است.

زمانی که داده‌های بی معنی به این مدل رایانه‌ای داده شد تنها ۸ درصد از صداها را برچسب زنی کرد.

میکسی پارودو زیست شناس دانشگاه کورنل و مولف اصلی این مطالعه گفت: فیل‌ها درست مانند انسان‌ها از اسامی استفاده می‌کنند؛ اما احتمالاً در اکثریت صداها از اسم استفاده نمی‌کنند. بنابراین انتظار ۱۰۰ درصدی نداریم.

صداهای فیل‌ها شامل اصواتی است که زیر طیف شنوایی انسان قرار دارد. دانشمندان هنوز نمی‌دانند کدام بخش از این صداها اسامی فیل‌ها هستند.

محققان نتایج خود را از این طریق آزمایش کردند که صداهای ضبط شده را برای فیل‌های منفرد پخش کردند و آنها به صداهایی که در بر دارنده اسم آنها بود با انرژی پاسخ دادند از جمله اینکه گوش‌های خود را تکان دادند یا خرطوم را بالا بردند.

اما برخی اوقات فیل‌ها صداهایی که دیگر فیل‌ها را خطاب قرار می‌داد، نادیده گرفتند.

تحقیقات جدید نشان داده است فیل‌های آفریقایی یکدیگر را صدا می‌زنند و به اسم افراد واکنش نشان می‌دهند؛ کاری که کمتر از عهده حیوانات وحشی بر می‌آید. این نام‌ها یک بخش از صداهای آهسته فیل‌ها است که آنها می‌توانند از مسافت‌های طولانی در سراسر صحرای آفریقا بشنوند.

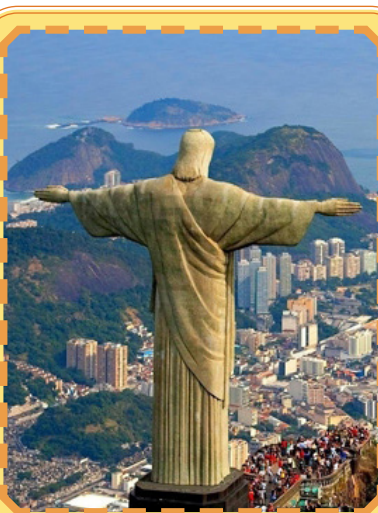
دانشمندان اعتقاد دارند حیواناتی با ساختارهای اجتماعی پیچیده و گروه‌های خانوادگی که جدا می‌شوند و سپس بهم پیوند می‌خورند؛ اغلب احتمال بیشتری دارد که از نام‌های فردی استفاده کنند.

استوارت پیم بوم‌شناس دانشگاه دوک گفت: اگر شما دنبال یک خانواده بزرگ بگردید، باید قادر باشید که بگویید: آهای ویرجینیا بیا اینجا!

این امر بسیار نادری است که حیوانات وحشی یکدیگر با نام‌های منحصر به فرد صدا بزنند. البته انسان‌ها اسم دارند و سگ‌های ما با (شنیدن) اسمشان می‌آیند.

بچه دلفین‌ها نام خودشان را اختراع می‌کنند و طوطی‌ها هم از نام‌ها استفاده می‌کنند.

هر کدام از این گونه‌های اسم‌گذار دارای این توانایی هستند که تلفظ کردن صداهای جدید منحصر به فرد را در طول زندگی خود یاد بگیرند؛ استعداد نادری که فیل‌ها هم دارای آن هستند. زیست‌شناسان برای این مطالعه جدید نشریه اکولوژی و تکامل طبیعت از یادگیری ماشین برای ردیابی و شناسایی



ریو دو ژانیرو پرشورترین شهر جهان

ریو دو ژانیرو که به اختصار ریو نام برده می‌شود، مرکز ایالت ریو دو ژانیرو، دومین شهر بزرگ برزیل و سومین منطقه شهری بزرگ آمریکای جنوبی است که با جمعیت ۶/۳ میلیون نفری ۶امین شهر بزرگ آمریکا و ۲۶امین شهر بزرگ جهان نیز به حساب می‌آید. این شهر در تاریخ ۱ ژوئیه ۲۰۱۲ به عنوان یکی از مناظر فرهنگی میراث جهانی یونسکو با نام «ریو د ژانیرو: منظر کاریوکا در بین کوه و دریا» به ثبت رسیده است.

این شهر توریستی در کنار کوه‌های انبوه از جنگل و سواحل و خلیج‌های اقیانوس اطلس قرار گرفته است.

در ریو، هنر خیابانی، قانونی است. ریو به یک بوم بزرگ برای علاقه‌مندان و هنرمندان هنر خیابانی از سراسر دنیا تبدیل شده است.

چرا که در این شهر، اجرای نقاشی خیابانی یا گرافیتی آزاد است. تندیس مسیح منجی، نماد شهر ریو است که به دلیل قرار گرفتن در ارتفاع، در معرض رعدوبرق و صاعقه قرار دارد.

البته بیشتر این حوادث به خرابی این مجسمه منجر نشده‌اند اما در سال ۲۰۱۴، انگشت تندیس بر اثر طوفان و صاعقه آسیب دید.



مشاهیر در نمایشگاه کتاب؛ بازار سلفی‌ها داغ شد

موزه عبرت هم به سبک هر سال با توجه به مسائل روز یک دکور پشت گرفته اش در نظر می‌گیرد، سال گذشته موضوع این دکور تندیس پرویز ثابتی مدیر اداره کل سواک بود که بعد از سالها خود را در جنبش زن، زندگی آزادی در خارج از کشور نشان داده بود امسال نیز چون مسئله روز مربوط به غزه و فلسطین است دکور موزه عبرت در سی و پنجمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران به روابط ساواک و موساد با عرضه اسناد اختصاص یافته است.

حسن امیری مسئول غرفه موزه عبرت در گفت و گو با خبرنگار ایرنا اظهار داشت: ۳۲ عنوان کتاب در خصوص زندانیان سیاسی قبل از انقلاب به صورت یک های ۱۰ جلدی همراه با سه عدد سی دی و مستند به مخاطبان در نمایشگاه عرضه می‌شود.

یکی از غرفه‌ها هم ابتکار جالبی به خرج داده و کتاب نقاشی بزرگسالان را برای پیشگیری از آلزایمر و تقویت حافظه برای عموم به نمایش گذاشته است.

در محوطه روبروی شبستان هم مجسمه‌هایی از جمع خانواده در کنار یکدیگر تعبیه شده که اهمیت موضوع خانواده را نشان می‌دهد و در غرفه‌هایی همجوار این مجسمه‌ها درباره خانواده گفت و گوهایی انجام می‌شود.

است که نشان می‌دهد که حکیمانی مانند حافظ و سعدی بوده است. ساجلین مهدی‌لو طراح چهره پردازی پرفورمنس‌ها در گفت و گو با خبرنگار ایرنا اظهار داشت: پرفورمنس‌ها از روز گذشته با هدف زنده نگه داشتن یاد و خاطره مشاهیر و شعرا به نمایشگاه آمده‌اند. بیشتر مخاطب ما کودکان و نوجوان هستند که کمتر با مشاهیر ارتباط دارند.

وی با بیان اینکه هنرمندان به مدت هشت روز در نمایشگاه کتاب حضور دارند، افزود: هنر پورفورمنس (هنر اجرا) با تئاتر متفاوت است و ما می‌خواهیم مردم با این هنر آشنا شوند در اجراها اگر کسی با هنرمندان هم کلام شود آنها از زندگینامه شخصی که کتاب او را در دست دارند، به فرد اطلاعات می‌دهند مثلاً برخی‌ها از هنرمندانی که کتاب ابن سینا را در دست دارد می‌خواهند درباره گیاهان دارویی برای آنها و زندگی ابوعلی سینا سخن بگویند.

مجسمه محمد حسین بهجت تبریزی متخلص به شهریار شاعر پر آوازه کشورمان هم که دیوان شعرش را در دست دارد و جلو غرفه شهرداری تهران گذاشته شده است توجه دوستداران فرهنگ و هنر را به خود جلب می‌کند برخی از آنها کنار او می‌ایستند و عکس سلفی یا دسته جمعی می‌گیرند.

گشت و گذار پرفورمنس‌ها (گروهی از هنرمندان) با لباس‌های سنتی و محاسنی بلند که هر کدام یکی از کتاب‌های مشاهیر و ادیبان را در هم دست گرفته‌اند از نکات جالب نمایشگاه سی و پنجم کتاب تهران است.

پرفورمنس یا پرفورمانس در هنرهای نمایشی عموماً شامل مراسمی است که طی آن هنرمند یا گروهی از هنرمندان، یک یا چند اثر هنری را به مخاطبان عرضه می‌کنند. پرفورمنس به لحاظ لغوی به معنای اجراست. اما هنر پرفورمنس، ذات هر اجرایی است که بر انسان متکی باشد. معمولاً هنرمندان قبلاً ارائه اثر هنری را تمرین می‌کنند.

این روزها بازار عکس‌های سلفی با پرفورمنس‌ها در سی و پنجمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران داغ است، برخی، از آنها می‌خواهند در مورد کتابی که در دست دارند برای آنها توضیح دهند، برخی‌ها از هنرمندی که کتاب حافظ در دست دارد می‌خواهند برای آنها فال بگیرد او هم یک بیت شعر حافظ که از بر است را برایشان می‌خواند.

از آنها هدفشان از این کار را پرسیدم یکی از آنها با لحن خاصی همچون مردان قدیم گفت: ما آمده ایم به نمایشگاه تا از دوستان استقبال کنیم، شاهنامه فردوسی که در دست من است انعکاس و سایه ای از ادیبان



اکبر جوجه خانگی

چیپس پیاز خانگی بدون فر



مواد لازم

۵ عدد	پیژ
۳ عدد	تخم مرغ
۱ لیوان	شیر
۲ قاشق چایخوری	نمک
۲ قاشق مرباخوری	پودر سیر
۱ قاشق چایخوری	دارچین
به میزان لازم	آرد
به میزان لازم	آرد سوخاری
۲ قاشق غذاخوری	زعفران
به میزان لازم	فلفل
۱ قاشق چایخوری	بیکینگ پودر
به میزان لازم	کره

طرز تهیه

ابتدا پیاز را پوست کنده و آن را به صورت حلقه ای ضخیم برش دهید و بعد آن را داخل آب خیلی سرد قرار دهید. در ظرفی مناسب شیر، دارچین، زعفران آب کرده، نمک و پودر سیر را مخلوط کرده و تخم مرغها را به آن اضافه کنید و با همزن خوب هم بزنید. آرد را با بیکینگ پودر مخلوط کرده و ۲ بار الک کنید و کم کم به مواد اضافه کنید طوری که غلظت آن مثل ماست شود. پیازها را از آب خارج کرده و داخل آبکش بریزید تا آب آنها کاملا کشیده شود. داخل تابه کره ریخته و اجازه دهید داغ شود. هر یک حلقه پیاز را داخل مخلوط فرو کرده و خوب آن را آغشته کنید و بعد آن را داخل آرد سوخاری بغلتانید و به سرعت داخل کره سرخ کنید تا طلایی شود. پس از اینکه چیپس پیاز طلایی شد خارج کنید و روی دستمال کاغذی قرار دهید تا روغن اضافی اش خارج شود سپس به همراه سس دلخواه سرو کنید.



اکبر جوجه یکی از انواع غذاهای پرفرودار و خوشمزه ایرانی است که اصالت آن متعلق به شهرستان گلوگاه می باشد.

