

سرمایه‌گذاری برای پروژه‌ها  
باید با تأیید بانک مرکزی  
باشد



ارتقای ۱۳ درصدی کیفیت  
کاغذ تولید داخل



طلوعی دوباره کن...

www.Afghonline.ir

۱۹ خرداد ۱۴۰۲ | ۸ صفحه | ۵۰۰۰ تومان

هفته نامه سیاسی فرهنگی ورزشی

دستگاه‌های سرمایشی

اضافه خاموش

۲

اختصاص ۵۰۰ میلیارد ریال برای  
افزایش کیفیت آب آشامیدنی رامسر

۳

فرهنگ‌سازی؛ حلقه مفقوده تفکیک  
زباله در گلستان

۵

غذاهای غنی از فلاونوئید خطر  
دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد

۶

## مزایای «تنش خشکی» برای شالیزار

می‌یابد.

از سوی دیگر کارشناسیان برنج می‌معتقدند آینده برنج به فعالیت‌ها، اتخاذ و گسترش راهبردهایی بستگی دارد که آب در برنامه‌ریزی‌ها بطور موثری استفاده شود، کشت برنج به روش خشکه کاری همراه با کاهش حدود ۷۰ درصدی مصرف آب یکی از این روش‌هایی که در شرق مازندران عملیاتی شده است.

شیوه کشت کنونی شالی در مناطق شمالی مازندران، گیلان و بخشی از گلستان به روش سنتی - غرقابی است یعنی در هر هکتار به روش سنتی بین ۱۲ تا ۱۵ هزار مترمکعب و در برخی از مناطق استان تا ۱۸ هزار مترمکعب آب نیاز دارد.

جهاد کشاورزی مازندران در راستای اهمیت حفظ تولید برنج به عنوان یکی از کالاهای اساسی و استراتژیک و در مقابله با کم‌آبی و مدیریت مصرف آب در اراضی کشاورزی و همچنین سازگاری با شرایط خشکی و بحران کمبود آب، خشکه کاری برنج را مورد حمایت جدی قرار داده است.

کارشناسان برنجکاری، کاهش مصرف انرژی و حفظ سلامت کشاورزان، کاهش ۴۰ درصدی هزینه کارگری، مصرف بدر، آماده سازی زمین، حفظ خاک، یکنواختی در سبز شدن مزرعه و رسیدن یکنواخت محصول و امکان استفاده آسان تر از کمباین برای برداشت، جلوگیری از هدر رفتن کود و افزایش اکسیژن خاک را از مزایای کشت خشکه کاری شالی بر می‌شمارند.

طبق اعلام جهاد کشاورزی مازندران تاکنون از حدود ۲۱۵ هزار هکتار برنجکاری استان حدود ۹۰ درصد آن نشا کاری شده است. برنج کاری یکی از مهم ترین فعالیت های 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.

وی یکی دیگر از مزایای تنش خشکی به شالیزار ها را کاهش آلودگی محیط زیست عنوان کرد و توضیح داد: با شوک خشکی به زمین، فعالیت باکتری ها بیشتر و جذب آمونیوم نیز افزایش یافته و مهمتر این که نفوذ کودها به آبهای زیر زمینی کاهش می یابد. وی زمان درست اجرای تناوب آبیاری و یا همان تنش خشکی به شالیزار را ۱۵ روز پس از نشاء تا دوهفته قبل از خوشه دهی و یک هفته بعداز خوشه‌دهی خوشه‌های جوان اعلام کرد.

هادی زاده تصریح کرد: گیاه برنج در ۲ مرحله از دوران رشد خود به نوسانات رطوبتی حساس است و باید آب کافی در اختیار گیاه قرار گیرد اولین مرحله بلافاصله پس از نشاکاری که تنش رطوبتی می تواند گیاه را بطور کامل از بین ببرد و همچنین درمرحله خوشه دهی و گل دهی یعنی (دو هفته قبل تا یک هفته بعد از ظهور خوشه جوان) تنش رطوبتی در این مرحله منجر به عدم تلقیح و افزایش پوکی دانه می شود.

این کارشناس برنج با تاکید بر این نکته که بعداز نشاء بلافاصله آبیاری زمین باید صورت بگیرد، گفت: تعادل دمایی و پاگیری بهتر نشا از مهمترین مزیت های آبیاری بلافاصله پس از عملیات نشاکاری است.

اگرچه آمارها بیانگر این است که بیشترین میزان مصرف آب مربوط به بخش کشاورزی است و در کشور ما به علت تکیه بر کشاورزی سنتی و بهره گیری از روش های غرق آبی، میزان اتلاف در این بخش بویژه در کشت برنج زیاد و سهم اتلاف منابع آبی در این حوزه بسیار قابل تامل است، اما روش آبیاری تناوبی در صورت انجام دقیق و به موقع همراه با ی مزایای مهم و به نفع کبرنجکاران است.



انجام بدهند.

یکی از کارشناسان برنج مازندران در توضیح اهمیت و مزیت های تنش خشکی به شالیزارها گفت: شوک خشکی به زمین شالیکاری سبب می شود تا سیستم جذب ریشه قوی تر شده و گیاه مقابل ورس مستحکم شود و از طرفی مانع کاهش قد و سبب افزایش پنجه زنی نیز می شود.

محمد هادی زاده نشلی با بیان این که تنش خشکی سبب افزایش محصول برنج می شود، ادامه داد: با تنش خشکی علاوه بر تهویه و هوادهی بهتر زمین، آزادسازی عناصر و جذب ماکرو و میکروها و کاهش امراض و بیماریها، راندمان مصرف آب تا ۳۰ درصد کاهش

روش آبیاری تناوبی و یا تنش خشکی به زمین های شالیزاری طبق اظهارات کارشناسان برنج مازندران، پس از غرقاب کردن زمین، آبیاری قطع شده و بعد از ناپدید شدن آب از سطح خاک و ایجاد ترک مویی (شل ترک)، آبیاری مجدد انجام می گیرد.

کارشناسان کشاورزی گسترش سیستم ریشه، کاهش ورس (خوابیدگی ساقه شالی)، هوادهی متناوب خاک، کنترل بهتر بعضی بیماری‌ها و کاهش آلودگی محیط زیست را از مزایای آبیاری تناوبی و یا تنش خشکی عنوان می کنند.

بنابر این گزارش شالیکاران می توانند آبیاری تناوبی و یا تنش خشکی به شالیزار را در ۲ مرحله یعنی ۱۵روز پس از نشاء تا دوهفته قبل از خوشه دهی و یک هفته بعداز خوشه‌دهی خوشه‌های جوان

## دستگاه های سرمایشی اضافه

## خاموش



● ساعت کار ادارات از ۱۶ خرداد تا ۱۵ شهریورماه ۱۴۰۳ به منظور مدیریت مصرف برق در فصل گرم سال تغییر خواهد کرد. بر اساس مصوبه هیأت دولت، با گرم شدن هوا و افزایش مصرف انرژی، ساعت کار ادارات از امروز به ۶ صبح تا ۱۳ تغییر می‌کند و این طرح برای صرفه‌جویی در مصرف برق اجرا می‌شود. طبق این مصوبه، دمای محیط در ادارات روی دمای آسایش یعنی ۲۴ درجه تنظیم می‌شود و ادارات باید در ساعات کاری مصارف خود را ۲۰ درصد و پس از پایان ساعات کاری ۶۰ درصد کاهش

دهند. گفته می‌شود این اقدام، کاهش ۸۵۰ مگاواتی اوج بار شبکه برق در تابستان ۱۴۰۲ را به همراه داشت، در عین حال ارگان‌های مختلف برای خدمت‌رسانی بهتر به مردم ساعت فعالیت خود را مطابق ساعت کاری ادارات برنامه‌ریزی خواهند کرد. طبق تأکید سازمان اداری و استخدای کشور، تمامی دستگاه‌های سرمایشی از ساعت ۱۲ ظهر خاموش شود و بر همین اساس دستگاه‌های مشمول تا ۱۵

شهریورماه مکلف هستند ضمن برنامه‌ریزی مناسب برای تداوم خدمت‌رسانی و حفظ رضایتمندی ارباب رجوع، پایان ساعت خدمت حضوری تمامی کارکنان خود را حداکثر تا ساعت ۱۲:۰۰ قرار دهند و مابقی ساعات کار موظفی را از طریق دور کاری (با تمهیدات لازم) جبران کنند. **ساعت کاری مادران شاغل شاوور می‌شود** سازمان اداری و استخدای کشور درباره تغییر ساعت ادارات اعلام کرد: مطابق بخشنامه سال گذشته این سازمان به

شماره ۳۰۲۲۰ به تاریخ ۱۴۰۲/۴/۵، به دستگاه‌های اجرایی موضوع ماده ۵ قانون مدیریت خدمات کشوری، بانک‌ها، شهرداری‌ها و سایر نهادهای عمومی ابلاغ شده بود که ساعت کار خدمت حضوری تمامی کارکنان و سایر افراد شاغل (اعم از رسمی، پیمانی، قراردادی، شرکتي و...) از ساعت ۶ صبح و ساعت پایان را حداکثر تا ساعت ۱۳:۰۰ قرار دهند و مابقی ساعات موظفی را از طریق دور کاری (با تمهیدات لازم) جبران کنند. در این بخشنامه ساعت آغاز به کار مادران

شاغل دارای فرزند زیر ۶ سال، افراد دارای معلولیت و افراد ساکن در حومه شهرهای محل خدمت، با انجام تمهیدات لازم به منظور حفظ تداوم خدمت‌رسانی دستگاه، به مدت یک ساعت شناور تعیین شده است. رؤسای دستگاه‌های مشمول این بخشنامه می‌توانند به تشخیص خود، سایر مصادیق را در همین چهارچوب تدبیر کنند. **دنا و تارا جایزه مشترکان کم‌مصرف برق** طبق اعلام وزارت نیرو، مصطفی رجبی، مدیرعامل توانیر گفت: اگر امسال مشترکان صنعت برق ۱۰ درصد مصرف خود را

مدیریت کنند از جوایزی مثل خودرو برخوردار می‌شوند. امسال مشترکانی که رعایت کنند علاوه بر قبض رایگان، به قید قرعه از جوایز متعدد دیگری برخوردار خواهند شد مثل اختصاص ۳۰۰ خودروی دنا و تارا برای مشترکانی که صرفه‌جویی کنند و علاوه بر اینها لوازم خانگی برقی کم‌مصرف و دیجیتال نیز جزو این جوایز است.

مدیرعامل شرکت مدیریت تولیدبرق نکا عنوان کرد:

### بالا بودن شدت مصرف انرژی از چالش های اساسی صنعت برق



مدیرعامل شرکت مدیریت تولیدبرق نکا از بالا بودن شدت مصرف انرژی به عنوان یکی از چالشهای اساسی صنعت برق یاد کرد و افزود: به گواه آمار مصرف برق کشور ما در مقایسه با استاندارد جهانی بسیار بالاست و در صورت عدم مدیریت مصرف بویژه در فصل تابستان همچنان با ناترازی تولید و مصرف مواجه خواهیم بود. مدیرکل دادگستری استان مازندران با هدف آشنایی با ظرفیت ها و چالشهای تولید انرژی از نیروگاه شهیدسلیمی نکا بازدید کرد.

در حاشیه این بازدید و در نشستی با حضور مدیرعامل شرکت تولید نیروی برق شهیدسلیمی چالش ها و محدودیت های تولید نیروگاه بررسی و بر ارتقاء آمادگی واحدها برای پایداری تولید و تأمین برق مورد نیاز شبکه در ایام پیک مصرف تابستان تأکید شد.

