

# جستجو

ماهنامه فرهنگی - اقتصادی استان مازندران - سال سیزدهم - شماره ۱۸۳ - شهریور ماه ۱۴۰۴



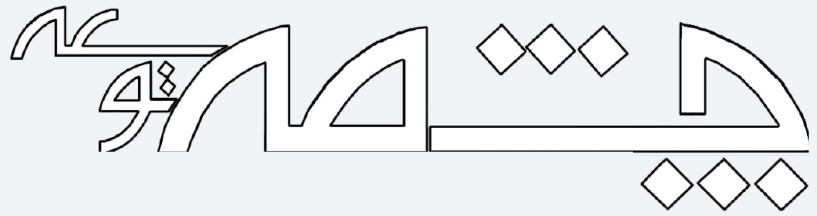


## نکتار هلو عالیس

خداحافظی با مواد ننگه دارنده  
وقتی بسته بندی اسپتیک باشه

[www.Alis.ir](http://www.Alis.ir)  
ManoAlis

صدای مشتری:  
۰۵۱-۳۸۴۵۱۱۰۰



ماهنامه فرهنگی، اقتصادی منطقه ای (تهران، البرز، گلستان، گیلان، مازندران)

سال سیزدهم - شماره ۱۸۳ - شهریور ۱۴۰۴

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری چشمه توسعه آفاق دانش

مدیر مسئول: نادیا شیرزاده

چاپ: چشمه توسعه

شماره تماس جهت درج آگهی و اخبار شما: ۰۹۱۱ ۷۵۵ ۸۰۳۲

## فهرست

۲	.....	رویداد
۹	.....	کتابخانه
۱۳	.....	تغذیه
۱۷	.....	سلامت
۱۸	.....	طب سنتی
۱۹	.....	باغبانی
۲۱	.....	دانستنی
۲۲	.....	گزارش

## الو چشمه...؟!

خوانندگان محترم می‌توانند سوالات یا مشکلات خود را به ایمیل [vaqayenews@gmail.com](mailto:vaqayenews@gmail.com) ارسال و یا با شماره ۰۱۱۳۳۳۴۴۹۹۴ تماس حاصل نمایند.





## مسئولیت خطیر طلبه‌ها در هدایت جامعه به سوی فهم درست دین است

”

نماینده ولی فقیه در استان مازندران گفت: مسئولیت خطیر طلبه‌ها در هدایت جامعه به سوی فهم درست دین است که با آگاهی و تلاش مستمر باید انحرافات دینی را شناسایی و برطرف کنند تا مسیر واقعی اسلام و مکتب اهل بیت (ع) حفظ شود.



آیت الله محمدباقر محمدی لائینی، در مراسم افتتاحیه سال تحصیلی جدید و در جمع اساتید و طلاب مدرسه علمیه تخصصی الزهرا(س) ساری، به مناسبت هفته دفاع مقدس اظهار کرد: هفته دفاع مقدس، هفته بزرگداشت ایثار، حماسه و مقاومت ملت ایران است که با تلاش رزمندگان و هدایت امام خمینی رحمت‌الله‌علیه شکل گرفته است.

آیت‌الله لائینی آغاز سال تحصیلی جدید را فرصتی برای رحمت و نعمت الهی دانست و برای همه طلبه‌ها، اساتید و عوامل مدرسه آرزوی سالی پرثمر و موفقیت کرد و افزود: راه‌اندازی مقطع سطح چهارم در این مرکز علمی از موضوعات مهمی است که همه زمینه‌های ارتقاء علمی، فرهنگی و دینی برای طلاب فراهم شده است تا دغدغه‌ای در مسیر پیشرفت نداشته باشند.

نماینده ولی فقیه در مازندران همچنین به چالش‌های حوزه دین اشاره کرد و یادآور شد: در تاریخ دینی ما تحریفاتی رخ داده که به جدایی نبوت و خلافت انجامیده و باعث حذف حق اهل بیت (ع) شده که این انحرافات موجب اختلافات گسترده میان مسلمانان شده است.

وی تأکید کرد: ما طلبه‌ها مسئولیتی خطیر داریم تا با آگاهی و تلاش صحیح، جلوی این انحرافات را گرفته و جامعه را به سوی فهم درست دین و مکتب اهل بیت علیهم السلام هدایت کنیم.

آیت‌الله لائینی خاطرنشان کرد: امیدواریم نقشه‌های دشمنان خنثی و جبهه‌های استکبار و نفوذی‌ها ناکام بمانند و همه در مسیر نور اهل بیت علیهم السلام باشیم و با صداقت و ایمان آینده‌ای روشن برای دین و ملت رقم زده شود.

# تکمیل پروژه فاضلاب شهری نوشهر و چالوس با ظرفیت ۱۲ هزار متر مکعب



”

مدیرعامل آبفای مازندران با بیان اینکه در حال حاضر بر اساس میزان جمعیت، ۶۷ درصد فاضلاب شهری نوشهر و ۲۳ درصد چالوس اجرا شده است، گفت: ارتقای تصفیه‌خانه مدول اول از ۱۰ هزار به ۱۲ هزار متر مکعب در این دو شهر اجرا شد و مدول دوم با ظرفیت ۱۲ هزار متر مکعب در شبانه‌روز نیز بزودی افتتاح می‌شود.

“

بهزاد برارزاده در حاشیه آیین تکریم و معارفه رئیس آبفای نوشهر، با اشاره به روند روبه جلو اجرای طرح فاضلاب شهری نوشهر و چالوس اظهار کرد: فاضلاب این دو شهر به لحاظ پوشش جمعیت بومی و غیر بومی زیادی که دارند یکی از دغدغه‌های اصلی ما است زیرا در پیک جمعیتی، این دو شهر میزبان ملت ایران از همه نقاط کشور هستند.

وی با بیان اینکه در حال حاضر به لحاظ جمعیتی ۶۷ درصد در نوشهر و ۲۳ درصد در چالوس، طرح فاضلاب شهری اجرایی شده است، افزود: ارتقا تصفیه‌خانه مدول اول از ۱۰ هزار به ۱۲ هزار متر مکعب در این دو شهر اجرایی شده است همچنین ساخت مدول دوم با ظرفیت ۱۲ هزار متر مکعب در شبانه‌روز به اتمام رسیده است که منتظر حضور وزیر و یا معاون وزیر برای افتتاح هستیم.

مدیرعامل شرکت آبفای مازندران از پیگیری استاندار در جهت اختصاص بودجه برای ادامه روند پروژه فاضلاب در سایر نقاط استان خبر داد و گفت: پروژه فاضلاب برای شهرهای تنکابن، محمودآباد، قائمشهر، بابل، ساری، بابلسر، فریدونکنار، نکا و گلوگاه در حال پیگیری است و بزودی کلنگ شهر گلوگاه به زمین زده خواهد شد.

برارزاده تصریح کرد: ضریب تحت پوشش جمعیت فاضلاب در نوشهر و چالوس ۲۲.۶ درصد است و امید است با اجرای این پروژه‌ها بتوانیم به ۵۸ درصد نرم کشوری نزدیک شویم.



## روان‌درمانی آنلاین، راهکار ملی ارتقای سلامت روان زنان باردار

”

یک دکترای روانشناسی بالینی با بیان اینکه روان‌درمانی آنلاین، راهکار ملی ارتقای سلامت روان مادران باردار است، گفت: با راه‌اندازی سامانه ثبت سلامت روان زنان باردار، مزایای متعددی از جمله دسترسی آسان‌تر، هزینه کمتر، کاهش انگ اجتماعی، حفظ حریم شخصی بیماران و به‌ویژه امکان استفاده برای زنانی که نیاز به استراحت مطلق دارند، موثر بوده است.

لکه‌بینی و درد همراه می‌شود و علاوه بر عوارض جسمانی، فشارهای روانی قابل توجهی را به زنان تحمیل می‌کند.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل، یادآور شد: پژوهش اخیر در دانشگاه علوم پزشکی بابل نشان می‌دهد که این گروه از مادران با سطح بالاتری از اضطراب، افسردگی و وسواس مواجه‌اند.

دکترای روانشناسی بالینی، بیان کرد: نتایج پایش علمی که بر پایه پرسشنامه‌های روانشناسی و مصاحبه بالینی بدست آمد، نشان می‌دهد اختلالات افسردگی، اضطراب و وسواس در زنان بارداری که با تهدید به سقط روبه‌رو بودند، شایع‌تر از سایر مادران بود.

میرتبار خاطر نشان کرد: برای پاسخ به این نیاز جدی، پژوهشگران و متخصصین روانشناسی، روانپزشکی و زنان و زایمان دانشگاه علوم پزشکی بابل برای نخستین بار در کشور، سامانه‌ای اینترنتی طراحی و راه‌اندازی کردند که امکان ارائه خدمات روان‌درمانی آنلاین به مادران باردار در مجموعه تحت پوشش دانشگاه را فراهم کرده است.

وی با اشاره به اینکه طراحی کارآزمایی‌های بالینی و انتشار بیش از ۲۰ مقاله علمی از سوی این گروه تحقیقاتی، اثربخشی این خدمات را تأیید کرده است، گفت: نتایج نشان داد که روان‌درمانی اینترنتی اثرات قابل قبولی در مقایسه با درمان‌های حضوری داشته و می‌تواند به بهبود سلامت روان زنان باردار کمک شایانی کند.

دکتر سیده محبوبه میرتبار در راستای جوانی جمعیت، سلامت زنان باردار و پیشگیری از سقط جنین، درباره راه‌اندازی سامانه ثبت «سلامت روان زنان باردار» در دانشگاه علوم پزشکی بابل، اظهار کرد: سامانه ثبت سلامت روان زنان باردار برای نخستین بار به صورت آزمایشی در دانشگاه علوم پزشکی بابل راه‌اندازی شده بود طی پنج سال این نسخه آزمایشی بیش از چهار هزار خانم باردار و پس از زایمان از نظر سلامت روان مورد ارزیابی قرار گرفتند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل با اعلام اینکه این تیم پژوهشی با مشارکت بیش از ۲۰ محقق دانشگاهی و با حمایت معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی بابل در نظر دارد تا با توسعه و به‌روزرسانی «سامانه ثبت سلامت روان خانم‌های باردار» در کنار ارتقا «پلتفرم روان‌درمانی آنلاین»، دامنه این خدمات را گسترده‌تر کند، گفت: این طرح از امروز در کل کشور گسترش داده می‌شود تا مادران بیشتری در اقصی نقاط ایران از حمایت‌های روانی در دوران بارداری برخوردار شوند.

وی اظهار کرد: عوارض تهدید به سقط و نقش روان‌درمانی‌های اینترنتی در بهبود سلامت روان مادران باردار از موضوعات مهم مورد بررسی تیم تحقیقاتی ما در این حوزه بوده است.

دکتر میرتبار افزود: تهدید به سقط، یکی از مهم‌ترین نگرانی‌های دوران بارداری است که با خونریزی،

# بایدها و نبایدهای دفاع مقدس از هشت سال جنگ تحمیلی تا ۱۲ روز نفس گیر



سی و یکم شهریور ماه سالروز حمله‌ی جهان استکبار بر ضد نظام نوپای جمهوری اسلامی با دست نشاندهی حزب بعث در سال ۱۳۵۹ است که در فرهنگ سیاسی - اجتماعی جامعه ما به آغاز هفته گرامی داشت دفاع مقدس در برابر هجوم وحشیانه جهان استکبار از دو بلوک شرق و غرب نامگذاری شده است.

اما امسال این هفته مقارن شده با ایام حمله وحشیانه استکبار غرب و ناتوی نظامی با عملگی رژیم کودک کش صهیونیستی در طول ۱۲ روز و شهادت جمعی از نخبگان علمی و نظامی و شهروندان عزیز جمهوری اسلامی که این تقارن مقتضی توجه بیش از پیش به دستاوردهای فرهنگی □ سیاسی دفاع مقدس است.

هرچند توجه به مساله دفاع مقدس اعم از هشت سال جنگ تحمیلی عراق بر علیه ایران و ۱۲ روز جنگ رژیم صهیونیستی از ابعاد و ساحت‌های مختلف لازم و ضروری است اما در این مقطع حساس تاریخی، مسئله بایدها و نبایدهای برخاسته از فرهنگ دفاع مقدس از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است که خود می‌تواند وجه ممیزی برای سنجش دو حادثه بزرگ دفاع مقدس در دوران هشت ساله و دوازده روزه نسبت به دیگر اقدامات دفاعی از این کیان پر مهر باشد.

اما در حوزه بایدها بر خواسته از فرهنگ دفاع مقدس، باید توجه داشت که نخستین ویژگی که موجب تمایز این بازده زمانی برخلاف دیگر موارد از حوادث مشابه در طول تاریخ معاصر شده است و متاثر از آن توانستیم برخلاف گذشته سرحد خود را حفظ کنیم و شاهد کاهش جغرافیایی سرزمین نباشیم، مسئله وحدت سیاسی و اجتماعی در میان همه دل‌باختگان و دلدادگان این فرهنگ با هر سلیقه سیاسی بوده است.

یکی از مهم‌ترین الزامات در کسب پیروزی در هر میدانی، اقدامات نیروها در یک مسیر و محور برای تجمیع نیروهای عمل‌کننده است که تاریخ نزدیک به نیم قرن انقلاب در حوادث مختلف شاهد صادق بر صحت این کلام بنیان‌گذار انقلاب اسلامی خواهد بود که اگر حول ولایت فقیه عمل کردیم و بر عهد خود بر پشتیبانی از ولایت فقیه بودیم، به مملکت و نظام سیاسی ما آسیب وارد نخواهد شد و بنابراین توجه به مساله ولایت‌پذیری حول ولایت فقیه یکی از مهمترین بایدها در مسیر فتح قله است، چراکه به تصریح صلوات شعبانیه صراط مختوم به نتیجه، صراط مقرون به ولایت است نه متأخر و متقدم از آن.

توجه به مساله معنویت‌گرایی سیاسی در شکل‌گیری هویت فردی و اجتماعی جوانان و دل‌باختگان این کهن دیار ازسوی تولیدکنندگان و سوق‌دهندگان فرهنگ سیاسی جامعه برای رشد بصیرت و واقع‌بینی در حوادث مختلف

و در نهایت هیچ صراطی و هیچ رهنوردی به قله نمی‌رسد مگر این که آن رهنورد به خود بقبولاند که از پس این مسیر برخوهد آمد و می‌تواند قله پیش رو را فتح کند. از این روی بر همه نهادها و متولیان فرهنگی سیاسی نظام، ترویج امید به آینده در بستر خودباوری امری ضروری و لازم است.

