



تیرنگ | Tirang
مجری تبلیغات محیطی و مجازی

گورگان: خیابان امام خمینی (ره)
آفتاب ۲۴، نبش دارویی دوم

☎ ۰۱۷۳۲۲۰۴۶۷۹ | 📧 Tirang.Studio | 📞 ۰۹۱۱۲۶۸۲۳۵۷
📍 ۰۹۳۶۹۵۹۶۲۰۳ | 📧 tirang.advertising@gmail.com

گلستان موفق ترین استان
در ارائه خدمات به ناشنوایان



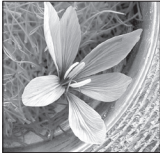
۲

مقدمات احداث جاده بندر ترکم باشی
به اینچه برون فراهم شد



۲

تولید زعفران
در ۳۰ روستای گلستان



۳

گلشانه

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

دوشنبه ۱۰ مهر ماه ۱۴۰۲ / سال بیست و پنجم / شماره ۸ / ۲۶۵۰ / صفحه ۸ / ۲۵۰۰ تومان

یادداشت اول

زندگی متفاوت

سالمندان

■ بامسولیت سردبیر

یکشنبه روز سالمندان بود. اگر زندگی بر مدار طبیعت و گذر عمر بگذرد، سالمندی تقدیر همه شهروندان است. اما سالمندی های این روزها با سالمندی های روزگاران گذشته تفاوت های بسیار کرده است. اگر در سالهای نه چندان دور، مردان و زنان در دهه ششم زندگی، اندک اندک منتظر نوه و نتیجه و خانواده های فرزندانشان بودند تا دو یا چند دهه دیگر عمر را با لیخند نوه هایشان روزگار بگذرانند، اما امروزه به دلایل متفاوت دیگر خبری از خانواده های پر جمعیت نیست، امروزه زنان و مردان اگر به هنگام نیز ازدواج کرده باشند، به یک یا دو بچه بسنده می کنند. به این خاطر، آشکار است که اندک اندک باید منتظر حذف واژگانی مانند عمو و عمه یا دایی و خاله از فرهنگ عمومی باشیم. دیگر دوران دورهمی های فرزندان و نوه ها در خانه هایی با حیاط ها و حوض ها و با غنچه های تو در تو به پایان رسیده است، خانه هایی که بچه ها بدون نگرانی از همسایه بالا و پایین می پریدند و از سرو کول پدران و مادران بالا می رفتند. این روزها دیگر خانه های آپارتمانی مجال این رفتارها را از کودکان ستانده است، بر این اساس و با این تغییرات عجیب در فناوری و سبک زندگی باید در انتظار سالمندیهای متفاوت نیز باشیم، تلخ تر آنکه همان یک یا دو فرزند نیز به خاطر کار یا برنامه های دیگر در شهر آبا و اجدادی زندگی نمی کنند و یا به کشورهای دیگر مهاجرت می کنند و یا حتی اگر در شهر و محله قبلی هستند، وقت و توان رسیدگی به پدر و مادر را ندارند و خود گرفتار دهها مشکلیند. بنابراین جوانان و میانسالان این روزها باید خود را برای زندگی متفاوتی در دوران سالمندی آماده کنند، دورانی که با دوران اجدادشان متفاوت است و نوع دیگری از زندگی را طلب می کند و نمی توان با روش های فعلی سبک زندگی به استقبال آن دوران رفت. باید از اکنون با تربیت، آموزش و اصلاح سبک زندگی به استقبال سالمندی رفت.



هشت میلیون نهال مرتعی و جنگلی
آماده غرس است
« ۸ »



شهر ایمن و آرام مروهون
زحمات و تلاش آتش نشانان است
« ۸ »



سینما
« ۵_۴ »

ظهور یک ستاره



علیرضا صدرایی - اگر فقط از دور دستی بر آتش ورزش گرم کرده باشی میدانی قهرمانی در شهر و شهرستان و استان چقدر سخت و مشقت بار است تا چه آنکه بخواهی قهرمان کشور شوی و خودی نشان بدهی و سری در میان سرها در آوری و قهرمان شوی و آنگاه بخواهی برای فتح جام های جهانی و مدال های قاره ای گام برداری، آن وقت دیگر روز و شب معنا و مفهوم خود را از دست خواهد داد و تمام وجودت باید تلاش و پشتکار باشد خصوصاً در رشته ای که نه در شهرت و نه در کشورت چندان جایگاهی ندارد و نه افکار عمومی و نه مسوولان حواسشان به آن هست اما گاه در دل همین بی حوصلگی ها اتفاقی می افتد و نابوری ها به باور تبدیل می شود و یک نخبه، یک ستاره، یا قهرمان بازی را تغییر می دهد و این بار این قرعه به نام مهدی الفتی ورزشکار ژیمناستیک کار گلستانی افتاده است تا تاریخ را به نام خود بنویسد. الفتی در فینال پرش حرک با کسب نشان نقره این رقابت ها و ایستادن بر سکوی نایب قهرمانی نخستین مدال تاریخ این رشته را برای کاروان ایران به ارمغان آورد. او در رقابت با رقبای سرسختش در فینال رقابت های پرش حرک با کسب ۱۴.۷۸۳ امتیاز موفق به کسب

حمایت کمیته ملی المپیک و پیگیری های دکتر مناف هاشمی به این رقابتها اعزام شده بود، اما الفتی نشان داد که می توان با خودسازی و آمادگی مسیر را تغییر دهد. الفتی درباره این پیروزی می گوید: فکر نمی کردم که بعد از چند سال که ملی پوشان ژیمناستیک ایران در رقابت های آسیایی نتوانستند به مقامی دست یابند و در واقع زنگ تفریح دیگران بودند، راهی دیدار فینال شوم. او ادامه داده است: خوشحالم در وهله اول به عنوان اولین ورزشکار این رشته راهی فینال شدم و با کسب مدال نقره با وجود رقیبان سر سخت در این بازی ها، توانستم ملتم را خوشحال کنم. علاوه بر مهدی الفتی، صابر کاظمی قهرمان خوش قد و بالای ترکمن صحرا هم در بازیهای والیبال خوش درخشید و کمک موثری برای بدست آوردن مدال طلا برای تیم ملی بود. در کنار اینها باید در روزهای آینده منتظر بازی های کبده فرزندان گلستان با مربیگری امیر مازندرانی باشیم تا ببینیم آیا کبده کاران هم می توانند با شکست رقیبان سنتی مانند هند و پاکستان مدال طلا را گردن آویز خود کنند...

از آوردگاهی که مالک مطلق آن کشورهای آسیای شرقی هستند برای ملتش مدال بیاورد. چند سال پیش بدنبال رها کردن ورزش بود تا به زندگی خود سرو سامانی دهد، حتی جالبتر آنکه تیم ملی ژیمناستیک هم در ضعف مدیریتی فدراسیون آن، با

مدال نقره شد و این در حالی است که در این رشته واتورا تانیگاوا از ژاپن با کسب ۱۵.۱۶ امتیاز به نشان طلا و محمد شارول از مالزی با کسب ۱۴.۴۶۶ امتیاز به نشان برنز این دوره از رقابت ها رسیدند. الفتی ستاره ای که اینک برای اولین بار توانسته است

ادامه در صفحه ۲

ادامه تیر اول



حضور دارند. حسین آقایی، مرتضی فتاحی، منصوره ابوجعفری و خدیجه بای همگی در رشته کبلی، حسن اکرمی در رشته فوتبال و محمد رجبی در رشته بسکتبال از گلستان به عنوان داور در بازی‌های آسیایی هانگژو حضور دارند. عادل مجملی و مهسا مجملی نیز از گلستان در تیم ملی قایقرانی اعزامی به بازی‌های آسیایی هانگژو به عنوان ورزشکار و مربی در کنار علی فولادی‌فر در رشته سپک‌تاکرا به عنوان داور اعزام شده‌اند. برای همه فرزندان وطن آرزوی موفقیت می‌کنیم.

از بازیکنان ملی پوش دیگر گلستان در بازی‌های آسیایی باید به یاسین سلمانی و سیدمجید نصیری ملی‌پوشان گلستانی، پرهام مقصودلو استاد بزرگ بین‌المللی شطرنج، امیرحسین یازرلو بازیکن ملی‌پوش بسکتبال سه نفره ایران اشاره کرد، هم چنین هومر عباسی شناگر گلستانی تیم ملی، بهمن سالمی و ملی پوشان کبلی فاضل اترچالی، علیرضا میرزاییان، محمدکاظم ناصری و امیرحسین بسطامی ملی‌پوشان گلستانی تیم ملی کبلی مردان در بازی‌های آسیایی هانگژو در کنار صدیقه جعفری و محدثه رجبی در تیم ملی کبلی بانوان هستند که با حضور در محل برگزاری این بازی‌ها منتظر صف‌آرایی در برابر حریفان خود نشسته‌اند. غلامرضا مازندرانی، وجیه‌الله شهری و زهرا رحیمی‌نژاد هر سه از گلستان به ترتیب به عنوان سرمربی، مربی بدنساز تیم ملی مردان و نیز سرپرست تیم ملی کبلی زنان ایران در بازی‌های آسیایی هانگژو

