



# آیین اصیل عزاداری در مازندران

۲

سینه‌زنی کمر به کمر؛ گنجینه

عاشورایی قزلباش‌های گلستان

چند نکته برای مراقبت از «کودکان با

نیازهای ویژه» در منزل

اینستاگرام محبوب‌ترین شبکه

اجتماعی ایرانیان

## هدیه زندگی در روز سفر



تجمیعی گردشگری و نظارت‌های اجتماعی در ۶۰ نقطه از سواحل مازندران دریای خزر به اجرا درآمد و هرساله این طرح از ابتدای فصل تابستان یعنی تیرماه شروع می‌شد و تا پایان تابستان ادامه داشت.

در این پیوند رئیس هیات نجات‌غریق و غواصی مازندران گفت: از ابتدای طرح‌های دریا تاکنون ۲۲۴ نفر از مرگ حتمی در دریای خزر نجات پیدا کردند.

نقی کریمیان اظهار کرد: یکی از دغدغه‌های این روزها بحث حقوق ناجیان غریق است و آنان چشم‌انتظار دریافت حقوق خرداد ماه هستند.

وی با اشاره به گذشت حدود ۲ ماه از آغاز طرح‌های دریا در استان، اضافه کرد: طی این مدت با تلاش ناجیان غریق تعداد نجات‌یافتگان از غرق‌ی به ۲۲۴ نفر رسید.

رئیس هیات نجات‌غریق و غواصی مازندران افزود: از بین نجات‌یافتگان ۱۵۹ نفر آقا و ۶۵ نفر خانم هستند.

کریمیان با بیان اینکه بحث پایش‌ها در طول نوار ساحلی استان کماکان ادامه دارد، تصریح کرد: براساس پایش‌ها می‌خواهیم برآورد کلی از تمام نقاط ساحلی استان داشته باشیم و همچنین تعداد ناجیان غریق در تمامی نقاط حادثه‌خیز مستقر شوند.

وی یادآور شد: آزادسازی سواحل و ازسوی دیگر بحث پسروری دریا، موجب شد نقاط حادثه‌خیز سواحل دریا افزایش یابی به همین دلیل به مردم و مسافران تاکید شده از شنا در نقاط دنج و همچنین مناطق سنگ‌چین سواحل پرهیز کنند. شنا در شب و همچنین شنا در دریای مواج هم جز مواردی است که به مردم توصیه شده از این کار به شدت پرهیز کنند.

نجات جان ۲۴۴ مسافر از غرق شدن در مدت ۲ از حضور ناجیان غریق در سواحل دریای مازندران بنا به گفته مسئولان تجربه خوب برنامه‌ریزی و هماهنگی‌های صورت گرفته برای کاهش غریق در این استان به شمار می‌رود.

به گزارش جویبار، سالها از اجرای طرح دریا به منظور کاستن از تعداد موارد غریق و فوت در این خصوص در مازندران می‌گذرد و روزی از تابستان‌های سال‌های گذشته نبود که با مرگ بر اثر غرق شدن در دریای خزر تمام نشود؛ اما تابستان امسال وضعیت‌طور دیگری رقم خورده است و می‌توان گفت مسافران و مردم مازندران سواحل امنی را تجربه کردند و آژیر مرگ کمتر در این مدت نواخته شد.

مازندران دارای ۱۵ شهرستان ساحلی است که در این میان شهرستان‌های محمود آباد با ۳۰ کیلومتر ساحل آزاد و بیش از ۱۲۰ راه دسترسی دارای ۱۶ طرح، بابلسر با ۲۷ کیلومتر نوار ساحلی و ۱۳ کیلومتر نوار ساحلی قابل شنا، از شاخص‌ترین شهرستان‌های مرکزی استان در اجرای این طرح محسوب می‌شوند.

دریا و تنی به آب زدن بخش جدا نشدنی سفر مردم به مازندران است البته این موضوع براساس داده‌های آماری اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری استان مبنی بر اینکه بیشتر مسافران مقصد سفرشان به استان شهرستان‌های ساحلی است صحنه می‌گذارد.

سابقه ایجاد ساحل امن برای شنای مسافران در مازندران به اوایل دهه ۹۰ بر می‌گردد به طوریکه طرح سالم‌سازی دریا از سال ۱۳۹۱ با هدف کاهش تلفات ناشی از غرق شدن هنگام شنا و همچنین ارائه خدمات

مرکز نظارت همگانی (۱۹۷)

پل ارتباطی مردم با مسئولان ناجا

برگزاری جلسات ارتباط مستقیم

۰۲۱-۲۱۸۶۴۴۴۴

۰۲۱-۲۱۸۶۴۴۴۶

۱۵۷۴۵-۱۵۴۳

مراجعه حضوری

۱۹۷



بازرسی کل ناجا

# تلفن ۱۹۷

## آماده دریافت

### انتقاد، پیشنهاد، شکایت و تقدیر

### از عملکرد پلیس



نشانی: خیابان انقلاب اسلامی، به طرف میدان فردوسی، بعد از خیابان خارک، فرسیده به تقاطع انقلاب اسلامی و حافظ (زیرپل کالج)

دفتر نظارت همگانی - ۱۹۷ بازرسی فرماندهی انتظامی شهرستان سوادکوه



## خسارت یک هزار و ۹۰۳ میلیارد ریالی سیل به بخش کشاورزی ساری



مدیر جهاد کشاورزی ساری گفت: سیل از تاریخ ۲۴ خرداد تا ۶ تیرماه سال جاری افزون برای یک هزار و ۹۰۳ میلیارد ریال به بخش کشاورزی مناطق دودانگه و چهاردانگه ساری خسارت وارد کرد. سیداسماعیل علوی اظهار کرد: خسارت سیل به محصولات زراعی و باغی، سردخانه‌ها، جاده‌های بین مزارع، کانال انتقال آب، دیواره حفاظتی رودخانه‌ها، محل نگهداری علوفه، واحد دامداری و چندین کلنی زنبور عسل بوده است. مدیر جهاد کشاورزی شهرستان ساری گفت: همچنین تگرگ به باغ‌های مشرف در حال برداشت و سبزی و صیفی و محصولات گندم مرکز مازندران خسارت زد.

علوی با اشاره به بازدید از مناطق سیل‌زده و برآورد خسارات، تصریح کرد: در زمینه تامین خسارت مکاتبه‌های لازم انجام شد تا نسبت به حل مشکلات اقدام شود.

وی با اعلام اینکه برخی از سردخانه‌های زراعی موقتا ترمیم شد، یادآور شد: البته نیاز است برخی از سردخانه‌های زراعی مدرن شود که در این زمینه هم مکاتبه‌های لازم با سازمان مدیریت بحران انجام شده است.

مدیر جهاد کشاورزی ساری با تاکید بر اینکه موضوع لایروبی رودخانه‌ها سالانه انجام شود، خاطرنشان کرد: اعتبار برای بازسازی سردخانه‌ها و بهسازی جاده‌های بین مزارع اختصاص یابد.

مازندران با داشتن ۴۶۰ هزار هکتار زمین‌های زراعی و باغی سالانه ۷۲ نوع محصول کشاورزی را تولید می‌کند. تولید حدود یک میلیون تن برنج، ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار تن مرکبات و انواع محصولات باغی در مازندران سبب شده که این استان به عنوان قطب تولید محصولات باغی و کشاورزی کشور همواره مورد توجه باشد.

### هشدار وقوع سیلاب

#### محلی در ارتفاعات مازندران



معاون توسعه و پیش‌بینی هواشناسی مازندران گفت: احتمال آب‌گرفتگی و وقوع سیلاب نقطه‌های محلی و پیراب شدن رودخانه‌ها باتوجه به رگبارهای پراکنده از تا روز یکشنبه ۲۴ تیرماه در دامنه‌ها و ارتفاعات مازندران وجود دارد. احمد اسدی در گفت و گو با خبرنگار ایرنا اظهار کرد: براساس بررسی نقشه‌های هواشناسی، گرمای هوا تا روز جمعه کماکان در آسمان مازندران تداوم دارد.

وی با بیان این‌که، طی امروز در ساعت بعدازظهر احتمال وقوع رگبار باران و رعد و برق پراکنده وجود دارد، گفت: طی روزهای پنج‌شنبه ۲۱ و جمعه ۲۲ تیرماه جو پایدارتری در استان حاکم می‌شود و دمای هوا هم اندکی افزایش می‌یابد. اسدی اضافه کرد: باتوجه به تجزیه و تحلیل آخرین نقشه‌های پیش‌یابی هواشناسی، طی روزهای جمعه و همچنین روزهای هفته آینده در ارتفاعات رگبار و رعد و برق پراکنده پیش‌بینی می‌شود.

وی به صدور هشدار جوی سطح زرد هواشناسی مازندران اشاره کرد و افزود: براین اساس با فعالیت ناپایداری‌های محلی و همرفتی شاهد رگبار و رعدوبرق پراکنده در آسمان مازندران هستیم.



# آیین اصیل عزاداری در مازندران

## کرب زنی از آیین‌های عزاداری اصیل و سنتی مردم مازندران است و در برخی مناطق استان همچنان جریان دارد.

اندازه‌ای که در کف دست جا می‌گیرد و سطح بیرونی آن صاف است و در پشت آن بندی قرار دارد که به پشت دست می‌افتد و کرب زنی از آیین‌های ویژه عزاداری در ماه محرم است که اجرای آن بیشتر در روستاهای منطقه بندپی بابل در استان مازندران و برخی از مناطق لاهیجان در استان گیلان مرسوم است. همچنین در میان آیین‌هایی که در مازندران جاری و کم و بیش شبیه اغلب نقاط کشور است مراسم کرب زنی یا کرب زنی بوده که متفاوت با سایر نقاط کشور است.

یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد، کرب زنی یکی از ابزارهای صوتی قدیمی مازندرانی‌ها در عزاداری‌های ماه محرم است که همچنان در برخی مناطق روستایی مازندران استفاده می‌شود. کرب زن‌ها در حالی که لباس سیاه به تن دارند سنگ یا پاره چوبی استوانه‌ای شکل به سنگینی ۴۰۰ تا ۶۰۰ گرم که از میان بدو برابر تقسیم شده را در کف دست جای می‌دهند و با حرکات مخصوصی این دو تکه

کرب زنی حرکتی نمادین از عملکرد نادمه‌های اقوام و طوایفی است که به هنگام وقوع نبرد، میان امام سوم شیعیان و یزید بن معاویه در دشت نینوا و صحرای کربلا ساکن بودند و این رسم در واقع ابراز ندامت و پشیمانی این قوم است.

کرب زنی (Karb Zani) یکی از مراسم خاصه اقوام ساکن در استان‌های شمالی ایران، مازندران و شرق گیلان است. نام این آیین، در مازندران کرب زنی و در شرق گیلان با اندکی تفاوت «کارز زنی» تلفظ می‌شود. کرب زنی معمولاً در ماه محرم و در دهه نخست این ماه برگزار می‌شود که موسوم به عاشورا و مصادف با سالگرد شهادت امام سوم شیعیان است.

نوی احزین «کرب زنی» که یادآور عزاداری اصیل و سنتی مردم مازندران است، اکنون در بیشتر مناطق مازندران خاموش شده و در کمتر نقطه‌ای شنیده می‌شود.

کرب تکه چوبی است تراشیده شده، به

چوب را در حالی که خم و راست می‌شوند با وزن مرتبه‌های خاص به هم می‌کوبند و قسمتی از مرتبه را به عنوان جواب مرتبه، تکرار می‌کنند.

بررسی‌ها حکایت از آن دارد که در واقع کرب نام درختی در جنگل‌های مازندران است که در گذشته در مناطق کوهستانی فراوان بود و مردم از چوب آن جهت ساخت این وسیله استفاده می‌کردند، ولی بعدها در طول زمان این درخت کمیاب شد و امروز بیشتر از چوب درخت گردو یا توت این وسیله را می‌سازند، ولی به لحاظ تاریخی همچنان نام کرب بر آن باقی مانده است.