در ابتدای این نشست مدیرعامل شرکت مدیریت تولیدبرق نکا با اشاره به قدمت بهره برداری از واحدهای نیروگاه نکا گفت: واحدهای نیروگاهی برای دوره ۳۰ ساله طراحی می شوند، لذا بدلیل گذشت ۴۵ سال از عمر واحدها و فرسودگی گسترده تجهیزات، توان تولید واحدها کاهش یافته که بازیابی آن مستلزم بازسازی و نوسازی است و با توجه به هزینه به مراتب ناظر، بازیابی توان نیروگاه در مقایسه با ساخت نیروگاه جدید، لازم است که وزارت نیرو نگاه حمایتی ویژه تری به این موضوع داشته باشد.

وی همچنین با بیان اینکه برق با هزینه بالا و سختی زیادی تولید و به آسانی مصرف میشود، افزود: در ۸ ماهه گذشته در راستای ارتقاء آمادگی واحدها برای تولید پایدار انرژی و عبور از پیک مصرف تابستان با تلاش شبانهروزی همکاران ۱۴ برنامه تعمیراتی در واحدها به اجرا درآمد.

سیس مدیرعامل شرکت تولید نیروی برق شهیدسلیمی ضمن تقدیر از خدمات کارکنان نیروگاه نکا برای پایداری تولید و حفظ آمادگی واحدها گفت: ثمره شیرین تولید برق به آسایش و رفاه مردم منتهی می شود که محصول تلاش بی وقفه و شبانه روزی کارکنان این صنعت فاخر است. محمدرضا عابدی در ادامه با اشاره به

ناترازی ۲ هزار و هفتصد مگاواتی تولید و تقاضای مصرف استانهای مازندران و گلستان در تابستان افزود: در زمان پیک مصرف تابستان مصرف برق مازندران بویژه در مناطق غرب بدلیل مهمانپذیر بودن به شدت افزایش می یابد و با توجه به ثبت رکورد ۵ هزار دویست مگاواتی سال گذشته و روند افزایشی تقاضا در سالهای اخیر پیشبینی میشود که امسال این عدد به ۵۷۰۰ مگاوات برسد.

وی ادامه داد: در سالهای آتی بخشی از این ناترازی با اجرای طرح توسعه نیروگاه نکا و رفع مشکل خط انتقال نیروگاه کاسپین نوشهر تأمین میشود ولی کافی نیست و برای فائق آمدن بر مشکل باید راهکاری دیگری مثل اجرای طرح خود تأمینى و نصب نیروگاه های مقیاس کوچک در شهرکهای غرب استان اجرا گردد.

در پایان مدیرکل دادگستری استان مازندران نیز با تقدیر از زحمات شبانه روزی کارکنان نیروگاه نکا و تأکید بر تولید و تأمین پایدار انرژی برق، گفت: امروزه زندگی مردم به شدت به برق وابسته است و به همین دلیل تقاضای مصرف هم به شدت رو به افزایش است و هرگونه کمبود، اختلال و نوسان در تولید برق برای شهروندان و بویژه شرکتهای تولیدی مشکل و خسارت ایجاد می کند، لذا انتظار داریم که متولیان امر به موازات تلاش برای تولید برق، اهتمام بیشتری هم به بروزرسانی تجهیزات و بهره گیری از تکنولوژیهای جدید داشته باشند تا برق با هزینه کمتری تولید شود.

پوریانی و همراهان همچنین از روند پیشرفت کار پروژه لایروبی حوضچه آبگیر واحدهای بخار نیروگاه بازدید کردند.

در نشست کمیته راهبردی مازندران تأکید شد:

### بر خورد باز دارنده با ناامنی در دستور کار دستگاه قضایی و فراجا قرار دارد



کرد: قطعاً کسانی که در جامعه ناامنی ایجاد کنند مورد شناسایی قرار گرفته و با متخلفین برخورد قانونی خواهد شد. پوریانی با اشاره به بحث حضور اتباع بیگانه در استان مازندران نیز اظهار کرد: در این راستا باید طبق قانون، اقدامات قانونی لازم به شکل جدی صورت گیرد. رئیس کل دادگستری مازندران افزود: در مورد ۸ هزار خودرو و موتورسیکلت موجود در پارکینگهای توقیفی استان، باید ضمن تشکیل کارگروهی ویژه، اقدامات لازم در خصوص تعیین تکلیف این وسایل نقلیه توقیفی صورت گیرد.

پوریانی در ادامه به وجود ۹۰۰ هزار منزل مسکونی خالی در استان نیز اشاره کرد و گفت: در این راستا، باید ضمن اندیشیدن تمهیداتی خاص برای شناسنامه‌دار شدن املاک از سوی دستگاه‌های متولی، اقدامات لازم برای پیشگیری از وقوع جرائم انجام شود. رئیس کل دادگستری مازندران با تأکید بر لزوم برخورد با هرگونه مولفی ناامنی در استان، تصریح کرد: مردم باید از شر اراذل و اوباش و افرادی که مخل امنیت و آسایش هستند در امان باشند و در این راستا قطعاً دستگاه قضایی استان با متخلفان برخورد قاطع، قانونی و بازدارنده خواهد داشت.

به گزارش ایسنا به نقل از روابط عمومی دادگستری استان مازندران، فرماندهی نیروی انتظامی مازندران، اعضای ستاد فرماندهی استان، معاونین قضایی دادگستری استان و همچنین فرماندهان انتظامی شهرستان‌های مازندران و روسای دادگستری‌ها و دادستان‌های شهرستان‌های استان به صورت ویدیو کنفرانس در این جلسه حضور داشتند. دستور نشست کمیته راهبردی استان پیگیری مصوبات نشست قبلی و مسائل و چالش‌هایی مانند مقابله با «سگ‌های ولگرد» و ساماندهی «متکدیان» بود و اعضای حاضر در این جلسه به ارائه گزارش در خصوص موارد موجود در حیطه مسئولیت خود پرداختند.

استاندار مازندران:

### سرمایه گذاری برای پروژه‌ها باید با تایید بانک مرکزی باشد



راهبردی داریم زیرا ۲ کشور دارای تمدن هستیم. این مسئول با اظهار اینکه لازم است با رئیس بانک مرکزی مشورت شود تا چند بسته سرمایه‌گذاری را به سرمایه گذار خارجی معرفی کنیم، یادآور شد: پروژه‌هایی داریم که مجوز دارند و آماده سرمایه گذاری هستند و بانک

استاندار مازندران با اظهار اینکه لازم است با رئیس بانک مرکزی مشورت شود تا چند بسته سرمایه‌گذاری را به سرمایه گذار خارجی معرفی کنیم، یادآور شد: پروژه‌هایی داریم که مجوز دارند و بانک مرکزی هم باید آنها را تأیید کند.

یوسف نوری در دیدار هیئت سرمایه گذاری چینی و عقد قرارداد برای احداث بیمارستان ۱۱۰۰ تختخوابی آیت الله طبرسی ساری گفت: مازندران از بعد اقتصادی و در زمینه‌های مختلف کشاورزی، صنعت و خدمات ظرفیت‌های خوبی دارد.

وی افزود: مازندران قطب کشاورزی برنج و مرکبات در ایران است و تراز کشاورزی بیشترین ظرفیت را در کشور دارد.

نوری با بیان اینکه بندر امیرآباد بزرگترین بندر کشور است که در مازندران قرارگرفته، تصریح کرد: مازندران نیازمند همکاری مشترک و سرمایه گذاری است.

استاندار مازندران یکی از سرمایه گذاری‌های پرپزاده را حوزه حمل و نقل دریایی و ریلی دانست و گفت: خرسندیم که با کشور چین ارتباط

معاون طرح و توسعه شرکت آب منطقه‌ای مازندران خبر داد:

## اختصاص ۵۰۰میلیاردریال برای افزایش کیفیت آب آشامیدنی رامسر

سرریز شد و در حال حاضر وضعیت ذخیره مطلوبی دارد. وی با بیان این که تأمین آب پایدار از منابع سطحی یکی از اقدامات اساسی برای مدیریت منابع آب به شمار می‌آید، افزود: با توجه به این که سد میجران رامسر با نگاه کشاورزی طراحی و ساخته شد، تاسیسات برداشت آب از سطح سد برای مصارف آشامیدنی ایجاد نشده بود که این امر منجر به بروز مشکلاتی در تأمین آب آشامیدنی از این سد به ویژه در زمان کم‌آبی و خشکسالی می‌شود.

نماینده عالی دولت در مازندران خاطرنشان کرد: یکی از اقدامات مد نظر برای ارتقای کیفیت آب آشامیدنی رامسر ایجاد زیرساخت لازم برای برداشت آب از لایه‌های بالایی این سد است که در اعتبارات امسال به تأمین اعتبار مورد نیاز این اقدام توجه می‌شود.

وی با اشاره به میزبانی رامسر و غرب مازندران از میلیون‌ها مسافر در ایام سال تصریح کرد: تلاش بر این است تا با اجرای طرح‌های آینده‌نگره آب پایدار و بهداشتی مورد نیاز جمعیت ثابت و شناور این منطقه از منابع سطحی تأمین شود تا در زمان حضور مسافران مردم منطقه با مشکل افت فشار یا قطعی آب آشامیدنی مواجه نشوند.

استاندار مازندران به در حال اجرا بودن طرح آبرسانی به شهرستان تنکابن توسط شرکت آب منطقه‌ای مازندران نیز اشاره کرد و گفت: دیروز از عملیات اجرایی طرح آبرسانی به شهرستان تنکابن که در قالب مجتمع آبرسانی شماره یک طرح جامع آبرسانی مازندران در حال اجرا است بازدید داشتیم. تلاش بر این است تا با تأمین به موقع اعتبارات لازم این طرح که در دولت سیزدهم کلنگ آن به زمین زده شد در مدت تعیین شده به بهره‌برداری برسد.

نوری افزود: دولت سیزدهم با نگاه ویژه به اجرای طرح‌های آبرسانی گام مهم و بلندی برای کاهش مشکلات مربوط به تأمین آب آشامیدنی برداشت که با تزریق اعتبارات لازم طی سه سال اخیر شاهد پیشرفت چشمگیری در اجرای پروژه‌های آبرسانی کشور بودیم.

معاون طرح و توسعه شرکت آب منطقه‌ای مازندران نیز در این بازدید ضمن تشریح آخرین وضعیت فرآیند تأمین آب آشامیدنی رامسر از سد میجران گفت: در مازندران سدها با نگاه کشاورزی ساخته شدند و بعدها که مشکل تأمین آب آشامیدنی احساس شد برداشت از سدها برای تأمین آب آشامیدنی در نظر گرفته شد. البته برای سدهای هزار و گلبورد برداشت آب آشامیدنی به صورت اصولی از سطح دریاچه تعریف شده است و زیرساخت‌ها در حال اجراست.

افراسیاب میرزایی افزود: با توجه به این که در حال حاضر برداشت آب از لایه‌های پایینی سد میجران انجام می‌شود، به دلیل وجود میکروارگانیسم‌ها و انباشت لای در قسمت پایینی دریاچه، هنگامی که سطح آب کم شود کیفیت آب آشامیدنی هم پایین می‌آید. البته این مشکل از سال گذشته با ایجاد واحد آوزون‌زنی در تصفیه‌خانه رامسر تا حد زیادی برطرف شد. اما برای ارتقای کیفیت آب آشامیدنی برداشت از سطح دریاچه سد ضروری است. معاون طرح و توسعه شرکت آب منطقه‌ای مازندران خاطرنشان کرد: برداشت از سطح سد میجران مصوب شده و اسناد مناقصه هم آماده است. در نظر داریم از محل اعتبارات طرح مجتمع آبرسانی شهرستان‌های رامسر، تنکابن و عباس‌آباد ۵۰۰ میلیارد ریال به اجرای این طرح اختصاص دهیم تا افزایش پایداری و کیفیت آب آشامیدنی رامسر از سد میجران محقق شود.