اما در حوزه‌ی نبایدها، باید توجه داشت که اختلاف و سهم‌خواهی در پس هر پیروزی و گذرگاهی از سفره انقلاب، اولین بستر فتنه‌انگیزی و دالونی برای لشکریان فکری و فرهنگی دشمنان انقلاب است. تجربه نشان داد همان مقدار که انزوای طلبی بین‌المللی مضر و مخل به اهداف و آرمان‌های انقلاب است، همان اندازه اعتماد به غرب و دل سپردن به ایده‌نهادگرایی در تأمین امنیت و اقتصاد در بستر نظام بین‌المللی مضر و مخل محتمل می‌باشد که تجربه تلخ سعدآباد، بگرام و در نهایت توافقنامه گروهی در قاهره برگ‌های زرین از این اعتماد و افراطی است.

همگان با قدرشناسی از این میراث کهن فرهنگی بر بستر فرهنگ ایثار و شهادت، بسترهای لازم برای فتح قله‌های پیش روی و رسیدن به تمدن اسلامی-ایرانی را آماده و مهیا سازیم تا آینده به وجود این نسل در حفظ سرزمین و فرهنگی این نسل برخود بیالند.

هم‌زمانی هفته دفاع مقدس با حملات اخیر جبهه استکبار و رژیم صهیونیستی علیه ملت ایران، بر ضرورت توجه به عبرت‌های تاریخی، تقویت وحدت سیاسی و اجتماعی، پایبندی به ولایت فقیه و ترویج امید به آینده در مسیر تحقق تمدن اسلامی-ایرانی تأکید کرد.



# شرایط سختگیرانه بانک‌ها برای ضامنان وام ازدواج!

ازدواج خواسته است که حتما باید دو ضامن کارمند زیر ۶۰ سال که حداقل ۱۰ سال تا مدت بازنشستگی آنها زمان باقی مانده باشد، ضمانت وام آنها را بر عهده بگیرند.

این در حالی است که این موارد سخت گیرانه در هیچ جای ضوابط مربوط به پرداخت تسهیلات ازدواج و فرزندآوری نیز نیامده و سختگیری بانک‌ها برای پرداخت وام ازدواج و و فرزندآوری به متقاضیان، با توصیه‌هایی مقامات دولتی و بانک مرکزی مبنی بر تسهیل شرایط برای دریافت کنندگان وام قرض الحسنه ازدواج، همخوانی ندارد.

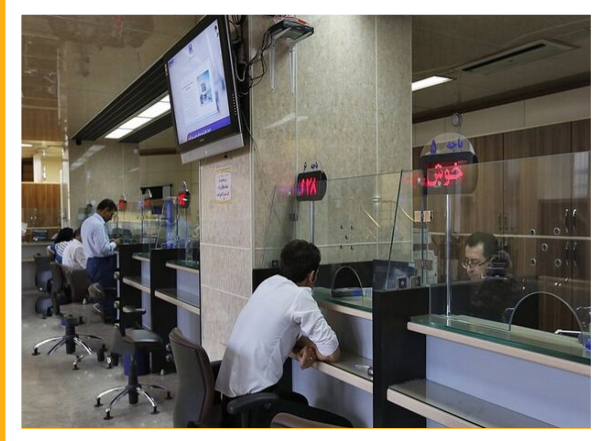
با این حال، روز گذشته دبیرکل شورای هماهنگی بانک‌های دولتی و نیمه دولتی اعلام کرد که پیرو تاکید رئیس کل بانک مرکزی و دستور العمل این بانک مبنی بر دریافت حداکثر یک ضامن از متقاضیان تسهیلات ازدواج و فرزندآوری، این موضوع در جلسه اخیر شورای هماهنگی بانک‌ها مطرح و تاکید شده تا شعب بانک‌ها از متقاضیان این تسهیلات طبق دستورالعمل «حداکثر یک ضامن» یا سفته اخذ نمایند و مجاز به اخذ یک ضامن بیشتر نیستند.

علیرضا قیطاسی - دبیرکل شورای هماهنگی بانک‌های دولتی و نیمه دولتی - همچنین گفت: همچنین قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت بانک‌ها باید نهایت همکاری را با متقاضیان این تسهیلات به عمل آورند و این تسهیلات باید با حداکثر یک ضامن و یک سفته پرداخت شود.

دبیرکل شورای هماهنگی بانک‌ها همچنین، درباره وثایق مورد نیاز جهت دریافت تسهیلات قرض الحسنه ازدواج، نیز می‌گوید در ابتدا، متقاضیان تسهیلات قرض الحسنه ازدواج، اعتبارسنجی می‌شوند و اگر رتبه اعتبارسنجی آنها مناسب بود دیگر نیازی به ضامن ندارند. چنانچه اعتبارسنجی متقاضیان، ضعیف بود در وهله اول می‌توان یارانه، سهام عدالت و یا سایر دارایی‌های مالی آنها و یا بستگان درجه اول را به عنوان ضمانت قرار دهند.

اما تا به حال گزارشی مبنی بر اینکه متقاضی دریافت وام ازدواج و فرزندآوری از یارانه و سهام عدالت به عنوان وثیقه استفاده کرده و این وثایق توسط بانک‌ها پذیرفته شده، منتشر نشده است.

حال باید منتظر ماند و دید که بانک‌های عامل به این دستورات و توصیه‌ها عمل می‌کنند یا اینکه متقاضیان دریافت وام‌های قرض الحسنه ازدواج و فرزندآوری همچنان با قوانین سختگیرانه از سوی شبکه بانکی روبرو خواهند بود.



باتوجه به اینکه متقاضیان دریافت وام ازدواج و فرزندآوری با قوانین سختگیرانه برای ارائه ضامن در برخی از بانک‌ها مواجه هستند و حتی درباره سن و مدت مانده به خدمت ضامن نیز برای متقاضیان شرط تعیین می‌شود، شورای هماهنگی بانک‌های دولتی و نیمه دولتی تصویب کرد که وام ازدواج و فرزندآوری فقط باید با یک ضامن پرداخت شود.

به گزارش ایسنا، مدت‌هاست که موضوع وام ازدواج و فرزندآوری و قوانین و ضوابط لازم برای اعطای این تسهیلات در سایه روشن ابهام میان مدارک لازم برای دریافت وام قرار دارد و متقاضیان دریافت این وام در ابهام قوانین تسهیل کننده ابلاغی از سوی دولت و بانک مرکزی تا قوانین سخت گیرانه شبکه بانکی و بانک‌های عامل هستند.

این در حالی است که روز به روز به صف متقاضیان دریافت این تسهیلات اضافه می‌شود و در مجموع متقاضیان در صف دریافت وام قرض الحسنه ازدواج و فرزندآوری از مرز یک میلیون نفر عبور کرده اند. براساس پیگیری‌های خبرنگار ایسنا، در برخی از شعب بانک‌های عامل برای دریافت وام ازدواج سخت گیریهایی از سوی شعب اعمال می‌شود که با بخشنامه‌ها و توصیه‌های سیاستگذاران پولی و مقامات دولتی در تناقض است.

در حالی که بانک مرکزی به شبکه بانکی اعلام کرده که برای متقاضیان دریافت وام قرض الحسنه ازدواج و فرزندآوری یک ضامن نیز کارساز است، اما در اکثر شعب بانک‌های عامل که این تسهیلات را پرداخت می‌کنند، علاوه بر این که یک ضامن کافی نیست بلکه باید حتما دو ضامن برای هر یک از زوجین وجود داشته باشد.

در یکی از موارد، بانک عامل نیز از متقاضی دریافت وام

# مطالبات پزشکان خانواده در مازندران ویژه پیگیری می‌شود

در این دیدار که با حضور مدیر درمان تأمین اجتماعی استان، در سالن آیت‌الله کوهستانی دانشگاه برگزار شد، نمایندگان پزشکان خانواده با اشاره به نقش کلیدی این پزشکان در اجرای طرح پزشک خانواده و نظام ارجاع و ارائه مراقبت‌های اولیه سلامت در سطح استان، تأخیر چهار ماهه در پرداخت مطالبات از سوی بیمه‌ها را چالش جدی این حوزه دانستند. محمدصادق رضایی رئیس دانشگاه علوم پزشکی مازندران نیز در این جلسه ضمن قدردانی از تلاش و تعهد پزشکان خانواده، اعلام کرد که موضوع مطالبات معوق از مسیرهای قانونی و از طریق مراجع استانی و رایزنی با سازمان‌های بیمه‌گر پیگیری خواهد شد. طرح پزشک خانواده و نظام ارجاع در استان مازندران به عنوان یکی از الگوهای اصلی ارائه خدمات اولیه سلامت در کشور، از ابتدای دولت وفاق ملی به صورت جدی به اجرا درآمده و پزشکان این طرح مسئولیت خط مقدم پیگیری، درمان و مراقبت از سلامت جمعیت تحت پوشش را بر عهده دارند.

مقابل دانشگاه علوم پزشکی استان تجمع کردند و خواستار پرداخت معوقات حقوقی خود از سوی سازمان تأمین اجتماعی شدند.

پزشکان معترض با در دست داشتن پلاکاردهایی با مضمون «تأمین اجتماعی چهار ماه حقوق نداده» گفتند تأخیر طولانی در پرداخت‌ها ادامه فعالیت آنان را غیرممکن کرده است.

یکی از پزشکان گفت از فروردین تاکنون تنها ۸۵ میلیون تومان دریافت کرده در حالی که اجاره مطب سه‌ماهه‌اش ۷۵ میلیون تومان بوده است.

روابط عمومی علوم پزشکی استان مازندران طی این ماجرا اطلاعیه‌ای به شرح زیر صادر کرد: پیش از ظهر دیروز-دوشنبه- جمعی از پزشکان خانواده استان با حضور در دانشگاه علوم پزشکی مازندران، با رئیس دانشگاه دیدار کردند و ضمن طرح مشکلات ناشی از تأخیر در دریافت مطالبات بیمه‌ای، خواستار پیگیری پرداخت مطالبات معوق خود از سوی سازمان‌های بیمه‌گر شدند.



در پی تجمع پزشکان خانواده در مازندران به دلیل تأخیر چهار ماهه در پرداخت مطالبات، رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان اعلام کرد که معوقات پزشکان از مجرای قانونی و با همکاری مراجع مربوط و سازمان‌های بیمه‌گر پیگیری خواهد شد تا دغدغه مالی این قشر زحمتکش برطرف شود.

به گزارش ایرنا، صبح دیروز-دوشنبه- گروهی از پزشکان خانواده در مازندران



کتاب سفرهای گالیور از جمله مشهورترین رمان‌های کلاسیک است که در آن، نویسنده ما را به سفرهایی شگفت‌انگیز می‌برد. سفر به مکان‌هایی که باعث می‌شود کتاب به اولین رمان پادآرمان‌شهر در دنیای ادبیات کلاسیک بدل شود.

به یادماندنی‌ترین و احتمالاً شناخته‌شده‌ترین سفر او، سفر به سرزمین لیلیپوت‌ها است. سرزمینی که در آن آدم‌ها به اندازه شش بند انگشت هستند و گالیور در میان آن‌ها یک غول و یا به قول خود لیلیپوتی‌ها «کوه‌مرد» است. اهالی لیلیپوت در ابتدا گالیور را دشمن دانسته و او را اسیر می‌کنند اما رفتار خوب گالیور باعث می‌شود مورد محبت امپراتور قرار بگیرد.

مدتی بعد، گالیور دیگر آن غول ترسناک نیست و مردم لیلیپوت و امپراتور از او برای حل مشکلات و جنگ خود با مردمان بلفوسکو تقاضای کمک می‌کنند. میان مردم لیلیپوت و مردم بلفوسکو جنگ عظیمی در جریان است که منشأ آن موضوعی بسیار عجیب و حتی احمقانه است. علت این جنگ اختلاف بر سر شکستن تخم‌مرغ از سر کوچک یا بزرگ آن است. این موضوع در کتاب چنین بیان شده است:

تاریخ شش‌هزارماهه‌ی ما جز به امپراتوری‌های بزرگ لیلیپوت و بلفوسکو به هیچ منطقه‌ی دیگری اشاره نکرده. این دو قدرت عظیم همان‌طور که می‌گفتم در سی‌وشش ماه گذشته درگیر جنگی سخت لجاجت‌آمیز بوده‌اند. شروع آن به این ترتیب بود. همه متفق‌القول معتقدند که شیوه‌ی شکستن تخم‌مرغ پیش از خوردنش از سر بزرگ آن بوده، اما پدر بزرگ اعلیحضرت ما وقتی پسر بچه‌ای بود و می‌خواست تخم‌مرغی بخورد، آن را طبق رسوم باستانی شکست و برحسب اتفاق یکی از انگشتان خود را برید. سپس پدر بزرگ ایشان، حضرت امپراتور فرمانی صادر کرد و به همه‌ی رعایای خود دستور داد که تخم‌مرغ‌ها را از سر کوچکشان بشکنند. (کتاب سفرهای گالیور اثر جاناتان سوییفت - صفحه ۵۴)

گالیور با استفاده از اندام عظیم‌الجثه خود مانع شروع جنگ می‌شود و بسیار مورد توجه امپراتور قرار می‌گیرد اما در ادامه هیچ چیز برای او خوب پیش نمی‌رود و ...

گالیور در سفر بعد، طی یک سری اتفاقات به ساحلی ناشناخته می‌رسد که معلوم می‌شود سرزمین برابینگنگ‌ها است. این بار همه چیز برعکس شده و گالیور موجودی ریز و کوچک‌اندام است. اهالی برابینگنگ همگی غول‌پیکر هستند و کوچک‌ترین مشکل آن‌ها برای گالیور بسیار بزرگ است. می‌توان گفت هرآنچه در این سرزمین اتفاق می‌افتد برعکس سرزمین لیلیپوت است.

در سفر سوم گالیور به سرزمین لاپوتا می‌رسد که جزیره‌ای معلق در هوا است و از آنجا سری هم به سرزمین لاگادو می‌زند که احتمالاً کمتر مخاطبی درباره آن چیزی خوانده باشد (به اتفاقات لاگادو اشاره‌ای نمی‌کنیم و امیدواریم ترغیب به خواندن کتاب شوید). اهالی این جزیره بسیار اهل علم هستند و در علوم مختلف از جمله نجوم بسیار پیشرفت کرده‌اند. با این حال مردم لاپوتا به شکلی دیوانه‌وار تهی‌مغز هستند و علم و دانش را به مرز جنون رسانده‌اند. همچنین مردم لاپوتا بسیار نگرانند که مبادا توسط ستاره دنباله‌دار بعدی نابود شوند.