#### طنین نوحه کرب زنان در مازندران

کرب زنی معمولاً در ماه محرم و در دهه نخستین این ماه و روز عاشورا برگزار می‌شود، آئینی نمادین که برخی‌ها معتقدند یادآور عملکرد نادمه‌های اقوام و طوایفی است که به هنگام وقوع نبرد، میان امام حسین (ع) و یزید قرار گرفتند و این رسم در واقع ابراز ندامت و

پشیمانی این اقوام است. نوحه‌ای که در مراسم کرب‌زنی خوانده می‌شود ۲۱ ضرب دارد که از تک‌ضرب شروع شد و همین‌طور دو، سه و پنج ضرب به بالا، تا اینکه ۲۱ ضرب کامل شود، همچنین گروه نخبه، وسط دایره کرب‌زنی می‌ایستد وقتی مداح در مراسم کرب‌زنی شروع به خواندن کرده و به ضرب بیستویکم می‌رسد، گروه نخبه که در مرکز دایره قرار دارند با حرکتی هماهنگ و رو به بالا به‌طوری‌که گویی از زمین به‌سوی آسمان پرواز می‌کنند و سپس از پشت سر و از زیر پاهای افراد، کرب را می‌زدند.

#### اجرای کرب زنی در شهرستان رامسر

طوبی اصائلو مسئول واحد مردم‌شناسی و میراث معنوی اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری مازندران گفت: این مراسم در شهرستان رامسر در محلات قدیمی برگزار می‌شود و مسیر ثابتی دارد که از سه مسجد قدیمی در نارنج بن و دو مسجد در آخوند محله

## امیدواری شالیکاران به قطع دست دلان از زنجیره تولید برنج



همزمان با آغاز برداشت شالی و برنج نو در راه بازار، شالیکاران مازندران نسبت به عملی شدن تأکیدات رئیس جمهور شهید مینی بر این‌که «سود اصلی را دلال می‌برد، فاجعه است، دست دلان را باید از زنجیره برنج قطع کنیم» امیدوارند.

نخستین برداشت مکانیزه برنج کشور از نوع طارم محلی امروز پنجشنبه با حضور استاندار مازندران و جمعی از مسوولان استانی و محلی در روستای کریم‌کلا بخش لاله آباد شهرستان بابل آغاز شد.

شالیکاری مازندران در حالی که امسال بدون دغدغه کمبود آب و نهاده‌های کشاورزی به مرحله برداشت رسیده است، اما همانند سال‌های گذشته برنج نو در راه بازار با دغدغه و لهیره کشاورزان نسبت به قیمت و بازار محصولشان همراه است. مقوله‌ای که در آخرین سفر استانی آیت الله رئیسی، رئیس جمهور شهید به مازندران به صورت ویژه تصمیم‌های جدی در حمایت از کشاورزان گرفته شده است.

کشاورزان مازندران فقط با امیدواری سخنان رئیس جمهور شهید برداشت امسال محصول برنج را شروع کردند، رئیس جمهور شهیدی که بیست هفتم اردیبهشت امسال در دور دوم سفر استانی به مازندران در همه سخنرانی‌های عمومی و جلسات رسمی استان نسبت به اهمیت کشت شالی در شمال و لزوم رفع دغدغه شالیکاران از قیمت بازار فروش محصول تأکید کردند.

آیت الله رئیسی در سفر به مازندران که ۴۲درصد برنج مور نیاز کشور را تامین می‌کند، گفتند: در زنجیره برنج از کاشت، داشت و برداشت و حتی فروش و جدا کردن دست دلان باید مورد توجه باشد. این‌که سود اصلی را دلال می‌برد، فاجعه است. در این فرآیند به تولیدکننده و مصرف‌کننده اجحاف می‌شود. تولید کننده به حقت نمی‌رسد و مصرف‌کننده هم باید چند برابر قیمت واقعی محصول را بخرد. زنجیره برنج را می‌توان در استان مازندران به سرعت کامل کرد تا بتوانیم بر این زنجیره نظارت داشته باشیم. دست دلان را باید از این چرخه قطع کنیم .

مصوبه هستند. وی تأکید کرد: مسوولان استان‌های شمالی برنج خیر به خصوص مازندران و گیلان این موضوع را در حمایت از کشاورزان پیگیری می‌کنند .

رئیس سازمان جهاد کشاورزی مازندران نیز گفت: پس از دستور ویژه رئیس جمهور شهید در دور دوم سفر استانی به این خطه در خصوص جلوگیری از واردات بی‌رویه برنج و حرکت به سمت خودکفایی این محصول، نظام مسایل تولید تا عرضه برنج تهیه شده است.

بابک مومنی تصریح کرد: حفظ منافع کشاورزان مازندران محور سخنان رئیس جمهور شهید در سفر ۲ روزه به استان بوده است و جهاد کشاورزی مازندران در راستای دستور شخص آیت الله رئیسی جلسه کارگروه اجرایی طرح جامع خودکفایی تولید برنج با هدف رفع موانع، افزایش تولید و حرکت به سمت خودکفایی برنج برگزار کرد.

وی به ایجاد سامانه سبک به عنوان یکی از نیازهای ضروری حل مشکل چرخه تولید تا عرضه برنج اشاره کرد و گفت: این سامانه می‌تواند تصویری از شفافیت موجودی بازار، سطح زیر کشت محصول، حذف واسطه‌گری، جلوگیری از احتکار برنج و در نهایت اطمینان کشاورزان و موجب تضمین کشت قراردادی شود.

وی اظهار داشت: نظام چرخه تولید تا عرضه پایدار و هدفمند که منافع تولیدکننده تا مصرف‌کننده را تامین کند در این کارگروه تنظیم و تدوین وزیر محترم جهاد کشاورزی خواهد شد.

بررسی آخرین وضعیت بازار برنج مازندران بررسی‌ها از وضعیت بازار برنج مازندران نشان می‌دهد که قیمت برنج از هشتم اسفند ماه سال گذشته که خرید توافقی صنعت، معدن و تجارت، کف قیمت برنج مشخص خواهد شد. حسینی به تداوم و عملی شدن مصوبه دولت رئیس جمهور شهید مینی بر عدم تخصیص ارز ترجیحی برای واردات کرب تأکید کرد و بیان داشت: به نظر می‌رسد بعضی‌ها در صدد حذف و یا بی‌توجهی این



بررسی‌ها حکایت از آن دارد که در واقع کرب نام درختی در جنگل‌های مازندران است که در گذشته در مناطق کوهستانی فراوان بود و مردم از چوب آن جهت ساخت این وسیله استفاده می‌کردند، ولی بعدها در طول زمان این درخت کمیاب شد و امروز بیشتر از چوب درخت گردو یا توت این وسیله را می‌سازند، ولی به لحاظ تاریخی همچنان نام کرب بر آن باقی مانده است.

(مسجد میر عبدالباقی) برگزار و در همین محلات نیز ختم می‌شود.

وی با اشاره به اینکه هیئت‌های عزاداری تاسوعا در مساجد جمع شده و شب عاشورا را تا به صبح در مسجد بیدار می‌مانند افزود: سپیده دم، پس از ادای فریضه نماز صبح عزاداران پیشاپیش کرناچییان و کرب زنان به سوی گورستان حرکت می‌کنند.

وی گفت: آئین کرب زنی به صورت دسته جمعی و در محوطه مسجد انجام می‌گیرد و علاوه بر روز تاسوعا و عاشورا، در هفتم شهادت امام حسین (ع) و یارانش نیز اجرا می‌شود.

آئین‌های کرب زنی، علم گردانی، منبرکشی، فرمازنان، گره بندی، قوم بنی اسد، حسین حسین سرهادیم صداره (با صدای بلند حسین حسین یگویم) و تعزیه تالونگ (تعزیه خروسخوار) از جمله آئین‌های عاشورایی مازندران است که در فهرست آثار ملی ناملموس کشور ثبت شده است.

انبارهای شالیکوبی‌ها در آستانه ورود برنج نو خالی باشد.

در حال حاضر قیمت عمده فروشی برنج کشت اول سال گذشته که بسیار کم در شالیکوبی‌های مازندران موجود است، ۷۵۰ تا ۷۸۰ هزار ریال در هر کیلو گرم خرید و فروش می‌شود، قیمتی که از نیمه دوم اسفند ماه سال گذشته تا کنون ثابت مانده است.

قیمت برنج دوم و رتون در بازار عمده فروشی شالیکوبی‌های مازندران نیز ۸۵۰ تا ۹۰۰ هزار ریال است.

شالیکاران معتقدند: کارشناسان جهاد کشاورزی مازندران با اعلام قیمت تمام شده برنج به عنوان کف قیمت این محصول استراتژیک کمک جدی به کشاورزان و در عین حال به مصرف‌کننده انجام بدهند.

به گفته آنان همانطوری که اسفند ماه سال گذشته جهاد کشاورزی استان کف قیمت طارم محلی را ۷۰۰ هزار ریال در هر کیلو گرم اعلام کرد امسال نیز توقع داریم در اسرع وقت نسبت به شرایط تورم و افزایش قیمت دیگر محصولات به ویژه نهاده‌های کشاورزی، کف قیمت برنج طارم محلی را حداقل ۲۰ درصد بیشتر از سال گذشته اعلام کند.

طبق اعلام رسمی جهاد کشاورزی مازندران امسال ۲۱۵ هزار هکتار از زمین‌های کشاورزی استان زیر کشت برنج رفت که بیش از ۶۰ درصد آن ارقام طارم محلی و هاشمی است. برنجکاری یکی از مهم‌ترین فعالیت‌های کشاورزی در مازندران و منبع مهم درآمد کشاورزان استان است و با تولید بیش از یک میلیون تن، ۴۲ درصد برنج مورد نیاز کشور از این استان تامین می‌شود. استان مازندران تولیدکننده 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.



خبر

استاندار گیلان تاکید کرد:

### لزوم تبیین گری از جنایات استکبارگران و منافقین علیه ایران اسلامی



استاندار گیلان با تاکید بر لزوم تبیین گری از جنایات استکبارگران و منافقین گفت: با نرم افزارهای روز به تبیین دستاوردهای نظام و پرده برداری از جنایات استکبارگران بپردازید.

به گزارش جویبار، اسدالله عباسی در یادواره ۲۵۷ شهید کارمند استان گیلان و گرامیداشت شهادت اهل بیت (ع) در محوریت شهیدان انصاری و نورانی در تالار مرکزی رشت اظهار کرد: لایه‌های مختلف زندگی شهید مهندس انصاری مملو از افتخارات ریز و درشت است.

استاندار گیلان با بیان اینکه شهیدان انصاری و نورانی بسیار مردمی و متواضع بودند، گفت: تمام ویژگی‌های بارز شهید جمهور در شهید انصاری متبلور است.

عباسی با بیان اینکه شهیدان انصاری و نورانی مردانی با بصیر و آگاه بودند، اضافه کرد: شهید انصاری در اوایل انقلاب به خوبی ندای امام راحل را شنید و به طیف عظیم انقلاب پیوست.

وی با اشاره به زخم‌های عمیق منافقین و استعمارگران علیه ایران اسلامی افزود: بیش از ۲ هزار نفر از مردم به دست منافقین شهید شدند.

خبر

مدیر کل آموزش و پرورش گلستان:

### ثبت نام دانش آموزان میان پایه ها در گلستان انجام شده است



مدیر کل آموزش و پرورش استان گلستان گفت: ثبت نام دانش آموزان میان پایه ها در گلستان انجام شده است.

سید رضا نظری در گفت‌وگو با خبرنگار مهر با اشاره به اینکه پروژه مهر در گلستان همچون دیگر استان‌های کشور در حال اجرایی است، اظهار کرد: در ایام تابستان پروژه مهر در تمامی حوزه‌های آموزش و پرورش فعالیت می‌کند تا مدارس خوبی را در ابتدای مهر برای دانش آموزان آماده کنیم.

وی با اشاره به اینکه ثبت کتاب دانش آموزان اول ابتدایی و هفتم در حال انجام است، افزود: با توجه به اینکه هدایت تحصیلی برای دانش آموزان آماده شد کار ثبت نام دانش آموزان پایه دهم آغاز شد.

مدیر کل آموزش و پرورش استان گلستان با بیان اینکه کار ثبت نام دانش آموزان میان پایه‌ها در گلستان انجام شده است، گفت: در استان گلستان ۴۲۰ هزار دانش آموز مشغول تحصیل هستند که بخش زیادی از آنها میان پایه هستند.

وی ثبت کتب دانش آموزان را بسیار مهم دانست و افزود: در بخش میان پایه‌ها برای ثبت کتاب کار به خوبی انجام شده و می‌توان گفت برای مهر سال آینده مشکل کتاب درسی نخواهیم داشت.

نظری یادآور شد: خانواده‌ها توجه داشته باشند پرداخت پول هنگام ثبت نام ممنوع است.

