



تیرنگ | Tirang

مجری تبلیغات محیطی و مجازی

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

☎ ۰۹۱۱۲۶۸۲۳۵۷ | 📧 tirang.advertising@gmail.com  
📍 ۰۹۳۶۹۵۹۶۲۰۳ | 📞 ۰۱۷۳۲۲۰۶۶۷۹

سامانه ابلاغ الکترونیک کانون و کلاهی  
دادگستری راه اندازی شد



۲

مرزبانان ۱۲ میلیون نخ سیگار  
قچاق کشف کردند



۲

طلای شطرنج هدیه به پرهام  
از هانگزو



۳

# گلشانه

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

دوشنبه ۱۷ مهر ماه ۱۴۰۲ / سال بیست و پنجم / شماره ۸ / ۲۶۵۴ / صفحه ۸ / ۲۵۰۰ تومان

## یادداشت اول

### کودکان دنیای ما

■ با مسوولیت سردبیر

یکشنبه شانزدهم مهر ماه برابر با هشتم اکتبر روز جهانی کودک بود. واقعیت آن است که مثل همه پدیده‌ها تعریف مفهوم کودک هم دستخوش تغییر شده است. تا چند دهه پیش خردسالی و کودکی با نادانی و بی تجربگی مترادف بود و تا نیمه های دهه دوم عمر، اصولا کسی کودکان و خردسالان را به بازی نمی گرفت اما امروز همه چیز فرق کرده است. چه بسیار پدران و مادرانی که از سوالات عجیب و شگفت انگیز کودکان خردسال خود تعجب کرده اند و چه بسیار پدران و مادرانی که اکنون هم برای خردسالان و کودکان، شانی درخور قائل نیستند، اما آنچه باید بدانیم آن است که کودک امروز با کودک دیروز فرق کرده است زیرا دنیا متفاوت شده است. دنیای مملو از رسانه ها، اختیار دانایی و معرفت را از پدران و مادران ستانده است، به این خاطر هیچ نقطه امنی برای فرزندان ما وجود ندارد، پیش از اینها شاید به ضرب المثل چار دیواری اختیاری اطمینانی بود، اما امروز اگر آنتن های ماهواره هم نباشد، گوشی های همراه، مجال را از کودکان و حتی بزرگسالان ستانده است، بنابراین باید روش هایمان را در برخورد با کودکان تغییر دهیم و راههای جدید را تجربه کنیم، وظیفه اولیه پدران و مادران تربیت شایسته و روزآمد کودکان است و برای چنین موضوع خطیری هیچ راهی نیست جز آنکه با دنیای واقعی روبرو شوند و دنیای واقعی هم اختیار پدران و مادران را محدود کرده است و بخش عظیمی از تربیت فرزندان ما را خود به عهده گرفته است. ما نمی دانیم فرزندانمان چه می خوانند؟ چه می بینند؟ چه گوش می دهند؟ با چه کسانی نشست و برخاست دارند و با چه کسانی دوست صمیمی شده اند و با چه کسانی قهرند؟ اینها همه در گوشی همراه آنها اتفاق می افتد، گوشی ها آنها را تربیت می کنند، به آنها درس می دهند، آنها را عصبانی می کنند و... دنیا پیچیده شده است و ما پدران و مادران دستمان از تربیت کودکانمان کوتاه شده است به این خاطر اگر قرار بر آن باشد که تنها بر اساس سنتهای آبا و اجدادی با نسل نو رفتار کنیم، هشیار باشیم که از اکنون قافیه را باخته اید. آنها شما را هم بلاک می کنند و به لیست سیاهشان می افزایند. پس کمی عمیق تر باشیم و انسان سازی را به گونه ای نو بیاموزیم تا بتوانیم فرزندان خود را انسان تربیت کنیم.



آرزویم  
سلامتی است  
« ۸ »



بودجه بسکتبال شهرداری  
با ۴۰۰ میلیارد ریال تصویب شد  
« ۸ »



سینما  
« ۵-۴ »

# تاریخ سازی گلستان



ماه افتخار خدمتگزاری به مردم گلستان را داشتیم و خود را گلستانی می دانیم، کسب این مدال را به گلستانی های عزیز تبریک می گویم و برای الفتی بهترین آرزوها را دارم. دبیرکل کمیته المپیک در بخش دیگری از سخنانش با اشاره به قهرمانی تیم شطرنج ایران با حضور پرهام مقصدولو ستاره گلستانی و استاد بزرگ شطرنج ایران گفت: بازیکنان ما نشان دادند که از توان و کیفیت بالایی برخوردارند و امیدواریم این سیر موفقیت در مراحل بعدی هم ادامه پیدا کند. دکتر هاشمی با انتقاد از وضعیت داوری فینال کبدی گفت: انتظار داوری عادلانه انتظاری بی جایی نیست و آن چنان که همگان دیدیم متأسفانه داوران نتوانستند در بازی فینال با عدالت رفتار کنند و تیم ما به آنچه شایسته آن بود، نرسید به همین دلیل هم در مراسم اعطا مدالها شرکت نکردیم و آن را تحریم کردیم.

دکتر مناف هاشمی دبیرکل کمیته المپیک و سرپرست کاروان اعزامی ایران به چین در گفت و گو با گلشن مهر درباره اهمیت مدال مهدی الفتی در ژیمناستیک ضمن تبریک این افتخار گفت: الفتی تاریخ سازی کرد و بعد از هفتاد سال از برگزاری این مسابقات توانست مدالی در ژیمناستیک بدست آورد. هاشمی ادامه داد: این موفقیت مرهون تلاشهای الفتی، لطف خداوند و حمایت های همه جانبه کمیته ملی المپیک از این ورزشکاران توانا بود به گونه ای که در ساعت های آخر توانستیم با حمایت رییس کمیته المپیک شرایط حضور الفتی را در مسابقات فراهم آوریم. وی افزود: الفتی نشان داد، می تواند پیروز میدان باشد و خوشحالم که این مدال خوش رنگ با ارزش را یک گلستانی بدست آورده است. استاندار پیشین گلستان ادامه داد: به عنوان کسی که هجده

نتایج آخرین مطالعه طرح استپس در سال ۱۴۰۰، مشخص شد ۶۷ درصد شرکت کنندگان بالای ۱۸ سال در این پیمایش طبق خوداظهاری سابقه سکت قلبی داشتند که این میزان در استان ۵۶ درصد گزارش شده بود. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گلستان تاکید کرد: هم اینک غربالگری رایگان سه بیماری مرتبط با سلامت قلب، خطرسنجی بیماری های قلبی، غربالگری فشارخون، چربی خون بالا و دیابت، برای جمعیت بالای ۳۰ سال استان در مراکز جامع خدمات سلامت، پایگاهها و خانه های بهداشت انجام می شود و گروه هدف با مراجعه به مراکز جامع خدمات سلامت به صورت رایگان تحت غربالگری قرار می گیرند.

مربوط به بیماری های قلبی و عروقی است و سوانح و حوادث ترافیکی، دیابت و سرطانها در مراحل بعدی قرار دارد. شبیهی افزود: بر اساس نتایج ثبت مرگ سال ۱۴۰۱ در استان گلستان از حدود ۱۲ هزار مرگ ثبت شده، سهم بیماری های قلبی و عروقی و سکت های مغزی بیش از ۴۰ درصد گزارش شده است. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گلستان اضافه کرد: بر اساس آخرین مطالعه انجام شده بیش از ۳۴ درصد افراد بالای ۱۸ سال استان مبتلا به پرفشاری خون، ۳۰ درصد مبتلا به کلسترول بالا و ۱۳ درصد افراد بالای ۲۵ سال مبتلا به دیابت هستند. وی در رابطه با وضعیت بیماری های قلبی و عروقی در کشور، گفت: بر اساس

بالای ۱۸ سال استان فعالیت بدنی نامطلوب دارند و بیش از ۱۷ درصد از آنان انواع مواد دخانی به عنوان عامل موثر بروز بیماری های قلبی استفاده می کنند. به گزارش روابط عمومی، موسی الرضا شبیهی اظهار کرد: فعالیت بدنی نامطلوب به معنی انجام ندادن ورزش منظم و مستمر در کنار استفاده از مواد دخانی علاوه بر بیماری های قلبی در ابتلا به سایر بیماری های غیرواگیر هم موثر است. وی بیش از ۷۵ درصد علل مرگ و میر در کشور ایران را مربوط به بیماری های غیرواگیر دانست و افزود: از حدود ۳۵۰ هزار مرگ سالانه در کشور نزدیک به ۲۵۰ هزار مورد به دلیل بیماری های غیرواگیر است. وی ادامه داد: رتبه اول بیماری های غیرواگیر کشور

### ۵۰ درصد مردم گلستان فعالیت بدنی مطلوب ندارند

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گلستان فشارخون و کلسترول بالا و دیابت را از عوامل اصلی ابتلا به بیماری های قلبی دانست و گفت: علاوه بر آن نزدیک به ۵۰ درصد جمعیت

## خبر

## سامانه ابلاغ الکترونیک کانون و کلای دادگستری راه اندازی شد



رییس کانون و کلای دادگستری گلستان از راه اندازی سامانه ابلاغ الکترونیک این کانون خبر داد. علی طالع زاری گفت: این کانون و کلای از بدو تأسیس تاکنون از سیستم ابلاغ سنتی استفاده می کرد که این امر موجب ایجاد هزینه های گزاف برای کانون و کندی امور و ایجاد مشکلاتی از قبیل عدم اطلاع سانی بموقع برای همکاران به خصوص در امور انتظامی دادسرا و دادگاه کانون می شد. وی خاطر نشان کرد: با عنایت به فراهم شدن مقدمات و زیرساخت های لازم، از این پس تمامی مکاتبات و ابلاغ ها در سیستم اداری و انتظامی کانون از طریق سامانه ابلاغ الکترونیک انجام خواهد شد.