مواد لازم

۱ عدد	مرغ کوچک
یک چهارم فنجان	زعفران دم کرده
۱۰۰ گرم	کره
۱ عدد	پیژ
۴ حبه	سیر
نصف لیوان	بلیمو
نصف لیوان	رب انار
به اندازه کافی	نمک و فلفل سیاه
۱ لیوان	روغن مایع
۳۰ دقیقه	آماده سازی:
۹۰ دقیقه	زمان پخت:
۱۲۰ دقیقه	مجموع زمان پخت:

طرز تهیه

مرحله اول: برای تهیه اکبر جوجه خوشمزه ابتدا مرغ را می شویم، سپس از وسط به دو قسمت مساوی تقسیم می کنیم و در یک کاسه بزرگ و جادار قرار می دهیم. توجه داشته باشید که برای تهیه اکبر جوجه به هیچ عنوان نباید پوست روی مرغ را جدا کنیم. **مرحله دوم:** نکته مهم در مورد اکبر جوجه این است که در رستوران های اکبر جوجه از جوجه مرغ استفاده می شود و اگر می خواهید اکبر جوجه شما مانند رستوران شود حتما از جوجه مرغ استفاده کنید، یا حداقل از مرغ ها کوچک استفاده کنید. **مرحله سوم:** پیاز را به صورت حلقه ای خرد می کنیم و به کاسه حاوی مرغ اضافه می کنیم. در ادامه سیرها را خرد کرده و به کاسه اضافه می کنیم. در ادامه

آبلیمو را به همراه زعفران دم کرده و مقداری نمک و فلفل سیاه به کاسه اضافه کرده و خوب مواد را مخلوط می کنیم. **مرحله چهارم:** مواد طعم دهنده را با دست روی تمام قسمت های گوشت مرغ ماساژ می دهیم تا گوشت مرغ به خوبی طعم دار شود. پس از اینکار روی کاسه را با سلفون می پوشانیم و به مدت ۱۲ ساعت در یخچال قرار می دهیم تا گوشت مرغ طعم دار شود. خانمها، با پخت این غذا فامیل شوهر را آچمز کنند!

مرحله پنجم: توصیه ما این است که هر زمان می خواهید اکبر جوجه درست کنید حتما از شب قبل گوشت مرغ را طعم دار کنید. طعم دار کردن گوشت مرغ یکی از مهم ترین دلایلی است که باعث می شود اکبر جوجه شما خوشمزه تر و لذیذتر شود.

مرحله ششم: پس از اینکه گوشت مرغ طعم دار شد آنرا از یخچال خارج می کنیم. در ادامه یک قابلمه مناسب روی حرارت قرار می دهیم و روغن مایع را به آن اضافه می کنیم. حرارت زیر قابلمه باید متوسط باشد تا علاوه بر اینکه روغن نسوزد، گوشت مرغ مغز پخت شود.

مرحله هفتم: قطعات گوشت مرغ را در روغن داغ قرار می دهیم و پس از اینکه دو طرف قطعات مرغ طلایی شد و مرغ مغز پخت شد آنرا از قابلمه خارج می کنیم. در مرحله بعدی باید حدود ۵ دقیقه گوشت مرغ را در کره تفت دهیم تا لذیذتر شود.

مرحله هشتم: البته می توانیم برای اینکه وقت کمتری صرف شود، کره را به قابلمه حاوی روغن اضافه کنیم تا جوجه ها در مخلوط کره و روغن سرخ شوند. پس از اینکه کره به خورد گوشت مرغ رفت مقداری نمک و فلفل سیاه اضافه می کنیم.

مرحله نهم: در این مرحله پس از اینکه جوجه ها به طور کامل سرخ و طلایی شدند، آنها را در توری فلزی قرار می دهیم تا روغن اضافی شان خارج شود. در پایان اکبر جوجه ها را در ظرف مورد نظرممان می کشیم و به همراه کته زعفرانی و رب انار ترش سرو می کنیم.



نودل بخوریم یا نخوریم؟

طولانی تری دارند و می‌توانند برای مدت طولانی تری انرژی مورد نیاز بدن را تامین کنند. یک بسته انرژی برای روزی یکی از ویژگی‌های این غذا که باعث محبوبیت آن در آسیای شرقی شده داشتن کربوهیدرات است. این کربوهیدرات اگر در ساعات ابتدایی روز دریافت شود انرژی لازم برای روز شما را تامین خواهد کرد. همین موضوع سال‌هاست که نودل را به غذایی برای تمام وعده‌ها، حتی صبحانه، تبدیل کرده است.

دوستی با سیستم گوارشی

نودل مقدار قابل توجهی از فیبر را در خود جا داده و همین موضوع به بهبود عملکرد سیستم گوارشی کمک می‌کند. نتیجه وجود این فیبر بالا کمک به کنترل مشکلاتی مانند یبوست و رفع بیماری‌های گوارشی دیگر مانند سنگینی معده است و حتی از بروز برخی مشکلات معده مانند سوزش معده و ضعف‌های شکمی پیشگیری کند.

بالاخره نودل بخوریم یا نه؟

در مجموع نودل تفاوت چندانی با سایر محصولات آرد گندم مثل نان یا ماکارونی ندارد و می‌توانید آن را فرآورده‌ای متفاوت و جدید از آرد گندم در نظر بگیرید. همانطور که می‌دانید باید سالم‌ترین خوراکی‌ها از جمله سبزیجات، گوشت و برنج را نیز به تعادل مصرف کرد و زیاده روی در هر کدام از آن‌ها می‌تواند منجر به ایجاد آسیب به سلامتی بدن شود.

رشته‌های نودل، خمیری از جنس آرد سبوسدار گندم است درست مانند نان، که طی فرایند پخت رطوبت خود را در دمای بالا از دست داده و در بسته بندی‌های مخصوص قرار می‌گیرد، راهی برای ورود رطوبت و ایجاد الودگی ندارد. بسته کوچک چاشنی که در کنار این رشته به صورت مجزا وجود دارد ترکیبی از سبزیجات خشک، ادویه‌جات، عصاره های مرغ یا گوشت و کمی نمک است که بسته به طعم تغییر می‌کند؛ همچنین در بسته‌های چاشنی نوع خاصی از مخمر به کار برده می‌شود که این نوع از مخمر فواید زیادی برای بهبود عملکرد سیستم گوارش بدن، تامین پروتئین غذا و تامین ویتامین (ب) به همراه دارد.

موتورافزایش متابولیسم

اگر شما از جمله افرادی هستید که قصد دارند با خوردن غذا متابولیسم بدن خود را بالا ببرند، نودل می‌تواند یکی از انتخاب‌های شما باشد. یک غذای سریع و فوری که باعث افزایش توانایی بدن در تبدیل غذا به انرژی شده و در نتیجه می‌تواند به افزایش متابولیسم بدن کمک کند؛ همین موضوع نودل را به یک انتخاب جذاب برای ورزشکاران تبدیل می‌کند. کربوهیدرات موجود در رشته‌های نودل تنها از نوع کربوهیدرات پیچیده است که ارزش بسیار بالایی برای سلامت بدن دارد. برخلاف کربوهیدرات‌های ساده، کربوهیدرات‌های پیچیده فرایند جذب

نودل که به تازگی در دل و سفره ایرانی‌ها جا باز کرده غذایی خوشمزه و متفاوت است؛ جدید و متفاوت بودن آن باعث شده بسیار از مردم به دنبال تاثیر آن بر سلامت بدن باشند.

نودل علاوه بر این که به تنهایی یک وعده غذایی کامل محسوب می‌شود، قابلیت ترکیب شدن آن با انواع مواد غذایی مثل سبزیجات، گوشت، مرغ، تخم مرغ و... باعث شده مثل برنج و ماکارونی به عنوان یک پایه انواع غذاها به یک عضو جدا نشدنی در سبد مصرف مردم کشورهای مختلف تبدیل شود. بدون ماده نگهدارنده عامه مردم تصور می‌کنند ماده غذایی که در یخچال نگهداری نمی‌شود، ماندگاری بالایی دارد و یک فست فود با زمان آماده سازی کم است، باید مواد نگه دارنده داشته باشد اما نودل اینطور نیست. این محصول که تنها از ترکیب آرد سبوس دار گندم و آب ساخته شده بسته بندی خاصی دارد که به دلیل خارج کردن تمام اکسیژن موجود در بسته و ساختار ۳ لایه آلومینیومی آن، محصول تولیدی را از مواد نگه دارنده بی‌نیاز می‌کند پس نگران هر گونه آلودگی، مواد افزودنی و نگه دارنده نباشید.

این فرآورده حاصل از محصولات کشاورزی بدون هیچ افزودنی مصنوعی تولید می‌شود. نودل های تولید شده در ایران همگی شامل دو بخش کیک نودل و چاشنی هستند. کیک نودل یا همان



موضوع جمعیت مهمترین مسئله امنیتی کشور خواهد بود



این همایش هر ساله با یک دبیرخانه ثابت در بین نیروهای مسلح ارتش برگزار شود، گفت: بعد امنیتی و نظامی موضوع جمعیت بسیار مهم است. ما هم در ستاد ملی جمعیت در تعاملات با نیروهای مسلح و سایر قوا و دستگاه‌های حاکمیتی تمام توانمان را می‌گذاریم، نگاهمان همین است که مهم‌ترین چالش امنیتی کشور در سال‌های آتی رفع شود.

وی با تاکید بر سخنان رهبر معظم انقلاب که امسال چند مرتبه به حفظ جوانی جمعیت کشور تاکید کرده و آن را جزو اولویت‌های پنجگانه کشور دانستند، گفت: همین بار مسئولیت ما را سنگین می‌کند.

انشالله تلاش‌های ارتش هم مستمر، زود بازده و نقطه زن باشد. ما به همت اساتید ارجمندی از جنس نیروهای مسلح که در شورای عالی امنیت ملی کمیته ملی جمعیت را تعریف کردند در حال پیگیری موضوع هستیم این کمیته می‌تواند محملی برای سیاستگذاری‌هایی در مقوله جمعیت کشور باشد.

محبی تصریح کرد: در حال حاضر ظرفیت‌های خوبی در قالب همین همایش‌ها وجود دارد، بستر و محمل کار آماده است، ما هم با افتخار آمادگی داریم هر مکاتبه و رفت و آمدی با فرماندهان ارتش در این عرصه داشته باشیم.

بزرگ هوشمندانه روی آن کار می‌کنند. در سال‌هایی که گذشت و ما پروژه‌های کنترل جمعیت را در کشورمان پیاده کردیم تمامی وام‌های بین‌المللی که به ایران داده شد، مشروط به بحث کنترل جمعیت بود، به همین دلیل ما سریع‌ترین کاهش نرخ جمعیت را در طول تاریخ شاهدش بودیم.

تحکیم نهاد خانواده از دغدغه‌های اصلی نظام جمهوری اسلامی است دبیر ستاد جمعیت کشور گفت: در عرصه داخلی هم کم کم مشخص شد که کاهش جمعیت سرباز در بسیاری مراکز نظامی کشور به چشم می‌خورد، به نسبتی که جمعیت جوان کم می‌شود، حضور نخبگان هم کم و کیفیت دسترسی به آنها در صنعت دفاعی تحت تاثیر قرار می‌گیرد.