خبر

گلستان موفق‌ترین استان در ارائه خدمات به ناشنوایان



رئیس هیئت ناشنوایان گلستان تعداد افراد ناشنوا در گلستان را ۸ هزار و ۵۰۰ نفر اعلام کرد و گفت: استان گلستان یکی از موفق‌ترین استان‌ها در ارائه خدمات به جامعه ناشنوایان است. امید بالارستاقی در مراسم گرامیداشت روز جهانی ناشنوایان در امامزاده عبدالله (ع) با اشاره به شخصیت هلن کلر یکی از موفق‌ترین ناشنوایان بود که علاوه بر ناشنوایی نابینا نیز بود، اظهار کرد: هلن کلر در پاسخ به کسانی که از او پرسیدند، دوست داری کدام حس به شما برگردد، حس شنوایی را نام برد و این به دلیل اهمیت حس ارزشمند شنوایی است. وی با بیان اینکه زمانی که حس شنوایی در فردی از بین می‌رود به تبع آن بسیاری از حواس او دچار مشکل می‌شود، گفت: در انجمن ناشنوایان استان گلستان تلاش کردیم با تقویت ورزش نوجوانان و پرداختن به مسائل فرهنگی خلاء ناشی از حس شنوایی را در زندگی این عزیزان پر کنیم. رئیس انجمن ناشنوایان گلستان افزود: از مجموع ۱۹ رشته ورزشی فعال ناشنوایان در سطح کشور تعداد ۱۳ رشته ورزشی در استان گلستان فعال است. بالارستاقی با بیان اینکه در استان گلستان، هفت ملی پوش فعال ناشنوا در رشته‌های مختلف ورزشی داریم، گفت: ناشنوایان استان گلستان در برخی رشته‌های ورزشی نظیر تیراندازی، والیبال ساحلی و والیبال سالتی سردمدار ورزشکاران کشور هستند به طوری که رکن اصلی والیبال ساحلی از ورزشکاران گلستانی بوده و چهار نفر عضو تیم ملی تیراندازی کشور نیز از ورزشکاران ناشنوای استان گلستان هستند. وی افزود: اولین انجمن ناشنوایان و اولین خانه فرهنگ خاص ناشنوایان کشور در استان گلستان به ثبت رسیده است که در نتیجه آن امروز شاهد درخشش روز افزون ناشنوایان استان در میدانی ورزشی و نمایشگاه‌های هنری در سطح کشور هستیم.

مقدمات احداث جاده بندر ترکمن‌باشی به اینچه‌برون فراهم شد

این اقدام موجب توسعه تجارت و افزایش دسترسی می‌شود و با توجه به سکونت حضور ۷۰۰ هزار ترکمن ایرانی در گلستان امید است به‌زودی شاهد این اقدام خواهیم بود. وی گفت: محتومقلی فراغی به عنوان شاعر شهیر ترکمن ایرانی مایه مباحثات است و توافق شده با تعامل مراسم ویژه‌ای برای سیصدمین سالروز ولادت ایشان برگزار شود و با ایجاد دبیرخانه مشترک بتوانیم اقدامی فاخر و ارزشمند را داشته باشیم. استاندار گلستان ادامه داد: برای ساخت سربال «محتومقلی فراغی» توافقات ارزشمندی شده و تیم سازنده با جمهوری ترکمنستان ارتباط برقرار کرده است. وی یادآور شد: مقرر شد ملاقات ریش‌سفیدان و علمای دو استان گلستان و بالکان آباد انجام شود و همچنین رویدادهای فرهنگی، مناسبات فرهنگی جایگاهی ویژه داشته باشد. زنگانه تاکید کرد: هدف گذاری صادراتی گلستان برای سال ۱۴۰۴، بیش از ۵۰۰ میلیون دلار است که در زمان حاضر به بالای ۱۴۱ میلیون دلار رسیده این و طی ۶ ماه گذشته صادرات استان ۳۷ درصد رشد داشته و واردات استان نیز که از جنس مواد اولیه است با ارزش ۸۰ میلیون دلار بیش از ۲۴۴ درصد رشد داشته است.



داد: طی ۶ ماه گذشته تبادل کامیونی از صفر به متوسط روزانه ۸۶ کامیون رسیده است و روزهای آتی به ۱۵۰ کامیون می‌رسد و تلاش داریم تردد مسافری و زمینه تجارت چمدانی به روال دوران طلایی گذشته بازگردد. وی با بیان اینکه ایجاد خانه تجارت توسط ترکمنستان با یکی دیگر از کشورهای اجرایی شده گفت: ایجاد خانه تجارت مشترک برای ما و ترکمنستان منشا خیر خواهد شد و در عین حال توجه به معیشت مرزنیسان مورد توافق طرفین قرار دارد. استاندار گلستان تاکید کرد: بازگشایی کنسولگری جمهوری ترکمنستان در گرگان مورد توافق دوسویه بود چراکه

گرفت و توافقات خوبی انجام شد چراکه بیش از ۹۰ درصد منشأ ریزگردهای استان از خارج از کشور و از صحرای «قره قوم» ترکمنستان است. وی گفت: در این دیدار همچنین احیای تالاب گمیشان به عنوان یک تالاب مشترک و ایجاد کمربند سبز مورد توافق قرار گرفت. زنگانه با اشاره به بازدید از بندر ترکمن‌باشی و دیدار با اتحادیه صنعتگران، استاندار «بالکان آباد» و نشست با قائم مقام وزیر امور خارجه ترکمنستان گفت: مکاتبات رسمی برای روابط متقابل، برگزاری نمایشگاه‌های تخصصی، ایجاد پایون تجارتی برای تجار گلستانی و رفع مشکلات رانندگان مورد تبادل نظر قرار گرفت. وی ادامه

استاندار گلستان با تاکید بر اهمیت ارتباطات کشورهای ایران و ترکمنستان گفت: برای بهبود راه دسترسی ۲ کشور مقدمات احداث جاده بندر ترکمن‌باشی - بندرخشک اینچه‌برون به طول ۲۲۰ کیلومتر فراهم و مقرر شد این طرح توسط پیمانکار ایرانی انجام شود. به گزارش روابط عمومی، علی محمد زنگانه در پایان سفر به ترکمنستان و در بدو ورود به ایران از طریق مرز زمینی اینچه‌برون اظهار کرد: در این سفر با هیات بازرگانی ترکمنستان دیدار کردیم که طی آن بر گسترش روابط تجاری، برگزاری نمایشگاه‌های مشترک و رفع مشکلات روایت تاکید شد. وی ادامه داد: شرکت در جشن استقلال ۳۲ سالگی ترکمنستان (۲۷ سپتامبر مصادف با پنجم مهر ماه جاری) فرصت مغتنمی بود تا بتوانیم در حاشیه آن دیدارهایی با وزرا و اعضای کابینه این کشور داشته باشیم و ضمن تبریک سالروز استقلال موضوعات خاص و ویژه را در حوزه کشاورزی، صنعت، معدن، مالی و بانکی، حمل و نقل و امور خارجه با آنها در میان گذاشتیم و توافقات ارزشمندی صورت گرفت. زنگانه یادآور شد: طی دیدار با وزیر محیط زیست ترکمنستان موضوعات تغییرات اقلیمی، خشکسالی و پدیده گرد و غبار در گلستان مورد بحث و تبادل نظر قرار

«آگهی ثبتی»

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر آراء هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی در واحد ثبتی کردکوی تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضیان محرز گردیده است. لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شرح ذیل به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می گردد در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد و املاک محل تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

۱- آقای محمد غزل فرزند بوجرق شماره شناسنامه ۱۲۸ صادره گمیشان و کد ملی ۶۲۸۹۷۴۲۸۱۷ مبنی بر صدور سند مالکیت ششدانگ عرصه یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۰۰۰۰ متر مربع از تمامت پلاک ۸۸۸ فرعی از یک اصلی بخش ۴ واقع اراضی مزروعی گمش تپه خریداری مع الواسطه از مالک رسمی آقای ملا تاج دوردی صفایی حاجی برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۲۷۴۰۰۵۳۴ مورخ ۱۴۰۲/۶/۷ و کلاسه ۱۴۰۲/۶/۷ و کلاسه ۱۴۰۱۱۱۴۴۱۲۴۷۴۰۰۰۲۵

۲- آقای مراد دوردی خواجه فرزند منصور شماره شناسنامه ۴ صادره گمیشان و کد ملی ۶۲۸۹۶۷۲۰۲ مبنی بر صدور سند مالکیت ششدانگ عرصه یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۶۳۷۹/۷۴ متر مربع جزئی از پلاک ۲۲۰ فرعی از ۳- اصلی بخش ۵ واقع در اراضی بصیرآباد خریداری مع الواسطه از مالک رسمی آقای محمد قربان کر فرزند خوجه برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۲۷۴۰۰۵۳۵ مورخ ۱۴۰۲/۶/۷ و کلاسه ۱۴۰۱۱۱۴۴۱۲۴۷۴۰۰۰۹۷ تاریخ انتشار نوبت اول: دو شنبه ۱۴۰۲/۷/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: سه شنبه ۱۴۰۲/۷/۲۵ عیسی حسن قاسمی - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک گمیشان م.الف: ۲۵۳

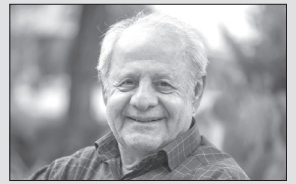
گلشهر

۰۱۷۳۳۲۵۱۳۱۶

۰۱۷۳۳۲۴۴۳۰۲

بخش ششم

زندگی



مهدی سیف حسینی در هر صورت انسان مضطرب عصر حاضر سرگردان و مدام جستجو می کند تا بفهمد که زندگی چیست و آیا این زمان را که او اینگونه می گذراند همان زندگی است یا نه، چیز دیگری است که من نمی دانم و می خواهم به آن برسیم. آیا زندگی انسان ها فردایی است که دیروز نگرانش بودم و چرا باید مدام دلواپس و نگران روزی باشیم که هنوز نیامده و این لحظه موجود را با تمام ارزشهایش از دست بدهیم و نفهمیم که چگونه باید باشیم. من در این زمان زندگی که خیلی هم کوتاه است، بگمان خودم نباید به چیزهای پیش پا افتاده و بی ارزش