استاندار مازندران گفت: ارتقای کیفیت آب آشامیدنی و تأمین آب مورد نیاز شهرستان رامسر با توجه به مسافربدیری این شهرستان و میزبانی از جمعیت میلیونی گردشگران با اجرای طرح برداشت آب از سطح سد میجران افزایش می‌یابد.

به گزارش روابط عمومی شرکت آب منطقه‌ای مازندران، یوسف نوری امروز –جمعه ۱۱ خرداد- در حاشیه بازدید از سد میجران و تصفیه‌خانه رامسر که با حضور معاون طرح و توسعه شرکت آب منطقه‌ای مازندران و برخی مسئولان استانی و شهرستانی انجام شد، اظهار کرد: سد میجران رامسر به عنوان یکی از منابع مهم تأمین آب آشامیدنی در غرب مازندران خوشبختانه امسال نیز



مدیر عامل شرکت صنایع چوب و کاغذ مازندران در نشست خبری خبر داد:

## ارتقای ۱۳ درصدی کیفیت کاغذ تولید داخل

مدیر عامل شرکت صنایع چوب و کاغذ مازندران از ارتقای ۱۳ درصدی کیفیت کاغذ تولید داخل خبر داد و گفت:

کیفیت کاغذ تولید داخل از ۸۱ درصد در سال ۱۳۹۹ به ۹۴ درصد در سال ۱۴۰۲ ارتقا یافت.



مدیر عامل شرکت صنایع چوب و کاغذ مازندران در نشست خبری افزود: امسال تعمیرات اساسی خطوط تولید را در صنایع چوب و کاغذ مازندران برنامه ریزی کرده ایم که با اجرای آن، ۲۰ درصد ظرفیت تولید افزایش می‌یابد.

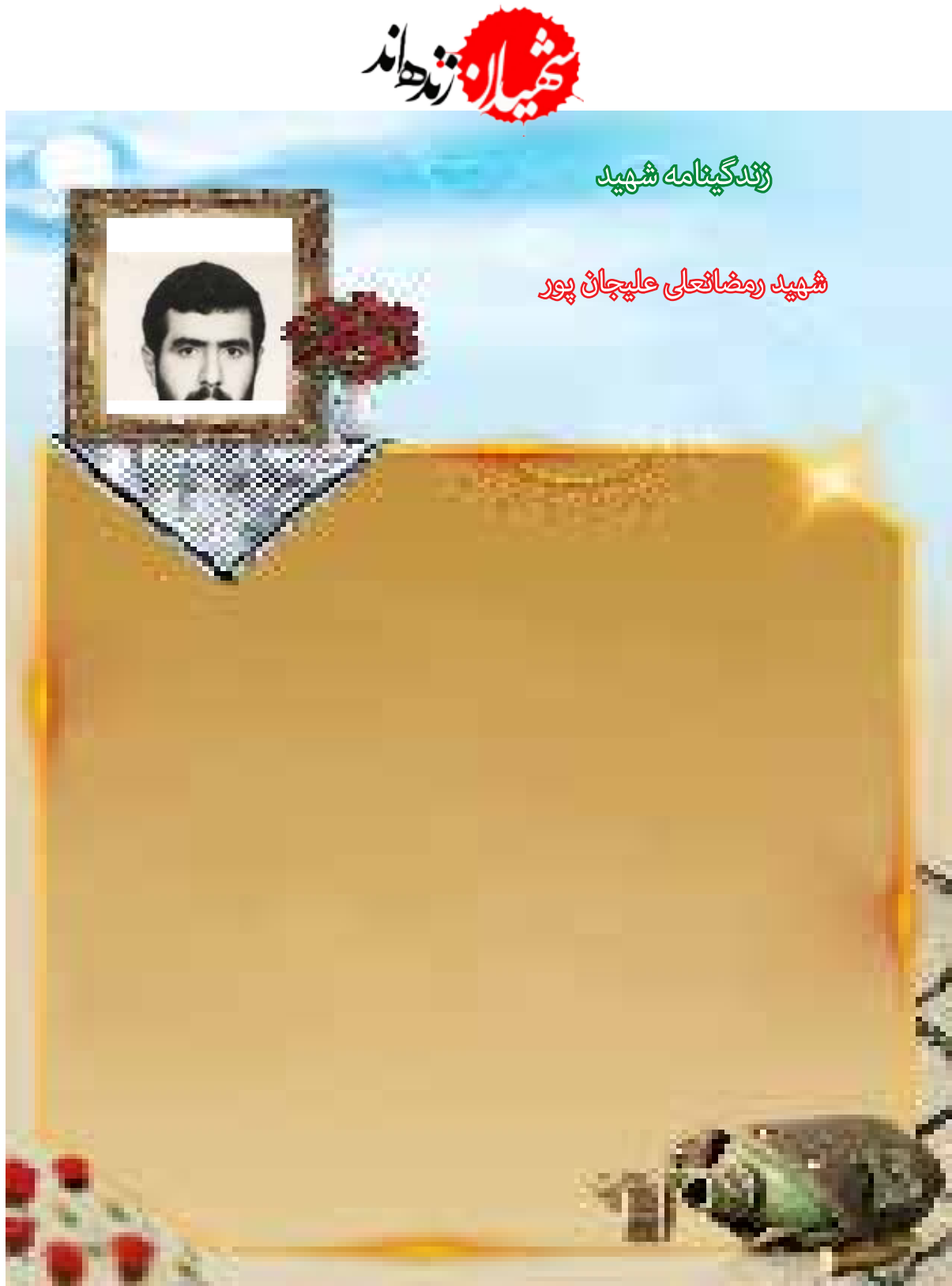
وی اضافه کرد: سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ در مجموع ۷۰ درصد کتاب‌های درسی دانش‌آموزان کشور از کاغذ و تولیدات کارخانه داخلی تأمین شد و در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ نیز ۱۰۰ درصد کاغذ کتاب‌های درسی دانش‌آموزان کشور تولید داخل و عرضه شده است.

نیک نژاد گفت: در حال حاضر ۱۵۵ میلیون جلد کتب درسی برای ۱۴ میلیون و ۵۰۰ هزار دانش‌آموز ایرانی از کاغذ تولید داخل تأمین می‌شود.

مدیر عامل شرکت صنایع چوب و کاغذ مازندران با اشاره به اینکه بر اساس اعلام وزیر صمت کارخانه‌های دیگر تولید کاغذ و مقوا نیز به‌زودی به مدار تولید می‌رسند، اضافه کرد: تولید کتاب‌های درسی سال تحصیلی جاری از کاغذ تولید داخل از خروج ۵۰ میلیون دلار ارز از کشور جلوگیری کرد در حالی که در ۳۰ سال اخیر این ارز از کشور خارج می‌شد تا ۱۵۵ میلیون جلد کتب مورد نیاز دانش‌آموزان تأمین شود.

نیک نژاد مدیر عامل شرکت صنایع چوب و کاغذ مازندران با بیان اینکه ۳۳۰ ناشر در کشور از کاغذ ایرانی استفاده می‌کنند، گفت: بخشی از مواد اولیه مورد نیاز در این صنعت، از جمله خمیر کاغذ یک ماده وارداتی است و صنایع دیگر نیز از خمیر کاغذ استفاده می‌کنند. این ماده اولیه از کشورهایی مانند روسیه و بلاروس وارد می‌شود. بعضی از مواد شیمیایی مورد نیاز تولید نیز از طریق واردات تأمین می‌شود که البته تولیدکنندگانی هم برای تولید آنها اقداماتی داشتند. برای تولید خمیر کاغذ در کشور هم بعضی از شرکت‌های دانش بنیان اقدام کرده‌اند، اما تا کنون نتوانسته‌اند خمیر ایلاف بلند را تولید کنند.

مدیر عامل شرکت صنایع چوب و کاغذ مازندران با بیان اینکه این شرکت از سال ۱۳۹۶ تا ۱۳۹۹ در زیان انباشته بوده و سال



## تا حالا «هلی کتنی» مازندرانی خوردید؟

هلی کتنی یک دسر مازندرانی است که

در فصل بهار همزمان با بهار نشستن گوجه سبز (هلی) تهیه و مصرف می‌شود. در سفر به مازندران این وعده خوراکی عصرانه را از دست ندهید.

مازندران فقط سرزمین طبیعت سرسبز و زیبا نیست، بلکه خطه میوه‌های خوش آب‌ورنگ و خوراکی‌ها و غذاهای بومی لذیذ هم هست. فرقی هم نمی‌کند چه فصلی مهمان این استان سرسبز و مردم خونگرمش بشوید، در هر فصلی می‌توانید طعم مهمان‌نوازی مردم این دیار کهن را در کنار محصولات و خوراکی‌های خوش طعم و گوارا که با عطر دل‌انگیز برنج شمال در هم پیچیده، همزمان بچشید.

پاییز و زمستان پرتغال، نارنگی، کیوی، انار شیرین و ترش، زرشک، کندوس، ولیک و در بهار و تابستان آلبالو، گیلاس، زردآلو، سیب، گلابی، گوجه‌سبز، شلیل، هلو و شبرنگ و از گیل... محصولاتش را رامسر تا گل‌گواه مازندران ...

اما یکی از نکات مهم و جالبی که در این دیار حاصل‌خیز و پر نعمت باید به آن توجه و اشاره داشت، کدبانوهای مازندرانی هستند که در این فصول با هر یک از میوه‌ها و محصولات باغی، انواع خوراکی‌ها و خوردنی‌های خوش‌مزه و دلچسپ را تهیه می‌کنند؛ مثل تهیه مربا و مارمالاد و دسرهای مختلف با آلبالو، گیلاس، زردآلو و سایر میوه‌های بهار و تابستان که معمولاً در سایر مناطق ایران هم دیده می‌شود، اما خوراکی منحصر به فرد و ترش‌مزای که می‌توان با اطمینان آن را مختص این سرزمین نام برد و به عنوان یک دسر خاص در بین مازندرانی‌ها شهره است، دسر مخصوص «هلی کتنی» است.

این دسر که از اول اردیبهشت میوه آن در میادین میوه تره‌بار با قیمت نجومی عرضه می‌شود، یک خوراکی ویژه برای وعده عصرانه است که با دست هنرمند کدبانوهای

استان تهیه می‌شود.

**هلی و غذاهای هلی‌دار**

«هلی» که یک واژه طبری است، همان «گوجه سبز، آلوچه» است و در فصل بهار در حیاط بسیاری از خانه‌های شمالی به چشم می‌خورد. از همان ابتدای فصل بهار هم که درختان شکوفه می‌دهند، صاحبان منزل به درخت یا درختان آلوچه چشم می‌دوزند که تا ببینند چقدر شکوفه می‌دهد، زیرا کم یا پر باردهی شکوفه در واقع میزان محصول را به صاحبخانه وعده می‌دهد.

**«هلی کتنی»؛ «هلی داشکنه»؛ «هلی کتنی»؛ «خولی دشکن»**

اما دسر معروف و پرطرفدار مازندرانی‌ها که مورد علاقه همه هم هست، «هلی کتنی» است که در زبان تبری مازندرانی با نام‌های متعدد « هلی کتنی»، «هلی دشکنه»، «خولی دشکن» مطرح است. برای درست کردن «هلی کتنی» گوجه سبز یا همان آلوچه باید بزرگ، رسیده و با هسته سفت باشد.

آلوچه‌ها پس از شستن داخل ماهی‌تابه یا قابلمه روحی، روی یک سنگ بزرگ صاف و صیقل شده قرار گرفته و کدبانوی خانه با سنگ یا گوشت‌کوب آرام آرام روی گوجه‌سبزه‌ها می‌کوبد، به طوری که هسته آن نشکند و گوشت آلوچه تقریباً له شده و از هسته جدا شود. سبزیجات نمکی متناسب با میزان گوجه‌سبزه‌ها داخل ظرف قرار می‌گیرد و پس از کوبیدن و مخلوط شدن چند باری با قاشق هم زده می‌شود تا کاملاً مخلوط و برای خوردن آماده شود.