جزیره‌ی پرنده یا معلق کاملاً مدور است، قطرش هفت‌هزار و صدوشصت‌وشش متر یا حدود چهارونیم مایل است و در نتیجه شامل ده‌هزار هکتار می‌شود. دویست و هفتادوپنج متر ضخامت دارد. ته آن یا سطح زیرینش که مقابل نگاه افرادی است که از پایین به آن می‌نگرند، حدوداً تا ارتفاع دویست متری ورقه‌های صاف و یکدست از سنگ خارا است. (کتاب سفرهای گالیور اثر جاناتان سوییفت - صفحه ۱۷۸)

راز ماندگاری مشهورترین اثر جاناتان سوییفت در این است که قهرمان خارق‌العاده‌اش در دنیای تمثیل‌ها حبس نمی‌شود، چرا که نویسنده میراثی چند وجهی در تاریخ ادبیات خلق کرده است. در این کتاب، سوییفت با استفاده از تمثیل نقدهای زیادی به حاکمیت، مذهب و جامعه انسانی وارد می‌کند.

جاناتان سوییفت از سرآمدان ادبیات کلاسیسیم، سال ۱۶۷۷ در دوبلین زاده شد و زیر نظر عموهایش پرورش یافت و تحصیلات خود را در دانشگاه دوبلین ادامه داد. در جوانی ایرلند را ترک کرد و از سال ۱۶۸۹ با سمت منشی‌گری نزد سر ویلیام تمپل سیاستمدار معروف به کار پرداخت و هم‌زمان در رشته‌ی الهیات تحصیل کرد و به سلک روحانیان پیوست. در همان دوران سوییفت در مباحث و جدل‌های میان نویسندگان جدید و قدیم هجوهای خرساز با عنوان نبرد کتاب‌ها نوشت. بعدها نیز کتاب‌های مهم دیگری خلق کرد.

سال ۱۷۳۸ سوییفت دچار نشانه‌های اختلال مغزی شد و رفته‌رفته با پیشرفت بیماری تا لحظه‌ی مرگ در سال ۱۷۴۵ با نوعی جنون درگیر بود. سوییفت از نظر سیاسی، شخصیتی متنفذ بود، خاصه دفاع وی از حقوق مردم ایرلند و وظایفی که برای رفاه آنان بر عهده گرفته، از او قهرمانی ملی ساخته بود.

لموئل گالیور، زاده پدر و مادری شریف در انگلستان است که حرفه جراحی را در پیش گرفته. از او به عنوان پزشک در کشتی بهره می‌برند و ناخداها او را به سفرهای دریایی می‌برند. هدف او از سفر با کشتی طبیعتاً به دست آوردن ثروت است تا خود و خانواده‌اش در رفاه زندگی کنند اما همان‌طور که خود او در کتاب بیان می‌کند، هدف نهایی او انتقال تجربه است. بدون شک گالیور خودش را یک جهانگرد نمی‌داند و از اینکه نوشته‌هایش نیز به این صورت دیده شود در هراس است.

لموئل گالیور به عنوان شخصیت اصلی و راوی کتاب، ما را همراه خود به چهار سفر و در نتیجه به چهار مکان مختلف می‌برد که هر کدام ویژگی‌های خاص خودشان را دارند. در تمامی سفرها کشتی‌ای که گالیور سوار بر آن است دچار حادثه می‌شود و او هر بار که خود را به ساحلی می‌رساند قدم به دنیایی ناشناخته می‌گذارد.



# جنگل الیمستان، شبیه به یک تابلوی نقاشی!

روستا و در هنگام رسیدن به بخش محلی الیمستان می توانید جنگل زیبای الیمستان را ببینید. در هنگام ورود به این جنگل درختان تنومند و سر به فلک کشیده را که در غبار مه آلود منظره رویایی و جذابی را به خود گرفته است خواهید دید. بعد از طی کردن مسیر ابتدایی جنگل به مراتع سرسبز آن خواهید رسید که مکانی منحصر به فرد برای عکاسی و یا استراحت و گردش است. در سراسر این جنگل، پوشش گیاهی انبوه و بی نظیری از درختان سر به فلک کشیده تا دشت های سرسبز و پراز گل های رنگارنگ را در بر گرفته است، که زیبایی این منطقه از الیمستان را چند برابر کرده است. از پوشش گیاهی آن که بگذریم، آب و هوای دلپذیر و بسیار مطلوب این منطقه را نمی شود نادیده گرفت، که بدون شک سفر به این منطقه برای کسانی که مدت زمان زیادی را در شهر های پر جمعیت و با هوای نسبتا آلوده سپری کرده اند، فرصت بی نظیری برای تنفس هوای پاک و جان دوباره بخشیدن به روح و جسم است. از جمله بخش های مختلف این جنگل، می توان به روستای کوهستانی الیمستان و قله ای که در مسیر این جنگل واقع شده است، اشاره کرد که انتخاب مناسبی برای کوهنوردان و بازدید تور های گردشگری است. همانطور که در بخش قبل گفته شده در این منطقه نقش پای رستم قرار گرفته است که توجه توریست های زیادی را به خود جلب می کند. در این تکه از بهشت زیبای ایران، امکان تفریح و گردش و دیدنی های مختلفی فراهم شده است از جمله برای گردشگرانی که علاقه به دیدن طبیعت دارند می توانند با قدم زدن در مسیر جنگل الیمستان و استفاده از آب و هوای خنک و فضای دیدنی این جنگل نهایت استفاده را ببرند. بازدید و دیدن از این مسیر فرصتی است که خستگی مشغله های روزمره زندگی را بطور کامل از تن بیرون کند. گردشگران می توانند از روستاهای لهاش و الیمستان که هر کدام مناطق سرسبز و بی نظیری هستند و دست کمی از زیبایی جنگل الیمستان را ندارند دیدن کنند و از محصولاتی که توسط مردمان روستا مثل لبنیات و غلات خریداری و تهیه نمایند. این منطقه از شهر آمل می تواند مکان بسیار خوبی برای پیک نیک و گذراندن زمان صبحانه و یا ناهار بجای استفاده از رستوران های بین راهی باشد که قطعا خاطره به یاد ماندنی تری را خواهد داشت. عکاسی از این منطقه و کوهنوردی و بازدید از امام زاده قاسم که در ابتدای این مسیر قرار گرفته است و هم چنین دوچرخه سواری در دل طبیعت جنگل الیمستان و سایر تفریحات دیگر مثل دیدن اسب هایی که در مراتع و دشت هایی که در این منطقه هستند قطعا خالی از لطف نیست و تجربه بی نظیری از سفر به شمال ایران را در پی خواهد داشت.



جنگل الیمستان در شهرستان آمل واقع شده است، اما اگر خواهیم بطور دقیق محل این جنگل را معرفی کنیم باید گفت که این جنگل در یکی از روستاهای این شهر، به نام الیمستان تشکیل شده است. این روستا که جدا از این جنگل زیبا، خود نیز منظره دیدنی دارد در مسیر ۲۰ کیلومتری از جاده هراز شهرستان آمل قرار گرفته است. که سالانه گردشگران و مسافران زیادی برای دیدن این منطقه از استان مازندران سفر می کنند. اما چرا این جنگل به این نام، نامگذاری شده است؟ شاید حدس بزنید بخاطر قرار گرفتن در روستای الیمستان این نام را به خود گرفته است، اما اغلب دلیل آن را اینطور می دانند که بخاطر پوشش گیاهی این منطقه و رشد فراوان گیاهی به نام الیما که در اواسط فصل بهار شروع به رشد می کند، نام این جنگل سرسبز را نیز الیمستان که برگرفته از نام این گیاه است، نامگذاری کرده اند. در مسیر این جنگل، می توانید قله ای با ارتفاعی حدود ۲۵۱۰ متر را مشاهده کنید که این قله هم یکی از مکان های گردشگری برای علاقمندان به کوهنوردی محسوب می شود. اما بخش تاریخی و رویایی این جنگل را می توان به عقیده بومیان این منطقه نسبت داد، به این خاطر که اگر شما بعد از دیدن جنگل الیمستان، مسیر کوهنوردی به قله انتخاب کردید در نزدیکی قله می توانید چاله هایی را مشاهده کنید که عمق آن ها معمولا به ۱۰ تا ۱۱ متر نیز می رسد. بومیان منطقه الیمستان علت این چاله ها را برگرفته از افسانه ای زیبا از شاهنامه می دانند که این چاله ها نشان از زانو های رستم است که در این منطقه زانو زده و آب آن را نوشیده است. که بعد ها این منطقه افسانه ای را نقش پای رستم نامیده اند. اما برای دیدن جنگل الیمستان باید از روستای لهاش که در منطقه ای کوهستانی واقع شده است عبور کنید، سپس در انتهای این





روستای لهاش قرار گرفته است که برای رسیدن به این روستا، اگر مبدا شما شهر تهران است می توانید مسیر کیلومتر ۱۴۰ جاده هراز و اگر مبدا شما خود شهر آمل است از کیلومتر ۳۰ این جاده را برای سفر خود انتخاب کنید. هر کدام از این مسیرها به جاده ای فرعی با تابلوهای امام زاده لهاش و یا امام زاده قاسم منتهی می شود، که سپس راهی مسیری می شوید که پس از طی کردن مقدار اندکی از آن به دو راهی خواهید رسید که باید مسیر سمت چپ را برای ادامه سفر انتخاب کنید. این مسیر جاده ای، باریک و آسفالت شده را باید دنبال کنید تا حدود ۷ کیلومتر بعد از آن به روستای لهاش می رسید.

اگر در این مسیر با خوردو شخصی هستید باید بسیار دقت و احتیاط کنید به این خاطر که این جاده پر از پیچ و خم های بسیاری است، که در اثر بی توجهی و بی دقتی می تواند سبب بروز مشکلات و یا آسیب جدی به شما شود. حالا بعد از عبور از این روستا و با طی کردن مسافتی حدود ۵ کیلومتر که مسیر خاکی و بدون آسفالت است به بخش محلی و روستای الیمستان خواهید رسید که می توانید از این جا به بعد خود را برای دیدن طبیعت این جنگل بکر آماده کنید. برای جلوگیری از مشکلات احتمالی در ادامه مسیر جنگل، بهتر است جعبه کمک های اولیه، کفش و لباس مناسب و آب و غذای کافی را به همراه داشته باشید. در صورت تمایل به کوهنوردی در مسیر کوهستانی جنگل بهتر است همراه با تورهای کوهنوردی و یا همراه یکی از راهنمایان محلی به این منطقه سفر کنید تا مشکلی برایتان ایجاد نشود.

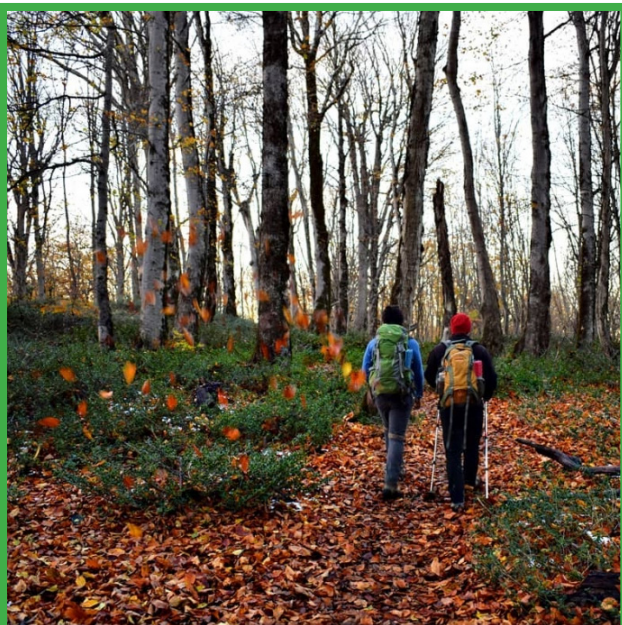


### ● شرایط بازدید

علاقمندان برای سفر و بازدید از این جنگل بکر و زیبا می توانند در همه ایام سال به این مکان سفر کنند. جنگل الیمستان بخاطر قرار گرفتن در منطقه ای کوهستانی معمولا در فصل های سرد سال بخصوص در زمستان آب و هوای بسیار خنک و پوشیده از برفی را خواهد داشت. که در فصل پاییز با ریزش برگ های درختان منظره جذاب و رنگارنگی را خواهد داشت که قطعاً زمان مناسبی برای افرادی است که علاقمند به عکاسی از طبیعت هستند. در فصل بهار و تابستان نیز که پوشش گیاهی جنگل رو به سرسبزی و شادابی و رشد دوباره می رود، آب و هوای بسیار مطلوبی را برای مسافرت و گردش به همراه خواهد داشت. اما به پیشنهاد مستر بلیط، بهترین زمان برای سفر به این نقطه از بخش شمالی ایران، در فصل بهار بخصوص در اواسط اردیبهشت و هم چنین فصل پاییز است که در هر دو این فصل ها می توانید زیبایی خاصی از این جنگل روایی را مشاهده نمایید.

### ● آدرس و نحوه دسترسی با وسایل مختلف

جنگل الیمستان در استان مازندران و در ۵۲ کیلومتری از شهرستان آمل قرار گرفته است. روستای لهاش یکی از توابع و روستاهای این شهر است. همانطور که گفته شد این جنگل در مسیر انتهایی





### غذایی که کمتر از ۱ ساعت آماده می‌شود



#### تفت دهید

در فاصله خیس خوردن برنج مایه میانی پلو بندری را درست کنید. پیاز شسته و بدون پوست را به صورت نگینی خرد کنید و با مقداری روغن داغ تفت دهید تا کاملاً سبک شود.

سپس، حبه‌های سیر را هم پوست بگیرید و به صورت نگینی خرد کنید. سیرهای نگینی خرد شده را به پیاز تفت داده شده اضافه کنید تا عطرشان آزاد شود. زردچوبه را نیز در تابه بریزید و چند ثانیه تفت دهید تا رنگ باز کند.

**مرحله سوم: فلفل سبز تند، تن ماهی و باقی ادویه‌ها را اضافه کنید**  
فلفل‌های سبز و تند را خرد کرده و به تابه اضافه کنید تا حدود ۱ الی ۲ دقیقه تفت ببینند. حالا، روغن اضافی تن ماهی را دور بریزید و قطعات تن ماهی را همراه با فلفل سیاه، فلفل قرمز، پودر تخم گشنیز، ادویه پلویی، ادویه ماهی (طرز تهیه ادویه ماهی) و نمک به مواد داخل تابه اضافه کنید و تفت دهید.



صبر کنید تا مایه پلو بندری بپزد و روغن بیندازد. وقتی از جا افتادن و غلیظ شدن مواد میانی پلو بندری مطمئن شدید، حرارت را خاموش کنید.

#### مرحله ششم: برنج را بجوشانید

اگر در طرز تهیه پلو بندری سنتی از برنج عنبر بو استفاده می‌کنید، ترجیحاً بهتر است آن را به صورت دمی یا کته بپزید تا عطر و بوی برنج از بین نرود. برای این منظور، ۵ لیوان آب را در قابلمه مناسبی بریزید. به اندازه یک قاشق مرباخوری نمک و مقدار کمی روغن هم به آب اضافه کنید.