خبر

مدیرکل نوسازی مدارس گلستان:

### آغاز فعالیت طرح شهید عجمیان در گلستان



مدیرکل توسعه و تجهیز و نوسازی مدارس گلستان از آغاز فعالیت طرح شهید عجمیان در استان خبر داد و گفت: در این طرح ۲۰۸ مدرسه به‌سازی و شاداب سازی می‌شود.

وحید فراهی اظهار کرد: فعالیت کاروان تجهیزاتی طرح شهید عجمیان به مدارس استان گلستان از امروز آغاز می‌شود.

وی با اشاره به اینکه این طرح در قالب نهضت به‌سازی و شاداب سازی مدارس کم برخوردار انجام می‌شود، افزود: امروز بیش از ۳۰ نوسان تجهیزاتی مورد نظر طرح شهید عجمیان را به ۶ شهرستان استان انتقال داده می‌شود.

مدیرکل توسعه و تجهیز و نوسازی مدارس گلستان گفت: در این مرحله از اجرای طرح قرار است ۲۰۸ مدرسه با اعتبار سه میلیارد تومان در شهرستان‌های چون علی آباد، رامیان، کلان، گمیشان، بندرترکمن و کردکوی به‌سازی و شاداب سازی شود.

بهسازی ۸۱۰ مدرسه با ۳ هزار کلاس درس طی سال گذشته در گلستان فراهی خاطرنشان کرد: اعزام مرحله دوم کاروان تجهیزاتی طرح شهید عجمیان به مدارس استان طی هفته آینده انجام خواهد شد.

خبر

### بخش جدید دیالیز و اورژانس در بیمارستان آستارا راه اندازی می‌شود



رئیس دانشگاه علوم پزشکی گیلان از راه اندازی بخش جدید دیالیز و اورژانس در بیمارستان آستارا خبر داد. محمد تقی آشنوبی در گفت و گو با خبرنگار مهر اظهار کرد: بر اساس برنامه‌هایی که در دانشگاه علوم پزشکی گیلان در طول سال طراحی شده بازندهایی به صورت مرتب از مراکز جامع سلامت، خانه‌های بهداشت، داروخانه‌ها و بیمارستان‌های شهرستان‌های استان انجام می‌شود. وی هدف از این بازدیدها را ارائه خدمات بهتر به مردم استان عنوان کرد و افزود: در راستای این بازدیدها بازدیدی نیز از مراکز بهداشت و سلامت شهرستان آستارا انجام و در جریان کم و کیف خدمات سلامت‌محور این شهرستان قرار گرفتیم.

ضرورت به‌سازی محیط برای مقابله با پشه آندس در آستارا رئیس دانشگاه علوم پزشکی گیلان با اشاره به اینکه کانون‌های زیادی از پشه آندس در شهرستان آستارا مشاهده شده است، گفت: جای نگرانی برای مردم وجود ندارد و خوشبختانه تا کنون بیماری از این مورد را در شهرستان نداشتیم، تنها فرد مبتلا در استان نیز ساکن یکی از کشورهای همسایه بوده و به گیلان آمده بود که مراقبت‌های لازم از این فرد انجام شد.

آشنوبی با اشاره به بازدید از داروخانه‌های آستارا و کمبود برخی داروها در داروخانه‌ها گفت: کمبودهایی در خصوص شیر خشک و دارو انسولین در داروخانه‌ها وجود داشت که قرار شد هرچه سریع‌تر موارد فوق تهیه و در اختیار داروخانه‌ها قرار داده شود. وی همچنین به بازدید از بیمارستان شهید بهشتی آستارا اشاره کرد و گفت: بیمارستان آستارا کم و کاستی‌های داشت از جمله خراب بودن دستگاه سی تی اسکن و چند مورد دیگر که مصوب شد هرچه سریع‌تر تهیه و در اختیار بیمارستان قرار داده شود.

وی افزود: با توجه به اینکه بخش دیالیز خارج از بیمارستان و در محل بیمارستان قدیم قرار گرفته است مکانی در بیمارستان تعیین شد تا نقشه‌های آن تهیه و بازسازی انجام شود و بخش دیالیز به این مکان انتقال یابد.

راه اندازی بخش اورژانس جدید در بیمارستان آستارا

رئیس دانشگاه علوم پزشکی گیلان با اشاره به نیاز بیمارستان آستارا به یک بخش اورژانس مناسب گفت: علی‌رغم اینکه بیمارستان آستارا جدید است اما بخش اورژانس وضعیت مناسبی ندارد و نیاز به تغییرات دارد که مصوب شد نقشه آن نیز تهیه و بازسازی انجام شود تا اورژانس جایگاه مناسبی پیدا کند.

وی به کمبود برخی تخصص‌های پزشکی در شهرستان اشاره کرد و گفت: نیاز به پزشک متخصص در برخی از تخصص‌ها در شهرستان وجود دارد که اقدامات لازم برای استقرار پزشک متخصص از جمله تخصص مغز و اعصاب و اورولوژی انجام خواهد شد تا این خدمات در شهرستان به مردم عزیز ارائه شود. وی ادامه داد: در بازدید از مرکز جامع خدمات سلامت شهری و روستایی لوندویل، زیرساخت‌های بهداشتی و درمانی آن مورد ارزیابی قرار گرفت و با توجه به شمار بالای جمعیت بخش لوندویل، تجهیز و حضور پزشکان متخصص در این مرکز به جهت ارائه خدمات سلامت‌محور ویژه به مردم ضرورت دارد.

## سینه‌زنی کمر به کمر؛ گنجینه

## عاشورایی قزلباش‌های گلستان



آیین سینه‌زنی سنتی «کمر به کمر»، عزاداری قزلباش‌های رامیان استان گلستان است که در ایام سوگواری سیدالشهدا و یارانش اجرا می‌شود و با وحدت و همدلی، گوشه‌ای از فرهنگ عاشورایی این قوم ترک زبان را به نمایش می‌گذارد.



«هل من ناصر ینصرنی» امام حسین(ع)

است که پشت یکدیگر با وحدت و همدلی محکم ایستاده و از آرمان‌های آن امام شهید حمایت می‌کنند.

علی اصغر محبوبی یکی از پیروان دیگر شهرستان رامیان هم گفت: آیین کمر به کمر صدها سال قدمت دارد و تجلی عشق به ابا عبدالله (ع) است.

این مداح هفتاد ساله بیان کرد: در گذشته این آیین به صورت سینه زنی تک ضرب اجرا می‌شد اما اکنون در تمام دسته‌های عزاداری به سه ضرب تبدیل شده است.

محبوبی خاطرنشان کرد: سینه زنی کمر به کمر انسجام و منسجم بودن قوم و طوایف قزلباش را نشان می‌دهد و سال به سال استقبال از این آیین از نقاط مختلف کشور بیشتر شده و علاقمندان به اهل بیت و فرهنگ عاشورا در دهه اول محرم خود را به رامیان می‌رسانند تا در این مراسم شرکت کنند.

وی تاکید کرد: این آیین ابتدا از مساجد،

هیات‌ها و حسینیه محلات آغاز می‌شود و عزاداران به صورت کمر به کمر در خیابان به راه افتاده و خود را به میدان امام علی (ع) می‌رسانند و آن‌جا با تشکیل حلقه‌های بزرگ‌تر با گرفتن کمر یکدیگر به عزاداری می‌پردازند.

این پیروان رامیانی افزود: در ظهر عاشورا هم گروه‌های مجری آیین کمر به کمر می‌گویند «از ما سلام یک سر، این مجلس عزرا، لب تشنه سربریند، سلطان کربلارا» و در زمان برگشت از میدان هم می‌گویند «ای اهل عزرا خدانگهدار، ای صاحب عزرا خدانگهدار».

کارشناس ثبت آثار میراث ناملموس اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گلستان هم به خبرنگار ایرنا گفت: قزلباشان طوایف مختلفی دارند که در دهه اول محرم هر طایفه در مسجد خود این مراسم را با لباس محلی و شال ابریشمی بسته بر کمر اجرا می‌کنند.

مریم منصوری اظهار کرد: هر طایفه

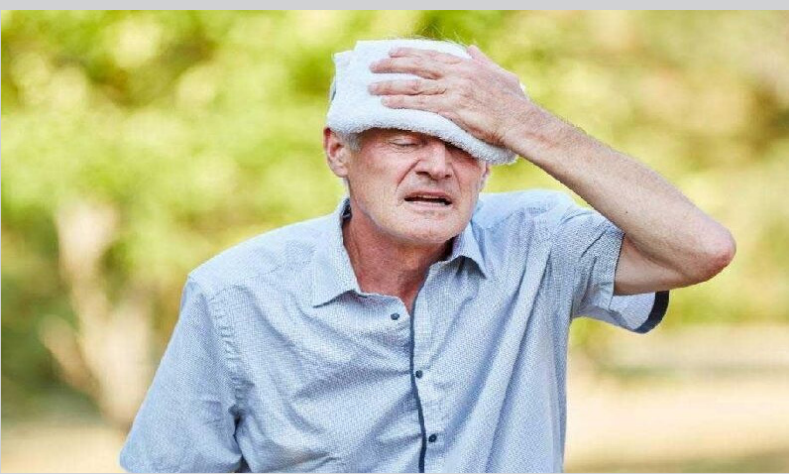
قزلباش در گذشته رنگ شال ابریشمی مختص خود را به کمر می‌بست و در روز عاشورا اتحاد این طوایف مختلف با اجرای آیین کمر به کمر نشان داده می‌شد.

وی افزود: تاکنون میراث عاشورایی بسیاری از جمله چهل منبر، دسته چوبی، طوق بندان، طوق شوران، نخل پای بالا جاده، حسن - حسین، مراسم قوم بنی اسد و سینه زنی کمر به کمر استان گلستان به ثبت ملی رسیده است.

منصوری خاطر نشان کرد: در حال پیگیری برای ثبت یکی دیگر از میراث عاشورایی مردم این منطقه با نام «صبح روسیاه» در قلی تپه گالیکش هستیم که در این آیین قبل از اذان صبح عاشورا مردم بیرون آمده و مریه می‌خوانند و خورشید را برای طلوع شمات می‌کنند که خجالت بکش و در این روز طلوع نکن.

امام حسین(ع) سومین اختر تابناک املت و ولایت در سوم شعبان سال چهارم هجری قمری در خانه حضرت امیرالمومنین (ع)

## چه کسانی بیشتر در معرض گرمادگی هستند؟



دوش آب سرد، استفاده از کلاه لبه‌دار پهن و عینک آفتابی هنگام حضور در خارج از منزل، پوشیدن لباس‌های گشاد و روشن از جنس الیاف طبیعی و بیشتر کردن تعداد وعده‌های غذایی و خوردن غذاهای سبک و کم‌حجم‌تر نسبت به روزهای عادی از جمله راهکارهای خنک نگه داشتن بدن در روزهای گرم است.

وی گفت: مردم ساکن در مناطق شهری و روستایی گلستان هنگام تردد در خیابان در صورت احساس ناخوشی ناشی از موج گرما حتماً باید به مکان خنک بروند و برای جبران آب از دست رفته مقداری آب نوشیدن آب یا استفاده از شربت آب لیمو،

و سرگیجه، ضعف و تپش قلب و حتی گاهی کاهش هوشیاری را از علائم گرمادگی دانست و از مردم خواست در این روزهای گرم سال تا حد امکان از بیرون رفتن از منزل در ساعات گرم خودداری کنند.

معاون مرکز بهداشت گلستان به مردم توصیه کرد: در صورت بیرون رفتن از منزل در سایه بمانند و هنگام خروج یک بطری آب به همراه داشته باشید و به هیچ وجه (حتی برای زمان کوتاه) کودکان یا سالمندان را در خودروهای پارک شده تنها نگذارند، از انجام فعالیت‌های بدنی شدید و ورزش‌های سخت و سنگین در هوای گرم خودداری و از نوشیدنی‌های کافئین دار مثل قهوه

بیشتر آب از بدن می‌شود.

معاون فنی مرکز بهداشت گلستان گفت: کودکان، سالمندان و افرادی که زیر نور مستقیم آفتاب کار می‌کنند بیشتر از سایر اقشار جامعه در معرض خطر گرمادگی به ویژه در فصل تابستان قرار دارند.

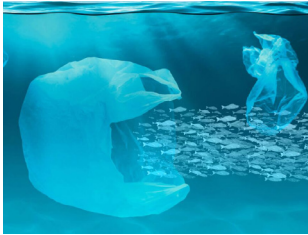
دکتر سیدمهدی صداقت روز چهارشنبه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا با اشاره به دمای افزون بر ۴۵ درجه‌ای برخی شهرهای گلستان در تابستان اظهار کرد: گرمادگی یا آفتاب زدگی زمانی رخ می‌دهد که گرمای تولیدشده بدن انقدر زیاد شود که بدن نتواند خود را خنک کند.