باعث نگرانی و دلواپسی من می شود، فکر کنم. نباید خودم را برای چیزهای بی اهمیت ناراحت کنم. چرا اینقدر برای یک سردرد یا تب و سرماخوردگی ناگاه بهم می ریزم و بدترین افکار را در ذهنم مجسم می کنم؟ چرا برای یک غده در جایی از بدن، یک جوشی در صورت فکر می کنم که سرطان گرفته ام؟ چرا من انسان این عصر، اینقدر مضطرب هستم؟ چرا از صبح تا شب کار می کنم که از آن راضی نیستم؟ چرا در این دنیای شلوغ پرهیاهو که از در و دیوارش رفاه، خوشی و لذت می ریزد، من احساس شادی و لذت نمی کنم؟ و مدام فکر می کنم که تنها

هستم و کسی به فکر من نیست و با اینکه این همه دور و برم شلوغ است باز تمام افکارم را پوچی و بیهودگی فرا گرفته است. مدام دلواپس هستم. مدام نگران هستم و برای رهایی از این رنج زیستن می خواهم خود را به فراموشی بزنم و به لذت های کاذب زودگذر، پناه ببرم. اما باز هیچ چیز ارضاءام نمی کند و سراغ قرص های روان گردان، سراغ داروهای ضد افسردگی می روم اما در نهایت یاس و ناامیدی دست به خودکشی می زنم. زیرا توان خود را برای تحمل این همه پوچی و بیهودگی از دست می دهم و در اوج لذت و رفاه، به زندگی خود پایان می دهم.



خبر

پری تماشاگران را به سر شوق آورد



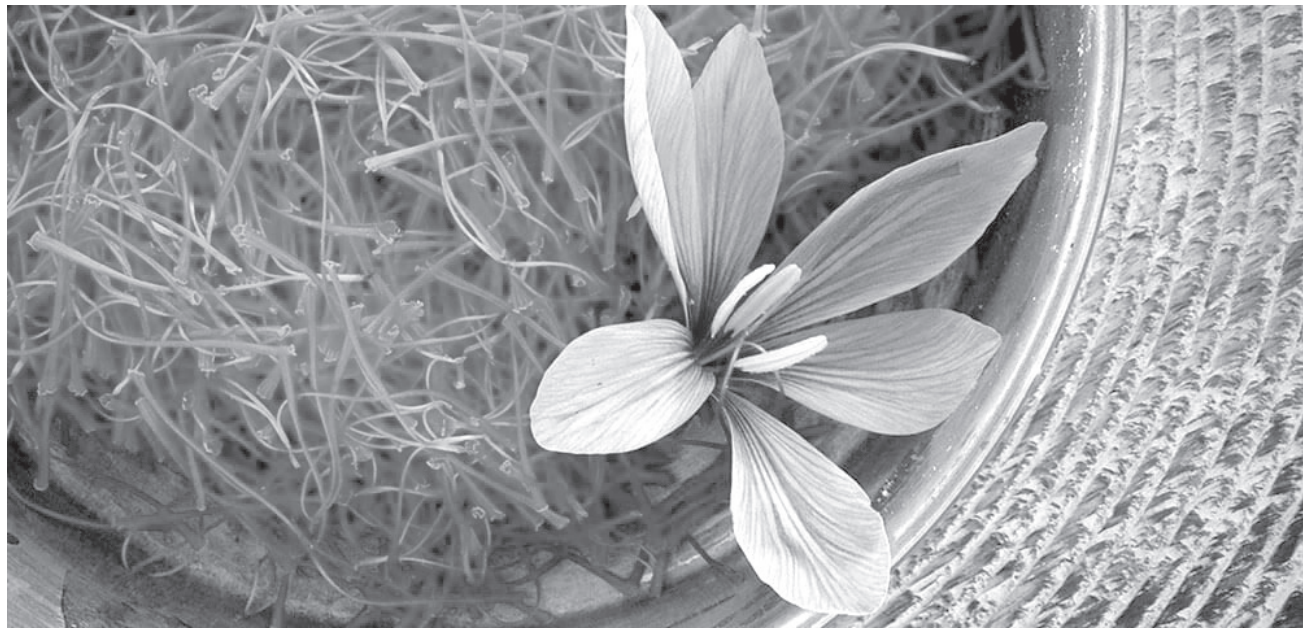
اجرای نمایش پری در بیست و یکمین جشنواره بین المللی نمایش های آیین و سنتی به میزبانی استان گلستان، علاقه مندان را به سر شوق آورد و جشنواره ای پرشور را رقم زد. به گزارش روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گلستان، اجرای نمایش پری که طراحی صحنه اش بر عهده مریم رضا زاده بود و گروه بازیگران با خلق لحظه های شاد و شیرین، تماشاگران را در گروه های سنی مختلف به سر شوق آورد، ماحصل تلاش جمعی از هنرمندان شهرنظرآباد در استان البرز بود. نمایش پری، روایت یک گروه مطرب است که برنامه ای را در حضور صدراعظم و امیرنظام دربار ناصری اجرا می کنند. پرویز افشار، حمیدروزبان، ناصر زرین مهر، فاطمه حسینی هاشمی دهقی، سیدمسعود حسینی، کیوان شعار، سیدآرمین ابراهیمی، سینا بابایی زیارانی، هومن حسینی هاشمی رهقی و مهدی فتحی در این اثر نقش آفرینی کردند.



صدور ۴۷ مجوز صنایع دستی برای هنرمندان کلاله

رییس اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی شهرستان کلاله از صدور و تمدید ۴۷ مجوز صنایع دستی ویژه هنرمندان شهرستان و انجام ۶۵ مورد بازدید نظارتی از کارگاه های صنایع دستی در شش ماه نخست سال جاری خبر داد. به گزارش روابط عمومی محمدعلی سرگزی با اعلام این خبر گفت: در شهرستان کلاله ۳۲۰۰ هنرمند صنایع دستی در ۱۴ رشته مشغول فعالیت هستند. او افزود: در این بین رشته های هنری نساجی سنتی ترکمن، سوزن دوزی ترکمن، سوزن دوزی سیستانی، نمده مالی، گلیم بافی، چرم دوزی، از رونق بیشتری در این شهرستان برخوردار است. سرگزی اشاره کرد: ۱۴ کارگاه با پروانه تولید انفرادی کارگاهی و ۱ خانه صنایع دستی نمده مالی در این شهرستان فعال است. محمد سرگزی همچنین افزود: در شش ماه نخست ماه سال جاری ۱۳ کارت شناسایی، ۳۱ پروانه تولید انفرادی برای هنرمندان صادر شده است. او ادامه داد: در شش ماه نخست سال جاری ۶۵ مورد بازدید نظارتی از کارگاه های صنایع دستی صورت گرفته است.

تولید زعفران در ۳۰ روستای گلستان



مدیر کل امور روستایی گلستان از تولید زعفران در ۳۰ روستای استان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، سید کمال محب حسینی اظهار کرد: با اقدامات ترویجی و تأمین زیر ساخت ها خوشبختانه ۳۰ روستا در استان گلستان اقدام به تولید زعفران

می کنند. وی افزود: با توجه به حجم بالای تولید گیاهان دارویی در روستاهای استان، جهت اسانس گیری تفاهم نامه ای با دانشگاه علوم پزشکی امضا شد که بر اساس آن محصولات تولید شده در مرحله فروش هستند.

محب حسینی به اهمیت فروش محصولات تولیدی روستاها اشاره کرد و اظهار کرد: با پیگیری های به عمل آمده مقرر شد بر مبنای طرح پایلوت، از این پس پارک جنگلی قرق به عنوان بازارچه ثابت فروش این کالاها، مد نظر قرار گیرد.