»»

## بارش باران در گنبد کاووس ۳۹ درصد کاهش یافت

رییس هواشناسی گنبد کاووس از کاهش ۳۹ درصدی بارش های این شهرستان در سال آبی قبل (اول مهر ۱۴۰۱ تا ۳۱ شهریور سال ۱۴۰۲) خبر داد و گفت: مجموع بارش های این شهرستان مرزی با اقلیم خشک و نیمه بیابانی در سال زراعی گذشته ۲۳۵۶ میلی متر بود. منصور فرهاد اظهار داشت: میزان بارش باران در مدت اشاره شده، نسبت به وضعیت نرمال بارش ها در گنبد کاووس ۴۸ درصد کاهش داشته است. فرهاد، میزان بارش باران سال زراعی قبل در نواحی مرزی اینچه برون گنبد کاووس را حدود ۱۷۲ میلی متر اعلام کرد و بیان داشت: این میزان بارش در مقایسه با سال قبل چهار درصد و نسبت به وضعیت نرمال ۳۲ درصد کاهش داشته است. رییس اداره هواشناسی گنبد کاووس به حجم بارش باران روزهای ۱۳ و ۱۴ مهرماه جاری هم اشاره کرد و گفت: در مجموع در نقاط مختلف این شهرستان مرزی از هشت تا ۲۴ میلی متر باران بارید. وی افزود: بیشترین بارش چند روز قبل مربوط به منطقه «ایمر ملاساری» به مقدار ۲۴ میلی متر و کمترین آن هم مربوط به شهر مرزی «کرند» با هشت میلی متر بوده است. فرهاد اضافه کرد: حجم بارش طی ۴۸ ساعت گذشته در برخی نقاط گنبد کاووس از جمله «قره کسلخه» ۲۰۵، «کلیجه» ۸۵، «اینچه برون» ۱۴۸، «محمدایمر سرته» ۲۰۳، «آی تمر» ۱۲ و «خیرخواجه سفلی» ۱۱۵ میلی متر و در شهر و حومه گنبد کاووس نیز ۱۹۶ میلی متر بود.

## رجعت به قبل از ولاسکو



محمود رحیمی\_ در ادامه مسابقات انتخابی المپیک والیبال ایران به کشور دو سه میلیونی چک هم نه نگفت. با حضور جناب داورزنی به عنوان رئیس فدراسیون مردم کشورما شاهد نزول وحشتناک والیبال ایران در دنیا هستند. ما در رده بندی میان کشورهای صاحب والیبال، صاحب جایگاه بسیار خوبی بودیم، ولی امروز متأسفانه بشدت در این رده بندی رشد نزولی را طی می کنیم. کیفیت بازی های تیم به شدت پایین آمده است. تاکتیک های بکار گرفته کارایی لازم برای غلبه بر حریفان را ندارد، از منابع انسانی خود به خوبی بهره مند نمی شویم، بازیکن های بزرگ به خاطر کج سلیقه ای از تیم ملی دور مانده اند، از استعداد های جوان خود به خوبی بهره مند نمی شویم، برآستی چرا ما از مریمان بزرگی استفاده نمی کنیم؟! استفاده از مریمان داخلی خوب است، ولی برای بازی با تیم های بزرگ دنیا نیاز به مریمان بزرگ و باتجربه و مورد قبولی داریم. در طی چند ماه گذشته

شاهد سقوط والیبال ایران به پایین ترین رنکینگ جهانی هستیم. و از رده دهم به شدت سقوط کردیم. چگونه می شود استعداد اول والیبال مانند امین نژاد کیفیت خود را از دست می دهد و به یک بازیکن دست چندم تبدیل می شود به طوری که

### مادر رده بندی میان کشورهای صاحب جایگاه بسیار خوبی بودیم، ولی امروز متأسفانه بشدت در این رده بندی رشد نزولی را طی می کنیم

در بازیهای انتخابی المپیک به کار گرفته نمیشود؟ چرا بازیکنی مانند عبادی پور که در غیاب معروف کاپیتان تیم بوده اصلاً به تیم ملی دعوت نشده است و چگونه

است که سعید معروف می خواهد به تیم ملی کمک کند، ولی سرمربی ایرانی تیم ملی به او می گوید تو پیری و در تیم ملی جایی نداری! در اندیشه های فدراسیون نشینان در این موقعیت حساس چه می گذرد؟! چرا مدیریت بر امور فنی تیم در سطح نازلی قرار گرفته است؟! چه عواملی باعث از بین رفتن روحیه پیروز شدن از تیم را گرفته است؟! امیدوارم که فدراسیون والیبال باریاست آقای داورزنی با برنامه ریزی صحیح و بکارگیری تمام نیروهای بالقوه در فدراسیون موجب تغییرات اساسی در تیم های مدیریتی و فنی تیم ملی کشور مان شود و م جددا درجاده های افتخار قدم بردارد. باید هرچه سریعتر از نفرت حاضر در تیم های جوانان و امید و نوجوانان استعدادهای موجود را به میدان آورده و با استخدام مریمان با سابقه و مجرب و در سطح اول دنیا و برگزاری اردوهای مورد نیاز و شرکت در تورنمنت های معتبر، مجدداً موجب اعتلای والیبال شوند.

# مرزبانان ۱۲ میلیون نخ سیگار قاچاق کشف کردند

می شوند و با صمیمیت، صفا و برادری کنار هم زندگی می کنند. فرمانده مرزبانی گلستان گفت: ارتباط نیروی انتظامی و مرزبانی با مرزنشینان بسیار خوب است و به طوری که در ۱۴ پاسگاه مرزی این فرماندهی امورات قضایی مرزنشینان با جدیت پیگیری می شود. حاتمی اظهار کرد: در حوزه آموزش و پرورش و مساجد اهل سنت مرزنشینان ارتباط صمیمانه ای داریم. وی بیان کرد: مشکلات ساکنین این مناطق رصد و برای حل آنها با دستگاه های ذیربط رایزنی می کنیم. فرمانده مرزبانی گلستان خاطر نشان کرد: اعتقاد داریم که مسائل و مشکلات مناطق مرزنشین باید با مشارکت خود آنها پیگیری و برطرف شود برای همین در مسائل اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی از خود مرزنشینان کمک می گیریم.



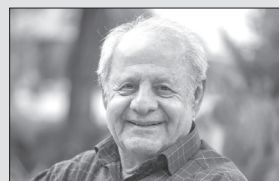
واقعی هستند چرا که بدون مزد و متنی از گذشته تا امروز از مرزها مخلصانه حفاظت و حراست می کنند. وی یادآور شد: در زمستان عشایر «کرمانج» نیز به جمع عشایر و مرزنشینان ما ملحق

گنبد کاووس و مراوه تپه به مسافت ۴۵۸ کیلومتر دارد. حاتمی تصریح کرد: از مجموع کل این مساحت، ۱۱۰ کیلومتر ساحلی و ۳۴۸ کیلومتر آن خشکی است. وی اضافه کرد: مرزنشینان، مرزبانان

فرمانده مرزبانی گلستان گفت: همکاران ما در رصد، پایش و کنترل مرزها، در یک سال گذشته تاکنون ۱۲ میلیون نخ سیگار قاچاق کشف و ضبط کردند. احمدرضا حاتمی در حاشیه نشست صمیمی با مرزنشینان به مناسبت گرامیداشت هفته انتظامی اظهار کرد: در همین مدت پنج باند قاچاق در نوار ساحلی، دریایی به ویژه در شهرهای بندرترکمن، گمیشان و پایانه مرزی اینچه برون کشف و ضبط شدند. وی بیان کرد: البته ما در استان گلستان قاچاق باندی و ترانزیتی سازمان یافته نداریم. فرمانده مرزبانی استان گلستان تاکید کرد: مرزهای این استان امن ترین مرزهای کشور محسوب می شود. وی ادامه داد: این استان از مجموع ۱۴ شهرستان ۶ شهرستان مرزی شامل بندرگز، بندرترکمن، آق قلا، گمیشان،

## بخش هشتم

## زندگی



مهدی سیف حسینی\_ ما باید تکلیف خودمان را هم با خود و هم خدای خود روشن کنیم و سپس احساس مسئولیت خود را نسبت به دنیای پیرامون به جامعه و مردم و حکومت روشن نماییم. ما نباید به خاطر افرادی که لیاقت داشتن جایگاهی در زندگی مان را ندارند، دچار نگرانی و استرس شویم. نباید احساسات خود را بیش از حد برای چیزی که ارزش آنرا ندارد، صرف کنیم. مهم ترین اصل در زمان حاضر، دوری از نگرانی است. باید از اضطراب، استرس، خواسته های بیجا و ... فاصله بگیریم. ما باید جوهر ارزش های معنوی را

در خود رشد داده و بالنده کنیم. ما باید در درون خود نطفه عشق به یک معبود و معشوق را زنده نگاه داریم و گریزی نداریم که در این برهوت هستی خود را به طناب خداوند وصل کنیم. زیرا می دانیم که او همیشه با بندگان خواهد بود. اما متأسفانه بعضی ها آنقدر دنیای کوچکی دارند و غم های بی معنا، که پذیرفتنی نیست و این انسان ها خود به خود در عالم افول فرو رفته و مضمحل می شوند. به قول فروغ فرخزاد که گفت: برادرم به فلسفه معتاد است و شقای باغچه را در انهدام باغچه می داند. او مست می کند و مشت می زند به در و دیوار و

سعی می کند که بگوید بسیار خسته و دردمند و مایوس است و ناامیدی اش را مانند شناسنامه و تقویم، فندک و خودکارش به کوچه و بازار می برد و ناامیدی اش آنقدر کوچک است که هر شب در ازدحام میکده گم می شود. و شگفت آور هستند اینگونه انسان هایی که در اندیشه خود هیچ گونه پایه و اساس ندارند و گاه متلون هر روز بر شاخکی می نشینند و برای گذران زمان خود به انواع دروغ ها، ریاضا، فسادها و یا اداهای روشنفکرانه متوسل می شوند و در توجیح کار خود، نام این رفتار را زندگی می گذارند.