وی درباره شرایط جمعیت‌شناسی ایران در منطقه تاکید کرد: ما در بصرین کشورهایی قرار گرفتیم که نرخ رشد جمعیت بالایی دارند. به لحاظ نرم‌افزاری و سبک زندگی هم روحیه تک فرزندی آسیب‌زا خواهد بود. تصور کنید کشور ما با بحرانی روبرو شود چطور یک خانواده تک فرزند با چالش‌های اعزام یک فرزند به جبهه روبرو می‌شوند حتی مراقبت و تیمارداری جمعیت سالخورده هم هزینه‌هایش به لحاظ بهداشتی بسیار زیاد است.

محبی تبار با ابراز امیدواری از اینکه

دبیر ستاد ملی جمعیت گفت: بعد امنیتی و نظامی موضوع جمعیت بسیار مهم است. ما هم در ستاد ملی جمعیت در تعاملات با نیروهای مسلح و سایر قوا و دستگاه‌های حاکمیتی تمام توانمان را می‌گذاریم، نگاهمان همین است که مهم‌ترین چالش امنیتی کشور در سال‌های آتی رفع شود. شکیبا محبی تبار در نخستین همایش ملی جایزه جمعیت و قدرت نظامی در بین فرماندهان عقیدتی سیاسی ارتش جمهوری اسلامی ایران افزود: آبان ماه گذشته در خدمت همکاران ارتش جمهوری اسلامی ایران بودیم و برنامه‌ای را در عرصه جمعیتی با هم صحبت کردیم که این مایه مباحث ماست.

جمعیت مولفه اول موثر در قدرت نظامی کشورها به حساب می‌آید وی با بیان اینکه در ۱۶ تئوری اصلی قدرت در دنیا، جمعیت مولفه اول موثر در قدرت نظامی کشورها به حساب می‌آید، افزود: این حرکت ارتش جمهوری اسلامی ایران در پرداختن به موضوع جمعیت بسیار هوشمندانه است. سبقت این بحث در کشورهای توسعه یافته و متخاصم با جمهوری اسلامی ایران به بیش از ۸۰ سال می‌رسد.

وی با اشاره به اندیشه‌های رصد جمعیتی در سطح کشورها گفت: همه این فعالیت‌ها در مسائل نظامی شان هوشمندانه تعریف و تمام تغییرات جمعیتی دنیا رصد می‌شود و نرخ باروری آنها به ثانیه و دقیقه در آنها مشخص است. کسینجر آمریکایی جمله معروفی دارد که می‌گوید رشد جمعیت رقبای ما در جهان مهم‌ترین عاملی است که ما را به خطر می‌اندازد. محبی تبار یادآور شد: مدخل تنظیم خانواده سبک زندگی است اما اصل مسئله امنیتی است که قدرت‌های

کودکان کار دیروز، ساقی های قد و نیم قد امروز



خطرناکی می شوند.»

آغازی برای سوء استفاده های بیشتر

این مددکار اجتماعی از افزایش تعرض به کودکان کار در این شرایط می گوید: «اعتیاد مادر آسیب ها و تخلف های دیگر هم هست. وقتی پای کودکی به این فضاها باز شود امکان سوء استفاده های دیگر نیز به مراتب بالاتر می رود. سوء استفاده های جنسی، مجبور کردن کودکان و آموزش آنها برای سرقت و دزدی از مواردی بوده که گزارش آن را داشته ایم.»

بیگتری می گوید ما تنها کشور دارای این آمار نیستیم اما با توجه و رسیدگی بیشتر می توانیم میزان این آسیب اجتماعی را از شهرهای بزرگی مانند اصفهان، تهران، هرمزگان، خراسان رضوی، فارس، کردستان، یزد و مازندران کاهش دهیم: «در دنیا بیش از ۹۰ میلیون کودک کار وجود دارد که طبق اعلام سازمان یونسف تعداد زیادی از آنها به شیوه برده داری مدرن اداره می شوند. خوشبختانه در کشورمان مافیای کودک کار وجود ندارد. یعنی همه کسانی که کودکان را به سر چهارراه ها می آوردند لزوماً کارفرمای این بچه ها نیستند. خیلی از آنها همراه خانواده هایشان کار می کنند اما وضعیت نامناسب شان می تواند آنها را به سمت کارهای خلاف قانون و خطرناک سوق دهد.»

برای تعداد زیادی از این کودکان پرونده تشکیل شده است. نظارت بر امر تحصیل این کودکان ضروری است. همین یک موضوع تا حدود زیادی می تواند از تبهکار شدن این کودکان در آینده پیشگیری کند. توزیع بسته های حمایتی فرهنگی و معیشتی راهکار دیگری است. همه این موارد با در اولویت قرار گرفتن این قشر اجرایی می شود اما این دسته از کودکان فعلاً از گردونه توجه متولیان به دور مانده اند.»

سطح های زباله مکانیزه دیگر قد و قامت این بچه ها به این جایگاه های زباله و پسماند نمی رسد. گزارش کلاتری های مناطق کم برخوردار و محروم از جفت و جور شدن یک شغل تازه برای این کودکان پرده برداشته است. کاری که برای خیلی از آنها گذشته از تبعات قانونی، خطر جانی نیز به همراه دارد. خرده فروشان مواد مخدری که قبلاً شناسایی شده اند حالا همین بچه های بی پناه از همه جا بی خبر را ساقی کرده اند. در ازای مبلغی ناچیز آنها را مامور به جابه جایی مواد مخدر می کنند. ۱۳ استان بیشترین میزان کودک کار را در خود جا داده که در ۷ مورد از آنها برای کودکانی که جا به جایی مواد انجام داده اند پرونده تشکیل شده است.

اظهارات ضد و نقیض متولیان در باره درآمد کودک کار

متولیان سازمان بهزیستی از زندگی فقیرانه این دسته از کودکان و خانواده شان در حاشیه شهرهای بزرگ می گویند.

این در حالی است که چندی پیش مدیرعامل سازمان خدمات اجتماعی شهرداری تهران نظر دیگری درباره این ماجرا را رسانه های کرد: «کف درآمد کودکان کار در یک روز بین ۴۰۰ هزار تومان تا یک میلیون تومان است. گروه هایی که این کودکان را به کار می گیرند در ماه درآمد حدود ۱۰۰ میلیون تومان درآمد دارند.» فارغ از این اظهار نظرها، مددکاران اجتماعی از سخت تر شدن وضعیت معیشتی این کودکان می گویند: «متولی این کودکان سازمان بهزیستی است اما بیشتر از سوی مساجد، هیات ها، گروه های مردمی و گاهی شهرداری ها برای این بچه ها کار معناداری انجام می شود.»

«محمد علی بیگتری» کارشناس آسیب های اجتماعی در منطقه ۱۲ تهران درباره بکارگیری این کودکان توسط گروه های خلافکار هشدار می دهد: «بیشتر کودکان کار با اسکن عنبیه شناسایی می شوند. بر اساس همین پرونده ها می توانیم سرکشی منظمی به وضعیت معیشتی آنها و خانواده هایشان داشته باشیم اما واقعیت آن است که این کودکان هیچ گاه در اولویت رسیدگی نبوده و همچنان نیز نیستند. به تازگی و به دلیل فقر شدید برخی از این کودکان برای پول بیشتر فریب خرده فروشان مواد مخدر و گاهی تولید کنندگان آن را می خورند و درگیر چنین کار

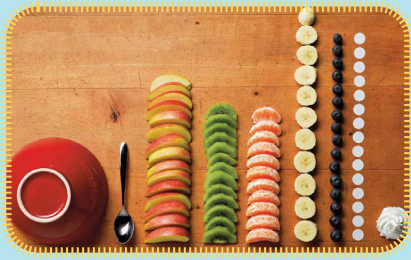
ماجرای پاسکاری کودکان کار از معضلات نخ نما شده شهری است. متولی اصلی رسیدگی به وضعیت این قشر کم برخوردار و محروم سازمان بهزیستی معرفی شده اما علیرغم ادعای های بیشماره نظر می رسد این متولی نصفه نیمه هم نمی تواند پاسخگوی رفع مشکلات ابتدایی این کودکان باشد. در طول ماه های گذشته هر گاه صحبت از حق و حقوق بچه هایی شده که در همین خیابان ها و چهارراه ها صبح شان به شب شان دوخته شده متولیان همین سازمان در پشت تریبون ها آماری عجیب را رسانه ای کرده اند. آماری که می گوید بیش از ۸۰ درصد کودکان کار از اتباع کشورهای همسایه هستند و به این شکل آب پاک را روی دستان کسان ریخته اند که دغدغه مطالبه گری در این باره داشته اند. حالا اما خبر نگران کننده دیگری سر تیر اخبار مربوط به این قشر شده که پای پلیس را نیز به بحث کنترل و شناسایی کودکان کار باز کرده است.

با محدود شدن زباله گردی در پایتخت تعداد زیادی از این کودکان ۶ تا ۱۴ ساله درگیر همکاری با خرده فروشان مواد مخدر شده اند. حالا این ساقی های قد و نیم قد به جای خم شدن در سطح های زباله و دست چرخاندن در آنها چند گرم مواد در جیب و جوراب شان جا ساز می کنند و باز هم سهم شان از این کار خطرناک همان درآمد بخور و نمیر است.

دست کودکان کار از پسماندها کوتاه شده است

طبق آخرین آمار رسمی منتشر شده از تعداد کودکان کار و خیابان تعداد این قشر به ۱۴ هزار و ۵۰۰ نفر می رسد. سال گذشته بود که متولیان سازمان بهزیستی اعلام کردند بیش از ۸۰ درصد از کودکان کار از اتباع کشورهای همسایه هستند. از مدرسه روزانه محروم شده اند و اگر در حوشان لطفی شود آنها را در مدارس شبانه یا کلاس درس هایی که در خانه ها برگزار می شود ثبت نام می کنند. بیشتر این بچه ها مشاغل کاذبی مثل دستفروشی یا تمیز کردن شیشه خودروها در چهارراه ها و خیابان دارند. تعداد زیادی از آنها زباله گرد هستند و در ازای جمع آوری ضایعات و پسماندهای قابل فروش به طور روز مزد از خرده فروشان دیگر دستمزد ناچیزی می گیرند. اما حالا با تغییر در شکل

خصوصیات افراد کمال گرا چیست؟



ادامه خواهیم گفت؛ کمال‌گرایی خود را درمان کنند. اما برخی دیگر نیاز به کمک پزشک (روانشناس یا روان‌پزشک، بسته به شدت کمال‌گرایی) دارند.

تمرین کنید که دید واقع‌گرایانه به مسائل داشته باشید:

اگر تصمیم به انجام کاری دارید، آن را انجام دهید:

سعی کنید به نتیجه فکر نکنید:

کلی نگر بودن را تمرین کنید:

به دایره لغت خود کلمات "معمولی" و "بعضی" را اضافه کنید:

همیشه لازم نیست که همه موارد فوق‌العاده باشند. در بسیاری از موارد در شرایط معمولی نیز می‌توان به موفقیت رسید و خوشحال بود.

باور کنید که شکست خوردن در زندگی لازم است:

با افرادی که کمال‌گرا نیستند معاشرت کنید:

به هیچ وجه خودتان را با دیگران مقایسه نکنید:

قطعا برای تمام ما اتفاق افتاده است که در اطرافمان افرادی را ببینیم که سعی دارند خود را بی‌نقص و به اصطلاح همه چیز تمام نشان دهند. تحصیلات عالی، شغل مطلوب، مهارت‌های فراوان در حوزه‌های مختلف، ظاهر زیبا و... در چنین مواقعی باید به این مسئله فکر کنید که شرایط زندگی افراد با یکدیگر متفاوت بوده و تعریف موفقیت و ایده آل بودن در افراد مختلف متفاوت است. در ضمن به خاطر داشته باشید که انسان‌ها تصویری از خود را به شما نشان می‌دهند که، دوست دارند.

