

دولت مردمی سیزدهم تفکر شهید رجایی را زنده کرد



اجرای قانون جوانی جمعیت با کمک و نظارت مردم



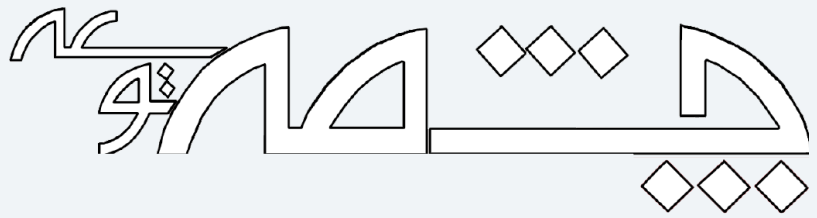
توسعه صادرات؛ راه برون‌رفت واحدهای تولیدی استان از مشکلات





کاله لذت هر روز
نوروزتان پیروز





ماهنامه فرهنگی، اقتصادی استان مازندران سال دوازدهم - شماره ۱۶۸ - خرداد 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

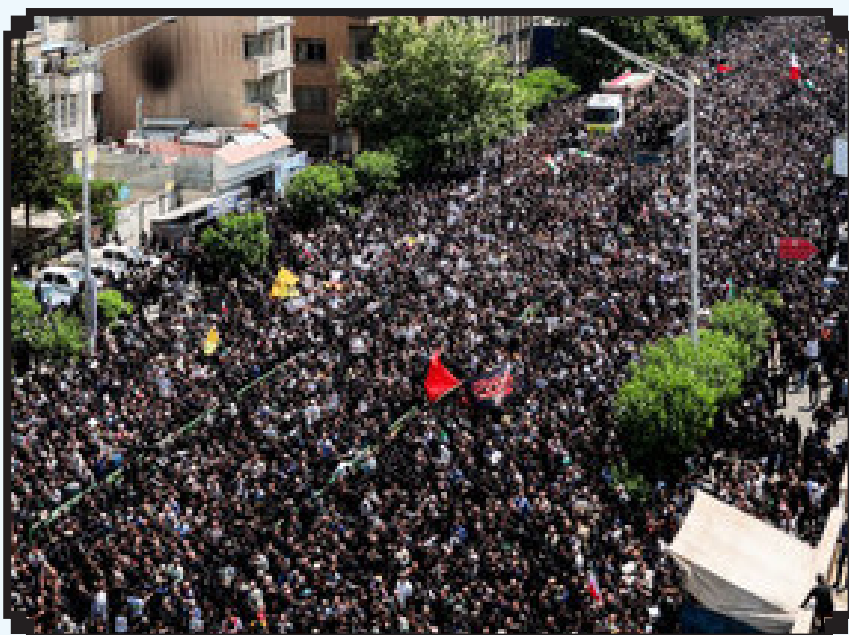
۲	گزارش.....
۴	فرهنگ و هنر.....
۵	ادبیات و کتاب.....
۶	گردشگری.....
۸	سرگرمی و دانستنی ها.....
۹	فرهنگ عمومی.....
۱۰	آشپزی.....
۱۱	تغذیه.....
۱۲	خانواده.....
۱۳	آسیب های اجتماعی.....
۱۴	روانشناسی.....
۱۵	سلامت.....
۱۶	طب سنتی.....
۱۷	دکوراسیون داخلی.....
۱۸	علم و ورزش.....
۲۰	باغبانی.....
۲۱	مد روز.....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

دولت مردمی سیزدهم تفکر شهید رجایی را زنده کرد



استاندار مازندران با بیان این که دولت شهید رجایی مردمی بود، گفت: رئیس جمهور شهید آیت الله سید ابراهیم رئیسی و دولت سیزدهم این تفکر را زنده کردند. یوسف نوری در آیین گرامیداشت سالروز آزادسازی خرمشهر در ساری افزود: رئیس جمهور شهید با تاسی از فرمان رهبر معظم انقلاب خدمت به مردم را سرلوحه کار خود قرار داده بود. وی اظهار داشت: دولت های بعدی باید راه این شهید سرافراز را ادامه دهند تا ضمن خدمت رسانی به مردم زمینه توسعه و پیشرفت کشور فراهم شود.

استاندار مازندران با بیان این که استقبال مردم مازندران در مراسم تشییع باشکوه در تهران ستودنی بود، خاطرنشان کرد: شکوه حضور مردم در مراسم تشییع رئیس جمهور شهید نشان از وفاداری



مردم به خدمتگزاران خود است. آیت الله سید ابراهیم رئیسی خادم الرضا (ع) و هشتمین رئیس جمهوری اسلامی ایران در مسیر بازگشت از مراسم افتتاح سد قیز قلعه‌سی به سمت شهر تبریز،

در منطقه ورزقان استان آذربایجان شرقی دچار سانحه هوایی شده بود، به همراه تمامی همراهان، همزمان با شب ولادت امام رئوف علی ابن موسی الرضا (ع) به مقام رفیع شهادت نایل شد.



مازندران سوگوار و سیاهپوش شهدای خدمت

مازندران سراسر غرق در ماتم است و بیرق های عزاداری با عکس های دکتر رئیسی و همراهانش درهم آمیختند و نماد جدیدی در فصل های تاریخ انقلاب اسلامی ایران برقرار شد. امام خامنه ای، این استوانه صبور و پیر فرزانه انقلاب اسلامی در غم از دست دادن دکتر رئیسی و یارانش عزادار است. کبوتران عاشق و یاران ولی امر مسلمین در سراسر جهان در از دست دادن این شهدای خدمت غمگین اند و با عزاداری و مرثیه خوانی یادش را گرامی می دارند. هشتمین رئیس جمهوری اسلامی ایران در شب میلاد هشتمین اختر تابناک امامت و ولایت در اثر سانحه سقوط بالگرد در راه خدمت به مردم به همراه هفت نفر دیگر به درجه رفیع شهادت نائل آمدند.

اسلامی نیز با اجتماع پرشور عزاداران در شهرهای مختلف مازندران برپا شده است. بسیاری از مردم مازندران برای شرکت در مراسم وداع با پیکرهای مطهر شهدای خدمت روانه پایتخت شدند و امروز نیز در آئین تشییع و بدرقه شهدای خدمت در تهران حضور یافتند. علاوه بر این در مناطق مختلف مازندران آئین های سوگواری و عزاداری پیش بینی شده است.

ردم ولایتمدار مازندران در ماتم رئیس جمهور و شهدای خدمت سوگوار و داغدار هستند. مازندران در سوگ و ماتم آیت الله شهید ابراهیم رئیسی و شهدای همراهشان داغدار است و آیین های مختلف عزاداری از روزهای گذشته تاکنون در مناطق مختلف استان برپا شده است. مراسم سوگواری امام رضایی ها برای شهدای خدمت و رئیس جمهور محبوب و مردمی ایرانی



حقوق زنان سینماگر برای شهید رئیسی مهم بود

برای خانم‌ها احترام زیادی قائل بود، بارها دیده بودم در یک جمع بیش از آقایان، به بانوان احترام می‌گذاشت چراکه انسان مومن به دین و بسیار فرهنگی بود.

کارگردان فیلم دست ناپیدا درباره صفت خادم‌الرضا بودن ایشان توضیح داد: ایشان خادم امام رضا بود و امام رضا(ع) هم جدای از جایگاه امامت، شخصیت فرهنگ‌ساز داشتند. وقتی افرادی با دین‌های دیگر و از کشورهای دیگر با ایشان بحث می‌کردند، اول از همه می‌گفتند اصلاً فکر نکنید من مسلمانم؛ شما راحت صحبت کنید.

خوبی‌های رئیسی بعد از شهادتش آشکارتر شد

شاه‌حسینی تشریح کرد: امام رضا(ع) به حدی بینش گسترده‌ای داشتند که با آن‌که در نهایت پاسخ همه را با علم و آگاهی خود می‌دادند اما باز هم در انتها همه اذعان می‌کردند که او یک فرد مسلمان است. آقای رئیسی هم انسانی فرهنگی بود و چیزی که می‌گفت را انجام می‌داد.

این کارگردان با اشاره به آنکه ایشان «مرد خدا» بود، گفت: با اینکه وقتی کسی از دنیا می‌رود همه خوبی‌های او را می‌گویند و بدی‌ها فراموش می‌شود، اما عده‌ای هم هستند که وقتی از دنیا می‌روند، روزبه‌روز خوبی‌هایشان آشکارتر و به اضافه می‌شود؛ ایشان از این دسته هستند.



شهید رئیسی قول داد و مشکل هنرمندان پیشکسوت را حل کرد
عضو هیات مدیره موسسه هنرمندان پیشکسوت، درباره مشکلی که این مجموعه با آن مواجه شده بود گفت: موسسه ۲۰ میلیارد تومان پول احتیاج داشت و به رغم اینکه کار اداری آن طول می‌کشید اما چون آقای رئیسی قول داده بودند به سرعت این مشکل، حل شد. اگر پیش شخص دیگری این مساله مطرح می‌شد حتماً به فراموشی سپری می‌شد و در رویه اداری گم می‌شد.

کارگردان فیلم شب بخیر فرمانده ادامه داد: یکی از اتفاقات خوشحال‌کننده برای موسسه همین بود؛ چراکه تلاشی که داشتند نتیجه داد و آقای رئیسی نیز تا آخرین لحظه پای این کار ایستادند. با همه مسائل این کار را انجام دادند و مشکلات زیادی در زندگی هنرمندان و پیشکسوتان حل شد. امسال با پولی که ایشان تزریق کردند، عیدی آبرومندی تقدیم پیشکسوتان شد.

احترام ویژه شهید رئیسی به بانوان در جلسات

این کارگردان درباره تعامل آیت‌الله رئیسی با هنرمندان و نوع برخورد با زنان سینماگر و هنرمند گفت: احترام به حقوق زن مساله‌ای بود که برای ایشان بسیار مهم بود. شهید رئیسی

کارگردان سینما گفت: احترام به حقوق زنان هنرمند و سینماگر، برای شهید رئیسی بسیار مهم بود، اگر چه نسبت به نقش چهره‌های هنری و عملکرد آنها در جامعه نقد داشت، اما همان را هم خیلی محترمانه و منصفانه بیان می‌کرد.

انسویه شاه‌حسینی کارگردان سینما درباره شهید سید ابراهیم رئیسی رئیس جمهوری و تعامل او با هنرمندان گفت: ایشان در جمع هنری خیلی مهربانانه حرف‌ها را گوش می‌کردند، ملاحظه هر چیزی را می‌کردند. آیت‌الله رئیسی برای شنیدن مشکلات گوش شنوا داشت، اتفاقاً مسائل را با جدیت پیگیری می‌کرد. اگر چه درباره نقش سلبریتی‌ها و عملکرد آنها در جامعه نقد داشتند، اما همین نقد را خیلی محترمانه و منصفانه بیان می‌کردند. وی ادامه داد: اعضای خانه‌سینما گلایه می‌کردند که سلبریتی‌ها وضعیت خوبی ندارند و نباید مالیات بدهند. آقای رئیسی می‌گفتند «از کسانی که وضعیت خوبی ندارند و درآمدشان خوب نیست، مالیات گرفته نمی‌شود اما کسانی که درآمد خوب دارند، موظف هستند که مالیات بدهند. برخورد ایشان منطقی بود؛ وقتی یک سلبریتی پنج بادیگارد دارد، باید مالیات بدهد.



را می‌خورد و فکر می‌کند کاش زندگی امکان عقب‌گرد داشت. کتابخانه نیمه شب اثر مت هیگ رمان خوش‌خوانی است که از زاویه دید اول شخص روایت می‌شود، سیر داستانی پیچیده‌ای ندارد و با نثری روان و ساده نوشته شده است. آنچه این کتاب را از دیگر آثار متمایز می‌کند، ایده‌ی درخشان و قابل‌توجه آن است؛ ایده‌ای که از اعماق درون انسان سربرآورده و حسرت‌ها و رویاهای دور او را به قالب کلمه درمی‌آورد. شاید همین دست گذاشتن روی رویای مشترک بود که کتابخانه نیمه‌شب را به یکی از پرفروش‌ترین و محبوب‌ترین آثار تبدیل کرد و باعث شد در سرتاسر دنیا ترجمه شود.

کتابخانه نیمه شب

هستیم. انتخاب رشته می‌کنیم، به دانشگاه می‌رویم، دوست پیدا می‌کنیم، بعد هم به سراغ شغل و فرد و موردعلاقه‌مان می‌رویم و در هر کدام از این تصمیم‌ها، یک تغییر کوچک می‌تواند مسیر زندگی‌مان را به کل تغییر دهد و ما را به فرد دیگری تبدیل کند.