قابلمه را روی حرارت متوسط بگذارید تا بجوشد. آبی که برنج را در آن خیسانده‌اید، دور بریزید و برنج خیس خورده را به آب در حال جوش اضافه کنید. ارتفاع آب روی سطح برنج باید به اندازه یک بند انگشت باشد.

#### مرحله هفتم: مایه پلو بندری را اضافه کنید و پلو را دم کنید

حدود ۱۵ دقیقه منتظر بمانید تا بیشتر آب قابلمه (حدود دو سوم) به خورد دانه‌های برنج برود. سپس، مایه پلو بندری را نیز به قابلمه حاوی برنج اضافه کنید و مواد را به آرامی هم بزنید تا کاملاً با یکدیگر مخلوط شوند. در ادامه، زعفران دم کرده را نیز روی پلو بریزید و این قاطی پلویی تند و تیز را به صورت کله قندی در قابلمه جمع کنید. پس از گذاشتن دم‌کنی، درب قابلمه را ببندید. چند دقیقه منتظر بمانید تا قابلمه کاملاً بخار کند. سپس، حرارت را ملایم کنید تا پلو دم بکشد.

#### مرحله آخر: پلو بندری را سرو کنید



پس از گذشت ۳۰ دقیقه، پلو بندری با تن ماهی تند و تیز شما آماده است. حالا، دمی بندری را در ظرف سرو بریزید و با قطعات لیموترش تازه، پیازچه و انواع دорچین تزیین کنید. پلو بندری با تن ماهی را می‌توانید با انواع سالاد، ترشی بندری، ترشی انبه یا سبزیجات تازه نوش جان کنید.

#### مرحله چهارم: گوجه فرنگی و شوید را در تابه بریزید

در این مرحله از طرز تهیه پلو بندری جنوبی، گوجه فرنگی‌ها را بشویید، پوست بگیرید و به صورت نگینی خرد کنید. سپس، گوجه‌ها را نیز به تابه اضافه کنید. شوید تازه خرد شده را هم روی باقی مواد بریزید. این ترکیب را به خوبی هم بزنید و چند دقیقه دیگر سرخ کنید تا همه مواد با هم مخلوط شوند و طعم یکدیگر را بگیرند. آب گوجه فرنگی باید کشیده شود.

#### مرحله پنجم: مایه پلو بندری را بپزید

بعد از اینکه آب گوجه فرنگی کشیده شد، به اندازه یک لیوان دسته‌دار فرانسوی آب جوش در تابه بریزید و هم بزنید. پس از بستن درب تابه، حرارت را ملایم کرده و حدود ۵ دقیقه

#### مواد لازم برای تهیه پلو بندری با تن ماهی (برای ۵ نفر)

- برنج ایرانی: ۴ لیوان
- کنسرو تن ماهی: ۲ عدد
- پیاز (برای پیاز داغ): ۲ عدد بزرگ
- شوید تازه و ساطوری خرد شده: ۱ لیوان
- گوجه فرنگی: ۳ عدد متوسط
- سیر (برای سیر داغ): ۳ حبه درشت
- پودر تخم گشنیز: ۱ قاشق چای‌خوری
- زردچوبه: ۱ قاشق مرباخوری
- فلفل سبز تند: ۲ عدد متوسط
- زعفران (دم کرده غلیظ): ۳/۱ لیوان
- روغن: به مقدار کافی
- ادویه ماهی: ۱ قاشق مرباخوری
- ادویه پلویی: ۱ قاشق مرباخوری
- نمک و فلفل سیاه و فلفل قرمز: به مقدار لازم
- ترشی: برای سرو پلو بندری

در طرز تهیه پلو بندری می‌توانید هم از تن ماهی و هم از انواع ماهی جنوب، گوشت مرغ، میگو یا گوشت گوسفندی استفاده کنید.

#### مرحله اول: مواد اولیه پلو بندری را آماده کنید

پیش از شروع مراحل طرز تهیه پلو بندری با ماهی، برنج را بشویید و همراه با آب و مقداری نمک به مدت ۱ ساعت بخیسانید.

در این فاصله قابلمه مناسبی را تا نیمه پر از آب کنید و روی حرارت زیاد بگذارید تا بجوشد. قوطی‌های تن ماهی را بشویید و به مدت ۲۰ دقیقه در آب در حال جوش قرار دهید تا بجوشند.

#### مرحله دوم: پیاز و سیر را با زردچوبه



## میوه‌ای تابستانه که به سلامت قلب کمک می‌کند

تضمین سلامت نوزادان را بدون هیچ عوارض جانبی دارد؛ بنابراین یکی دیگر از فواید طالبی خواص این میوه در بارداری و سلامت نوزادان است.

طالبی و قلب

طالبی حاوی آدنوزین است که از رسوبات خون که موجب بروز حمله قلبی می‌شود جلوگیری کرده و می‌تواند در سرکوب کردن سلول‌های خونی مزاحم به بدن کمک کرده و از این طریق موجب کاهش خطر احتمال حمله قلبی می‌شود. همچنین طالبی حاوی لیکوپن است که موجب کاهش بروز حملات قلبی شده و موجب می‌شود تا شما قلب سالمی داشته باشید. همچنین وجود پتاسیم در طالبی که برای سلامت و بهبود عملکرد قلب ضروری است از دیگر فواید طالبی محسوب می‌شود. پتاسیم از دیگر مواد معدنی مفید در طالبی است. طالبی با داشتن فیبر، آنتی‌اکسیدان‌های قوی، ویتامین C و پتاسیم برای حفظ سلامت قلب بسیار مفید است. از جمله فواید طالبی این است که با داشتن فیبر می‌تواند موجب کاهش فشار خون و کاهش کلسترول شده و از این طریق به سلامت قلب کمک می‌کند.

طالبی و کبد

یکی از فواید طالبی این است که یک میوه زود هضم است و سرشار از فیبر است. طالبی دارای طبیعتی گرم و تر است و از این رو می‌تواند برای درمان سو مزاج سرد کبد که موجب کم خونی و بلغم می‌شود مفید بوده و این مشکل را درمان کند. سو مزاج سرد کبد بر اثر آلودگی هوا، خواب نامناسب و متابولیسم ناقص که ایجاد کننده‌ی رادیکال‌های آزاد است اتفاق می‌افتد. طالبی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها بوده و می‌تواند با رادیکال‌های آزاد مبارزه کرده و آن‌ها را خنثی کند.

طالبی و ریه

یکی از فواید طالبی این است که سرشار از ویتامین C بوده و به همین دلیل برای درمان عفونت‌ها مفید است. ویتامین C برای بهبود گردش خون و اکسیژن‌رسانی به اندام‌های بدن بسیار ضروری است؛ در تابستان گرما موجب تعریق زیاد شده و املاح زیادی از بدن دفع می‌شود؛ طالبی می‌تواند از سلامتی بدن حمایت کند. یکی دیگر از فواید طالبی وجود مقادیر بالای پتاسیم در آن است که پتاسیم به عنوان یک ماده ضروری در انقباض عضلات و تقویت عملکرد سیستم تنفسی بدن بسیار مفید و تأثیرگذار است.

مضرات طالبی

مصرف طالبی به افرادی که طبع گرم و تر دارند، توصیه نمی‌شود. در صورت مصرف طالبی عوارض طبع این افراد شدت پیدا کرده و مشکلاتی برای آن‌ها ایجاد می‌کند. کهیر زدن، حالت تهوع، احساس سنگینی در معده و سخت شدن فرآیند هضم غذا، از جمله مشکلاتی است که عدم سازگاری ماده خوراکی با طبع، باعث بروز آن‌ها می‌شود.

طالبی میوه‌ای پرخاصیت برای روزهای داغ تابستان است و نقشی مؤثر در سلامت قلب، کلیه، بارداری و حتی تنظیم قند خون ایفا می‌کند. طالبی یکی از میوه‌های تابستانی است که فواید و خواص بسیاری دارد. طالبی سرشار از ویتامین‌های A و C است. طالبی را با نام‌های مانند خربزه فارسی، خربزه تخم قندی و خربزه تلخ نیز می‌شناسند. طالبی حاوی کربوهیدرات‌ها (قند)، پروتئین و آب است که کالری هر صد گرم از میوه طالبی معادل ۳۴ کالری بوده و از جمله میوه‌های مناسب برای رژیم غذایی کاهش وزن است.

طالبی همچنین سرشار از ویتامین‌های از جمله ویتامین A، بتاکاروتن، ویتامین B<sub>1</sub>، ویتامین B<sub>2</sub>، ویتامین B<sub>6</sub>، ویتامین B<sub>9</sub>، ویتامین C و ویتامین K است. طالبی همچنین سرشار از مواد معدنی مانند پتاسیم، کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر و روی است.

طالبی و دیابت

از دیگر فواید طالبی کمک به کنترل سطح قند خون است. یکی از علل بیماری دیابت مصرف بیش از اندازه خوراکی‌های چرب و شیرین است. مصرف طالبی موجب احساس سیری شده و از این طریق می‌تواند از دیابت جلوگیری کند. علاوه بر این طالبی با بهبود سوخت و ساز انسولین مرتبط است؛ یعنی موجب کاهش نوسان سطح قند خون و کنترل آن می‌شود. طالبی موجب کاهش شدت اکسیداسیون بر روی کلیه شده و می‌تواند از این طریق از بیماری‌های بیشتر مرتبط با کلیه‌ها جلوگیری کند.

طالبی و کلیه

از دیگر فواید طالبی تأثیر این میوه در حفظ سلامت کلیه‌ها است. طالبی دارای خاصیت ادرارآور بوده و یک میوه دیوریتیک است، طالبی با خاصیت دیوریتیک خود موجب افزایش حجم و دفع ادرار در طول روز می‌شود و از این طریق موجب افزایش فعالیت کلیه‌ها شده و مواد سمی و زائد را دفع می‌کند. مصرف ترکیب طالبی با آب‌لیمو هر روز صبح پیش از صرف صبحانه می‌تواند موجب حفظ سلامتی و افزایش سلامتی کلیه‌ها شود.

طالبی و بارداری

یکی از فواید طالبی این است که این میوه منبعی غنی از مواد مغذی بوده و از بارداری سالم حمایت می‌کند. طالبی یک بمب انرژی برای خانم‌های باردار است. طالبی یک منبع غنی از ویتامین C و ویتامین A است. وجود ویتامین C موجب تقویت سیستم ایمنی بدن شده و این از دیگر فواید طالبی است.

طالبی حاوی فولات است که فولات برای زنان باردار بسیار مفید بوده و موجب کاهش نرخ تولد نوزادان ناقص می‌شود. طالبی می‌تواند از بروز نواقص عصبی در نوزادان جلوگیری کرده و همچنین طالبی توانایی

# پیشگیری از سکته و نارسایی قلبی با رژیم غذایی مخصوص دیابتی‌ها

محققان افزودند که رویکرد جدید به رژیم غذایی DASH، مصرف پتاسیم را نیز کاهش می‌دهد تا به جلوگیری از بیماری کلیوی که اغلب با دیابت نوع ۲ همراه است، کمک کند.

دکتر «اسکات پیلا»، محقق ارشد و استادیار پزشکی در دانشکده پزشکی دانشگاه جان هاپکینز، در یک بیانیه خبری گفت: «رژیم غذایی DASH مدت زیادی است که وجود دارد و بخشی از درمان استاندارد فشار خون بالا است.»

با این حال، مطالعات کمی در مورد این رژیم غذایی در افراد مبتلا به دیابت انجام شده است، به خصوص اگر برای کاهش مصرف سدیم نیز تنظیم شده باشد.

برای کارآزمایی بالینی، محققان به طور تصادفی ۸۵ نفر را برای دنبال کردن یکی از چهار رژیم غذایی به ترتیب تصادفی انتخاب کردند؛ رژیم غذایی DASH<sup>۴</sup>D با سدیم کمتر، رژیم غذایی DASH<sup>۴</sup>D با سدیم بالاتر، رژیم غذایی معمولی با سدیم کمتر و رژیم غذایی معمولی با سدیم بالاتر.

محققان گفتند حدود ۶۶٪ از شرکت‌کنندگان دو یا چند داروی فشار خون بالا مصرف می‌کردند.

محققان دریافته‌اند که رژیم غذایی کم‌سدیم DASH<sup>۴</sup>D در مقایسه با رژیم‌های غذایی پرسدیم، فشار خون سیستولیک را حدود ۵ واحد کاهش داد. فشار سیستولیک بالاترین عدد در اندازه‌گیری فشار خون است و نشان دهنده فشار درون رگ‌های خونی در طول ضربان قلب است.

نتایج نشان می‌دهد که این کاهش پنج واحدی، خطر سکته مغزی را ۱۴٪، نارسایی قلبی را ۸٪ و مشکلات قلبی را ۶٪ کاهش می‌دهد. محققان خاطرنشان کردند که در مقایسه، مصرف داروهای فشار خون معمولاً فشار خون سیستولیک را حدود ۱۰ واحد کاهش می‌دهد.

یک کارآزمایی بالینی جدید نشان می‌دهد رژیم غذایی که برای کاهش فشار خون در نظر گرفته شده است، پس از چند تغییر جزئی، می‌تواند در درمان دیابت نوع ۲ نیز مؤثر باشد.

محققان اخیراً گزارش دادند که رژیم غذایی DASH (رژیم غذایی برای توقف فشار خون بالا) به طور مؤثری فشار خون بالا را در بین بیماران دیابتی نوع ۲ درمان کرده است.

دکتر «لارنس ایل»، محقق ارشد و استاد پزشکی در دانشکده پزشکی دانشگاه جان هاپکینز، گفت: «بسیاری از مردم به کنترل دیابت و فشار خون خود از طریق رژیم غذایی و سایر تغییرات سبک زندگی علاقه‌مند هستند.»

اپل افزود: «بیشتر افراد در این مطالعه بیش از یک داروی فشار خون مصرف می‌کردند، اما ما دریافتیم که می‌توانید با تغییر رژیم غذایی آن را بیشتر کاهش دهید. فشار خون یکی از مهمترین اعداد برای کنترل است زیرا هرچه عدد بالاتر باشد، خطر سکته مغزی و بیماری قلبی بیشتر است.»

برای این مطالعه، محققان نسخه جدیدی از رژیم غذایی DASH را توسعه دادند که آن را DASH<sup>۴</sup>D - DASH برای دیابت - نامگذاری کردند.

محققان گفتند که رژیم غذایی اصلی DASH سرشار از میوه‌ها، سبزیجات و لبنیات کم‌چرب است، در حالی که مصرف چربی اشباع و کلسترول را کاهش می‌دهد. اپل در توسعه این نسخه اصلی از رژیم غذایی کمک کرد.