بعضی از مازندرانی‌ها این دسر عصرانه را با برنج سرد کته موقع ناهار می‌خورند، یعنی این برنج را با «هلی کتنی» مخلوط کرده و سپس آن را می‌خورند، اما بیشتر به همین شکل دلالی و کوبیده و میان‌وعده مصرف می‌کنند.

**گوجه‌سبزرشاراز ویتامین C و آهن**



نرگس قهرمانی؛ دکترای گیاهان دارویی و طب اسلامی در گفت‌وگو با خبرنگار تسنیم با اشاره به خواص گوجه سبز عنوان کرد: گوجه سبز سرشار از ویتامین C و سرشار از آهن است و خورشت یا خام آن بسیار مقوی و برای درد مفاصل مفید است.

وی با بیان اینکه رب گوجه سبز نیز بسیار مناسب برای چاشنی غذاهاست، افزود: در طول سال که دسترسی به گوجه سبز کم است می‌توان از رب آن استفاده کرد.

قهرمان با تأکید بر اینکه آلوچه دارای طبع سرد است و به افراد گرم مزاج توصیه می‌شود، گفت: اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که طبع سردی دارید، اما عاشق این میوه هستید، پیشنهاد می‌شود که از مصرف گلپر، نعنا یا دیگر سبزی‌های کوهی همزمان با این میوه غافل نشوید؛ استفاده از این نوع سبزیجات با طبع گرم در کنار آلوچه، سبب می‌شود تا علاوه بر خنثی شدن طبع سرد، نفخ این میوه نیز از بین برود.

**هسته گوجه‌سبز را نخورید**

متخصص طب سنتی و گیاهان دارویی با تأکید بر اینکه باید دقت شود هسته این میوه در زمان کوبیده شدن نشکند و با مواد مخلوط نشود، افزود: به دلیل سمی بودن هسته هلی یا آلوچه، احتمال ابتلا به ورم معده وجود دارد.

قهرمانی با بیان اینکه اگر از گلپر هم در مصرف این خوراکی استفاده شود، بسیار عالی است، گفت: یک مسئله بسیار مهم پس از کوبیده و قاطی شدن آلوچه با سبزیجات این است که حتماً ۱۵ دقیقه فرصت دهید تا جا بیفتد، سپس مصرف شود.

# زمان‌های طلایی که در راه‌بندان ها هدر می‌رود



رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی گیلان اظهار

کرد: تمام این موضوعات بار ترافیکی پرحجمی را

طول روز در سطح شهر ایجاد می‌کند ضمن اینکه

نیود زیرساخت کافی و مناسب در حوزه حمل

و نقل عمومی، اتوبوس، تاکسی و عدم تمایل

شهروندان به استفاده از وسیله نقلیه شخصی از

دلایل دیگر مشکل ترافیک است.

است.

رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی گیلان در ادامه با اشاره به برنامه شهرداری رشت برای احداث پنج تقاطع غیرمسطح اظهار کرد: این اقدام شهرداری کار جهادی است که در ۱۵ سال گذشته شاهد اجرای چنین پروژه‌هایی در این شهر نبودیم؛ با بهره‌برداری از این تقاطع‌ها بخش قابل توجهی از مشکلات ترافیک رشت کاهش می‌یابد.

وی عنوان کرد: مسئولان شهرداری رشت تمام تلاش‌ها را برای اجرای پروژه احداث تقاطع غیرمسطح به کار گرفته‌اند؛ پیشرفت این پروژه‌ها خوب بوده و با اتمام آنها بارترافیکی کاهش یافته و شهروندان بازخورد آن را خواهند دید.

## توصیه پلیس به شهروندان

سرهنگ طالبی تاکید کرد: شهروندان همه کنترل‌ها و نظارت‌ها را به پلیس نسپارند؛ پلیس در صورت مشاهده تخلف می‌تواند اعمال قانون کند؛ روزانه تعداد زیادی تخلفات رانندگی از چشم نیروهای پلیس پنهان می‌ماند.

وی از خانواده‌ها خواست تا از رفتارهای پرخطر فرزندان جوان خود در حوزه ترافیک مراقبت کنند و اگر جایی شنیدند که

فرزندشان بد رانندگی می‌کند حتماً برخورد کنند و کنترل را تنها به سمت و سوی

برخوردهای قه‌ری پلیس نبرند.

رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی گیلان گفت: صاحبان کسب و کار که معمولاً خودروی خود را از ساعات نخست صبح تا پایان فعالیت جلوی مغازه‌شان پارک می‌کنند می‌توانند وسایل نقلیه شان را در فضای مناسب‌تری پارک کنند تا شهروندان برای توقف لحظه‌ای، اقدام کرده و دسترسی‌های محلی مردم آسان‌تر شود.

ترافیکی می‌شود.

رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی گیلان اظهار کرد: تمام این موضوعات بار ترافیکی پرحجمی را طول روز در سطح شهر ایجاد می‌کند ضمن اینکه نیود زیرساخت کافی، اتوبوس، تاکسی و عدم تمایل شهروندان به استفاده از وسیله نقلیه شخصی از دلایل دیگر مشکل ترافیک است.

## چراغ‌های راهنمایی و رانندگی کدام مرکز استان مربوط به دهه ۶۰ است؟

نیود فضایی پارکینگ و پارک مناسب برای توقف وسایل نقلیه، انباشت مطب‌های پزشکی در یک نقطه و نیود دسترسی محلی و پارکینگ از مهمترین چالش حوزه ترافیک در شهر رشت است. سرهنگ امیر طالبی در گفت و گو با خبرنگار ایرنا اظهار کرد: خیابان‌های رشت نسبت به ۲۰ سال گذشته تغییر نیافته در حالیکه سالانه ۱۵۰ هزار خودرو در گیلان شماره‌گذاری می‌شود و خودروهای فرسوده هم از چرخه خارج نمی‌شوند.

وی بیان کرد: پیش از این برای خروج خودروهای فرسوده از چرخه فعالیت و با هدف بهبود وضعیت ترافیک، ایمنی تردد و کاهش آلودگی هوا تسهیلات پرداخت می‌شد و مردم وسایل نقلیه فرسوده را تحویل می‌دادند اما این موضوع از سال‌های گذشته به بخش خصوصی سپرده شد و ضمن آنکه مشوق‌ها هم برداشته شد و با وجود تورم برای خروج خودروهای فرسوده رغبتی نیست.

رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی گیلان در ادامه با تشریح وضعیت ترافیک خیابان‌های رشت اظهار کرد: ساختمان‌های بزرگ پزشکان در رشت سایر مجتمع‌ها در بخشی از محدوده مرکزی رشت بدون در نظر گرفتن فضای پارک مناسب خود از معضلاتی است که موجب بروز مشکلات و گر‌ه‌های

ساختاری شهر را راه برون رفت از این مشکل می‌دانند.

## رشت نیازمند فضای مناسب برای پارک خودرو

رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی گیلان در این رابطه گفت: نیود فضایی پارکینگ و پارک مناسب برای توقف وسایل نقلیه، انباشت مطب‌های پزشکی در یک نقطه و نیود دسترسی محلی و پارکینگ از مهمترین چالش حوزه ترافیک در شهر رشت است. سرهنگ امیر طالبی در گفت و گو با خبرنگار ایرنا اظهار کرد: خیابان‌های رشت نسبت به ۲۰ سال گذشته تغییر نیافته در حالیکه سالانه ۱۵۰ هزار خودرو در گیلان شماره‌گذاری می‌شود و خودروهای فرسوده هم از چرخه خارج نمی‌شوند.

وی بیان کرد: پیش از این برای خروج خودروهای فرسوده از چرخه فعالیت و با هدف بهبود وضعیت ترافیک، ایمنی تردد و کاهش آلودگی هوا تسهیلات پرداخت می‌شد و مردم وسایل نقلیه فرسوده را تحویل می‌دادند اما این موضوع از سال‌های گذشته به بخش خصوصی سپرده شد و ضمن آنکه مشوق‌ها هم برداشته شد و با وجود تورم برای خروج خودروهای فرسوده رغبتی نیست.

رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی گیلان در ادامه با تشریح وضعیت ترافیک خیابان‌های رشت اظهار کرد: ساختمان‌های بزرگ پزشکان در رشت سایر مجتمع‌ها در بخشی از محدوده مرکزی رشت بدون در نظر گرفتن فضای پارک مناسب خود از معضلاتی است که موجب بروز مشکلات و گر‌ه‌های

شهر باعث‌های فرسوده است و اگر جایی هم ساخت و ساز شده بی توجه به طرح تفصیلی و طرح جامع شهری انجام شده و خیابان کشتی‌ها و معابر و غیره در آن لحاظ نشده است.

علیرضا درودی رشت‌نود دیگری است که در این باره می‌گوید: تردد وسایل نقلیه تک سرنشین از جمله عوامل ترافیک است در حالیکه شهروندان می‌توانند با استفاده از وسایل نقلیه عمومی برای کاهش یا رفع این مشکل کمک کنند.

وی اظهار می‌کند: رشت از شهرهای گردش پذیرست و در ایام تعطیلات و آخر هفته مسافران زیادی وارد این شهر می‌شوند این موضوع نیز دلیلی برای بروز ترافیک است چنانکه آخر هفته‌ها گاه در ترافیک خیابان‌های اصلی هسته مرکزی شهر در اغلب ساعات به ویژه صبح و غروب اسیر ترافیک‌های سنگین است.

چهارراه گلسار، خیابان تختی و سایر خیابان‌های اصلی هسته مرکزی شهر در اغلب ساعات به ویژه صبح و غروب اسیر ترافیک استیکی از شهروندان رشتی با گلابه از وضعیت ترافیک می‌گوید: هر ساله خودروهای جدید بسیار بر تعداد وسایل نقلیه موجود افزوده می‌شود در حالیکه خیابان‌ها و معابر شهر گنجایش افزایش خودرو را ندارند.

وی بیان کرد: ترافیک در برخی از خیابان‌های رشت به حدی سنگین است که برای رسیدن به مقصدی که در شرایط عادی نهایت یک ربع زمان لازم است گاه بیش از یک ساعت زمان می‌برد.

این شهروند با بیان اینکه رعایت نکردن قوانین راهنمایی و رانندگی از سوی برخی رانندگان موجب تشدید ترافیک می‌شود، می‌افزاید: نیود فرهنگ درست رانندگی و وجود خودروهای تک سرنشین موجب شده تا شهروندان رشتی هر روز گرفتار ترافیک شوند.

یکی دیگر از شهروندان معتقد است: وقتی که ساختار شهر عموماً همان است که ۲۰ سال قبل بود و همچنان بخش عمده

کیفیت زندگی شهروندان و هوای شهر هم آثار منفی دارد.

اینک شهروندان رشتی سال‌هاست که در کنار مشکلات متعدد شهری اعم از آلودگی رودخانه‌های زرجوب و گوهررود، پسماند، بافت‌های فرسوده و ساختار شهری ۴۰ سال قبل و خیابان‌های قدیمی و کم عرض جز معدود مسیرهای اصلی، گرفتار معضل ترافیک هم هستند.

خیابان‌های رشت اعم از نواب، مطهری، چهارراه گلسار، خیابان تختی و سایر خیابان‌های اصلی هسته مرکزی شهر اغلب ساعات به ویژه صبح ظهر و غروب اسیر ترافیک‌های سنگین است.

