

ثبت نام از امروز آغاز می شود



امام جمعه موقت بیرجند مطرح کرد:
خطر فتنه تفرقه

[صفحه ۲]

واجدان طرح ملی مسکن

[صفحه ۲]

مطالبات پیمانکاران
محور دلهره
در مرحله تسویه

[صفحه ۸]

خراسان جنوبی جام
خوشه چین را درو کرد

[صفحه ۲]

زلزله مود و سربیشه
خسارت نداشت

[صفحه ۸]

امروز گردهمایی سند
چشم انداز بیرجند

[صفحه ۲]



آیین برداشت یاقوت کویر
در فردوس

[صفحه ۸]



سریع ترین اسب های استان
در کورس پاییزه

[صفحه ۲]

خسارت ۳۰ درصدی
یخبندان به زرشک
و زعفران

۲

جامائیکا، سرزمین اشباح!

ناهار و شام دیروقت ممنوع!

[زندگی سلام]

نسخه اعتباری برای
تکمیل بیمارستان
بشرویه

[صفحه ۸]

ایزوگام شرق
ISOGUMESHARGH

051-38040 | www.isogumeshargh.com | isogumeshargh | isogumeshargh

ایزوگام شرق از استان خراسان جنوبی نماینده رسمی می پذیرد | دفتر مرکزی : ۳۸۰ - ۵۱ - ۹۸۰۶۷۵۸۵

**«مزایده عمومی یک مرحله ای
فروش یک دستگاه خودروی
مازاد بر نیاز نوبت دوم»**

۱) دستگاه برگزار کننده مزایده: اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری خراسان جنوبی
۲) موضوع مزایده: فروش یک دستگاه خودروی مازاد بر نیاز (بر اساس فهرست پیوست اسناد مزایده و بشرح ذیل)
۳) شرایط شرکت در مزایده: کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی (کارکنان دولت برابرآیین نامه قانونی مجاز به شرکت در مزایده می باشند)
۴) محل بازدید: خراسان جنوبی - بیرجند - خیابان مدرس نیش مدرس ۲۳ اداره کل میراث فرهنگی
۵) دریافت اسناد مزایده از طریق مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیک دولت به آدرس www.setadiran.ir به شماره فراخوان ۱۰۹۸۰۰۰۲۰۶۰۰۰۰۰۱
۶) نوع و مبلغ تقصین شرکت در مزایده:

ردیف	شماره انتظامی	نوع کاربری	مدل	تضمین شرکت در مزایده (ریال)
۱	۱۲ الی ۳۶۲ ایران ۵۲	سند نقره ای	۱۳۸۲	۲۴/۰۰۰/۰۰۰

- واریز نقدی وجه تضمین به حساب شماره ۴۰۸۰۰۲۶۲۰۷۹۵۵۳۴۵ بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران
مهلت بازدید: از تاریخ ۹۸/۸/۱۱ تا ۹۸/۸/۲۳ (در ساعات اداری)
مهلت ارائه پیشنهاد: از ۹۸/۸/۱۱ ساعت ۷:۳۰ صبح تا ساعت ۱۳/۳۰ مورخ ۹۸/۸/۲۳
۸) محل تحویل ضمانت نامه یا ودیعه شرکت در مزایده: بیرجند، دفتر حقوقی اداره کل میراث فرهنگی
۹) محل و تاریخ فرآیند بازگشایی پاکات: سالن جلسات اداره کل ۹۸/۸/۲۵ ساعت ۱۰ صبح
- برگزار کننده مزایده در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات تابع آیین نامه مالی معاملاتی خویش مختار می باشد.

**دفتر حقوقی اداره کل میراث فرهنگی،
صنایع دستی و گردشگری خراسان جنوبی**

ج/۹۸۱۰۱۷۸۱

پروانه اشتغال به کار مهندسی اینجانب
سورنا قربانی به شماره ۱۹۳۰۰۰۴۰۶۶
صادر از وزارت راه و شهرسازی خراسان
جنوبی مفقود و فاقد اعتبار است
ج/۹۸۱۰۱۷۷۲

تحلیل های روزانه
www.Rasad.org
ج/۹۸۱۰۲۰۸۹

خان نشین نارین

تولید و عرضه انواع خان نشین، پشتی سنتی و ملتی، ترمه، روتختی، کیف، هبل، تگین و ...

تلگرام @khanneshin_narin | اینستاگرام @khanneshin.narin
۲۰ متری شرقی دوم مدرس به سمت پاسداران - پلاک ۱۸
ملانی ۰۹۱۵۸۶۴۳۲۱۲

**در راستای تدوین سند
شهر برای شهروندان،
چشم انداز شهر بیرجند، شهرداری
شهر وندان برای شهر**

در نظر دارد گردهمایی در خصوص اخذ
نظرات شهروندان را در جهت توسعه آتی شهر
برگزار نماید؛ در این راستا از کلیه اقشار،
صاحب نظران، کارشناسان، دانشجویان، دانشگاهیان،
فرهنگیان، بخش خصوصی و کسبه و ... تقاضا می شود
در تاریخ **۹۸/۸/۱۸ ساعت ۱۸ در سالن قلم چی**
حضور بهم رسانند.

مدیریت ارتباطات و امور بین الملل
شهرداری و شورای اسلامی شهر بیرجند
ج/۹۸۱۰۲۶۲۱

تجدید مزایده

شهرداری نیمبلوک در نظر دارد براساس مصوبه شماره ۴۸ شورای اسلامی، نسبت به واگذاری بازار روز شهر به افراد واجد شرایط به صورت اجاره سالیانه از طریق مزایده اقدام نماید لذا شایسته است تا تاریخ ۹۸/۸/۲۴ جهت دریافت اسناد مزایده به شهرداری مراجعه یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۵ - ۵۶۳۲۵۴۰۰۵ تماس حال نمایند.

شهرداری نیمبلوک
ج/۹۸۱۰۱۹۹۸

**آگهی تغییرات شرکت تعاونی کلبه ارمغان دیار کویر
به شماره ثبت ۵۶۱۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۹۹۵۱۹۷**

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۷/۰۹/۳۰ و مجوز شماره ۵۶۸۸۹ مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۳ اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی شهرستان بیرجند تصمیمات ذیل اتخاذ شد : ۱ - نام شرکت تعاونی به " روستایی کلبه ارمغان دیار کویر " تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری بیرجند (۶۵۱۹۳۵) ج/۹۸۱۰۱۷۶۳

**جناب آقای مهندس معتمدیان استاندار محترم خراسان جنوبی
جناب آقای مهندس قوسی
مدیرکل محترم سازمان جهاد کشاورزی استان
جناب آقای فلاحتی نماینده محترم مردم قاینات و زیرکوه
جناب آقای مهندس کریمی فرماندار محترم قاینات
جناب آقای مهندس سجادی
جناب آقای ایوبی رئیس اتحادیه زعفران قاینات
مدیر محترم و خستگی ناپذیر جهاد کشاورزی قاینات**

براساس حدیث شریف من لم یشکر المخلوق لمن یشکر الخالق لازم می دانیم از زحمات و تلاش های طاقت فرسای حضرات عالی در امر برگزاری جشن بزرگ شکرگزاری برداشت دو محصول زعفران و زرشک که قطعا دستاوردهای آن در جهت افزایش قیمت و حمایت از تولید کنندگان و صادر کنندگان اثرگذار خواهد بود صمیمانه تشکر و قدردانی می نماییم.

www.saffronaghele.com
زعفران صادراتی قاینات عاقله

ج/۹۸۱۰۱۹۳۳

۲ | اخبار

<div>ستون حرف مردم روزنامه خراسان جنوبی انعکاس دهنده صادق نظرهارا، انتقادها ومشکلات شماسٔت.</div>					
حرف مردم					
تلفن: ۰۵۶۳۲۴۴۸۰۵۰	پيامک: ۲۰۰۰۹۹۹۹	نماير: ۰۵۶۳۲۴۴۸۰۵۴			

● راهنمایی‌وراندگی بیرجند چرا اقدامی برای هوشمند کردن چراغ‌های راهنمایی انجام نمی دهد تا رانندگان در روز هاو ساعات خلوت در چهارراه پست چراغ قرمز منتظر نمانند؟
● شهرداری بیرجند برای نظافت و جارو کردن میدان های مهرشهر به ویژه مهر ۴، اقدام کند چون شرایط مناسبی ندارد.
● دلیل کم توجهی مسئولان شهری به شهرک امام علی (ع) چیست؟ ساکنان یک روز برای آبیاری فضای سبز دچار مشکل می شوند یک روز برای جمع آوری زباله ها، در شرایط فعلی خودروی جمع آوری زباله خیلی کم به این منطقه می آیدو در کنار آن زباله گردها بیشتر شده اند.
● مسئولان آموزش وپرورش استان پاسخ دهند که در چارت سازمانی مدارس ابتدایی ظرفیت هر کلاس ۳۰ نفر است؟ دبستان خیابان رجایی در پایه اول ۳۰ نفر دانش آموز دارد که سبب شلوغی کلاس ودر نتیجه امکان وقت کمتر معلم برای رسیدگی به وضعیت درسی همه دانش آموزان می شود.
● مسئولان شرکت نفت به فکر برخی ساکنان روستای دره چرم در میان باشند زیرا به دلیل اجرا نشدن علمک، امکان استفاده از شبکه گاز را ندارند در حالی که هوا سرد شده است و به سوخت نیاز دارند.

●

●

●

●

●

●

«آسفالت میدان و بولوار غدیر در سجادهشهر بیرجند پس از سال ها عبور خودروها و حفاری های متعدد و لکه گیری خراب و ناهموار است که نیاز به روکش دارد». این پیام هفتم مهر در ستون حرف مردم درج شد.
سازمان عمران و بازآفرینی شهری شهرداری در پاسخ اعلام کرد جدول گذاری آیلند بولوار غدیر در حال انجام است که عرض آسفالت از هر طرف حدودیک متر اضافه می شود و پس از جدول گذاری در برنامه آسفالت است.