کتاب کتابخانه نیمه شب روایت دختری است که در اوج اندوه و استیصال، با شکل‌های دیگر زندگی‌اش مواجه می‌شود و می‌بیند که در هر دوره‌ای تصمیم‌های متفاوت چطور می‌توانستند برایش زندگی متفاوتی بسازند. دختر هر کتاب را که برمی‌دارد به مسیر یکی از تصمیم‌های نگرفته‌اش می‌رود و می‌تواند انتهای آن تصمیم را ببیند. او در یک زندگی

به رویایش می‌رسد و یک یخچال‌شناس می‌شود، در زندگی دیگر شناگری معروف و در زندگی بعدی یک خواننده. او همین‌طور بین زندگی‌های مختلفی که می‌توانست داشته باشد سر می‌خورد و تک‌تک حسرت‌هایش را می‌بیند. همه‌ی ما با خواندن رمان کتابخانه نیمه‌شب بخشی از خودمان را می‌بینیم؛ خودمان را که به‌خصوص

در موقعیت‌های سخت مدام حسرت موقعیت‌های از دست‌رفته

کتاب کتابخانه نیمه شب داستانی از مت هیگ است که شما را به این فکر می‌اندازد که اگر زندگی دیگری را تجربه می‌کردید چه روزگاری داشتید. همه‌ی ما در برهه‌ای از زندگی با هجوم «اگر»ها مواجه شده‌ایم. اگر در بزنگاه‌ها انتخاب‌های دیگری داشتیم، اگر زندگی دیگری داشتیم، اگر اتفاقات شکل دیگری رقم می‌خوردند و اگر و اگر و اگر... کتابخانه نیمه‌شب اثری در مورد تحقق همین اگرهاست؛ رمانی خواندنی به قلم مت هیگ که به رویای دور و مشترک انسان‌ها، یعنی تجربه‌ی شکل‌ها و مسیرهای دیگر زندگی می‌پردازد.

رمان کتاب خانه نیمه شب به کوشش انتشارات کتاب کوله پشتی و با ترجمه محمدصالح نورانی زاده منتشر شده است.

درباره کتاب کتابخانه نیمه شب

تابه حال شده در نقطه‌ای از زندگی بایستید و با خودتان بگویید اگر در آن روز تصمیم دیگری می‌گرفتم چه می‌شد؟ پاسخ سوال روشن است، حتماً برایتان پیش آمده است. زندگی مجموعه‌ای از تصمیمات ماست و ما با این‌که در هر بزنگاهی سعی می‌کنیم بهترین تصمیم را داشته باشیم، نمی‌توانیم از تردید فرار کنیم. تردید همیشه با ماست؛ تردید در این‌که شاید می‌توانستیم بهتر عمل کنیم و تصمیمات درست‌تری بگیریم.

همه‌ی ما به محض این‌که پا به دنیای بزرگسالی و حتی نوجوانی می‌گذاریم، مجبور به تصمیم‌گیری



چشمه های باداب سورت



به سمت چشمه ها می رود.

این مسیر خاکی را باید حدود سه کیلومتر طی کنید. اگر این مسیر را تا انتها طی کنید، ممکن است به روستای دیگری برسید. پس از طی حدود سه کیلومتر در این مسیر خاکی، برای رسیدن به چشمه ها دو راه وجود دارد که هر دو نیز خاکی هستند و در سمت چپ جاده قرار دارند و از نظر کیفیت فرق چندانی با هم ندارند. یکی از آن ها که دورتر است، قدیمی و دیگری جدید و البته خصوصی است که به یک معدن متروکه تعلق دارد. در مسیرتان اول به این جاده برمی خورید. در صورت عدم تمایل می توانید به راهتان ادامه دهید تا به مسیر قدیمی و عمومی برسید. هر دوی این مسیرها به بالای تپه ای می رسند که چشمه ها روی آن واقع است.

اگر قصد عبور از جاده خصوصی را دارید، باید سمت چپ جاده خاکی ای را بروید که از سه خط طی کردید. با پیشروی در این مسیر، به یک استخر ذخیره آب کشاورزی می رسید. کنار این استخر محل پارک خودرو و یک جاده خاکی سر بالایی وجود دارد که همان جاده معدن است. البته باید آن را تا چشمه ها پیاده بروید؛ مگر اینکه از خودروی شاسی بلند استفاده کنید. به علت وجود معدن سنگ متروکه باید مراقب ریزش سنگ از بالای کوه باشید. اما تاکنون گزارشی از

مال خواست قرار دارد. این چشمه ها از شمال به ارتفاعات و تپه های پوشیده از جنگل هایی با درختان سوزنی برگ می رسد و از جنوب مشرف به دره های پایین دست و از شرق در مجاورت ارتفاعات پوشیده از گیاهان بوته ای و درختچه ها است. غرب آن را نیز روستای اروست احاطه می کند. دسترسی به چشمه های باداب سورت

برای رسیدن به روستای اروست از تهران می توانید به ترتیب زیر از جاده های استان سمنان یا مازندران استفاده کنید. جاده های استان سمنان با مسافت کمتر، ایمنی بیشتری دارند؛ اما جاده های استان مازندران به مراتب زیباتر هستند:

مسیر ۱: تهران، سمنان، مهدیشهر، شه میرزا، فولادمحله، سهره تلمادره، روستای اروست، باداب سورت
مسیر ۲: تهران، ساری، کیاسر، سهره تلمادره، روستای اروست، باداب سورت

از شهرهای سمنان و ساری تا روستای اروست جاده کاملاً آسفالت است و از این روستا تا چشمه های باداب سورت که در یک کیلومتری شرق این روستا قرار دارد، جاده خاکی است. در هر دو مسیر پس از اینکه به تلمادره رسیدید، یک پمپ بنزین و پس از آن پاسگاه پلیس قرار دارد. جاده روبه روی این پاسگاه به سمت اروست می رود. در این مسیر از روستاهای پشت، کوات و قلعه سر می گذرید و در نهایت به یک سهراهی می رسید که به سه خط معروف است (سهراهی اروست - مالخواست - باداب سورت). اغلب افراد بعد از رسیدن به این سهراهی راه اشتباه را انتخاب می کنند. مسیر سمت چپ (مسیر آسفالت) پس از دو کیلومتر به روستای زیبای اروست می رسد. مسیر آسفالت سمت راست نیز به روستای مالخواست می رود؛ اما مسیر مستقیم که خاکی است و البته در حریم روستای اروست قرار دارد،

معرفی چشمه های باداب سورت

چشمه های باداب سورت ایران استخرهای طبیعی بسیار شگفت انگیزی از جنس تراورتن هستند که از جاهای دیدنی استان مازندران به شمار می روند و در بلندی ۱۸۴۱ متری از تراز دریا قرار دارند. اطراف چشمه ها پوشیده از درختچه های زرشک وحشی است و رنگ زیبای نارنجی منحصر به فرد آن ها در نتیجه غلظت بالای رسوبات دارای اکسید آهن به وجود آمده است. این باداب ها شامل چندین چشمه با آب های کاملاً متفاوت از لحاظ رنگ، بو، مزه و حجم آب می شود.

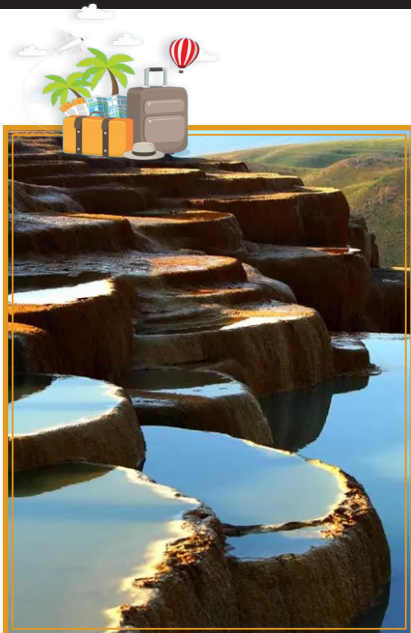
چشمه هایی شبیه باداب سورت در پاموکاله ترکیه وجود دارد. همچنین ایوان های مطبق سفید و صورتی در نیوزیلند، بایشوایتای در چین، باگنی سان فلیپو در ایتالیا، منطقه سنگ زرد در آمریکا و هیروال آگورا در مکزیک به این جاذبه طبیعی شباهت دارند.

باداب سورت دومین اثر طبیعی ملی ایران است

باداب به معنی آب گازدار و سورت به معنی شدت اثر است. چشمه های باداب سورت در سال ۱۳۸۷ به عنوان دومین اثر طبیعی ملی ایران ثبت شد. در سال ۱۳۸۷، کوه دماوند، چشمه های باداب سورت و سرو ابرکوه به عنوان سه اثر طبیعی توسط سازمان میراث فرهنگی ثبت شدند. چشمه های باداب سورت بعد از چشمه پاموکاله ترکیه به عنوان دومین چشمه آب شور جهان شناخته می شود و یکی از برنامه های مهم برای باداب سورت، ثبت جهانی آن به عنوان یک اثر طبیعی بی نظیر است. این اثر قرار است به عنوان یک ژئوپارک به ثبت جهانی برسد و با چشمه های پاموکاله ترکیه خواهر خوانده شود.

چشمه های باداب سورت کجاست؟

چشمه های باداب سورت در استان مازندران، جنوب شهرستان ساری، بخش چهاردانگه، دهستان پشت کوه، روستای سورت، حدفاصل روستاهای اروست و



به روستاییان چادر خود را برپا نکنید. سعی کنید پیش از بازدید، از محل اقامت خود مطمئن باشید.

ساعات بازدید و بلیط چشمه‌های باداب سورت

ساعات بازدید از ۶ صبح تا ۹ شب است. البته این ساعات در طول سال تغییر خواهد داشت؛ چراکه به دلیل نبود روشنایی کافی، امکان بازدید در ساعات تاریکی وجود ندارد. در حال حاضر (۱۳۹۹) بلیط چشمه‌های باداب سورت ۱۵ هزار تومان است. اگر قصد دارید از نیشان‌های مردم محلی برای رسیدن به محل چشمه‌ها استفاده کنید، هزینه آن را باید در نظر داشته باشید. همچنین هزینه پارکینگ به صورت جداگانه باید پرداخت شود.

نکات بازدید از چشمه‌های باداب سورت

هنگام بازدید از چشمه‌های باداب سورت محتاط باشید و از راه رفتن و دویدن روی پلکان‌ها خودداری کنید. حتما خوراکی و آب همراه داشته باشید. از ریختن زباله روی زمین یا در چشمه‌ها جدا خودداری کنید. برای این منظور سطل‌هایی در نظر گرفته شده است. ورود حیوانات خانگی به این محوطه ممنوع است.

از روشن کردن آتش در حوالی چشمه‌ها خودداری کنید.

سرویس بهداشتی طبق گزارش بسیاری از گردشگران فاقد مایع دستشویی و آب است. همچنین برای خرید، باید در روستاهای مسیر مایحتاج خود را تهیه کنید.

بهترین زمان بازدید از چشمه‌های باداب سورت

بازدید از چشمه‌های باداب سورت در تمام فصول سال امکان دارد. در بهار علاوه بر سرسبزی و طراوت طبیعت، چشمه‌ها در پرآب‌ترین وضعیت خود هستند. تابستان‌ها میزان آبدهی کم می‌شود و آفتاب تند می‌تواند آزاردهنده باشد. در فصول سرد، چشمه‌ها رنگی قرمزتر به خود می‌گیرند؛ اما ممکن است در مسیر دسترسی به مشکلاتی برپخورید. با در نظرگیری تمام این نکات، بهترین زمان بازدید از چشمه‌های باداب سورت اردیبهشت ماه است.

دیدار از چشمه و حوضچه‌های باداب سورت در اردیبهشت ماه خستگی را از جان گردشگران بیرون می‌کند و چشمان کنجکاو و حقیقت‌جو در کنکاش مناظر طبیعی جنگلی و کوهستانی پیرامون تا دوردست‌ها مبهوت و خیره می‌ماند. خیال انگیزترین صحنه‌های منطقه به هنگام طلوع و غروب خورشید است که تالو نور خورشید در حوضچه‌ها و انعکاس نور آن‌ها همراه با سایه روشن طبیعت اطراف، جلوه‌های تحسین‌برانگیزی را از موهبت خداوندی به جلوه می‌گذارد.

اقامت در بازدید از چشمه‌های باداب سورت

کسانی که قصد اقامت شبانه را در این منطقه دارند، می‌توانند از در اطراف روستا و مکان‌های عمومی کمپ برپا کنند. همچنین خانه‌هایی برای کرایه شبانه در روستای اروست برای گردشگران وجود دارد. در نظر داشته باشید برپایی کمپ در حوالی چشمه‌ها ممنوع است. همچنین هنگام کمپینگ به محل دقت داشته باشید تا به اشتباه در زمین‌های کشاورزی متعلق

ریزش ارائه نشده است. در صورت بی‌احتیاطی، خود فرد خاطی مسئول است.

پس از آن که این جاده خاکی سر بالایی و خصوصی را طی کردید، به یک کانکس نگهبانی می‌رسید که از آن به بعد ورود خودرو ممنوع است. ۳۰ متر جلوتر از آن کیوسک، چشمه‌ها قرار دارند.