### کشف سلاح غیرمجاز در گنبد کاووس ۳۶ درصدی بیشتر شد



فرمانده انتظامی گنبد کاووس گفت: کاهش ۱۸ درصدی تصادفات جرحی و فوتی، افزایش ۳۶ درصدی کشف سلاح غیرمجاز و کاهش ۹۰ درصدی سرقت‌های خشن از جمله عملکردهای انتظامی شهرستان در ۶ ماه گذشته بود. به گزارش ایرنا، نادعلی صادقی بیان کرد: با تلاش‌های صورت گرفته میزان وقوع جرائم در این شهرستان سه درصد در مقایسه با مدت مشابه سال قبل کاهش و کشفیات انتظامی هم ۳۰ درصد افزایش یافته است. وی با تبریک هفته انتظامی (۱۳ تا ۱۹ مهرماه) گفت: شعار امسال این هفته شهروند قانون مدار - پلیس خدمتگزار است که مجموعه پرسنل فرابجا، شبانه روز برای تحقق اهداف و مأموریت‌های سازمانی تلاش دارند. صادقی با قدردانی از همراهی و مشارکت مردم و مسوولان ادارات و نهادها با پلیس در انجام وظایف و بالخصوص تأمین نظم و امنیت عمومی، بر لزوم استمرار این همکاری‌ها تأکید کرد. امام جمعه گنبد کاووس هم در این مراسم با اشاره به شعار هفته نیروی انتظامی (شهروند قانون‌مدار و پلیس خدمتگزار) و با تأکید بر ضرورت رعایت قانون توسط همه افراد جامعه، گفت: قانون‌مداری و التزام عملی به رعایت قانون یک ضرورت اجتماعی است. حجت‌الاسلام محمود ترابی بیان کرد: در سایه قانون‌مداری شهروندان ارائه خدمات به آنها از سوی ادارات و نهادها بالاخص مجموعه بزرگ انتظامی آسان‌تر خواهد شد. وی با تأکید بر فرهنگ‌سازی و اشاعه فرهنگ التزام عملی به قانون از سوی دستگاه‌های فرهنگی و آموزشی، علما و روحانیون و رسانه‌های ارتباطی، اضافه کرد: کم توجهی به تربیت اجتماعی و انضباطی شهروندان انجام امور و خدمت‌رسانی به آنها را سخت می‌کند. حجت‌الاسلام ترابی گفت: وقتی قانونی در کشور تصویب می‌شود، احترام به آن و التزام عملی به رعایت مفاد آن از سوی همه افراد جامعه حتی افرادی که مخالف تصویب قانون بودند، ضروری است. امام جمعه گنبد کاووس همچنین با اشاره به تلاش دشمنان برای برهم زدن نظم و انضباط عمومی در جامعه، گفت: انتظار از جامعه انقلابی که برخلاف اهداف استبکار جهانی و کینه توز حرکت کرده و اهداف بلندی علیه آن دارد، التزام عملی بیشتر به رعایت قانون است.

حیوانات و کره زمین به اشتراک گذاشتند. چو دونگ یو، دبیر کل فائو، در حین افتتاح نمایشگاه خاطر نشان کرد که بیش از ۵۰ سال پیش بحث‌های فعالی در مورد اینکه آیا ما به مکانیزاسیون کشاورزی نیاز داریم یا نه، وجود داشته است، بحثی که به گفته وی، توسعه را کند کرد. وی خاطر نشان کرد: اکنون مشخص شده است که کشاورزی به علم، ماشین و تجهیزات، خاک و آب و همچنین حمایت از حیوانات وابسته است، در حالی که نیاز به وجود تمام عناصر مدرن برای تولید بیشتر و بهتر یا نهاده کمتر را بر جسته می‌کند. ما به راهکارها و نوآوری‌های مبتنی بر علم و اقدام عملی نیاز داریم. دبیرکل تأکید کرد که هم کنفرانس‌ها و هم نمایشگاهی که در مقر فائو برگزار می‌شود، بستر جامعی را برای دولت‌ها، بخش خصوصی، دانشگاه‌ها، عموم مردم، جامعه مدنی و کشاورزان فراهم می‌کند تا «در گفتگو با هم صحبت کنند» و به اجرای کامل برنامه توسعه پایدار زمین که از اهداف فائو است، دست یابند. الساندر و مالاوتی، معاون انجمن ماشینهای کشاورزی اروپا (CEMA) و آلتانویا تسدنایش، نایب رئیس انجمن ملی تعاونی‌های کشاورزی مغولستان نیز در مراسم افتتاحیه سخنرانی کردند. با تمرکز بر پایداری، این نمایشگاه که بیش از ۲۰ نهاد مختلف بخش خصوصی، استارت‌آپ‌ها و یک مرکز CGIAR را گرد هم آورده بود، به طور موثر تأثیر مثبتی را که مکانیزاسیون می‌تواند بر تولید و استفاده کارآمد از منابع با حداقل تأثیر بر محیط زیست داشته باشد، نشان می‌دهد. نمونه‌هایی از موارد فوق عبارتند از کارنده‌های بی‌خاک و رز و دقیقی که بدون دستکاری خاک کشت انواع نباتات را انجام می‌دهند. همچنین تراکتورهای با انرژی بیومتان که می‌توانند با متان تولید شده از مواد آلی مانند بقایای مزرعه مانند گیاهان و کود تغذیه شوند. این نمایشگاه همچنین نشان داد که چگونه فناوری‌ها و پروژه‌های مکانیزاسیون کشاورزی نوآورانه راه‌حل‌های سفارشی را برای کشاورزان در تمام مقیاس‌ها در کل زنجیره ارزش ارائه می‌دهند.

دکتر محمد اسماعیل اسدی پژوهشگر بین‌المللی کشاورزی پایدار و عضو برگزاری کنفرانس مکانیزاسیون کشاورزی پایدار که به منظور اداره یکی از جلسات هفتگانه کنفرانس جهانی مکانیزاسیون کشاورزی پایدار از سوی فائو به رم ایتالیا دعوت شده بود، گزارشی از این نمایشگاه را برای مخاطبان گلشن مهر ارائه کرد. متن گزارش را می‌خوانیم.

چو دونگ یو دبیر کل فائو اولین نمایشگاه مشترک ماشینهای کشاورزی و دام را در فائو روز سه شنبه ۴ مهر ۱۴۰۲ افتتاح کرد. اولین نمایشگاه مشترک ماشینهای کشاورزی و دام در نوع خود روز سه شنبه ۴ مهر ۱۴۰۲ برابر با ۲۶ سپتامبر ۲۰۲۳ در محل سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد (فائو) در رم در حاشیه کنفرانس جهانی تحول پایدار دام (۲۵ تا ۲۷ سپتامبر) و کنفرانس جهانی مکانیزاسیون کشاورزی پایدار (۲۷-۲۹ سپتامبر) افتتاح شد. این نمایشگاه برخی از آخرین پیشرفت‌ها و نوآوری‌های فنی در مکانیزاسیون کشاورزی در سراسر زنجیره ارزش غذایی را در معرض دید همگان قرار داد. در این نمایشگاه بیش از ۴۰ نوع تجهیزات به نمایش گذاشته شد که در آن از تراکتورهای برقی و کمباین گرفته تا پهپادها و ربات‌های هوشمند کنترل علف‌هرز و کارنده‌های بی‌خاک و رز پنوماتیک جدید و تجهیزات مکانیزاسیون برای اراضی کوچک از ۱۳ کشور به نمایندگی از آسیا، اقیانوسیه، آفریقا، آمریکای جنوبی و آمریکای شمالی به چشم می‌خورد. همچنین نمونه‌هایی از تجهیزات مورد استفاده در پروژه‌ها در جنوب صحرائ آفریقا به نمایش گذاشته شد. علاوه بر این، این نمایشگاه دوازده داستان موفقیت از ذینفعان مختلف دام در سراسر جهان را به نمایش گذاشت که در آن از افراد پیشرو فردی گرفته تا جوامع و دولت‌ها، از تولیدکنندگان لبنیات و بز گرفته تا زنبورداران و دامداران پرورش دهنده شتر وجود داشت. آنها تجربیات خود را در مورد نحوه پذیرش راه حل‌های نوآورانه برای تغییر پایدار سیستم‌های تولید دام، بهبود معیشت و تغذیه، به نفع مردم،



### نمایشگاه مشترک ماشین‌های کشاورزی و دام در فائو



## طلای شطرنج هدیه پرهام از هانگژو



شطرنج باز گلستانی است که در ۱۵ سالگی موفق به کسب عنوان استاد بزرگ شطرنج شد. پیش از مجللی، صابر کاظمی و مهدی الفتی، فاضل اتراچالی، علیرضا میرزائیان، امیرحسین بسطامی و محمدکاظم ناصری و محدثه رجبلو و صدیقه جعفری در رشته‌های والیبال، ژیمناستیک کبیدی مردان و کبیدی زنان به ترتیب صاحب مدال طلا، نقره و برنز بازی‌های آسیایی هانگژو شده بودند.