امام جمعه موقت بیرجند مطرح کرد:

خطر فتنه تفرقه

امت اسلامی در شرایط فعلی باید مواظب فتنه بزرگ یعنی ایجاد تفرقه توسط دشمن باشد. امام جمعه موقت بیرجند روز گذشته در خطبه های

ثبت نام از امروز آغاز می شود

واجدان طرح ملی مسکن

زهرافقربانی-ثبت نام طرح ملی مسکن در حالی از امروز در استان شروع می شود که عده زیادی از متقاضیان از امروز دست به کار می شوند تا از بلکه از این راه بتوانند صاحب خانه شوند و با مستاجری خدا حافظلی کنند. بر اساس این طرح حدود سه هزار خانه در نقاط شهری و روستایی استان احداث خواهد شد. در این شرایط سولات متعددی درباره نحوه ثبت نام و دیگر جزئیات آن مطرح است که در این زمینه پاسخ آن را از معاون ساخت و مسکن اداره کل راهو شهرسازی جویا شدیم. «علیزاده» در تشریح جزئیات این طرح به «خراسان جنوبی» گفت: متقاضیان ثبت نام طرح اقدام ملی تولید وعرضه مسکن در استان می توانند از امروز با مراجعه به سایت www.tem.mrud.ir شروط نام نویسی رامطالعه کنند و برای این که فرصت برابردر اختیار همه قرار گیرد، سه روز زمان دارند که مدارک خود را بار گذاری کنند.

رقابت های اهداف پروازی در جنگل نخاب

مشغولی - اولین دوره رقابت های تیراندازی به اهداف پروازی به مناسبت آغاز امامت حضرت ولی عصر (عج) در بهشت گمشده کویرخوسف «جنگل نخاب» برگزار شد. رئیس ادار ورزش و جوانان خوسف گفت: این رقابت ها با حضور ۱۵ شرکت کننده از شهرستان های بیرجند، خوسف، نهبندان و طبس در جنگل نخاب برگزار شد که در پایان نورفستی و شرفی از بیرجندو علی حاجی زاده از خوسف مقام های اول تا سوم را کسب کردند. «چکندی نژاد»، افزود: مسابقات بومی ومحلی نیز با حضور ۵۰ نفر دروبخش خواهران و برادران در رشته های چوب کشی وهفت سنگ مهارتی برگزار شد که در پایان در رشته چوب کشی در گروه آقایان حسن روننده در رده خواهران فاطمه شب بین و در هفت سنگ مهارتی نیز امید بهمدی عناوین برتر را به دست آوردند.

سریع ترین اسب های استان در کورس پاییزه

زهرایی- روز گذشته اولین کورس پاییزه اسب دوانی استان در سال ۹۸ در پیست اسب دوانی بیرجند با حضور مشتاقان این ورزش برگزار شد. به گزارش «خراسان جنوبی» سرپرست هیئت سوارکاری استان در حاشیه این رقابت

نماز جمعه این شهر گفت: وقتی بر اساس اسلام هر مسلمانی با هر مذهبی واجب می داند خداوند، پیامبر(ص، قرآن و اهل بیت (ع) را دوست بدارد، این مبنای وحدت است. حجت الاسلام والمسلمین «مختاری» افزود: وحدت امت اسلامی زیربنای قوی و محکم دارد و ضرورت مورد نیاز امروز جامعه است و جا دارد شیعه و سنی بر این مینا دور هم جمع

شوند. به گفته وی اگر اتحاد بر محور خدا، قرآن و پیامبر (ص) جای خود را به هرج و مرج در دوستی و دشمنی بدهد نتیجه آن تفرقه و انحطاط است که امروز دنیای اسلام گرفتار آن است. وی مهمترین عامل در انتخاب در ست را بصیرت دانست و گفت: بصیرت افزایی نیاز ضروری جامعه و مردم است تا به درستی تصمیم بگیرند.

واگذاری زمین

وی با اشاره به اجرای این طرح به صورت واگذاری زمین به متقاضیان ادامه داد: این طرح زمین های خالی که در شهرها وجود دارد و تا به حال واگذار نشده را شامل می شود و به صورت مجتمعی و گروه های ساخت به متقاضیان واگذار خواهد شد و افراد باید برای ساخت اقدام کنند. به گفته علیزاده در این طرح ۱۳۸۲ خانوار در مرکز استان ۱۷۰۶ خانوار در شهرهای کوچک از طریق بنیاد مسکن می توانند ثبت نام کنند و افزون بر این تعدادی در قالب گروه های ویژه برای تهیه زمین، تعدادی هم مسکن محرومان، تعدادی در قالب تفاهم نامه نیروهای مسلح و تعدادی هم در قالب متقاضیان تسهیلات بافت فرسوده در این طرح قرار دارند. وی با اشاره به این که تاکنون برآی ثبت نام اولیه در سایت هیچ هزینه ای اعلام نشده است افزود: مرحله بعدی پالایش و بررسی افراد واجد شرایط و بعد از آن هم واگذاری زمین خواهد بود که برای این موضوع کدبایدین نامه اجرایی ابلاغ شود که بعد از ابلاغ قیمت زمین ها مشخص خواهد شد. وی با اشاره این که در مرحله فعلی فقط در ۱۰ استان قرار بر ثبت نام است افزود: افرادی که واجد شرایط نیستند و اداره ثبت اسناد متصل است و سابقه این افراد در این راه مانده ائیت شده نمی توانند در این طرح شرکت کنند.

خراسان جنوبی جام خوشه چین را درو کرد

خراسان جنوبی در اولین دوره از رقابت های جام خوشه چین مرحله ۵ کشور که با حضور با استان های خراسان های جنوبی، رضوی، شمالی، یزد، کرمان و سیستان و بلوچستان در قاین و سرایان برگزار شد مقام قهرمانی را از آن خود کرد. به گزارش «خراسان جنوبی»، استان های کرمان و خراسان رضوی به ترتیب دوم و سوم شدند. دکتر «حجتی» معاون توسعه ورزش روستایی و عشایری وزارت ورزش و جوانان در مراسم برگزار این رقابت ها گفت: به روستاهای دارای سالن و فضای ورزشی ۱۰۰ میلیون ریال تجهیزات و امکانات ورزشی پرداخت می شود. «عزیزی» مدیرکل ورزش و جوانان هم اظهار کرد: استخر شنای بانوان قاین که از مصوبه های گذشته است و به دلایلی دیوار افتاح شد اما مورد بهره برداری قرار نگرفت طی ۴۵ روز آینده رفع نقص و مورد بهره برداری قرار می گیرد.

مریگیری امیر رعیت و مالکیت دکتر اکبری از بیرجند و در نژاد ترکمن اسب مارتن هورک با چابک سواری محمد رضا وفادار، و مالکیت علی امامی و مربیگری محمد رضا وفادار از طبس قهرمان شد.

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

جامائیکا، سرزمین اشباح!

آشنایی با سبک زندگی مردمی پرکار، به شدت خرافاتی و عاشق پیشه که در مراسم عروسی شان تمام هزینه ها با مهمان هاست



دکتر مریم ذاکری

برفی

معرفی کشور

«ملت واحد، از نژادهای گوناگون»، شعار ملی کشور جامائیکا است اما تنوع نژادی این کشور در چه حدی است که این موضوع را به شعار ملی تبدیل کرده است؟ برای آن جالب خواهد بود که بدانید در جامائیکا مردم با نژادها و قومیت های متنوع زیادی زندگی می کنند. از سیاه پوستان که به عنوان پرده از غرب آفریقا به آمریکا می گریز آورده شده اند گرفته تا انگلیسی ها، اسکاتلندی ها، ایرلندی ها، آلمانی ها، البته اسپانیایی ها حتی پر تغالی ها هم از اواخر قرن بیازدهم در این کشور ساکن شده اند. ماجرای تنوع نژادی این کشور هنوز تمام نشده چون بخشی از جمعیت جامائیکار اسکاکنان شرق درای مدیترانه، سوری ها، لبنانی ها و ترک ها تشکیل می دهند. همین طور چینی ها، هندی ها که به عنوان کارگران مزارع در دهه های گذشته وارد این کشور شده اند. در این بین دولت جامائیکا مدعی است، این کشور همچون ظرفی داغ، نژادهای مختلف را در خود سمب می کند و مردم جامائیکا خوراکی ملی واحد می دانند. این در حالی است که فرهنگ به جامانده از دوران استعمار همچنان پابرجاست و افرادی با پوست سفیدتر همچنان شانس بیشتری برای پیدا کردن شغل دارند و آمد و رفت معتبت بهتر دارند. در پرونده امروز ندگی سلام، با این کشور زیبا، سبک زندگی خاص مردمش و باورهای خرافی شان بیشتر آشنا خواهیم شد.

کشف شدن در میانه قرن شانزدهم!

جامائیکا جزیره‌ای در دریای کارائیب و کشوری کوچک در آمریکای مرکزی است. نخستین ساکنان این جزیره سرخ‌پوستان بومی بوده‌اند و در میانه قرن شانزدهم «کریستف کلمب» آن را کشف کرد و اسپانیایی‌ها و سپس برتغالی‌ها به آن راه یافتند. در سال ۱۶۵۵، انگلیس بر این کشور مسلط شد و این سلطه تا سال ۱۹۶۲ به طول انجامید. در این سال‌ها، جامائیکا با برپایی نظام پارلمانی استقلال خود را به دست آورد، هر چند همچنان ملکه الیزابت دوم را به طور نمادین به رسمیت می‌شناسد. زبان رسمی جامائیکا انگلیسی است. جمعیت این کشور کمی کمتر از سه میلیون نفر است که حدود ۹۰ درصد آن اسبابه‌پوستان آفریقایی تبار و بقیه را درگه هاو سفیدپوستان تشکیل می‌دهند. بیشتر مردم این کشور مسیحی هستند، و بقیه راور به آیین هاوستان آفریقایی در بین آن هاو دارد. جامائیکا بیشترین تعداد، اگر سانسیت به مساحت در جهان دارد و تاوچه هاو موافق آفریقایی منحصربه‌فردترین مناظر طبیعی جهان را دارد است که در این پرورنده به چندمرداران‌ها اشاره خواهد شد.



میانگین درآمد، ۵ هزار دلار در سال

بیشتر مردم جامائیکا جزو طبقه متوسط از لحاظ مالی هستند. افراد طبقه متوسط و متوسط به پایین جامعه در این کشور، معمولاً کشاورز، ماهیگیر یا کارگر مزارع نبشکر هستند و در کبرها و محله‌های زاغه‌نشین به ویژه در اطراف کینستون زندگی می‌کنند. جامائیکا یکی از بزرگ‌ترین صادرکنندگان شکر در جهان است، از همین رو بخش بزرگی از مردم در مزارع مشغول به کارند و شغل‌های مرتبط با این حوزه، درآمدزای خوبی برای آنها به همراه می‌آورد. موقعیت‌های شغلی با کلاس و دولتی به سختی به دست می‌آیند و برای یافتن شغل مناسب معمولاً باید تحصیلات آکادمیک داشت. بیشتر مردم این کشور با سواد (به معنای داشتن توانایی نوشتن و خواندن) هستند و حتی بچه‌ها در خانواده‌های فقیر هم، سه تا پنج کلاس ابتدایی را می‌گذرانند. البته تحصیلات دانشگاهی در جامائیکا گران است و همه خانواده‌ها از پس هزینه‌های تحصیل فرزندان‌شان بر نمی‌آیند. درآمد مردم این کشور به طور میانگین ۵۳۰۰ دلار در سال است. برای مقایسه این درآمد با چند کشور اروپایی، به نیست بداند که درآمد میانگین سوئیس‌ها در سال ۸۵ هزار دلار، آمریکا‌ها ۶۰ هزار دلار و ... است. در این بین، تنه‌آره‌گران زندگی برای بعضی از ساکنان جامائیکا، پولی است که اعضای خانواده‌شان که در کشورهای دیگر کار می‌کنند برای آن‌ها می‌فرستند. در سال‌های اخیر سیاست‌های دولت و بخش خصوصی

در رونق صنعت گردشگری موفقیت چشمگیری داشته است و هم‌اکنون سالانه بیش از یک میلیون گردشگر از جامائیکا بازدید می‌کنند که همین موضوع کمک چشمگیری به اقتصاد کوچک این کشور کرده است.