ویژگی‌های چشمه‌های باداب سورت

چشمه‌های باداب سورت اروست هم‌زمان با آخرین چین‌خوردگی البرز در پلیوستوسن و پلیوسن (دوران چهارم زمین‌شناسی) شکل گرفته است. جریان آب‌های رسوبی و معدنی این چشمه‌ها طی سال‌ها، در شیب پایین دست کوهستانی خود، صدها طبقه و ده‌ها حوضچه بسیار زیبا به رنگ‌های نارنجی، زرد و قرمز در اندازه‌های مختلف پدید آورده است. این طبقات و حوضچه‌ها در واقع جاذبه اصلی و ویژگی منحصر به فرد چشمه‌های باداب سورت است. زیبایی این طبقات و محل ویژه قرارگیری چشمه در دامنه کوهستان و چشم‌اندازهای اطراف به‌ویژه در غروب تحسین‌برانگیز است.

چشمه اول

چشمه پرآب اول آبی بسیار شور و استخری با قطر حدود ۱۵ متر و عمق زیاد دارد که برای درمان دردهای کمر و پا، امراض پوستی، روماتیسم و مخصوصاً سردرد میگرن سودمند است. همچنین این چشمه به علت شور بودن در فصل زمستان یخ نمی‌زند.

چشمه دوم

چشمه دوم که در بالادست و شمال غربی این چشمه قرار دارد، ترش‌مزه است و آبی به رنگ قرمز و نارنجی است. در اطراف این چشمه کمی رسوب آهن نشسته است.

امکانات چشمه‌های باداب سورت

متأسفانه این مجموعه دارای امکانات چندان نیست. سرویس بهداشتی پایین مسیر و در پارکینگ قرار دارد. این

اورانگوتان‌ها هم خاک می‌خورند!



هستند که اورانگوتان‌ها خود را مالک آن‌ها می‌دانند. انجیر، انواع توت‌ها و دروپ نیز بخش بزرگی از رژیم غذایی آنها را تشکیل می‌دهند. آنها به عنوان پخش کننده بذر برای بسیاری از این گونه‌های میوه عمل می‌کنند و ممکن است تنها حیوان شناخته شده‌ای باشند که به گسترش گیاه کمی سمی آگواسون کمک می‌کند.

بخش بزرگ دیگری از رژیم غذایی آنها، برگ‌های گیاهی است، آنها به مصرف بیش از ۴۰۰ گونه مختلف شاخ و برگ معروف هستند! هنگامی که میوه کمتر فراوان باشد، ممکن است بیشتر به برگ‌ها و پوست آن تکیه کنند. بخش زیادی از روز آنها ممکن است صرف جمع آوری و خوردن برگ‌ها شود.

وقتی اورانگوتان‌ها از میان درختان عبور می‌کنند و به تخم پرنندگان برخورد می‌کنند، خوشحال می‌شوند. اگرچه یک اتفاق نادر است، اما مشاهده شده است که آنها در حال خوردن موجودات کوچک مانند مارمولک، لوریس کند و جوندگان هستند. این رفتار معمولاً برای مواقعی است که میوه‌ها کمتر می‌شوند.

اورانگوتان‌ها تمایل دارند که زمان جستجوی غذای خود را در طول روز تقسیم کنند. آنها ممکن است روز را با ۲ تا ۳ ساعت غذا خوردن قبل از چرت ظهر آغاز کنند. پس از استراحت، آنها دوباره به سفر می‌روند و تا زمان خوابیدن و ساختن لانه‌های خود به جستجوی علوفه می‌پردازند.

اورانگوتان‌ها گروهی از گونه‌های میمون بزرگ بومی جنگل‌های بارانی اندونزی و مالزی هستند. تا حدود ۱۰۰۰۰ سال پیش، آنها از گستره وسیع تری در سراسر چین و آسیای جنوب شرقی برخوردار بودند.

امروزه آنها را فقط در جزایر بورنیو و سوماترا می‌توان یافت. همانطور که ممکن است تصور شود نام رایج آنها هیچ ارتباطی با رنگ نارنجی آنها ندارد. در عوض، این یک کلمه ترکیبی مالایی است که تقریباً ترجمه آن «آدم جنگلی» می‌شود.

سه گونه اورانگوتان نزدیک به هم وجود دارد: اورانگوتان سوماترا، اورانگوتان بورنیایی و اورانگوتان تاپانولی. با جدا شدن جمعیت‌های اورانگوتان از یکدیگر در جزایر مختلف، تفاوت‌های جزئی در هر گونه به دلیل عوامل محیطی ایجاد شد.

اورانگوتان‌ها از یک رژیم غذایی همه چیزخوار متشکل از میوه، شاخ و برگ، تخم مرغ، حشرات و حیوانات کوچک استفاده می‌کنند. آنها همچنین در مواردی به مصرف خاک معروف هستند، پدیده‌ای که به نام ژئوفژی شناخته می‌شود. تصور می‌شود که برخی از ترکیبات موجود در خاک با برخی از غذاهای سمی و اسیدی که میمون‌ها مصرف می‌کنند مقابله می‌کند.

میوه بیش از نیمی از رژیم غذایی اورانگوتان‌ها را تشکیل می‌دهد، آنها از میوه‌های گوشتی و نرم لذت می‌برند، به ویژه آنهایی که محصولات درختانی



برج پیزا کجاست؟

برج پیزا در شهر بندری پیزا ایتالیا، یکی از پربازدیدترین شهرهای اروپایی، واقع شده است. این شهر بندری در منطقه توسکانی، منطقه‌ای در غرب ایتالیا قرار دارد. این برج در کنار کلیسای جامع پیزا، در میدان معجزه ساخته شده است. برج پیزا آخرین بنای ساخته شده در مجموعه تاریخی معجزه محسوب می‌شود که این میدان را غنی کرده است. شهر پیزا دارای یک فرودگاه بین‌المللی به نام «گاليله گاليله» با مسیرهای داخلی و بین‌المللی است و برای سفر به شهر پیزا و بازدید از مجموعه پیزا می‌توانید سفر با هواپیما را انتخاب کنید. بعد از رسیدن به فرودگاه پیزا می‌توانید از قطار یا اتوبوس استفاده کنید تا خود را به مجموعه پیزا برسانید. اتوبوس شما را دقیقاً به مجموعه می‌رساند و در هر ساعت چهار بار سرویس می‌دهد. تاریخچه شهر پیزا نقش مهمی در تاریخ ایتالیا داشت. نام پیزا در سال ۶۰۰ قبل از میلاد از کلمه‌ای یونانی به معنی «سرزمین باتلاقی» گرفته شده است. شهر پیزا در آغاز یک بندر دریایی ساده، اما مهم بود و از آن به عنوان یک بندر حیاتی و مرکز اصلی تجارت یاد شده است که بسیاری از مردم از آن بازدید کرده‌اند.



رییس جمهور شهید بدنبال اقتصاد هویت بنیاد بود

است، گفت: برای تحقق این امر تمامی تلاش خود را به کار خواهیم گرفت.

وی به بیمه هنرمندان صنایع دستی و رفع پیمان سپاری ارزی برای صادرات صنایع دستی اشاره کرد و افزود: معافیت صادرکنندگان صنایع دستی از پرداخت مالیات بر ارزش افزوده اقدام دیگری است که رونق و جهش تولید در این عرصه کمک خواهد کرد.

از ۶۰۲ رشته صنایع دستی شناسایی شده در جهان، ۲۹۹ مورد آن مربوط به ایران و از این تعداد نیز ۲۰۰ رشته مربوط به استان تاریخی و هنر پرور اصفهان است.

بیش از ۷۰ هزار هنرمند صنایع دستی در این استان فعالیت می‌کنند که در چهار سال گذشته ۴۰ هزار نفر از آنها شناسایی و شناسنامه‌دار شده‌اند.

حمایت از هنرمندان به دنبال شومن بازی بود، افزود: ما معتقد به ظرفیت سازی برای آینده هنر این مرز و بوم هستیم.

معاون صنایع دستی وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی تصریح کرد: ما نسبت به هنر گذشتگان و میراثی که برای آیندگان خواهیم گذاشت، مسوولیت داریم؛ صنایع دستی ما باید به ادبیات توسعه مجهز شود و به نظام و ساز و کار اقتصاد جهانی پیوندد.

وی با تاکید بر اینکه صنایع دستی نیازمند حمایت همه جانبه است، بیان کرد:

بخش خصوصی و دولتی در بحث توسعه صنایع دستی باید همدلی و اتحاد لازم را داشته باشد.

جلالی با بیان اینکه صنایع دستی نیازمند انسجام درونی و فرا بخشی

معاون صنایع دستی وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی با بیان اینکه رییس جمهور شهید بدنبال اقتصاد هویت بنیاد بود، گفت: آیت الله ریسی به اقتصاد برخواسته از میان دست‌های هنرمندان باور داشت و از این رو همواره حامی صنایع دستی بود.

مریم جلالی در آیین اختتامیه هفته گرامیداشت صنایع دستی در سالن همایش های اتاق بازرگانی اصفهان با تاکید بر اینکه فعالیت‌های همچون حوزه صنایع دستی اقدامی موثر در مقابل تلاش غربی‌ها برای هم شکل سازی جوامع است، اظهار کرد: ایران اسلامی هویت مختص خود را دارد و با تکیه بر آن باید در برابر همسان سازی مد نظر غربی‌ها قد علم کند.

وی با بیان اینکه نباید در بحث



زیتون پنیر شمالی

کولی غورابیح گیلانی با ماهی کولی



مواد لازم

ماهی کولی: ۸ عدد
سبزی غورابیح: ۵۰۰ گرم
آبغوره: ۲/۱ لیوان دسته‌دار فرانسوی
شکر: ۱ قاشق غذاخوری
گردو: ۲۵۰ گرم
نمک و فلفل: به میزان لازم

مرحله اول؛ این خورشت تا حدی به خورشت فسنجان شبیه است و برای تهیه آن به گردو نیاز داریم. گردو را خرد کنید. برای خورشت‌تان غلظت بهتری داشته باشد می‌توانید گردو را چرخ کنید یا در غذاساز بریزید. سپس گردها را به همراه ۲ لیوان آب در قابلمه ریخته و روی حرارت قرار دهید. وقتی به جوش آمد زیر آن را کم کنید تا برای یک ساعت بپزد و روغن بیاندازد.

مرحله دوم؛ سر و دم ماهی کولی را بگیرید، شکم آن را خالی کنید و ماهی را بشوید. اگر بتوانید پوست ماهی را جدا کنید، خورش غورابیح شما طعم بهتری خواهد داشت. ماهی را با نمک و فلفل مزه‌دار کرده و در کمی روغن سرخ کنید. ماهی کولی برای پخت زمان زیادی لازم ندارد، پس کنار اجاق بمانید تا نسوزد.

مرحله آخر؛ سزیجات را در تفت دهید تا آب آنها گرفته شود. سپس آب غوره، مخلوط گردو و ماهی‌های سرخ شده را به آنها اضافه کنید. شعله را کم کنید تا خورشت غورابیح به آرامی بپزد و مزه‌ها به خورد هم بروند.

فرنگی‌های خشک شده به قطعات خیلی ریزی تبدیل شوند.

مرحله چهارم: پس از خرد کردن گوجه فرنگی خشک شده لازم است آن را به کاسه حاوی زیتون و سیر اضافه کنید. سپس، پول بیبر (فلفل ترکی) را هم داخل کاسه بریزید. خوب است بدانید، پول بیبر در واقع گرانول نوعی فلفل قرمز است که از خشک کردن و خرد کردن آن به دست می‌آید و طعم نسبتاً تند و مطلوبی دارد.

مرحله پنجم: اکنون باید روغن زیتون و آب لیموترش تازه یا آبلیمو را هم به کاسه اضافه کنید و همه مواد را به خوبی هم بزنید. پیشنهاد می‌کنیم با کمک دست این چاشنی را به خوبی ماساژ دهید تا طعم همه مواد به خورد یکدیگر برود. برای انجام این کار حتماً از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید. در غیر این صورت، دست‌تان بو می‌گیرد و از همه مهم‌تر این که به فلفل آغشته می‌شود و ممکن است برایتان ایجاد مشکل کند.

مرحله ششم: پس از ترکیب همه مواد اولیه، وقت آن است که پنیر رشته‌ای را به کاسه اضافه کنید. برای این منظور، ابتدا باید رشته‌های به هم چسبیده پنیر را از یکدیگر جدا کنید و سپس، آن‌ها را داخل ظرف حاوی زیتون و دیگر طعم‌دهنده‌ها بریزید.

مرحله هفتم: پیشنهاد می‌کنیم مقداری از مایه زیتون پنیر را بچشید تا از تناسب طعم‌ها اطمینان یابید. در صورت لزوم، مقداری نمک هم به این ترکیب اضافه کنید و مواد را هم بزنید تا همه آن‌ها یکپارچه شوند. سپس، ظرف حاوی چاشنی زیتون پنیر را برای مدت ۲ ساعت یا بیشتر داخل یخچال قرار دهید. با انجام این کار، طعم مواد کاملاً به خورد یکدیگر می‌رود.