ایران در دور نهم و پایانی رقابت‌های تیمی بازی‌های آسیایی هانگژو، با پیروزی مقابل کره جنوبی بالاتر از قدرت‌های آسیا و جهان مقتدرانه به مقام قهرمانی رسید و اولین طلای تاریخ شطرنج ایران در بازی‌های آسیایی را به دست آورد. شطرنج ایران پیش از این تنها در بازی‌های آسیایی ۲۰۰۶ دوچه در ماده تیمی مختلط موفق به کسب یک مدال برنز شده بود. شطرنج‌باز گلستانی به دلیل کسالت و بروز مشکلات جسمانی از ادامه رقابت‌های ریپید انصراف داده بود و در دورهای هشتم و نهم ریپید حضور نداشت. مقصودلو نفر اول ریپید (سیستمی برای محاسبه سطح مهارتی بازیکنان رشته‌های ورزشی) شطرنج ایران است که در مسابقات شطرنج قهرمانی جوانان جهان در سال ۲۰۱۸ توانست با کسب ۹۵ امتیاز از ۱۱ دیدار خود، قهرمان جوانان جهان شود. وی شناخته شده‌ترین

پرهام مقصودلو شطرنج‌باز گلستانی که به فیل ایرانی مشهور است به همراه سه ملی‌پوش دیگر ایرانی دست به کار بزرگی زد و در شرایطی که کسی شانسی برای آنان قائل نبود برای اولین بار در تاریخ این رشته در کشور، قهرمان بازی‌های آسیایی هانگژو شد. به گزارش ایرنا، دور نهم و پایانی رقابت‌های تیمی شطرنج بازی‌های آسیایی روز شنبه در برج بازی‌های فکری هانگژو برگزار شد و تیم ایران با ترکیب پرهام مقصودلو، محمدمامین طباطبایی، پویا ایدنی و بردیا دانشور مقابل کره جنوبی صف آرای کرد. در این رقابت پویا ایدنی توانست به راحتی حریف خود گویان از کره جنوبی را شکست دهد. سوپر استاد بزرگ پرهام مقصودلو «لی» را از پیش رو برداشت و محمدمامین طباطبایی هم با پیروزی مقابل «کوان» سومین برد ایران را رقم زد. با این پیروزی ملی پوشان شطرنج

مقاوم سازی مسکن با سه درصد بیشتر از میانگین کشوری، کسب رتبه اول تا سوم در جذب اعتبارات قرض الحسنه ساخت مسکن روستایی و رتبه نخست کشوری در بخش تملک زمین برای اجرای طرح نهضت ملی مسکن در مناطق روستایی را از جمله سرمایه‌گذاری‌های این اداره کل برای توسعه روستایی استان برشمرد.

قبیل است. وی ادامه داد: اجرای طرح هادی در ۷۲۵ روستای گلستان آغاز شده و مرحله نخست این طرح در ۲۳۲ روستا نیز به اتمام رسیده است. حسینی با اشاره به شاخص ۷۸ درصدی برخورداری روستاهای گلستان از طرح هادی یادآور شد: طرح هادی ۳۱۵ روستای گلستان نیازمند بازنگری است. مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی گلستان، بالا بودن شاخص

مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی گلستان گفت: ۴۵۰ روستای این استان برای اجرای طرح هادی، چهار هزار و ۹۲۰ میلیارد ریال از محل اعتبارات سفر استانی رییس جمهور را دریافت کردند. به گزارش روابط عمومی، سیدمحمد حسینی اظهار کرد: با جذب این اعتبار هزار و ۹۰۰ طرح در روستاهای گلستان اجرا شده که ۲۶۶ درصد رشد بیشتر از ۲ سال آخر دولت

### ۴۵۰ روستا از اعتبار سفر رییس جمهور برخوردار شدند

# جان دار

داستانی و هم به لحاظ بازی شبیه یک کمدی است، وقتی همه متوجه حاملگی اسرا می شوند، آدم نمی داند بختند یا بگریه! آخر از کجا؟ چرا؟ چطور؟ مثال هایم خیلی بی انصافانه است ولی لازم است، شما مثلا سکانس رویارویی دنیرو و آل پاچینو در مخمصه را به خاطر بیاورید، دیالوگ ها بازی ها و ...

بیننده انتظار ندارد که کیفیت مخمصه را در سینما ببیند، اما منطق و دیالوگ درست را که می تواند ببیند!

برای سکانس آغازین، برای مثال، جاندار را با شکارچی گوزن مقایسه کنید، یک سکانس بسیار طولانی از مراسم عروسی و عیش و نوش، چرا؟ چون قرار است تا آخر فیلم فقط پلیدی و زشتی های جنگ را ببینید، اما جاندار فقط همین تعریف را یاد گرفته که اگر قرار است کل فیلم تلخ باشد بهتر است اولش یک عروسی باشد. و اما دعوا، نمی دانم وقتی نمی توانند یک سکانس دعوا را در بیاورند، چه اصرار به حیاتی شدن این سکانس در قصه دارند، دعوا در فیلم جاندار دقیقا من را یاد دعوای بیک ایمان وردی و میری یا ظهوری انداخت، واقعا می شود که سه نفر بیایند غذای عروسی را بدزدند و وارد یک عروسی بشوند و دعوایی با آن کیفیت به راه بیندازند؟ اصلا فلش بک را گذاشتند برای همین دیگر، اگر اصل داستان که بر محور دعوا می چرخید حذف می شد و داستان در دادگاه شروع می شد، فیلم چقدر می توانست فرق کند؟ و یا از هر جای دیگر، فقط اگر نویسندگان و کارگردان ها بلد می بودند که اطلاعات را تعلیقی و قطره چکانی بدهند. و فاجعه ورود یاسر به خانه قاتل برادرش با نامه دادگاه که دال بر قیمت برادرزاده اش (از بحث رئال قضایی آن چشم پوشی می کنیم) دارد را هم میتوان اینگونه در نظر گرفت که باز هم صرفا یک صحنه جذاب به لحاظ مضمونی است، اما در اجرا افتضاح همه ما می دانیم که مرگ پایان زندگی همه است، اما راه رسیدن به این مرگ بسیار مهم است، راه هایی که قصه بر اساس پیروی از قواعد ژانر به آن برسد (اگر ضد ژانر و تلفیق ژانر باشد که باز بحثی دیگر است) مهمتر از پایان از پیش تعیین شده است، که برادر در پندنامه ای آن را قبل از مرگ برای مادرش می نویسد. کاش می شد بر پیشانی برخی از سینماگران و سیاست گذاران کلان سینما حک کرد تا بدانند که سینما جای پند اخلاقی نیست.



## گوشت های قربانی



محمد صالح فصیحی

دو مورد است که فیلم را ازینی که هست، لاغرتر می کند - حتی با وجود شعار دادن های انتهایش توسط جمال - و آن دو اینست: یکی عدم درک کم گفتن، و دیگری عدم پرداخت به مواد داستانی. راوی داستان، سوم شخص است، اما این امر به این معنا نیست که ما همه چیز را بدانیم. شهر هرت است مگر؟ داستان شاه پیرنگ و کلاسیک قرارست تعلیق ایجاد کند، قرار نیست همه چیز را لو دهد. درست است که دیوید بوردول میگوید که در سینمای رسمی و رایج، مبنای کار، ایضاح روایت است، نه ابهام. اما این به این معنی نیست که هر جا که میروی و هر کار که میکنی، روایت شود. پس قدر سکوت چه میشود؟ مثلا از همین سینمای خودمان مثال بزنم. آیا فرهادی در جدایی نادر از سیمین نمی دانست که بچه ی آن زن، به علت تصادف با ماشین، سقط شده است، و نه ضربه ی نادر؟ می دانست، اما نمی گفت تا داستان، خودش روند خودش را از طریق اشخاص طی کند. کاری که خود فرهادی، در همه می دانند، نقض کرد و کار خراب شد. یا مگر در رمان قلعه ی حیوانات - که گویا رمانی سفارشی هم هست و اسنادش رو شده - آیا جورج اورول نمی داند که خوک ها با انسانها قرار و مدار دارند مینندند؟ میدانند، اما تمام لطف این نکته، به ضربه ای است که وارد میکند بر حیوانات دیگر، و بر مخاطب. یاد بخشی از رمان هندوی شیدا میفتم، که مرحوم سعید تشکری نوشته آن را. در آنجا وقتی

جاندار شاید یک فیلم قضایی و در مورد دادگاه نباشد، شاید فیلم اجتماعی مشخصا در مورد چند همسری نباشد، شاید داستان طبقه و قشر خاص نباشد، اما از همه اینها در فیلمش به صورت تاثیر گذاری استفاده کرده! برای مثال دادگاه دوازده مرد خشمگین را در نظر بگیرید، اعضای هیئت منصفه در یک اتاق تمام زیر و زبرهای بررسی یک قتل به ظاهر واضح را بیرون می کشند و مثلا با توجه به عینکی بودن پیرزن شاهد، یک چرخش در داستان پیش می آورند!