در آداب و رسوم مردم جامائیکا مانند بسیاری از کشورهای دنیا، خرافات، سحر و جادو نقش دارد. جادوهای به کار رفته در این کشور از دین و نوع طلسم تشکیل می شود: جادوی سفید میال (Myal) و جادوی سیاه اوپیه (Obeah). جادوهایی که می توانند طلسمی را ایجاد کنند یا آن را بر دارند، برای درمقتضای خوش شانس و بیایرندی به همسرش یا بآن را وارد آن کنند تا او فوارا به مانند. در ضمن، احضار روح پدیده ای رایج در جامائیکا محسوب می شود. جادوهای کابلی ها معتقدند روح فرد متوفی تا ۹۰ روز پس از مرگش روی زمین پرسه می زند و بازماندگانش در این فرصت می توانند با انجام مراسمی آن را وارد بهشت کنند.

تاریک و روشن زندگی زنان در جامائیکا

زنان در این کشور سال‌هاست که استقلال خود را از همسران شان به دست آورده‌اند. تعداد زنان تحصیل کرده و فارغ التحصیلان دانشگاهی زن به مراتب بیشتر از مرهاست. در سطوح شغلی متوسط، در صد زنانی که شغل هایی در عرصه های مدیریتی دارند، بر صد صیان زن در آمریکا کانادای برابری می کند. از سوی دیگر، مسئول کارهای خانه نیز زن‌ها هستند، چرا که مرهای جامائیکایی طبق آداب و رسوم شان ترجیح می دهند روی مبل

مرد جا ما ئیکایی، عاشق پیشه ای
قهار، کارگری پرکار!

جامائیکایی‌ها بسیار مهربان، بخشنده و مهمان‌نواز هستند. با دیگران دوستانه و زود صمیمی می‌شوند و دایره ارتباطات‌شان تنها به اعضای خانواده محدود نمی‌شود. کودکان جامائیکایی دهه‌ها هم‌و خاله‌ها دارند که برادر و خواهر پدران و مادران‌شان نیستند و صرفاً به دلیل رابطه دوستی با والدین‌شان به این نام خوانده می‌شوند. چیزی که شبیه به این‌ها در فرهنگ کشور خودمان هم دیده می‌شود. البته این رابطه دوستی به قدری عمیق می‌شود که بهر نمونه‌ی گسترده‌ی این رابطه، آن‌ها در هنگام نیاز، هر فرد را یک سیستم حمایتی استوار دور می‌ماند می‌شود. بزرگ‌ترین ویژگی مردم جامائیکا از نگاه مردم دیگر کشورها،

سفر به جامائیکا برای ازدواج!

پیش از ۵۰ درصد از دواج‌های ثبت شده در جامائیکا مربوط به شهروندان غیر جامائیکایی است. با توجه به قوانین بسیار آسان ازدواج رسمی در این کشور، افراد با ملیت‌های مختلف برای ثبت ازدواج‌شان به جامائیکای آیند. آماده‌سازی مدارک لازم برای یک ازدواج رسمی در جامائیکا به کمتر از بیست و چهار ساعت زمان نیاز دارد، و علاوه بر آن قانون الزام‌آوری برای آزمایش خون پیش از ثبت ازدواج وجود ندارد. البته ذکر این نکته خالی از لطف نیست که منظر زیبا، ساحل پاک، هوای مطبوع، غذاهای لذیذ و هزینه‌های پایین در این کشور می‌تواند به افراد از سراسر دنیا، جامائیکارها را متقاعد کند که برای ازدواج‌شان انتخاب می‌کنند.

از همین روتا ۹ شب پس از مرگ عزیزان شان به شب زنده داری می‌پردازند و با برگزاری مرسمی پر سر و صدا، مملو از موسیقی با سازهای کوبه‌ای و رقص‌های مخصوص، تمام تاش‌شان را برای بهشتی کردن آن‌ها فردا انجام می‌دهند! اگرچه برخی مردم جادوهای سفید و سیاه را به عنوان خرافات مسخره می‌کنند اما همه به خوبی می‌دانندند دیک تریک در مغازه سحر و جادو فروشی در کجا قرار دارد. روزنامه‌ها، مجله‌ها و حتی کشورها هفته داستان‌ها هیچ‌ان گنجینه را از اعلا ارواح خبیث و طلسم‌ها باطل شده به چاپ می‌زنند. سائید که نشان دروازه تمایل مردم برای باور کردن چنین چیزهایی است.

تاریک و روشن زندگی زنان در جامائیکا

نیشیندند و فوتبال تماشا کنند، در حالی که همسران شان از آن‌ها می‌کنند؛ با این حال، این زنان مستعد و مستقل در جامعه جامائیکا از امنیت چندان مناسبی برخوردار نیستند. یک زن از میان هر چهار زن جامائیکایی در طول عمر خود مورد تجاوز قرار می‌گیرد. جامائیکا بیشترین نرخ بارداری در میان دختران جوان در قاره آمریکا دارد. اما راست که اغلب آن‌ها نتیجه تجاوز های جنسی هستند.



خونسردی آن هاست تا جایی که یک شعار غیر رسمی در میان مردم وجود دارد که هموار آن را تکرار می کنند: «سخت نگیر مرد!». در کنار این حس خونسردی جامائیکایی ها بسیار سخت کوش و پرتلاش اند. یک ضرب المثل جامائیکایی می گوید: «مرد جامائیکایی، عاشق پیشه‌های قهار، کارگری پر کار».

جراحی زیبایی برای سفید شدن!

همان طور که گفته شد در این کشور، افرادی با پوست سفیدتر شانس بیشتری برای پیدا کردن شغل یا درآمد بهتر دارند. همین وضعیت باعث شده تا افراد تمایل داشته باشند با سفید پوست ها از دواج کنند و رنگ پوست یکی از محاسن غیر قابل انکار برای خواستگاران محسوب می شود. در چنین شرایطی جراحی های زیبایی برای سفید کردن رنگ پوست پدیده ای رایج در این کشور به حساب می آید که طرفداران زیادی دارد. طبقه متوسط جامعه ای که به هموار تمایل دارد تا فاصله خود را با رنگین پوستان عموماً زاغه نشین حفظ کند، همین موضوع سبب شده تا نارضایتی عمومی در میان قشر فقیر این کشور از سفیدها ایجاد شود.

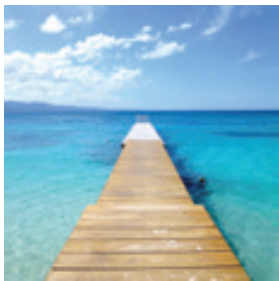
در جامائیکا هزینه‌های عروسی با مهمان است!

در جامائیکا هم مانند بسیاری از کشورها در مراسم ازدواج این عروس است که بیشتر از دامادی در خشد اما این موضوع در این کشور تنها به خاطر لباس زیبا و آرایش صورت و غیره حاصل نمی‌شود! عروسان جامائیکایی اختیار کل مراسم ازدواجشان در دست دارند، از تعداد مهمان‌ها و زمان و مکان برگزاری گرفته تا نوع و تعداد غذاها و ... تصمیم‌گیری همه این موارد با عروس است و دامادان کمتر اجازه اظهار نظر در این باره پیدا می‌کند. البته که عروس خانم این حاتم بخشی‌ها را از کیسه خلیفه می‌کند چرا که بر طبق آداب و رسوم مردم این کشور، این مهمان‌ها هستند که به عنوان هدیه از دواج کل هزینه‌های مربوط به مراسم و حتی در بعضی موارد ماه‌ها سسل را متقبل می‌شوند. در اسر سبی از دواج در بیشتر مواقع در کلیسا به گزار می‌شود جشن و پایکوبی بعد از آن در حیاط پشتی منزل خانواده داماد ادامه می‌یابد. هر چند این رسوم در حال تغییر است و در سال‌های اخیر بسیاری از عروس‌ها هزینه جیج می‌دهند که جشن ازدواجشان در ساحل یا در یک هتل و سالن مجلل برگزار شود.

شگفت انگیز مثل طبیعت جامائیکا!



آبشار دانز: این آبشار یکی از اصلی ترین جاذبه های گردشگری در کارائیب به شمار می رود و شاید بتوان گفت یکی از گنجینه های این جزیره به حساب می آید و همیشه در فهرست بهترین آبشار های جهان قرار دارد. آب این آبشار سرد و خوشایند است و درختان مختلف مروط به جنگل های بارانی نیز روی این آبشار سایه انداخته اند.



ساحل داکتر کاو: در بخشی از پارک دریایی مونگویی، ساحلی قرار دارد که یکی از قدیمی ترین، پر رفت و آمدترین و معروف ترین سواحل جامائیکا به شمار می رود. گردشگران در این ساحل می توانند جالب و زلال و زیبایی دریا لذت ببرند و نکته مهم جالب در خصوص آن نیز به دمای آب باز می گردد که در تمام طول سال در حدود ۲۶ درجه سانتی گراد است.

گروتو: حدود ۲۶ هکتار از زمین‌های ساحلی شمال جامائیکا، گرین گروتو پیچ و صم‌های زیادی دارد و داشتن دریاچه‌ای که عمق آب آن از سطح، ۳۶ متر است. در گرین گروتو هفت نو خفاش وجود دارد!



پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه‌باینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی فهمی

متخصص طب سنتی

در فصل پاییز برای جلوگیری از سرد شدن بدن به دلیل انباشت مواد دفعی چه توصیه ای می کنید؟

مواد دفعی بدن دارای مزاج سرداست. انباشت مواد دفعی در بدن باعث می شود شیرابه این مواد به داخل خون برود. این شیرابه همان سوداست و این سوداواردهر عضوی شود، آن عضورا سرد می کند. در روده انباشت این مواد و سموم باعث فراخ روده می شود. این سودای ایجاد شده وقتی به عضله می رسد باعث فلج نسبی می شود و در روده ها کاملاً فلجی ایجاد می کند. در مغز باعث سردی می شود و افکار منفی به وجود می آورد.