مرحله آخر: در نهایت، این چاشنی خوشمزه را داخل ظرف زیبا و مناسبی بریزید و با چند قطعه گوجه فرنگی خشک شده تزیین و سرو کنید.



مواد لازم برای زیتون پنیر شمالی

زیتون (بدون هسته): ۱ کیلوگرم
سیر: ۵ حبه
فلفل ترکی (پول بیبر): ۲ قاشق غذاخوری
گوجه خشک: ۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون: نصف لیوان فرانسوی دسته‌دار
پنیر رشته‌ای: ۱ بسته
آب لیموترش تازه یا آبلیمو: ۴ قاشق غذاخوری
نمک: به مقدار دلخواه
مدت زمان لازم برای آماده‌سازی مواد: ۱۵ دقیقه
مدت زمان لازم برای استراحت زیتون پنیر شمالی در یخچال: ۲ ساعت

مراحل طرز تهیه زیتون پنیر شمالی

مرحله اول: در اولین مرحله از طرز تهیه مزه با زیتون به روش شمالی باید حبه‌های سیر را پوست بگیرد و به دقت بشوید. سپس، با استفاده از یک چاقوی تیز آن‌ها را کاملاً ساطوری کرده و در نهایت با کمک پهنای چاقو به خوبی له کنید.

مرحله دوم: حالا وقت آن است که سیر و زیتون بدون هسته را داخل کاسه مناسبی بریزید و کاملاً با یکدیگر ترکیب کنید.

مرحله سوم: در این مرحله از طرز تهیه زیتون پنیر شمالی نوبت به خرد کردن گوجه فرنگی خشک شده (طرز تهیه گوجه خشک) می‌رسد. برای انجام این کار می‌توانید از دستگاه آسیاب خانگی یا حتی هاون استفاده کنید. نیازی نیست گوجه فرنگی‌ها کاملاً پودر شوند. بنابراین، کار آسیاب کردن را تا جایی ادامه دهید که گوجه



از قند و شکر دوری کنید

ابتلا به افسردگی

در حالی که یک رژیم غذایی سالم می‌تواند به بهبود خلق و خوی شما کمک کند، رژیم غذایی سرشار از قند افزوده و غذاهای فرآوری شده می‌تواند به تغییرات در خلق و خو و احساسات کمک کند. حتی امکان ابتلا به افسردگی را افزایش دهد.

تسریع روند پیری پوست

چین و چروک‌های روی پوست، نشانه‌ی طبیعی پیری پوست است که در نهایت بدون توجه به رژیم غذایی و سلامت بدن خود را نشان می‌دهند. با این حال، انتخاب نامناسب مواد غذایی می‌تواند چین و چروک را بدتر کرده و روند پیری پوست را تسریع کند. محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته ترکیباتی هستند که در اثر واکنش بین قند و پروتئین در بدن ایجاد می‌شوند. این عنصرها مشکوک به نقش کلیدی در پیری پوست هستند.

امکان ابتلا به کبد چرب

مصرف زیاد فروکتوز به طور مداوم با افزایش خطر ابتلا به کبد چرب ارتباط دارد. فروکتوز یک نوع رایج قند است که یکی از منابع اصلی آن شربت ذرت با فروکتوز بالا است که برای شیرین کردن سودا، آب نبات، محصولات پخته شده، غلات و غیره استفاده می‌شود.

ها یافت می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف نوشیدنی‌های شیرین با افزایش وزن و افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ ارتباط دارد.

ابتلا به بیماری‌های قلبی

بیماری‌های قلبی عامل اصلی مرگ و میر در جهان است؛ قند بالا می‌تواند باعث افزایش تری گلیسیرید بالا، قند خون و سطح فشار خون شود که همگی از عوامل خطر بیماری قلبی هستند. مصرف بیش از حد قند، به ویژه از نوشیدنی‌های شیرین شده با قند، باعث تصلب شرایین، بیماری که با رسوبات چربی و گرفتگی عروق مشخص می‌شود، می‌شود.

ابتلا به دیابت نوع ۲

دیابت، عامل اصلی مرگ و میر و کاهش امید به زندگی است. شیوع آن در ۳۰ سال گذشته بیش از دو برابر شده است و پیش‌بینی‌ها تخمین می‌زنند که همچنان افزایش خواهد یافت.

ابتلا به سرطان

خوردن مقدار زیاد قند ممکن است خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را افزایش دهد. رژیم‌های غذایی سرشار از قند، التهاب را در بدن افزایش می‌دهند و ممکن است باعث مقاومت به انسولین شود که هر دو خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند.

قند و شکر به غیر از کالری صرف هیچ چیز دیگری ندارد و هیچگونه ماده مغذی وارد بدن ما نمی‌کند و ما فقط به طعم شیرین آنها عادت کرده ایم.

عادت به استفاده زیاد از برخی مواد غذایی و برخی عادات تغذیه‌ای رایج در کشور شیوع گسترده بیماری‌هایی را موجب شده که با اصلاح تغذیه و عادات غذایی می‌توان به راحتی از این بیماری‌ها پیشگیری کرد.

اگرچه استفاده از قند و شکر در مقدار کم ضرر زیادی برای بدن ندارد اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند بیماری‌هایی چون افزایش وزن، آکنه و دیابت نوع ۲ را به دنبال داشته باشد. مشکل اصلی اینجاست که شکر به جزء جدایی ناپذیر بسیاری از فرآورده‌های غذایی از سس کچاپ گرفته تا کره بادام زمینی تبدیل شده و در بسیاری از میان وعده‌ها نیز به وفور یافت می‌شود.

مشکلات ناشی از مصرف قند و شکر

افزایش وزن

دلیل اصلی چاقی در سراسر جهان و از جمله ایران، استفاده مستمر از شکر است که در اغلب مواد غذایی و نوشیدنی



اجرای قانون جوانی جمعیت با کمک و نظارت مردم



اختتامیه نخستین رویداد هم‌افزایی ارکان حاکمیتی موضوع جمعیت برگزار و بر ضرورت اجرای کامل قانون جوانی جمعیت و حمایت از خانواده به منظور دستیابی به اهداف قانون با کمک و نظارت مردم تاکید شد.

شورای سیاستگذاری ائمه جمعه، حجت الاسلام والمسلمین محمدجواد حاج علی‌اکبری در آیین اختتامیه نخستین رویداد هم‌افزایی ارکان حاکمیتی موضوع جمعیت در مجتمع فرهنگی آدینه تهران برگزار شد، گفت: مسأله جمعیت یک وظیفه مشترک الهی و دارای ابعاد تمدنی، ملی، منطقه‌ای و حیاتی کشور است.

وی افزود: در روند برگزاری رویداد هم‌افزایی ارکان حاکمیتی موضوع جمعیت که با همکاری و هم‌دلی نمایندگان سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، بسیج سرافراز، سازمان تبلیغات اسلامی، ادارات بهداشت و درمان و ائمه جمعه برگزار شد، تلاش شد که موضوع بهتر شناسایی شود و وظیفه خود را بشناسیم تا برای دستیابی به یک راه‌حل مناسب مبتنی بر نیازهای محلی و منطقه‌ای بیشتر احساس وظیفه کرده و دردمند شویم. حاج علی‌اکبری با بیان اینکه ائمه محترم جمعه این وظیفه را جدی گرفتند و جزو اولویت‌های برنامه‌های خود قرار دادند، گفت: برنامه‌ای با این خصوصیات تجربه جدیدی است و امید داریم ملاحظات و نقطه نظرات کاملاً منتقل شود.

رئیس شورای سیاستگذاری ائمه جمعه تاکید کرد: رویداد هم‌افزایی ارکان حاکمیتی موضوع جمعیت، یک الگوی همکاری مشترک در ارتباط با یک وظیفه مشترک است و باید راه بهتر را برای پیش بردن موضوع انتخاب کنیم. امام جمعه موقت تهران درباره غیبت برخی از مسئولان در این رویداد گفت: این اتفاق اسباب دل‌سردی سایرین نیست. حتماً گرفتاری‌ها و دلایل دیگری داشتند که تلاش خواهد شد

در رویدادهای بعدی سایر نهادها و دستگاه‌ها حضور داشته باشند.

وی ابراز امیدواری کرد که برآیند برگزاری این رویداد در میدان نتیجه شیرینی باشد و باید ببینیم در عمل چه اتفاقی خواهد افتاد و مطمئن هستیم که بهتر عمل خواهید کرد.

روند اعطای تسهیلات فرزندآوری تسهیل شود

سحر منصوری عضو کارگروه سلامت دبیرخانه ستاد ملی جمعیت نیز در این نشست با اشاره به سخنان رهبر معظم انقلاب اسلامی در خصوص بر فرهنگ‌سازی بهداشتی چه در کادر درمان و چه در بین عموم مردم گفت: آیا اعطای وام یا تسهیلات، واگذاری زمین مثبتی در فرزندآوری داشته باشد؟ آیا تمام کسانی که وام خودرو و زمین تاثیر مثبتی در فرزندآوری داشته باشد؟ آیا تمام کسانی که وام دریافت کردند کام‌شان شیرین شد؟ آیا ما به هدف خود رسیدیم؟

منصوری افزود: علیرغم اینکه ممکن است انتقاداتی به قانون از باب جامعیت وجود داشته باشد، از ۹۳ تا ۱۴۰۰ دغدغه‌مندان فعالیت‌های مختلفی انجام دادند، اما به دلیل نبود قانون توفیقات زیادی در این حوزه نداشتیم.

وی با بیان اینکه قانون حمایت از خانواده تنها موجودی ما برای استناد است، گفت: اگر پایبندی به قانون وجود داشته باشد یک وحدت رویه‌ای در تمام کشور برای رسیدن به اهداف پیش‌بینی شده ایجاد خواهد شد.

وی ادامه داد: به همت دوستانی که اعتقاد به کار داشتند شاهد اتفاقات بسیار خوب در وزارت بهداشت بودی، اما نگاه سیستم بهداشتی سال‌ها براساس کنترل جمعیت بوده است و تغییر نگاه این بدنه کار خیلی سختی است. غالباً همچنان نگاه‌ها و نظرات بر همان رویه قبلی است.

عضو کارگروه سلامت دبیرخانه ستاد ملی جمعیت با اشاره به فرمایش مقام معظم رهبری بر فرهنگ سازی بهداشتی چه در کادر درمان و چه در بین عموم مردم گفت: آیا اعطای وام یا تسهیلات، واگذاری خودرو و زمین تاثیر مثبتی در فرزندآوری داشته باشد؟ آیا تمام کسانی که وام دریافت کردند کام‌شان شیرین شد؟ آیا ما به هدف خود رسیدیم؟ منصوری اضافه کرد: برآوردهای میدانی می‌گوید که آنقدر بانک‌ها در اعطای وام‌ها سخت گرفته‌اند که این پول در جیب پدر رفت، اما کامی شیرین نشد. پس هدف قانون هم طبیعتاً محقق نشده است. ما نیاز به تسهیل در اجرا داریم.

وی گفت: سطح مطالبه‌گری باید با همراهی مردم افزایش پیدا کند، بسیاری از شکایت‌هایی که به ما می‌رسد این است که قانون اجرا شده و آماری پر می‌شود، اما عملاً اتفاقی رخ نداده است. نیاز به بازوهای نظارتی از جنس مردم داریم که وارد کار شوند و کیفیت و کمیت اجرای قانون را رصد کنند.

استفاده از ظرفیت هنر و موسیقی در پیشگیری از اعتیاد ضروری است



افزود: علاوه بر نمایش چهره سیاه اعتیاد، بهره مندی از هنر برای مهارت خودآگاهی و مهارت زندگی بسیار موثر است. به گفته وی این جشنواره در چهار محور خواهد بود که هفته نخست تیرماه برگزار خواهد شد. محورهای جشنواره شامل «اعتیاد و عواقب زیان بار آن در زندگی فردی و اجتماعی، آگاهی بخشی در خصوص عواقب ناشی از سو مصرف مواد مخدر، گفتمان سازی و ترغیب و تشویق برای انتخاب سبک زندگی سالم، ترویج فرهنگ ایثار و شهادت و تکریم ۴ هزار شهید مبارزه با مواد مخدر» می شود.