محققان گفتند رژیم غذایی DASH<sup>۴</sup>D این دستورات را حفظ می‌کند و در عین حال کربوهیدرات‌ها را کاهش و مصرف چربی‌های اشباع نشده را افزایش می‌دهد تا به افراد در حفظ سطح قند خون پایدار کمک کند.





# صف ۷۰۰ هزار نفری «وام ازدواج» تا پایان سال

معاون جوانان وزیر ورزش و جوانان از پرداخت ۶۱۳ هزار فقره وام ازدواج در سال گذشته خبر داد و گفت: در پایان سال گذشته، ۴۵۸ هزار و ۴۲۳ نفر در صف وام ازدواج باقی ماندند و به طور کلی ۵۷ درصد از متقاضیان، موفق به دریافت وام ازدواج شدند. این درحالیست که باتوجه به اضافه شدن متقاضیان جدید طی امسال و در نظر گرفتن ۲۷۵ همت سهمیه برای پرداخت تسهیلات قرض الحسنه و همچنین روند پرداخت‌های سال گذشته، پیش‌بینی می‌شود حدود ۶۰۰ الی ۷۰۰ هزار فقره وام ازدواج تا پایان امسال پرداخت خواهد شد. با ادامه روند فعلی در ثبت‌نام‌ها و پرداخت‌ها در پایان سال جاری، به احتمال زیاد حدود ۷۰۰ هزار نفر در صف وام ازدواج خواهند بود که البته این میزان تخمینی است.

معاون جوانان وزیر ورزش و جوانان معتقد است که جهت کاهش صف هر یک از تسهیلات ازدواج و فرزندآوری به ۲۰۰ هزار متقاضی در پایان سال ۱۴۰۴، نیاز به تامین منابع و سهمیه جدید و مازاد بر میزان تعیین شده در قانون بودجه ۱۴۰۴ به میزان حدود ۲۴۰ هزار میلیارد تومان است که باتوجه به رسوبات و رشد مانده سپرده‌های قرض‌الحسنه شبکه بانکی و استفاده از راهکارهای مکمل پیشنهادی، قابل دستیابی است.

رحیمی در پاسخ به این سوال که میانگین زمان انتظار برای دریافت وام ازدواج در کشور چقدر است و در کدام استان‌ها این صف طولانی‌تر است؟، یادآور شد: میانگین زمان انتظار، بستگی زیادی به شعبه بانکی معرفی شده و آماده شدن مدارک و تضامین بانکی و... دارد و میانگین مدت انتظار طبق پرونده‌های وام‌های اعطایی توسط بانک مرکزی قابل احصاء است، اما، طبق آمار ارائه شده توسط بانک مرکزی در سال ۱۴۰۳، ۴۵۸ هزار و ۴۲۳ نفر در صف وام ازدواج قرار دارند. همچنین در سال گذشته، استان‌های قزوین، قم، بوشهر، البرز و یزد به ترتیب، بهترین عملکرد در پرداخت وام ازدواج را با پرداخت میانگین ۷۰ درصد از متقاضیان داشته‌اند و استان‌های خوزستان، سیستان و بلوچستان، خراسان رضوی، خراسان شمالی و گلستان، ضعیف‌ترین عملکرد را با میانگین ۴۵ درصدی داشته‌اند.

معاون جوانان وزیر ورزش و جوانان با اشاره به دلایل اصلی طولانی شدن صف وام ازدواج در ماه‌های اخیر، به ارائه توضیحاتی پرداخت و یادآور شد: بانک مرکزی تمام تلاش خود را برای پرداخت وام ازدواج می‌کند و حتی از ابتدای امسال تا ۱۷ خردادماه ۱۴۰۴، ۹۱ هزار و ۱۹۱ فقره وام ازدواج پرداخت شده که در مقایسه با مدت مشابه در سال

معاون جوانان وزیر ورزش و جوانان از پرداخت ۶۱۳ هزار فقره وام ازدواج در سال گذشته خبر داد و گفت: در پایان سال گذشته، ۴۵۸ هزار و ۴۲۳ نفر در صف وام ازدواج باقی ماندند و به طور کلی ۵۷ درصد از متقاضیان، موفق به دریافت وام ازدواج شدند. این درحالیست که باتوجه به اضافه شدن متقاضیان جدید طی امسال و در نظر گرفتن ۲۷۵ همت سهمیه برای پرداخت تسهیلات قرض الحسنه و همچنین روند پرداخت‌های سال گذشته، پیش‌بینی می‌شود حدود ۶۰۰ الی ۷۰۰ هزار فقره وام ازدواج تا پایان امسال پرداخت شود که با ادامه روند فعلی در ثبت‌نام‌ها و پرداخت‌ها تا پایان سال، به احتمال زیاد حدود ۷۰۰ هزار نفر در صف وام ازدواج خواهند بود.

علیرضا رحیمی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به وضعیت پرداختی‌های وام ازدواج، اظهار کرد: در سال گذشته ۶۱۳ هزار و ۴۲۳ فقره وام ازدواج پرداخت شد که مجموع ریالی آن به ۲۰۴ هزار و ۹۱۵ میلیارد و ۵۴۲ میلیون تومان می‌رسد. همچنین در پایان سال گذشته، ۴۵۸ هزار و ۴۲۳ نفر در صف وام ازدواج باقی ماندند؛ به عبارتی، به طور کلی در سال گذشته ۵۷ درصد از متقاضیان، موفق به دریافت وام ازدواج شدند.

بنابراین اظهارات معاون جوانان وزیر ورزش و جوانان، طبق آخرین آمار رسمی ارائه شده توسط بانک مرکزی، تا پایان اردیبهشت‌ماه صف متقاضیان این تسهیلات با افزایش چشمگیر به بیش از ۵۷۶ هزار و ۶۲۸ هزار نفر رسیده است؛ البته این میزان با توجه به افزایش مبلغ وام ازدواج در ابتدای هر سال و افزایش حجم ثبت‌نام‌ها دور از انتظار نیست، اما نیازمند مدیریت بانک مرکزی در سرعت پرداخت‌های وام ازدواج است تا از حجم زیاد در صف‌ماندگان کاسته شود.

رحیمی در ادامه به وضعیت پرداختی‌های وام ازدواج در سال ۱۴۰۴، پرداخت و گفت: طبق اعلام بانک مرکزی، از ابتدای سال جاری تا ۱۷ خردادماه، ۹۱ هزار و ۱۹۱ فقره وام ازدواج به ارزش (۳۰ هزار میلیارد و ۵۵۰ میلیون تومان) پرداخت شده که در مقایسه با مدت مشابه سال قبل، پرداخت این تعداد وام نشان‌دهنده جهشی ۳۲ درصدی در عملکرد بانک‌هاست که گویای تمرکز و اولویت شبکه بانکی بر اجرای تکالیف حمایتی در حوزه ازدواج جوانان است.

پایان امسال احتمالاً ۷۰۰ هزار نفر در صف وام ازدواج خواهند بود و با اشاره به میزان اعتبار پرداخت وام ازدواج در سال جاری و میزان

قبل، پرداخت این تعداد وام نشان‌دهنده جهشی ۳۲ درصدی در عملکرد بانک‌هاست که گویای تمرکز و اولویت شبکه بانکی بر اجرای تکالیف حمایتی در حوزه ازدواج جوانان است. اما در حال حاضر، پرداخت تسهیلات ازدواج و فرزندآوری با چالش‌هایی مواجه شده که مهم‌ترین آن انباشت صف‌های چند صد هزار نفری برای دریافت وام است. با توجه به منابع در نظر گرفته شده بودجه ۱۴۰۴، در سال جاری این صف طولانی‌تر شده و به مساله و بحرانی قابل توجه تبدیل خواهد شد.

وی مشکل دیگر شبکه بانکی در مورد تسهیلات قرض‌الحسنه ازدواج و فرزندآوری را اثرات این نوع از تسهیلات بر ناترازی بانک‌ها دانست و خاطرنشان کرد: ناترازی به معنای بیشتر بودن هزینه تجهیز منابع نسبت به تخصیص آن است. نکته دیگر، حجم بسیار پایین تسهیلات قرض‌الحسنه ازدواج و فرزندآوری در کل تسهیلات پرداختی بانک‌هاست. طبق آمار رسمی بانک مرکزی در سال ۱۴۰۲، شبکه بانکی کشور مجموعاً ۵۶۰۰ همت تسهیلات به بخش‌های دولتی و غیردولتی اعطا کرده است با این حال، تنها ۲۰۷ همت از این مبلغ به تسهیلات اجتماعی، از جمله وام ازدواج و فرزندآوری، اختصاص یافته است. این میزان اندک که معادل تنها ۳ درصد از کل تسهیلات پرداختی است، به‌وضوح نشان‌دهنده سهم این تسهیلات در تخصیص اعتبارات بانکی است. این ادعا که تسهیلات ازدواج و فرزندآوری بار سنگینی بر دوش شبکه بانکی کشور قرار داده است، با توجه به آمار موجود قابل تامل و نیازمند بازنگری است. لذا انتساب ناترازی بانکی به تسهیلات اجتماعی به جز تاثیر آن در کاهش اندک سودآوری بانک، با توجه به آمار و ارقام موجود، فاقد توجیه کارشناسی است.

رحیمی ادامه داد: بررسی‌های میدانی و گزارش‌های رسانه‌ای نیز نشان می‌دهد که عمده مشکلات متقاضیان وام ازدواج به نبود منابع در بانک‌ها برمی‌گردد؛ به عبارتی می‌توان گفت که کمبود منابع بانکی و سهمیه محدود هر بانک، الزام به معرفی ضامن معتبر و بعضاً دشوار، عدم پاسخگویی منسجم در برخی شعب بانکی و هم‌زمانی تقاضای بالا و تخصیص قطره‌چکانی منابع و عدم نظارت دقیق بر روند پرداخت بانک‌ها، جزء دلایل اصلی طولانی شدن صف وام ازدواج است.

معاون جوانان وزارت ورزش و جوانان افزود: معاونت جوانان، ضمن ارتباط مستمر با مسئولان بانک مرکزی نسبت به رصد وضعیت موجود و دریافت گزارشات وام‌های پرداختی به تفکیک هر استان و ارائه راهکارهای متفاوت و بحث و بررسی نتایج بررسی‌ها در ستاد ملی ساماندهی و شورای عالی جوانان نسبت به پیگیری این موضوع اهتمام دارد. این معاونت همچنین گزارش‌های منظمی برای نهادهای ذیربط از جمله مجلس شورای اسلامی و دفتر بازرسی نهاد ریاست جمهوری و استانداران ارسال می‌کند و همچنین با ارسال آمارهای پرداختی‌های وام ازدواج به صورت ماهیانه، برای ادارات کل ورزش و جوانان استان نسبت به بررسی و طرح در ستادهای ساماندهی امور جوانان استان و پیگیری از طریق شورای هماهنگی بانک‌های استان اقدامات لازم را انجام می‌دهد، اما نباید فراموش کرد نهایتاً بانک مرکزی و اعتبارات ابلاغی و منابع حاصل از رسوب حساب‌های بانکی است که تعیین‌کننده نهایی این وضعیت است، ضمن اینکه نظارت بیشتر بانک مرکزی در این خصوص می‌تواند راهگشا باشد.

وی در ادامه در پاسخ به این سوال که آیا نظارتی بر نحوه عملکرد بانک‌ها در پرداخت این وام وجود دارد و با بانک‌هایی که از پرداخت وام ازدواج شانه خالی می‌کنند، چه برخوردی می‌شود؛ اینطور توضیح داد: این موضوع به قوانین و فرایندهای نظارتی بانک مرکزی مربوط است. متقاضیان می‌توانند مشکلاتی مانند تعلل بانک‌ها در پرداخت، شرایط سخت ضمانت یا برخورد نامناسب کارکنان را گزارش دهند. پیگیری این شکایات از طریق کد رهگیری انجام می‌شود.

نایب اظهارات رحیمی، در سال‌های گذشته بانک مرکزی با تعدادی از شعب متخلف که بیش از یک ضامن مطالبه می‌کردند یا بدون دلیل موقتاً پرداخت وام را متوقف کرده بودند، برخورد کرد. این برخوردها شامل تعلیق روسای شعب و اخذ جریمه نقدی بود. تجربه موفقی که طبق گفته خود مسئولین بانک مرکزی اعلام شده، بانک مرکزی از خرداد ۱۴۰۲ بسته نظارتی ۱۵ بندی را اجرا کرده که شامل رصد

هفتگی سهمیه بانک‌ها و اعزام ناظران به شعب پرتراфик است. این اقدامات منجر به رشد ۲۱۰ درصدی پرداخت‌ها نسبت به سال قبل شده است.

معاون جوانان وزارت ورزش و جوانان تصریح کرد: بانک مرکزی در سال‌های اخیر با صدور بخشنامه‌هایی بانک‌ها را ملزم به تسهیل در پرداخت وام کرده و آسان‌گیری بانک‌ها در اخذ ضمانت کرده است؛ از جمله بخشنامه‌هایی در زمینه ضامن معتبر با یک گواهی کسر از حقوق یا سفته از یک یا چند نفر و ممنوعیت درخواست بیش از حد اسناد از متقاضی و الزام اکتفا به یک ضامن، ولی با این حال، گزارش‌هایی از سخت‌گیری بانک‌ها همچنان وجود دارد که آمار هم همین را نشان می‌دهد و حتی برخی نمایندگان مجلس خواستار نظارت بیشتر یا اعمال جریمه برای بانک‌های متخلف شده‌اند.

وی بیان کرد: نظارت بانک مرکزی بر پرداخت وام ازدواج از طریق ترکیبی از سامانه‌های الکترونیک، بسته‌های نظارتی و برخورد با متخلفان بهبود یافته است. برای مشکل ضامن نیز راهکارهایی مانند کاهش تعداد ضامن‌ها، وثیقه‌های جایگزین و معافیت‌های شغلی اجرا شده‌اند. با این حال، کمبود منابع بانکی و عدم اجرای یکسان مقررات در شعب همچنان چالش اصلی هستند. متقاضیان در صورت مواجهه با تخلف می‌توانند از طریق سامانه ۲۷۰۶ و بانک مرکزی ([crm.cbi.ir](http://crm.cbi.ir)) شکایت ثبت کنند.