در روی زبان بار به رنگ سیاه ایجاد می کند که نشانه خوب کار نکردن روده هاست. دهان بوی تعفن خواهد گرفت. مصرف میوه ها و فیبر ها و همچنین زیتون و روغن زیتون مفید است. طبخ غذاها را به سمت غذاهای آبکی مثل سوپ و خورش ها سوق دهید و همیشه از روغن زیتون در آن ها استفاده کنید. یادتان باشد پاییز و شروع آن باعث افزایش سودای می شود. می توان بخشی از این سودا را با تغذیه مناسب دفع کرد. مصرف دمنوش به لیمو وادر نجبویه دافع سودا و مناسب فصل پاییز است.

بیشتر بدانیم

آشنایی با بعضی از عوارض ابتلا به سرطان

عوارض جانبی ناشی از درمان سرطان و شیمی درمانی مثل ریزش موها از نگران کننده ترین عارضه های شیمی درمانی است که می تواند باعث تغییر در تصویر ذهنی و بی میلی جنسی شود. شیمی درمانی و پرتودرمانی می تواند باعث نارسایی ثانویه تخمدان و ایجاد یائسگی زودرس، خشکی واژن، درد در زمان فعالیت زناشویی و کاهش تمایل جنسی، گرگرفتگی و اختلال خلقی و افزایش عفونت های ادراری شود.

حس انتقال سرطان از طریق رابطه زناشویی، احتمال سقط، بیماری افسردگی و عارضه های جانبی ناشی از داروهای ضدبیماری افسردگی، تغییر تصویر ذهنی بعد از جراحی برداشتن بافت سینه، استرس و تشخیص بیماری هم از دلایل اختلال فعالیت زناشویی در اثر ابتلا به سرطان به حساب می آید.

ناهار و شام دیر وقت ممنوع!

این که چه ساعتی از روز غذا می خوریم در میزان افزایش وزن ما یا موفقیت ما در کاهش وزن مان تاثیر دارد

شیوا رضایی | روزنامه نگار



به تازگی گروهی از محققان اسپانیایی مطالعات متعددی را انجام داده و درباره تاثیر زمان خوردن صبحانه، ناهار و شام و افزایش یا کاهش وزن نکاتی را مطرح کرده اند. اگر در فکر کاهش وزن هستید یا می خواهید از افزایش وزن پیشگیری کنید، با ما همراه باشید.

صبحانه اصلاً حذف نکندید

بیشتر مطالعات درباره حذف صبحانه و عوارض آن است؛ اما مطالعات در زمینه ساعت خوردن صبحانه بسیار محدود است، شاید از این نظر که برای بسیاری از افراد شاغل، زمان خوردن صبحانه بسیار محدود است و در بیشتر اوقات بحث دیر یا زود بودن مطرح نیست. اما درباره تاثیر حذف صبحانه بر وزن چه می دانیم؟

مطالعات متعدد تایید می کند که حذف صبحانه یکی از بدترین تصمیم ها برای افرادی است که به سلامت خود فکر می کنند. این کار با اضافه وزن، افزایش اندازه دور شکم، میزان بالاتر انسولین به وقت ناشتا بودن و البته افزایش کلسترول بد خون ارتباط دارد. یکی از مهم ترین تبیین هایی که در این زمینه وجود دارد آن است که افرادی که صبحانه را حذف می کنند، در طول روز بیشتر سراغ غذاهایی با چربی بالا، کالری و کلسترول بالاتر می روند و احتمال صرف غذاهای سالم در آن ها کاهش می یابد.

ناهار دیر بخورید چاق می شوید

اولین مطالعات درباره تاثیر زمان خوردن ناهار بر افزایش وزن روی موش ها انجام شد که نشان می دهد خوردن یک ناهار پر کالری دیر هنگام می تواند به افزایش وزن بیشتری منجر شود. اما در خصوص انسان ها وضعیت به چه صورت است؟ در مطالعه ای در اسپانیا از ۴۲۰ فرد دارای اضافه وزن در این زمینه دعوت به همکاری و به همه افراد برنامه غذایی مشابهی از نظر میزان کالری داده شد. اما این افراد به دو

گروه تقسیم شدند؛ گروهی که ناهار خود را پیش از ساعت ۳ بعد از ظهر صرف می کردند و افرادی که ناهار را بعد از این ساعت می خوردند. از نظر بسیاری از ویژگی های دیگر چون سن، میزان خواب، وضعیت هورمون های دخیل در چاقی و... دو گروه مشابه هم بودند. بررسی وضعیت این دو گروه طی بیست هفته نشان داد که در طول زمان، افرادی که ناهار خود را پیش از ساعت ۳ می خوردند، موفقیت بیشتری در کاهش وزن داشتند.

گروه دیگری که در این زمینه مورد مطالعه قرار گرفته اند، افرادی هستند که برای کاهش وزن تحت عمل جراحی (به منظور کاهش اندازه معده) قرار گرفته اند. کاهش وزن در افرادی که تحت چنین عمل هایی قرار می گیرند به یک میزان موفقیت آمیز نیست. نتایج مطالعات انجام شده بین این افراد در دانشگاه بارسلونا نشان داد افرادی که عادت به صرف ناهار دیر هنگام دارند در کاهش وزن موفقیت چندانی کسب نمی کنند.

اما چرا چنین وضعیتی روی می دهد؟ برخی مطالعات از تغییرات در قند خون و مقاومت انسولینی در صورت خوردن ناهار دیر هنگام در کنار فاصله گرفتن تغییر در وضعیت دمای بدن از حالت طبیعی خبر می دهند. البته در کنار این عوامل تا به امروز محققان روی تاثیر این ناهار خوردن دیر هنگام بر میزان باکتری های دهانی نیز مطالعاتی انجام داده اند.

شام نقطه مقابل صبحانه

مطالعات متعددی تا به امروز تایید کرده اند که خوردن شام



دیر هنگام با افزایش وزن ارتباط دارد. البته اگر این دیر هنگام شام خوردن با برخی عوامل دیگر ترکیب شود، تاثیرش افزایش خواهد یافت. به عنوان مثال افرادی که صبحانه را سبک و شام دیر هنگام و پر کالری مصرف می کنند افزایش وزن بیشتر از افرادی خواهند داشت که صبحانه پر کالری و شام دیر هنگام اما کم کالری می خورند. این در وضعیتی است که میزان کالری دریافتی هر دو گروه در بازه زمانی ۲۴ ساعته مشابه هم بوده است.

از سوی دیگر بررسی ها نشان می دهد افرادی که بیشتر کالری خود را در عصر و شب دریافت می کنند، تا پنج برابر بیشتر از افرادی که بیشتر کالری خود را در ساعات اولیه روز دریافت می کنند، در معرض چاقی هستند.

شام دیر وقت یعنی کی؟

جدای از معیار ساعت روی دیوار ما که تایید می کند شام بعد از ساعت ۱۰ در هر حالی دیر است اما اگر بخواهیم به صورت دقیق تر شام دیر وقت را تعریف کنیم، باید این کار را به صورت فردانه انجام دهیم. چرا که مطالعات جدید نشان می دهد افراد از نظر چرخه ساعت درونی مانند هم نیستند. برخی به عنوان شب بیدار یا جغد معروف اند که به صورت معمول شب ها دیرتر می خوابند و بررسی ها نشان می دهد که ترشح ملاتونین (هورمون فعال در چرخه خواب) حدود ساعت ۱ نیمه شب در بدن آن ها آغاز می شود. در مقابل افراد صبح بیدار معروف به چکاوک از آغاز ترشح ملاتونین در بدن شان حدود ۷ شب است. بر این اساس امروزه محققان غالباً زمان مناسب خوردن شام را نه بر مبنای ساعت که بر مبنای فاصله آن تا زمان خواب تعیین می کنند. توصیه متخصصان صرف شام با فاصله حداقل دو تا سه ساعت با زمان خواب است. اگر شما بتوانید چنین فاصله ای را رعایت کنید به احتمال زیادی می توانید خود را از عوارض خوردن شام دیر هنگام مصون دارید. منبع: سایت Nutrients

بهداشت

بانوان

راهکارهای خانگی برای میان سالی زیبا

برخی توصیه ها و راه ها برای جوان ماندن مخصوص سنین خاصی هستند. با افزایش سن و پیدا شدن چین و چروک ها در صورت، خانم ها باید با آن ها مقابله کنند. در این مطلب راهکارهای خانگی برای درمان مشکلات شایع زیبایی در میان سالی ارائه شده است.

رفع خط اخم

چند قطره روغن زیتون را با چندین قطره روغن نارگیل ترکیب کنید. سپس ترکیب به دست آمده را روی خطوط عمیق، مالمید و به مدت ۵ تا ۷ دقیقه ماساژ دهید. اجازه دهید که یک شبانه روز باقی بماند و صبح روز بعد با آب تازه شست و شویید. یک تکه پنبه یا پارچه را درون شیر سرد خیس کنید و روی پیشانی قرار دهید. همچنین می توانید یک قاشق چای خوری شیر را با کمی پودر زردچوبه ترکیب کنید و این ماسک را روی پیشانی و محل خط اخم بمالید و به آرامی ماساژ دهید و بعد از ۱۵ دقیقه بشویید.

پف زیر چشم

کمپرس سرد و خیار: دو قاشق تمیز و سرد قطعات خیار سرد شده یا کیسه های کوچک چای مخلوط شده با یک قطره روغن استو قودوس را زیر چشم های تان قرار بدهید. دقت کنید که دمای سرد این مواد، این درمان خانگی را موثر می سازد.

افتادگی پوست

یک یادو عدد سفیده تخم مرغ را به هم زنید تا کف کند؛ آن را به صورت و گردن تان بمالید. بگذارید حدود ۲۰ دقیقه بماند و سپس با آب سرد بشویید. گزینه دیگر اضافه کردن یک قاشق غذاخوری ماست ساده به یک عدد سفیده تخم مرغ و به هم زدن آن هاست. این مخلوط را به صورت و گردن تان بمالید و پس از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بشویید. نصف یک خیار را له کنید و آن را از صافی عبور بدهید تا عصاره اش گرفته شود. این آب را به صورت تان بمالید و بگذارید خشک شود. سپس با آب سرد بشویید. این درمان را روزی یک بار انجام بدهید.

افتادگی پلک

چند برش از خیار خنک را روی چشم های تان قرار دهید و حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه به همین صورت بمانید؛ سپس آن ها را بردارید و چشم های تان را با آب سرد بشویید.