ورود مجدد در حوزه اعتیاد گفت: بازگشت دوباره فرد به دامن مصرف مخدر یک پدیده طبیعی در هر نوع بیماری از جمله اعتیاد است و نباید این پدیده را عجیب دانست. جمالی تاکید کرد: امروز ایجاد باورمندی به عنوان مهم ترین خواستگاه در جامعه و هدایت کننده افکار می تواند بیش از هر عاملی دیگری در جلوگیری از آسیب اعتیاد و یا مقابله با آن اثرگذار باشد. وی باورمندی را یک استلزام برای مقابله با پدیده اعتیاد و آسیب آن دانست و گفت: بکارگیری از ظرفیت هنر به خصوص در حوزه نوجوانان و جوانان که بیش از هر زمان دیگری در تیررس اعتیاد قرار دارند ضروری است. جمالی ضمن بیان اینکه امروز اعتیاد جوانان و نوجوانان را به عنوان قشر آسیب پذیر و تنها در برابر مصرف مخدر هدف قرار داده است، افزود: توسعه فضای اجتماعی و ارتباطات جوانان و نوجوانان را بیش از پیش در معرض اعتیاد قرار داده است. وی با بیان اینکه به دنبال سیاه نمایی صرف از مواد مخدر نیستیم،

معاون ستاد مبارزه با مواد مخدر شناخت نیاز جامعه برای انتقال مفاهیم را از مهمترین نیازهای حوزه مقابله با اعتیاد دانست و گفت: هنر و موسیقی بیش از هر متغیر دیگری امروز بر جوانان اثرگذار است و باید از این ظرفیت در حوزه پیشگیری از اعتیاد استفاده حداکتری شود. محمد جمالی در نشست خبری «جشنواره شعر نفس پاک» که برای نخستین بار با همکاری ستاد مبارزه با مواد مخدر و مرکز شعر و موسیقی سرود سازمان صدا و سیما برگزار خواهد شد، افزود: امروز در جنگ تمام عیار در مبارزه با مواد مخدر هستیم و با جان فشانی شهدا شکست رکورد کشف مواد مخدر در جهان نشان از عزم نظام مقدس جمهوری اسلامی در مقابله با این هیولای خانمان سوز دارد. به گفته وی، امروز اعتیاد در کنار آسیب جسمانی به آسیب روانی برای فرد و جامعه تبدیل شده است که مواجهه با آن نیازمند مقابله چند وجهی به خصوص در حوزه فرهنگی دارد. معاون کاهش تقاضا و توسعه مشارکت مردمی سازمان درباره

چگونه روانشناسی عمومی به بهبود روابط کمک می‌کند؟



روانشناسی عمومی به عنوان یک زیرشاخه از دانش روانشناسی، به مطالعه و فهم رفتارها و فرآیندهای ذهنی انسان در جامعه و در مقابل انواع مسائل و پدیده‌های روانشناختی مرتبط با زندگی روزمره می‌پردازد. این حوزه متمرکز بر موضوعاتی است که به نحوه عملکرد ذهن و رفتار افراد در محیط اجتماعی و فرهنگی برمی‌گردد. روانشناسی عمومی با مطالعه و تحلیل عملکرد رفتاری، اندیشه‌ها، هیجانات، شخصیت و فرآیندهای شناختی افراد در شرایط مختلف داده‌های قابل اعتمادی را بدست می‌آورد. برخی از موضوعات مشترکی که در روانشناسی عمومی مورد بررسی قرار می‌گیرند عبارتند از:

شخصیت: مطالعه و توصیف ویژگی‌های شخصیتی که الگوهای ثابتی از رفتار و تمایلات فرد را تشکیل می‌دهند.

هیجانات و رفتارهای هیجانی: بررسی احساسات، عواطف و عوامل روانی که رفتارها و واکنش‌های انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

فرآیندهای شناختی: مطالعه عملکرد ذهنی انسان شامل حافظه، توجه، ادراک، تفکر، یادگیری و حل مسئله. ارتباطات اجتماعی: بررسی روابط اجتماعی، تعاملات انسانی، تأثیرات اجتماعی بر رفتار و روانشناختی فرد. تغییر رفتاری: مطالعه روش‌ها و راهکارهایی که برای تغییر و بهبود رفتار افراد در مواجهه با مسائل مشخص مورد استفاده قرار می‌گیرد. روانشناسی عمومی درک بهتری از رفتار افراد در جوامع و فرهنگ‌های مختلف عمل می‌کند و می‌تواند در زمینه‌های مختلفی از جمله آموزش،

بهداشت روانی، روابط بین فردی و بهبود کیفیت زندگی مفید باشد.

روانشناسی عمومی به بهبود روابط افراد در زمینه‌های مختلفی کمک می‌کند. برخی از مواردی که این علم باعث می‌شود شما بتوانید روابط خود را بهبود ببخشید به شرح زیر هستند:

درک بهتر از خود و دیگران: روانشناسی عمومی به شما کمک می‌کند تا درک بهتری از خود و دیگران داشته باشید. با درک عمیق‌تر از خود، احساسات، نیازها و ارزش‌هایتان، می‌توانید روابط خود را با دیگران بهبود ببخشید و تعاملات قوی برقرار کنید. این مسئله بسیار مهم است و می‌تواند به رشد فردی کمک کند.

مهارت‌های ارتباطی: روانشناسی عمومی مهارت‌های ارتباطی را تقویت می‌کند. این بخش شامل مهارت‌هایی مانند گوش دادن فعال، بیان روشن، انتقال درست احساسات و حل مسائل ارتباطی است. با بهبود این مهارت‌ها، می‌توانید به طور موثرتری با دیگران ارتباط برقرار کنید و سوتفاهمات را کاهش دهید. مدیریت احساسات: روابط موفق بر مبنای مدیریت احساسات به گونه‌ای موثر قرار گرفته‌اند. روانشناسی

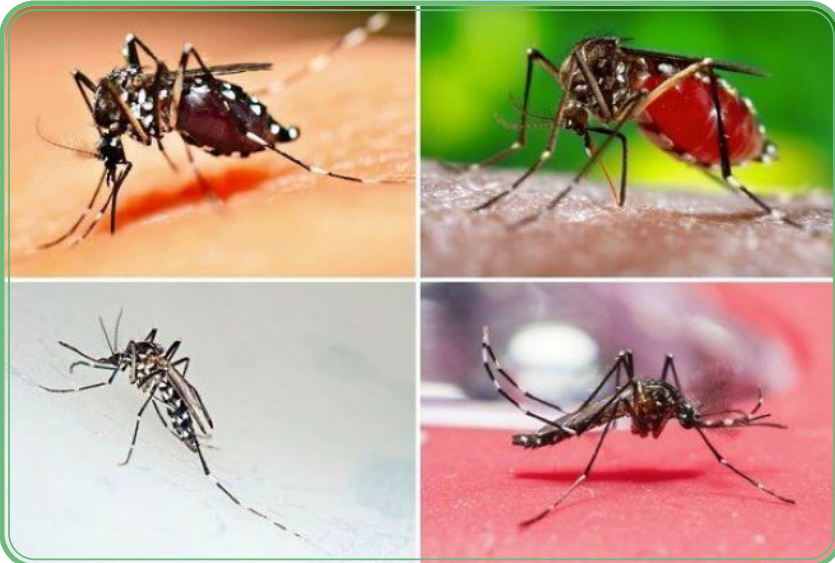
عمومی به شما کمک می‌کند تا احساسات خود را شناسایی کنید و یاد بگیرید که چگونه با احساسات منفی مانند عصبانیت، استرس و ناراحتی مقابله کنید. با مدیریت بهتر احساسات، می‌توانید در روابط‌تان، مهارت‌های احساسی را تقویت کنید و با دیگران به طور سازنده‌تری برخورد کنید.

همدلی: روانشناسی عمومی به شما کمک می‌کند تا همدلی بیشتری نسبت به دیگران داشته باشید. با درک بهتر نیازها، ترس‌ها و مشکلات دیگران، می‌توانید در روابط خود عملکرد خوبی داشته باشید. این مسئله می‌تواند به تقویت اعتماد و برقراری ارتباط عمیق‌تر با دیگران کمک کند.

حل مشکلات: روانشناسی عمومی به شما راهکارهای حل مشکلات در روابط را ارائه می‌دهد. این امر شامل توانایی‌هایی مانند تشخیص مشکلات، تجزیه و تحلیل آنها و پیدا کردن راه حل‌های موثر است. با استفاده از این راهکارها، می‌توانید در زمان مواجهه با مسائل و تنش‌ها، بهترین تصمیم‌ها را بگیرید و مشکلات را به صورت سازنده حل کنید.



علائم تب دانگی چیست ؟



تب دانگ یک بیماری ویروسی است که توسط گزش پشه آئدس منتقل می شود.

این بیماری در کشورهای عربی خلیج فارس مانند، امارات متحده عربی و عمان، و در کشورهای پاکستان، هند و عربستان و بسیاری از مناطق گرمسیری جهان وجود دارد.

راه های پیشگیری از تب دانگی

تخلیه و تمیز کردن مرتب ظروف محتوی آب مانند گلدان های شیشه ای، ظروف زیرگلدان، ظروف آب پرندگان و حیوانات و موارد مشابه. (هر دو روز یکبار)

تعبیه درب روی ظروف محتوی آب مانند تانکر و بشکه.

جلوگیری از تجمع آب در زیرکولر

جلوگیری از تجمع آب راکد در زباله ها و ضایعات جامد مانند ظروف رها شده، ضایعات اتومبیل، لنج و قایق و لاستیک، از طریق پوشاندن یا جمع آوری آنها.

وارونه کردن اجسام در معرض باران مانند ظروف و قایق های بلااستفاده پوشیدن لباس های آستین بلند و شلوار بلند و جوراب

در زمان مسافرت به مناطق همه گیری بیماری از قلم دافع حشرات بر روی مناطقی از پوست که با لباس پوشیده نمی شود، استفاده شود.

استفاده از پشه بند در صورتی که در طی روز در فضای باز استراحت می کنید.

نصب توری روی درب و پنجره ها و اطمینان از سالم بودن آنها.

در مناطق همه گیری بیماری از باز کردن پنجره های بدون توری اتاق هتل خودداری شود.

پرهیز از بیرون رفتن در ساعات پرگزش روز مانند، قبل از طلوع آفتاب و هنگام غروب.

چه افرادی به تب دانگی شدیدتری مبتلا می شوند

افرادی که قبلاً یک بار به تب دانگ مبتلا شده اند (واکنش شدید

افزایش غلظت خون

اگر هرکدام از علائم ذکر شده را داشتید، بلافاصله به مراکز بهداشت مراجعه کنید.

روش انتقال تب دانگی چگونه است

در کشورهای دارای همه گیری تب دانگ، پشه های آلوده با نیش زدن انسان بیماری را به افراد منتقل می کنند. بیماری از انسان به انسان منتقل نمی شود.

ویروس تب دانگ از انسان بیمار به پشه منتقل شده و سپس از پشه آلوده به افراد سالم منتقل می شود.

نکات قابل توجه در مورد درمان

تب دانگی

استراحت کافی

مصرف مایعات فراوان

استفاده از داروهای مسکن مانند استامینوفن

برای تسکین درد از مصرف داروهای مانند ایبوپروفن، آسپرین، ژلوفن، نوافن، دیکلوفناک، ناپروکسن، مگنمیک اسید خودداری شود، چراکه این داروها در مورد این بیماری، باعث خون ریزی می شود.

برای پیشگیری از انتقال بیماری به پشه و سپس به دیگران، باید از گزش بیماران توسط پشه ها جلوگیری شود و بیماران حتماً در پشه بند استراحت کنند.

سیستم ایمنی).

افراد دارای نقص سیستم ایمنی

بانوان باردار

کودکان زیر یکسال

چه افرادی بیشتر در معرض گزش پشه آئدس هستند

مشاغلی که در طی روز در معرض گزش هستند مانند، آپاراتی ها و لاستیک فروش ها، کادر بهداشت و درمان، ملوانان، کارکنان فرودگاه و بنادر.

افراد کارتن خواب و بی سرپناه که در فضای باز استراحت می کنند.

ساکنان و مسافران مناطق دارای پشه آلوده

علائم تب دانگی چیست

- تب

- سر درد شدید

- درد مفاصل، استخوان ها و عضلات

- درد پشت چشم

- بی اشتها و استفراغ

علائم تب دانگی شدید نیز عبارت

است از:

- استفراغ های مکرر

- درد شدید شکم

- خونریزی از بینی و دهان

- اختلال در تنفس

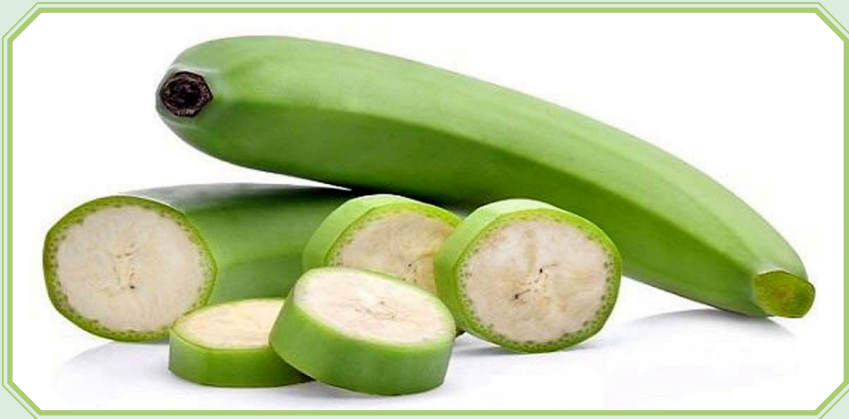
- علائم شوک به دلیل کم آبی بدن

(افت شدید فشارخون)

- کاهش سریع پلاکت های خون و



موز سبز این بیماری‌ها را درمان می‌کند



موز سبز، میوه‌ای استوایی با بسیاری از خواص مفید برای سلامتی، توسط بسیاری از افراد به عنوان درمانی برای برخی بیماری‌ها استفاده می‌شود. در میان آنها، گاستریت و زخم معده به چشم می‌خورد. موز سبز این بیماری‌ها را درمان می‌کند.