خیابان‌های رشت اعم از نواب، مطهری، چهارراه گلسار، خیابان تختی و سایر خیابان‌های اصلی هسته مرکزی شهر در اغلب ساعات به ویژه صبح و غروب اسیر ترافیک استیکی از شهروندان رشتی با گلابه از وضعیت ترافیک می‌گوید: هر ساله خودروهای جدید بسیار بر تعداد وسایل نقلیه موجود افزوده می‌شود در حالیکه خیابان‌ها و معابر شهر گنجایش افزایش خودرو را ندارند.

وی بیان کرد: ترافیک در برخی از خیابان‌های رشت به حدی سنگین است که برای رسیدن به مقصدی که در شرایط عادی نهایت یک ربع زمان لازم است گاه بیش از یک ساعت زمان می‌برد.

این شهروند با بیان اینکه رعایت نکردن قوانین راهنمایی و رانندگی از سوی برخی رانندگان موجب تشدید ترافیک می‌شود، می‌افزاید: نیود فرهنگ درست رانندگی و وجود خودروهای تک سرنشین موجب شده تا شهروندان رشتی هر روز گرفتار ترافیک شوند.

یکی دیگر از شهروندان معتقد است: وقتی که ساختار شهر عموماً همان است که ۲۰ سال قبل بود و همچنان بخش عمده

● ترافیک از موضوعات پیچیده کلانشهرها و مناطق پرت‌رود است و رشت هم از این قاعده مستثنی نیست، اغلب شهروندان و مسافران در این شهر زمان‌های طلایی بسیاری را در راه‌بندان صرف کرده اند و می‌کنند. نفس رشت سال‌هاست که دریند این معضل است.

به گزارش ایرنا، مساله‌ای که بخش عمده آن ناشی از وضعیت خیابان‌ها و معابر و واقع ساختاری شهری این شهر و عدم ظرفیت آنها برای پذیرش حجم انبوه خودروهایی است که دایم بر تعدادشان افزوده می‌شود و برون رفت از آن، تدبیر اساسی و همتی اساسی‌تر و یا به عبارتی به مفهوم واقعی جهادی از سوی مسئولان مرتبط و همکاری مردم می‌طلبد.

ترافیک سال‌هاست مساله جدی این شهر گردشگری است که در تمام این سال‌ها چون بسیاری از مسائل عمده و جدی شهری در میانه دعوای کشدار و طولانی شورای شهر و شهرداری فراموش شده بود اما اینکه که اندکی این دعوای فروکش کرده و مدیریت شهری ثباتی یافته انتظار می‌رود فکری برای این موضوع شود.

این معضل برای مردم رشت و گیلان مساله‌ای روز‌مره و همیشگی است که در تمام طول روز گرفتار آنند و برای فرار از آن از کوچه پس کوچه‌های تودرتو و پیچ در پیچ شهر استفاده می‌کنند ضمن آنکه همه آنانی که به این شهر سفر کرده اند تجربه ترافیک‌های سنگین و قفل خیابان‌های شهر را داشته اند.

ترافیکی که تقریباً در همه ایام سال و همه ساعات روز بر شهر حاکم است اما برخی روز‌ها که کم هم نیست و برخی ساعات روز به اوج می‌رسد و در این میان زمان‌هایی که در آمد و شد‌ها هدر می‌رود، این معضل پیچیده علاوه بر اتلاف وقت بر

معاون استاندار گلستان عنوان کرد

## احیای خلیج گرگان؛ یادگار ماندگار رئیسی



از ویژگی‌های شهید، اخلاص و کار کردن برای رضای خدا بود، ولایت مداری ایشان که خود را سرباز ولایت می‌دانست تا جایی که حضور مردم را در سفرها برای ولایت و رهبری عنوان می‌کرد.

وی با اشاره به اینکه مقام معظم رهبری شهید رئیسی را احیا کننده گفت‌مان انقلاب می‌داند افزود: تسهیل حضور مردم، تسریع کار مردم و تکریم مردم شعاری بود که شهید رئیسی به عنوان گفت‌مان انقلاب زنده و از کار مردم گر‌ه گشایی کرد.

سیدعلی مهاجر در ادامه گفت: داشتن سعه صدر و وارد حاشیه نشدن از زمان مناظرات انتخاباتی تا شهادت ویژگی مهمی بود که شهید جمهور به آن پایبند بود. وی در ادامه به احیای خلیج گرگان که در حال خشک شدن بود به عنوان یادگاری ماندگار رئیس جمهور در گلستان یاد کرد که در سفر اول دکتر رئیسی به استان به عنوان مهم‌ترین مساله استان از سوی استاندار مطرح و پیگیری‌های آن انجام شد.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان اضافه کرد: شهید خدمت به واقع از کار دولت گر‌ه گشایی کرد و تفکر اشتغال شده پاس و ناامیدی مردم به دستگاه‌های اداری را فتح و مردم را به دولت امیدوار کرد.

سیدعلی مهاجر از احیای خلیج گرگان که در حال خشک شدن بود به‌عنوان یادگار ماندگار رئیس‌جمهور شهید در استان گلستان یاد کرد.

سیدعلی مهاجر در مراسم گرامیداشت سی و پنجمین سالگرد ارتحال ملکوتی بنیانگذار انقلاب اسلامی حضرت امام خمینی (ره)، بزرگداشت قیام ۱۵ خرداد و پانزدهمین روز شهادت شهدای خدمت ضمن تسلیت ایام به بیان بخشی از ویژگی‌های شخصیتی و باخوانی خدمات راهبردی شهید جمهور پرداخت.

وی تصریح کرد: در سوگ شهیدی نشستیم که خادم و دل‌داده امام (رضاع) بود، در روز ولادت امام رؤف به عنوان رئیس جمهور تنفیذ شد و در ایام ولادت امام به شهادت رسید، همانند شهید سلیمانی که در ولادت حضرت زینب کبری (س) شهید شد.

معاون استاندار در بیان ویژگی شهید بزرگوار آیت الله دکتر رئیسی گفت: یکی

## تفکر توحیدی و انقلابی ملت ایران در دفاع از



استاندار گیلان با تاکید بر اینکه دشمن در دشمنی با ملت ایران از هیچ تلاشی دریغ نمی‌کند، افزود: آمریکا با حمایت خود از رژیم منحوس صهیونیستی به کودک کشی این رژیم جعلی دامن زده و منجر به شهادت بیش از ۳۶ هزار شهید در ماه‌های اخیر شده است.

عباسی با اشاره به تفکر توحیدی و انقلابی ملت ایران در دفاع از مظلومین فلسطین، گفت: ملت بصیر و انقلابی ایران اسلامی با تاسی از قیام عاشورا و امام حسین (ع) همواره در مقابل ظالم ایستادگی کرده و حامی مظلوم است.

به گزارش مهر، اسدالله عباسی در توحیدی و انقلابی ملت ایران در دفاع از مظلومان فلسطین گفت: ملت بصیر ایران با تاسی از قیام عاشورا همواره حامی مظلوم است.

به گزارش مهر، اسدالله عباسی در توحیدی و انقلابی ملت ایران در دفاع از مظلومان فلسطین گفت: ملت بصیر ایران با تاسی از قیام عاشورا همواره حامی مظلوم است.

استاندار گیلان با تاکید بر حمایت از فلسطین که از آرمان‌های امام خمینی (ره) بود افزود: مقام معظم رهبری نیز با رهبری دایمانه خود پرچم مقابل با استکبار را در دنیا بلند کرده است.

وی با اشاره به شهادت فرزندان ایران اسلامی در سفارت ایران در سوریه افزود: رژیم منحوس صهیونیستی به چه حقی به خود اجازه داده تا به سفارت ایران در سوریه تجاوز کرده و فرزندان ایران اسلامی را به شهادت برسانند.

## ته‌سیگار و سوزاندن کاهو ک‌ش، عامل اصلی آتش‌سوزی در گندمزارهای گلستان است



سازمان جهاد کشاورزی گلستان تاکید کرد: زمین‌های کشاورزی در تمامی پهنه استان پراکنده است و کشاورزان و مردم برای جلوگیری از آتش‌سوزی مزارع باید توصیه‌های لازم را رعایت کنند.

وی با اشاره به آثار منفی سوزاندن کاهو ک‌ش، گفت: با وجود تمامی فعالیت‌های آموزشی و ترویجی در خصوص تبعات سوزاندن کاهو ک‌ش باز هم برخی کشاورزان اقدام به سوزاندن بقایای گیاهی می‌کنند که وزش باد و گرمای هوا، احتمال آتش‌سوزی گسترده را افزایش می‌دهد.

رئیس اداره امور فناوری‌های مکانیزه سازمان جهاد کشاورزی گلستان خاطر نشان کرد: سوزاندن کاه و ک‌ش براساس ماده ۶۸۸ قانون مجازات اسلامی و ماده ۴۵ احیا و حفظ مراتع و عرصه‌های جنگلی جرم تلقی شده و کشاورزان خاطی به دستگاه قضایی معرفی می‌شوند.

استان مرزی و شمالی گلستان یکی از قطب‌های کشاورزی کشور به شمار می‌رود و سالانه بیش از ۹۰ نوع گیاه زراعی و باغی در این خطه تولید می‌شود که بیشترین آن با افزون بر یک میلیون تن به گندم اختصاص دارد .

رئیس اداره امور فناوری‌های مکانیزه سازمان جهاد کشاورزی گلستان ته‌سیگار روشن در مزارع مانند انبار باروت عمل می‌کند و پس از شروع آتش، وزش باد و گرمای هوا، شعله‌ها را گسترش می‌دهد.

وی از کشاورزان و مردم خواست برای جلوگیری از آتش‌سوزی مزارع گندم توصیه‌های لازم را رعایت کنند، گاهی اوقات پرتاب یک ته‌سیگار روشن از سوی رانندگان عبوری از کنار جاده می‌تواند آتش را به جان گندمزارها ببندازد.

رئیس اداره امور فناوری‌های مکانیزه



## سلامت

## خواص زعفران برای کمک به تسکین علائم افسردگی

نتایج یک مطالعه جدید بیانگر آن است که مصرف زعفران ممکن است به کاهش اختلال افسردگی کمک کند؛ با این حال، نمی توان آن را به عنوان یک رویکرد درمانی واحد برای درمان افسردگی در نظر گرفت.

به گزارش ایسنا، زعفران، گران‌ترین ادویه در جهان به حساب می‌آید و حاوی مواد فعال اصلی مانند «استرهای دی گلیکوزیدی» (کروسین‌ها) و یک مشتق «کاروتنوئیدی» (کروستین) است که مسئولیت خواص رنگی زعفران را برعهده دارند. همچنین «پیکروکروسین» نیز به زعفران طعم تلخ می‌دهد.

بوی متمایز زعفران توسط روغن فرار «سافرانال» ایجاد می‌شود و سایر اجزای زعفران نیز شامل آنتوسیانین‌ها، فلاونوئیدها، ویتامین‌ها، پروتئین و اسیدهای آمینه می‌شود. زعفران نه تنها ارزش غذایی و رنگ دارد بلکه یک داروی گیاهی موثر نیز به حساب می‌آید.

نابار اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، بررسی‌ها بیانگر این است زعفران چندین اثر دارویی مفید مانند ضد تشنج، ضد التهاب، ضد

تومور، مهار کننده رادیکال، اثرات یادگیری و تقویت حافظه دارد. همچنین یافته‌های یک مطالعه متاآنالیز جدید بیان می‌کند مصرف زعفران ممکن است به کاهش اختلال افسردگی کمک کند، با این حال، نمی توان آن را به عنوان یک رویکرد درمانی واحد برای درمان افسردگی در نظر گرفت.