فرماندار گرگان توجه به محلات کم برخوردار گرگان را از اولویت های مدیران دستگاه های اجرایی دانست و گفت: حضور فیزیکی مدیران در این مناطق و رفع مشکلات آنان امید آفرین است. اسماعیل نادری در نشست صمیمی با اهالی یکی از محلات کم برخوردار شهرستان گرگان، اظهار کرد: اینگونه نشست ها و بازدیدها در راستای طرح تحول و توانمندسازی محلات کم برخوردار مرکز استان با مشارکت جمعی از مدیران دستگاه های اجرایی شهرستان برگزار می شود. وی با بیان اینکه برپایی میز خدمت با هدف رفع مشکلات، یکی از مهمترین راهکارهای پاسخگویی به مطالبات ساکنان محلات کم برخوردار است، ادامه داد: تسریع در خدمت رسانی، برقراری ارتباط دو سویه مدیران و مردم، درک بیشتر از مشکلات و رسیدگی به موقع به درخواست های شهروندان ماحصل برپایی اینگونه میزها بوده که باعث افزایش رضایت شهروندان از مسئولین خواهد شد. فرماندار گرگان برپایی میز خدمت و رسیدگی به مسائل مردم ولایتمدار و با

محلات کم برخوردار در کانون توجه مدیران اجرایی

گلشن

۰۱۷۳۲۲۵۱۳۱۶

مادر قلب اتمی

البته به زبان خودش (بیانی غیر واقعی و شوخ طبعانه) از حق مسلم بمب اتم، از مامورین نیروی انتظامی آرگو دیده، از فراری های ایرانی که به رم و استرالیا می روند بگوید و ... مشاهده می کنید؟ به فراخور مکان و زمانی کشورمان، کارگردان اثری را به تصویر می کشد که بسته به جغرافیای جبری مان، با نیایدهای ذهنی مان مواجه شویم، از زندگی مشترک دو دختر در ایران، از مهاجرت امید و کامی، کامی که وقتش را با دختران نمی گذراند مگر از نوع بی خطرشان. آنها اهل پارتی های متمادی هستند، ورود ممنوع های ولیعصر! اگرچه خاستگاه سورنال یک مکتب ضد بورژوازی است، ولی در ایران بهترین روش برای نشان دادن زندگی این قشر است تا با استفاده از آنها بتواند دغدغه های فکری اش را بیان کند. (تناقضی دیگر که به دلیل سفر مکتب ها و سبک ها در آموزش با فرهنگ نو، رخ می دهد). مادر قلب اتمی یک چاره است، آسان ترین چاره ای که می شود در سبک ها به آن تمسک جست و حرف دل را زد. (حتی اگر پشت توقیف بمانی) نمونه سخت آن را می توان باشو غریبه کوچک دانست یا سگ کشی، اجاره نشین ها، طلسم، طعم گیلاس و غیره. (هزار هزار البته که برادران لیلها را نمی توان در این زمره قرار داد) وضعیت کشورمان طوری شده که اگر تبلیغ قاقالی لی صدا و سیما ۱۰ سال پیش را دوباره ببینیم به وضعیت الانمان بر می خورد، چه برسد به یک فیلم قدیمی تر. المان هایی چون انفجار بمب اتم در خواب کامی (بمب های عمل نکرده در گرگان خودمان)، مژه پرانی های او (نقل و نبات رائفی پور)، مردانی که با ماشین غول پیکر در ریس های شبانه به خود نمایی می پردازند، متمولان و غیر متمولان مهاجر، حضور صدام زنده در تهران (مهاجرت مشکوک افغان ها در مرزهای باز ایران)، بمب های مخفی شده (باز هم همان خیر بایکوت شده در گرگان)، اتم های صلح آمیز (تناقض گویی های مسئولان در مواجهه با برجام)، آزادی دختران در گرو پرش از ارتفاع در سحرگاهان و اعضای باشگاه C-۲۷ که تابلویش را بالای در دوجهان در فیلم ببینیم (خودکش های اخیر). مادر قلب اتمی یک مبارزه رزمی آزاد است، مبارزه ای که هر ضربه ای در آن آزاد است و خطا محسوب نمی شود، از مضمون فیلمنامه گرفته تا نور پردازی و حرکت دوربین و موسیقی، ایرادی از روی قاعده گرفتن بر این فیلم امری مهم است. اما می ماند بحث سلیقه و نظر مخاطب که در این وضعیت اسفناک فرهنگ و هنر امری مهم تر است. اگر فیلم را دیدید و دوست نداشتید هیچ مهم نیست!

ما اینیم، اینم ما ایم!



امیر عقیلی

ارتباط سینما و مردم آن را چطور می بینید؟ اثر پذیری و هم نشینی فرد به پای هنر در اجرا، اجرایی روبروی چشمان ما چطور شکل میگیرد؟ مادر قلب اتمی حقیقتیست تلخ و بدمزه برای ذهن و روانمان، حقیقتی که همه ی ما آن را چشیده ایم و هر روز میچشیم اما نمیخواهیم آن را ببینیم، شاید توان دیدن آن را نداریم و اینبار ناگزیر بر پرده ی بزرگ سینما



معنا از رکن های اساسی نظریه هایشان بود که بعدها در برلین و نیویورک مورد استقبال واقع شد. همانطور که گفتیم دادائیسیم یک جنبش بود که با همان سرعت گر گرفتنش، فروکش هم کرد. بعدا سورنال با تلفیقی از نظریه های ناخودآگاه فروید و دادائیسیم جان گرفت. در نقدهای گذشته اشاره کردم که بهار سورنال را می توان اختراع سینما دانست، اگر چه نمی توان از نقاشی های دالی چشم پوشید. سورنال را این بار اینگونه بیان می کنم: سورنال در واقع نظم داستانی ایده ها و جرقه های دادائیسیمی است که در پیکره شکسته شدن زمان، ادغام خیال و واقعیت، خواب زدگی در بیداری به منصف ظهور می رسد. البته ظهوری از جنس ورای واقعیت که جز واقعیت راهی برای بیانش ندارد. اگر متروپلیس فریتز لانگ را اولین سورنال تاریخ سینما ندانیم، سگ اندلسی اولین نماینده این سبک است، سبکی بر مبنای خواب ها، نمادها و هذیان فکر و خیال. فیلمی که با ایده دالی که خواب دیده بود مورچه ها روی دستش راه می روند ساخته شد. سورنال سگ اندلسی و کارهای بعدی بونول در واقع پایه ثابت مبارزه بادی و مخصوصا نمادهای مسیحیت تبدیل شد، عصر طلایی و شمعون صحرا از رُک گوترین آنها بود و مابقی آثارش در زیر متن آثارش آن ها را بیان می کرد. پس سورنال اگر چه بر مبنای ناخودآگاه است، ولی این ناخودآگاه چیزی جز نقشینه های حکاکلی شده توسط محیطش نیست، محیطی در برگیرنده از آموزش خانواده، مدرسه، اجتماع، دین، حکومت و ... اثر نه فقط به بیان هذیان بلکه سعی در نظم دادنش دارد، نظمی برای درک، در آمریکای جنوبی این سبک متحول شده به رئالیسم جادویی تغییر ماهیت می دهد، تا بتواند بسته به فرهنگ، طبیعت و سنت منطقه ای، سانسور دیکتاتوری و استعمار ابر قدرت ها را دور بزند و آن را بیان کند. و اما ایران ما، شاید بارقه های داستانی سورنال در ادبیات کهن ما نهفته باشد ولی در عرصه سینما، این یک امر کاملا وارداتی است و بسته به فرهنگ، سنت، تربیت و سانسور؛ هنرمند اثری را به فراخور اجتماعش تولید می کند.

مادر قلب اتمی چه اثری است؟

نامش را از روی ترکی از گروه پینک فلوید می گیرد (اسمی که خود گروه بر اساس دادائیسیم آن را برگزیده: از روی تیتز یک روزنامه) موسیقی تایتانیک را در آسانسور پخش می کند و صحبت از دریافت غرامت چند هزار یورویی می کند در حالی که خودش آزادانه از موسیقی پینک فلوید در فیلم استفاده می کند. فیلم متناقض است، از آزادی نبودن کپی رایت در ایران استفاده می کند تا واضح از ایران بگوید،

دادای بمب استر آباد



علی درزی_ دبیر صفحه

سبکی برخاسته از نظریات ناخودآگاه فروید توسط آندره برتون پایه گذاری شد که در نقاشی توسط دالی، در شعر توسط لورکا و در سینما توسط بونول به اعتلا رسید و در سینما بعدها توسط لینچ و خودروفسکی ها به حیاتش ادامه داد. سورنال را می توان ادامه دادائیسیت دانست، اگر چه عمر دادائیسیت در تاریخ ادبیات، همچون پرواز شب پره ای سرمست حول شمع شب نشینی های روشنفکران فراری از جنگ کوتاه است، ولی نمی شود از تاثیر این جنبش اعتراضی به جنگ و هنر چشم پوشی کرد، هنرمندان و روشنفکران در حین جنگ جهانی اول در کافه ولتر در زوریخ سوئیس دور هم جمع شدند و در یک انزجار دسته جمعی نسبت به جنگ و تمام عوامل آن، کمر به نابودی هنر پیشین بستند. در واقع می توان گفت آن ها درایت و تفکری که از هنرهای پیشین زاده شده بود (همچون تفکرات اومانستی و بورژوازی) را عامل جنگ دانستند و در خیزشی هنر ستیزانه دادائیسیم را به وجود آوردند. خود کلمه دادا را هم نقل است که بصورت تصادفی از روی فرهنگ لغت فرانسوی برداشتند و در نظریه ای دیگر نقل است که "دا" اولین کلمه ای است که کودک به زبان می آورد و اشاره به شروع دوباره جنبش از ابتدا دارد. هرچ و مرج، تصادف، بی نظمی، شکستن نظم، از بین بردن معنا، بی حاصلی

روانی، موفقیت همین صحنه‌ها و سکانس‌هاست، دلیل دیگر، پادان به تخیل و آزادی از قید و بندهاست - به مثل خواب. که الان تو راهیم، چه چیزی قشنگ است یا حال می دهد؟ یکی از امور داستانی شاید این باشد که صدام را بیوریم. کی به کیست مگر؟ یکی دیگر اینکه یکبار تو یک سکانس چندبار کات میزنیم، بار دیگر سکانس پلان میگیریم کلش را. فیلم هنری است دیگر. حال میدهد. عشق میکنی وقتی بفهمی که از پینک فلوید صحبت میکنند یا آرگو. این، بخش اندکی است ازین امر که چطور همان مخاطب خاص هم، یا به قول خودشان مخاطب هنر و تجربه، پای فیلم میماند و دهانش به خمیازه باز نمیشود. امر دیگر، جذابیت و گنگی خود شخصیتی است مثل گلزار، و کاری که میخواهد بکند، یا از الف مهمانی، به آن ب، که خانه است، رسیدن. یا شاید، حین دیدن فیلم، کرم این فکر در سر مخاطب لولیدن، که این فیلم-فیلمهایی که فروش چندان زیادی ندارند یا اصلاً فروشی ندارند، چگونه ساخته میشوند و با چه هزینه ای، و چطور کارگردان