رحیمی با تاکید بر اینکه طبق مصوبه بانک مرکزی، بانک‌ها موظفند تنها با یک ضامن معتبر وام را پرداخت کنند، گفت: ضامن می‌تواند شامل افرادی همچون کارمندان رسمی/پیمانی دولت با ارائه گواهی کسر از حقوق، کسبه دارای پروانه کسب معتبر و گردش حساب مالی و روستاییان با تضمین شورای اسلامی روستا باشند. همچنین امکان استفاده از وثیقه جایگزین مانند سفته، چک صیادی یا سهام عدالت برای متقاضیانی که ضامن انسانی ندارند، فراهم شده است. علاوه بر این، همچنین کارمندان دولت، نیروهای مسلح، بازنشستگان و کارگران رسمی می‌توانند با ارائه گواهی تعهد کسر اقساط از حقوق، بدون ضامن اضافی وام دریافت کنند.

معاون جوانان وزارت ورزش و جوانان یادآور شد: در عین حال هر بانک برای اخذ وثیقه‌های بانکی و ضمانت‌های لازم، مقررات خود را اجرا می‌کنند و این موضوع در مناطق محروم و دور دست که ضمانت‌هایی مانند کارمند رسمی یا ضمانت‌های ملکی در دسترس ندارند، بسیار بیشتر احساس می‌شود. وزارت ورزش و جوانان در حال بررسی راه‌حل‌هایی برای این مشکل است و بررسی‌هایی در این زمینه انجام شده و راهکارهای جدیدی که مطرح شده و می‌تواند در حل این مشکل موثر باشد به این شرح است:

- ضمانت از طریق یارانه نقدی: برنامه‌ریزی برای استفاده از وثیقه یارانه نقدی به جای ضامن فیزیکی و اعتبارسنجی متقاضیان: توسعه سامانه‌ای که با تحلیل وضعیت مالی متقاضی، نیاز به ضامن را کاهش دهد
- حذف نیاز به ضامن برای برخی گروه‌ها و استفاده از مدارک زمین‌های روستایی برای ضمانت وام افراد ساکن در روستا می‌تواند به عنوان راهکارهای موثر در این زمینه بررسی شود.
- گزارش‌دهی بانک‌ها به مجلس شورای اسلامی به صورت ماهانه از پرداخت وام‌ها، توسط بانک‌ها و اینکه سیستمی طراحی شود تا بانک‌هایی که سهمیه خود را تکمیل نکنند، مشمول کاهش امتیاز و رتبه شوند، می‌تواند در این زمینه موثر واقع شود.
- برنامه‌ریزی برای استفاده از وثیقه یارانه نقدی چند نفر از نزدیکان به جای ضامن فیزیکی می‌تواند موثر باشد.
- توسعه سامانه‌ای که با تحلیل وضعیت مالی متقاضی، نیاز به ضامن را کاهش دهد و شفاف‌سازی فرایندها از طریق راه‌اندازی سامانه برای اطلاع‌رسانی آنی به متقاضیان درباره وضعیت پرونده و کاهش خطاهای ثبت‌نام، پیشنهادهای است که بانک مرکزی در این خصوص باید سازوکارهای آنها را طراحی و ابلاغ کند.
- تقویت سیستم گزارش‌دهی بانک‌ها و ارائه گزارش ماهانه از پرداخت وام‌ها توسط بانک‌ها به نوعی که بانک‌هایی که سهمیه خود را تکمیل نکنند، مشمول کاهش امتیاز نظارتی شوند، می‌تواند به عنوان پیشنهادی تکمیلی مطرح شود.

# محافظت از پوست در طب ایرانی



شربت بنفشه را برای تنظیم دمای داخلی بدن و مراقبت از پوست مفید برشمرد.

این متخصص طب ایرانی با اشاره به خاصیت ضدالتهابی نشاسته گفت: مصرف غذاهای مشتق از نشاسته، مانند فرنی و فالوده، برای تابستان مناسب است.

پرویزی مصرف سبزی و صیفی جات با طبع سرد و مرطوب مانند خیار، کاهو، کدو، گوجه‌فرنگی، اسفناج، ریحان، خرفه، کاسنی و گشنیز را برای خنک کردن بدن و کاهش التهاب پوست مفید دانست.

وی در خصوص مصرف میوه‌ها نیز گفت: مصرف میوه‌هایی مانند هندوانه، خربزه، شاه‌توت، آلبالو، انار، میخوش و انگور در حد اعتدال به ویژه در بین دو وعده غذا یا صبح زود مفید است، اما زیاده روی در مصرف این میوه‌ها ممکن است در برخی افراد موجب یبوست شود که سلامت پوست را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

تدابیر رفتاری و سبک زندگی

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز پرهیز از قرارگیری مستقیم در معرض نور آفتاب به‌ویژه بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر را از مهم‌ترین نکات محافظتی پوست در تابستان دانست و توصیه کرد: پوشیدن لباس‌های نخی، سبک و رنگ روشن، استفاده از کلاه لبه‌دار، سایه‌بان طبیعی یا چتر و اجتناب از فعالیت فیزیکی شدید در هوای گرم از آسیب به پوست جلوگیری می‌کند.

پرویزی افزود: استفاده از کرم ضد آفتاب با پایه گیاهی یا معدنی که فاقد مواد شیمیایی تحریک‌کننده باشد، برای همه افراد به ویژه بیماران پوستی ضروری است.

وی همچنین توصیه کرد: هوای خانه یا ماشین بهتر است با هوای طبیعی یا کولر آبی ملایم تهویه کرد؛ همچنین با توجه به اینکه کولر گازی، هوای محیط را خشک می‌کند، از دستگاه بخور سرد یا شست‌وشوی صورت با گلاب استفاده شود.

پرویزی بهترین زمان ورزش در تابستان را اوایل صبح و شب دانست و افزود: بهتر است مدت زمان ورزش در این فصل کاهش یافته و فعالیت‌های سبک مانند پیاده‌روی یا نرمش ملایم، در ساعت‌های خنک‌تر انجام شود.

نکات مهم درباره استحمام

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در مورد استحمام صحیح در فصل تابستان گفت: توصیه می‌شود که افراد در فصل تابستان با آب ولرم استحمام کنند نه آب داغ و یا بسیار سرد، چراکه آب ولرم باعث باز شدن منافذ پوست، پاکسازی و آرامش پوست می‌شود.

وی افزود: استحمام با آب سرد ممکن است موجب گرفتگی عضلات و کاهش جریان خون شود و بهتر است به جای استفاده از صابون‌های قلیایی، از شوینده‌های طبیعی مانند صابون‌های گیاهی ختمی، بابونه یا سدر استفاده کرد.

پرویزی یادآور شد: پس از استحمام، مالیدن روغن‌هایی با طبع معتدل و رطوبت‌بخش مانند روغن بنفشه در پایه بادام، روغن زیتون ملایم، روغن کدو یا روغن گل سرخ به حفظ رطوبت طبیعی پوست و جلوگیری از خشکی و ترک‌خوردگی کمک می‌کند.



تابستان به دلیل افزایش دما و کاهش رطوبت طبیعی بدن، می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر سلامت پوست داشته باشد و در صورت بی‌توجهی، موجب بروز یا تشدید بسیاری از بیماری‌های پوستی شود.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، محمدمهدی پرویزی، متخصص طب ایرانی و عضو هیأت علمی مرکز تحقیقات مولکولی پوست دانشگاه علوم پزشکی شیراز به مناسبت بیست و پنجم تیر «روز ملی طب سنتی ایرانی» به ارائه توصیه‌های علمی و عملی برای حفظ سلامت پوست در تابستان به‌ویژه برای بیماران پوستی پرداخت.

تأثیر فصل تابستان بر پوست از دیدگاه طب سنتی ایرانی‌دکتر پرویزی با تأکید بر اهمیت شناخت مزاج فصل تابستان گفت: تابستان دارای مزاج گرم و خشک است که افزایش حرارت و کاهش رطوبت طبیعی بدن، می‌تواند باعث التهاب، خشکی، خارش و بروز بشورات پوستی به‌خصوص در افرادی که مزاج گرم و خشک دارند یا پوست آن‌ها تحریک‌پذیرتر شود.

اصول تغذیه‌ای محافظت از پوست در تابستان

این متخصص طب ایرانی، اصلاح تغذیه در تابستان را یکی از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیرانه طب سنتی ایرانی در مراقبت از پوست دانست و افزود: بهتر است مصرف غذاهایی با طبیعت گرم و خشک مانند غذاهای سرخ‌کردنی، فست‌فودها، خوراکی‌های تند و پرادویه، سیر، پیاز داغ و گوشت‌ها به دلیل افزایش حرارت داخلی بدن و تضعیف عملکرد اعضای داخلی در این فصل محدود شود.

وی همچنین توصیه کرد: لازم است از مصرف نوشیدنی‌های گرم یا تحریک‌کننده مانند قهوه، چای پررنگ، نوشیدنی‌های شیرین صنعتی و نوشابه‌ها در تابستان پرهیز کنیم.

پرویزی مصرف غذاها و نوشیدنی‌های با طبیعت سرد و تر را مفید دانست و افزود: آش کدو، سوپ جو با گشنیز و کاسنی، آش ماست، آش غوره، آش سماق، خورش‌های سبک گیاهی، ماست و خیار، آب‌دوغ خیار و سالادهایی با کاهو، خیار، گوجه‌فرنگی، لیمو و کمی سرکه از جمله غذاهایی است که مصرف آن در این فصل توصیه می‌شود.

وی همچنین شربت‌های سنتی مانند سکنجبین رقیق شده با خیار، شربت لیمو، عرق کاسنی، شاه‌تره، آویشن، خارشتر، شربت عناب و



## خواص کنجد

- ضد آفتاب طبیعی مو
- تیره کننده مو
- نرم کردن موهای خشک
- درمان ترک کف پا
- درمان آگزما و خشکی پوست
- محافظت از پوست نوزادان
- سم زدایی پوست
- خاصیت التیام بخشی
- درمان آفتاب سوختگی

برای کسانی که رژیم گیاهخواری با پروتئین بالا دارند، خبر خوبی داریم! دانه‌های کنجد منبع عالی پروتئین هستند، به طوری که ۲۰ درصد از این دانه‌های ریز از اسیدهای آمینه باکیفیت تشکیل شده است. بنابراین کنجد می‌تواند به راحتی بخشی از رژیم غذایی پر پروتئین شما باشد. کافیست کمی کنجد روی سالاد، سبزیجات و نودل خود بپاشید تا از خواص بی‌نظیر آن برخوردار شوید.

از دیگر خواص کنجد برای سلامتی می‌توان به بهبود دستگاه گوارش اشاره کرد. در واقع می‌توان گفت دانه‌های کنجد به دلیل داشتن فیبر بالا از سلامت دستگاه گوارش و روده بزرگ پشتیبانی می‌کنند. این مقدار بالای فیبر به عملکرد روان روده کمک کرده و دفع مواد زائد، هضم غذا و رفع یبوست را آسان می‌کند.

دانه‌های کنجد حاوی منیزیم است و به همین دلیل نیز خاصیت ضدسرطانی دارد. این دانه‌ها همچنین حاوی ماده‌ای ضد سرطان به نام «فیتات» هستند. بررسی‌ها نشان داده است که مصرف کنجد در کاهش خطر تومورهای روده بزرگ و در نتیجه پیشگیری از سرطان روده بزرگ مؤثر است. «سسامین» موجود در کنجد نیز ممکن است خاصیت ضد سرطانی داشته باشد. این خاصیت را می‌توان به اثرات ضد تکثیر، ضد التهابی، القا کننده مرگ سلولی، ضد متاستاز، ضد رگ زایی و القا کننده اتوفازای سسامین نسبت داد.

روغن کنجد از ایجاد رسوبات چربی در عروق (آترواسکلروز) جلوگیری می‌کند و به همین دلیل برای سلامت قلب مفید است. همچنین کنجد حاوی ترکیبی به نام «سسامول» است که خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارد و با اثرات ضد رسوب چربی، سلامت قلب و عروق را بهبود می‌بخشد. علاوه بر این، دانه‌های کنجد سرشار از اسید چرب مونو غیر اشباع اولئیک اسید هستند که به کاهش کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب در بدن کمک می‌کند. این امر خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر و سکته مغزی را کاهش می‌دهد.

یکی دیگر از مهم‌ترین خواص کنجد، مربوط به کاهش دردهای مفصلی است. به عبارتی می‌توان گفت دانه‌های کنجد حاوی مس هستند که معدنی حیاتی برای سیستم‌های آنزیمی آنتی‌اکسیدان به شمار می‌رود. مصرف کنجد می‌تواند با کاهش درد و التهاب مرتبط با آرتروز همراه باشد. همچنین، این ماده معدنی به استحکام رگ‌های خونی، استخوان‌ها و مفاصل کمک می‌کند.

کنجد، دانه‌ای ریز و روغنی است که از دیرباز در آشپزی و طب سنتی جایگاه ویژه‌ای داشته است. این دانه‌های کوچک که در رنگ‌های سفید و سیاه یافت می‌شوند، نه تنها طعم و بافتی دلنشین به غذاها می‌بخشند، بلکه منبعی غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها نیز هستند. می‌توان آن را به صورت خام، بوداده، آسیاب شده یا به عنوان روغن مصرف کرد. کنجد در انواع غذاها مانند سالاد، نان، سوپ، سس، دسر و شیرینی کاربرد دارد. گسترگی خواص دانه کنجد باعث شده است تا افراد بسیاری در پی مصرف این دانه باشند. کنجد سرشار از کلسیم، آهن، منیزیم، مس، فسفر، ویتامین E، ویتامین B1 و فیبر است. این مواد مغذی برای سلامتی بدن ضروری بوده و به تقویت سیستم ایمنی، سلامت استخوان‌ها، قلب و عروق، پوست و مو کمک می‌کنند. از کنجد به روش‌های مختلفی می‌توان استفاده کرد. به دلیل ویتامین‌ها و مواد معدنی غنی که در کنجد و روغن آن وجود دارد، مصرف آن برای گیاهخواران بسیار مناسب است.

۳۱ مورد از مهمترین خواص کنجد برای سلامتی و درمان بیماری‌ها همچنین پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مختلف عبارتند از:

- مبارزه با دیابت
- بهبود سلامت دستگاه گوارش
- ضد سرطان
- سلامت قلب و عروق
- درمان کم‌خونی
- کاهش درد مفاصل
- بهداشت دهان و دندان
- تقویت استخوان‌ها
- بهبود سلامت تنفس
- حفاظت در برابر آسیب‌های تشعشع
- کاهش فشار خون
- تقویت سیستم ایمنی بدن
- اثرات ضد التهابی
- خاصیت التیام بخشی
- کاهش اضطراب
- کاهش کلسترول
- محافظت از چشم
- کاهش وزن
- سلامت کبد
- خواص روغن کنجد برای پوست و مو
- فواید روغن کنجد برای مو
- پیشگیری از مشکلات پوست سر



# نگهداری بامبو



کاکتوس ها گیاهان جالب و زیبایی هستند که بهترین جا برای نگهداری آنها درون منازل البته کنار پنجره ها می باشد، کاکتوس ها به آبیاری کمی احتیاج دارند و بیشتر آبیاری آنها باید در دوران رشد آنها بصورت مرتب انجام شود برای سفارش کاکتوس می توانید با مجموعه فروش آنلاین گل گیفت تماس بگیرید در اینجا با روش نگهداری کاکتوس بیشتر آشنا می شویم.