موز سرشار از نشاسته است که آن را برای تهیه سوپ ایده آل می‌کند. به همین دلیل، به طور گسترده در مناطق استوایی به عنوان یک غذای اصلی خوشمزه و لذیذ استفاده می‌شود.

پزشکان طب سنتی سال‌هاست که از این میوه به عنوان یک داروی طبیعی استفاده می‌کنند. اساساً، این استفاده بر اساس این واقعیت است که در درمان ناراحتی‌های گاستریت بسیار مؤثر است، از جمله می‌توان به سوزش سر دل و احساس سیری اشاره کرد.

گاستریت چگونه ایجاد می‌شود؟

گاستریت می‌تواند به دلایل مختلفی ایجاد شود. شایع‌ترین آن در نتیجه خوردن رژیم غذایی غنی از چربی‌های اشباع شده و چاشنی‌های تند زیاد است.

زمانی گاستریت اتفاق می‌افتد که غشاهای مخاطی معده، که سلول‌هایی هستند که داخل معده را پوشانده‌اند، ملتهب می‌شوند. عملکرد آن محافظت از این اندام در برابر اثرات شیره معده است که بسیار اسیدی است.

در رابطه با این بیماری مزاحم گوارشی، چندین مطالعه قدرت موز سبز را در درمان طبیعی برخی از بیماری‌های معده تأیید کرده‌اند. علاوه بر این، استفاده از آن در درمان موثر گاستریت برجسته شده است. به این ترتیب می‌توانید از آسیب‌های جدی که این عارضه به مرور زمان در بدن ایجاد می‌کند

جلوگیری کنید. نمونه‌هایی از این آسیب می‌تواند زخم‌ها و ضایعات ظریف در بافت‌های معده یا روده باشد.

برای این منظور، می‌توان از موز سبز به صورت تازه، خشک یا آسیاب شده استفاده کرد. به گفته متخصصان طب سنتی و درمان‌های جایگزین یا مکمل، هر یک از این اشکال مصرف به همان اندازه مؤثر است.

درمان زخم با استفاده از موز سبز

موز سبز حاوی یک ماده قوی است که می‌تواند باعث بهبود غشای مخاطی معده، که بافت پوششی معده است، شود.

گروهی از محققان بریتانیایی مقاله‌ای منتشر کردند که در آن تلاش‌های خود را برای شناسایی اصول فعال موجود در موز سبز برای مقابله با زخم‌ها توضیح دادند. این ماده به عنوان لوکوسیانیدین، یک بیوفلاونوئید شناسایی شد.

به منظور اثبات اثرات مفید در درمان طبیعی در برابر گاستریت و آسیب فیزیکی که این وضعیت می‌تواند ایجاد کند، آنها وظیفه مقایسه نتایج حاصل را که در آزمایشگاه جدا شده و سنتز شده‌اند را با هم مقایسه می‌کنند.

نتیجه این بود که این دو ماده به طور بسیار مؤثری از ما در برابر زخم‌ها و فرسایش بافت‌های معده

و روده محافظت می‌کنند. علاوه بر این، در نشریه‌ای که در مجله هندی فارماکولوژی منتشر شد، دو محقق گزارشی را منتشر کردند که بیش از سی سال روی آن کار کرده بودند. در این تحقیق خواص درمانی موز سبز کشف شد.

این دانشمندان به این نتیجه رسیدند که موز سبز پودر شده یک داروی بسیار مؤثر و قوی برای تسکین زخم معده است. این کار از طریق یک فرآیند ساده امکان‌پذیر است که در آن میوه به برش‌های بسیار نازک بریده شده و خشک شده و سپس با آسیاب پودر می‌شود.

سایر فواید موز سبز

فراوانی از مواردی که تاکنون در مورد آنها صحبت شد، می‌توانیم مزایای زیر را در مصرف منظم موز سبز اضافه کنیم.

این به کاهش وزن شما کمک می‌کند: به این دلیل است که نشاسته مقاوم نیمی از کالری کربوهیدرات‌های معمولی را دارد. علاوه بر این، فیبر را نیز فراهم می‌کند. کلسترول بد را کاهش می‌دهد و به نوبه خود کلسترول خوب را افزایش می‌دهد.

از دیابت جلوگیری می‌کند: به دلیل این واقعیت است که سطح گلوکز خون را تنظیم می‌کند.

انرژی می‌دهد و به سوزاندن چربی کمک می‌کند.



سبک دکوراسیون صنعتی چیست و برای چه مکان های مناسب است؟



سبک دکوراسیون صنعتی یکی از زیباترین سبک های است که امروزه برای طراحی و اجرای دکوراسیون داخلی مسکونی، تجاری و حتی اداری از این سبک استفاده می شود. توجه نمایید که دکوراسیون صنعتی با تمامی سبک های که می شناسید متفاوت است و شما نامرتبی زیبایی را شاهد هستید که این مورد از ویژگی های بارز سبک دکوراسیون صنعتی است. امروزه بسیاری از طراحان حرفه ای برای تغییر دکوراسیون هر فضایی با توجه به سلیقه افراد، پیشنهاد می کنند که سبک دکوراسیون صنعتی اجرا شود؛ زیرا این سبک زیبایی خاص خود را دارد و می توان از طریق آن شاهد بهترین تغییرات بود. شرکت ایملک به عنوان بهترین شرکت اجرای دکوراسیون صنعتی، شما را راهنمایی می کند تا بتوانید بهترین طراحی ها را انجام دهید.

دکوراسیون داخلی سبک صنعتی چیست؟

دکوراسیون صنعتی یکی از زیباترین سبک های است که امروزه افراد بسیاری علاقه مند به طراحی و اجرای آن هستند؛ زیرا با طراحی این سبک دکوراسیون می توان توجه بسیاری از افراد را جلب نمود به همین خاطر امروزه برای تغییر دکوراسیون تجاری بیشتر از این سبک دکوراسیون استفاده می شود.

برای طراحی و اجرای این سبک دکوراسیون اصلاً افراد برای پنهان

کردن برخی موارد حساس نیستند به همین خاطر ظاهر این سبک کمی نامرتب است. اتصالات، ستون ها، آجر دیوار و... اصلاً نباید در این سبک پنهان شود چرا که یکی از نکات طراحی و اجرای دکوراسیون صنعتی همین مورد است که این موارد پوشش داده نشوند.

اما توجه نمایید که برای طراحی و اجرای سبک دکوراسیون صنعتی تنها از متریالی که کیفیت بالایی دارند استفاده می شود به همین خاطر فضاهایی که با این سبک طراحی می شوند، خیلی نیاز به بازسازی در کوتاه ترین زمان ندارند.

ویژگی های سبک دکوراسیون صنعتی

برای طراحی داخلی سبک دکوراسیون صنعتی باید به یک سری نکات توجه ویژه ای نمایید که در ادامه لیستی از مهم ترین

موارد را آورده ایم تا آگاه باشید که برای این طراحی باید به چه نکاتی توجه نمود.

– استفاده از مواد طبیعی و سختی مثل چوب، آلومینیوم، آهن، فلز، فولاد، قلع، سنگ، مس و چرم
– استفاده از پالت های رنگی خنثی همانند خاکستری، قهوه ای، سیاه و سفید

– بهره مندی از خطوط صاف یا منحنی

– ادغام المان های قدیم و جدید
– استفاده از مبلمان دست دوم برای این سبک کاملاً ایده آل است
– بیشتر از نور طبیعی در این سبک استفاده می شود

– استفاده از وسایل قدیمی برای این سبک کاملاً جذاب است

– استفاده از تابلو نقاشی و گیاهان
– لوله ها و اتصالات بدون پوشش هستند

– از دیوار جداکننده برای تفکیک فضاها استفاده می شود

زور آزمایی لوچو کاران مازندران در محمودآباد



زور آزمایی برترین‌های دومین دوره مسابقات کشتی سنتی لوچو در روستای اهلیم محمودآباد با معرفی قهرمانان این رشته ورزشی سنتی مازندران به پایان رسید.

پس از برگزاری موفق کشتی لوچو در روستای حاجی کلا، روستای اهلیم دومین روستایی بود که امسال توانست مدت ۲ روز با تلاش‌های عزیز و کای‌ی مرد خستگی ناپذیر شورای ورزشی روستای اهلیم دومین دوره این رقابت‌ها را برگزار کند. بیش از ۱۳۰ لوچوکار که با استقبال بی نظیری از علاقمندان شهرها و روستاهای همجوار نظاره گر رقابت‌ها بودند، پنجه در پنجه هم انداختند و برترین‌ها معرفی شدند.

علی مسلمی و رحمانی، اشفاقی و صدقانی، امید حسن تبار و مهرشاد اکبرزاده، اشکان عزیززی و رحمانی به ترتیب نفرات اول و دوم اوزان منفی ۶۵، ۷۵، ۸۵ و ۹۵ لقب گرفتند.

در وزن مثبت ۹۵ کیلوگرم هم، ۱۶ لوچوکار باهم رقابت کردند که در پایان سهیل قلی پور از بند پی بابل با غلبه بر صحرایی جایزه سر پهلوانی این رقابت‌ها را که یک رأس گاو بود تصاحب کرد. دومین دوره این رقابت‌ها با همکاری

اداره ورزش و جوانان و به همت دهیاری و شورای اسلامی، شورای ورزشی و پایگاه شهید صفازاده روستای اهلیم برگزار شد.

واژه لوچو ترکیبی از «لو» به معنای کنار یا لبه و «چو» به معنای چوب است. وجه تسمیه اش این است که چوبی به ارتفاع سه متر در میدان مسابقه کاشته و خلعت قهرمانی بر آن آویخته می‌شود. کشتی‌گیری که بتواند در پایان عنوان قهرمانی این مسابقه را کسب کند، چوب را به همراه خلعت تصاحب خواهد کرد و به همراه هوادارانش با نوای ساز و دهل به روستا بر می‌گردد. در مسابقات بزرگ و رسمی که جوایز و هدایا گوسفند و گاو است، این احشام به جای خلعت به چوب داخل زمین مسابقه بسته و توسط برنده مسابقه تصاحب می‌شود.

کشتی لوچو با مراسم اولیه و مبارزه‌طلبی و حریف خواهی یکی از پهلوانان آغاز می‌شود. همچنین در این کشتی هر یک از طرفین می‌کوشند تا یک یا چند نقطه از بدن حریف را به خاک برسانند. کشتی‌گیری که در خطر می‌افتد، می‌تواند با زدن کف دو دست به هم از ادامه مسابقه انصراف

دهد، اما حق خارج شدن از زمین را ندارد.

دست کاپ، غاز بال، برات، پس کاپ، تاش کاپ از جمله فنون رایج در کشتی لوچو است. همچنین اساس کشتی لوچو بر جنبه‌های پهلوانی، احترام به حریف، پرهیز از تکبر و خودخواهی، رعایت ارزش‌های اسلامی و اخلاقی استوار است و هر گونه ضربه زدن به کتف، گرفتن گوش یا انگشت دست، سرچنگ و ضربه زدن با کف به بدن یا سر حریف، گرفتن گوشت بدن و یا آسیب رساندن عمدی، خطا محسوب می‌شود.

این ورزش پهلوانی در بسیاری از مناطق مختلف مازندران از جمله در جویبار، بابلسر، بابل، فریدون‌کنار، آمل، نور و تنکابن برگزار می‌شود. پهلوانان بنامی مانند برادران واگذاری، عیسی رضانی، مصطفی رضانی، رضا شاه‌منصوری، حسین نوروزیان و تقی یوسفی از مشهورترین لوچوکارهای مازندران بودند. همچنین نامدارانی مانند عبدالله موحد، مرحوم رمضان خدر و امامعلی حبیبی که مقام قهرمانی کشتی آزاد جهان و المپیک را در کارنامه ورزشی خود دارند، در آغاز فعالیت حرفه‌ای کشتی خود، لوچوکار بودند.



مازندرانی ها ۶۰ درصد اعضای تیم ملی ورزش های رزمی را تشکیل می دهند



رئیس انجمن های ورزش های رزمی مازندران با بیان اینکه ۱۲ هزار نفر رزمی کار به صورت سازمان یافته در ۵۰ رشته رزمی استان فعالیت دارند، گفت: در ۲ سال گذشته ۶۰ درصد از اعضای تیم ملی رشته های رزمی، مازنی ها هستند.