محمد صالح فصیحی شنیده اید که جنگ اول، به از صلح آخر؟ خب؟ بیاید ملا تخطی نشوید و نگویید اصلاً چرا جنگی باید در وسط باشد، که بخواهد اول باشد یا آخر. قبول؟ خب. حالا اگر بخواهیم به عنوان جنگ اول، گلاویز شویم با هم، باید بگویم که ما در اینجا، وقت و کلمه ی کافی نداریم برای اینکه تمام جهات و زوایای یک فیلم شاه پیرنگ را بررسی کنیم، چه برسد به فیلمی که ترکیب شده از ضد پیرنگ و خرده پیرنگ. صرفاً آنچه نوشته میشود، از آن دست است که: تو خود حدیث مفصل بخوان ازین مجمل. پیش ازین از پیوستار واقع گرایی در سینمای ایران، نوشته بودم. میتوان به این فکر کرد حالا، که آن پیوستار، چقدر قطعی است و چقدر نسبی. که مثلاً کار ما ساده است وقتی درون آن، فیلمی را می گذاریم مثل پوست، یا جدایی نادر از سیمین، یا سیزده. اما وقتی پای جنایت بی دقت میآید و وسط و یا مادر قلب اتمی، کار کمی سخت میشود. که اینها، در ساده ترین حالت، در میانه ی طیف قرار می گیرند: یک خیال واقعی. میشود - اگر و قتش بود - تکرار

به چشمانمان آوردند و ما با واکنشی دفاعی، با انکاری که قدمت آن به یک عمر می رسد، سعی در نادیده گرفتن آن داریم، اما برایمان راه فراری نیست، اینبار نه! حتی اگر خود را به جریان واکنش های هیجانی خشمگین جمعیت و منتقدان سینماها کنیم برای نفی تمامیت فیلم، باز هم در خلوت خود در کنج تاریک ذهنمان، حسش کردیم. فیلمی که توقیف بوده با چهار سوپر استار همانند بوی شربت کودکیمان است که حس توت فرنگی میدهد و مادر با خوش رویی سعی در جلب توجه ی ما به آن دارد، همه ی ما آن شربت تلخ را خورده ایم، شربتی که شاید اگر آن را نمیخوردیم بهبود نمی یافتیم، اما طعم تلخ شربت تنها باز مانده ی هوشیار ذهن ما از آن روزهاست. باری دیگر شربتی تلخ به کاممان دادند با رویه ی توت فرنگی و ما باز گول آن را خوردیم و بهبود یافتیم!

اما خشمگین بابت صادق نبودن های مادر. سوال اینجاست، اگر از این بازیگران استفاده نمی شد، اگر فیلم توقیفی نبود و اگر از قبل به ما می گفتند فیلمیست تلخ، هیچگاه یا به آن سینما می گذاشتیم؟ جواب میتواند اینطور باشد که واقعیت این است که ما دیگر آن کودکان نیستیم، و شاید اگر با ما تمرین صداقت می شد می توانستیم در بزرگسالی تصمیم به انتخاب شربت تلخ از روی آگاهی به سلامتی بگیریم چون بالغی بزرگسال، تصمیم به تجربه ی تلخ سینمایی که ناخود آگاه آزار دیده ی ما را بالا می آورد و خشمگین میشود و فریاد میزند بی آنکه شرم داشته باشد از خویش. شرمی که مخاطب سینما هر روز با خود پدک میکشد به خیابان های ایران، شرم از آزارگر بودن، آسیب زدن، آسیب خوردن، شرمی که در نهایت احساس گناه خود را به کام خود کشی میرد، میل به خود کشی که حاصل از حس بی ارزشی در انتهای ناخود آگاه تک به تک ما جا دارد و این بار جلوی چشمان ما خود را از ساختمان به پایین می اندازد!

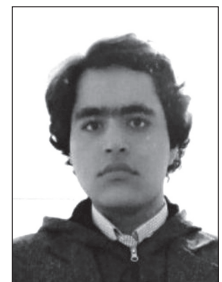
نغمه میدیم چه شد، چطور شد، ولی حسش کردیم، همه ی ما آن را حس کردیم! بعضی هامان لحظه ای با او پریدیم، بعضی دیگر ترسیدیم و لحظه ی آخر پایین آمدیم، بعضی هامان سعی در نجات دیگری داشتیم، اما همه ی ما روی آن سقف بودیم. اینها ماییم! و زندگی سقف ساختمان! شناخت شما از شخصیت ها، احساس شما از آن و انتقال یافتگی های هیجانی به این دلیل است که آن را در خود داریم، همه ی ما، همه ی آنها را در خود داریم. فیلم مادر قلب اتمی را چه خوب بدانیم چه بد در هر حال بی تفاوت از آن نمی توان گذشت. فیلم توسط همه ی ما حس میشود حتی اگر احساس ناخوشایندی باشد و نخواهیم به دیدن آن ادامه دهیم اما فیلم و شخصیت ها برای ما غریب نیستند! آنها آشنایان ذهن و روان هر روز ما هستند، آشنایانی که حضورشون در زندگی روان ما وابسته به شرایط کم و بیش تغییر می کند اما همیشه جایی برای خود دارند. انسان اگر احساسی را نشناسد و تجربه ای از آن نداشته باشد، بیش از آنکه با دیدن آن بر پرده ی سینما بخواهد خشمگین یا ناراحت شود، با ترس در شوک می رود. مادر قلب اتمی در هیچ سکانسی دیگر برای ما شوک برانگیز نیست، چرا که یا آن را تجربه کرده ایم یا تجربه ی آن را بر خود محتمل می دانیم. استفاده از فضای پیشبینی ناپذیر چه از منظر حوادث چه مکان و چه زمان را میتوان زبانی ناخود آگاه دانست. فیلم بیش از آنکه بخواهد هوشیاری ما را با آگاهی خویش پر کند، آگاهی پس رانده شده در ناخود آگاه ما را می خواهد بالا بیاورد تا در مقابل چشمانمان، خود را ببینیم، آن خود انکار شده ی شرمگین و عصبانی و ناراحت و آسیب دیده و آسیب زده که در قالب کارکترهای فیلم بازی می شود. اینکه چقدر در این امر موفق بوده، میتواند شخص به شخص متفاوت باشد. مادر قلب اتمی فیلمی است با ناخود آگاه مشترک عمومی که شدت اثر آن در ناخود آگاه شخصی افراد بیش از عمومیت یافتگی آن است. پس بیاید یکبار دیگر آن را ببینیم و این بار بیش از آنکه سعی کنیم آن را بفهمیم، آن را حس کنیم. تلخی شربت به بهبودی آن میارزد چرا که تنها درمان درد حقیقتیست تلخ...



یا تهیه کننده اش، بعد از ساخت، به چه کنیم چه نمی کنند. بگذریم. مشکلی که اینگونه فیلمها دارند، همان نقطه ضعفی است که فیلمهای غیر هنری (!) دارند، و آن اینست که هنر خاص، مخاطب ندارد، همانطور که بی هنری خاص. میانه ای را باید. و شاید. قضیه، همان قضیه ی پردختر... است، که رابرت مک کی در داستان می گوید. اگر توازن بیاید وسط، هم مخاطب عام جذب میشود و هم خاص. مثل غزلیات حافظ یا مثنوی معنوی مولانای جان. نمی گویم مادر قلب اتمی یا هر فیلمی که اینگونه نیست بدست، صرفاً نظر خودم را میگویم: مادر قلب اتمی، مثل خواب، سرگردان است در آن میانه ی واقع گرایی خام و عریان، و این به تبع ذات ضد پیرنگ و خرده پیرنگش، هم خوب است و هم بد برایش. لاقلاً به لحاظ مخاطب. اما وقتی مخاطب را کنار بزنیم، میرسیم به اینکه جالب است، بعد چشمش باز میشود به فانتزی و سامانی که گفتم، و سپس می نشینی کنار آن دو دختر، و غرق میشوی در خیال و واقعیت.