وی تغییر رنگ پوست (ازبرافروختگی تا رنگ پریدگی)، تهوع و استفراغ، سردرد



● خبر

## زباله‌های پلاستیکی چرخه کربن دریایی را مختل کرده است



یک پژوهش علمی نشان می‌دهد که بیشتر ضایعات پلاستیکی که رها شده در محیط زیست به خاک ختم می‌شوند اما نزدیک به یک سوم به محیط دریایی نفوذ و اثرات جبران‌ناپذیری بر اکوسیستم‌ها ایجاد می‌کنند علاوه بر این، زباله‌های پلاستیکی با چرخه کربن دریایی تداخل ایجاد و تغییرات آب‌وهوایی را تشدید می‌کنند.

نتایج این پژوهش علمی که در مجله علوم و تکنولوژی محیط زیست منتشر شده آمده است؛ سال‌هاست که دانشمندان در سراسر جهان زنگ خطر عواقب آلودگی پلاستیکی را به صدا در می‌آورند و بر نیاز به مداخله فوری تأکید می‌کنند. با وجود این، ما همچنان شاهد افزایش تولید و مصرف پلاستیک در جهان هستیم.

این زباله نه فقط نشان‌دهنده هجوم الاینده، بلکه منعکس‌کننده مشکل سیستماتیک گسترده است که توجه جهانی را می‌طلبد.

نروژ که به خاطر حمایت‌های سختگیرانه از محیط زیست شهرت دارد، برای توافقی جهانی در توقف جریان بی‌امان پلاستیک‌ها به محیط زیست تلاش می‌کند. با این حال، ذکر این نکته ضروری است که حتی نروژ نیز نقشی در تولید آلودگی پلاستیکی دارد.

نروژ با وجود شهرت سبز خود، سالانه تقریباً ۱۵ هزار تن پلاستیک را در محیط زیست تخلیه می‌کند. نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد که سالانه ۷۵۸ کیلوتن پلاستیک به بازار نروژ راه پیدا می‌کند که ۶۳۲ کیلوتن آن به‌عنوان زباله در می‌آید.

در حالی که نزدیک به نیمی از این زباله‌ها سوزانده می‌شوند، ۲۴ درصد به محیط زیست ختم می‌شود. با این حال، این درصد جزئی معادل ۱۵ کیلوتن قابل توجه است که به‌طور متوسط ۲.۸ کیلوگرم به ازای هر نفر است.

برای درک این موضوع، نروژی‌ها ۲۱ درصد بیشتر پلاستیک مصرف و ۲ برابر همتایان سوئیسی خود آلودگی پلاستیکی تولید می‌کنند. این سطح از مصرف پلاستیک مربوط به حدود ۱۵ میلیارد بطری پلاستیکی است که سالانه به محیط زیست می‌رسد.

علاوه بر این، فهرست رو به رشد نگرانی‌ها این است که محصولات پلاستیکی اغلب حاوی تعداد بی‌شماری از افزودنی‌های سمی هستند که طی تولید مشخص می‌شوند، پلاستیک‌های بازیافتی می‌توانند حاوی سطوح بالایی از مواد افزودنی باشند که خطر بیشتری برای سلامت انسان و محیط زیست ایجاد می‌کنند.

این تحقیق بر نیاز فوری به محدود کردن تولید، مصرف پلاستیک و استفاده از افزودنی‌های شیمیایی خطرناک تأکید دارد. دستیابی به این امر مستلزم اجرای سیاست‌های سختگیرانه برای کاهش پیامدهای فاجعه بار زیست محیطی اقتصاد پلاستیک است. محققان اظهار کردند اقداماتی مانند کاهش مصرف و تغییر در طراحی محصول، بیشترین تأثیر مثبت را برای محدود کردن آلودگی پلاستیکی دارد.

هیچکس از داشتن یک زندگی معمولی، با شرایط خوب، بدون درسر، نگرانی و ناراحتی ناراضی نخواهد بود، اما گاهی شرایط به‌گونه‌ای است که فردی در خانواده نیاز به مراقبت در منزل دارد. امروزه جمعیت کودکان با نیازهای ویژه مانند کودکان معلول، کودکان اتیستیک، کودکان مبتلا به MS و... به دلایل مختلفی رو به رشد است. این کودکان علاوه بر نیازهایی چون تحصیل، ورزش، تفریح، به مواردی نیاز دارند که در خانه باید برآورده شود.

والدین باید بدانند که مراقبت در منزل از چنین فرزندی نیازمند رعایت برخی نکات است و در این راستا موسسه خیریه کهریزک جهت آگاهی این دسته از والدین نکاتی را مطرح کرده است.

ممکن است هیچ والدین دیگری فرزندی با علام و شرایط شما نداشته باشند و یا چالش‌هایی که شما تجربه می‌کنید را تجربه نکنند ولی باید بدانید که شما تنها نیستید. سعی کنید برخی از این خانواده‌ها را پیدا کنید و با آن‌ها در تعامل باشید. این کار به شما روحیه می‌دهد و در امر مراقبت در منزل از فرزند خود، هرگز خسته نشده و قوی پیش بروید.

باید بدانید که کودکان بسیاری در سراسر دنیا با مشکلاتی مشابه با مشکلات فرزند شما دست و پنجه نرم می‌کنند. کافیتست به او بگویید که تنها نیست. او را به جمعی ببرید که کودکانی با شرایط مشابه او هستند. این کار باعث می‌شود تا احساس تنهایی نکند و به افسردگی دچار نشود.

اطلاعات خود را به روز نگه دارید

لازم است والدین اطلاعات خود را در خصوص شرایط فرزندشان به روز نگه‌دارند. اطلاعات کافی در مورد بیماری و یا شرایط خاص فرزند

خود داشته باشند و بدانند چه امکاناتی برای مراقبت در منزل برای فرزندشان نیاز دارند، هر روز چه امکاناتی وارد بازار می‌شود و چگونه آن را تهیه و استفاده کنند.

شما نیز مستحق مراقبت هستید

اگرچه قرار گرفتن در چنین شرایطی و نگهداری از فرزند ناتوان یا کم‌توانان یک وظیفه محسوب می‌شود، اما شما نیز مستحق داشتن یک زندگی طبیعی و نرمال هستید. گاهی از اقوام و یا دوستان خود تقاضا کنید مراقبت از فرزند خود خواهید داشت.

با فرزند خود وقت بگذرانید

اگرچه این روزها والدین علاوه بر مراقبت در منزل از کودکان خاص خود، باید در خارج از منزل نیز کار کنند، ولی کودکان نیاز به زمان بیشتری برای بودن در کنار والدین‌شان دارند. والدین باید زمان خود را طوری تنظیم

کنند که علاوه بر انجام کارهای منزل و خارج از خانه، زمانی را برای بازی و سرگرم کردن فرزندانشان به وجود آورند. برای آن‌ها کتاب بخوانند، نقاشی بکشند، نمایشنامه بازی کنند و آنچه را انجام دهند که می‌دانند فرزندشان دوست دارد و لذت می‌برد. علاقه‌مندی کودکان با یکدیگر متفاوت است اما شما علاقه‌مندی فرزند خود را بشناسید.

به اعصاب خود مسلط باشید

درست است که مراقبت در منزل از کودکان با شرایط خاص یا کودکان معلول گاهی شرایط را برای والدین سخت و غیر قابل تحمل می‌کند، خسته می‌شوند، اما محبت این است که چنین کودکانی بسیار حساس هستند. با



# چند نکته برای مراقبت از «کودکان با نیازهای ویژه» در منزل

■ کودکان با نیازهای ویژه مانند کودکان معلول، کودکان اتیستیک، کودکان مبتلا به MS و... علاوه بر نیازهایی چون تحصیل، ورزش، تفریح، به مواردی نیاز دارند که در خانه باید برآورده شود و در این راستا والدین باید در مراقبت از این کودکان در منزل نکاتی را رعایت کنند.



## لازم است والدین اطلاعات خود را در خصوص شرایط فرزندشان به روز نگه‌دارند.

### اطلاعات کافی در مورد بیماری و یا شرایط خاص فرزند خود داشته باشند و بدانند چه امکاناتی برای مراقبت در منزل برای فرزندشان نیاز دارند، هر روز چه امکاناتی وارد بازار می‌شود و چگونه آن را تهیه و استفاده کنند.

کوچکترین تغییر حالت در رفتار والدین، فرزندانشان تحت تأثیر قرار می‌گیرند. والدین باید سعی کنند به اعصاب خود مسلط باشند، لحن جدی نداشته باشند و همیشه شرایط دشوار را به گونه‌ای نشان دهند که در وجود فرزندشان ترس و یا ناراحتی از شرایط فعلی به وجود نیآورد.

انعطاف‌پذیر باشید

از آنجا که فرزند شما روحیه‌ای حساس دارد، لازم است کمی منعطف باشید. برای مثال، اگر زمان خواب فرآ رسیده است و او برای خوابیدن مقاومت می‌کند، او را مجبور به انجام کاری که دوست ندارد نکنید. با اصرار کردن فقط او را از کار مورد نظر متفر می‌کنید. برخی غذاها اگرچه بسیار مفید هستند، باب میل فرزندتان نیست. هرگز او را مجبور به خوردن آن غذاها نکنید. مراقبت در منزل نیاز به انعطاف‌پذیری بسیار بالایی دارد که والدین باید رعایت کنند. در غیر این صورت شرایط برای هر والدین و فرزند سخت می‌شود.

موقعیت‌های کوچک را جشن بگیرید

اتفاقاتی که به کل خانواده مربوط است را با فرزندانتان نیز در میان بگذارید و اجازه دهید تا بدانند حضورشان برای خانواده مهم است و شرایط فیزیکی آن‌ها خللی در نقش آن‌ها در خانواده ایجاد نمی‌کند. موفقیت‌ها و اتفاقات خوب را بهانه‌ای برای جشن گرفتن و ایجاد موقعیت شاد در کنار خانواده بدانید.

هرگز فرزند خود را با سایر کودکان مقایسه نکنید؛ با این کار نه تنها انگیزه‌های برای تغییر در او ایجاد نمی‌کنید، بلکه او را از فرد ذکر شده متفر کرده و توانایی و انگیزه رشد و پیشرفت را در فرزند خود از بین خواهید برد. مراقبت در منزل فقط به لحاظ فیزیکی، رسیدگی به

خسته و پریشان هستید. ممکن است در برخی مجالس و محافل در بین والدینی قرار بگیرید که دارای فرزند سالمی هستند و موفقیت‌های زیادی را کسب کرده‌اند. گاهی برخی والدین خواسته و یا ناخواسته صحبت‌هایی می‌کنند که ممکن است شما ناراحت شوید. اجازه ندهید چنین صحبت‌هایی روی شما تأثیر بگذارد زیرا آن‌ها هرگز نمی‌توانند شما را درک کنند. هرگز شرایط شما را تجربه نکرده‌اند و نمی‌دانند مراقبت در منزل از یک کودک ناتوان یا کم‌توان یا کودکی با بیماری خاص و یا شرایط خاص چقدر سخت و دشوار است.

شرایط مراقبت در منزل را فراهم کنید

باید طبق نیاز فرزندتان شرایط و امکانات را فراهم کنید. اگر لازم است چیدمان منزل به گونه‌ای باشد که فرزند شما راحت باشد، و این کار را انجام دهید. صندلی چرخدار، واکر، نرده برای پله‌ها، سرویس بهداشتی ویژه، دستگیره‌های ویژه و ... را بر اساس نیاز فرزند خود تهیه کنید.

هیچکس بهتر از خودتان، شرایط زندگی شما را نمی‌شناسد. هیچکس بهتر از خودتان با شرایط فیزیکی، روحی، نحوه زندگی و نیازهای شما و فرزند شما آشنایی ندارد. بهتر است با حفظ روحیه، با حوصله و صبوری همه چیز

را تحت کنترل بگیرید و این شرایط را برای خودتان بزرگ و عجیب نکنید. شما هم مثل دیگران هستید با اندکی تفاوت. فرزند شما نیز مانند سایر کودکان است، فقط اندکی متفاوت‌تر. فقط باید به عنوان والدین این اندک تفاوت را به خوبی بشناسید و نحوه برخورد با آن را به خوبی بشناسید. تنها در این صورت است که شرایط سخت بر شما غلبه نخواهد کرد و دوام خواهید آورد.