وحید رضا باقری عصر چهارشنبه در نشست خبری با اصحاب رسانه افزود: تا کنون ۶۷ نفر از رزمی کاران مازندران عضو تیم ملی شدند.

وی با توضیح این که ۳۷ نفر از ورزشکاران رزمی کار استان سال گذشته در مسابقات مختلف مدال ملی دریافت کردند، گفت: پنج نفر از مربیان تیم ملی رشته های رزمی نیز از مازندران هستند.

وی با ذکر این نکته که مازندران در بخش داوری و مربیگری ورزش های رزمی کشور نیز سرآمد است، ادامه داد: پارسال ۲ نفر از این استان به عنوان داور بین المللی به مسابقات خارج از کشور اعزام شدند.

رئیس هیات انجمن های ورزشی های رزمی مازندران به برگزاری المپیک ورزش های رزمی و حضور مازندرانی ها در این دوره از مسابقات اشاره کرد و گفت: سال گذشته خانم

ورزش های رزمی رئیس هیات انجمن های ورزشی های رزمی مازندران از برگزاری آیین تجلیل از ۱۵۰ رزمی کار مدال آور استان خبر داد و گفت که این مراسم یکم تیرماه با حضور رئیس فدراسیون ورزش های رزمی در ساری برگزار خواهد شد. باقری با تاکید بر این که با توجه به تعدد رشته های ورزشی و ضرورت توسعه این ورزش در مازندران، تصریح کرد: مسوولان باید حمایت های ویژه ای در بخش قهرمانی ورزشکاران و مدال آوران رزمی کار داشته باشند.

وی رتبه مازندران را در بین انجمن های ورزش های رزمی کشور ممتاز توصیف کرد و گفت: با برنامه ریزی های انجام شده برای برگزاری مسابقات مختلف شهرستانی و استانی امروز فعالیت های غیر قانونی ورزش های رزمی در مازندران بسیار کم شده است.

این مسوول ورزش های رزمی مازندران خاطر نشان کرد: مسابقات ورزش های رزمی زیر زمینی در مازندران کاهش محسوسی یافته است.

سمانه خجسته و ایمان آقا پور در رشته پانکریشن و کراپلینگ سهمیه المپیک ورزش های رزمی ریاض را کسب کردند.

باقری با ذکر این نکته که از ۳۲ رشته ورزشی فدراسیون ورزش های رزمی کشور ۵۰ رشته رزمی در مازندران فعال است، گفت: با وجود ظرفیت و انگیزه بالای مازندرانی ها در رشته های رزمی، اما استان از خانه ورزش رزمی محروم است. آیین تجلیل از ۱۵۰ ورزشکار مدال آور مازندران با حضور رئیس فدراسیون





گیاه دیفن باخیا



دیفن باخیا گیاهی بسیار زیبا و محبوب است. نام دیگر این گیاه، عصای بی عقلی است! چون اگر خورده شود، به علت شیره سمی داخل آن، ممکن است فرد قدرت تکلم خود را از دست بدهد.

شیوه نگهداری

نور

دیفن باخیا در فضایی تقریباً نورانی همراه با کمی سایه به خوبی رشد می‌کند. پس در هنگام قرار دادن آن در نقاط مختلف منزل، در نظر داشته باشید که به نور زیادی احتیاج ندارد. البته دیفن باخیا در صورت دریافت نور کامل خورشید نیز رشد نسبتاً خوبی خواهد داشت. حتی بعضی از انواع آن تحت نورهای مصنوعی نیز رشد می‌کنند. نور کامل خورشید موجب تیره و کدر شدن برگهای دیفن باخیا می‌شود.

آبیاری

در مورد آبیاری این گیاه، توصیه می‌کنیم ابتدا آن را به خوبی آبیاری کنید. سپس اجازه دهید بین هر بار آبیاری، گیاه کاملاً خشکی را احساس کند. آبیاری دیفن باخیا آپارتمانی واقعا یک هنر است. هیچ زمان دقیقی برای تشخیص روز آبیاری آن وجود ندارد. شما باید شرایط آب و هوایی، زمانی از سال را که در آن هستید، نوع خاک، میزان نور دریافتی، میزان رطوبت و مکان گیاه را در نظر بگیرید و متناسب با برآیند تمام این عوامل، یک الگوی آبیاری صحیح برای دیفن باخیا خلق کنید.

دیفن باخیا در طی ماه‌های تابستان، بیشتر از زمستان به آبیاری نیاز دارد. چرخه رشد این گیاه از اواخر اسفند آغاز شده و در میانه آبان به پایان می‌رسد.

آبیاری بیش از حد ممکن است باعث گوستی شدن ریشه، ضعیف شدن رشد و در نهایت قارچی شدن ساقه شود. پس مطمئن شوید که گلدان دارای حفرات زه‌کشی متعددی باشد. مثل همیشه، زه‌کشی مناسب خاک نیز بسیار مهم است.

دما

دیفن باخیا در تمام طول سال بازه دمایی بین ۱۵ الی ۲۴ درجه سانتی‌گراد را ترجیح می‌دهد. در واقع بهترین رشد آن در این بازه دمایی صورت می‌گیرد. تمام ابعاد رشد این گیاه در دمای زیر ۱۵ درجه آرام‌تر صورت می‌گیرد. بعضی از انواع دیفن باخیا در دمای زیر ۱۰ درجه، آثار آسیب‌دهی ناشی از سرما را از خود نشان می‌دهند. در نتیجه سعی کنید آن را در محیطی با دمایی که گفته شد قرار داده و از قرار دادن آن در محیط سرد بپرهیزید.

رطوبت

گیاه دیفن باخیا به محیطی گرم و مرطوب علاقه دارد. تهیه کردن محیطی گرم برای این گیاه نکته‌ای مهم است زیرا هوای سرد باعث می‌شود که دیفن باخیا آسیب ببیند و برگ‌های آن بریزد. همچنین برای رشد بهتر گیاه بهتر است محیط نگهداری آن را مرطوب نگه دارید. این کار را می‌توانید به کمک یک اسپری آب، دستگاه بخور یا قرار دادن آن در محیطی مانند آشپزخانه یا حمام انجام دهید.

خاک

خاک گلدان مخصوص گل بنفشه، برای گیاه دیفن باخیا مناسب است. احتمالاً بارها این ترکیب به گوشتان خورده است:

— یک سوم خاک رس چندمنظوره

— یک سوم خزه ذغال سنگ

— یک سوم سنگریزه و یا پرلیت. اگر دیفن باخیا را در باغچه کاشته‌اید، در انتخاب ترکیب نهایی خاک آزادیید. ترکیبی که در بالا ذکر کردیم می‌تواند برای آن بسیار مفید باشد.

اما اگر دیفن باخیا آپارتمانی دارید، حتماً برای آن از خاک مخصوص گیاهان آپارتمانی استفاده کنید و یا ترکیب ایده‌آل را خودتان بسازید: دو قسمت خزه ذغال سنگ و یک قسمت پرلیت.

کود دهی

راحت‌ترین راه برای کوددهی دیفن باخیا، این است که هر یک بار در میان پس از آبیاری گیاه، به آن کمی کود مایع اضافه کنید. هرگز در زمستان به گیاه کود ندهید، در این فصل آبیاری به تنهایی برای گیاه کافی است.

هرس کردن

لازم نیست پیرسید چه زمانی برای هرس کردن دیفن باخیا مناسب است، چون اصلاً به این کار نیازی ندارد! برگهای قدیمی، خود به خود زرد می‌شوند و باید آنها را جدا کنید. در غیر این صورت به هرس کردن قابل توجهی نیاز نخواهد داشت.

تعویض گلدان

معمولاً هر دو الی سه سال یک‌بار این گیاه نیاز به تعویض گلدان پیدا می‌کند زیرا ریشه‌های آن رشد می‌کند و فضای کافی برای ادامه رشد نخواهد داشت. بهتر است این کار را در بهار انجام دهید تا گیاه دچار شوک و آسیب نشود.



استایل‌های مناسب مردانه برای کلاه‌های مختلف



کلاه، یکی از جذابترین اکسسوری‌های مردانه به‌شمار می‌آید که در ایران، کمتر از آن استفاده می‌شود. جالب است بدانید که برخلاف تصور اکثر مردم، کلاه، چه از نوع زنانه و چه از نوع مردانه، تنوع زیادی دارد. در این مطلب قصد داریم تا استایل‌های مردانه مناسب برای چند نوع کلاه را به شما معرفی کنیم.

کلاه فدورا و پاناما

کلاه فدورا در قدیم، بسیار محبوب سلبریتی‌های معروفی مانند کری گرانت و همفري بوگارت بوده و امروزه نیز افراد معروفی مانند جانی دپ، دیوید بکهام و جود لائو آن را بر سر می‌گذارند. این نوع کلاه معمولاً مناسب استایل‌هایی با شلوار جین، لباس ورزشی یا سویشرت نیست؛ در عوض بهتر است که ترکیبی از استایل کلاسیک و اسمارت‌کژوال داشته باشید؛ مثلاً پیراهن‌های طرح‌دار هاوایی و شلوارهای پارچه‌ای فیت تن یا کت تک با یقه‌اسکی یا پیراهن یقه‌دار. کلاه پاناما نیز شباهت‌های زیادی به کلاه فدورا دارد، اما پاناما بیشتر شبیه کلاه‌های کابویی است و جنس آن نیز با فدورا فرق دارد.

کلاه بیسبال

کلاه بیسبال یا همان کلاه‌هی که در ایران به‌نام کپ معروف است (البته کپ بیسبال با کپ هیپ‌هاپ فرق دارد)، کلاه‌هی کژوال است که در تابستان نیز کاربرد زیادی دارد و رپرهای معروفی از جمله دریک و جی‌زی زیاد با این کلاه دیده می‌شوند.

نازک بهاره با شلوار کتان یا جین و کفش راحتی (ترجیحاً کتانی یا اسنیکرز)، گزینه‌های مناسبی هستند.

کلاه خبرنگاری

کلاه خبرنگاری که این روزها به کلاه پیکبی بلایندرز هم معروف است، موردعلاقه سلبریتی‌های زیادی از جمله کیلین مورفی، دیوید بکهام و جاستین ترو است.

این نوع کلاه با استایل‌ها و لباس‌های متنوعی همخوانی دارد؛

از اسمارت‌کژوال گرفته تا کژوال و حتی نیمه‌رسمی؛ پس خیالتن راحت، دستتان بازتر است. فقط یادتان باشد که لباس‌های خیلی تنگ یا خیلی گشاد را همراه با کلاه خبرنگاری نپوشید.

درکل بهترین استایل برای کلاه خبرنگاری، استایل کلاسیک مردانه است.

کلاه بینی یا بافتنی

استفاده از کلاه بینی یا بافتنی درمیان مردم عادی نیز رایج‌تر از سایر کلاه‌هاست، زیرا در فصل زمستان به‌خوبی از سرما خوردن سر جلوگیری می‌کند. سلبریتی‌هایی مثل بیل موری، اشتون کاچر، جیک جیلنهال و لیام همسورث نیز به این نوع کلاه علاقه دارند. قوانین چندانی برای سر کردن کلاه بافتنی وجود ندارد؛

هرچند که این نوع کلاه، بیشتر مناسب استایل‌های کژوال و اسمارت‌کژوال است، اما تقریباً با هر نوع لباسی می‌توان آن را سر کرد.

از آنجا که این کلاه، حالتی اسپرت دارد، بنابراین بهتر است که استایل همراهش نیز اسپرت باشد؛ از لباس‌های چرم گرفته تا جیر و حتی پشمی، مناسب این نوع کلاه هستند.

لباس‌های مخصوص استایل خیابانی، از جمله هودی یا سویشرت اورسایز و کت چرم نیز با کلاه بیسبال همخوانی زیادی دارد.

البته جالب است بدانید که برخی همراه با کپ، کت و شلوار هم به‌تن می‌کنند.

کلاه سطلی

کلاه سطلی، پس از سال‌های طولانی، دوباره به عرصه مد بازگشته است. افراد معروفی مثل جاستین بیر و راسل وستبروک، بسکتبالیست معروف، از آن استفاده می‌کنند.

این کلاه نیز بیشتر با استایل خیابانی همخوانی دارد، اما لازم نیست مانند کلاه بیسبال، همراه آن لباس‌های اسپرت بپوشید. یک تیشرت ساده یا بافتنی



رشد ۳۷ درصدی ایجاد اشتغال برای مددجویان بهزیستی



مدیرکل بهزیستی مازندران از رشد ۳۷ درصدی ایجاد فرصت شغلی جدید در دولت مردمی سیزدهم برای مددجویان زیرپوشش این نهاد حمایتی در استان خبرداد.

فربیا بریمانی اظهار کرد: در طی فعالیت دولت مردمی، زمینه اشتغال برای ۱۱ هزار و ۳۱۶ نفر از مددجویان زیرپوشش بهزیستی مازندران فراهم شده است.