مکررات را ببندیم به ناف فیلم. ازین که آیا این دو دختر، از سامان خیالی به سامان نمادین قدم گذاشته اند یا نه. و یا اینکه نقش فانتزی در ذهنیت شخصیت و تصویر مجسم شده ی او از تصوراتش، چگونه است، و درین حین، دنیای بیرون فیلم، در دنیای درون دیجیتیک فیلم، که به تبع خیالی واقعی بودنش، در هم میرود و میآید، چه تاثیری گذاشته و میگذارد، بعد برسیم به اینکه کل عمر یک فرد، میتواند تا ته در فانتزی فرو رود، و فانتزی بچسبد به ناخود آگاه و سرشت جمعی، و در آن حتی صدام هم بیاید و بمب اتم هم، و سپس از عمر و آرزوهای بر باد رفته سخن بگوییم، و تحلیل راز متن و ساختار، برسیم به بیرون متن. اینکار اگر رو نظریه باشد، مفیدست و از بار منفی تکرار، که اشاره کردم، مستثنی است. اما در غیر این صورت، گذاشتن اینگونه فیلمهای هنری در چارچوب روانشناسی لاکان مثلاً، صرفاً به این میماند که شما قابی داشته باشی از نظریه، و این را بگذاروی رو فیلمت، و هر جا که خورد، درون قاب باشد و هر جا که نه، بیرون باشد و ببری آن راه، و در هر حال، بکوشی از قاب آن عینک، جهان متن را ببینی. که این گاهی سودمند است، و گاهی تک بعدی و تک صدا میشود، و اگر بخواهیم قدم بگذاریم در وادی چندصدایی - چندنقدی، سخنان به دراز میکشد و میرسیم به الکلام بجز الکلام. اما اگر از فرامتن بگذریم، و هم به آنچه پا می دهد به فرامتن، عبور کنیم، می توانیم بگوییم که مادر قلب اتمی، مانند یک خواب، سیر آزادی دارد در خیال، و گرچه حرکتهای از الف به ب، و افعا کمست و به چشم مخاطب عام یا نماید یا خیلی ریز جلوه میکند، با این حال داستانش روان است، و یکجا بند نمی شود. یک دلیل این امر، موفقیتش در نوشتن صحنه ها و سکانسهاست. درین باره، نظرات مختلفی هست، پیرامون صحنه - روایت - صحنه، و یا درجات احساسی صحنه، یا صحنه ی آرام - صحنه ی سریع - صحنه ی آرام، یا نظرات دیگر، آنچه درین بین اهمیت دارد، ساخت آغاز - میانه - پایان است، این یک، و دو اینکه گرچه تنش، در بیرون و عین، اندک است، یا حتی منطقی جلوه نمی کند - و لازم هم نیست بکند وقتی ما با گذاشته ایم به صورت خیال در فیلم - باز این کشمکش در دیالوگها میان افراد برقرار است، یا به شکل تقابل، یا به شکل جذابیت موضوع صحبت، فی نفسه، یا به شکل جذابیتی که از بیرون از داستان و دنیای واقعی نشأت می گیرد، مثل صحبت از بمب اتم، یا آرگو، یا نظام، یا گل زدن و شادی بعد از گل، یا تهران و صدام. یک دلیل برای

صور خیال در فیلم فارسی - متن اول



نکاتی که باید برای فریز کردن سبزی بدانیم

فریز کردن سبزی با آب مرغ

اگر قصد استفاده از سبزی برای سوپ را دارید، بهتر است از آب مرغ یا آب گوشت استفاده کنید. به این صورت که موقعی که مرغ یا گوشت یا قلم را پختید، آب آن را جدا کرده و از صافی رد کنید و موقع فریز کردن سبزیجات از آب گوشت یا مرغ داخل قالب‌های یخ بریزید. قالب یخ را داخل فریزر قرار دهید تا سبزی کاملاً یخ ببندد سپس بعد از یخ زدن کامل، آن را از فریزر و قالب‌های یخ زده را از قالب اصلی خارج کرده و داخل ظرف مناسب یا بسته بندی فریزری قرار دهید. موقع استفاده به هر تعداد از این قطعه‌ها نیاز داشتید از فریزر خارج کرده و باقی را مجدداً داخل فریزر بگذارید. سبزی را با این روش به مدت ۲ تا ۳ ماه می‌توانید داخل فریزر نگهداری کنید. بعد از تازه خواری، منجمد (فریز) کردن، بهترین روش نگهداری سبزی است، اما اگر می‌خواهید سبزی‌های منجمد شده کیفیت خوبی داشته باشند، به کیفیت سبزی‌هایی که می‌خرید، توجه کنید. برای نگهداری سبزی‌ها در فریزر، از ظروف مخصوص نگهداری مواد غذایی یا کیسه فریزرهایی که روی بسته بندی آن درج شده مناسب فریز کردن است، استفاده کنید تا آلودگی داخل سبزی وارد نشود و سلامت مصرف کننده به خطر نیفتد. اگر بسته بندی سبزی شما بزرگ باشد، می‌توانید بسته را بشکنید و باقی را داخل فریزر قرار دهید اما دقت کنید که نباید بسته بندی آلوده شود. اگر سبزی فریز شده را از درون فریزر خارج کنید و بگذارید یخ آن باز شود و مقداری از آن را استفاده نمایید و مابقی را دوباره به فریزر باز گردانید، این کار سبب می‌شود ارزش غذایی سبزی کاهش یافته و املاح، ویتامین‌ها و مواد معطر آن خارج شود. هیچگاه سبزی را با روغن سرخ نکنید، زیرا اگر سبزی سرخ شود، مواد مضر روغن در سبزی ذخیره می‌شود. سبزی‌ها را باید در بسته‌های صاف و مقطع بسته بندی کرد و داخل فریزر قرار داد. دقت کنید که فریزر شما نباید بیش از حد پر باشد و باید امکان گردش هوای سرد در اطراف مواد غذایی باشد، زیرا نوسانات دمایی باعث می‌شود، مواد غذایی و به خصوص سبزی‌ها به خوبی منجمد نشوند و کیفیتشان پایین بیاید.



قرار دادن سبزی‌ها در آب گرم

شما می‌توانید برای سبزی‌هایی که نیاز به حرارت دادن ندارند، مانند: سبزی آش یا سوپ، برای حفظ رنگ سبزی و جلوگیری از تیره شدن آنها در فرآیند انجماد، سبزی‌ها را چند دقیقه در آب گرم قرار دهید تا حجم سبزی‌ها کم شود و جای کمتری را در فریزر اشغال کند.

ریختن سبزی در قالب یخ

شما می‌توانید برای فریز کردن سبزی، قالب یخ پلاستیکی یا سیلیکونی یا فلزی را آماده کنید و یک یا دو قاشق غذاخوری از سبزی خرد شده را داخل هر قالب ریخته و روی آن یک قاشق آب بریزید. اگر سبزی شما آبدار است، می‌توانید بدون اضافه کردن آب آن را فریز کنید، بدین طریق که سبزی خرد شده را داخل قالب ریخته و با دست کمی فشار دهید تا سبزی به طور فشرده داخل قالب قرار گیرد. شما می‌توانید به جای آب از یک قاشق غذاخوری روغن زیتون نیز استفاده کنید.

امروزه با مشغله‌های فراوان خانم‌ها، یکی از بهترین راه‌ها برای استفاده از سبزی، فریز کردن آنها است، البته برای فریز کردن سبزی باید از روش‌های صحیح استفاده کنید. به گزارش ایرنا زندگی، بهترین طریقه مصرف سبزی، استفاده از سبزی تازه است، اما امروزه به علت شغل شدن خانم‌ها و مشغله خانواده‌ها، هر بار خرید سبزی تازه مشکل بوده و بسیار وقت گیر است، بنابراین اغلب خانواده‌ها تمایل دارند، سبزیجات خود را منجمد کنند و در فریزر نگه دارند. در این بخش شما را با طریقه فریز کردن سبزی‌ها آشنا می‌کنیم.

بهترین روش فریز کردن سبزی

سبزی‌های منجمد را می‌توان ۲ تا ۳ ماه در فریزر نگهداری کرد اما اگر آنها را بیش از این مدت داخل فریزر نگه داری نمایید، ارزش تغذیه آن کم نمی‌شود ولی مواد معطر آن کاهش می‌یابد.

برای فریز کردن سبزی‌ها:

۱. هر مقدار سبزی که لازم دارید را تهیه کنید و آن را پاک کرده و حدود نیم ساعت در آب و نمک خیس دهید و سپس سه بار آب کشی کنید.
۲. سبزی را با یک چاقوی تیز خرد کنید. چاقوی تیز سبب می‌شود که سبزی له نشود و بافت سبزی آسیب نبیند و ارزش غذایی آن حفظ شود.
۳. پس از خرد کردن سبزی، حرارت مختصری به آن بدهید، اما لازم نیست سبزی را با روغن سرخ کنید. سبزی روی حرارت آب می‌اندازد و بخار روی آن می‌پیچد، اجازه دهید آب سبزی تبخیر شود.
۴. پس از اینکه سبزی‌ها به طور کامل خنک شدند، آنها را به اندازه مصرفتان در هر وعده درون کیسه فریزر بریزید و داخل فریزر قرار دهید. توجه کنید که سبزی‌ها را در حجم کم و بسته‌های کوچک (یک وعده‌ای) منجمد کنید. مثلاً اگر می‌خواهید سبزی را در ۴ وعده مصرف کنید، آن را در ۴ کیسه بسته‌بندی یا در ۴ ظرف مختلف بریزید.

داخل سرم کشیده، سپس سوزن سرم را خارج کرده و سرم را بدون سوزن درون بینی ریخته و آن را کمی بالا بکشید، سپس اجازه دهید سرم به همراه میکروبوها از بینی خارج شود.

کمپرس گرم

برای رفع گرفتگی بینی چند بار در روز از کمپرس گرم استفاده کنید. یک حوله داغ و مرطوب را زیر چشم‌ها بگذارید و کمی فشار دهید. فشار دادن آرام کمپرس گرم باعث جایجایی استخوان‌های صورت می‌شود و به تخلیه سینوس کمک می‌کند. این کار به رفع گرفتگی و کاهش درد ناشی از آلرژی یا سرماخوردگی کمک می‌کند.

دوش گرفتن

برای رفع کپک شدن بینی، روزانه ۲ بار به مدت ۱۰ دقیقه به یک سونا یا دوش داغ بروید. بخار داغ با افزایش رطوبت و نم هوا به بهتر نفس کشیدن و رفع بینی کپک شده کمک می‌کند. بخور دادن هم اثر مشابهی ایجاد می‌کند. می‌توانید یک قابلمه آب را روی گاز بجوشانید و با احتیاط بخار آن را تنفس کنید تا به رفع گرفتگی بینی کمک کند.