اما جاندار چه می کند؟ واقعا صحنه دادگاه جاندار را می شود یکی از مضحک ترین صحنه های دادگاه دانست، شاهدین احضار نمی شوند و تاثیر آن ها را هم نمی بینیم، مادر داستان را می بینیم که گیر کرده و نمی تواند دروغ بگوید، قاتل با یک حرف از برادر مقتول غیرتی می شود و جانش را قمار می کند، هر کسی از کنار دادگاه هم رد شده باشد می داند که حکم اعدام جلال به همین سادگی صادر نمی شود، جلسه بررسی فقط با این مضمون که قتل در کوچه رخ داده نه در حیاط منزلشان نمی تواند تمام جنبه های قضایی پرونده را در بر بگیرد، ما حتی صحنه سوگند را ندیدیم، اصلا نمی دانیم شاهدین چه کسانی هستند! و هزار یک چیز دیگر، اما کارگردان چگونه این مضحکه را جمع می کند؟ با کوبیدن لیوان بر سر یاسر، احساسات گرایی همیشه در سینمای ایران بهترین سر پوش است. در ادبیات خودمان تا سید میران هما را به عنوان همسر دوم خودش به آهو معرفی کند، یک دویت سیصد صفحه ای می گذرد تا با آهو هم درد بشویم، اما اینجا در جاندار! اتحاد یک خانواده دو همسری کجای این قصه پررنگ بوده که نفاش ما را اذیت کند؟ اصلا این آبروی خانوادگی کجای فیلم برایمان مهم جلوه داده شده؟ نعیم در فیلم چه کاره است؟ یک فرزند سرخورده از استبداد پدر؟ یک طلاق گرفته آویزان؟ برایم جالب شد که آن اتوبوس از کجای قصه در آمد؟ شغل راننده اتوبوسی او فقط برای بستن در حیاط بود، نه چیز دیگر! واقعا این چه دیالوگی بود که به حیوان شدن نعیم ختم شد؟ فیلم بسیار بسیار بی در و پیکر است، به لحاظ درام قصه، کل فیلم روی ملاقات اسرا و یاسر می چرخد، اما این سکانس حیاتی باز هم یک شوخی از آب در می آید، مکان ملاقات، زمان ملاقات، شرایط ملاقات همه و همه شبیه یک شوخی می شود. بدمن قصه هم به لحاظ

## مضحک



علی درزی - دبیر صفحه

به قول مارگارت آتوود در داستان کوتاه پایان های خوش که می گوید: جان و مری می میرند. جان و مری می میرند. جان مری می میرند. اگرچه مرگ پایان همه قصه هاست، اما به قول خودش در این داستان هنر آنجاست که داستان شروع شده را چطور کش دهند؟ پیرنگ ها و خرده پیرنگ ها چطور داستان را کش می دهند؟ این پیرنگ ها و جالش های داستانی هستند که باعث شخصیت پردازی و کشش داستان می شوند، اگرچه هیچ چیز بر داستان ارجحیت ندارد، اما خود داستان باید به خودش پایبند باشد. اگر داستان تابع قوانین خودش نباشد از درون می پاشد! مردی که دو زن دارد، یکی از زنها که هفت سال پیش مرده! معمای نسبت و سن فرزندان بیشتر از اینکه در داستان گره گشایی شود، شبیه یک چیستان است که کی به کیه؟ و اما خود درام!

ما یقینا داستان فانتزی نمی بینیم، جاندار یک ملودرام اجتماعی است که بخش ملوی آن بیشتر به یک عاشق روانی می انجامد، اما این فیلم به قوانین خودش پایبند نیست، یک جایی از فیلم گفته می شود که پنج ماه از شب واقعه گذشته، در جایی یک سال گفته می شود و در اواخر فیلم بین جریویچ داماد خانواده و برادر کوچکتر عدد سه سال گفته می شود!

نه ماه به دل نمی کشید. "جاندار" مجبورم کرد در حیطة اختیار خودم قاتل را فراری بدهم و حالا که گیر افتاده قبول کنم دختر را به خون بها ببرند ولو اینکه بعدها به گفته پدرش جنازه اش از خانه خواستگار سابق بیرون بیاید. مجبور شدم با مادر همکلام شوم و بگویم تو که از بیچه چند ماهه ات نمی گذری من چطور از پسر سی ساله ام بگذرم؟ بروم جای داماد بایستم و بگویم نخواستم این هم دخترتان ببرید به هر که می خواهید بدهید و به خواستگارسابق بگویم مرد که انقدر نامرد نمی شود یکم کوتاه بیا؟! اما خب نویسنده دلش خواسته بلوایی به پا کند و با بارداری دختر حلقه دار را تنگ تر و تنگ تر کند و آن شخصیت قربانی اما قاتل را به نیابت از پدر به فکر آبرو، غیرت و حیثیت بیندازد و بگوید اصلا حاضرم جان بدهم اما خواهر یا مادرم را قمار نکنم. کاش خون بس از همان روزگار دور به این فکر میکرد که کاش آبرو، حیثیت و دخترم را ندهم تا پسرم زنده بماند حتا اگر هزاران مخاطب یک صدا می گفتند بده ببرد تا غائله بخوابد.

خانواده وصله پینه شده می شود که عن قریب است از هم دریده شود و این اصطلاح "جاندار" برای این جمع پوزخندی بیش نیست، زیرا خانواده سال ها ست با تصمیمات خودخواهانه و از سرمنطق بی منطقی پدر از هم گسسته است. پدر این بار هم بنا به مصلحت حکم می کند پسر را دو دستی تحویل بدهند. برادر بزرگتر قاتل، از سر دلسوزی برای بی گناه نشان دادن برادرش او را زخمی می کند تا دادگاه حکم دفاع از خود صادر کند و حالا پنج ماه گذشته و زمان آن رسیده در دادگاه از خودشان دفاع کنند اما قاتل با دیدن اشک های همسر مقتول اعتراف می کند که خود زنی کرده ست و تمام. این طور هر چه رشته اند پنه می شود. شخصیت خام و ناپخته قاتل بعد از پنج ماه لب باز میکند و علیه خودش اعتراف میکند. چرا؟ چون نویسنده هنوز نتوانسته شخصیت قاتل را برایمان قوام بیاورد. نتوانسته تشویش و خودخوری اش را نشانمان بدهد. نگذاشته بفهمیم توی این چند ماه چه به او گذشته. حالا که قتل عمد محرز شده است برادر مقتول

شخصیت اصلی آتویی میگیرد و سریع این آتو را رو میکند به افراد بد داستان، این شخص بد، میگوید که نباید میگفتی، چون حالا همه چیز تغییر میکند. و واقعا هم تغییر میکند. این امر فقط به نقطه عطف اول داستان، یعنی آن قتل، برنمیگردد، بلکه به تمام کش و قوس هایی که قرارست بین این اشخاص زیاد، وارد شود، برمیگردد. اینکه برای تمام دیدارها صحنه داشته باشیم، اولاً نیازمند اینست که موضوع صحنه-صحنه صحبت جدید شود، نو شود، و یا چیزی را دگرگون کند. و الا کلتش چیست؟ درجا زدنی که با فحش همراه شده است. غیر اینست؟ کارکرد صحنه، در سینما و داستان کلاسیک، اینست که شما را قدمی جلو ببرد، اما در جاندار، جلورفتن، همان عقب ماندن است. جاندار، رو تردمیل قدم میزند. مهم هم نیست که بقیه چه کار میکنند. چرا؟ برای مورد دومی که میگویم. برای اینکه پرداخت داستانی، چه در رویکرد فرد-فرد اشخاص، چه در حوادث داستان، ناکارآمد است. اصلا اسم نقد یادداشت را من از دیالوگ اسما برداشتم، که میگوید من گوشت قربانی ام. اما به نظرم نه تنها او، بلکه همه ی اشخاص، در سازوکاری هستند، که گوشت قربانی اند. اسما را ببینید به عنوان مثال، او از یک طرف گیر کرده به خانواده ی خودش - خانواده ای که اگر شقه نشده بود با دو ازدواج، تاثیر دراماتیکش بیشتر میشد - و از سویی به شوهرش، از سویی به بیچه اش، از سویی به برادرش، ولی آنقدر که صحنه برای آن برادر کوچکتر هست، برای اسما هم هست؟ پس ارزش زن چه میشود؟ له شد که او. همه ی فشارها از او و در او و با او نشات میگیرد، آن وقت یکی میخواهد او را طعمه کند، یکی میخواهد باش ازدواج کند، و هرکی، بی کاری. بی آنکه بگویند تو چه میگویی و میخواهی؟ حالا همین امر، در ساختاری بزرگتر به کل اشخاص برمیگردد، و آنها، خود مانند اسما، مقتول سیستم-سیستم هایی میشوند، که همچه رفتارهایی را نشان دهند - حتی با وجود قلب سوژگی شان. میگفتم که رویکرد، ناکارآمد است، چون دقیق نمیشود رو حال و احوال مادر، پدر، خواهر، یاسر، و دیگران. اینها، قرارست داستان را پیش ببرند، شما از یک سمت برایشان شخصیت نساخته ای، از سمت دیگر، رو زندگیشان دقیق نمیشوی، از سمت دیگر توقع داری با خیلی خیلی کم! مثقال مسئله ی اخلاقی، اینها بیفتند به جان هم و بگویمگو کنند تا هر جا که میتوانند. سینما که به داد و هوار نیست. بشکنید این رسم بد را. درام، هوار نیست. اگر میگوید که هست، ببینید که چقدر تاثیر دارد این فیلمها رو شما یا دیگران.