وی از رشد ۲۸۰ درصدی پرداخت مستمری به مددجویان بهزیستی مازندران در دولت سیزدهم خبرداد و با اشاره به رویکرد دولت مردمی سیزدهم در راستای خدمات رسانی به محرومان جامعه، تصریح کرد: برای نخستین بار در ۲ دهه اخیر و با همت دولت سیزدهم، افراد پشت نوبت حایز شرایط دریافت مستمری معلولان و زنان سرپرست خانوار به صفر رسید و اکنون هیچ خانوار پشت نوبتی نداریم. بریمانی خاطر نشان کرد: در طی فعالیت دولت مردمی سیزدهم، ۲۴ هزار خانوار جدید با رشد ۲۵ درصدی که حایز دریافت مستمری معلولان و زنان سرپرست خانوار بودند در مازندران شناسایی و زیرپوشش بهزیستی قرار گرفتند.

این مقام مسوول افزود: در دولت مردمی، هفت هزار و ۱۴۶ نفر با مبلغ ماهانه ۱۵۰ میلیارد ریال از حق پرستاری نگهداری از معلولان ضایعه نخاعی و معلولان شدید با سرانه هر فرد ۲۱ میلیون ریال برخوردار شدند که در این بخش نیز شاهد رشد ۱۸۵ درصدی هستیم.

مدیرکل بهزیستی مازندران با اشاره به اجرای طرح تحولی گروه جهادی از شهدای بهزیستی مازندران برای نخستین بار در دولت سیزدهم با هدف ارتقای شاخص های فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و پیشگیری از آسیب های اجتماعی و معلولان در یکهزار و

هفت روستا و محلات کم برخوردار، استان، گفت: از سال ۱۴۰۱ تاکنون، ۴۷ هزار و ۹۵ مددجو از خدمات عادی و تخصصی این نهاد حمایتی بهره مند شدند.

بریمانی همچنین از شناسایی سه هزار و ۴۳۸ مددجوی جدید همسو با اجرای طرح تحولی گروه جهادی شهدای بهزیستی و همچنین بهره مندی ۴۳ هزار و ۶۵۸ نفر از خدمات تخصصی بهزیستی مازندران در سطح روستاهای این استان خبرداد و گفت که از این تعداد ۲۳ هزار و ۵۳۶ نفر مرد و بقیه زن بودند.

این مقام مسئول بیان کرد: از زمان فعالیت دولت سیزدهم تاکنون، ۱۱ هزار و ۷۴۸ نفر از مددجویان زیرپوشش از خدمات شنوایی و بینایی سنجی، مشاوره اعتیاد، خدمات مشاوره ژنتیک، مشاوره خانواده و سلامت و همچنین پنج هزار و ۶۹۳ نفر نیز از خدمات تخصصی معاونت اجتماعی شامل فرزند خواندگی، خدمات مددکاری، خدمات چند قلویی، ارائه خدمت به فرزندان فاقد سرپرست بهره مند شدند.

به گفته بریمانی همچنین در طی این مدت، ۱۱ هزار و ۶۶۹ نفر از خدمات تخصصی معاونت توانبخشی شامل خدمات روانپزشکی، خدمات

تامین لوازم توانبخشی، خدمات امور توانبخشی در منزل و مناسب سازی محوطه، ۲ هزار و ۲۰۸ نفر از خدمات معاونت توانمند سازی در حوزه اشتغال و یکهزار و ۹۹۳ نفر نیز از خدمات معاونت توانمند سازی در حوزه مسکن بهره مند شدند.

وی گفت: از زمان فعالیت دولت مردمی سیزدهم تاکنون حدود ۲۴ میلیارد ریال نیز از محل مشارکت های نقدی خیران منطقه و همچنین ۲۸ میلیارد ریال نیز از محل مشارکت های غیرنقدی خیران در مازندران جمع آوری شده است.

مدیرکل بهزیستی مازندران، شناسایی سه هزار و ۴۳۸ مورد گروه هدف نیازمند به ارائه خدمات در حوزه های توانبخشی، اجتماعی و پیشگیری از اعتیاد، شناسایی سه هزار و ۴۳۸ مورد گروه هدف نیازمند به ارائه خدمات در حوزه های توانبخشی، اجتماعی و پیشگیری از اعتیاد، ویزیت ۹ هزار و ۲۵۴ نفر از مددجویان در منزل توسط پزشک، فیزیوتراپ، کار درمانگر و تحویل ۹۳۵ قلم تجهیزات کمک توانبخشی به گروه هدف و توزیع پنج هزار و ۵۸۶ بسته معیشتی بین نیازمندان تحت پوشش را از دیگر دستاوردها و اقدامات شاخص اداره کل بهزیستی مازندران در طی فعالیت دولت مردمی سیزدهم تاکنون عنوان کرد.

ذخیره راهبردی ۱۳۰ هزار تن گندم در مازندران



از ۱۵۰ دستگاه تریلی، کامیون و واگن‌های حمل گندم وارد سیلوی شهید میرزاپور نکا می‌شود. وی خاطر نشان کرد: هم‌اکنون موجودی راهبردی گندم در سیلوهای استان به رقمی بیش از ۱۳۰ هزار تن رسیده است. مازندران با تولید سالانه بیش از هفت میلیون و ۵۰۰ هزار تن انواع محصولات کشاورزی حدود ۱۱ درصد ارزش افزوده بخش کشاورزی کشور را در اختیار دارد.

با خرید تضمینی گندم در استان، هماهنگی‌های لازم برای تامین گندم کیفی استان از طریق حمل جاده‌ای و ریلی از سایر استان‌ها نیز صورت گرفته و گندم تولیدی استان‌های گلستان، خوزستان و کرمانشاه روانه سیلوهای مازندران شد. وفایی نژاد تصریح کرد: به منظور تامین گندم مصرفی استان و با هماهنگی‌های انجام شده با تشکل‌های حمل و نقل استان‌های مازندران و گلستان، روزانه بیش

مدیرکل غله و خدمات بازرگانی مازندران گفت: ذخیره راهبردی گندم در استان با خریدهای تضمینی این محصول از کشاورزان به ۱۳۰ هزار تن رسید.

عباسعلی وفایی نژاد در بازدید از مراکز خرید تضمینی گندم و سیلوی مرکزی نکا، بر لزوم حمایت از کشاورزان استان در زمان تحویل محموله‌های خود تاکید کرد و افزود: کشاورزان و فعالان حوزه کشاورزی نقشی اساسی در امنیت غذایی کشور و توسعه اقتصادی استان دارند. وی ادامه داد: در راستای سیاست‌های حمایتی دولت از کشاورزان و اجرای طرح خرید تضمینی گندم در استان مازندران تاکنون بیش از ۶۳ هزار تن گندم از کشاورزان خریداری شد. مدیرکل غله و خدمات بازرگانی استان مازندران با بیان اینکه روزانه بیش از ۱۵۰ دستگاه تریلی، کامیون و واگن‌های گندم به این سیلو حمل می‌شود اظهار کرد: هم‌زمان



توسعه صادرات؛ راه برون رفت واحدهای تولیدی استان از مشکلات



استاندار مازندران گفت: توسعه صادرات نقش مهمی در افزایش تولید و رفع مشکلات فراروی واحدهای تولیدی این استان دارد. یوسف نوری در حاشیه بازدید از گروه صنعتی تدین کلاردشت اظهار کرد: بدهی اقساط از جمله مشکل اصلی این واحد تولیدی است که رفع آن به پیگیری جدی نیاز دارد.

وی افزود: امروز در حاشیه بازدید برای رفع مشکل این واحد تولیدی با مدیرعامل بانک ملی کشور مذاکره کردم تا مشکل بدهی اقساط آن برطرف شود. استاندار مازندران صادرات را لازمه توسعه راهبردی هر واحدی تولیدی برشمرد و خاطرنشان کرد: مدیران این مجموعه تولیدی باید به صادرات محصولات و عرضه تولیداتشان در بازارهای خارجی بیندیشند. چرا که صادرات به سود خودشان است و راحت تر می توانند بدهی شان را پردازند. البته برای تحقق این مهم باید حمایت های لازم را هم داشته باشد.

شرکت صنایع نساجی بی بافت کلاردشت (گروه صنعتی تدین)، در زمینه تولید انواع منسوجات بی بافت با کاربرد در صنایع پزشکی، بیمارستانی، بهداشتی و دستمال مرطوب، فعالیت دارد. عمده محصولات و تولیدات تخصصی این شرکت، منسوجات بی بافت، انواع اسپانلیس، اسپانلیس پلی استری، اسپانلیس ویسکوزی و اسپانلیس پنبه ای است. نوری با اشاره به وجود

بیان این که کلاردشت دارای ظرف بسیار خوبی در حوزه گردشگری است، گفت: برای تحقق صنعت گردشگری کلاردشت باید تلاش بیشتری صورت گیرد و کارهای زیربنایی موثری در این بخش انجام شود.

نوری مشکلات محور ارتباطی اصلی کلاردشت را از جمله چالش های این شهرستان برشمرد و اظهار کرد: در همین ارتباط هفته گذشته جلسه ای در وزارت راه و شهرسازی با معاونان این نهاد و وزارت نیرو برگزار شد که قرار شد معضلات پیش روی این جاده برطرف شود.

استاندار مازندران در سفر یک روزه به کلاردشت از چندین واحد تولیدی و برخی زیرساخت ها و طرح های عمرانی این شهرستان بازدید کرد.

کلاردشت با افزون بر ۵۰ هزار نفر جمعیت در غرب مازندران واقع شده است.

ظرفیت های خوب کلاردشت برای توسعه بر ضرورت اتخاذ راهبرد عملی برای شکوفایی این ظرفیت ها تاکید کرد و گفت با توجه به ظرفیت های کلاردشت می توان کارهای خوبی برای این منطقه انجام داد.

استاندار مازندران تامین آب آشامیدنی برای اهالی کلاردشت را از دیگر ضرورت های منطقه اعلام کرد و افزود: برای ذخیره آب در این منطقه گردشگرپذیر باید برنامه ریزی لازم صورت گیرد تا در صورت افزایش تعداد مسافران، مردم منطقه و مهمانان با مشکل مواجه نشوند.

وی افزود: در این سفر موارد و مسائل و نواقص بخش های مختلف شهرستان کلاردشت رصد شده و در مرکز استان و وزارتخانه های مرتبط و هیات دولت تا حصول نتیجه پیگیری خواهد شد. نماینده عالی دولت در مازندران با

مازندران صدرنشین تولید برنج سفید در کشور



است و با تولید بیش از یک میلیون تن، ۴۲ درصد برنج مورد نیاز کشور از این استان تامین می‌شود. استان مازندران تولید کننده ۷۲ نوع محصول زراعی و باغی است که در تولید ۱۵ محصول رتبه اول تا سوم را دارد.

این استان با برخورداری از تنها ۲ و نیم درصد زمین کشاورزی کشور، سالانه هفت درصد از تولیدات کشاورزی و ۱۱ درصد از ارزش اقتصادی محصولات کشاورزی کشور را در اختیار دارد.



در تولید برنج رسیده است و مازاد تولید این محصول به سایر استان‌های کشور ارسال می‌شود. این مقام مسول، همچنین به برنامه‌های جهاد کشاورزی مازندران برای افزایش تولید و ارتقای کیفی برنج در سال‌های آینده اشاره کرد و افزود: استفاده از ارقام پر محصول، توسعه کشت مکانیزه، ترویج روش‌های نوین آبیاری، مبارزه با آفات و بیماری‌ها و آموزش کشاورزان از جمله برنامه‌های این سازمان برای افزایش تولید و ارتقای کیفی برنج در مازندران است.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی مازندران از شالیکاران پرتلاش استان و همکاران خود در جهاد کشاورزی که در تحقق این موفقیت‌ها نقش‌آفرینی کرده‌اند، قدردانی کرد. برنجکاری یکی از مهم‌ترین فعالیت‌های کشاورزی در مازندران و منبع مهم درآمد کشاورزان استان

رئیس سازمان جهاد کشاورزی مازندران گفت: شالیکاران پرتلاش مازندرانی با تلاش شبانه‌روزی و بهره‌گیری از دانش و تجربه خود در دولت سیزدهم، موفق به تولید بیش از ۹۱۶ هزار تن برنج سفید از شالیزارهای استان شدند.

بابک مؤمنی بایان اینکه مازندران به‌عنوان قطب تولید برنج ایران، نقش مهمی در تأمین نیاز داخلی و بخشی از صادرات این محصول به کشورهای دیگر ایفا می‌کند، افزود: در سال جاری شاهد افزایش سطح زیر کشت، میزان عملکرد و تنوع ارقام برنج در استان بودیم که این امر در کنار شرایط آب و هوایی مناسب، منجر به تولید محصول باکیفیت و مرغوب شده است.

مؤمنی در خصوص خودکفایی برنج در مازندران، گفت: خوشبختانه با تلاش‌های شالیکاران و حمایت‌های دولت، در حال حاضر استان مازندران به خودکفایی کامل

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