حد وسط ندارند و به اصطلاح افرادی با تفکر صفر و صد هستند. اینگونه افراد هیچ چیزی را به صورت معمولی یا میانه نمی‌بینند. یک فرد یا زیباست یا زشت، یا پولدار است یا فقیر. با کسانی ارتباط برقرار می‌کنند که تفکری همانند خود داشته باشند.

اعتماد آن‌ها نسبت به دیگران بسیار کم است. زیرا فکر می‌کنند که دیگران نمی‌توانند همانند خودشان کاری را بی‌نقص و عالی انجام دهند. به راحتی افسرده و ناامید می‌شوند.

به خود و اطرافیان بسیار سخت می‌گیرند.

اگر کاری مطابق میل و خواسته آن‌ها پیش نرود، خود را بسیار سرزنش می‌کنند.

هیچ‌گاه از مسیر لذت نمی‌برند. زیرا همیشه به این فکر می‌کنند که آیا نتیجه ایده آل خواهد شد یا خیر.

اگر کسی بازخوردی نسبت به رفتار و طرز فکر آن‌ها نشان دهد، به سرعت حالت تدافعی می‌گیرند و می‌توان گفت که در این مورد انتقاد پذیر نیستند.

همیشه در فکر جلب رضایت دیگران هستند و این فکر که ممکن است کسی از آن‌ها راضی نباشد، بسیار آزارشان می‌دهد.

انتظارات و استانداردهای فوق‌بالایی دارند.

از شکست می‌ترسند.

نهایی کردن فعالیت‌های مختلف برای آن‌ها بسیار دشوار است. زیرا همیشه می‌خواهند که بهترین باشند.

اگر کاری که انجام می‌دهند مورد قبول دیگران واقع شود، اعتماد به نفس بالایی دارند اما اگر این اتفاق نیوفتد، اعتماد به نفس و حال خوب آن‌ها به سرعت کاهش می‌یابد.

روش‌های درمان کمال‌گرایی

کمال‌گرایی در افراد مختلف، شدت‌های متفاوتی دارد. برخی از افراد می‌توانند با تمرین‌هایی که در

تعریف کمال‌گرایی

در روانشناسی کمال‌گرایی به این معناست که شما خود را موظف می‌کنید تمام کارهایتان را به حالت وسواسی و بدون نقص انجام دهید و اگر غیر از این باشد، شما را به شدت عصبی و مضطرب می‌کند.

انواع کمال‌گرایی

کمال‌گرایی سه نوع دارد. حال قصد داریم به تعریف آن‌ها بپردازیم.

کمال‌گرایی خود محور:

در این نوع کمال‌گرایی ۱۰۰ درصد خود شخص دخیل است. هیچ فشای از سوی جامعه روی فرد وجود ندارد و اوست که خودش را موظف می‌داند که باید تمام کارها را بی‌نقص انجام دهد.

کمال‌گرایی دگر محور:

در این نوع، اطرافیان بیشتر از شما تحت فشار هستند زیرا شما آن‌ها را تحت فشار قرار می‌دهید. می‌پرسید چرا؟ زیرا افرادی که دچار این نوع از کمال‌گرایی هستند انتظار دارند که اطرافیان و کسانی که با آن‌ها سر و کار دارند، تمام فعالیت‌های خود را عالی و بدون نقص انجام دهند.

کمال‌گرایی القا شده توسط جامعه:

در واقع می‌توان گفت افرادی که دچار این نوع کمال‌گرایی می‌شوند، قربانی جامعه، خانواده و محیط اطراف هستند. زیرا دائما به آن‌ها گفته می‌شود که باید بهترین باشند. برای مثال دانش آموزی که در حال آماده شدن برای کنکور است و دائما از سمت خانواده، مشاوران و معلمان به او گفته می‌شود که باید بهترین رشته قبول شود و اگر این اتفاق به وقوع نپیوندد؛ آینده خود را از دست می‌دهد!

خصوصیات افراد کمال‌گرا:

از آنجایی که این افراد طرز فکر و عملکرد متفاوتی دارند، بنابراین خصوصیات و ویژگی‌های منحصر به فرد خود را دارا هستند. خصوصیات افراد کمال‌گرا عبارتند از:



آیا رژیم کتوزیک برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ مفید است؟



یک مورد خفیف دارد، تجربه کند، حتی اگر هر دو فقط به همان میزان از یک ماده غذایی لبنی حاوی لاکتوز مصرف کرده باشند. به طور مشابه، اگر دو نفر با شدت یکسان عدم تحمل لاکتوز مقادیر متفاوتی از همان غذای لبنی مصرف کنند، فردی که مقدار بیشتری مصرف می کند ممکن است علائم بدتری را تجربه کند. آشنایی با حساسیت به لبنیات به عنوان آلرژی به شیر شناخته می شود، آلرژی به لبنیات وضعیتی است که در آن سیستم ایمنی بدن نسبت به پروتئین های موجود در شیر و سایر غذاهای لبنی بیش از حد واکنش نشان می دهد. علائم می تواند از خفیف تا شدید متفاوت باشد و در زیر ذکر شده است: کهیر، خارش، تورم دشواری در تنفس سرفه یا خس خس سینه استفراغ نفخ، گرفتگی عضلات، مدفوع خونی، اسهال برخی از این علائم با علائم عدم تحمل لاکتوز مطابقت دارند، به همین دلیل است که برخی افراد ممکن است این دو حالت را اشتباه بگیرند. به یاد داشته باشید که عدم تحمل لاکتوز یک بیماری گوارشی مرتبط با لاکتوز است، اما حساسیت به لبنیات یک پاسخ ایمنی به دو پروتئین کلیدی موجود در شیر است: کازئین و آب پنیر. و از آنجایی که بیشتر غذاهای لبنی حاوی این پروتئین های شیر هستند، باید از مصرف لبنیات اجتناب شود.

به طور معمول چگونه هضم می شود. لاکتوز قند طبیعی موجود در شیر و برخی دیگر از غذاهای لبنی است که از شیر تهیه می شود. پس از مصرف، توسط آنزیمی طبیعی به نام لاکتاز به گلوکز و گالاکتوز تجزیه می شود و هضم آن را آسان می کند. بنابراین، عدم تحمل لاکتوز چیست؟

عدم تحمل لاکتوز ناتوانی در هضم کامل لاکتوز است که اغلب به دلیل کمبود آنزیم لاکتاز کافی و علائم گوارشی مربوطه است که می تواند هنگام مصرف لاکتوز رخ دهد. این وضعیت زمانی که بدن شما قادر به تولید لاکتاز کافی نیست، ممکن است در طول زمان ایجاد شود و با تعدادی از علائم مشخص می شود که می تواند شامل: درد شکم نفخ اسهال گاز این علائم، که عدم تحمل لاکتوز را از سوء جذب لاکتوز جدا می کند - وضعیتی که روده کوچک نمی تواند لاکتوز را به طور کامل هضم کند اما بدن هیچ علامتی را تجربه نمی کند. معمولاً در عرض ۳۰ دقیقه تا چند ساعت پس از خوردن یا نوشیدن چیزی حاوی لاکتوز رخ می دهد. علاوه بر این، شدت این علائم بسته به شدت عدم تحمل لاکتوز و میزان مصرف لاکتوز می تواند در نوسان باشد. بنابراین، برای مثال، فردی که مبتلا به عدم تحمل لاکتوز شدیدتر است، ممکن است نفخ بدتری نسبت به فردی که

برخی از افراد به دلیل مشکلات گوارشی از مصرف شیر و لبنیات خودداری می کنند و نمی دانند که این مشکلات به دلیل عدم تحمل به لاکتوز یا عدم حساسیت به لبنیات ایجاد می شود که در این مطلب تفاوت این دو کاملاً توضیح داده شده است. عدم تحمل لاکتوز در مقابل حساسیت به لبنیات عدم تحمل لاکتوز و حساسیت به لبنیات، و تفاوت بین آنها، آنقدرها هم که مردم فکر می کنند ساده نیستند. به عنوان یک پایه، اینها نکات اصلی هستند که باید بدانید: عدم تحمل لاکتوز و حساسیت به لبنیات دو حالت مجزا و غیر مرتبط هستند. عدم تحمل لاکتوز ناتوانی در هضم کامل لاکتوز است و می تواند در هنگام مصرف لاکتوز منجر به علائم گوارشی مربوطه شود. آلرژی به لبنیات وضعیتی است که در آن سیستم ایمنی بدن به پروتئین های موجود در شیر و سایر غذاهای لبنی واکنش نشان می دهد. افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز در مورد لبنیات گزینه هایی مانند انتخاب های بدون لاکتوز یا لاکتوز پایین دارند. افرادی که به لبنیات حساسیت دارند باید از مصرف لبنیات اجتناب کنند. بهترین راه برای اطلاع از عدم تحمل لاکتوز یا حساسیت به لبنیات مراجعه به پزشک است. درک عدم تحمل لاکتوز برای درک کامل عدم تحمل لاکتوز، مهم است که بدانیم لاکتوز چیست و



تقویت عضو بدن با بویدن گل سرخ



واژه «ملکه گل‌ها» شایسته گل‌های لطیف، خوش‌عطر گل سرخ یا گل محمدی یا گل گلاب است. این گل زیبا در طب سنتی خواص بی‌ظیری دارد.

گل محمدی نام نوعی گل رز است که نماد عشق و زیبایی بوده و عطر بی‌ظیری دارد و از آن گلاب می‌گیرند. این گیاه خواص دارویی استثنایی هم دارد و برای سلامتی و زیبایی پوست و مو مفید است.

گل محمدی را به شکل‌های مختلف از جمله چای و دمنوش گل محمدی، روغن گل محمدی و گلاب نیز استفاده می‌کنند؛ دکتر مریم تقوی شیرازی متخصص طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی ایران درخصوص دمنوش گل محمدی و آثار آن بر سلامت بانوان بر این اعتقاد است که به راستی که واژه «ملکه گل‌ها» شایسته گل‌های لطیف، خوش‌عطر گل سرخ یا گل محمدی یا گل گلاب است که زیبایی اردیبهشت ماه را صدچندان می‌کند.

در بازار گیاهان دارویی ایران گل سرخ معمولاً به دو صورت عرضه می‌شود: گل سرخ با گلبرگ‌های صورتی یا همان گل محمدی کاشان که به عنوان ملین استفاده می‌شود و گلاب را از آن تهیه می‌کنند و گل سرخ با گلبرگ‌های قرمز تیره که بیشتر در تبریز و نواحی شمال غرب ایران می‌روید که به عنوان تقویت کننده مصرف می‌شود و مربای آن معروف است.

نوشیدن دمنوش و بویدن گل سرخ، شادی آور، ضد اضطراب و تقویت کننده اعضای مهم بدن از جمله مغز، قلب، معده، کبد، رحم، ریه و کلیه است. کیفیت خواب را بهتر می‌کند. وقتی تازه است اثر ملینی بیشتری دارد. اما غنچه خشک شده آن قبض و گیرندگی بیشتری پیدا

می‌کند و می‌تواند اسهال را بند می‌آورد.