لکه پوستی

یک قاشق غذاخوری ماست ساده، دو قاشق غذا خوری بلغور جوی دوسر و یک قاشق چای خوری آب لیموی تازه را مخلوط کنید. این ترکیب را روی لکه ها بمالید و بگذارید ۳۰ دقیقه روی پوست بماند. سپس با آب سرد صورت را بشویید. از این درمان ۲ تا ۳ بار در هفته استفاده کنید.

منابع: جام جم، نمناک

تغذیه

مواد مغذی برای مادران پس از زایمان

در طول بارداری ممکن است کمی اضافه وزن پیدا کنید و شاید بخواهید پس از زایمان این کالری های اضافه را کم کنید. اما آیا می دانید چیزی مهم تر از تمرکز بر کاهش وزن تان وجود دارد؟ بله، رژیم غذایی تان، دانستن این که چه بخورید و چه نخورید بسیار مهم است. نه تنها به کسب مجدد انرژی شما کمک می کند بلکه مواد مغذی را نیز به کودک تان منتقل می کنید.

بهترین رژیم غذایی پس از زایمان

۱. محصولات لبنی کم چرب ۲. گوشت بدون چربی ۳. حبوبات ۴. سبزیجات ۵. برنج قهوه ای ۶. بلوبری ۷. پرتقال ۸. سالمون ۹. نان گندم کامل ۱۰. غلات کامل ۱۱. تخم مرغ ۱۲. آب ۱۳. زردچوبه ۱۴. پودر زنجبیل خشک ۱۵. دانه های زینان رومی ۱۶. ارزن ۱۷. بادام ۱۸. دانه های شنبلیله ۱۹. دانه های کنجد.

مواد مضر برای مادران

بیشتر خوراکی ها برای مادران شیرده ایمن نیستند. یادتان باشد هر چه می خورید از طریق شیر شما به نوزادتان منتقل می شود. برخی از خوراکی های مهمی که نباید پس از زایمان در رژیم خود بگنجانید شامل موارد زیر است: ۱. خوراکی های تند ۲. غذاهای چرب ۳. خوراکی های نفاخ ۴. مواد غذایی آلرژی زا ۵. غذاهای کنسروی ۶. داروها

منبع: momjunction

ترفندها

نکاتی مهم برای تهیه مربا

برای تهیه مربای ماندگار و خوشمزه باید نکات پخت مربای لذیذ، بدون کیک و شرک را در نظر داشته باشید.

شیشه های استریلیزه: از ظرف های خود باید کاملاً اطمینان داشته باشید که دارای طول عمر خوبی هستند. برای انجام این کار، ظرف های شیشه ای را در آب جوش حداقل ۱۰ دقیقه خیس کنید. ظرف ها را در آب بگذارید

تا خنک شود. سپس می توانید شیشه ها را با یک چنگال یا وسیله ای دیگر بردارید.

دانه ها و پوست:

قبل از هر چیز باید دقت کنید که میوه هایی که برای تهیه مربا انتخاب می کنید سالم و تازه و بدون لک و کرم زدگی باشد.

اگر میوه های شما را گنایک هستند، می

توانید به طور طبیعی پوست آن ها را برای تهیه مربای خود

نگه دارید. پس از پوست کندن، میوه ها را در آب سرد بشویید و

سپس به قطعات کوچک برش دهید تا برای پخت آماده شود.

سلامت

دمنوش برای سم زدایی از ریه

پیش از آن که آلودگی هوا مشکلات جدی تر دستگاه تنفسی را نشان دهد، لازم است راهکارهای مناسبی برای مقابله با آن به کار گرفته شود. هنگام بالا رفتن سطح آلودگی هوا در برخی از فصول و روز ها با مصرف برخی انواع نوشیدنی ها می توان سموم را از ریه ها پاک کرد.

از جمله این نوشیدنی ها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- دمنوش لیمو و عسل و زنجبیل

زنجبیل دارای خواص ضد التهابی است که می تواند سرفه و احتقان را کاهش دهد. همچنین عسل از سرفه های متوالی جلوگیری و لیمو به دلیل دارا بودن ویتامین C سیستم ایمنی را تقویت می کند. نوشیدن این دمنوش ریه ها را به طور طبیعی پاک سازی می کند.

۲- چای سبز

این دمنوش علاوه بر آن که به کاهش وزن کمک می کند حاوی آنتی اکسیدان است که مواد سمی را از بدن دفع می کند و گوارش را بهبود می بخشد.

۳- نوشیدنی زردچوبه و زنجبیل

خواص دارویی زردچوبه در کنترل سرفه، احتقان و سرماخوردگی تایید شده است.

کور کومین موجود در زردچوبه

خواص ضد التهابی،

آنتی اکسیدانی و ضد

سرطانی دارد. همچنین

زنجبیل حالت تهوع را

برطرف می کند و احتقان

را کاهش می دهد.

۴- چای ماسالا

این دمنوش از سال ها قبل در درمان بیماری هایی مانند سرفه، سرماخوردگی، احتقان و مشکلات تنفسی کاربرد داشته است. به گزارش سلامت نیوز، در آماده سازی این دمنوش ترکیب های دیگری از زنجبیل و دارچین استفاده می شود که این مواد نیز خاصیت ضد التهابی دارد. این دمنوش گلور اصف می کند و از میزان التهاب آن می کاهد.

۵- دمنوش ریشه شیرین بیان

ریشه شیرین بیان به کاهش سرفه و احتقان کمک می کند. بررسی ها نشان می دهد دمنوش شیرین بیان خاصیت ضد ویروسی و ضد میکروبی دارد.



سالاد

سالاد کدو حلوائی

● کدو حلوائی پخته و تکه شده - ۳۰۰ گرم

● پنیر پارمزان - ۳ قاشق سوپ خوری

● پیاز قرمز - یک عدد متوسط

● پنیر فتا - ۱۰۰ گرم

● تخم کدو - ۲ قاشق سوپ خوری

● کاهو یا اسفناج - ۲۰۰ گرم

● روغن زیتون - به میزان لازم

● نان تست ریز شده - ۵۰ گرم

● آب لیمو - ۵ قاشق سوپ خوری

● ادویه سالاد - یک قاشق چای خوری

چرا احساسات بین فرزندان به قتل منجر شد؟

نگاهی روان شناسانه به ماجرای پسر ۱۸ ساله‌ای که چون والدینش برادر کوچکش را بیشتر از او دوست داشتند، همه اعضای خانواده‌اش را کشت



رضایابی | روان شناس عمومی و استاد دانشگاه



انتشار این خبر ناگوار که پسر ۱۸ ساله تهرانی، همه اعضای خانواده‌اش را به دلیل احساس حسادت به قتل رساند به سرعت در سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی مورد توجه قرار گرفت و پر بازدید شد. در توضیح این خبر آمده است: پسر ۱۸ ساله‌ای که تصور می کرد والدینش برادر کوچکش را بیشتر از او دوست دارند، در اقدامی جنون آمیز تمام اعضای خانواده‌اش از جمله پدر، مادر و برادر ۱۳ ساله‌اش را به قتل رساند.(منبع خبر: ایسنا).

به همین بهانه و در ادامه، درباره شکل گیری حسادت یا ریشه تبعیض بین اعضای خانواده به ویژه فرزندان نوجوان، چند نکته مطرح می شود تا والدین با آگاهی بیشتری به مدیریت این موضوع بپردازند.



عکس از فردانین

علل به وجود آمدن احساس تبعیض در فرزندان

در شرایطی که دویا چند کودک با هم زیر یک سقف زندگی می کنند، انگیزه‌های رقابتی معمولاً تشدید می شود. خواهرها و برادرها به خصوص اگر از نظر سنی به هم نزدیک و جنسیت واحدی داشته باشند، احتمال رقابت و حسادت بین آن‌ها بیشتر است. آنان بر سر اسباب‌بازی، خوردن یک، انتخاب کانال تلویزیون و حتی بر سر این که چه کسی در ردیف جلوی خودرو بنشینند و ... با هم رقابت و البته گاهی هم حسادت می کنند.

والدین گاه سهوی و برخی اوقات عمدی، بین فرزندان خود تفاوت قائل می شوند که این باعث ایجاد احساس تبعیض در فرزندان می شود و این اتفاق، چند عامل اصلی دارد.

۱

نداشتن آگاهی از دنیای ذهنی و روان شناختی فرزند

یک نوجوان برای همه چیز خود تعابیر بهترین و بی نقص ترین را قائل است. او می گوید من خوش فکرترین، کامل ترین، زیباترین، راستگو ترین و ... هستم. بنابر این به تبع آن در مقابل بی اعتنایی یا زیر سوال بردن این خصوصیات منحصر به فرد، به شدت واکنش نشان می دهد، واکنشی که ممکن است بروز کند یا نکند و متأسفانه تفاوت های فردی افراد در بیان یا بیان نکردن خود منجر به برخی درون ریزی های مکرر می شود و در نهایت نوجوان را پسر از اضطراب، تنش، خشم، احساس تنهایی و نا کامی می کند. فرایندی که نه والد و نه خود نوجوان از آن اطلاع دقیقی ندارند. حال کافی است تغییری آشکار ساز و شتاب دهنده، موجب بروز این انبار خشم شود که متأسفانه بسته به شرایط تربیتی، فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی، نحوه بروز این عوامل بسیار متفاوت خواهد بود. بدنیست بدانید همه نوجوانان به نوعی در دوره بحران هویت و گاه احساس تنهایی و درک نشدن قرار می گیرند. البته این دانایی، تجربه

فرمول معجزه آسای دوام عشق

چند نکته درباره صحبت های یک روان شناس در برنامه زنده که استفاده اش از عبارت «چه دمی»،

اعتراض خانم هارادر شبکه های اجتماعی در پی داشت

دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه



روان شناس مدعو در برنامه زنده «از من پیرس» شبکه سلامت گفته است: «خانوما به تمجید نیاز دارن، بهشون بگین چه سری، چه دمی، عجب پر و بالی!» سپس مجری صحبتش را قطع کرده و گفته است: «آقایون حالا دُم رو نمی خواد بگین!» و بعدش هم این روان شناس درباره نیاز آقایان به تایید و نیاز خانم ها به تمجید می گوید که پاسخ در ست به این ها، فرمول معجزه آسای دوام عشق خواهد بود. چند نکته درباره ویدئوی کوتاه منتشر شده از صحبت های این روان شناس وجود دارد که در ادامه خواهید خواند.