مطالعه متاآنالیز درباره زعفران، هفت متاآنالیز را بررسی کرده و نتایج این مطالعه حاکی از این است که مصرف زعفران باعث کاهش قابل‌توجهی در امتیاز پرسشنامه افسردگی شده است. البته تأکید می‌شود که زعفران به هیچ عنوان داروی افسردگی نیست و فقط به عنوان یک کمک‌کننده در بهبود علائم افسردگی مطرح است.

## احتمال مسمومیت با مصرف بی رویه مکمل‌ها

سرپرست دفتر نظارت و پایش محصولات سلامت محور سازمان غذا و دارو، نسبت به تداخل مصرف داروها و مکمل‌ها هشدار داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، زهرا جهانگرد تأکید کرد: تداخل مصرف برخی مکمل‌ها با داروهای خاص (امگا و وارفارین) یا افراد با بیماری خاص مانند بیماری کلیوی، کبدی حتماً باید مورد توجه قرار گیرد. وی، نسبت به عوارض ناشی از مصرف خودسرانه و بدون تجویز پزشک یا درمانگر و بی رویه مکمل‌ها هشدار داد و گفت: مصرف بیش از حد ویتامین‌های محلول در چربی احتمال بروز مسمومیت‌ها را به دنبال دارد.

جهانگرد افزود: بدهی است مصرف این فرآورده‌ها باید در راستای قوانین و قراردادهای ملی و بین المللی مصوب، دز کنترل شده و باید با مشورت یا تجویز متخصصین مرتبط صورت پذیرد.

## شریت زعفران و سنبل الطیب برای غلبه بر استرس و اضطراب

یک متخصص طب ایرانی، استفاده از شربت زعفران و سنبل الطیب را برای غلبه بر استرس و اضطراب مؤثر دانست. آزاده زارعی اظهار داشت: در طب سنتی اصول ۸ گانه داریم که بحث تغذیه فقط یکی از این اصول را در بر می‌گیرد و خواب و بیداری، آب و هوا و حالت‌های روحی و روانی از دیگر اصول سلامتی هستند.

وی خاطرنشان کرد: درباره تغذیه که شامل خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها می‌شود عموماً طب ایرانی بر اساس مزاج افراد نسخه می‌پیچد اما یکسری از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها هستند که خواص عمومی دارند مانند مصرف بادام و مویز که مقوی مغز هستند.

زارعی خاطرنشان کرد: برخی از نوشیدنی‌ها مثل شربت زعفران و نوشیدنی‌هایی که حاوی زنجبیل یا دارچین باشند انرژی بدن را در هنگام مطالعه بالا می‌برند و فرد کمتر احساس خستگی می‌کند و باعث افزایش بهره‌وری دانش آموزان می‌شود.

متخصص طب ایرانی گفت: مصرف برخی خوردنی‌ها مثل رب انار و رب سیب که با میخک و یا دارچین مخلوط شده باشند نیز می‌تواند انرژی افراد را افزایش دهد.

# غذاهای غنی از فلاونوئید خطر دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد

● تحقیقات جدید نشان داده است که افزایش مصرف غذاهای غنی از فلاونوئید می‌تواند به طور قابل توجهی خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد.

این نوع از دیابت یک نگرانی رو به رشد برای سلامت عمومی است که بر اساس سازمان جهانی بهداشت بیش از ۴۰۰ میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد و سالانه بیش از ۱ میلیون مرگ را در پی دارد.

محققان داده‌های ۱۱۳۰۹۷ شرکت کننده در انگلستان را تجزیه و تحلیل کردند و دریافتند که رژیم غذایی سرشار از فلاونوئیدها، به ویژه از غذاهایی مانند انواع توت‌ها، سیب و چای، با بهبود حساسیت به انسولین و کاهش خطر دیابت مرتبط است.

۱۰ غذای غنی از فلاونوئید بر اساس امتیاز یک رژیم غذایی غنی از غذاهای گیاهی در حال حاضر برای کاهش خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ شناخته شده است.

## شب‌های گرم ممکن است خطر سکته مغزی را افزایش دهد

طبق نتایج این مطالعه جدید، گرم شدن سیاره ما ممکن است بر سلامت انسان تأثیر منفی بگذارد.

نویسندگان این مطالعه دریافتند که خطر سکته مغزی در شب‌های گرم، به ویژه در میان زنان مسن، ۷ درصد بیشتر است.

میانگین دما برای سطوح خشکی و اقیانوسی بین سال‌های ۲۰۱۱ و ۲۰۲۰ گرم‌ترین دهه ثبت شده در سطح جهان را نشان می‌دهد و از معیار دهه قبل که در سال‌های ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۰ تعیین شده بود، فاصله گرفته است.

برای مطالعه جدید، محققان داده‌های بیماران را از بیمارستان اکسبورگ در آلمان در یک دوره ۱۵ ساله تجزیه و تحلیل کردند. آنها دریافتند که ۱۱۰۳۷ سکته مغزی بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۲۰، از ماه می تا اکتبر، ماه‌هایی که بیشترین گرما را داشتند، تشخیص داده شده است. میانگین سنی بیماران سکته مغزی ۷۱.۳ سال بود.

شایع‌ترین نوع سکته مغزی ثبت شده در



در یک مطالعه جدید مشخص شد افراد مسن، به ویژه زنان، در معرض افزایش خطر سکته مغزی در شب‌های گرم هستند. گرما می‌تواند عملکرد سیستم قلبی عروقی را مختل کند و به عنوان یک عامل استرس زا عمیق عمل کند و حتی بر نحوه انقباض و گشاد شدن عروق خونی تأثیر بگذارد. برای کاهش خطر سکته مغزی در شب‌های گرم، آب فراوان بنوشید، هوا را در گردش نگه دارید، از دوش و حمام خشک و همچنین لباس‌های خنک استفاده کنید.

## پزشکی



این مطالعه نشان داد که مصرف بیشتر غذاهای غنی از فلاونوئید در میان شرکت‌کنندگان زن، افراد مسن‌تر، افرادی که فعالیت بدنی داشتند و افرادی که سطح تحصیلات بالاتری داشتند، رایج‌تر بود. نتایج نشان داد که امتیاز بالاتر فلاوودیت (FDS) - معادل مصرف ۶ وعده غذای غنی از فلاونوئید در روز- با ۲۸٪ کمتر خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ در مقایسه با FDS کمتر یک وعده در روز مرتبط است.

این مطالعه نشان داد که هر وعده اضافی روزانه از غذاهای غنی از فلاونوئید خطر ابتلاء به دیابت را تا ۶ درصد کاهش می‌دهد، ۴ وعده جای سیاه یا سبز در روز با ۲۱ درصد کاهش خطر مرتبط است و ۱ وعده مصرف

## شب‌های گرم ممکن است خطر سکته مغزی را افزایش دهد

سکته ایسکمیک زمانی رخ می‌دهد که یک رگ خونی مسدود شود. سکته‌های همورائیک زمانی اتفاق می‌افتد که یک رگ خونی پاره شود. «سکته‌های هشدار دهنده» یا حملات ایسکمیک گذرا، انسداد موقت رگ‌های خونی هستند که شبیه سکته مغزی هستند اما منجر به علائم دائمی نمی‌شوند.

برای ارزیابی ارتباط سکته‌های مغزی با شب‌های گرم‌تر، محققان داده‌های یک ایستگاه هواشناسی محلی را تجزیه و تحلیل کردند که شرایط را ساعت به ساعت از جمله دما، رطوبت نسبی و فشار هوا را ثبت می‌کرد. محققان افزایش جزئی را در تعداد سکته‌های گرم در شب از سال ۲۰۱۳ تا ۲۰۲۰ در مقایسه با سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۲ مشاهده کردند، دوره‌ای که دما پایین‌تر بود.

افراد که بیشتر در برابر گرمای شب آسیب پذیر بودند، افراد مسن‌تر، به ویژه زنان، و افرادی با علائم خفیف سکته مغزی بودند.



### سکته ایسکمیک زمانی رخ

می‌دهد که یک رگ خونی مسدود

شود. سکته‌های همورائیک زمانی

اتفاق می‌افتد که یک رگ خونی پاره

شود. «سکته‌های هشدار دهنده»

یا حملات ایسکمیک گذرا، انسداد

موقت رگ‌های خونی هستند که

شبیه سکته مغزی هستند اما منجر

به علائم دائمی نمی‌شوند.

شایان مطالعه، سکته مغزی ایسکمیک با ۷۴۳۰ مورد بود. همچنین ۶۴۲ سکته همورائیک و ۲۹۴۷ حمله ایسکمیک گذرا وجود داشت.

## دارویی جدید برای مبتلایان به آپنه خواب



– خواب‌آلودگی مفرط در طول روز و وقفه‌های تنفسی در طول خواب – بیدار شدن در طول شب با نفس نفس زدن یا احساس خفگی – بیدار شدن در صبح با دهان خشک یا تنفس مدام قطع و وصل باشد – سردردهای صبحگاهی – مشکل تمرکز در طول روز – تغییرات خلقی مانند افسردگی یا زردنچی – فشار خون بالا – کاهش میل جنسی

رایج‌ترین درمان برای این اختلال استفاده از دستگاه‌های سی‌پ‌است که چون هم دستوپاگیر و هم گران هستند، بسیاری از مبتلایان به آپنه خواب از آنها استفاده نمی‌کنند. در حال حاضر برای درمان این اختلال هیچ دارویی تأیید نشده است اما

## نکاتی درباره واکسن «پنوموکوک»

طریق فرد بیمار، ناقل سالم (فردی که آلوده به میکروب است اما علائم ندارد) و همچنین اشیاء آلوده شده با ترشحات بدن قابل انتشار است.

کودکان کمتر از پنج سال و به ویژه کودکان کمتر از دو سال، نوزادان، کودکان مبتلا به نقص سیستم ایمنی، کودکان مبتلا به سوءتغذیه، کودکانی که شیر مادر دریافت نکرده‌اند نسبت به سایر کودکان، بیشتر در معرض ابتلا به عفونت پنوموکوکی قرار دارند. همچنین قرار گرفتن در معرض دود سیگار و زندگی در شهرهای صنعتی و پرازدحام سبب می‌شود افراد بیشتر در معرض عفونت پنوموکوک قرار داشته باشند.

نابار اعلام دفتر آموزش و ارتقاء سلامت وزارت

واکسن در چهار ماهگی به همراه فلج اطفال خوراکی، فلج اطفال تزریقی و واکسینوس به نوزادان تزریق می‌شود. این واکسن به همراه واکسن سرخک، سرخچه و اوریون نیز در ۱۲ ماهگی به جامعه هدف تزریق می‌شود. میکروب پنوموکوک سبب بیماری‌هایی مانند سینوزیت (التهاب دریاقت پوششی سینوس‌ها)، مننژیت (عفونت پرده‌های مغز)، عفونت گوش میانی، پنومونی (سینه‌پهلو یا ذات‌الریه) و عفونت خون می‌شود که ممکن است منجر به بستری شدن کودکان در بیمارستان، ایجاد عوارض در کودک و گاهی مرگ آنها شود. عفونت پنوموکوک از طریق قطرات تنفسی در حین صحبت کردن و تماس نزدیک بین افراد منتقل می‌شود. به عبارت دیگر، بیماری از

بهداشت، پس از واکسیناسیون، تب مختصر، درد، تورم، سفتی در محل تزریق، بی‌قراری و تحریک‌پذیری کودک شایع است اما نگران‌کننده نیست. در صورت تورم و قرمزی محل تزریق واکسن برای کاهش میزان تورم و قرمزی می‌توان از یک پارچه سرد، مرطوب و تمیز برای محل تزریق استفاده کرد.

والدین در صورت بروز تب، درد یا بی‌قراری کودک خود می‌توانند با کارکنان بهداشتی در مرکز جامع سلامت، پایگاه یا خانه بهداشت مشورت کنند. پس از واکسیناسیون، از پوشاندن لباس تنگ به کودکان که موجب فشار به محل تزریق می‌شود باید خودداری کرد.