دمنوش گل محمدی بوی بد دهان را از بین می‌برد. در صورتی که لثه‌های ملتهب یا حساسی دارید یا آفت می‌زنید، آب این دمنوش را روزی یکی دو بار غرغره کنید. آب این دمنوش همچنین می‌تواند بوی بد زیربغل و ناحیه کشاله ران را کاهش دهد.

پاشیدن آب خنک این دمنوش به پوست صورت، طراوت بخش است. همچنین کمپرس خنک آن بر روی پلک‌ها می‌تواند از پف آلودگی آن بویژه صبح‌ها بکاهد. گل محمدی در تقویت نیروی جنسی نیز سابقه‌ای طولانی دارد.

یک قاشق مرباخوری از گلبرگ‌های تازه یا خشک شده گل سرخ را با لیوان آبجوش ۵ تا ۱۰ دقیقه دم کنید و پس از صاف کردن آن را بنوشید. دمنوش را می‌توانید به تنهایی یا با افزودن کمی نبات یا عسل بنوشید. **نکته:** در تهیه دمنوش از گلبرگ‌های تازه، میزان مصرف گیاه بیشتر، اما زمان دم کشیدن کاهش می‌یابد.

اگر گل سرخ را به طور ترکیبی با یک قاشق غذاخوری میوه به خشک شده دم کنید، در بهبود رفلاکس و تقویت هضم غذا اثرات فوق‌العاده آن را تجربه خواهید کرد. افزودن تعدادی از دانه‌های کوچک

هل به این دمنوش، می‌تواند به تقویت قلب و ایجاد نشاط کمک بیشتری کند.

زنان باردار که دچار مشکلات گوارشی و یبوست می‌شوند می‌توانند از دمنوش گلبرگ‌های گل سرخ بهره‌مند شوند. در این شرایط کاسبرگ گل‌ها را جدا کرده و فقط از گلبرگ‌ها استفاده کنید.

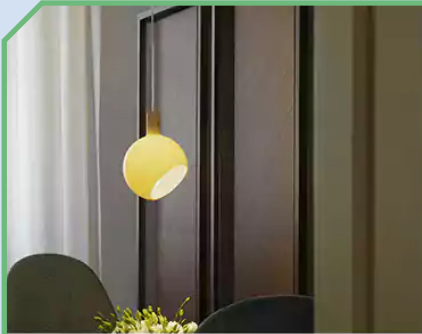
در دختران جوان و بانوانی که از درد قاعدگی رنج می‌برند و یا پیش از دوران ماهانه، دچار اضطراب، کوفتگی بدن و مشکلات هاضمه می‌شوند، نوشیدن دمنوش گل محمدی در هفته پیش از شروع قاعدگی، بسیار کمک کننده است.

بانوانی که دچار عفونت‌های مکرر می‌شوند می‌تواند در آب جوشانده این گل مدت کوتاهی بنشینند و از خواص ضد التهابی و تقویت کنندگی آن برای رحم بهره‌برند. گل محمدی به شیوه‌های دیگری مثل مربا، شربت، روغن، گلاب، اسانس و... برای مصارف مختلف در بازار گیاهان دارویی و صنایع غذایی و آرایشی عرضه می‌شود.

هشدار: گل محمدی مانند سایر گیاهان دارویی در صورت استفاده طولانی مدت و با میزان زیاد می‌تواند برای بدن مشکل ساز شود. قبل از استفاده از پاکیزه بودن و شرایط نگهداری گلبرگ‌ها مطمئن شوید و از محل معتبر تهیه کنید.



طراحی و دکوراسیون اتاق غذاخوری مدرن



طراحی و دکوراسیون اتاق غذاخوری مدرن و شیک

برای طراحی و دکوراسیون مناسب اتاق نشیمن به سبک مدرن، قبل از هر چیزی لازم است که به دقت ارزیابی کنید.

به طور مثال ترجیح می‌دهید بیشتر فضای اتاق نشیمن را به چه فعالیتی اختصاص دهید؟ فعالیت‌هایی مانند مطالعه، موسیقی و ... البته برخی از افراد ترجیح می‌دهند اتاق نشیمن را به گونه‌ای طراحی کنند که آرامش بخش باشد.

شما می‌توانید از رنگ مورد علاقه خود برای طراحی دکوراسیون مدرن اتاق غذاخوری یا نشیمن استفاده کنید.

اگر رنگ‌های لایتی را برای دکوراسیون انتخاب کرده‌اید، بهتر است که سایه‌های خنثی برای دیوارهای اتاق نشیمن خود داشته باشید. به عنوان مثال، رنگ‌های سفید می‌تواند انتخاب مناسبی برای دیوارها باشد. این رنگ می‌تواند حس آرامش را به شما القا نماید.

طراحی دکور اتاق غذاخوری از سوی دیگر، اگر تصمیم دارید با برخی از لوازم، رنگ و بوی آرامش را به اتاق نشیمن خود ببخشید. شما می‌توانید با استفاده از وسایل و لوازمی که رنگ‌های تضاد دارند، زیبایی بصری اتاق را چندین برابر کنید. هم‌چنین می‌توانید از صندلی و میزهای مدرن و امروزی استفاده کنید تا رنگ و بویی مدرن‌تر به اتاق نشیمن خود ببخشید.

برای طراحی اتاق غذاخوری مدرن بهتر است برای دیوارها رنگ گرم را انتخاب کنید. به طور مثال استفاده از رنگ‌های روشن مانند زرد، نارنجی و قرمز و سایه‌های مناسب می‌تواند ترکیب بسیار جذاب و شیک‌کی باشد.

در سبک کلاسیک و قدیمی ساخته شده‌اند. استفاده از این نوع صندلی‌ها می‌تواند رنگ و بویی قدیمی به اتاق نشیمن شما ببخشد.

پس برای طراحی مدرن اتاق غذاخوری بهتر است به سراغ صندلی‌های مدرن و امروزی بروید. از لوسترهای قدیم و کلاسیک استفاده کنیم یا لوسترهای مدرن و امروزی؟

انتخاب لوستر ایده‌آل برای اتاق غذاخوری بستگی به سبک دکوراسیون اتاق شما دارد. لازم است برای طراحی و دکوراسیون مدرن از لوسترهای فانتزی، مدرن و امروزی استفاده کنید.

شما می‌توانید لوستری را انتخاب کنید که نه تنها نور با کیفیت را به شما ارائه دهد، بلکه دارای ویژگی‌هایی نیز باشد که راحتی و آرامش بیشتری را به فضای اتاق شما ببخشد.

برای تجهیز اتاق غذاخوری مدرن خود می‌توانید به منابع نوری دیگری مانند لامپ‌های کف طراحی‌شده، با ترکیب‌های تخیلی و شکل‌های پیشنهادی‌تر فکر کنید.

شما می‌توانید در طراحی مدرن اتاق غذاخوری خود، از عناصری مانند بوفه، قفسه کتاب و... استفاده نمایید. استفاده از یک کتابخانه شیک و مدرن می‌تواند تأثیر بسزایی در زیبایی و نمای اتاق داشته باشد.

انتخاب میز و صندلی مناسب برای اتاق غذاخوری مدرن

انتخاب میز ناهارخوری مناسب برای اتاق غذاخوری مدرن از جمله موارد دارای اهمیت می‌باشد. به طور مثال برخی از افراد میز مستطیل شکل را به سایر مدل‌ها ترجیح می‌دهند. البته انتخاب میز ناهارخوری گرد نیز می‌تواند در طراحی مدرن اتاق نشیمن، انتخاب مناسبی باشد.

اگر فضای اتاق غذاخوری شما بزرگ است، اما طراحی نامناسبی دارد، بهتر است یک میز باریک و بلند انتخاب نمایید. چراکه این نوع میز به راحتی در هر اتاقی جای می‌گیرد و هم‌چنین فضای کمتری را اشغال می‌کند.

برای اتاق غذاخوری از چه مدل صندلی‌هایی استفاده کنیم؟

امروزه مدل‌های مختلفی از صندلی در بازار عرضه می‌شود که برخی

دستاوردهای ورزشی سفر رئیس جمهور به مازندران چه بود؟



در بین کشتی گیران این استان زنده نگه می‌دارد، غیرت مثال زدنی آنان است و بر همین اساس بسیار راغب هستند که در مسیری که نیاکانشان پا گذاشتند، حرکت کنند.

مدیرکل ورزش و جوانان استان مازندران با بیان این که، پیش از فعالیت دولت سیزدهم ۸۲ طرح نیمه‌کاره ورزشی در این استان وجود داشت، گفت: در سه سال گذشته ۶۰ طرح ورزشی در شهرهای مختلف مازندران افتتاح شد. وی افزود: سال گذشته ۳۳ طرح ورزشی در شهرهای مختلف مازندران تکمیل و افتتاح شد.

رجبی اظهار کرد: در زمان حاضر، ۲۱ طرح ورزشی بالای ۵۰ درصد در مازندران وجود دارد که با تأمین اعتبار که از سوی دولت انجام شد، تا دهه فجر امسال به بهره برداری خواهند رسید.

رجبی با بیان این که در دور نخست سفر رئیس جمهور ۲ هزار و ۲۰۰ میلیارد ریال اعتبار برای توسعه زیر ساخت ورزش مازندران در نظر گرفته شد، خاطر نشان کرد: ۲ هزار و ۴۰۰ میلیارد ریال اعتبار برای ورزش مازندران جذب شد که ۲۰۰ میلیارد ریال بیشتر از مبلغ مصوب بود.

به مرز تحقق نزدیک شد و در مراسم تجلیل از این کشتی گیر که شهریور ۱۳۹۵ با حضور وزیر وقت ورزش و جوانان در جویبار برگزار شد، ساخت آن بدون پشتوانه مالی به زمین آغاز شد. بعد از آغاز به کار دولت سیزدهم و سفر هیات دولت به مازندران تکمیل این طرح مورد تأکید قرار گرفت که در زمان حاضر پیشرفت فیزیکی این طرح ممتاز ورزشی به ۵۰ درصد رسید. این طرح ورزشی برای تکمیل و افتتاح نیازمند یک هزار و ۵۰۰ هزار میلیارد ریال اعتبار دیگر بود که همزمان با دور دوم سفر هیات دولت تکمیل این طرح در اولویت قرار گرفت. بر اساس آمار، بیش از ۲ هزار کشتی گیر در رده‌های مختلف سنی در این شهر به صورت حرفه‌ای در دهه‌ها سالن ورزشی مشغول تمرین هستند اما در برخی از این سوله‌ها آنقدر ازدحام و حضور کشتی گیران زیاد است که مریبان، کشتی گیران را در سطوح یک تا چهار دسته‌بندی می‌کنند و از ساعت ۱۵ عصر تا حوالی ساعت ۲۳ هر شب در حال آموزش کشتی به این ورزشکاران هستند. در کنار فقر زیرساختی کشتی مازندران، تنها رویه‌ای که اشتیاق مدال‌آوری را

آیت‌الله «سید ابراهیم رئیسی»، رئیس دولت سیزدهم برای انجام دومین سفر استانی وارد مازندران شد و در این سفر ۲ روزه افزون بر پیگیری مصوبات سفر دور نخست، سخنرانی در اجتماع مردم ساری و نوشهر، از چندین طرح اقتصادی، زیرساختی بازدید و همچنین اعتبارات خوبی در حوزه‌های مختلف عمرانی از جمله تکمیل طرح‌های نیمه تمام ورزشی استان اختصاص یافت.