# مهریه؛ از سنت اسلامی تا هنجارپریشی اجتماعی

خبر



پروسه دادگاه برای دریافت مهریه فرآیندی است که در مدت آن مرد ممکن است اموال خود را به دیگران انتقال دهد. گاهی نیز اموال توقیف می‌شود. منزل مسکونی و وسایل کار مانند

اتومبیل از جمله آن موارد است. او افزود: در فرآیند دعوا و اختلاف و گرفتن

مهریه گاهی به دادگاهی می‌رسیم که بر اساس آن زوج‌ه میزان توانایی زوج را معلوم و آن را مطالبه می‌کند. در بسیاری از موارد، برپایی این دادگاه پس از استعلام‌های قانونی محقق می‌شود.

این حقوق‌دان درباره رفتن به زندان به‌خاطر مهریه گفت: رفتن به زندان ضعف جامعه است. نباید به‌خاطر مهریه این میزان زندانی داشته باشیم. غالب زوج‌ها توان پرداخت مهریه را به‌طور یکجا ندارند. به‌ندرت چنین افراد اتومند و ثروتمندی در جامعه پیدا می‌شوند. قاضی دادگستری اصفهان اضافه کرد: بعد از اعسار مهریه که میزان توانایی مالی مرد مشخص شد، روند تعدیل شروع می‌شود. زوج‌ه غالباً تعدیل را مشخص می‌کنند. زنان معمولاً برای هزینه‌های جاری خود از مهریه استفاده می‌کنند.

دید اهداف فرهنگی مهریه طرد می‌شود و مسائلی چون رسم‌پرستی یا زندانی‌های مهریه به وجود می‌آید. اگر فرهنگ و وسایل مهریه کنار گذاشته شود، انزوا و طغیان ایجاد می‌شود. تجرد و ازدواج‌های سفید، طلاق سفید، عشق‌های مدرن و فرامردن از پیامدهای آن است.

بحث مهریه و جامعه‌شناسی تعارض‌گرا نیز مورد تأمل باطنی قرار گرفت و درباره‌اش گفت: شکاف طبقاتی، نسلی، دولت - ملت و... در این بعد قابل بررسی است. انگیزه گرفتن مهریه از سوی برخی زنان به امید رسیدن به تحرک اجتماعی بر مهریه اثر می‌گذارد و از مهریه اثر می‌گیرند.

این جامعه‌شناس به ترس از مهریه نظر کرد و افزود: در یک مطالعه آشکار شد بیشتر افرادی که ترس از ازدواج دارند، دراصل به قویبای طلاق مبتلا هستند. طلاق‌هراسی یکی از علل کاهش ازدواج است. این مسئله به تجرد قطعی این گروه منجر شده است.

پژوهشگر اجتماعی اصفهان بیان کرد: در جامعه امروز، «خانواده» رو به کاهش دارد، اما «خانوارها» افزایش می‌یابند. مهریه از خانواده نیز تأثیر پذیرفته است. متأسفانه همسرآزاری مالی یکی از ابعاد این موضوع است که مخصوصاً زنان را به واهمه انداخته. به‌ویژه به‌خاطر سبک زندگی‌ای که از دیگران دیده‌اند. بنابراین، سبک زندگی اقتصادی خانواده‌ها از مهریه اثر پذیرفته است.

این محقق سپس با نظر به خانواده و مهریه تأکید کرد: باید قویبای طلاق و سبک زندگی اقتصادی و همسرآزاری مالی بررسی شود. چنین مسائلی به انتخاب مهریه‌های بالا منجر شده است. شغل و مهریه هم روی یکدیگر اثر گذارند. خرده‌فرهنگ چشم‌پوهم‌چشمی

این کنشگر اجتماعی ادامه داد: مهریه گاهی به هنجارپریشی اجتماعی بدل می‌شود. نمود آن را در مهریه‌های عجیب، مانند اعضای بدن داماد، گل، سفر پیاده، آهوی وحشی و غیره می‌توان







### سلامت

#### رژیم غذایی مناسب برای سلامت قلب افراد مبتلا به دیابت نوع ۱

یک مطالعه جدید نشان می دهد که دو رژیم غذایی سالم شناخته شده می توانند خطر بیماری قلبی را در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ کاهش دهند.

محققان گزارش دادند افرادی که رژیم مدیترانه ای یا رژیم غذایی DASH مصرف می کردند سطوح پایین تری از نشانگرهای خونی داشتند که در محیط‌های بالینی برای ارزیابی خطر سلامت قلب استفاده می شود. محقق ارشد «آریپتا باسو»، دانشیار علوم حرکتی و تغذیه در دانشگاه نوادا، گفت: «هر دو رژیم غذایی DASH و مدیترانه ای از ارتباط‌های محافظتی را نشان دادند، به این معنی که این الگوهای غذایی می‌توانند در صورت مصرف منظم تفاوت ایجاد کنند.»

مطالعه جدید مبتنی بر مطالعه قبلی است که در آن محققان رژیم‌های DASH و مدیترانه‌ای را با تجمع کمتر چربی در اطراف قلب و سخت شدن کمتر شریان‌ها مرتبط کردند. برای این مطالعه، ۱۲۵۵ بزرگسال به مدت شش سال پیگیری شدند که ۵۶۳ نفر از آنها دیابت نوع ۱ داشتند. محققان رژیم غذایی افراد را با استفاده از پرسشنامه ارزیابی کردند تا ببینند چه کسی به روشی مشابه رژیم غذایی مدیترانه ای یا DASH غذا می‌خورد.

آنها دریافتند که بزرگسالان مبتلا به دیابت نوع ۱ تمایل به مصرف رژیم‌های غذایی پرچرب دارند، زیرا شرایط آنها مستلزم کاهش کربوهیدرات است. آنها تمایل دارند پروتئین حیوانی را جایگزین کنند که می تواند چربی اشباع شده و کلسترول بالایی داشته باشد.

باسو گفت: «بیمار فوری برای رسیدگی به کیفیت رژیم غذایی در بزرگسالان مبتلا به دیابت نوع ۱ وجود دارد.» وی افزود: «غذاهای خاصی که بخشی از این الگوهای غذایی هستند، مانند زیتون و آجیل در رژیم غذایی مدیترانه ای، می‌توانند به رژیم غذایی اضافه شوند، حتی اگر کل رژیم غذایی قابل تغییر نباشد.»

#### تاثیر خاکشیر بر بهبود عملکرد کبد

«خاکشیر» از دیرباز به عنوان بخشی از درمان‌های خانگی در طب چینی، هندی و ایرانی مورد استفاده قرار گرفته است و گفته می‌شود که مصرف آن می‌تواند در کنار درمان‌های اصلی بهبود کبد چرب، به عنوان جزئی از طب مکمل در بهبود التهاب کبدی کمک‌کننده باشد.

خاکشیر گیاهی جزو خانواده «راسیکاسه» محسوب می‌شود، خاکشیر از دیرباز به عنوان بخشی از درمان‌های خانگی در طب چینی، هندی و ایرانی مورد استفاده قرار گرفته است.

به طور معمول، دانه‌های خاکشیر برای رفع یبوست، تخفیف علائم آسم و سرفه‌های شدید استفاده می‌شود؛ همچنین گل و برگ این گیاه نیز به عنوان یکی از منابع مناسب ویتامین C در نظر گرفته می‌شود. بررسی‌ها بیانگر این است که مصرف عصاره دانه‌های این گیاه سبب بهبود سطوح آنزیم‌های کبدی ALT، AST، ALP می‌شود. همچنین کاهش سطح «بیلی‌روبین تام» و کاهش سطح ماده «آلبون دی‌آلدئید» (MDA) به عنوان یک نشانگر التهاب درونی و آسیب اکسیداتیو در بیماران مبتلا به آسیب کبدی شده است.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، به دلیل اینکه در شرایط اختلالات کبدی مانند کبد چرب نیز با سطوح افزایش‌یافته و مختل آنزیم‌های کبدی مواجه هستیم، احتمال دارد مصرف خاکشیر بتواند در فرآیند کنترل التهاب ناشی از کبد چرب کمک‌کننده باشد، می‌بایست صرف شود که به این منظور، مصرف خاکشیر نباید به صورت شربت‌های قندی و شیرین صورت گیرد؛ چرا که دریافت بالای قندهای ساده و شیرینی‌جات مانند شربت‌های فروکتوز از اصلی‌ترین علل ابتلا و تشدید کبد چرب به حساب می‌آید.

مصرف خاکشیر می‌تواند در کنار درمان‌های اصلی بهبود کبد چرب، به عنوان جزئی از طب مکمل در بهبود التهاب کبدی کمک‌کننده باشد.

## تبلیغات فریبنده درباره فراورده‌های دفع پشه آئدس و پیشگیری از تب دنگی

## « بنابر اعلام روابط عمومی سازمان غذا و دارو، فراورده‌های دافع حشرات از قبیل انواع روغن‌های گیاهی و سایر محصولات با ادعای مشابه فاقد مستندات علمی موثق هستند و بهترین روش برای جلوگیری از کاهش خطر ابتلا به بیماری تب دنگی محافظت در برابر نیش پشه آلوده است.»

روابط عمومی سازمان غذا و دارو در خصوص تبلیغات اغواگرانه محصولات دافع حشرات بویژه پشه آئدس در فضای مجازی اعلام کرد: این فراورده‌ها که بصورت انواع روغن‌های گیاهی و سایر محصولات و با ادعای مشابه هستند، فاقد مستندات علمی موثق می‌باشند.

بنابر اعلام روابط عمومی سازمان غذا و دارو، بهترین روش برای جلوگیری از کاهش خطر ابتلا به تب دنگی محافظت از خود در برابر نیش پشه آلوده با روش‌های استفاده از لباس های پوشیده، مه‌پز کردن پنجره‌ها به توری است؛ ضمن آنکه استفاده از محصولات مواد

خوردن خود سیب‌زمینی باعث تأمین پتاسیم بدن ما نمی‌شود و باید آب آن خوراک را هم خورد.

او با اشاره به این نکته که سیب‌زمینی یک گیاه است و آنتی‌اکسیدان هم دارد، بیان کرد: آنتی‌اکسیدان‌ها مواد ارزشمندی هستند که در پیشگیری از سرطان‌های مختلف اثرگذار هستند. این ماده با توجه به نداشتن چربی و خاصیت سیرکنندگی‌اش می‌تواند موقع رژیم‌گرفتن در برنامهٔ غذایی افراد قرار بگیرد. روحانی با یادآورشدن این نکته که یک بسته یک یا بیسکویت بیش از ۶۰ کیلوگرم انرژی و مضرات خاص خودش را دارد، اظهار کرد: خوردن یک سیب‌زمینی متوسط و ساده با توجه به همان خواص و نداشتن چربی و تأثیرش بر سیرشدن فرد از هر جنبه بهتر است. با نظر به مقدار کالری‌اش حتی در تعداد یا حجم بیشتر هم می‌توان مصرف کرد.

این دانش‌آموختهٔ دکترای علوم تغذیه خاطر نشان کرد: یکی دیگر از ویژگی‌های قابل ذکر سیب‌زمینی آن است که انرژی ایجاد نمی‌کند. این مسئله سبب می‌شود تا سیب‌زمینی در شمار نخستین غذاهایی قرار بگیرد که توصیه می‌شود کودکان پس از شش‌ماهگی مصرف کنند. پوره سیب‌زمینی یکی از بهترین مواد خوراکی است که در این سن به کودکان داده می‌شود.

**چگونه سیب‌زمینی را به خوراکی ناسالم تبدیل کنیم؟!**
او در ادامه به‌طور خاص دربارهٔ سیب‌زمینی سرخ‌کرده این‌گونه تذکر داد: باید عنایت جدی داشت که مواد غذایی و مشخصاً گیاهان که در بافتشان آب فراوانی وجود دارد، پس از حرارت‌دیدن آب خود را از دست می‌دهند. ازاین‌رو، در روش سرخ‌کردن سیب‌زمینی، آب این گیاه از دست می‌رود و جای آن را روغن می‌گیرد. پس از سرخ‌شدن نیز وقتی سیب‌زمینی را بین دو دست فشار دهیم، کاملاً مشخص است که روغن از آن خارج می‌شود، دیگر آب در بافتش نیست.

عضو هیئت‌علمی گروه تغذیهٔ جامعه با اشاره به اینکه سیب‌زمینی سرخ‌کرده چربی فراوانی دارد، افزود: تأکید می‌کنم که استفادهٔ متعادل از سیب‌زمینی که به روش سالم پخته شده باشد، بسیار مفید است. اما سرخ‌کردن سیب‌زمینی در دمای زیاد و روغن نامناسب، موجب تولید مقدار فراوانی اکسیدان می‌شود.