۱

نیاز به تایید و تمجید باید اصولی پاسخ داده شود

از کودک کی به دختران می آموزیم مهم ترین نکته برای آنان مورد تمجید واقع شدن است و باز این تمجید را صرفا به بحث زیبایی فیزیکی محدود می کنیم! برای همین معمولاً اولین سوالاتی که در خصوص یک مراسم عروسی می شود، این است که آیا عروس خوشگل بود؟ این نوع تعریف و تمجید در شرایط فعلی نیاز بسیاری از زنان است اما هر چه خانمی خودش کوفاتر باشد و استعداد های درونی خویش را بیشتر پرورش داده باشد، نیاز کمتری به این نوع تمجید دارد. با این حال، همه زنان دوست دارند برای همسرانشان خاص و منحصر به فرد باشند.

ایجاد حس خاص و متفاوت بودن در زنان بسیار مهم است. در مقابل نیاز کلی مردان، تایید است که باز هم هر قدر عزت نفس فرد بالاتر باشد،

نیازش به این گونه تایید

کمتر می شود. متأسفانه برخی مردان تاحدی دچار خود کم بینی هستند که حتی انتظار تایید در کار های اشتباه را نیز دارند و برای ا رضای نیاز خود به آموزه های قدیمی مانند مردی گفتن، زنی گفتن و ... استناد می کنند. با این حال وباز هم بیشتر مردان نیاز کار آمدی دارند. هر مردی دوست دارد برای



یاسکی این کد می توانید این ویدئو را تماشا کنید



و مهارت والدین است که فرصت هایی ایجاد کنند تا نوجوان درباره آن هادر کمال امنیت صحبت کند و همچنین انرژی درونی خود را صرف تمرکز بر امور رشد دهنده و انسان ساز مثل ورزش، هنر، فراگیری حرفه های کاربردی، کمک به همنوعان و از همه مهم تر، پیشرفت تحصیلی کند.

داشتن انتظار و توقعات اشتباه از نوجوان

یکی دیگر از دلایل تبعیض و سردی بین والد و فرزند، داشتن انتظارات و توقعات نابه جاست. نوجوانی که تا دیروز فقط درس خوانده، بازی کرده و مسئولیت چندانی نداشته، ناگهان با انتظارات بزرگ منشانه والدین خود روبه رو می شود و چون قده و قواره یک بزرگ سال را دارد، از وی انتظار دارند در ست عمل کند ولی نمی داند که درون این جسم، ذهنی کودکانه خوابیده است چرا که نه آموزش دیده و نه تجربه کافی برای انجام انتظارات والدین خود را دارد. توجه داشته باشید که نوجوانان با یکدیگر متفاوت اند و قیاس بین آن ها به شدت



اشتباه و آسیب ز است. فرزند شما هنوز بسیاری از مهارت های کلامی، هیجانی، اجتماعی و بین فردی را نیاموخته و اصرار بر این که تو می دانی و چرا انجام شان نمی دهی، وی را دچار کاهش عزت نفس و به خصوص خشم بسیار می کند که می تواند عامل بسیاری از رخ دادهای ناگوار در خانواده مانند همین مورد قتل یا غیر از آن باشد از جمله پناه بردن به مواد مخدر و روان گردان و دوستانی که به ظاهر با احترام و تحسین، عزت نفس کاذب به آن ها داده اند.

مراقب عزت نفس نوجوان تان باشید

برای کاهش احساس تبعیض و سردی بین فرزندان، همیشه تلاش و فرزندان را به خصوص در دوره نوجوانی بیش از هر زمان دیگری درک کنید. توجه به نکات گفته شده به شما کمک خواهد کرد تا حسادت بین فرزندان را به بهترین شیوه، مدیریت کنید. در ضمن هر زمان خواستید، رفتار وی را نقد ملایم و محترمانه کنید ولی به شخصیت و عزت نفس وی کاری نگیرید که تاثیر مخربی بر شخصیت او خواهد داشت و گاهی آسیب هایش قابل رفع نخواهد بود.

دل شوهرم با دیدن همسر سابقش هواایی می شود؟



همسر سابق شوهرم می خواهد برای دیدن بچه اش به خانه مان بیاید. از طریق دادگاه پیگیری کرده و قرار شده ماهی یک بار به خانه مان بیاید اما من زیر بار نخواهم رفت. می ترسم شوهرم دوباره هوایی شود، آیا نمی شود؟ هیچ وقت با او درباره همسر سابقش صحبت نکردم و نمی دانم هنوز دوستش دارد یا نه ولی بالاخره مادر فرزندش است دیگر. خیلی استرس دارم.



دکتر هادی غلام محمدی | مشاور خانواده



متأسفانه امروزه طلاق به چالشی

جدی برای خانواده ها تبدیل شده است. هر چند گاهی این موضوع به دلیل شرایط زندگی دو نفر اجتناب ناپذیر است اما بخش عمده ای از آسیب ها و پیامدهای منفی ناشی از آن، قابل کنترل و پیشگیری است. متأسفانه مانند بسیاری از ازدواج ها که بدون آمادگی و آموزش های لازم به وقوع می پیوندد، بسیاری از طلاق ها نیز بدون تامل و آمادگی اتفاق می افتد و بر آسیب های ناشی از آن دامن زده می شود. در طلاق هایی که فرزندان هم حضور دارند، مدیریت ارتباط والدین با فرزندان بعد از طلاق موضوع مهمی است که نیاز به آمادگی دارد و والدین باید درباره آن برنامه ریزی و تامل کنند. با توجه به این مقدمه، در ادامه نکاتی را یادآور می شویم. هر چند اطلاعاتی از قبیل این که بچه چند سالش است یا علت ترس شما بیشتر از چیست و از کجا نشئت می گیرد، می توانست به بحث ما غنای بیشتری بخشد.

منطقی باشید

آن بچه حق دارد با مادر خود در تعامل باشد و حق مسلم مادر او هم هست که فرزندش را ببیند. این که من بخواهم از دیدار همسر سابق شوهرم با فرزندش جلوگیری کنم، ضمن این که غیر منطقی است، غیر ممکن نیز هست زیرا بچه نیاز به هر دو والد دارد.

بانوان

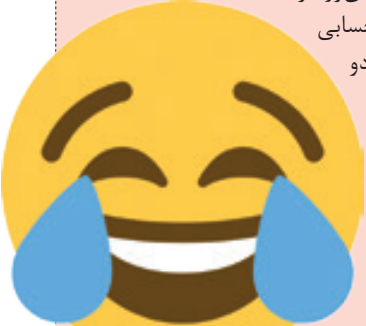
خاطره های بامزه خانومانه

از این هفته و در ستون بانوان، هر هفته از خاطره های بامزه خانم ها خواهیم نوشت. در ضمن، شما هم می توانید خاطره های بامزه و تجربه های شیرینی را که در زندگی برایتان پیش آمده، در تلگرام به شماره ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ بفرستید تا در ستون بانوان به نام خودتان چاپ کنیم.

❖ بچه که بودیم خونه مون رو گذاشتیم واسه فروش و این قدر مشتری می اومد و می رفت که دیگه خسته شده بودیم. با برادر کوچک ترم تصمیم گرفتیم بریم تو کمد دیواری تا باز دید کننده ها بیان و برن. خلاصه خانومه این دفعه برخلاف همه اونایی که تا قبل از این اومده بودند، بانوجه به شانس زیبایی من گفت ببخشید عمق کمد دیوار یا چقدر هو بماند که من و داداشم پشت مانتو های مامانم قایم شدیم و خانومه در رو باز کرد و دستش رو تاته کمد آورد و از جلوی دماغ مار د کرد تا عمق کمد رو بفهمه و من و داداشم دیگه نتونستیم خودمونو کنترل کنیم و پخی زدیم زیر خنده و با بدبختی اومدیم بیرون.

❖ یک خاطره از دوست نزدیکم بگم، دوستی داشتم چند سال قبل حدود ۲۰ سال داشت که براش خواستگار اومده بود. خونه شون از این خونه های قدیمی بود که وسط سالن یک در بزرگ چوبی داشت. می گفت مامانم همیشه اون در رو می بست و از اون جا به عنوان اتاق استفاده می کردند. خلاصه پشت اون در هم رخت خواب چیده بودن. دوستم از در دیگه رفته بوده توی اون اتاق و از روی کنج کاوی از رخت خواب ها بالا رفته بوده تا خواستگار ها رو ببینه که یک دفعه در باز می شه و دوستم بار خت خواب ها می افته وسط سالن جلوی مهمون ها... دیگه هیچی؛ شد اون چیزی که نباید می شد... خواستگار ها رفتن و پشت سر شون رو هم نگاه نکردن!

❖ چند روز پیش رفته بودم دکتر. وقتی مرضی می اومد بیرون دکتر زنگ می زد به منشی که نفر بعدی رو بفرسته داخل. منم سرم تو گوش و حسابی فکر کم در گیر بود. دکتر زنگ زد و من ناخود آگاه پاشدم و گفتم من در وباز می کنم! یک دفعه خودم پوکیدم از خنده و مطلب رفت رو هوا. تا وقتی نویتم شد هر بار دکتر زنگ می زدهمه به من نگاه می کردن و می گفتن شما در وباز می کنید؟



قرار و مدار

روز تمیز کردن کیبورد

امروز کیبورد سیستم فونه یا مبل کارتون (رو بپرین کنار سطل آشغال، یک کم تگتون بدین و ببینید که مقدر توش آشغال رفته! مالا با یک دستمال مرطوب، روی دکمه ها (رو هم بکشین تا تمیز بشن و از کار باهاش، بیشتر لذت ببرین.