## خون بس



ماهور حاتمی

پا گذاشته روی خرخره خانواده که چه؟ که حالا که برادرم را کشتید بیاید بگویند غلط کردیم تو را در مقام عاشق و خواستگار، هیچ حساب کردیم و دخترتان را دو دستی تقدیم من کنید تا بعد ببینیم چطور می شود؟ در گذشته های دور هم کسی زن کسی را به خون بها نمی برد که حالا او می خواهد ببرد. شخصیت کینه توز و بی کله ولی دم، تخته گاز تا ته می رود. رفت ندارد. خجالت نمی کشد. فقط میخواهد خود خرد شده اش را سر پا کند اما چیزی سر راهش ست. بیچه ی رقیب. بیچه ای که با آمدنش باعث می شود با آن همه عشقش به دختر اگر سر تا پای معشوق را طلا هم بگیرند دیگر نمی خواهدش. و اینجا بی شک چهارپایه زیر پای قاتل گذاشته می شود. "جاندار" شرح حال و روایت کدام یک از آدم ها را پی می گیرد؟ دختر؟ قاتل؟ مقتول؟ ولی دم؟ کدامیک؟ جان دار آنقدر به هم می ریزد و سفره پهن می کند که آخر نمی تواند سفره را جمع کند و پایانش می شود آن طور. نریشنی از یک نامه. با این همه وقتی مخاطب روی صندلی می نشیند و به این جمع وامانده نگاه می کند با خودش کلنجار می رود؟ چرا مادر به پسر زنگ زد و او را برای دعوا فرا خواند؟ چرا پدر خام و خوش خیال پسرش را دو دستی تحویل داد تا به قول خودش در انتظار و دادگاه سربلند باشد؟ چرا قاتل وقتی خود زنی کرد بعد از آن همه سکوت، خودش را لو داد؟ چرا ولی دم دست از سر دختر که با خانه بخت رفته بر نداشت و تا سقط جنین پیش رفت؟ چرا اصلا زن باید سال ها پیش حضور هوویش را تاب بیاورد و با او و فرزندانش زندگی کند و دم نزنند؟ و این چراها زمانی دیوانه ات می کنند که پدر خانواده هنگام تصمیم گیری بر سر رفتن دختر به خون بها می گوید: آبرو، غیرت و دخترم رو بدم تا پسرم زنده بمونه؟ و این در حالی ست که او سال ها پیش روی زن اولش هوو آورده و با وجود دو بیچه از همسر اول از هر دو زن خود خواسته کنار هم زندگی کنند و وقتی هم که زن دوم، با دو بیچه، فوت شده زن اول دو کودک بی مادر را به دندان گرفته تا حالا که یکی از پسرانش در مشاجره ای که بر سر دختر هوویش رخ داده قاتل شده و حالا دست زن با خواسته های ولی دم مقتول به جایی بند نیست. به قولی کاش زن اول یکبار می گفت نه و





# عاداتی که باید بعد از ۴۰ سالگی ترک کنید



پس از ۴۰ سالگی ممکن است برخی عادت‌های بد و ناپسند در افراد به وجود بیاید، بنابراین بهتر است عادات ناسالم و ناپسند بعد از ۴۰ سالگی را کنار بگذارید. به گزارش ایرنا زندگی، بعد از ۴۰ سالگی بهتر است افراد بسیاری از عادت‌های ناسالم خود را که در گذشته داشتند، کنار بگذارند. ترک این عادات به ما کمک می‌کند تا از نظر جسمی و روحی احساس سلامتی کنیم. در این قسمت به برخی از این عادت‌های ناپسند که ترک آن‌ها باعث بهبود زندگی فرد بعد از ۴۰ سالگی می‌شود خواهیم پرداخت.

## ۱. اتاق خواب نامنظم و به هم ریخته

به هم ریختگی اتاق خواب با لباس‌های رو هم تلمبار شده و وسیله‌های مختلف سبب آشفتگی ذهنی و به هم ریختن چرخه خواب می‌شود؛ پس بهتر است برای داشتن ذهنی آرام و سالم و خوابی راحت اتاق خواب خود را تمیز و مرتب نگهداریم.

## ۲. نگاه کردن به صفحه گوشی قبل از خواب

نگاه کردن به صفحه نمایش گوشی و لپ تاپ قبل از خواب به دلیل نور ناشی از صفحه نمایش باعث تولید ملاتونین در بدن می‌شود و برای بدن و خواب فرد بسیار مضر است.

## ۳. خواب کم از عادت‌های بعد از ۴۰ سالگی

در طول خواب مغز شما سیگنالی را به بدن می‌فرستد و باعث کاهش تولید بعضی هورمون‌ها و ترکیبات مهم در بدن می‌شود که خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف را کاهش می‌دهد و به حفظ سلامتی، حافظه، مدیریت گرسنگی و حفظ سیستم ایمنی بدن کمک خواهد کرد و خواب همچنین به قوی شدن عضلات و ترمیم آن‌ها نیز کمک می‌کند.

## ۴. الگوی خواب نامنظم

طبق تحقیقات صورت گرفته، افرادی که الگوی خواب نامنظمی دارند و هر شب در ساعات متفاوتی می‌خوابند وزن بیشتر، قند خون و فشار خون بالاتر و ضربان قلب بالاتری نسبت به افراد دارای الگوی خواب منظم دارند.

## ۵. اعتیاد به قرص‌های خواب آور

طبق مطالعات صورت گرفته افرادی که به خوردن قرص‌های خواب آور اعتیاد دارند، ۴۳ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل در طی یک دوره ۱۵ ساله بودند.

## ۶. صرف نظر کردن از یادگیری چیزهای جدید

یاد گرفتن چیزهای جدید و تجربه فعالیت‌های جدید، از ابتلا به آلزایمر و زوال عقل جلوگیری می‌کند و حافظه را فعال نگه می‌دارد.

## ۷. حفظ روابط شخصی

بعد از ۴۰ سالگی بهتر است که افراد روابط شخصی خود را در اولویت قرار دهند که این کار نه تنها سبب بهبود روابط خانوادگی می‌شود؛ بلکه باعث حفظ سلامتی فرد نیز خواهد شد. تنهایی سلامتی افراد را تضعیف می‌کند.

## ۸. توجه نکردن به سلامتی بعد از ۴۰ سالگی

برای حفظ سلامتی خود و داشتن یک زندگی طولانی مدت باید چکاپ‌های منظم، رژیم غذایی مناسب و ورزش را جدی بگیرید.

## ۹. دلسرد شدن بخاطر علائم پیری بعد از ۴۰ سالگی

طبق مطالعات صورت گرفته کسانی که با دید مثبت به افزایش سن خود می‌نگرند ۵۰ درصد کمتر از افرادی که پیر شدن را منفی می‌دانند به زوال عقل مبتلا می‌شوند.

## ۱۰. نگاه داشتن افراد منفی در زندگی از عادت‌های بعد از ۴۰ سالگی

نگاه داشتن افرادی سمی در زندگی خود، باعث می‌شود که احساس نارضایتی شما نسبت به مشکلات دو برابر شود و بهتر است به گونه‌ای مناسب این افراد را از زندگی خود دور کنید.

## ۱۱. مقایسه کردن خود با سایر افراد

مقایسه کردن زندگی خود با دیگران نه تنها سودی برای شما نخواهد داشت بلکه باعث ایجاد نارضایتی از زندگی خود و افسردگی نیز می‌شود. به زندگی خود فکر کنید و از روی ظاهر افراد، آنها را برتر و خوشبخت‌تر از خود ندانید.

## ۱۲. استفاده نکردن از کرم ضد آفتاب و یا استفاده از کرم ضد آفتاب ضعیف

استفاده نکردن از ضد آفتاب‌ها و یا استفاده از ضد آفتاب‌های دارای اس پی اف زیر ۳۰ باعث ایجاد لک‌های پوستی و چین و چروک شده و روند پیری را افزایش می‌دهد و همچنین منجر به ابتلا به بیماری‌های پوستی نیز می‌شود.

## ۱۳. غذا خوردن بیش از حد بعد از ۴۰ سالگی

خوردن غذاهای چرب و پر نمک برای سلامتی بسیار مضر است و همچنین مقدار غذای مصرفی باید سبک باشد تا هضم راحت‌تر انجام شود و سلامتی فرد به خطر نیفتد.

## ۱۴. خوردن میان وعده‌های مختلف در نیمه شب‌ها

وقتی دیر وقت غذا می‌خورید، بدن شما وقت لازم برای سوخت و ساز بدن را ندارد و تولید آنزیم‌های مهمی که نقش اساسی در ترمیم پوست شما می‌شوند، مختل می‌گردد. برای داشتن پوستی صاف و بدون چین و چروک از ۳-۴ ساعت قبل از خواب نباید چیزی خورده شود.

## ۱۵. رژیم‌های لاغری سخت

رژیم‌های غذایی سخت نه تنها به متابولیسم بدن شما آسیب می‌زند، بلکه می‌تواند منجر به کمبودهای تغذیه‌ای، ریزش مو، مشکلات گوارشی، خستگی و کاهش حافظه شود. برای کاهش وزن باید از رژیم‌های غذایی متعادل پیروی کنید که برای شما مفیدند و سلامتی شما را بهبود می‌بخشند.

## ۱۶. نخوردن صبحانه از عادت‌های بعد از ۴۰ سالگی

نخوردن صبحانه باعث ایجاد نوسانات قند خون می‌شود و بر انرژی شما تأثیر منفی خواهد گذاشت. علاوه بر این، نخوردن صبحانه باعث پرخوردی در طول روز و خوردن غذاهای ناسالم می‌شود.

## ۱۷. تصور اینکه فست فود برای شما مضر نیست

این یک تصور بسیار اشتباه است که سلامتی شما را بسیار به خطر خواهد انداخت.

## ۱۸. خوردن غذاهای کنسرو شده بعد از ۴۰ سالگی

مواد نگه دارنده موجود در غذاهای کنسرو شده برای دستگاه گوارش و سلامتی بسیار مضرند و حذف آنها از برنامه غذایی باعث جلوگیری از بسیاری از بیماری‌های گوارشی می‌شود.

## ۱۹. مصرف قند و کربوهیدرات‌های فراوان

خوردن قند و کربوهیدرات‌های فراوان علاوه بر ایجاد

نشستن زیاد می‌تواند خطر ابتلا به چاقی، دیابت نوع ۲ و حتی بیماری‌های قلبی را افزایش دهد. با ایجاد یک عادت سالم مانند پیاده روی این عادت ناپسند را کنار بگذارید.