او اضافه کرد: گفتیم که سیب‌زمینی سرخ‌کرده به‌خاطر آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن خاصیت ضدسرطانی دارد، اما با سرخ‌کردن سرطان‌زا می‌شود. مضرات سیب‌زمینی سرخ‌کرده زمانی بیشتر می‌شود که آن را با پنیر پیتزا و انواع سس ترکیب کنند. این مواد نیز حاوی چربی‌های مضر، شکر فراوان و مواد نگهدارنده‌اند.

روحانی با ذکر این نکتهٔ کلی که سیب‌زمینی را می‌توان از دو مسیر متفاوت پخت و سرو کرد، این‌گونه توضیح داد: در یک توصیهٔ کلی باید بگویم که سیب‌زمینی را به‌صورت آب‌پز میل کنید. سرخ‌کردن سیب‌زمینی و درمجموع سرخ‌کردن هیچ مادهٔ خوراکی‌ای توصیه نمی‌شود؛ زیرا فرآیندی ناسالم و نامطلوب است، چراکه صرفاً چاق‌کننده است و زمینه‌ساز انواع بیماری‌ها به حساب می‌آید.

رئیس دانشکدهٔ تغذیه و علوم غذایی با بیان این مطلب که تأکید می‌شود مصرف غذاهای سرخ‌کردنی را به صفر برسانید، یادآور شد: خصوصاً از دادن این قبیل خوراک‌ها به کودکان

دافع حشرات مانند پشه می‌تواند خطر ابتلا را کاهش دهد.

روابط عمومی سازمان غذا و دارو همچنین در بخش دیگری از اعلام خود با اشاره به ورود محصولات جدید با مجوز سازمان غذا و دارو برای دفع پشه آئدس آورده است: در

خودداری کنید، در برنامهٔ غذایی کودکان زیر دو سال به‌هیچ‌وجه نباید خوراکی‌هایی مانند سیب‌زمینی سرخ‌کرده و انواع دیگری از خوردنی‌ها پرزسر را قرار داد.

این متخصص علوم تغذیه با نظر به این موضوع که نمی‌توان انکار کرد که سیب‌زمینی سرخ‌کرده از خوردنی‌های محبوب است توضیح داد: اگر افراد به خوردن سیب‌زمینی سرخ‌کرده اصرار دارند، به چند نکته توجه کنند نخست این که از روغن‌های سرخ‌کردنی‌ای استفاده شود که نقطهٔ دود بالایی داشته باشند و به‌عبارتی دیر اکسید شوند. این روغن‌ها مواد سرطان‌زای کمتری تولید می‌کنند.

او اضافه کرد: دمای سرخ‌کردنی نیز باید پایین باشد. فرآیند سرخ‌کردن اگر طولانی‌مدت و با دمای پایینی باشد، آسیب کمتری به خوراک ما می‌زند. ازاین‌رو، همان ماده‌ای را که برای نمونه در ۵ دقیقه سرخ می‌کنند، در ۲۵ دقیقه هم شاید بتوان سرخ کرد. از طرفی مقدار روغن نیز در سرخ‌کردن اهمیت دارد.

روحانی تأکید کرد: افراد می‌توانند سیب‌زمینی را به‌جای ریختن در سرخ‌کن که غرق روغن می‌شود، در یک ماهیتابه با روغن کم سرخ کنند. به‌علاوه، امروزه از هواپز هم برای سرخ‌کردن استفاده می‌کنند که خطرهای کمتری دارد. اما در هر حال استفاده‌نکردن از سرخ‌کردنی‌ها به هر نوع سرخ‌کردنی ارجحیت دارد.

این مدرس دانشگاه دربارهٔ اهمیت نام‌گذاری یک روز به نام «سیب‌زمینی سرخ‌کرده» در تقویم جهانی، این‌گونه تبیین کرد: به نظر من نام‌گذاری یک روز جهانی به اسم یک خوراک یا مادهٔ غذایی می‌تواند ابعاد مختلفی داشته باشد. در اینجا و مشخصاً دربارهٔ سیب‌زمینی سرخ‌کرده می‌توان جنبهٔ تجاری آن را در نظر گرفت.

سپس گفت: یک بعد آن نیز از منظر سلامت تغذیه است. درواقع، این روز انگیزهٔ خوبی است تا مردم با مضرات سیب‌زمینی سرخ‌کرده آشنا شوند. در چنین روزی می‌توان بهترین روش پخت سیب‌زمینی را غیر از سرخ‌کردن به مردم آموخت تا تغذیهٔ سالم‌تری داشته باشند.

**کشت سیب‌زمینی و انقلاب در تهیهٔ خوراک**
مسعود کثیری، عضو هیئت‌علمی گروه تاریخ و ایران‌شناسی دانشگاه اصفهان نیز در گفت‌وگو خود با ایسنا از منظر تاریخی به تغذیهٔ بشر و چمنان پرماجرای سیب‌زمینی‌ها نظر کرد و یادآور شد: از دیرباز در جوامع بشری بزرگ‌ترین دغدغهٔ جامعه سیرکردن شکم بود. اولین جوامع بشری در مرحله‌ای موسوم به جمع‌آوری غذا به سر می‌بردند. یک نفر ممکن بود در زمینی معادل یک کیلومتر به جست‌وجو مشغول شود تا بتواند خوراک یک روز خود را به دست آورد.

او ادامه داد: گذران زندگی به شیوهٔ یادشده چالش‌برانگیز و دشوار بود. جمعیت جوامع مختلف همواره در سطحی کم باقی می‌ماند. این روش تهیه و جمع‌آوری روزانهٔ غذا معضلی بود که گرسنگی‌های طولانی‌مدت را برای افراد بشری به همراه داشت. در این مقطع تاریخی، سیرکردن شکم و تهیهٔ غذا مشکلی دائمی برای انسان به حساب می‌آمد. زندگی‌ها به یافتن و خوردن خوراک محدود می‌شد. این مدرس دانشگاه با تأکید بر اینکه وقوع یک انقلاب کشاورزی در حدود ۱۰ هزار سال پیش زندگی جمعیت‌های انسانی را دگرگون کرد، توضیح داد: کشت گیاهان تحولی اساسی در زیست انسان بود که از طریق آن فرصت

حال حاضر محصولات دفع‌کننده حشرات در اشکال اسپری، استیک، لوسیون با ماده موثره **deet** در داروخانه‌ها و مراکز معتبر در دسترس هستند. با توجه به شرایط کنونی بر اساس هماهنگی‌های انجام شده با کارخانجات تولید کننده، محصولات جدیدی در این زمینه

نگهداری از مازاد محصول برایش فراهم شد. این مازاد محصول به افزایش جمعیت و طولانی‌ترشدن عمر بشر کمک کرد. در پیامد کشاورزی بود که بنیاد تمدن هم گذاشته شد.

عضو هیئت‌علمی دانشکدهٔ ادبیات و علوم انسانی اظهار کرد: بااین‌همه، همچنان سرزمین‌هایی بود که کشاورزی و محصولات تولیدشده در آن به‌طورکامل جویگوی زیست افرادش نباشد. خشک‌سالی یا دیگر عوامل آب‌وهوایی و افت‌های مختلف نیز سبب می‌شد که گاهی محصولات تولیدشده و روزمرهٔ زندگی از بین بروند. بنا بر همین اهمیت و ضرورت انکارنشدنی بود که در درازنای تاریخ، تأمین قوت مردم یکی از اهداف مهم حاکمان به شمار می‌رفت. این اقدام با جغرافیای هر منطقه تناسب داشت.

کثیری در ادامهٔ این بحث که به علل و دلایل گوناگون خالی‌نماندن سفرهٔ مردم همواره دغدغهٔ دولتمردان بوده است، بیان کرد: یکی از گیاهانی که از اواخر قرن پانزدهم و اوایل قرن شانزدهم میلادی در صنعت کشاورزی و خوراک مردم انقلاب به پا کرد، سیب‌زمینی بود. بر اساس تحقیقات مورخان و دیگر پژوهشگران سیب‌زمینی بومی قاره آمریکا و یکی از غذاهای اصلی مردمش محسوب می‌شد.

این محقق که از بنیان‌گذاران رشتهٔ تاریخ پزشکی در ایران است، افزود: پس از کشف آمریکا و تصرف آن به‌دست کریستف کلمب،

مهاجران اسپانیایی سیب‌زمینی را از آنجا با خود به سرزمینشان در اروپا بردند. این اسپانیایی‌ها فرآیندی تدریجی موفق شدند مردم را با گیاه مذکور آشنا و به کشت آن تشویق کنند. دانش‌آموختهٔ دکترای تاریخ ایران اسلامی از دانشگاه اصفهان با ذکر این نکته که پس از اسپانیا گیاه سیب‌زمینی از قلمرویی به قلمرو دیگری برده شد و بین ملت‌های مختلف مورد توجه قرار گرفت، اظهار کرد: سیب‌زمینی در

فرهنگ غذایی مردم دنیا جایگزین بسیار مهمی برای گندم شد؛ گندمی که غذای اصلی بود، او با اشاره به این مطلب که سیب‌زمینی از این پس در سرزمین‌های مختلف و در دوره‌های قحطی جان بسیاری از مردم دنیا را نجات داد، اضافه کرد: ورود سیب‌زمینی به آسیا از کشور بزم سیب‌زمینی در ایران داریم به دوران قاجاریه برمی‌گردد. شاید پیش از این هم از راه‌های مختلف سیب‌زمینی به ایران آمده باشد، اما ما ندانیم.

**طبخ سیب‌زمینی به روایت یک روشنفکر**
عضو هیئت‌علمی گروه تاریخ و ایران‌شناسی دانشگاه اصفهان با بیان این نکته که برخی مورخان در ماجرای ورود سیب‌زمینی به ایران تشکیک کرده‌اند، این‌گونه توضیح داد: به باور گروهی از تاریخ‌نگاران، سر جان ملکم از سفیران انگلستان در دوران فتحعلی‌شاه قاجار هدایایی از غرب برای شاه ایران آورده بود که مقداری سیب‌زمینی هم در بینشان بود. کثیری یادآور شد که ملکم سیب‌زمینی را در جایگاه گیاهی معرفی کرد که با کشت آن می‌توان مسئلهٔ قحطی و گرسنگی را برطرف کرد و گفت: بنابراین، برای اولین بار در ایران و در روستایی در نزدیکی تهران به اسم پشند سیب‌زمینی کاشتند. سیب‌زمینی هم میان مردم به سیب‌زمینی پشندی معروف شد.

این مدرس تاریخ با بیان این نکته که گروهی دیگر از مورخان نظرشان دربارهٔ ورود سیب‌زمینی به ایران متفاوت است، اظهار کرد: برخی نیز نه سر جان ملکم بلکه ویلیام کورمیک، پزشک



به زودی وارد بازار خواهد شد و بدیهی است تمامی اقلام مورد تأیید سازمان غذا و دارو در داروخانه‌ها و مراکز معتبر در دسترس عموم قرار دارند و از محصولات فاقد مجوز بهداشتی به دلیل عدم اطمینان از ایمنی و کارایی به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

## سیب‌زمینی؛ نجات‌بخشی که زیان‌بار می‌شود

ایرلندی ولیعهد فتحعلی‌شاه، یعنی عباس‌میرزا را نخستین واردکنندهٔ سیب‌زمینی به ایران می‌دانند. بنابراین دیدگاه، عباس‌میرزا به کشت سیب‌زمینی در آذربایجان و سپس تسری آن در سراسر کشور اقدام کرد.

او با تأکید بر اینکه فارغ از اختلاف یادشده، آنچه مسلم است، مردم ایران از زمان فتحعلی‌شاه با سیب‌زمینی آشنا شدند، ادامه داد: حتی گفته شده است که فتحعلی‌شاه به حکام نقاط مختلف ایران دستور کاشت سیب‌زمینی داد و مالیات هم می‌گرفت. اما پس از این دوره، اطلاعات ما از کشاورزی و مشخصاً در دوران ناصرالدین‌شاه کاملاً موثق است و تشکیکی در آن نیست.

این موخ در تبیین وضعیت کشت سیب‌زمینی در زمان ناصرالدین‌شاه چنین بیان کرد: رواج کشت سیب‌زمینی در دوران ناصرالدین‌شاه گسترده‌گی بیشتری دارد. در یک نگاه کلی باید گفت که مردم ایران در زمان این شاه قاجاری با بسیاری از گیاهان فرنگی و روش کاشت آن‌ها برای نخستین بار آشنا شدند.