کاکتوس

کاکتوس گیاهی می باشد از تیره کاکتوسیسان (Cactaceae) که گونه ای از میخک سانان هستند که بیشتر خاردار و گوشتی می باشند. کاکتوس در ابتدا در شمال و جنوب و نواحی مرکزی آمریکا رشد می کرده است اما امروزه در بسیاری از مناطق گرم و خشک جهان توسط مردم پراکنده گردیده است، کاکتوس طی طوفان های ناگهانی آب را ذخیره می کند و آب ذخیره شده را طی ماه ها خشکسالی مصرف می کند، کاکتوسیسان در ایران گونه بومی ندارند.

بیشتر کاکتوس ها ریشه عمیقی ندارند و ساقه شبکه مانندی دارند که بصورت منبع ذخیره آب عمل می کند ساقه کاکتوس توسط تیغ هایی محافظت می شود.

کاکتوس ها اصولاً یا برگ های خیلی کوچکی دارند یا اصلاً برگی ندارند.

شما برای سفارش کاکتوس و یا هر گونه خرید اینترنتی گل می توانید با مجموعه گل گیفت که با هدف ارائه خدمت، گل فروشی آنلاین و ارسال گل به ایران و حتی بین الملل را با بهترین کیفیت بر عهده دارد، تماس بگیرید.

## روش نگهداری کاکتوس

در روش نگهداری کاکتوس ها باید این موضوع را در نظر گرفت که کاکتوس ها را باید در فصل سرد، گرم ننگه داشت و مناسب ترین جا برای نگهداری کاکتوس ها در داخل خانه و کنار پنجره های آفتاب گیر می باشد، بیشتر کاکتوس ها با آفتاب میانه خوشی ندارند و نباید آنها را در تابش مستقیم آفتاب قرار داد، البته باید گفت تعداد کمی از کاکتوس ها هستند که برای رشد و گل دهی باید زیر اشعه مستقیم خورشید قرار بگیرند.

گاهی نیز در زمان جابجایی کاکتوس می بینیم که ریشه گیاه در شرایط مناسبی نمی باشد و پوسیده است در این زمان بهترین کار اینست که ریشه گیاه کاکتوس هرس شود و اگر همه ریشه در شرایط مناسبی نبود از هرس کردن تمام آن نیز نترسید.

## نور مناسب برای کاکتوس

همانطور که اشاره شد کاکتوس به نور زیاد احتیاج دارد و جای مناسب برای آن کنار پنجره و پشت پنجره های جنوبی می باشد. در صورت کافی نبودن نور طبیعی، نور مصنوعی نیز به عنوان مکمل قابل استفاده است.

## دمای مناسب برای کاکتوس

کاکتوس ها در فصل رشد خود دمای ۳۲ تا ۳۸ درجه را می توانند تحمل کنند و مناسب ترین دما برای فصل استراحت آنها ۷ تا ۱۲ درجه سانتی گراد می باشد این دمایی است که کاکتوس ها در محل طبیعی زندگی با آن روبرو می شوند. هوای سرد در فصل استراحت کاکتوس می تواند منجر به گلدهی گیاه در فصل رشد آن بشود.

## آبیاری مناسب برای کاکتوس

• کاکتوس ها با آبیاری صحیح و مناسب رشدشان تسریع می شود نکته مهم در روش آبیاری کاکتوس این می باشد که آبیاری کاکتوس ها باید در دوران رشد آنها انجام پذیرد، کاکتوس ها برای رشد به آب نیاز دارند و اگر شما به کاکتوس هایتان تنها یکبار در ماه آب دهید آنها رشد چندانی نمی کنند و فقط زنده می مانند و ریشه هایشان خشک و در نهایت می سوزد و در این وضعیت پس از آبیاری مجدد ریشه ها توانایی جذب آب را نخواهند داشت و دچار پوسیدگی خواهند شد.

• کاکتوس هایی که در گلدان های کوچک هستند نسبت به کاکتوس هایی که در گلدان های بزرگ هستند آبیاری بیشتری نیاز دارند.

کاکتوس ها در گلدان ۷ الی ۱۰ سانتی متر هر ۴ تا ۶ روز یکبار نیاز به





آبیاری دارد، و کاکتوس در گلدان های ۱۵ سانتی متر هفته ای یکبار نیاز به آبیاری دارد. برنامه آبیاری کاکتوس بر اساس نوع خاک و نوع گلدان (پلاستیکی، سرامیک و گلی) و دما تغییر می کند.

• گلدان های پلاستیکی و سرامیکی آب را به نسبت گلدان های گلی بیشتر در خود نگه می دارد و بنابراین به آبیاری کمتری نیاز دارند، و البته این میزان آبیاری به درجه حرارت محیط بستگی دارد در هوای گرم کاکتوس نسبت به هوای سرد به آب بیشتری احتیاج دارد. یک قانون بسیار خوب برای آبیاری کاکتوس اینست که پیش از اینکه خاک گلدان کاملاً خشک شود نسبت به آبیاری آن اقدام گردد.

• برای آبیاری کاکتوس دو روش استفاده می شود یک نوع آن آبیاری از بالای خاک گلدان کاکتوس و نوع دیگر قرار دادن گلدان به مدت ۱۰ الی ۱۵ در ظرفی که آب کمی در آن قرار دارد. در روش دوم کاکتوس آب مورد نیاز خود را به داخل جذب می کند. مناسب ترین روش البته اینست که بصورت متناوب از هر دو روش استفاده شود.

• برای آبیاری کاکتوس از افشان کردن آب بر روی گلدان خودداری شود.

• کاکتوس را فقط زمانی که در حال رشد است منظم آبدهی کنید زیرا زمانی که در دوره رشد خود قرار ندارد آب کمی احتیاج دارد. ریشه این گیاه سریع فاسد می شود و در صورت آبدهی اضافی از بین می رود.

• در هنگامی که کاکتوس در دوره استراحت است هر ۲ یا ۳ هفته یکبار پس از خشک شدن خاک گلدان، آبیاری سبکی لازم است بگونه ای که ریشه این گیاه کمی مرطوب شود.

#### خاک مناسب برای کاکتوس

یکی دیگر از عامل های موثر در روش نگهداری کاکتوس ها انتخاب خاک مناسب است. در قسمتی از خاک گلدان با یک قسمت از ماسه و کمی شن برای عبور راحت تر آب، می توان خاک مناسبی برای کاکتوس تهیه کرد.

لایه های خاک کاکتوس عبارت است از:

۱. ریگ ریز

۲. خاک گلدان + ماسه

۳. خزه یا پوست برنج

۴. ریگ یا خرده سفال

کود مناسب برای کاکتوس

گیاه کاکتوس در طول پاییز و زمستان تنها هر دو تا سه ماه یکبار به کود احتیاج دارد، و برای کاکتوس یک کود کم ازت مناسب می باشد. کودهایی که به تدریج در خاک آزاد می گردند نیز برای کاکتوس مناسب می باشند، اما این کودها باید فقط یکبار در بهار به خاک اضافه گردند.







# اقتصاد دریا محور، موتور محرک توسعه مازندران

توجه به اقتصاد دریا محور در برنامه‌های توسعه‌ای کشور، از جمله برنامه هفتم توسعه، مورد تأکید قرار گرفته است و با توجه به موقعیت استراتژیک ایران در منطقه و مسیرهای مهم تجارت جهانی، توسعه اقتصاد دریا محور می‌تواند به رونق اقتصادی و افزایش درآمد ارزی کشور کمک کند.

اجرای طرح‌های توسعه‌ای در حوزه‌های مختلف اقتصاد دریا محور، مانند توسعه بندر، کشتیرانی، شیلات، و گردشگری دریایی، می‌تواند به اشتغال‌زایی و رشد اقتصادی کمک کند.

رهبر معظم انقلاب اسلامی آبان ماه سال گذشته در اجرای بند یک اصل یکصد و دهم قانون اساسی و پس از مشورت با مجمع تشخیص مصلحت نظام، سیاست‌های کلی توسعه دریا محور را برای اقدام به روسای قوای سه‌گانه و رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام ابلاغ کردند.

براساس این ابلاغیه، قوه مجریه موظف است با کمک مجلس شورای اسلامی و قوه قضائیه و با بسیج دستگاه‌های مسئول، برنامه جامع تحقق این سیاست‌ها را، شامل تقدیم لوایح، تصویب مقررات و اقدامات اجرائی لازم در مهلت ۶ ماهه ارائه کند.

در متن سیاست‌های کلی توسعه دریا محور تصریح شده است که دریاها و خصوصاً دریاهای آزاد و اقیانوس‌ها از مواهب الهی و ذخایر و منابع سرشاری برای زمینه‌سازی رشد علم و فناوری، افزایش کار و ثروت، تأمین نیازهای حیاتی و تولید اقتدار و بستر مناسبی برای تمدن‌سازی می‌باشند و ایران با موقعیت ممتاز جغرافیایی و قراردادن بین دو دریا و برخورداری از هزاران کیلومتر سواحل و نیز جزایر و ظرفیت‌های فراوان بر زمین مانده، لازم است با حضور مؤثر در ساحل، فراساحل، دریا و اقیانوس و بهره‌گیری از آن به عنوان یک پیشران و محور توسعه کشور، برای احراز جایگاه شایسته منطقه‌ای و جهانی در بهره‌گیری از دریا اقدام کند.

توسعه دریامحور و اقتصاد دریا در حالی گامی مؤثر در اشتغال و توسعه هر منطقه به شمار می‌رود که بدون شک استفاده پایدار از ظرفیت منابع و گستره‌های آبی اعم از اقیانوس‌ها، دریاها، دریاچه‌ها و جزایر برای رشد اقتصادی، بهبود وضعیت معیشت و ایجاد اشتغال پایدار و در نهایت افزایش تولید ناخالص داخلی جوامع تعریف می‌شود.

استفاده بهینه و پایدار از منابع و زیستگاه‌های آبی از جمله اقیانوس‌ها، دریاها،

توسعه دریامحور و اقتصاد دریا، ضرورتی بی‌بدیل در تحقق اقتصاد پویا و مقاومتی کشور دارد و استان مازندران نیز با برخورداری از ۴۷۰ کیلومتر نوار ساحلی و در اختیار داشتن ۵۵ درصد از سواحل شمال کشور، وجود سه بندر و منطقه ویژه آزاد اقتصادی به شدت مستعد توسعه دریاپایه است.

اقتصاد دریا محور، به معنای بهره‌گیری پایدار از منابع و گستره‌های آبی برای رشد اقتصادی، بهبود معیشت و ایجاد فرصت‌های شغلی است. این رویکرد شامل فعالیت‌های متنوعی مانند شیلات، حمل و نقل، گردشگری و انرژی‌های تجدیدپذیر دریایی و صنایع مرتبط با دریا می‌شود.

اهمیت اقتصاد دریا محور بر رشد اقتصادی، ایجاد اشتغال و توسعه پایدار تاثیر بسزایی دارد چرا که توسعه فعالیت‌های دریایی می‌تواند به افزایش تولید ناخالص داخلی و درآمدهای ارزی کمک کند و علاوه بر این اقتصاد دریا محور با ایجاد فرصت‌های شغلی جدید در بخش‌های مختلف، می‌تواند به کاهش بیکاری و بهبود سطح معیشت منجر شود.

بهره‌برداری پایدار از منابع دریایی می‌تواند به حفظ محیط زیست و توسعه اقتصادی در بلندمدت منجر شود چرا که هم‌اکنون بیش از ۹۰ درصد از تجارت جهانی از طریق حمل و نقل دریایی انجام می‌شود، که این امر اهمیت بندر و صنایع دریایی را در اقتصاد جهانی نشان می‌دهد.

اقتصاد دریا محور شامل طیف گسترده‌ای از فعالیت‌ها از جمله شیلات، گردشگری دریایی، حمل و نقل دریایی، استخراج معادن دریایی، انرژی‌های تجدیدپذیر دریایی، و صنایع وابسته به دریا است و برای تحقق این مهم نیاز به سرمایه‌گذاری در زیرساخت‌های دریایی مانند بندر، اسکله‌ها، و خطوط حمل و نقل دریایی است.

به باور کارشناسان، استفاده از فناوری‌های نوین در حوزه‌های مختلف اقتصاد دریا محور، مانند فناوری‌های استخراج نفت و گاز از دریا، انرژی‌های تجدیدپذیر دریایی، و فناوری‌های مرتبط با حمل و نقل دریایی، ضروری است و برای بهره‌برداری از ظرفیت‌های اقتصاد دریا محور، نیاز به نیروی انسانی متخصص و آموزش‌دیده در زمینه‌های مختلف دریایی است.

اقتصاد دریا محور در ایران:

ایران با داشتن سواحل طولانی در شمال و جنوب کشور، از ظرفیت بالایی برای توسعه اقتصاد دریا محور برخوردار است.



دریاچه‌ها، سواحل و جزایر، به عنوان رویکردی برای رشد اقتصادی، بهبود معیشت و ایجاد فرصت‌های شغلی، در سطح جهانی تحت عنوان اقتصاد آبی یا اقتصاد مبتنی بر دریا شناخته می‌شود.

کشورهایی که سطح توسعه‌یافتگی بیشتری دارند، همواره به پهنه‌های آبی متصل هستند. با این حال، دسترسی به آبراهه‌ها علت اصلی توسعه نیست اما می‌تواند نقش تسهیل‌کننده‌ای در رشد اقتصادی ایفا کند.

در حال حاضر بیش از ۹۰ درصد از تجارت جهانی از طریق حمل و نقل دریایی انجام می‌شود و بنادر نیز علاوه بر نقش محوری در حمل و نقل، تأثیر مهمی در مدیریت زنجیره تأمین داشته و سهم قابل توجهی در توسعه داخلی و خارجی کشورهای در حال توسعه و توسعه‌یافته دارند.

سهم کشورها در اقتصاد دریا محور

در میان ۴۴ کشور محصور در خشکی، ۲۰ درصد از آنها جزء کشورهای توسعه یافته محسوب می‌شوند که همگی در اروپا قرار دارند. از میان این کشورها، تنها لیختن‌اشتاین به‌عنوان یک کشور محصور دوگانه در خشکی شناخته می‌شود، در حالی که سایر کشورهای اروپایی با یک واسطه به دریا دسترسی دارند. در قاره آفریقا نیز ۳۸ کشور از میان ۵۴ کشور این قاره، ساحلی یا جزیره‌ای هستند.