## ۲۹. تماشای بیش از حد تلویزیون

بر اساس تحقیقات صورت گرفته، تماشای بیش از حد تلویزیون خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. جدا از مضر بودن آن برای سلامتی، تماشای بیش از حد تلویزیون باعث اتلاف وقت و عقب ماندن از انجام وظایف می‌شود.

## ۳۰. پوشیدن شلوارهای بسیار تنگ

بنا به گفته متخصصان پوشیدن شلوارهای تنگ ممکن است منجر به ایجاد درد در ناحیه شکم، نفخ و حتی تپش قلب شود. این یک پدیده شایع است که حتی یک اسم دارد: سندروم شلوار تنگ.

## ۳۱. قدردان نبودن

قدردانی نکردن علاوه بر اینکه یک رفتار ناشایست به حساب می‌آید و برای سلامتی نیز مضر است. قدردانی کلامی، تأثیر عمده‌ای بر سلامت روح و روان فرد دارد.

## ۳۲. تفکرات منفی و عصبانیت

بر طبق تحقیقات انجام شده، تفکرات منفی و عصبانیت مستمر می‌تواند منجر به پیشرفت بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی شود.

## ۳۳. داشتن شغل نامناسب بعد از ۴۰ سالگی در زندگی

نیاز به شغل دلیل مناسب برای ماندن در شغلی که به آن علاقه ندارید نیست. ترک شغلی که باعث نارضایتی شما می‌شود نه تنها باعث تقویت سلامت روان شما می‌شود، بلکه سلامت جسمی شما را نیز تقویت می‌کند و طبق مطالعات انجام شده، افراد دارای فشار شغلی، در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌باشند.

## ۳۴. کار کردن بیش از حد از نباید‌های مهم بعد از ۴۰ سالگی

کار کردن بیش از حد بعد از سن ۴۰ سالگی تأثیرات منفی زیادی بر سلامت جسمی و روحی و روانی فرد می‌گذارد، زیرا بعد از ۴۰ سالگی فرد باید وقت بیشتری را به استراحت و ورزش کردن اختصاص دهد.

## ۳۵. دریافت ویتامین‌ها و مواد مغذی تنها از طریق مصرف قرص‌های مکمل

مواد مغذی اساسی، بسته به نوع مصرف آنها در بدن واکنش‌های متفاوتی خواهند داشت. طبق مطالعات انجام شده، مصرف مکمل‌های حاوی مواد مغذی و ویتامین‌های مورد نیاز بدن، با خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی همراه هستند و خطر سکتته‌های مغزی و قلبی را افزایش می‌دهند.

## ۳۶. کمبود آب بدن

طبق مطالعات انجام شده، تقریباً ۷۵ درصد از بزرگسالان، از کمبود آب بدن رنج می‌برند. کمبود آب بدن می‌تواند منجر به خستگی، تحریک پذیری، عدم بهره‌وری، تپش قلب، آسیب عضلات و ... می‌شود. بهتر است که افراد مصرف آب خود را افزایش دهند و تا جایی ممکن از نوشیدن نوشیدنی‌هایی مثل چای و قهوه خودداری کنند.

## ۳۷. مصرف زیاد نمک از عادت‌های بد

بیشتر نمک‌های مصرفی افراد ناشی از خوردن غذاهای بسته‌بندی شده و فرآوری شده است. مصرف زیاد نمک باعث نوسانات فشار خون و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود.

## ۳۸. بودن با افراد ناسالم

سپری کردن روز خود با افرادی که برایتان مضرند باعث آسیب‌های جسمی، روحی و روانی شما شده و برای سلامتی مضر است.

## ۲۱. استفاده از صابون بعد از ۴۰ سالگی

استفاده از صابون باعث افزایش تعداد باکتری‌های پوست می‌شود، تعادل پی‌اچ پوست را به هم می‌زند و باعث خشکی پوست می‌شود و برای سلامت پوست بسیار مضر است.

## ۲۲. محافظت نکردن از پرده گوش پس از ۴۰ سالگی

بنابراین گفته متخصصان بعد از ۴۰ سالگی مراقبت از کانال گوش از اهمیت بالایی برخوردار است و باید هنگام تمیز کردن آن از مراقب باشیم تا به پرده گوش آسیبی وارد نشود و همچنین باید از انداختن گوشواره‌های سنگین به گوش‌های خود خودداری کنیم. همچنین در صورت داشتن مشکلات شنوایی، مراجعه به متخصص ضروری است.

## ۲۳. تمیز کردن کانال‌های گوش به وسیله پنبه

تمیز کردن بیشتر از حد کانال‌های گوش باعث آسیب رسیدن به پرده گوش می‌شود و حتی ممکن است منجر به مشکلات شنوایی نیز بشود اما این به آن معنا نیست که از تمیز کردن گوش خود خودداری کنید. گوش باید به دقت و به آرامی تمیز شود.

## ۲۴. نادیده گرفتن بهداشت دهان بعد از ۴۰ سالگی

رعایت بهداشت دهان تنها منحصر به مسواک زدن و استفاده از نخ دندان نیست و بلکه لازم است از محلول‌های دهانشویه ضد باکتریایی نیز استفاده شود. پوشیدن کفش در صورت خیس بودن پاها باعث رشد قارچ در بین انگشتان پا و ایجاد تاول و سلولیت در پاها می‌شود. با خشک کردن پاها بعد از استحمام، می‌توان به کاهش بروز چنین عفونت‌هایی کمک کرد و همچنین برای کاهش رطوبت پا می‌توان از پودرهای مخصوص که بدون نسخه به فروش می‌رسند، استفاده کرد.

## ۲۵. نادیده گرفتن بهداشت پا بعد از ۴۰ سالگی

انجام تمرینات ورزشی بعد از ۴۰ سالگی بسیار مهم است و باعث تقویت استخوان‌ها، سطح هورمون‌ها، متابولیسم و سایر فعالیت‌های بدن می‌شود.

## ۲۶. ورزش نکردن از عادت‌های بعد از ۴۰ سالگی

بر طبق تحقیقات صورت گرفته، مصرف سیگار باعث افزایش ۵۶ درصد سکنه قلبی و افزایش ۳۰ درصد سکنه مغزی در افراد می‌شود. پس بهتر است که این عادت ناپسند کنار گذاشته شود.

## ۲۷. سیگار کشیدن

۲۸. نشستن زیاد از عادت‌های بعد از ۴۰ سالگی

# آرزویم سلامتی است

آرزوهای دنیای پاک دوران کودکی به اقتضای سن و محیطی که در آن زندگی می‌کنند همواره قشنگ، بزرگ و زیباست ولی گاهی این رویاها چیزی فراتر از یک خواسته کودکانه است. آنجا که زندگی به درد و بیماری گره می‌خورد و سلامتی تنها خواسته یک فرد از دنیا می‌شود. به گزارش ایرنا، از بازار تاریخی نعلبندان، بافت تاریخی، چهارراه تابلو، کوی بازرگانی عبور می‌کنم، هنوز تا میدان فلسفی چند کوچه ای مانده است. جایی بین فلسفی ۱۲ و ۱۴ ساختمان چهار طبقه ای از دور جلوه‌گری می‌کند نه بخاطر زیبایی ساختمانش بلکه بخاطر کودکان، نوجوانان و خانواده‌هایی که این ساختمان و کارکنانش دیگر تنها امیدشان برای درمان بیماری سرطان است. کودکانی با سن‌های کم که زود به بلوغ فکری رسیده و با وجود بیماری سختشان گویی معلم‌های اطرافیان شدند و هر روز با نگاه زیبایشان به دنیای اطراف و درک عمیق سال‌ها، ماه‌ها، هفته‌ها، روزها، ساعت‌ها، دقیقه‌ها و ثانیه‌ها هر لحظه را برای مهر، محبت و مهربانی غنیمت شمرده و فقط انرژی مثبتشان به اطراف خود انعکاس می‌یابد. وارد مرکز همانولوژی، آنکولوژی و کموتراپی امیر می‌شوم، طبقه اول جشنی به مناسبت روز ملی کودک گرفتند. وارد می‌شوم کودکانی که بی صدا کنار خانواده نشستند و گاهی از پنجره بیرون را نگاه می‌کنند و میزی پر از شیرینی، شکلات و یک کیک بزرگ که روی آن نوشته شده روز کودک. جالب است برخلاف هر جشن دیگری که کودکان لحظه شماری برای برش کیک می‌کنند اینجا به تزئینات، کادوها، کیک، شیرینی و شکلات هیچ توجهی نمی‌کنند و تنها کنار پدر و مادر نشستن را از مصمم قلبشان دوست دارند. گروه شاد و معروف تلویزیون وارد می‌شوند همه خانواده‌ها دست می‌زنند



و شادی می‌کنند ولی کودکان تنها با نگاهی خوشحال از خوشحالی والدین هستند. یکی از پرستارها با صدای دلنشینی می‌گوید «بچه‌ها عمو فیتله‌ها امروز مهمان شما هستند» اینبار برق شادی در نگاه تک تکشان موج می‌زند، واقعا عمو فیتله اینجاست؟ گروهی خونگرم و دوست داشتنی که به ثانیه‌ای بیخ سرد اتاق را می‌شکنند و شادی را تزریق این پاکان بی‌ادعای می‌کنند، دیگر همه یکصدا آنها را همراهی می‌کنند و فقط دست، صوت و هورااست که شنیده می‌شود. به برق و بادی این ساعت‌های شاد تمام می‌شود «عمو همیشه اینجا بمونید؟»، «عمو همیشه به اجرا دیگه داشته باشید؟»، «عمو ما عاشق برنامه شما بودیم»، کادوهای رنگی زیبایی را از دستان عمو فیتله‌ها هدیه می‌گیرند و کیک بزرگ‌آبی را کنار هم برش می‌زنند و ناگهان همه یک صدا با هم «روز جهانی کودک مبارک» می‌گویند. جلو می‌روم و خودم را معرفی می‌کنم. نگاهشان گویی عمق وجود افراد را می‌خواند، با گرمی کودکانه ای سلامم را پاسخ می‌گویند، مهدیار که شیرین زبان تر از بقیه است و استعداد فراوانی در انعکاس شادی در بین اطرافیان دارد، می‌گوید: سلام، اسم من مهدیاره و تازه هفت