عضو هیئت‌علمی دانشکدهٔ ادبیات و علوم انسانی گفت: برخی از این گیاهان در منابع تاریخی و حتی هنوز در فرهنگ امروز ما پسوند فرنگی دارند؛ مانند نخودفرنگی، گوجه‌فرنگی، لوبیافرنگی، کرفس‌فرنگی و هویج‌فرنگی از آن جمله‌اند. نزدیک به ۶۰ نوع گونهٔ گیاهی نو در

این زمان به ایران وارد شد. او به کتابی نیز اشاره کرد که در دوران قاجاریه با هدف آشنایی مردم با گیاهان فرنگی، روش نگهداری و شیوهٔ پختشان تألیف شد و افزود: این کتاب اثری از میرزاابوسف خان مستشارالدوله بود که در سال ۱۳۱۳ هجری قمری نگاشته شد. روش کشت و کار و طبخ سیب‌زمینی در این کتاب هم آمده است. با توجه به جایگاه مستشارالدوله باید گفت که روشنفکران هم دغدغهٔ قوت مردم را داشتند.

کثیری با ذکر این مسئله که برخی روشنفکران گرسنگی و قحطی را مانعی بر سر راه پیشرفت و توسعهٔ کشور می‌دانستند، اظهار کرد: مستشارالدوله که از بزرگ‌ترین اصلاح‌طلبان و ترقی‌خواهان دوران ناصرالدین‌شاه به حساب می‌آید، به این موضوع باور داشت. بنابراین، از زمان ناصرالدین‌شاه قاجار کشت و برداشت سیب‌زمینی جایگاه پراهمیتی یافت و مانند دیگر نقاط دنیا در زمان قحطی بیش از گذشته در برنامهٔ غذایی مردم به آن توجه شد.

این مدرس دانشگاه به قحطی بزرگ سالیان ۱۲۹۶ تا ۱۲۹۸ هجری شمسی و هم‌زمان با جنگ جهانی اول اشاره و خاطر نشان کرد: اگر در این برههٔ تاریخی سیب‌زمینی و برنج وجود نداشت که جایگزین گندم شوند، آسیب‌های قحطی دوچندان می‌شد. پخت دم‌پخت یا ترکیب سیب‌زمینی و پیاز و برنج در حفظ جان مردم ایران تأثیر‌گذاری عمیقی داشت. این قحطی‌ها در تاریخ به قحطی دم‌پختکی هم معروف‌اند!

تاریخ‌نگار شهرمان با یادآورشدن این نکته که در فرهنگ گفتاری مردم وقتی می‌خواهند یک نفر را آدم بی‌خاصیتی معرفی کنند، به او سیب‌زمینی می‌گویند، اضافه کرد: برخلاف این گفتار در فرهنگ عامه، اتفاقاً سیب‌زمینی خواص بسیار و پیامدهای مثبت بسیاری در تاریخ ما داشته است. خیلی از خاندان‌هایی که نسلشان حفظ شد و تا امروز هم زیست می‌کنند، مدیون سیب‌زمینی هستند.



خبر

آرین سلیمی:

ذهن برنده تکلیف المپیک را مشخص می‌کند



تکواندوکار المپیک ایران گفت: ذهن برنده در المپیک تکلیف را مشخص می‌کند و باید در این روزهای باقی مانده ذهنم را تقویت کنم. به گزارش ایسنا، آرین سلیمی، تکواندوکار المپیک ایران در حاشیه نشست صمیمانه ورزشکاران اعزامی ایران به المپیک پاریس با وزیر ورزش و جوانان در جمع خبرنگاران بیان کرد: خدا را شکر روزهای آخر خوب سپری می‌شود. این نشست‌ها باعث دلگرمی ماست و امیدوارم بتوانیم دل مردم را شاد کنیم.

او در مورد بازدید که وزیر ورزش و جوانان از اردوی تیم ملی تکواندو داشت، گفت: این دیدارها و حضور آنها باعث دلگرمی است. توجه برای ما مهم است و هر چقدر حمایت شویم نسبت به رشته‌های دیگر کم است. ما توقعی نداریم اما هر چقدر حمایت شویم برای رویداد بزرگی مانند المپیک کم است. امیدوارم حمایت‌ها روز به روز بیشتر شود و توقعات مردم را در المپیک برطرف کنیم.

سلیمی در مورد شرایط خود برای حضور در المپیک پاریس گفت: دو، سه سال است به صورت دائم در المپیک هستم. بعد از کسب سهمیه المپیک یک هفته استراحت داشتم و بلافاصله وارد اردو شدم. یک کمپ ۱۰ روزه در فرانسه داشتیم. ذهن برنده نتیجه را مشخص می‌کند و باید به ذهنم را تقویت کنم و به اهدافم برسم. فدراسیون خیلی برنامه‌ریزی کرده بود که رتکنینگم افزایش پیدا کند. جایگاهم به خاطر محرومیت روسیه تغییر کرد. قرعه مهم است اما من می‌روم که همه را ببرم. حرفانم را می‌شناسم. اولین حرفم از ازبکستان است. او را آنالیز کرده‌ام تا بتوانم شکستش بدهم.

او در پاسخ به این پرسش که قول مدال می‌دهد یا خیر؟ تاکید کرد: دست خداست و ما هم تلاش خودمان را می‌کنیم.



«سقف» روی سر فوتبال خراب شد!

● کارشناس فوتبال با انتقاد از یک روبه نامناسب در لیگ برتر، گفت: یکی از عواملی که باعث افزایش قیمت بازیکنان شده، سقف بودجه است که باعث شده بازیکنان به سمت تیمی بروند که وضعیت مالی بهتری دارد.



مدیران پرسپولیس می‌توانند با جذب بازیکنان خوب، جای خالی مهره‌های تأثیرگذار را پر کنند. هر بازیکنی آرزو دارد که در تیم‌های پرسپولیس و استقلال تهران بازی کند و به نظر مدیران این باشگاه مشکلی برای جذب بازیکنان با کیفیت نخواهند داشت.

مد نظر خود را به آنها دیکته کند تا در زمین بازی بهترین عملکرد را از بازیکنان شاهد باشیم.

مهدوی در پاسخ به این سوال که مربیان اسپانیایی در سال‌های اخیر در لیگ برتر ایران موفق نبوده اند، گفت: تیم‌های استقلال و پرسپولیس با سایر باشگاه‌ها تفاوت دارند. پرسپولیس ۵۰،۴۰ میلیون هوادار دارد و مطمئن باشید او ظرف دو هفته می‌تواند نسبت به تمام شرایط فوتبال ایران خودش را تطبیق دهد، هواداران نگران نباشند و از مربی جدید حمایت کنند و باهوش و کاربلد است.

بیرانوند باید در پرسپولیس بماند پیشکسوت فوتبال در رابطه با نقاط ضعف پرسپولیس که باید برای فصل جدید تقویت شود، تصریح کرد: پرسپولیس در از دروازه تا نوک خط حمله نیاز به جذب بازیکن دارد. البته مدیران این موضوع را توجه داشته باشند که نفرات فصل گذشته را در تیم حفظ کنند چون بازیکنان پرسپولیس از بهترین بازیکنان ایران محسوب می‌شوند که آرزوی هر باشگاهی داشتن چنین بازیکنانی است. علیرضا بیرانوند بهترین عملکردها را در پرسپولیس داشته و به نظر من باید بیرانوند را در این تیم حفظ کرد.



مبلغ را به دست خواهد آورد و به سمتی گرایش پیدا می‌کند که پول بیشتری به او بدهند.

«گاریدو» مربی باهوشی است او در رابطه با حضور «خوان کارلوس گاریدو» در پرسپولیس گفت: به نظر من مربی باهوشی است و با توجه به اینکه در کشورهای عربی حوزه خلیج فارس فعالیت داشته باشد می‌تواند خیلی زود خود را با فوتبال ایران وفق دهد. مطمئناً او در این مدت فیلم بازی بازیکنان را مشاهده کرده و از آنها شناخت کافی را دارد و با حضور در ایران و شروع تمرینات می‌تواند نکات

استقلال تهران بازی کند و به نظر من مدیران این باشگاه مشکلی برای جذب بازیکنان با کیفیت نخواهند داشت. مهدوی در خصوص رقم‌های هنگفت در جابه جایی بازیکنان لیگ برتر اظهار داشت: به نظر من قانون سقف بودجه باعث شده تا بازیکنان پول‌های بیشتری را طلب کنند و از این سو، برخی از باشگاه‌ها از طرق مختلف اقدام به واریز مبالغ سنگین به حساب بازیکنان می‌کنند. در این شرایط بازیکن ترجیح می‌دهد به جای اینکه در ۵ فصل حضور در یک تیم به آن مبلغ مورد نظر خود برسد در یک سال آن

تیم فوتبال پرسپولیس به عنوان قهرمان فصل گذشته لیگ برتر هنوز نتوانسته رضایت هواداران خود برای فصل جدید را جلب کند و مدیران این باشگاه از هیچ بازیکن جدید رونمایی نکرده اند که این موضوع نگرانی هواداران را به همراه داشته است.

تعمیر قرارداد با مرتضی پورعلی گنجی و وحید امیری و همچنین جلسه مثبت با محمدحسین کنعانی زادگان از فعالیت‌های رضا درویش (مدیرعامل پرسپولیس) و معاونانش تا به اینجا فصل نقل و انتقالاتی بوده است.

محمدرضا مهدوی کارشناس فوتبال در گفت و گو با خبرنگار مهر، در رابطه با نگرانی هواداران پرسپولیس از فعالیت نقل و انتقالاتی این باشگاه گفت: متأسفانه پرسپولیس شاه مهره‌های خود را از دست داده است و این موضوع برای تیمی که سال گذشته توانست عنوان قهرمانی را از آن خود کند خیلی بد خواهد بود.

آرزوی هر بازیکنی حضور در پرسپولیس و استقلال است

او ادامه داد: مدیران پرسپولیس می‌توانند با جذب بازیکنان خوب، جای خالی مهره‌های تأثیرگذار را پر کنند. هر بازیکنی آرزو دارد که در تیم‌های پرسپولیس و

آگهی ابلاغ اوراق مالیاتی

در اجرای ماده ۲۰۸ قانون مالیات‌های مستقیم مصوب اسفند ماه سال ۱۳۶۶ بدینوسیله برک/برگهای مطالبه جریمه ماده ۱۶۹ با مشخصات برگهای زیر به مودی/مودیان ذیربط ابلاغ می‌گردد تا به اداره امور مالیاتی مربوطه مراجعه و نسبت به حل و فصل پرونده و تسویه حساب مالیاتی اقدام نمایند. در غیر این صورت طبق موازین قانونی خواهد شد.

شماره پرونده	نام مودی	شماره ملی شناسنامه / ثبت	شماره برگ مطالبه جریمه	تاریخ برگ مطالبه جریمه	عملگر د سال	منبع مالیاتی	درآمد یا ماخذ مشمول جریمه (به ریال)	مبلغ جریمه ریال	شماره واحد مالیاتی	نشانی اداره امور مالیاتی
۲۰۵۱۱	صندوق قرض الحسنه شهدای میانگله نکا	۱۰۸۶۱۰۴۰۷۹۱	۱۰۰۰۰۰۲۱۶۲۱۵۰۹	۱۴۰۳/۰۴/۱۴	۱۳۹۵	ماده ۱۶۹	۹۵۳۴۰۷۱۰۷۱	۲۸۶۰۲۲۱۳۲	۱۲۳۸۱۳	مازندران - شهرستان نکا خ انقلاب - جنب شرکت نفت - اداره امور مالیاتی - طبقه اول

مهدی ابراهیمی - رئیس امور حسابرسی مالیاتی شهرستان نکا

شماره آگهی: ۱۷۵۱۵۸۳



روزنامه سیاسی، اجتماعی و فرهنگی شمال ایران  
• صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری چشمه توسعه آفاق دانش  
• مدیر مسئول: ناهید شیرزاد  
• آدرس: ساری - بلوار پاسداران - روبروی بیمارستان بوعلی سینا - کوچه شهید رضایی - پلاک ۶۱  
• تلفن: ۰۱۱-۳۳۴۴-۰۷۹۷  
• چاپ: تکم  
• طراح: زهرا اسدی راد

## یک واحد نانوبی به ازای هر ۷۰۰ نفر در مازندران فعال است

افزود: مسئله سبب شد تا جهاد کشاورزی از سایر استان‌ها برای تأمین بذر اقدام کند و امسال رکورد بی‌سابقه‌ای را در مزارعی که از بذر داخلی استفاده شده است را داشته‌ایم.  
مدیر کل قله و خدمات بازرگانی مازندران یادآور شد: میزان عملکرد برخی رقم‌های تولیدی تا ۷ تن در هکتار بود که یک رکورد بی‌سابقه در استان بوده است.