در آستانه دور دوم سفر هیات دولت به استان ورزشکاران این خطه شمالی کشور دغدغه‌های خود را در یادداشتی به اطلاع آیت‌الله رئیسی رساندند.

حال بعد از پایان دور دوم سفر رئیس جمهور به مازندران دستاوردهای این سفر در بخش ورزش و پاسخ به مطالبات ورزشکاران از سوی مدیرکل ورزش و جوانان این استان تشریح شد.

مدیرکل ورزش و جوانان استان مازندران در خصوص دستاوردهای سفر رئیس جمهور در حوزه ورزش مازندران گفت: حسین طلا، مدیرعامل شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی به عنوان نماینده دولت در این سفر به شهرستان جویبار آمد که خبرهای خوبی در خصوص تکمیل سالن ورزشی پنج هزار نفره این شهرستان داده شد.

علی رجبی افزود: در این سفر دولت سیزدهم برای تکمیل سالن ورزشی پنج هزار نفره جویبار، هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال اعتبار اختصاص داد که با تخصیص به موقع اعتبار در زمانی کوتاه به بهره‌برداری برسد. ساخت ورزشگاه جویبار به عنوان پایتخت کشتی ایران و جهان مطالبه‌ای چند دهه‌ای بود که سرانجام پس از بازی‌های المپیک ریو ۲۰۱۶ و قهرمانی حسن یزدانی در آن رقابت‌ها که مدال طلای کشتی آزاد را پس از ۱۶ سال نصیب ایران کرده بود،

برپایی تمرینات آماده‌سازی آزادکاران ملی‌پوش در مازندران

آزاد ایران در نور سبب افزایش انگیزه بین کشتی‌گیران جوان و آینده‌دار این شهرستان می‌شود و فرصت بسیار خوبی را در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد تا از نزدیک با تیم ملی آشنا شوند تا با نگاهی امیدوارانه‌تر به آینده به کشتی خود ادامه دهند.

شایگان با اشاره به این که حسن یزدانی باید در رقابت‌های کشتی رنکینگ‌دار جام پولیاک امره مجارستان که در اواسط خرداد برگزار می‌شود شرکت کند، یادآور شد: در این رقابت‌ها حسن یزدانی با نظر کادر فنی تیم ملی پس از هفت ماه دوری مجدد به روی تشک مسابقه باز خواهد گشت.

در پیکارهای مجارستان، علی مومنی، شهرداد خسروی، عباس ابراهیم‌زاده، محمدعلی عموزاد، علی رضایی، عادل پناهیان، حسن یزدانی، امیرحسین فیروزپور، ابوالفضل بابالو و امیررضا معصومی ترکیب تیم ملی کشورمان را در اوزان دهگانه تشکیل می‌دهند.

به گفته وی در اردوی شهرستان نور همه عوامل مربوط از مربیان گرفته تا دکتر تغذیه و روانشناس حضور دارند.



آماده‌سازی را آغاز کرد تا در ادامه اردوی قبلی، کشتی‌گیران بتوانند در آب و هوای مطلوب‌تر تمرینات خود را انجام دهند.

امید شایگان اظهار کرد: تمام امکانات لازم از جمله محل اسکان مطلوب، سالن بدنسازی و استخر برای ملی‌پوشان در شهرستان نور تدارک دیده شده است. در طول مدت برپایی اردوی تیم‌های ملی کشتی آزاد نیز مسوولان امر از نزدیک تمرینات آماده‌سازی ملی‌پوشان را نظاره‌گر هستند.

رئیس هیئت کشتی استان مازندران تصریح کرد: حضور تیم ملی کشتی

نهمین مرحله اردوی آماده‌سازی تیم ملی کشتی آزاد بزرگسالان ایران برای حضور در مسابقات المپیک پاریس در شهرستان نور در حال برگزاری است و چشم روشنی آن حضور حسن یزدانی است که بعد از مدت‌ها دوری از میداين به دليل آسیب دیدگی و جراحی کتف در وزن ۸۶ کیلوگرم در این اردو حاضر شد.

رئیس هیئت کشتی استان مازندران با بیان این که همه کشتی‌گیران از آمادگی لازم برخوردار هستند، گفت: کاروان تیم ملی کشتی آزاد ایران از هفته گذشته نهمین مرحله اردوی

اکبرزاده با بیان این که مازندران ظرفیت برگزاری مسابقات و تورهای بزرگتر را نیز دارد، درباره جوایز این دوره از مسابقات نیز گفت: جوایز دلاری خوبی برای نفرات برتر در نظر گرفته شده و در مجموع حدود پنج هزار دلار جایزه به نفرات برتر اهدا می‌شود.



ایرانی و خارجی در بیست‌ویکمین دوره دوچرخه‌سواری تور بین‌المللی خزر که با عنوان گرامیداشت ۱۰ هزار و ۴۰۰ شهید سرافراز استان مازندران در سه مسیر به مسافت مجموع ۳۰۰ کیلومتر با هم به رقابت می‌پردازند. به گفته وی تیم‌های فولاد مبارکه سپاهان، صنعت مس رفسنجان، فاریس خراسان، مازندران الف و ب، البرز و آذربایجان شرقی رکاب‌زنانی به این تور بین‌المللی فرستاده‌اند.

رئیس هیئت دوچرخه‌سواری مازندران درباره مسیرهای در نظر گرفته شده برای این تور بین‌المللی اظهار کرد: این تور بین‌المللی در مسافتی ۳۰۰ کیلومتری طی سه مرحله در شهرهای سرخورد، فریدونکنار و نور برگزار می‌شود.

تور بین‌المللی دوچرخه‌سواری خزر در سرخورد آغاز شد

رئیس هیئت دوچرخه‌سواری مازندران گفت: بیست‌ویکمین دوره تور بین‌المللی دوچرخه‌سواری خزر صبح امروز با حضور ۲۵ دوچرخه‌سوار از سه تیم خارجی و هفت تیم داخلی در رده سنی جوانان آغاز شد. صابر اکبرزاده روز چهارشنبه در حاشیه مراسم آغاز تور بین‌المللی دوچرخه‌سواری خزر اظهار کرد: رکاب‌زنانی از ایران، ازبکستان، ارمنستان و عراق با حضور در شهر سرخورد و خط آغاز بیست‌ویکمین دوره تور بین‌المللی دوچرخه‌سواری خزر که پس از ۱۱ سال وقفه بار دیگر از سر گرفته شد، رقابت خود را برای کسب جوایز برترین‌های این تور آغاز کردند. وی افزود: دوچرخه‌سواران



ارکیده فالانوپسیس

استفاده از اسپری آب یا حتی استفاده از هواکش اشاره کرد. این اقدامات می‌توانند محیط را مرطوب نگه داشته و از خشکی زیاد جلوگیری کنند. در طول فصول خشک و گرم، توجه به افزایش رطوبت به خصوص مهم است. همچنین، باید از انتقال آب از زیر گلدان به خود گل ارکیده جلوگیری کرده تا از پوسیدگی ریشه‌ها جلوگیری شود.

نور مورد نیاز

نور مناسب یکی از عوامل اساسی برای رشد و گلدهی بهتر گل ارکیده فالانوپسیس است. این گیاه‌ها به نور فراوان نیاز دارند، اما نور مستقیم آفتاب را تا حدی باید کنترل کنید. در طول فصول گرم‌تر، بهتر است از نور غیر مستقیم و نورهای صبحگاهی استفاده کنید. گل‌های ارکیده فالانوپسیس به نور پراکنده و تاریک شب نیز عادت دارند. در واقع، این گیاه‌ها برای رشد صحیح خود، نیاز به یک دوره تاریکی معقول در طول شب دارند. این می‌تواند با استفاده از پوششی سبک یا قرار دادن در محیطی که نور به طور غیر مستقیم پخش شود، به خوبی ایجاد شود. برای اطمینان از رشد سالم گیاه، نیاز به تعادل در میزان نور داشته باشید. برخی از ارکیده‌ها می‌توانند در شرایط نور کم نیز رشد کنند، اما برای داشتن گل‌های قوی و زیبا، نور مناسب برای ایجاد انرژی لازم برای فرآیند فتوسنتز اهمیت دارد. با مراقبت از تعادل بین نور و تاریکی و ارائه نور مناسب برای گل ارکیده فالانوپسیس، می‌توانید از رشد و شکوفایی بهتر این گیاه لذت ببرید.



می‌تواند به رشد سالم و گلدهی فراوان گل‌های ارکیده کمک کند.

نحوه آبیاری

آبیاری مناسب برای گل ارکیده فالانوپسیس یکی از عوامل اساسی برای رشد و گلدهی بهتر این گیاه زیبا است. بهترین روش برای آبیاری ارکیده‌ها، استفاده از روش خراشی یا غرقابی است. در این روش، گلدان حوالی ارکیده به طور کامل در آب فرو می‌شود تا خاک و ریشه‌ها به طور یکنواخت آبیاری کنند. سپس گلدان از آب برداشته می‌شود و اجازه داده می‌شود تا زائده‌ی آب از زیر گلدان خودکار جاری شود. باید توجه داشت که ارکیده‌ها نیاز به خاک مرطوب دارند اما از آب‌بندی زیاد جلوگیری کنید. آبیاری متداول هر هفته یا دو هفته یکبار، بسته به شرایط محیطی، کافی است. در فصول گرم‌تر، نیاز به آبیاری بیشتری دارند. از آبیاری برگی یا آب‌پاشی مستقیم به برگ‌ها و گل‌ها خودداری کنید، زیرا این می‌تواند باعث خراشیدگی و تراکم رطوبت بین گلبرگ‌ها شود. همچنین، در زمستان، آبیاری را کاهش داده و به خاک خشک‌تری اجازه دهید تا از پوسیدگی ریشه‌ها جلوگیری شود. با رعایت این نکات، می‌توانید به آبیاری مناسب برای ارکیده فالانوپسیس دست یابید و از رشد و گلدهی بهتر این گل‌های زیبا لذت ببرید.

رطوبت مورد نیاز

یکی از مهم‌ترین روش نگهداری گل ارکیده فالانوپسیس بدون شک رطوبت مورد نیاز برای گیاه است. رطوبت محیطی مهمترین عامل برای رشد و بازدهی مناسب گل ارکیده فالانوپسیس است. این گیاه‌ها از محیط‌های مرطوب و استوایی بهره می‌برند، بنابراین حفظ رطوبت مناسب برای آنها بسیار حیاتی است. رطوبت هوا باید در محدوده‌ای بین ۵۰ تا ۸۰ درصد باشد. برای ایجاد رطوبت مناسب، می‌توان از روش‌های مختلفی استفاده کرد. از جمله روش‌های معمول می‌توان به استفاده از سینی‌های آبی، مرطوب کردن اطراف گلدان با



شرایط نگهداری گل ارکیده فالانوپسیس

گل ارکیده فالانوپسیس، یکی از جذابیت‌های طبیعت با بیش از ۲۵۰۰۰ گونه مختلف، به عنوان یک شاهکار طراحی زیبایی در دنیای گیاهان شناخته می‌شود. این گل‌ها به طور اصولی در مناطق استوایی یافت می‌شوند، اما تعداد زیادی از گونه‌ها در مناطق معتدل نیز یافت می‌شوند. در ادامه با روش نگهداری گل ارکیده فالانوپسیس آشنا خواهید شد:

خاک مناسب

خاک مناسب برای نگهداری گل ارکیده فالانوپسیس یک عامل اساسی برای رشد و گلدهی این گیاهان زیباست. به طور کلی، خاکی که برای ارکیده‌ها استفاده می‌شود، باید خردخوردگی و خیس باشد. مخلوطی از خاک‌های جلبکی، کوکوپیت (پوسته‌ی نارگیل خردشده) و کربن ریچ (مواد آلی) می‌تواند محیط مناسبی برای رشد این گیاهان ایجاد کند. خاک باید خوب زهکشی داشته باشد تا از گل‌ها جلوگیری شود. همچنین، برای حفظ رطوبت، خاک باید توانایی نگه‌داشتن آب را داشته باشد اما از آب‌نشانی زیاد جلوگیری کند. برای ارکیده‌ها، بهتر است از خاک‌های سنگ‌ریزه‌ای یا خاک‌های خاصی که برای گیاهان ارکیده طراحی شده‌اند، استفاده شود. به طور دوره‌ای، تعویض خاک و شستشوی ریشه‌ها نیز توصیه می‌شود تا از تجمع املاح و آلودگی خاک جلوگیری شود. در کل، انتخاب خاک مناسب و مراقبت منظم از آن

قواعد اصلی ست کردن لباس



که سعی کنید از لباس‌هایی با جنس پارچه‌ای در استایل‌های غیررسمی و کژوال استفاده نکنید.