پس از واکسیناسیون، شستن محل تزریق واکسن و استحمام منعی ندارد.

## تغذیه

## حداکثر مصرف روزانه نمک در سنین مختلف

رئیس گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بر دریافت ید کافی به ویژه برای خانم‌هایی که تصمیم به بارداری دارند و مادران باردار و شیرده، تأکید کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، فرشته فروزی، با اشاره به تبلیغات نادرست در مورد نمک دریا (تصفیه نشده و فاقد ید)، سنگ نمک و نمک‌های رنگی، گفت: مصرف این نمک‌ها به علت داشتن فلزات سنگین و آلودگی با آلاننده‌های شیمیایی بسیار مضر بوده و با خطر ایجاد سرطان همراه هستند. وی افزود: نمک بیدار تصفیه شده فاقد هرگونه ناخالصی است و مصرف نمک بیدار در حد توصیه شده برای تمام افراد جامعه ضروری است و عارضه جانبی ندارد.

فروزی تأکید کرد: بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، کلیوی و یا سایر بیماران مقدار مصرف روزانه نمک خود را طبق نظر پزشک معالج و مشاور تغذیه تنظیم کنند.

رئیس گروه تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: افراد برای تأمین ید مورد نیاز بدن باید از نمک بیدار تصفیه شده به مقدار کم و با شرایط نگهداری مناسب استفاده کنند.

وی خاطرنشان کرد: برای پایدار ماندن ید باید نمک را در ظروف دربسته و تیره و دور از نور نگهداری کرد و نمک در انتهای پخت به غذا اضافه شود؛ همچنین هنگام خرید، نمک بیدار تصفیه شده دارای بسته بندی مناسب، پروانه ساخت، تاریخ تولید و انقضا انتخاب شود.

به گفته این کارشناس تغذیه، طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک در افراد زیر ۵۰ سال سالم کمتر از پنج گرم و در افراد بالای ۵۰ سال، کودکان و بیماران قلبی و عروقی، فشارخون بالا و...، روزانه کمتر از سه گرم است. البته این میزان نمک شامل نمک‌های پنهان در غذا مانند نان، پنیر و سایر انواع مواد غذایی هم می‌شود.

## عادات سالم قلب روند پیری بیولوژیکی را کند می‌کند

بر اساس تحقیق جدید، اتخاذ رفتارهای سالم برای قلب ممکن است روند پیری سلول‌ها را معکوس کند، به گزارش خبرنگار مهر به نقل از MedicalXpress، در این مطالعه، محققان ۵۶۸۲ بزرگسال را که بیش از نیمی از آنها زن با میانگین سنی ۵۶ سال بودند، برای شناسایی عوامل خطر بیماری قلبی، مورد بررسی قرار دادند.

دانشمندان از ترکیبی از مصاحبه‌ها، معاینات فیزیکی، تست‌های آزمایشگاهی و ارزیابی با استفاده از ابزار «۸ فاکتور ضروری سبک زندگی» انجمن قلب آمریکا استفاده کردند. این فاکتورها شامل اطلاعاتی از رژیم غذایی، فعالیت بدنی، ساعات خواب در شب، وضعیت سیگار کشیدن، شاخص توده بدنی، سطح کلسترول و قند خون و فشار خون برای تعیین نمره‌ای است که نشان دهنده سلامت قلبی عروقی است.

دانشمندان همچنین سن بیولوژیکی را بر اساس متیلاسیون DNA تخمین زدند و تمایل ژنتیکی فرد را به سن بیولوژیکی تسریع شده ارزیابی کردند. دکتر «یو مینگ نی»، متخصص قلب و لیبیدولوژیست در مؤسسه قلب و عروق کالیفرنیا، گفت: «بعضی از مردم به این باورند که چون یکی از اعضای خانواده، به عنوان مثال والدین، بیماری قلبی دارند، محکوم به این بیماری هستند. اما این مطالعه خلاف این را نشان داد. مراقبت از خود باری را که پیری بر بدن شما تحمیل می‌کند کند می‌نماید. این مطالعه در واقع نشان داد افرادی با ریسک ژنتیکی بالاتری که «۸ فاکتور ضروری سبک زندگی» دنبال کردند، سلامت قلبی عروقی خود را بسیار بیشتر از افرادی که خطر ژنتیکی نداشتند، بهبود بخشیدند.»

محققان پی بردند هر ۱۳ امتیاز افزایش در ۸ فاکتور ضروری سبک زندگی، خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی تازه شروع شده را تا ۲۵ درصد، بیماری‌های قلبی عروقی را تا ۲۶ درصد، و مرگ به هر لیلیالی را تا ۲۹ درصد کاهش می‌دهد.

## ● اخبار کوتاه

ارزیابی سرمربی تیم ملی  
کشتی آلیش بانوان از  
مسابقات قهرمانی کشور

سرمربی تیم ملی کشتی آلیش بانوان گفت: اردوی تیم ملی برای اعزام آلیش کاران به مسابقات جهانی شهرپور ماه تشکیل می‌شود. هدی نقیبی روز چهارشنبه در گفت‌وگو با ایرنا درباره برگزاری مسابقات کشتی آلیش بانوان قهرمانی کشور، اظهار داشت: برخی از قهرمانان که به دلیل مصدومیت یا مسائل دیگر سال گذشته در مسابقات قهرمانی کشوری شرکت نکردند، امسال حضور داشتند. هائیه عاشوری یکی از این قهرمانان بود که مدتی به دلیل مصدومیت، غیبت داشت اما امسال در ترکیب تیم ملی کشتی آلیش بانوان است.

وی افزود: ۱۲۰ آلیش‌کار از ۲۶ استان در این مسابقات شرکت کرده بودند و استقبال خوبی از آن شد. تعداد نفرات برخی استان‌ها کامل نبود و برخی تیم‌ها در ترکیب خود از ۲ یا ۴ کشتی‌گیر استفاده کردند.

سرمربی تیم ملی کشتی آلیش بانوان عنوان کرد: ۱۲ استان با تیم کامل در مسابقات قهرمانی کشور حضور داشتند. معمولاً استان‌هایی که در بخش مردان فعالیت خوبی دارند در بخش بانوان نیز عملکرد خوبی دارند.

وی ادامه داد: انگیزه بانوان آلیش‌کار خیلی خوب بود و همه دوست داشتند تا برای قهرمانی تلاش کنند تا بتوانند به اردوی تیم ملی راه یابند. فعلاً هم مشخص نیست که نفرات دوم و سوم به اردوی تیم ملی دعوت خواهند شد یا خیر زیرا هنوز در این زمینه تصمیم‌گیری نشده است.

نقیبسی گفت: زمان برگزاری اردوی تیم ملی کشتی آلیش بانوان هنوز مشخص نیست چرا که ملی‌پوشان درگیر امتحانات دانشگاه و مدرسه هستند. اردوی تیم ملی نیز برای اعزام آلیش‌کاران به مسابقات جهانی قرقیزستان یا قزاقستان در شهریور ماه تشکیل می‌شود. یکی از این دو کشور میزبان مسابقات است.

رقابت‌های کشتی آلیش بانوان قهرمانی کشور ۲۸ اردیبهشت در سالن شهدای هفتم تیر تهران برگزار شد. در پایان این مسابقات استان مازندران با ۱۰۶ امتیاز به‌عنوان قهرمانی دست یافت و استان‌های خراسان رضوی با ۸۶ و تهران با ۸۳ امتیاز دوم و سوم شدند.

نتایج استقلال راضی‌کننده و  
لیاقتش قهرمانی بود

بازیکن سال‌های پیش آبی‌پوشان گفت: استقلال با اینکه فصل نگران‌کننده و پر از استرس و فشاری را پشت سر گذاشت اما نتایجش خوب و راضی‌کننده بودند.

علیرضا اکبرپور در گفت‌وگو با ایسنا، در ارزیابی از فصل بیست‌وسوم لیگ برتر فوتبال اظهار کرد: نبودن سیستم VAR در لیگ برتر سبب شد تا داورِی‌ها زیر سؤال بروند؛ در صورتی اگر از این سیستم برخوردار باشیم اگر سوء ظنی نسبت به داورِی نیز وجود داشته باشد، برطرف می‌شود.

او گفت: استقلال شرایطش از ابتدای فصل مشخص بود. دیر بسته شد، دوران بندسازی قبل از مسابقات نداشت، مشکلات مدیریتی داشت که در نهایت به دلیل اوج اختلافات بین کادر فنی و مدیریتی، مدیریت کنار گذاشته شد. استقلال با اینکه فصل نگران‌کننده و پر از استرس و فشاری را پشت سر گذاشت اما نتایجش خوب و راضی‌کننده بودند. اکبرپور اضافه کرد: لیاقت استقلال قهرمانی بود که به نظر من جایگاه دومی نیز با وجود این همه مشکلات و حواشی خوب بود. شاید اگر تیم دیگری به جای استقلال بود به دلیل این همه حواشی در پایین جدول قرار می‌گرفت.

بازیکن سال‌های پیش استقلال درباره قرارداد جواد نکونام برای فصل جدید نیز گفت: اتفاق خوبی است. او به نظر من نتایج بدی نگرفت و باید حفظش کنند. او باید ضمن حفظ بازیکنان تاثیرگذار فصل گذشته، بازیکنانی را جذب کند که به این تیم کمک کنند و نقاط ضعف فصل گذشته را باید ترمیم کند. او همچنین درباره بازیکنان خارجی استقلال گفت: این دو بازیکن تاثیرگذار بودند و باید آنها را حفظ کرد.



## لیگ برتر بسکتبال؛ جدال شهرداری و طبیعت با شرایطی متفاوت

ضمن آنکه تیم طبیعت با توجه به پایان قرارداد بازیکن خارجی خود باید هزینه‌های بیشتری هم متقبل شود.

حال به نظر می‌رسد سازمان لیگ سال آینده باید تمهیدات بهتری را برای تیم‌هایی که قرار است در مسابقات برون مرزی به میدان بروند، پیش‌بینی کند تا تیم‌ها با شرایط برابری حداقل در فینال لیگ برتر به مصاف هم بروند.

برای پیگیری شرایط تیم بسکتبال طبیعت با مهران شاهین‌طبع سرمربی این تیماس گرفتیم و جویای وضعیت این تیم در آستانه بازی با شهرداری گرگان شدیم اما وی ترجیح داد سکوت کند. به هر حال ورزش حرفه‌ای، رفتار حرفه‌ای هم می‌طلبد و باید منتظر ماند و دید علت سکوت مهران شاهین‌طبع چیست.

آن سوی میدان نیز شهرداری با توجه به حضورش در رقابت‌های غرب آسیا، کار سختی پیش رو دارد. شاگردان مصطفی هاشمی از ۲۰ خرداد باید در دبی و در جام باشگاه‌های آسیا به میدان بروند که در گروه B با تیم‌های هیروشیما دراگون فلائز ژاپن، کی‌سی‌سی اگیس کره‌جنوبی و پلیتا جایا اندونزی هم‌گروه است.

این طبیعی است که باید شرایط حضور بدون دغدغه، شهرداری گرگان به عنوان نماینده بسکتبال ایران در جام باشگاه‌های آسیا فراهم شود و از سویی دیگر طبیعت به دلیل طولانی شدن فاصله دیدارش با شهرداری در لیگ برتر، با مشکلات مختلفی از جمله خارج شدن بازیکنانش از شرایط مسابقه مواجه است که این می‌تواند به آنها ضربه بزند.