بیش از ۹۰ درصد واردات و صادرات آفریقا از طریق دریا انجام می‌شود، به همین دلیل این قاره وابستگی شدیدی به مسیرهای آبی دارد. در حال حاضر، حدود ۳۰ درصد تولید ناخالص داخلی کشورهای توسعه‌یافته از ظرفیت‌های مرتبط با دریا تأمین می‌شود. برخی کشورها حتی نیمی از تولید ناخالص داخلی خود را از این طریق به دست می‌آورند.

سهم ایران در اقتصاد دریامحور

ایران با داشتن پنج هزار و ۸۰۰ کیلومتر نوار ساحلی جنوبی و شمالی (۴۰ درصد مرزهای کشور)، کشوری دریایی محسوب می‌شود؛ ولی در میزان استفاده از این نعمت خدادادی چندان موفق عمل نکردیم.

بیشترین فعالیت در عرصه سواحل کشور، مربوط به محدوده‌های شهری و روستایی و تأسیسات بندری و نظامی است که همه اینها حدود پنج درصد از ظرفیت سواحل کشور را به خود اختصاص داده‌اند و حدود ۹۵ درصد از این ظرفیت مورد توجه قرار نگرفته است. در حالی که این مناطق دارای اهمیت ژئواستراتژیک، ژئوپلیتیک و ژئوکانومیک در مقیاس جهانی و منطقه‌ای هستند.

سهم ۱۰ درصدی ایران در تولید ناخالص ملی از دریا

در حال حاضر بسیاری از کشورهای جهان سهم عمده‌ای از تولید ناخالص ملی خود را از دریا تأمین می‌کنند. در این میان ویتنام و سپس چین با بیش از ۵۰ درصد، در صدر قرار دارند. ایران نیز حدود ۱۰ درصد از تولید ناخالص ملی خود را از دریا تأمین می‌کند که با توجه به ظرفیت‌های موجود در کشور، رقم پایینی تلقی می‌شود.

سهم یک درصدی ایران از اقتصاد دریایی دنیا

ایران حدود یک درصد اقتصاد دریایی دنیا را بدون احتساب منابع نفتی و

گازی و حدود ۲.۵ صد را با احتساب این منابع به خود اختصاص داده است. این در حالی است که از نظر ظرفیت‌های موجود در اختیار کشور، ایران از بین ۱۸۴ کشور در رتبه چهارم قرار دارد، در صورتی که از نظر کسب درآمد وضعیت مطلوبی نداشته و بیشترین فعالیت‌های اقتصادی در عرصه سواحل کشور متمرکز در محدوده شهرهای بزرگ ساحلی است.

چالش توزیع نامتوازن جمعیت در کشور و نگاه تمرکزگرایی و عدم توجه جدی به ظرفیت و منابع نواحی مرزی و به خصوص در نواحی با مرز آبی بسیار جدی است. به عنوان نمونه، هفت استان ساحلی ما که حدود ۲۵ درصد مساحت کشور را به خود اختصاص می‌دهند، تنها حدود ۱۰ درصد جمعیت کشور را به خود اختصاص داده‌اند در حالی که بررسی‌ها نشان می‌دهد که به ازای ایجاد یک شغل در بخش اقتصاد دریا، چهار شغل جدید ایجاد می‌شود که در مقایسه با سایر بخش‌ها بسیار قابل توجه است.

عناصر کلیدی اقتصاد دریا محور

توسعه خوشه‌های صنعتی و بنادر بازرگانی از عناصر محوری اقتصاد مبتنی بر دریا به شمار می‌آیند که تقویت آن‌ها به‌نوعی طور مستقیم به افزایش رشد و پیشرفت اقتصادی کمک می‌کند.

نزدیکی به پهنه‌های آبی این امکان را برای کشورها فراهم می‌سازد تا صنایع صادرات محور ایجاد کنند، زیرا مجاورت با خطوط حمل‌ونقل، جابه‌جایی مواد اولیه، کالاهای واسطه‌ای و محصولات نهایی را تسهیل می‌کند.

مناطق ساحلی در زنجیره‌های تأمین جهانی نقش اساسی ایفا می‌کنند و با توجه به ظرفیت بالایشان برای مشارکت در زنجیره‌های ارزش جهانی، می‌توانند به عنوان محرکی برای توسعه منطقه‌ای عمل کنند.

وجود ظرفیت‌هایی از جمله برخورداری از حدود ۶ کیلومتر مرز دریایی، دسترسی به آب‌های اقیانوسی و هم‌جواری هفت استان با سواحل، فرصتی کم‌نظیری در ابعاد اقتصادی، سیاسی و اجتماعی ایران ایجاد کرده است اما با این حال، این توانمندی‌ها تاکنون نقش قابل توجهی در توسعه کشور ایفا نکرده و سهم اقتصاد دریا در تولید ناخالص ملی بسیار محدود است.

ضرورت توجه به اقتصاد دریا محور در مازندران

اقتصاد دریا محور در مازندران به معنای استفاده از ظرفیت‌های دریایی این استان برای توسعه اقتصادی و ایجاد اشتغال است. این رویکرد شامل فعالیت‌هایی نظیر صید و پرورش آبزیان، گردشگری دریایی، حمل و نقل دریایی، و صنایع مرتبط با دریا می‌شود.

مازندران با داشتن سواحل طولانی، بنادر مهم و موقعیت جغرافیایی مناسب، ظرفیت بالایی برای توسعه اقتصاد دریامحور دارد.

توسعه فعالیت‌های مرتبط با دریا می‌تواند فرصت‌های شغلی فراوانی را برای مردم محلی ایجاد کند ضمن اینکه اقتصاد دریا محور می‌تواند به عنوان موتور محرک رشد اقتصادی مازندران عمل کند و درآمد استان را افزایش دهد.

سواحل و بنادر مازندران ظرفیت بالایی برای توسعه گردشگری دریایی دارند که می‌تواند درآمد قابل توجهی را به همراه داشته باشد. از سوی دیگر بنادر مازندران می‌توانند به عنوان دروازه‌ای برای صادرات کالا به کشورهای حوزه دریای خزر و سایر نقاط جهان عمل کنند.

ظرفیت‌های مازندران در اقتصاد دریامحور:

صید و پرورش آبزیان:

مازندران با داشتن سواحل طولانی و منابع آبی فراوان، ظرفیت بالایی برای توسعه صید و پرورش آبزیان دارد.

گردشگری دریایی:

سواحل زیبا، ورزش‌های آبی، و تفریحات دریایی می‌توانند به جذب گردشگران و رونق گردشگری دریایی کمک کنند.

حمل و نقل دریایی:

بنادر مازندران می‌توانند به عنوان مراکز مهم حمل و نقل کالا و مسافر در منطقه عمل کنند.

صنایع مرتبط با دریا:

وجود صنایع کشتی‌سازی، تعمیر و نگهداری شناورها، و سایر صنایع مرتبط با دریا می‌تواند به توسعه اقتصاد دریامحور کمک کند.

چالش‌ها و راهکارها:

حفاظت از محیط زیست دریا:

توسعه اقتصاد دریا محور باید با در نظر گرفتن اصول حفاظت از محیط زیست و جلوگیری از آلودگی دریا انجام شود.

توسعه زیرساخت‌ها:

برای توسعه اقتصاد دریا محور، نیاز به سرمایه‌گذاری در زیرساخت‌های حمل و نقل دریایی، بنادر، و سایر امکانات مرتبط وجود دارد.

آموزش نیروی کار:

آموزش نیروی کار متخصص در زمینه فعالیت‌های مرتبط با دریا، از جمله



تن ماهی گرمابی پیشتاز در فرآوری ماهیان گرمابی در کشور است. نوبخت با اشاره به اینکه شهرستان ساری یکی از قطب های تولید ماهیان گرمابی در کشور است، افزود: شهرستان ساری، نقش کلیدی در توسعه صنعت شیلات و آبی پروری دارد و با بهره گیری از ظرفیت های طبیعی و سرمایه گذاری های گسترده، به یکی از مهم ترین قطب های تولید انواع ماهی در شمال کشور تبدیل شده است. وی با اشاره به ظرفیت بی نظیر شهرستان در حوزه پرورش و تولید ماهیان گرمابی، سردابی، زینتی و خاویاری گفت: ساری با برخورداری از ۶۴۰ مزرعه پرورش ماهیان گرمابی و تولید سالانه ۲۴ هزار تن، نه تنها در استان، بلکه در کل کشور، پیشتاز است.

تولید سالانه حدود ۲ تن خاویار در ساری مقام عالی دولت در مرکز مازندران در ادامه با اشاره به موقعیت ممتاز شهرستان در پرورش ماهیان خاویاری افزود: هم اکنون ۱۵ مزرعه تولید ماهیان خاویاری در شهرستان فعال است و سالانه ۳۱۳ تن گوشت خاویار و یک هزار و ۸۵۲ کیلوگرم خاویار تولید می کنند. نوبخت گفت: این حجم تولید، نویدبخش جایگاه ما در بازارهای بین المللی و تبدیل شهرستان به قطب خاویار کشور است.

فرماندار ساری با اشاره به تولید ۶۹۶ تن ماهی سردابی در شهرستان، اظهار کرد: علاوه بر پیشتازی مرکز مازندران در ماهیان گرمابی و خاویاری، این شهرستان در تولید ماهیان سردابی نیز نقش بسزایی دارد و سالانه ۴۷۵ هزار قطعه ماهیان زینتی در ساری تولید می شود که بازار گسترده ای را پوشش می دهد.

وی با اشاره به استفاده بهینه از منابع آبی شهرستان افزود: در ۸۹ قطعه از آبندهای شهرستان، انواع ماهی پرورش داده می شود که این امر بیانگر برنامه ریزی دقیق برای بهره برداری اصولی از منابع طبیعی منطقه است. وی در بخش دیگری از سخنان خود از افتتاح مزرعه پرورش ماهیان زینتی در میانرود از توابع شهرستان ساری خبر داد و گفت: این مزرعه با هفت هزار مترمربع زیربنا و با اشتغال زایی پنج نفر با صرف ۱۳۰ میلیارد ریال تسهیلات بانکی و ظرفیت تولید سه میلیون قطعه ماهی زینتی به یکی از بزرگ ترین پروژه های حوزه شیلات در مرکز مازندران تبدیل شده است.

وی با بیان اینکه ساری همچنان جایگاه برتر خود را حفظ خواهد کرد، اظهار داشت: با این حجم از تولید و برنامه های توسعه ای در دست اجرا، این شهرستان در صنعت شیلات، پیشتاز کشور بوده و این مسیر را با قدرت ادامه خواهد داد و آبندهای درخشان در انتظار این حوزه است چرا که توسعه شیلات موجب افزایش تولید و اشتغال زایی در سطح شهرستان شده است. اقتصاد دریا محور در مازندران می تواند فرصت های بی نظیری را برای توسعه اقتصادی و اشتغال زایی فراهم کند. با برنامه ریزی دقیق، سرمایه گذاری مناسب، و توجه به حفاظت از محیط زیست، می توان از پتانسیل های دریایی این استان به بهترین نحو استفاده کرد.

صیادی، دریانوردی، و صنایع دریایی، ضروری است. حمایت های دولتی:

دولت می تواند با ارائه تسهیلات مالی، حمایت های قانونی، و تسهیل فرآیندهای اداری، به توسعه اقتصاد دریا محور کمک کند. توسعه اقتصاد دریایی چرا اهمیت دارد؟

فرماندار مرکز مازندران با بیان اینکه توسعه اقتصاد دریا از جنبه های مختلف حائز اهمیت است، گفت که توسعه اقتصاد دریا علاوه بر استقرار جمعیت در استان های ساحلی و ایجاد امنیت پایدار، با تقویت اشتغال پایدار و متوازن، از فعالیتهای غیرمولدی مانند قاچاق کالا و ارز جلوگیری می کند.

محمدعلی نوبخت در گفت و گو با خبرنگار ایرنا افزود: متنوع سازی منابع تأمین آب آشامیدنی، غذای مبتنی بر آبریزان و انرژی پاک می تواند به افزایش تابآوری اقتصادی در مواجهه با بحران هایی نظیر کم آبی، کمبود کالاهای اساسی و ناترازی انرژی بینجامد.

وی اظهار داشت: توسعه حمل و نقل دریایی نیز عاملی تأثیرگذار در تقویت توان تجاری کشور است و امکان ایجاد همکاری های دو یا چندجانبه اقتصادی با شرکای هدف را میسر می سازد.

وی خاطر نشان کرد: علاوه بر این، چنین توسعه ای به پیشبرد خط مشی های ترسیم شده توسط رهبر معظم انقلاب اسلامی در محوریت بخشی به اقتصاد دریا و استفاده از آن به عنوان محرک برای پیشرفت کشور کمک خواهد کرد. وی تصریح کرد: توسعه دریا محور باعث می شود که از یک سو منافع درآمندی قابل توجهی از طریق گسترش انواع فعالیتهای مربوط به دریا برای کشورها فراهم شود، و از سوی دیگر با توجه به تعاملات متقابل آن با سایر بخش ها، موجب پیشرفت و شکوفایی دیگر صنایع و بخش های اقتصادی نیز می شود.

وی با بیان اینکه مازندران از مهم ترین استان های ساحلی شمال است و نقش مهمی در مراودات دریایی دارد، گفت: این استان با ۴۷۰ کیلومتری نوار ساحلی و به واسطه داشتن سه بندر و ۵۵ درصد از سواحل شمال کشور، منطقه آزاد اقتصادی و فعالیتهای دریایی، بنادر و دریانوردی، کشتیرانی، صنعت، کشاورزی، شیلات، آبی پروری، گردشگری طبیعی و دریایی، بستر عظیم فعالیت اقتصادی و اجتماعی در توسعه دریا محور به شمار می رود.

وی با عنوان اینکه مازندران با فعالیت دریایی به شدت مستعد توسعه دریابایه است، خاطر نشان کرد: اقتصاد دریا محور و استفاده از این ظرفیت و نعمت بزرگ برای رشد اقتصادی و بهبود وضعیت معیشت و ایجاد اشتغال و رقابت در افزایش تولید ناخالص داخلی بسیار موثر است چرا که به ازای هر شغل در بخش اقتصاد دریا چهار شغل ایجاد می شود که همین مزیت برای گرایش به اقتصاد دریا محور برای استان کافی است.

مرکز مازندران پیشتاز در فرآوری ماهیان گرمابی آبی کشور وی گفت: شهرستان ساری به عنوان مرکز مازندران با تولید سالانه ۲۴ هزار



**AB**  
MOCHA  
**SOLATTE**  
FRESH ESPRESSO FROM ARABICA BEANS

موسکا



فصل برداشت برنج در گیلان

عکاس: سعید نیکپور/مهتر