تخلیه سینوس‌ها

برای رفع گرفتگی بینی، تنقیه بینی و تخلیه مواد گرفتار شده مفید است. گرچه این روش خوشایند نیست، اما بسیار موثر است. برای تنقیه بینی از ابزاری مانند قوری که برای تخلیه مخاط از بینی طراحی شده است، استفاده کنید. برای این کار قسمت نوک قوری تنقیه را روی سوراخ بینی قرار دهید و قوری را کج کنید تا آب از آن وارد سوراخ بینی تان بشود تا آب از یک سوراخ بینی وارد شده و از سوراخ دیگر خارج شود و گرفتگی بینی از بین برود.

آب رسانی بدن

برای رفع گرفتگی بینی، آب رسانی به بدن و تأمین مایعات می‌تواند مفید باشد. زیرا مایعات باعث روان شدن و ترشح مخاط از بینی شده و از فشار روی سینوس‌ها می‌کاهند. در صورت گرفتگی بینی، مصرف آب، نوشیدنی‌های ورزشی و آب میوه، سوپ داغ و چای مفید است.

طب فشاری

برای رفع گرفتگی بینی، قسمت بالای بینی را با شست و انگشت اشاره به آرامی فشار بدهید و هم زمان با دست دیگر خود مایچه‌های هر دو طرف پشت گردن را در دست بگیرید تا کپی بینی تان رفع شود.

می‌شناسید، برای همین به آنها نخواهیم پرداخت و ترجیحاً در این مطلب از نسخه‌های گیاهی و روش‌های خانگی خواهیم گفت.

نمک و جوش شیرین

یک قاشق نمک دریا و نصف قاشق چایخوری جوش شیرین را داخل شیشه با یک فنجان آب ترکیب کنید و خوب تکان دهید، سپس تا آنجا که ممکن است، بدمید تا مخاط خارج شود و با قطره چکان چند قطره داخل بینی بریزید. ۵ دقیقه بعد دوباره بدمید؛ این کار را چند بار انجام دهید که مشکل کپک شدن بینی رفع شود.

سیر

۳ بوته سیر را داخل یک فنجان آب بریزید و بوته‌های سیر را داخل آب بجوشانید و دو بار در روز نوشیدنی بدست آمده را بنوشید. به همین سادگی و تنها بعد از یکبار استفاده احساس بهبود خواهید کرد. این روش یکی از سریعترین روش‌های رفع گرفتگی بینی است که به نسخه‌های معروف است.

کمپرس زنجبیل

زنجبیلها را تکه تکه کنید و به آب جوش بیفزایید. بعد از اینکه ۲۰ دقیقه با حرارت کم جوشید، دستمال تمیزی را با آن خیس کنید و روی صورت بمالید؛ بعد از ۱۵ دقیقه بردارید. این کار را ۲ بار در روز انجام دهید.

سرکه سیب

یک قاشق چایخوری سرکه سیب را داخل یک لیوان آب بریزید و بنوشید. این کار سینوس‌ها را باز می‌کند. در طول روز این کار را تکرار کنید تا شاهد رفع سریع کپک شدن بینی باشید.

دستگاه بخور

برای درمان کپک شدن بینی از دستگاه بخور استفاده کنید. قبل از خواب دستگاه بخور را روشن کنید تا با افزایش رطوبت هوا بینی کپک شده شما درمان شود و بتوانید هنگام خواب راحت تر نفس بکشید.

سرم نمکی

برای درمان گرفتگی بینی از سرم‌های نمکی شستشوی بینی استفاده کنید. سرم نمکی شستشوی بینی را از داروخانه تهیه کنید و با یک سرنگ از

کیپ شدن بینی را ساده درمان کنید



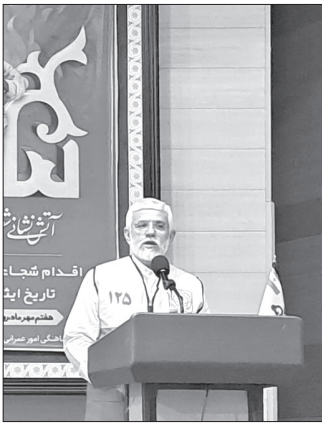
بخشی از ناراحتی‌های ایجاد شده بر اثر سرماخوردگی و آنفولانزا، گرفتگی و کپک شدن بینی است که بسیار آزاردهنده است. با درمان‌های فوری گرفتگی بینی رافع کنید. به گزارش ایرنا زندگی، گرفتگی یا احتقان بینی مشکل رایجی است که به علل مختلفی مانند سرماخوردگی معمولی، عفونت سینوسی، آنفولانزا و حساسیت یا آلرژی ایجاد می‌شود. کپک شدن بینی زمانی رخ می‌دهد که رگ‌های خونی درون بینی ورم کرده و بافت‌های درونی دچار التهاب شده و حالت تنگی یا گرفتگی ایجاد کند. انسداد بینی باعث می‌شود، فرد قادر به تنفس از راه بینی نباشد، یا از راه بینی به سختی نفس بکشد. در ادامه این بخش علل و دلایل کپک شدن بینی و درمان فوری گرفتگی بینی را آورده‌ایم.

علل و دلایل کپک شدن بینی

تب، آلرژی، انحراف بینی، پلیپ بینی، در معرض مواد شیمیایی بودن، محرک‌های بیرونی عفونت سینوس‌ها، سرماخوردگی نشانه‌های گرفتگی و کپک شدن بینی مخاط، آبریزش بینی، درد سینوس‌ها، التهاب بافت‌های بینی

نسخه‌های گیاهی درمان کپک شدن بینی

درمان‌های دارویی کپک شدن بینی که مشخص است و اکثر شما آنها را

شهر ایمن و آرام مرهون
زحمات و تلاش آتش نشانان است

استاندار گلستان گفت: شهر ایمن مرهون خدمات آتش نشانان است و با نگاه پیشگیرانه این ایمنی و امنیت به صد خواهد رسید. به گزارش روابط عمومی، علی محمد زنگانه در مراسم گرامیداشت روز ملی آتش نشانی و ایمنی و تجلیل از آتش نشانان نمونه در محل سالن همایش های شرکت گاز گلستان اظهار کرد: اقدامات آتش نشانان در واقع تلاش و مجاهدت، ایثار و گذشت از جان و مال خود در راه خداست. وی بیان کرد: این کارها در واقع یک معامله پر سود با خداست که با درآمد کم و مشکلات بیشتر در این مسیر وارد شدید. وی تصریح کرد: در حالی که در حوادث و بلاها، همه در حال فرار هستند، شما آتش نشانان به آسمان، قعر چاه، عمق آب و آب بندها، تونل معادن و محل های مختلف می زدید و در واقع در یک معامله پرسود شرکت می کنید. استاندار گلستان گفت: در این معامله عدهای به شهادت رسیدند و بقیه در مسیر این شهدا گام بر می دارید. زنگانه افزود: در بخش مسایل و مشکلات آتش نشانان به معاونت عمرانی با کمک اداره کل شهری ابلاغ شده که این مسایل برطرف شود. استاندار گلستان گفت: در تجهیزات و امکانات، محدودیت و مشکلات داریم و دچار عقب ماندگی تاریخی شدیم، اما تلاش می کنیم در سطح ملی این مشکلات را با تهیه آنها حل کنیم. زنگانه یادآور شد: باید در ارتقاء نیروها و دانش و توانمندی نیروها از طریق دانشگاه علمی - کاربردی برنامه ریزی و ظرفیت سازی شود. وی تصریح کرد: علاج واقعه را باید قبل از وقوع آن گرفت که یکی از آنها جلوگیری از ساخت و سازهای غیراستاندارد ساختمانهاست.

ایرانی در قالب شرکت های تولیدی مربوطه فضای رقابتی محصولات خود را در جهان داشته باشند. شکرچی زاده اضافه کرد: پس از گسترش فضای رقابتی در دانشگاهها به سمت شرکت های حقوقی رقیب و آنان نیز با جدیدترین محصولات بنی آشنا شدند. وی تصریح کرد: در گذشته حضور گروه های دانشگاه آزاد اسلامی در این رقابتها کم بود، اما اکنون تعداد آنان رو به افزایش است و از سوی دیگر معتقدیم که باید تناسبی بین دانشگاه های دولتی و آزاد در این مسابقات باشد، اما همه آنها باید به سمت حل مسائل بروند. وی همچنین بر ایجاد شبکه سازی طرح ها و ایده های همتراز و همردیف تاکید کرد. مدیرکل راه و شهرسازی گلستان هم در این مراسم گفت: مسابقات بهانه ای برای دور هم جمع شدن است که این رقابتها می تواند به بالا رفتن علم و دانش و تولید محصولات با کیفیت تر کمک کند. مهدی ملک ضمن ارائه گزارشی از روند اجرای طرح ملی نهضت مسکن در گلستان، تصریح کرد: بالا بودن کیفیت محصولات این رقابتها و تبدیل شدن ایده های خلاق و ارزشمند به استفاده از تولیدات ملی و داخلی در اجرای طرح های نهضت ملی مسکن و سایر پروژه ها کمک شایانی خواهد کرد. وی بیان کرد: برای احداث یک واحد مسکونی نیازمند یک مدل تفاهم نامه همکاری با دستگاه های ذیربط و مربوطه هستیم تا از همه ظرفیتها استفاده کنیم. وی یادآور شد: در کنترل درآمد و همچنین هزینه ها یک تعادل خوبی برقرار شده و برای جبران آن کمبودها از بخش های دیگر بهره خواهیم برد. براساس این گزارش بیست و یکمین دوره مسابقات ملی بتن با حضور ۳۰۰ نفر شرکت کننده در قالب ۳۳۰ تیم از ۲۵ استان کشور در ۱۱ محور برگزار شد. بتن سبک، اسلامپ معین، بتن پر مقاومت، تیر سبک خمشی، بشقاب پرنده بتنی، پایان نامه و رساله های برتر، چالش ها و راه حل های بتنی، سازه محافظ تخریم مرغ، هنر - خلاقیت و دست سازهای بتنی، طراحی نما با ابتکارات بتنی (ضلع ورودی ساختمان) و نیز مدل سازی سازه بتنی (طراحی سازه بیمارستان در مناطق زلزله خیز) محورهای اصلی مسابقه بود. کارگاه های آموزشی، نمایشگاه دستاوردهای بتنی، مدیریت استاندارد ملی و بتن و نیز ایده های بتنی با جایگرهای سه بعدی بخش های جانبی مسابقه در نظر گرفته شده است. بتن بازیافتی، مبلمان شهری، سقف های بتنی، روسازی های بتنی، ساختمان های سبک، بتن سبز و محیط زیست، مدیریت هزینه و ساخت، کف پوش ها و جداول بتنی، بتن های خود ترمیم شونده، بتن و ساخت و سازهای هوشمند و نیز فناوری های نوین در صنعت ساختمان هم محورهای بخش ایده آرا این مسابقه ملی بود.