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ امکان نداره فردی دهه شصتی باشه و پرونده «طراح نوستالژی باز» و نخونه! کاش کارفرماها و مدیران اقتصادی کشور، اتاق مشاوره صفحه خانواده باتیتر: «پدرم بعد از اخراج، فقط دنبال انتقام از همکارانش است!» را بخوانند تا بداندند بیکاری و اخراج از کار، بایک خانواده چه می کند. ❖ وای! نقاشی لحاف و متکادر پرونده نوستالژی باز عالی بود. چقدر خاطره خنده دار داریم باهاش. همه شون با دیدن این طرح، تو ذهنم زنده شد. ❖ عکس مطلب «نشانه های تجمع سموم در بدن»، همون میوه ها بود؟ چه ربطی داشت؟ میوه باعث تجمع سموم در بدن میشه؟

❖ آقای میری، چرا این قدر با این کارهای جذاب تون، حال مون خوب میشه؟ چرا واقعا؟ من فقط این جور ام یا بقیه هم از دیدن این نقاشی ها، لذت بر دن؟ ❖ در مطلب «خوراکی هایی برای سر حال آقایان» از گیللاس و آلبا لوباشده که الان در بازار نیست. ❖ عکس ابراز ساده و غافل گیرانه عشق در صفحه خانواده، خیلی عاشقانه بود. عشق اصیل ایرانی، همین بود. چه کردن این فیلم های هندی و هالیوودی با عشق واقعی... ❖ لطفا در ستون قرار و مدار بنویسید که پدر ها، بیشتر حواس شان به دختر هایشان باشد. ❖ به جز تو قسمت نخواهم کرد با کسی، خیابان گردی یا بییزی امر...! **مسعود مجنونپور**



زندگی سلام
شنبه
۱۸ آبان ۱۳۹۸
شماره ۱۴۵۷

مشاوره

سلام کودکانه

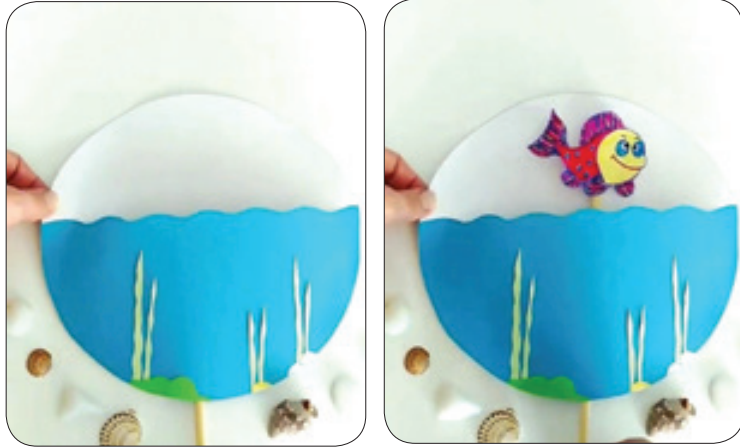
عیادت از دایی جون

امروز همراه خانواده به دیدن دایی رفتیم؛ دایی چند روز پیش تصادف کرده و حالا پایش را گچ گرفته‌اند. من و خواهرم هستی روی گچ پای دایی نقاشی کشیدیم و کنارش نوشتیم: «دایی جون مواظب خودت باش» دایی خندید و گفت: «قول میدم از این به بعد بیشتر مواظب خودم باشم تا هم خودم اذیت نشم و هم بقیه رو نگران نکنم.» بعد به من و خواهرم هستی چشمکی زد و گفت: «مخصوصا حالا که می‌دونم شما دو تا فسقلی چقدر منو دوست دارین.»



هنرمند کوچولو

تنگ ماهی



چی لازم داریم؟

مقوا (سفید، آبی، قرمز و سبز) چسب و قیچی، نی نوشابه

چطوری درست کنیم؟

۱- ابتدا با مقوای سفید یک دایره برش بزنید. با مقوای آبی یک دایره به اندازه نصف دایره سفید برش بزنید و با قیچی به صورت موج دریا در آورید. حالا اطراف دایره آبی را با چسب به دایره سفید بچسبانید.
۲- با استفاده از مقوای سبز برای تنگ ماهی، جلبک درست کنید. در این مرحله با استفاده از مقوای قرمز یک ماهی درست کنید. سپس آن را به نی نوشابه متصل کنید.
حالا می‌توانید ماهی را توی تنگ آب، مدام بالا و پایین ببرید و از بازی کردن ماهی داخل آب لذت ببرید.
سمانه تلگردی

شعر

عروسک کثیف

لباس شویی روشن بود
با صدای درام دام
هرلباسی کثیف بود
باید می‌رفت به حمام

عروسک منم بود
کثیف و زشت و بدبو
انداختمش تو ماشین
تا که تمیز بشه او

اول یه ذره ترسید
فریاد کشید آی کمک
بعدش با لبخندی گفت
استخر و چرخ و فلک

شاعر: عفت زینلی



شهر قصه

قلب مترسک

هوا سرد شده بود. آقا مترسک کتتش را پوشیده بود. ناگهان صدایی شنید. قلبش جیک جیک می‌کرد. به موشی گفت: «قلبم مثل گنجشک می‌زنه» موشی گوش داد. قلب مترسک به جای تالاپ تولوپ، جیک جیک می‌کرد.
موشی گفت: «قلبم مریض شده، باید استراحت کنی»
مترسک ناراحت شد و گفت: «من صدای تالاپ تولوپ قلب خودم رو می‌خوام.»
در همین لحظه خانم گنجشکه روی درخت نشست و گفت: «آقا مترسک تو بچه‌های منو ندیدی؟ تازه پرواز کردن یاد گرفتن. نمی‌دونم کجا رفتن!»

مترسک گفت: «منم صدای قلبم رو گم کردم. قلبم دیگه تالاپ تولوپ نمی‌کنه!»
خانم گنجشک جیک جیک کرد و گفت: «قلبم چه صدایی میده؟»
آقا مترسک گفت: «جیک جیک جیک»
یک دفعه قلب مترسک شروع کرد به جیک جیک صدا کردن.
خانم گنجشک گفت: «قلب تو صدای بچه‌های منو میده.»
بعد پرید کنار مترسک نشست. قلب مترسک جیک جیک صدا می‌کرد. موشی بالا آمد و دستش را روی قلب مترسک گذاشت. یک دفعه دستش درد گرفت. موشی داد زد و گفت: «قلبم دستم رو نوک زد» یک دفعه قلب مترسک شروع به تکان خوردن کرد. یک چیزی پرزد و بیرون آمد. بعد یکی دیگه، بعد یکی دیگه...
خانم گنجشکه با خوشحالی گفت: «بچه‌ها پیدا شدن»
موشی گفت: «حتما به خاطر هوای سرد رفته بودن زیر کت آقا مترسک تا گرم بشن» مترسک گفت: «پس صدای قلب من



نویسنده:
فاطمه صفری

شما فرستادید

عکس یادگاری

دوستان گلم حتما شما هم مثل خیلی از دانش‌آموزان روز دانش‌آموز را در کلاس یا مدرسه جشن گرفته‌اید. بچه‌های کلاس دوم دبستان مدرسه ناصر صفری هم با کمک معلم مهربون شون خانم «نیره محمدرپور» در این روز یک جشن کوچک در کلاس‌شان برگزار کردند و عکس آن را برای ما فرستاده‌اند.



ارسال نقاشی، قصه، خاطره، عکس و ...

۰۹۳۵۱۴۳۹۱۴۵۷۶ • ۰۲۰۰۰۹۹۹

سرگرمی و رنگ‌آمیزی

تصویر متفاوت

دوستان گلم در هر ردیف دور تصویری که با بقیه متفاوت است، خط بکشید و بعد تصاویر را رنگ کنید.



تصویر سازی ها : مریم عروجی

آثار شما

دنیا ی نقاشی

دوستان گلم شعرهایی که در کنار نقاشی‌های شماست ویژه نقاشی‌های قشنگ شما سروده شده. امیدواریم که خوشتون بیاد. آگه شما هم دوست دارین برای نقاشی‌های قشنگتون شعر گفته بشه لطفا نقاشی‌هاتون رو برای ما تو تلگرام به شماره ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ بفرستین.

مهنیا اصغر دخت ۷ ساله

نشسته روی نیمکت
یه دختر نازنین
خوشحاله از این که نیست
زباله روی زمین



کوثر ذاکر ۶ ساله

به به عجب لباسی
خیلی قشنگ و نازه
شبیه رنگین کمون
فقط کمی درازه



ارشک توکلی ۷ ساله

یک عالمه پرنده است
اطراف خونه ما
مشغول بازی هستن
چقدر قشنگ و زیبا



جشن بزرگ شکرگزاری برداشت زعفران و زرشک در پایتخت طلای سرخ برگزار شد

معاون وزیر جهاد کشاورزی: زعفران قاینات بهترین کیفیت تولیدی در کشور را دارد



در سال گذشته ۲۸۰ تن زعفران از کشور صادر شده است. معاون باغبانی وزیر جهاد کشاورزی در جشن شکرگزاری برداشت دو محصول استراتژیک زعفران و زرشک در سرزمین طلای سرخ ایران و خواستگاه زعفران جهان قاینات با اعلام این مطلب گفت: در ۵ ماهه اول سال جاری نیز ۷۴ تن زعفران صادر شده است.

خرید حمایتی زعفران

مهندس طهماسبی با بیان اینکه دولت به منظور حمایت از تولیدکنندگان و تنظیم بازار خرید حمایتی از تولید کنندگان زعفران را در دستور کار قرار داده و قیمت خرید توافقی هر کیلو گرم زعفران ۹۰ میلیون ریال تعیین شد افزود: برای طرح حمایتی یک کیلوگرم زعفران پوشال معمولی ۸۲ میلیون ریال سرگل ۹۵ میلیون ریال و نگین ۱۰۵ میلیون ریال توسط سازمان تعاون روستایی از کشاورزان خریداری می شود. معاون باغبانی وزیر جهاد کشاورزی افزود: دولت قصد ندارد وارد بازار شود بلکه در حاشیه است و به منظور حمایت از زرشکاران پرداخت تسهیلات احداث بارگاه و سالن زرشک خشک کنی جزء برنامه ذاتی وزارت جهاد کشاورزی است. وی افزود: احداث ۱۵۰ هکتار بارگاه زرشک خشک کنی سهم خراسان جنوبی است که ۱۰۰ هکتار آن برای قاینات است. مهندس طهماسبی افزود: خدای بزرگ را سپاسگزاریم در این صبح زیبا این توفیق را داد که به خدمت شما مردم عزیز تولیدگر و فداکار برسم و خدای را شکر می کنم که در یکی از بهترین مراسم شرکت دارم. وی گفت: مردم خراسان جنوبی خاصه قاینات مردمی هستند که ادب و فرهنگ و صنعت و تولید گری و فداکاری قناعت و ابتکار را در هم آمیخته اند. وی افزود: یکی از زیباترین و ارزشمند ترین فعالیت هایی که در کشور ما انجام می شود همین تولید زعفران و زرشک است.

معاون وزیر جهاد کشاورزی گفت: وظیفه دولت حمایت و هدایت و پشتیبانی شما است. برای اینکه بتوانید کارتان را بهتر و کامل تر عملی ثر انجام دهید و از این استعدادی که خداوند در طبیعت اینجا و طبیعت مردم خوب اینجا قرار داده حداکثر استفاده را ببرید.