استفاده از اکسسوری مناسب

اکسسوری‌ها در ایجاد یک استایل جذاب، مهم‌ترین نقش را دارند. اکسسوری‌هایی مانند تل، کیف، گل سر، کمر بند و ... را می‌توانید با یکی از رنگ‌های زمینه‌ای لباس خود ست کنید. علاوه بر این‌ها توجه داشته باشید که حتما سبک و نوع اکسسوری با سبک لباسستان یکسان باشد.

توجه به طرح لباس

هرگز تمام المان‌های یک ست را طرح دار انتخاب نکنید. اگر یکی از لباس‌ها طرح دار بود، لباس‌های دیگر یک ست را ساده انتخاب کنید تا شلوغ نشود. برای مثال اگر مانتو یا پیراهن شما نقش و نگار دارد، المان‌های دیگر مانند روسری، کیف و ... ساده باشند.

استفاده از قانون سه رنگ در ست کردن لباس

قانون سه رنگ، به استفاده از رنگ‌هایی اشاره می‌کند که در یک‌فاصله از یکدیگر قرار گرفته‌اند.

برای مثال یک تیشرت بنفش کمرنگ، شلوار سبز زیتونی و کیف نارنجی روشن ترکیب جذابی را ایجاد می‌کند. البته ناگفته نماند که این قانون مخالفان و موافقان زیادی هم دارد. در آخر توصیه می‌کنیم در انتخاب یک ست و رنگ‌های آن، حداکثر از سه رنگ استفاده کنید.

هم در یک استایل ترکیب کرد. به دلیل این‌که این رنگ‌ها از نظر بصری نور یکدیگر را کاهش می‌دهند، جلوه‌ی آن‌ها به‌اندازه‌ی رنگ‌های مکمل نیست.

برخی رنگ‌ها سایه‌روشن به حساب می‌آیند، مانند کرم و قهوه‌ای یا قهوه‌ای سوخته و قهوه‌ای روشن. ترکیب این رنگ‌ها برای استایل‌های رسمی، مناسب و چشم‌نواز است.

یکی از راحت‌ترین روش‌ها برای انتخاب کردن رنگ، ترکیب رنگ‌های گرم با یکدیگر و رنگ‌های سرد باهم است. رنگ‌های سرد به رنگ‌های آبی، سبز و بنفش و رنگ‌های گرم به قرمز، نارنجی و زرد تمایل دارند.

از رنگ‌های خنثی مانند مشکی، سفید و خاکستری در ست کردن لباس استفاده کنید.

انتخاب رنگ زمینه برای ست

اگر لباسی که قصد پوشیدنش را دارید، چند رنگ مختلف دارد، یکی از رنگ‌های آن را برای ست کردن با سایر اجزا انتخاب کنید. پیشنهاد می‌کنیم، رنگی را انتخاب کنید که بیش‌ترین درصد استفاده را در لباس دارد.

توجه به سبک لباس

اگر به مراسم یا قراری رسمی می‌روید، ستی که انتخاب می‌کنید باید کاملاً رسمی باشد. برای مثال تا حد ممکن از جوراب در ست لباس رسمی استفاده نکنید یا مثلاً با هودی کفش پاشنه بلند نپوشید. نکته دیگر این است

رنگ‌ها را بشناسید

برای ست کردن لباس در قدم اول، باید با رنگ‌ها آشنا باشید و چرخه‌ی رنگ‌ها را بشناسید. تنها در این صورت می‌توانید رنگ‌های مختلف را به شیوه‌ای مناسب ترکیب کنید.

رنگ‌های اولیه

رنگ‌های اولیه شامل رنگ‌های آبی، قرمز و زرد می‌شوند.

رنگ‌های ثانویه

از ترکیب رنگ‌های اولیه به وجود می‌آیند.

سبز: زرد + آبی

نارنجی: قرمز + زرد

بنفش: قرمز + آبی

رنگ‌های درجه سوم

از ترکیب رنگ‌های ثانویه و اولیه، رنگ‌های درجه سوم ایجاد می‌شوند. بر اساس میزان ترکیبات، رنگ‌های متفاوت و مختلف زیادی به وجود می‌آیند. برای مثال از ترکیب دو رنگ می‌توان سه رنگ مختلف ایجاد کرد:

آبی + بنفش = نیلی

آبی + بنفش = ارغوانی

آبی + بنفش = یاسی

اهمیت چرخه رنگ در ست کردن لباس

در چرخه رنگ، رنگ‌های ثانویه و اولیه در کنار هم قرار گرفته‌اند. برای مثال رنگ بنفش از ترکیب قرمز و آبی ایجاد شده است و بین این دو قرار دارد. رنگ‌های مکمل نیز روبروی هم هستند. برای مثال رنگ بنفش روبروی رنگ زرد است و این دو کنتراست رنگی دارند و مکمل هم هستند. این رنگ‌ها کنتراست مکمل نامیده می‌شوند.

ترکیب رنگ‌های مکمل به استایل شما زیبایی و جلوه جذابی می‌بخشد. تأثیر این رنگ‌ها در کنار هم بیش‌تر از استفاده این رنگ‌ها به‌تنهایی است. رنگ‌های اولیه و ثانویه که در چرخه رنگ کنار هم قرار دارند را می‌توان با

مازندران قطب پرورش ماهیان خاویاری کشور است



رئیس سازمان شیلات ایران، مازندران را قطب پرورش ماهیان خاویاری کشور دانست و گفت: سال گذشته یک هزار و ۳۵۰ کیلوگرم خاویار پرورشی و ۱۱۰ تن گوشت ماهیان خاویاری از این استان به خارج صادر شد که ارزآوری خوبی داشته است.

سید حسین حسینی همزمان با سفر استانی هیات دولت به مازندران در بازدید از طرح های شیلاتی استان افزود: طرح توسعه پرورش ماهیان خاویاری در کشور یکی از اولویت های مهم شیلات است. وی ادامه داد: در زمان حاضر پنج هزار تن گوشت ماهیان خاویاری پرورشی تولید و به بازار عرضه می شود که در این راستا مازندران به تنهایی با ۴۷ واحد فعال و بزرگ پرورش ماهیان خاویار ۵۲ درصد گوشت و ۴۷ درصد خاویار پرورشی کشور را تولید و عرضه می کند. معاون وزیر و رئیس سازمان شیلات ایران در ادامه پرورش ماهیان خاویاری را یکی از پروژه های اقتصاد مقاومتی و مورد حمایت دولت برشمرد که می تواند در تامین بخش مهمی از پروتئین مورد نیاز جامعه، اشتغالزایی و درآمد نقش مهمی ایفا کند.

حسینی با بیان این که پایانه صادراتی محصولات شیلاتی و ماهیان خاویاری در جویبار با ۸۰ درصد پیشرفت فیزیکی مورد اهتمام دولت قرار گرفته است، گفت: برای تکمیل و بهره برداری از آن به پنج هزار میلیارد ریال تسهیلات بانکی نیاز است. وی در ادامه با اشاره به اینکه سالیانه ده ها میلیون قطعه بچه ماهی به منظور حفظ و بازسازی ذخایر آبزیان دریایی در مراکز بازسازی و حفاظت از ذخایر ژنتیکی در استان مازندران تولید می شود، افزود: امسال این طرح در ۶۰ واحد در قالب ایجاد ۴۵ استخر در زمین های ساحلی مجاور «شرکت های تعاونی صیادی پره»

و توسط خود صیادان و ساخت چهار واحد استخر در مجاورت رودخانه های مهم شیلاتی و طرح حفاظت از مهاجرت آبزیان دریایی به مناطق بالادست ۱۱ رودخانه اجرا شده است که پیش بینی می شود بیش از ۳۰ میلیون قطعه بچه ماهی سفید تکثیر و در دریا رها سازی شود. حسینی سایت بندر صیادی امیر آباد بهشهر را یکی از سایت مهم طرح کمک به تکثیر طبیعی آبزیان دریایی برشمرد و گفت: مناطق شرقی استان مازندران به ویژه منطقه میانکاله به دلیل شرایط اقلیمی و جغرافیایی فاقد رودخانه های مهم شیلاتی است که در همین راستا شیلات با نگاه ویژه با کمک صیادان منطقه طرح احداث استخر در این سایت را برنامه ریزی کرد که بچه ماهیان تکثیری در این سایت تنها در سواحل تعاونی های صیادی مستقر در همین منطقه در دریا رها سازی می شوند.

رئیس سازمان شیلات ایران شرکت پرورش ماهی خاویاری چالپاش کاسپین با ظرفیت تولید ۳۰۰ تن گوشت ماهیان خاویاری و ۱۰ تن خاویار در مازندران را یک فرصت مهم در افزایش ارزآوری برای کشور توصیف کرد و گفت: از این شرکت برای دریافت ۶۰ هزار میلیارد ریال تسهیلات حمایت دولتی می شود.

حسینی به اهمیت فعالیت صنایع شیلاتی در مازندران نیز اشاره و بیان کرد: در زمان حاضر ۴۱ واحد صنایع شیلاتی در بخش های مختلف تولید کنسرو ماهی، عمل آوری، پودر ماهی در مازندران فعالیت دارند که سالیانه حدود ۳۲ هزار تن انواع آبزیان به ارزش ۴۰ هزار میلیارد ریال عمل آوری می شود.

میزان تولید مازندران در بخش شیلاتی سالانه بیش از ۱۳۰ هزار تن است و از این میزان تولید سالانه ۶ تا ۱۲ هزار تن انواع محصولات شیلاتی به کشورهای مختلف صادر می شود که ارزش اقتصادی آن حدود ۱۰ تا ۲۰ میلیون دلار است.

شیلات مازندران دارای سه هزار و ۹۰۰ واحد آبزی پروری با بیش از ۹ هزار نفر و تولید بیش از ۱۰۷ هزار تن در بخش آب های داخلی در تامین بخشی از پروتئین جامعه نقش مهمی دارد.

ماهیان خاویاری اگر چه مهم ترین ذخیره ژنتیکی دریای خزر هستند و به سبب ارزش غذایی و اقتصادی بالا عنوان «مروراید سیاه» را با خود دارد، ولی بهره برداری بی رویه همسایگان خزر به ویژه در بخش شمالی و بی توجهی به بازسازی ذخایر سبب شد تا صید این گونه از سال ۲۰۱۰ میلادی ممنوع شود.