آزاد اسلامی نیز در این مراسم گفت: دانشگاه آزاد در واقع با پول برای مردم ساخته شده و مسوولانی که در مسیر خدمت به مردم قرار دارند، می توانند از فضاها، امکانات و شرایط بهره لازم را ببرند. وحید ضرغامی اظهار کرد: درهای دانشگاه به روی مسوولان نظام و مدیران ارشد جامعه باز است تا با کمک ایده ها و نظرات دانشجویان و تبدیل آن به محصول، مشکلات جامعه را حل کنند. وی بیان کرد: مسابقات فناورانه در گذشته باعث شده تیم های شرکت کننده در آن، وارد فضای اقتصادی و تولید کشور شوند که نمونه آن در بخش تولید خودروها و موتورهای برقی قابل مشاهده است. وی یادآور شد: به گذشته در بازار و تحول اقتصادی پرنرنگ تر خواهد بود. قائم مقام معاونت تحقیقات، فناوری و نوآوری دانشگاه آزاد اسلامی گفت: این مسابقات هم ضمن نشان دادن توانمندی دانشجویان، دانش آموزان و پژوهشگران در واقع نشان دهنده توانمندی کار گروهی، مساله ای را حل کردن و برای هدفی جنگیدن است. ضرغامی اضافه کرد: همه این مسائل و هدف گذاری در قالب مسابقات، در سند تحول و تعالی دانشگاه آزاد اسلامی مطرح و به آن پرداخته شده است. وی افزود: معاونت فناوری و نوآوری پنج سال قبل با توجه به وجود شرایط، امکانات و بستر و زیرساخت های آزمایشگاهی، کارگاهی در دانشگاه آزاد اسلامی، شکل گرفت. وی یادآور شد: این شرایط در فضایی با نام سرای نوآوری فراهم شده و همگان می توانند از امکانات این مکان در امور فناوری و نوآوری استفاده کنند. ضرغامی تصریح کرد: از طرح ها و ایده های نو که در توسعه اقتصادی و ایجاد اشتغال و کمک به حل مشکلات کشور، نقش داشته باشند، استقبال و حمایت می کنیم. رییس هیات مدیره انجمن بتن کشور گفت: این انجمن ۲ دهه قبل فعالیت خود را آغاز کرد و اکنون هفت هزار عضو دارد. محمد شکرچی زاده هم در این مراسم اظهار کرد: هدف این انجمن در واقع ارتقای کیفی و بهبود وضعیت بتن کشور است. وی ادامه داد: پس از تأسیس این انجمن، برگزاری مسابقات و ایجاد فضای رقابتی میان تولیدکنندگان مورد توجه هیات موسس و هیات مدیره بود. وی تصریح کرد: پیش تر برترین های مسابقات ملی در قالب تیم های ملی به رقابت های بین المللی اعزام می شدند که شاید دست خالی برمی گشتند، اما کسب تجربه بیشتر از مدال و مقام برای ما ارزشمند بود. رییس هیات مدیره انجمن بتن ایران گفت: به علت برخی مشکلات برون مرزی و بین المللی چندین دوره است که برترین ها اعزام نمی شوند، اما همان تجربیات از مسابقات بین المللی در گذشته باعث شده تا بسیاری از همان گروه های

مسابقات ملی بتن آزمایشگاهی
برای حل مسائل تخصصی است

رییس باشگاه پژوهشگران و نخبگان دانشگاه آزاد اسلامی گفت: مسابقات ملی بتن، آزمایشگاهی برای حل مسائل تخصصی است و می تواند فضای گفت و گوی خوبی ایجاد کند. به گزارش روابط عمومی، حامد حسن پور در مراسم افتتاحیه بیست و یکمین دوره مسابقات ملی بتن در دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان اظهار کرد: دانشجویان، دانش آموزان و پژوهشگران شرکت کننده در این رقابت علمی - تخصصی باید قدر این فرصت را به عنوان یک فرصت و رویداد فناورانه بدانند. وی بیان کرد: داوران و اساتید حاضر در این دوره از مسابقات ملی بتن، در واقع نخبگانی در این عرصه هستند که اثر بخشی محسوس داشته و دارند. وی ادامه داد: البته هر چند داشتن استعداد و امکانات و بهره گیری هوشمندانه از آنها به عنوان مولفه شناخت نخبه است، اما در ویراستاری معنای جدید نخبه، کسی که اثر گذاری مثبت و موثری در زمینه فعالیت خود در جامعه داشته باشد، نخبه تلقی می شود. رییس باشگاه پژوهشگران و نخبگان دانشگاه آزاد اسلامی گفت: اصلی ترین موضوعی که به عنوان یک فرصت بعد از نخبگی ایجاد می شود، ایده ها در قالب پروژه و طرح ملی به ظهور و بروز خواهند رسید. حسن پور افزود: شرکت کنندگان در این مسابقه باید یک فرآیند را از ایده تا فناوری مشق کنند که در این مسیر مورد حمایت و پشتیبانی باشگاه قرار خواهند گرفت. قائم مقام معاونت تحقیقات، فناوری و نوآوری دانشگاه

هشت میلیون نهال مرتعی و جنگلی آماده غرس است



میلیون اصله نهال جنگلی تولید شد که امسال این عدد به پنج میلیون و ۳۰۰ هزار اصله رسید و با همکاری بخش خصوصی و دولتی به تعهد خود عمل کردیم و در نیمه دوم سال عملیات غرس آنها در گلستان انجام می شود. وی با تاکید بر تقویت اعتبارات ملی و استانی منابع طبیعی گلستان در سال جاری، گفت: اعتبارات استانی سال گذشته این مجموعه ۳۲۰ میلیارد ریال و اعتبارات ملی ۴۲۰ میلیارد ریال بوده که امسال به ترتیب به عدد ۵۷۰ میلیارد ریال و ۸۰۰ میلیارد ریال رسیده است. مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری گلستان بیان کرد: سه هزار میلیارد ریال برای اصلاح مراتع و بیابان زدایی در مدت سه سال برای دور دوم سفر استانی رییس جمهور به گلستان پیش بینی کردیم که امیدواریم آن تصویب آن گام موثری برای اصلاح و احیای مراتع، جلوگیری از بیابانی شدن و تولید ریزگردها گرفته شود.

نهالها نیمه دوم سال جاری در ۶ هزار هکتار از عرصه های مرتعی و بیابانی شمال استان غرس خواهد شد و علاوه بر آن اجرای پروژه هایی مانند هلالی آبیگر با هدف ذخیره نزولات آسمانی و قرق مراتع و ایجاد بندهای خاکی برای مدیریت سیل و روان آبها و تأمین آب شرب دامها در حال انجام است. سلامتی افزود: همچنین سال گذشته یک

مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری گلستان از تولید سه میلیون نهال مرتعی و پنج میلیون نهال جنگلی در استان خبر داد و گفت: کاشت این نهالها در نیمه دوم سال انجام می شود. به گزارش روابط عمومی، حمید سلامتی اظهار کرد: با توجه به خشکسالی های چند سال اخیر و ضعف شدن پوشش مراتع، توسعه اجرای طرح ها و پروژه ها منابع طبیعی در دولت سیزدهم به شکل ویژه در دستور کار قرار گرفت و به همین دلیل سال ۱۴۰۲ فعالیتها در حوزه اصلاح مراتع، بیابان زدایی و جنگل کاری در استان گلستان پنج برابر متوسط سال های گذشته افزایش یافت. وی افزود: در سال های قبل سالانه ۵۰۰ تا ۶۰۰ هزار اصله نهال مرتعی و بیابانی در گلستان تولید و در هزار و ۲۰۰ هکتار از عرصه های شمال استان کاشته می شد که امسال این عدد به سه میلیون اصله نهال رسیده که فقط ۲ میلیون و ۳۳۰ هزار اصله آن مربوط به گنبدکاووس است. مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری گلستان ادامه داد: این