سالم شده و خوشحالم که امروز عمو فیتله‌ها را دیدم این کودک افزود: می‌دونی تنها آرزویم چیه؟ «میگم چیه؟ تنها آرزویم اینه که همه بچه‌های بیمار خوب خوب خوب بشن. بغض گلویم را می‌گیرد و سخت تر اینکه باید لبخند بزنم و با صدای کودکانه ای بگویم عزیز دلی مهدیار جانم، منم دعا می‌کنم تا همه بچه‌های بیمار خوب خوب خوب بشن، با صدای مادرش خداحافظی می‌کند و می‌رود کنار عمو فیتله ای تا عکسی رابه یادگار بگیرد. جلوتر دو دختری که با مادر و برادران خود آمدن، توجهم را جلب می‌کنند. نمی‌دانم کدامشان با بیماری سرطان در حال جدال هستند، خودم را معرفی می‌کنم دو پسر تمایلی به صحبت ندارند ولی دختر کوچک تر با لبخند جلو می‌آید و می‌گوید: امروز خیلی خوب بود، اینکه همه ما کودکان کنار هم ساعتی بدون هیچ فکری فقط شاد بودیم. نازنین زهرای ۶ ساله در حالی که لبخند می‌زند صدایش را آرام تر می‌کند، می‌دونی تنها آرزوی من چیه؟ با لبخندی می‌گویم «چیه؟» با نگاه پاک و معصومش می‌گوید «تنها آرزویم سلامتی پدر و مادرم است و اینکه همیشه کنار باشن». فاطمه دختر زیبایی

که از اولین لحظه ورودم به این ساختمان چهره پر نورش برابم قابل توجه بود هم کنار نازنین زهرا می‌گوید «من دوتا آرزو دارم، اول اولش دوست دارم امام زمان (عج) هر چه زودتر ظهور کنند و دومین آرزویم خوشحالی تمام بچه‌هاست که همیشه فقط شادی را تجربه کنند». ۲ پسر کوچک که تازه متوجه می‌شوم علاقه بسیاری به خبرنگاری دارند هم لبخند می‌زنن و می‌گویند «خانم میشه فیلم‌های امروز را برای ما هم ارسال کنید؟» می‌گویم «آره حتما» شماره ام را می‌دهم و قرار می‌شود در حوزه خبر هم اگر سوالی داشتن در حد توان پاسخ بدهم، با لبخند خداحافظی می‌کنند و همراه همان بانوی جوان و مهربان همراهشان می‌روند. مهرسانا خانم که مشغول خوردن کیک است با نگاهش دنبالم می‌کند می‌روم کنارش و می‌نشینم مادرش با خنده می‌گوید «همین الان داشت می‌پرسید از منم عکس و فیلم می‌گیرند؟» می‌خندم و رو به مهرسانا می‌گویم «مگر می‌شود از دختر زیبا و دوست داشتنی مثل شما مصاحبه بگیرم؟» می‌گوید: امروز برای من روز خیلی شادی بود و دوست داشتم ادامه پیدا می‌کرد. این کودک افزود: ولی جدا از این برنامه‌های شاد و زیبا من فقط دوست دارم خوب شوم، تنها آرزویم سلامتی است. بغض گلویم را می‌گیرد و با خودم می‌گویم سلامتی گنجی است که بسیاری از افراد بزرگسال به راحتی از کنار این سرمایه می‌گذرند ولی کودکانی زیبا، معصوم و مهربان عمق داشتن این اکسیر ناب حیات را درک کردند. ساعت را نگاه می‌کنم، می‌بینم ساعت هاست در این جشن شادی به مناسبت هفته کودک نشستم و مجبور به خداحافظی از کودکان می‌شوم ولی قلبم، ذهنم و تمام روانم را در کنار نگاه‌های پاک و دیدگاه‌های زیبایشان می‌گذارم.



## بودجه بسکتبال شهرداری با ۴۰۰ میلیارد ریال تصویب شد

بودجه بسکتبال شهرداری گرگان پس از کش و قوس‌های فراوان با ۴۰۰ میلیارد ریال تصویب شد. به گزارش مهر، در یکصد و شصت و دومین جلسه شورای اسلامی شهر گرگان، بودجه بسکتبال شهرداری گرگان پس از کش و قوس‌های فراوان، با ۴۰۰ میلیارد ریال به تصویب رسید. شهردار گرگان ضمن تأکید بر مردمی بودن تیم بسکتبال شهرداری گرگان گفت: این تیم بسکتبال تیم مردمی و پرتعدادی است پس از این تیم حمایت کنیم. سید محمدرضا سیدالنگی افزود: برآورد هزینه بین ۶۰۰ تا ۸۰۰ میلیارد ریال است که به دنبال این هستیم ۵۰۰ میلیارد از این هزینه را اسپانسر پرداخت کند که از ۴ اسپانسر مورد نظر فعلا حمایت یک بانک قطعی شده است. وی تأکید کرد: از آنجایی که تیم ۲۶ مهر ماه، برای مسابقات آسیایی آماده و اعزام خواهد شد، از اعضای شورا می‌خواهم که حمایت کنند.

گرفته است. ناظری افزود: کشاورزان استان با بهره‌گیری از بارش اخیر و مشاوره با کارشناسان مراکز جهاد کشاورزی و با رعایت تاریخ کاشت و استفاده از بذور اصلاح شده، استاندارد و ارقام مناسب اقدام به کشت کلزا و کاملینا کنند. ، کشاورزی حفاظتی (CA) به‌عنوان یک جایگزین کلیدی و با رویکرد اکولوژیک در حال ظهور است، پایه‌های CA براساس استفاده از تکنیک‌های بی‌خاک‌ورزی و عدم دستکاری مکانیکی خاک با رویکرد کشت مستقیم بذر در خاک و استفاده از تناوب و نگهداری بقایای گیاهی و نباتات پوششی برای بهینه‌سازی جنبه‌های مختلف سلامت و انعطاف‌پذیری خاک و محصول است. همچنین «کاملینا» یا (کتان‌کش) گیاهی است که طی چند سال اخیر، کشت آن به‌عنوان یک دانه روغنی در سطح کشور آغاز شده و مقاومت بالایی نسبت به آفات رایج در دانه‌های روغنی مانند سوسک‌گرده‌خوار دارد. کاملینا، گیاهی دارای ارزش غذایی بالا و کم‌آب‌طلب بوده و به‌عنوان مهمترین منبع تأمین‌کننده روغن با تأمین اسیدهای چرب غیراشباع شناخته شده است. این گیاه روغنی نقش بسیار مهمی در اجرای طرح اصلاح الگوی کشت دارد و می‌تواند گامی موثر در اقتصادی کردن کشاورزی، ایجاد اشتغال جدید و پایدار باشد. همچنین روغن گیاه کاملینا دارای امگا ۳ بالا (بیش از ۳۰ درصد) بوده و خواص دارویی و ضدسرطانی دارد ضمن اینکه به جهت داشتن کیفیت بالای کنجاله و سطوح بالایی از آنتی‌اکسیدان‌ها به ویژه ویتامین ای (E) مورد استفاده در صنعت، تغذیه طیور و ماهی قرار می‌گیرد.

سرپرست مدیریت زراعت سازمان جهاد کشاورزی گلستان با اشاره به شرایط اقلیمی و خشکسالی سال‌های اخیر این استان، گفت: بهترین شیوه کشت زراعت‌های پاییزه در اراضی دیم از جمله دانه روغنی کلزا و کاملینا، کشت حفاظتی به روش بی‌خاک‌ورزی (کشت مستقیم در بقایا بدون هرگونه عملیات خاک‌ورزی) است. به گزارش روابط عمومی، محمد ناظری افزود: در کشت بی‌خاک‌ورزی، نیاز به عملیات شخم زمین نبوده و تنها با استفاده از کارنده‌های نوتیل مجهز به کودکار می‌توان بذر را به صورت مستقیم در زمین کشت کرد. وی افزود: در این روش کشت میزان تبخیر از سطح خاک به حداقل ممکن رسیده و بهره‌وری حداکثری از نزولات جوی با رعایت تاریخ کاشت برای دستیابی به سطح سبز مطلوب و عملکرد مناسب فراهم می‌شود ضمن اینکه در درازمدت با تداوم این روش و رعایت تناوب زراعی به مقدار ماده آلی خاک و حاصل‌خیزی آن نیز افزوده خواهد شد. ناظری به بارش باران چند روز گذشته هم اشاره کرد و با مناسب دانستن آن گفت: کشاورزان می‌توانند نسبت به کشت دانه روغنی کلزا و کاملینا اقدام کنند. سرپرست مدیریت زراعت جهاد کشاورزی گلستان ادامه داد: بهترین زمان کشت کلزا و کاملینا در استان ۱۵ مهرماه تا پایان آبان ماه است. وی همچنین گفت: ادوات و کارنده‌های مناسب از جمله کارنده‌های نوتیل از طریق ارائه تسهیلات با کارمزد پایین و با حمایت ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره) در قالب طرح جهش تولید در دیم‌زارها در اختیار کشاورزان استان قرار

## کشت مستقیم بهترین شیوه زراعت در دیم‌زارها