۱۱۰ هزار میلیارد ریال اعتبار عمرانی به مازندران تزریق شد



معاون اجرایی رئیس جمهور گفت: دولت سیزدهم از ابتدای فعالیت تاکنون بیش از ۱۱۰ هزار میلیارد ریال اعتبار عمرانی به بخش‌های گوناگون این استان تزریق کرد.

محسن منصوری در جلسه شورای اداری مازندران با حضور آیت‌الله سیدابراهیم رئیسی افزود: در دور دوم سفر رئیس جمهور به مازندران ۱۱۷ مصوبه را با اعتبار بیش از ۱۵۷ هزار میلیارد ریال پیشنهاد دادیم که امیدواریم با ورود این اعتبارات به مازندران، اتفاقات خوبی را در حوزه های عمرانی و اقتصادی شاهد باشیم.

وی ادامه داد: مسئله مولد سازی با توجه به ارزش زمین‌های این منطقه باید نقطه قوت مازندران باشد.

معاون رئیس جمهور گفت: با تکمیل بیمارستان تنکابن که در مرحله تجهیز است در استان مازندران بیش از هزار تخت

بیمارستانی به بهره برداری می‌رسد. و تعیین تکلیف تعدادی از پروژه‌های نیمه‌کاره و بر زمین مانده، نتیجه آن در طریق فرودگاه بین‌المللی شهدای ساری به مازندران سفر کرد و با استقبال نمایندگان ارشد استان از جمله آیت‌الله محمدباقر محمدی

لایینی نماینده ولی فقیه در مازندران، استاندار و تعدادی از نمایندگان مردم استان در مجلس وارد مازندران شد. در مراسم استقبال از رئیس جمهور برخی چهره‌های شاخص ورزشی، فرهنگی و هنری از جمله محمدرضا اسحاقی هنرمند برجسته موسیقی،

حسن یزدانی چهره نامدار کشتی و سپیده بابایی عضو تیم ملی کشتی آلیش حضور داشتند.

سفر نخست آیت‌الله رئیسی همراه با تعدادی از وزرا و اعضای هیات دولت سیزدهم به مازندران ۲۰ اسفند ۱۴۰۰ انجام شد که افزون بر دیدار با اқشار مختلف مردم و بازدید از برخی طرح‌های زیرساختی، بهره‌برداری از چندین طرح عمرانی

و تعیین تکلیف تعدادی از پروژه‌های نیمه‌کاره و بر زمین مانده، نتیجه آن در نظر گرفتن ۱۷۶ مصوبه برای اجرای طرح‌های مختلف با مجموع اعتبار مصوب بیش از ۱۷۷ هزار و ۸۹۸ میلیارد ریال بود.

از پایان سال ۱۴۰۰ تا کنون افزون بر ۱۲۶ هزار و ۴۱۵ میلیارد ریال اعتبار به طرح‌های مصوب سفر نخست رئیس جمهور به مازندران اختصاص یافت که معادل ۷۱ درصد کل اعتبار در نظر گرفته شده برای این طرح‌ها است.

به استناد آمارهای اعلام شده توسط دستگاه‌های اجرایی و استانداری مازندران، از مجموع ۱۷۶ مصوبه سفر نخست رئیس جمهور به مازندران ۷۸ مصوبه به طور کامل محقق شده، در ۸۹ مصوبه فرآیند اجرایی طی می‌شود و عملیات اجرایی با پیشرفت فیزیکی طبق برنامه در حال انجام است و اجرای ۹ مصوبه نیز در حال پیگیری است.

سرمایه گذاری ۲۳ هزار میلیارد ریالی دولت در حوزه سلامت مازندران



وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اشاره به افتتاح چندین طرح بهداشتی و درمانی در سفر رئیس جمهور به مازندران، از سرمایه گذاری ۲۳ هزار میلیارد ریالی دولت در این بخش در استان خبر داد.

بهرام عین‌اللهی که رئیس جمهور را در جریان سفر استانی به مازندران همراهی می‌کند، در حاشیه افتتاح دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی بابل در گفت و گو با خبرنگاران اظهار داشت: مرکز درمان ناباروری پیشرفته و تخصصی سطح سه با ۲ هزار و ۷۰۰ مترمربع زیربنا و در پنج طبقه با میانگین پیشرفت فیزیکی ۸۸ درصدی در بابل در حال ساخت است.

وی خاطر نشان کرد:

در دوم سفر استانی رئیس جمهور به مازندران، ۴۰۰ میلیارد ریال اعتبار برای این طرح در نظر گرفته شده تا به سرعت و چند ماه آینده تکمیل و راه اندازی شود.

وی گفت: به دستور رئیس جمهور، طرح توسعه بیمارستان فوق تخصصی کودکان امیرکلای بابل که بزرگترین بیمارستان تخصصی کودکان شمال کشور محسوب می‌شود، تکمیل و به بهره برداری می‌رسد.

عین‌اللهی با بیان اینکه عملیات اجرایی طرح توسعه بیمارستان فوق تخصصی کودکان امیرکلای بابل که از سال ۹۴ آغاز شده بود، تا سال ۱۴۰۰ حدود ۵۰ درصد پیشرفت فیزیکی داشت، گفت: با حمایت دولت مردمی سیزدهم این طرح با چهار هزار و ۲۰۰ متر مربع زیربنا با ظرفیت ۱۲۰ تخت و با سرمایه گذاری پنج هزار میلیارد ریالی دولت به ظرفیت بیمارستان قبلی امیرکلا، اضافه می‌شود.

وزیر بهداشت: ۵۷۴ تخت به

بیمارستان‌های مازندران اضافه شد
تعالی سلامت مازندران در دولت سیزدهم.

وزیر بهداشت: ۱.۵ میلیون بیمار خارجی برای درمان به ایران سفر کردند.

آیت‌الله سید ابراهیم رئیسی همراه با تعدادی از اعضای هیات دولت برای دومین بار در قالب سفر استانی به مازندران سفر کرد.

بهره‌برداری از طرح‌های جدید نهضت ملی مسکن، چندین طرح درمانی، فاز تکمیل آبرسانی به شهر ساری، پارک جنگلی ۵۰۰ هکتاری ساری، شرکت در جشن احیای واحدهای تولیدی راکد و چند طرح عمرانی دیگر و همچنین حضور در نشست شورای اداری، دیدار با مردم ساری و نوشهر، دیدار با علمای نخبگان و خانواده شهدا و مردم استان بخشی از برنامه‌های سفر رئیس دولت سیزدهم به مازندران در دور دوم سفرهای استانی است.

سفر نخست آیت‌الله رئیسی همراه با تعدادی از وزرا و اعضای هیات دولت سیزدهم به مازندران ۲۰ اسفند

۱۴۰۰ انجام شد که افزون بر دیدار با اقشار مختلف مردم و بازدید از برخی طرح‌های زیرساختی، بهره‌برداری از چندین طرح عمرانی و تعیین تکلیف تعدادی از پروژه‌های نیمه‌کاره و بر زمین مانده، نتیجه آن در نظر گرفتن ۱۷۶ مصوبه برای اجرای طرح‌های مختلف با مجموع اعتبار مصوب بیش از ۱۷۷ هزار و ۸۹۸ میلیارد ریال بود. از پایان سال ۱۴۰۰ تا کنون افزون بر ۱۲۶ هزار و ۴۱۵ میلیارد ریال اعتبار به طرح‌های مصوب سفر نخست رئیس‌جمهور به مازندران اختصاص یافت که معادل ۷۱ درصد کل اعتبار در نظر گرفته شده برای این طرح‌ها است.

به استناد آمارهای اعلام شده توسط دستگاه‌های اجرایی و استانداری مازندران، از مجموع ۱۷۶ مصوبه سفر نخست رئیس‌جمهور به مازندران ۷۸ مصوبه به طور کامل محقق شده، در ۸۹ مصوبه فرآیند اجرایی طی می‌شود و عملیات اجرایی با پیشرفت فیزیکی طبق برنامه در حال انجام است و اجرای ۹ مصوبه نیز در حال پیگیری است.

تکمیل سد هراز در اولویت تکمیل طرح‌های نیمه تمام مازندران قرار گرفت



سازمان برنامه و بودجه نشست نخبگانی را با هدف بررسی مسایل و مشکلات شهرستان آمل و بابل را انجام خواهد داد. برگزاری نشست نخبگانی با فعالان اقتصادی مازندران با موضوع تبیین دستاوردهای نظام و اقدامات دولت سیزدهم در حوزه ماموریت های سازمان برنامه و بودجه در این خطه از دیگر برنامه ها است. درصد کل اعتبار در نظر گرفته شده برای این طرح ها است.



اساس تکمیل سد هراز در اولویت تکمیل طرح های نیمه تمام مازندران قرار گرفت. معاون رئیس جمهور ادامه داد: بزرگراه تهران شمال از جمله ابر پروژه در کشور محسوب می شود که دولت برای تکمیل فاز بعدی این طرح ۲۰ هزار میلیارد ریال اعتبار اختصاص داد. همزمان با آغاز دومین سفر هیات دولت به مازندران با حضور رییس سازمان برنامه و بودجه، ۲ واحد تولیدی صنعتی واقع در شهرک امامزاده عبدالله آمل افتتاح خواهد شد. منظور همچنین در این سفر از شرکت فولادین ذوب آمل تولید کننده انواع قطعات خودرویی و قالب گیری صنعتی شهرستان آمل دیدن کرد. معاون رییس جمهور و رییس

معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان برنامه و بودجه با اشاره به این که تامین ارز واحدهای تولیدی با حساسیت دنبال می شود گفت: تکمیل سد هراز در اولویت تکمیل طرح های نیمه تمام مازندران قرار گرفت. داوود منظور که رئیس جمهور را در دور دوم سفر استانی به مازندران همراهی می کند، در آیین افتتاح ۲ واحد تولیدی صنعتی واقع در شهرک امامزاده عبدالله آمل بیان کرد: راه اندازی واحدهای تولیدی راکد یکی از برنامه های جدی دولت محسوب می شود که با جدیت و حساسیت پیگیری خواهد شد. وی اظهار داشت: تامین آب سالم و کافی مورد نیاز صنعت و کشاورزی از برنامه های محوری دولت است و بر این

کانون آگهی و تبلیغات

ارتباطات نوین

ساخت نیز تبلیغاتی - آگهی تلویزیونی
تیزر تبلیغاتی برای اینستاگرام - ویدئو مارکتینگ
ساخت فیلم تبلیغاتی
ساخت فیلم صنعتی
ساخت موشن گرافیک - انیمیشن سه بعدی
عکاسی صنعتی - عکاسی تبلیغاتی
تصویربرداری هوایی - هلی شات

۰۹۳۰۹۰۳۷۷۰۸

۰۱۱۳۳۳۴۴۸۸۵



آدرس: بلوار پاسداران-روبه رو بیمارستان بوعلی سینا.کوچه
شهید رضایی-پلاک ۶۱

بازرگانی کامپیوتر
شرفرایانه
تلفکس ۳۲۲۵۱۶۶۱
۰۹۳۰۹۰۳۷۷۰۸
۰۹۱۱۸۱۲۰۸۹۸
www.Sharifrayane.ir
فروش انواع رایانه و لوازم جانبی