راه اندازی کمیته محصولات استراتژیک زعفران ، زرشک و عناب

در ادامه استاندار خراسان جنوبی از راه اندازی کمیته محصولات استراتژیک زعفران و زرشک و عناب در استانداری خبر داد و افزود: به منظور حمایت از تولید کنندگان این محصولات تسهیلات خوبی برای تأمین زمین آب مورد نیاز پرداخت می شود. مهندس معتمدیان اظهار داشت به منظور توسعه بخش کشاورزی و باغبانی استان اmsال ۷۵۰ هکتار گلخانه احداث می شود. استاندار گفت: سهم صادرات از محل محصولات استراتژیک بسیار ناچیز است که در این باره ایجاد گمرکات تخصصی محصولات کشاورزی از اولویت هاست تا کشاورزان

بتوانند به صورت مستقیم محصولات خود را صادر کنند. استاندار افزود: از همه عزیزانی که این مراسم با شکوه را بر پا نمودند تشکر می کنم و از کشاورزان، زعفرانکاران و زرشکاران و مردم خوب قاینات که به تدین و سختکوشی، قناعت و دلسوزی مشهورند از آنها هم صمیمانه سپاسگذارم. استاندار اظهار امیدواری کرد مردم خراسان جنوبی جایگاه خودشان را هر چه زودتر پیداکنند. معتمدیان گفت: خراسان جنوبی با تولید سالیانه ۲۰۰۰ تن زرشک خشک که ۱/۳ کل آن سهم شهرستان قاینات است مقام اول کشور را داراست. استاندار خراسان جنوبی افزود: زعفران خواستگاهش قاینات بوده وامروز با کیفیت ترین و مرغوبترین زعفران جهان در قاین تولید می شود و نام قاینات با زعفران عجین شده است.

۲۵۰۰۰ هزار بهره بردار زرشک و زعفران

سپس رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان طی سخنانی افزود: به سبب بارش بارانهای نافع اوایل سال جاری و تولید بسیار خوب زرشک و زعفران و تشکر از کشاورزان، زعفرانکاران، زرشکاران عزیز جشن شکرگزاری برداشت دو محصول استراتژیک با حمایت تشکلهای مردمی و مدیریت جهاد کشاورزی برنامه ریزی شد.

مهندس قوسی گفت: زعفران و زرشک دو محصول استراتژیک استان است که در اقتصاد مقاومتی واشتغال سهم بسزایی دارد. و ۲۵۰۰۰ هزار خانوار استان در این زمینه مشغول به کار هستند. وی گفت: طرح مشارکتی زعفران با تولید کنندگان واقعی و تاجران در استان رقم خورده است که در شهرستان نیز شرکت تروند زعفران در این زمینه پیشتاز بوده است. مهندس قوسی گفت: این طرح دارای مزایای زیادی از قبیل خرید تضمینی و آموزشی و صادرات برای تولید کنندگان است. مهندس قوسی افزود: دیگر زعفرانکاران دغدغه ای برای فروش نخواهند داشت.

زعفران قاینات شناسنامه ندارد

نماینده مردم قاینات و زیرکوه هم در این جشن بزرگ افزود: اگر قرار است زعفران به فرآوری دارویی و آدامس یا محصول دیگری تبدیل شود بایداین کار در داخل شهرستان با ایجاد واحد های فرآوری وکارخانجات مربوطه انجام شود. فرهاد فلاحتی با بیان اینکه مشکل زعفران قاینات این است که شناسنامه ندارد افزود: باید برند زعفران دنیا به نام قاینات ثبت شود و در زمینه ثبت جهانی مالکیت فکری و معنوی مسئولین مرتبط خواسته از شرکت تروند زعفران تشکر می کنم. فلاحتی گفت: باید برند زعفران در دنیا به نام قاینات ثبت شود و مرغوبیت زعفران قاین شاخصی برای زعفران دیگر شهر ها باشد تا سود برند آن به کشاورزان برسد وی از دریافت مجوز برگزاری جشنواره ملی زعفران برای سال آینده در استان و در شهرستان قاینات خبر داد و افزود: سند جامع زعفران سال ها تدوین شده و خاک می خورد بنابراین درخواست داریم اجرایی شود.

فعالیت ۲۲ واحد فراوری زرشک و زعفران

سپس فرماندار قاینات گفت: قاینات با تولید سالیانه ۲۲ تن زعفران ۷۰۰۰ تن زرشک خشک با سطح ۴۸۰۰ هکتار زعفران و ۵۳۰۰ هکتار زرشک مقام اول تولید زرشک و مقام اول کیفیت و مرغوبیت زعفران را در کشور داراست. مهندس کریمی افزود: هم اکنون ۱۱ واحد فرآوری زعفران و ۱۱ واحد فرآوری زرشک و سه واحد صادراتی فعالیت دارند.

جلوگیری از کاشت بی رویه زعفران در دیگر مناطق

در خاتمه امام جمعه قاین نیز طی سخنانی از برگزار کننده کان این جشن تشکر نمودو با انتقاد از کاشت بی رویه این محصول درمناطق که محصولات استراژیکی همچون برنج و پنبه وچغندر قند و گندم دارند از مسئولان خواست که برای جلوگیری از تولید زعفران نامرغوب جلوی کاشت بی رویه آن و خروج پیاز را به خارج از کشور بگیرند.حجت الاسلام رحمانی گفت: زعفران درجایگاه واقعی خود قرار ندارد ومسئولان شورای ملی زعفران وکانون دانش زعفران باید در این زمینه گام های مؤثری بردارند و تهیه برند زعفران ، مشخص کردن ژنتیک زعفران و تولید زعفران ارگانیک و سایر اموری که باعث شناسایی بین المللی زعفران می شود هرچه سریعتر انجام شود.

صادرات فله ای

در ادامه این مراسم مدیر جهاد کشاورزی و دبیر اجرایی جشن بزرگ شکرگذاری برداشت زعفران و زرشک نیز از کاهش شدید قیمت زعفران در بازار اشاره کرد و افزود: متأسفانه ۲۰ درصد کاهش قیمت را شاهد هستیم. مدیر جهاد کشاورزی

افزود: از مجموع ۲۲ تن زعفران تولیدی ۸۰ درصد آن در بازار داخلی و مابقی به خارج از کشور صادر می شود. مهندس سجادی گفت: صادرات اخیراً رونق خوبی گرفته لاکن اغلب زعفران صادراتی به صورت فله ای صادر می گردد که نیازمند بازاریابی و نظارت بیشتری را طلب می نماید. مدیر جهاد کشاورزی گفت: زعفران علاوه براینکه خواص دارویی فراوانی دارد در صنایع غذایی نیز کاربرد گسترده ای دارد. وی گفت: در راستای تقویت پیاز زعفران در سال جاری ۲۰۰۰ کیلوگرم کود ریز مغذی به صورت ترویجی و رایگان توزیع شده است. سجادی تذکری هم برای زعفرانکاران داشت و افزود:

درصورت امکان سعی کنند از پیازهای سالم و بالای ۸ گرم استفاده کنند و عمق کاشت را را تا ۲۰ سانتی متر در نظر بگیرند ، وی قاینات را با قدمت ۲۵۰۰ ساله خاستگاه زعفران جهان اعلام کرد و افزود: منطقه قاینات شرایط اقلیمی خاصی برای کاشت و داشت و برداشت زعفران دارد. سجادی افزود: یکی از دلایل مرغوبیت زعفران قاین وجود آب و هوای کوهستانی و تولید ارگانیک آن است که از کودهای آلی و حیوانی استفاده می کنند. سجادی افزود:

با همکاری شورای ملی زعفران ، بهداشت و درمان و زعفرانکاران و شرکت تروند زعفران قاین طرح بهبود کیفیت و شناسه تولید زعفران در سالهای قبل در سه روستای بیهود، کره و علی آباد شروع و به تدریج توسعه یافته و انشاا...در صورت تأمین اعتبارات کافی و حمایت این عزیزان در کل منطقه فراگیر خواهد شد. وی گفت: با همکاری شرکت تروند زعفران قاین طرح استانداردسازی زعفران و تولید محصولی سالم و ارگانیک در دست اجرا می باشد. وی تعداد بهره برداران زرشک ۱۴۰۰۰ نفر و سطح زیر کشت آن را ۵۳۰۰ هکتار اعلام کرد.

وی گفت: ۳۰ درصد زرشک تولیدی به صورت تازه خوری ۷۰ درصد به صورت خشک وارد بازار می شود. وی از آبیاری ۴۰۰ هکتار باغات زرشک به صورت تحت فشار اشاره کرد و افزود: در سال جاری ۳۰۰۰ کیلو گرم کود ریز مغذی بین زرشکاران به صورت رایگان توزیع شده است. وی تعداد واحدهای فرآوری زرشک را یازده مورد اعلام که در زمینه تولید کنساتره و شربت و آب زرشک مربا و بسته بندی فعالیت دارند. وی تعداد جایگاه نگهداری زرشک به صورت بسته بندی صنعتی را ۱۰۱ مورد و سنتی را ۲۰۶۶ مورد اعلام و در خاتمه از حمایت های بی دریغ استاندار محترم ، معاونین محترم ایشان ، مدیر کل محترم سازمان جهاد کشاورزی و معاونین و کارشناسان استان، امام جمعه محترم قاین، فرماندار قاینات، نماینده مردم قاینات و زیرکوه در مجلس شوای اسلامی، بخشداران، دهیاران و شوراها ی اسلامی، اتحادیه زعفرانکاران و زرشکاران شرکتهای سهامی زراعی خضری و اسلام آباد و مجمع امور صنفی قاین وشرکت توسعه صنایع کشاورزی و باغی و اصناف و بازاریان و باغداران و زرشکاران به خصوص تشکلهای مردمی و بخش های کشاورزی و باغی و مدیران واحد های تولیدی و فرآوری زرشک و زعفران و شهرداری قاینو شرکت تروند زعفران قاین و شرکت قاین سرشک و صدا و سیمای استان و رسانه های خبری در بر پائی جشن بزرگ شکرگزاری برداشت زعفران و زرشک قدردانی کرد. اضافه می نمایم در این مراسم که جمع زیادی از تولید کنندگان زعفران و زرشک و صادر کنندگان واحدهای تولیدی و فرآوری اصناف و بازاریان و مدیرانی از استانهای خراسان جنوبی و رضوی و مروجان، کارشناسان برجسته و کشاورزان حضور داشتند. برداشت دو محصول استراتژیک زعفران و زرشک رسماً با حضور معاون وزیر جهاد کشاورزی ، استاندار محترم و میهمانان شرکت کننده در مزارعی از روستاهای شاهیک و حاجی آباد نوغاب انجام و از دستگاه برداشت گل زعفران در قاین بهره برداری شد. تجلیل از ۴ تولید کننده برتر و افتتاح نمایشگاه توانمندی های اقتصادی وابسته به این دو محصول بازدید از باغات زرشک و زعفران بازدید از مکانهای دیدنی و تاریخی اجرای موسیقی محلی و سنتی و برگزاری دعا و نماز شکر از جمله برنامه های جانبی این جشن بزرگ بوده است.

گزارش ویژه