علیه رئیس فدراسیون بسکتبال، بازی برای دقایقی متوقف شد اما با تمهیدات لازم، این دیدار ادامه یافت و در نهایت با برتری ۱۰۵ بر ۸۲ شهرداری گرگان به پایان رسید تا دو تیم یک بر یک شوند.

دیدار سوم دو تیم باید در تهران و در تالار زنده‌یاد محمود مشحون برگزار شود، دیداری که برگزار خواهد شد و ۴۸ ساعت بعد نیز در چهارمین مصاف خود باید به میدان بروند تا چهره قهرمان این دوره از مسابقات مشخص شود. هر چند این احتمال وجود دارد که کار به بازی آخر و پنجم کشیده شود که در آن صورت تکلیف تیم قهرمان در گرگان و در روز ۳۰ خردادماه مشخص خواهد شد.

طبیعت به عنوان تیمی که برای نخستین بار در لیگ برتر حضور دارد عملکرد خوبی را امسال از خود به نمایش گذاشته و در

شرایطی رو در روی هم قرار گرفتند که بر خلاف تصور، کوارتر اول این بازی با اختلاف و برتری ۲۸ بر ۱۵ طبیعت همراه بود، اما در کوارتر دوم، شهرداری موفق شد ۳۰ بر ۱۵ پیروز شود تا با این نتیجه دو تیم به رختکن بروند اما این بازی در نهایت با شکست خانگی ۸۶ بر ۷۹ شهرداری گرگان همراه بود.

در دیدار دوم باز هم طبیعت بهتر بازی را شروع کرد و در کوارتر نخست ۲۵ بر ۱۷ به برتری دست یافت اما در کوارتر دوم، این شاگردان مصطفی هاشمی بودند که موفق شدند ۲۵ بر ۱۹ بازی را به سود خود خاتمه دهند تا دو تیم با نتیجه ۴۴ بر ۴۲ به رختکن بروند. در ادامه و در شرایطی که این بازی در حال انجام بود، به دلیل توهین هواداران گرگانی به تیم داوری و سردادن شعارهایی

● شهرداری گرگان و طبیعت در سومین دیدار فینال لیگ برتر بسکتبال در شرایطی به مصاف هم می‌روند که ۲ تیم شرایط متفاوتی دارند؛ شهرداری گرگان در ترافیک بازی‌های غرب آسیاست و طبیعت بدون آنکه بازیکنانش در شرایط مسابقه باشند باید پا به این دیدار بگذارند.

با اعلام سازمان لیگ بسکتبال برنامه ۳ دیدار باقیمانده از سری فینال لیگ برتر اعلام شد که طبق آن طبیعت در تهران و طی روزهای ۱۶ و ۱۸ خرداد در ورزشگاه آزادی تهران، پذیرای شهرداری گرگان است و اگر این بازی به دیدار پنجم کشیده شود باید منتظر مشخص شدن قهرمان در روز ۲۰ خرداد در گرگان باشیم. تیم‌های شهرداری گرگان و طبیعت در نخستین دیدار فینال لیگ برتر بسکتبال در

مسائل حاشیه‌ای لیگ پررنگ‌تر از  
مسائل فنی بود

● عیسی آل‌کثیر و ... بود.

او همچنین در ارزیابی‌اش از عملکرد اوسمار در پرسپولیس و تمدید قراردانش افزود: این موضوع بستگی به نظر سرمربی و مدیریت باشگاه دارد و یک جریان دوطرفه است. اینکه یجیی رفت و اوسمار در پرسپولیس ماند کار درستی بود چون شناخت کاملی روی بازیکنان داشت و می‌دانست باید در ادامه چه مسیری را پیش بگیرد. زمانی که اوسمار هدایت تیم را بر عهده گرفت پرسپولیس در جدول دوم بود و اوسمار همین مسیر را ادامه داد و در نهایت در بازی با مس با گلی که گولسیانی به ثمر رساند دوباره جایگاه قهرمانی خود را تثبیت کرد.

عبدی اظهار کرد: اینکه هدایت تیم پرسپولیس را در فصل جدید دوباره اوسمار بر عهده خواهد داشت یا خیر یک توافق دوطرفه است. وقتی تیمی قهرمان می‌شود، جشن و شادی‌اش همان شب اول است. شب بعد که از خواب بیدار می‌شوید دوباره فصل جدید شروع می‌شود و همان هیجانات و سختی‌ها را باید تجربه کنید. به هر صورت اینکه اوسمار می‌خواهد در پرسپولیس بماند یا خیر، یک موضوع دوطرفه است و اینکه دو طرف با چه دیدگاهی می‌خواهند قراردادی را امضا کنند.

سرمربی تیم ملی جوانان ایران خاطرنشان کرد: پرسپولیس در داخل با همین نفرات عملکرد موفقی دارد اما اگر می‌خواهد در آسیا به سایر تیم‌ها رقابت داشته باشد نیاز به تغییر و تحولات زیادی دارد.

## مربی تیم ملی سنگنوردی:

## محیا داراییان از انتخابی المپیک خط خورده



● دیگری می‌ماند.

فرشادیگانه با بیان اینکه خانم رکابی با توجه به آسیبی که داشت در مسابقه شانه‌های امتیاز خوبی نتوانست کسب کند و کار در مسابقه بوداپست سخت‌تر خواهد بود، تاکید کرد: کسب سهمیه‌اش از طرفی بستگی به این دارد که نفرات بالاتر چه کسانی هستند. مثلاً ژاپن دو نفر بالاتر از خانم رکابی دارد اگر یکی دهم بشود و یکی پانزدهم اگر یکی حذف شود خانم رکابی یک پله بالا می‌آید چون از قبل یک سهمیه داشته و هر کشور فقط دو سهمیه می‌تواند داشته باشد. یعنی خیلی مهم است کشورهایی که یک سهمیه گرفته‌اند و در این مسابقه به دنبال سهمیه دوم هستند، رتبه ورزشکار دوم‌شان کجا قرار می‌گیرد و امتیاز بچه‌های ما چگونه می‌شود.

مربی تیم ملی در مورد خط خوردن محیا داراییان از حضور در رقابت‌های مجارستان گفت: این تصمیم کادر فنی فدراسیون است. ما توجه به رکوردهایی که در چهار مسابقه قبلی کسب کرده، نمی‌توانست کسب سهمیه کند. روی کاغذ یک اتفاق می‌افتد اما در واقعیت اتفاق دیگری می‌افتد. چیزی به اسم نتوانستن وجود ندارد امکانش وجود داشت که خانم داراییان بتواند اما شانسش بسیار کم بود.

فرشادیگانه در مورد گرفتن سهمیه یونیورسالیته گفت: به این هم امید داریم که اگر کسب سهمیه نکردیم با رابزنی فدراسیون و کمیته ملی المپیک با فدراسیون جهانی و کمیته بین‌المللی المپیک بتوانیم سهمیه یونیورسالیته را کسب کنیم.

می‌کند و همین‌طور پایین می‌آید. مجموع امتیاز این دو مسابقه را جمع می‌کنند که در رشته بولدرینگ و لید ۱۰ نفر و در رشته سرعت هفت نفری که بالاترین امتیاز را کسب کرده‌اند، انتخاب می‌شوند. او در پاسخ به این سوال که ورزشکاران ما چه امتیازاتی لازم دارند تا سهمیه را بگیرند، گفت: رضا علیپور در مسابقه قبلی جزو ۶ نفر اول بود و تقریباً ۳۰ امتیاز گرفت. اگر در مجارستان هم جزو ۶ نفر اول باشد، ۱۰۰ درصد برای المپیک انتخاب می‌شود. شرایط خانم رکابی سخت‌تر است چون از هر کشوری تنها دو نفر در یک ماده می‌توانند در المپیک حضور داشته باشند. بستگی دارد که نفرات قبل از خانم رکابی سهمیه را کسب کرده‌اند یا نه. الان ژاپن دو ورزشکار در لید بولدر گذاشته که یک نفر از آنها سهمیه را کسب کرده است و یک نفر

## «مورایس» حرفی از رفتن نزده است

● جوانی که به دلیل مسائل حاکم بر فوتبال فرصت قرار گرفتن در تیم‌های خوب به آن‌ها داده نمی‌شود، کنار پیشکسوتان استفاده می‌کنند.

آذربایجانی در مورد جذب بازیکن خارجی خاطرنشان کرد: شخصاً تصمیم نمی‌گیرم و باید نظر سرمربی و افراد فنی را بگیریم. بازیکن خارجی باید به گونه‌ای جذب شود که شاخص باشد و اتفاقات خوبی رقم بزند؛ سپاهان همیشه در جذب بازیکنان خارجی خوب پیش‌تاز بوده است، امیدواریم اگر قرار است بازیکن خارجی وارد تیم شود، در حد و اندازه سپاهان بزرگ باشد.

● مقررات می‌دانیم. او ادامه داد: تمام تلاش‌مان این است که آرامش را بر تیم حکم‌فرما کنیم، تیم سپاهان شخصیت قهرمانی دارد و انشالله بتوانیم در جام حذفی و در فصل بعدی و همان‌طور که بارها گفتم با تقویت نقاط قوت و رفع و پوشش نقاط ضعف تیم به نتیجه‌ای که خودمان، بازیکنان و هواداران انتظار دارند، برسیم. آذربایجانی در مورد مشاوران باشگاه سپاهان گفت: گروه مشاوران برای فوتبال حرفه‌ای و گروه مشاوران برای سایر رشته‌ها خواهیم داشت، سپاهان باشگاه بزرگی است که علاوه بر فوتبال، رشته‌های دیگری نیز دارد، از افراد

● آذربایجانی با بیان اینکه «توزه مورایس» حرفی از کناره‌گیری نزده است، گفت: ما از سرمربی تیم و بازیکنان حمایت می‌کنیم و امیدوارم در جام حذفی قهرمان شویم. به گزارش خبرگزاری مهر و به نقل از سایت باشگاه سپاهان، مهدی آذربایجانی در خصوص آخرین وضعیت تیم فوتبال سپاهان اظهار داشت: باید از اتفاقات افتاده درس بگیریم و تیم را حفاظت و صیانت کنیم، اجازه ندهیم اتفاقات حاشیه‌ای ما را دچار مسئله کند، اگر سو نیتی مقابل تیم باشد، با تمام قدرت می‌ایستیم و البته خودمان را ملزم به رعایت قوانین و

• تلفکس: ۳۳۳۴۰۷۹۷

- صاحب امتیاز و: محمد شیرزاد
- مدیر مسئول: نادیا شیرزاد
- گرافیک و صفحه آرایی: محیا اندی
- گستره توزیع: منطقه ای
- آدرس: ساری، روبه روی بیمارستان پوعلی سینا
- کوی شهید رضایی پلاک ۶۱

• لیتوگرافی و چاپ: چشمه توسعه

گزارش تصویری

## کارگران هفت تپه

علی معرف

کشت و صنعت هفت تپه، دارای ۲۴ هزار و ۹۰۰ هکتار وسعت، متولد ۱۳۴۰ و قدیمی ترین واحد تولید نیشکر ایران با بیش از ۶۰ سال قدمت است. هفت تپه برای کارگرانش نه یک شرکت بلکه خانواده آنهاست و این موجب شده تا نسبت به سرنوشت آن تعصب داشته باشند.

شرکت کشت و صنعت نیشکر هفت تپه که به دلیل واگذاری نادرست به بخش خصوصی در دولت قبل تا یک قدمی نابودی کامل رفت و تجمعات و اعتصابات کارگری آن به سر خط اخبار بین المللی تبدیل شده بود، طی سه سال گذشته با نگاه ویژه و تدبیر دولت سیزدهم به چرخه تولید بازگشته است. در حال حاضر کشت نیشکر در این شرکت به پنج هزار هکتار افزایش یافته و کارگران در گرمای سخت و سوزان خوزستان مشغول کار هستند.