مدیرکل غله و خدمات بازرگانی مازندران گفت: شمار نانوبی های استان دو برابر متوسط کشوری است و به ازای هر ۷۰۰ نفر یک نانوبی وجود دارد. به گزارش جویبار، عباسعلی وفايي نژاد در گفتگو با خبرنگاران افزود: میزان تولید گندم در سال قبل به ۱۱۸ هزار تن رسید و پیش بینی می‌شود امسال رکورد سال قبل را بشکنیم.  
وی تأمین نیاز بذر را یک دغدغه اساسی کشاورزان در سال قبل بیان کرد و



## بررسی چالش های توسعه مازندران در نخستین هم اندیشی

### نمایندگان مجلس دوازدهم با استاندار



نخستین جلسه مشترک اعضای مجمع نمایندگان مازندران در دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی و استاندار به منظور بررسی چالش های توسعه این استان برگزار شد.

به گزارش جویبار، رضا حاجی پور رئیس مجمع نمایندگان مازندران در خانه ملت امروز در این جلسه با اشاره به مشکلات و چالش های عمده توسعه یافتگی دیار علویان بویژه در حوزه های پیشران کشاورزی، صنعت و گردشگری بر لزوم هم افزایی توانهای مدیریتی در روند حل مشکلات و تنگناهای توسعه این استان تاکید کرد.

نماینده مردم آمل با اشاره به مهمترین مشکلات استان در زمینه پسماند و کمبود منابع آب زراعی و نیز مسائل مربوط به حوزه بازرگانی محصولات زراعی و باغی خواستار تدوین برنامه عملیاتی برای برون رفت از چالش های پیش روی استان در روند پیشرفت شد.

وی با اشاره به نقش موثر مسئولان استانی در شتاب بخشی به روند توسعه مازندران بر لزوم همکاری با بخش نخبگانی برای مشارکت در عرصه تصمیم سازی های راهبردی تاکید کرد.

رئیس مجمع نمایندگان مازندران با اشاره به همراهی ستودنی مردم این سامان با مسئولان از برگزاری سالم و پرشور انتخابات اخیر مجلس و ریاست جمهوری بدون هیچگونه مشکلی در سطح استان تقدیر کرد. همچنین دکتر نوری استاندار مازندران با اشاره به اهمیت همکاری مسئولان بخش های مختلف در روند پیشرفت استان گفت: استفاده از ظرفیت اعضای مجمع نمایندگان در رفع ناترازی های اقتصادی، فرهنگی و عمرانی ضرورت دارد.

## خبر

### رئیس دانشگاه علوم پزشکی مازندران: پیگیر دریافت مجوز دو رشته در دانشکده علوم پزشکی غرب مازندران هستیم



رئیس دانشگاه علوم پزشکی مازندران با اشاره به راهاندازی دانشکده علوم پزشکی غرب مازندران از پیگیری روند اجرای فرآیند این دانشکده خبر داد و گفت: پیگیر دریافت مجوز دو رشته در دانشکده علوم پزشکی غرب مازندران هستیم.  
دکتر فرهاد غلامی در پی سفر یک روزه شهرستانی خود به غرب استان، اظهار کرد: برای اینکه ساختار دانشکده را شکل دهیم در بدو کار تشکیلات اولیه آن را پس از طی فرآیندهای کارشناسی مصوب کردیم و پس از عبور از این مرحله تشکیلات مصوب به وزارت بهداشت ارسال شد و مورد تصویب نهایی قرار گرفت.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی مازندران، خاطرنشان کرد: اکنون فرآیند اجرای تشکیلات دانشکده در سازمان امور استخدامی کشور قرار دارد که پس از تایید، دانشکده شخصیت قانونی خود را پیدا می‌کند و بر اساس چارچوب مصوب می‌توانیم نیروهای مورد نیاز و مرتبط را جذب کنیم و این مسئله بسیار مهم است.

دکتر غلامی ادامه داد: نکته مهم بعدی آن است که محل دانشکده غرب استان در کدام نقطه مستقر شود که هنوز توافق نهایی انجام نشد.

وی تصریح کرد: نظر دانشگاه علوم پزشکی مازندران در این رابطه این است که باید یک نگاه منطقه‌ای وجود داشته باشد، چرا که برخی ساختارها را در رامسر داریم و برخی را در تنکابن فراهم کردیم.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی مازندران با بیان اینکه طراحی اولیه ما آن است که ساختار سازمان مرکزی دانشکده در تنکابن مستقر شود، اعلام کرد: نظر استاندار هم آن است که هر چه نگاه دانشگاه و سیاست وزارت بهداشت است همان انجام شود.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی مازندران تصریح کرد: باید در جهت تسریع در راهاندازی این دانشکده به یک نظر مشترک برسیم و بتوانیم از همه ظرفیت‌های شهرستانی هم در رامسر هم در تنکابن و بعدها در عباس آباد استفاده کنیم.

وی با بیان اینکه امکان گسترش این دانشکده در سطح شهرستان‌های دیگر نیز وجود دارد، گفت: یک فرصتی برای منطقه در حال فراهم شدن است که باعث رشد آموزشی منطقه خواهد شد و در کنار این رشد مابقی موارد نیز نظیر استقرار امکانات و تجهیزات، توسعه اقتصادی و سایر مسائل مرتبط، شکل خواهد گرفت.

وی اضافه کرد: فعالیت فعلی دانشکده به صورت موافقت اصولی است و از هم اکنون بدنبال اخذ مجوز دو رشته هستیم که پس از آماده سازی فضای فیزیکی و تایید تشکیلات سازمانی، پروانه بهره‌برداری توسط وزارت بهداشت، صادر می‌شود و سپس کار اصلی را شروع کنیم.  
دکتر غلامی اذعان کرد: دو رشته را برای تربیت دانشجو در دانشکده معرفی کردیم که پس از صدور مجوز این دو رشته همزمان جذب دانشجو و جذب اساتید را آغاز خواهیم کرد.



## درآمد ۳۲ میلیارد ریالی نوغانداران سوادکوه شمالی

مدیر جهاد کشاورزی سوادکوه شمالی از کسب درآمد ۳۲ میلیارد ریالی نوغانداران این شهرستان حاصل از فروش پیله ابریشم بهره خبر داد.

محسوب می‌شود. وی تاکید کرد: کشاورزان نسبت به اینگونه فعالیت‌های غیرمجاز حساس باشند و به واحد بازرسی مدیریت جهاد کشاورزی این شهرستان اطلاع دهند. تجهیز یک حلقه چاه زراعی در بابل محسن آهنگری نیز اظهار کرد: پروژه تجهیز چاه زراعی روستای درزی کلا کریم کلا از محل اعتبارات استانی سال ۱۴۰۲ و با اعتبار مصوب پنج میلیارد ریال در حال اجراست که شامل تجهیز یک حلقه چاه زراعی این روستا به الکتروموتور، تابلو برق اینورتر، نصب پمپ مستغرق، هد پمپ و متعلقات وابسته است.  
مدیر جهاد کشاورزی شهرستان بابل افزود: با اجرای عملیات تجهیز چاه زراعی در روستای درزی کلا کریم کلا ۶۰ هکتار اراضی شالیزاری این روستا با ۹۰ بهره‌بردار از آب مطمئن زراعی بهره‌مند می‌شوند.  
آهنگری با بیان اینکه تجهیز چاههای کشاورزی از اقدامات خوب جهاد کشاورزی این شهرستان است، اضافه کرد: از ابتدای سال جاری تاکنون چهار حلقه چاه زراعی در اراضی کشاورزی این شهرستان از محل اعتبارات استانی تجهیز شد.  
وی تصریح کرد: تجهیز چاه های عمیق کشاورزی باعث کاهش اتلاف انرژی و تأمین آب مطمئن زراعی به ویژه در زمان مواجهه با بحران خشکسالی، کاهش هزینه تولید و افزایش کارایی و کاهش استفاده از سوخت های فسیلی می‌شود.

سعيد صمدی زرينی نیز گفت: برای مبارزه با قاچاق کالا دو هزار و ۵۰۰ کیلوگرم آفت کش ديازینون گرانول ۱۰درصد قاچاق در شهرستان نکا کشف و ضبط شد.  
مدیر جهاد کشاورزی شهرستان نکا تصریح کرد: کالای ضبط شده شامل ۲۵۰ کارتن به مقدار دو هزار و ۵۰۰ کیلوگرم آفت کش ديازینون گرانول ۱۰درصد است.  
وی با بیان اینکه کارشناسان ارزش ریالی کالای کشف شده را ۲۵ میلیارد ریال برآورد کردند، افزود: تمامی کالای کشف شده برای سیر مراحل قانونی با دستور قضایی تحویل سازمان امور مالیاتی شد.  
این مسئول با بیان اینکه معامله هر کالایی در کشور که دولت آن را منع کرده باشد قاچاق کالا است، تصریح کرد: کالاهایی که واردات و صادرات آنها از دید قانون ممنوع است، اگر خرید، فروش و یا نگهداری شود قاچاق



به گزارش جویبار، علی نوری نژاد افزود: افزایش قیمت پیله ابریشم و تولید ۸ هزار و ۵۰۰ کیلوگرم پیله تر در سال جاری موجب کسب درآمد چشمگیری در بین نوغانداران این شهرستان شده است.  
نوری نژاد تصریح کرد: کارشناسان این مدیریت با تلاش و نظارت مستمر و برگزاری دوره های آموزشی و مهارتی در زمینه تفریح نخم نوغان، مدیریت پرورش کرم جوان و بالغ، تعویض بستر کرم ابریشم، پیشگیری از بیماری های کرم ابریشم و اصول صحیح برداشت پیله گاهی موثر را در رشد صنعت نوغانداری این شهرستان ایفا می کنند.  
وی شناسایی و معرفی یکی از نوغانداران شهرستان به عنوان نوغاندار نمونه کشوری، برگزاری جشن برداشت پیله ابریشم با حضور مسئولین استانی و شهرستانی تاثیرگذار در صنعت نوغانداری به منظور احیا و توسعه نوغانداری شهرستان، توزیع نهال اصلاح شده توت، توزیع بستر طبقاتی متحرک و نهاده های مورد نیاز پرورش کرم ابریشم بصورت رایگان در بین بهره برداران را از اقدامات موثر این مدیریت در رشد و توسعه صنعت نوغانداری این شهرستان در سالهای اخیر برشمرد.  
کشف ۲۵۰۰ کیلوگرم آفت کش قاچاق در نکا

سعيد صمدی زرينی نیز گفت: برای مبارزه با قاچاق کالا دو هزار و ۵۰۰ کیلوگرم آفت کش ديازینون گرانول ۱۰درصد قاچاق در شهرستان نکا کشف و ضبط شد.  
مدیر جهاد کشاورزی شهرستان نکا تصریح کرد: کالای ضبط شده شامل ۲۵۰ کارتن به مقدار دو هزار و ۵۰۰ کیلوگرم آفت کش ديازینون گرانول ۱۰درصد است.  
وی با بیان اینکه کارشناسان ارزش ریالی کالای کشف شده را ۲۵ میلیارد ریال برآورد کردند، افزود: تمامی کالای کشف شده برای سیر مراحل قانونی با دستور قضایی تحویل سازمان امور مالیاتی شد.  
این مسئول با بیان اینکه معامله هر کالایی در کشور که دولت آن را منع کرده باشد قاچاق کالا است، تصریح کرد: کالاهایی که واردات و صادرات آنها از دید قانون ممنوع است، اگر خرید، فروش و یا نگهداری شود قاچاق



عکس روز محمد عطایی

بیش از ۶۵ هزار هکتار از اراضی کشاورزی استان گلستان به کشت شالی اختصاص دارد، تقریباً ۲ درصد از این شالی‌ها به صورت پلکانی و در طول رودخانه خرمارود روستای وطن کشت می‌شود. روستای وطن که در بخش چشمه‌ساران شهرستان آزادشهر استان گلستان و در مجاورت جاده بین‌المللی خوش بیلاق قرار دارد با داشتن طبیعت زیبا و شالیزارهای پلکانی یکی از مناطق دیدنی های استان گلستان است.

## گزارش