



# هفته‌نامه

دوشنبه ۱۰ آبان ۱۴۰۰ • ۲۵ ربیع‌الاول ۱۴۴۲ • سال بیست و نهم • شماره ۸۲۵۰ • ۲۴ صفحه • ۴ صفحه ویژه استان‌ها • ۲۰ صفحه راهنمای ویژه تهران • ۳۰۰۰ تومان

## سفر به قلب مشکلات

این روزها حضور بی واسطه سید ابراهیم رئیسی در میان مردم، موجب افزایش امید در جامعه شده است



### متولد سال کرونا

کرونا به نوزادان هم رحم نمی‌کند، اما در یکی از بیمارستان‌های تهران این نوزادان در امان هستند

### حمله به آلودگی هوا

تبدیل ۴ میلیون موتورسیکلت در تهران به موتورسیکلت‌های جدید برقی، هم از مصرف سوخت و هم از آلودگی هوای کاهد

### طرح ضدتورمی دولت در راه است

در آذرماه امسال از سد ضدتورمی دولت بر مسیر بودجه رونمایی می‌شود

### ایران در جنگ سایبری

ترس آمریکا و رژیم صهیونیستی از قدرت نظامی ایران باعث شده تا حملات سایبری طی ماه‌های اخیر شدت بگیرد

### پشت پرده حمله به پمپ بنزین‌ها

سر دار جلالی: حمله سایبری به شبکه هوشمند سوخت کار آمریکا و رژیم صهیونیستی بود

### رژیم صهیونیستی زیر سایه تهدیدهای سایبری

اسرائیل برای نخستین بار مانوری بزرگ با هدف مقابله با حملات سایبری به زیرساخت‌های استراتژیک خود برگزار می‌کند

### واکسن آنفلوآنزا فعلا نیاز نیست

همشهری از اما و اگرهای تزریق واکسن فصل سرما در کنار واکسن کرونا گزارش می‌دهد

نایب‌رئیس انجمن داروسازان: تزریق واکسن آنفلوآنزا برای عموم مردم الزامی نیست

فعالان حوزه دارو می‌گویند تقاضا برای واکسن آنفلوآنزا، امسال، بالا رفته است. مردم تصور می‌کنند تزریق دو واکسن آنفلوآنزا و کرونا، منجر به افزایش ایمنی آنها می‌شود. اما این موضوع علمی نیست و به گفته متخصصان ۷۰ درصد از متقاضیان واکسن آنفلوآنزا، نیازی به آن ندارند.

### آخرین فرصت نجات زمین

کنفرانس اقلیمی سازمان ملل در میان هشدارهای دانشمندان درباره از دست رفتن فرصت بشر برای جلوگیری از تغییرات اقلیمی پایدار آغاز به کار کرد

نشست تغییرات اقلیمی سازمان ملل بعد از یک سال تعطیل به خاطر کرونا در گلاسگو اسکاتلند آغاز به کار کرده است تا به تریدهای پرشماری که می‌تواند آینده بشر را به چالش بکشد رسیدگی کند.

### چطور به جنگ قاتل نامرتی برویم؟

نکات کلیدی برای جلوگیری از گازگرفتنی در فصل سرما

همزمان با سرد شدن هوای اغلب نقاط کشور، حوادث مربوط به گازگرفتنی نیز به‌طور چشمگیری افزایش پیدا کرده است. فقط در جریان ۲ حادثه دلخراش در دورود و اردبیل ۹ نفر جان خود را از دست دادند. براساس گزارش پزشکی قانونی در سال گذشته ۲۳۵ زن و ۹۱۰ مرد به دلیل گازگرفتنی جان باختند.

عکس: همشهری آنلاین

#### مضمیمه امروز همشهری استانی

موضوع: ماسوله زاگرس تنهاست

#### مضمیمه امروز همشهری

موضوع: ماجرای آجوبی هیجان‌انگیز یا موتور کراس!

## تمدید آگهی مزایده

ج-۱۴۰۰

### شرکت مخابرات ایران

پیرو آگهی‌های مزایده منتشره در روزنامه‌های دنیای اقتصاد و اطلاعات مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۲۶ و همشهری مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۰۱ در خصوص فروش بخشی از املاک مازاد شرکت مخابرات ایران و به منظور فراهم آمدن زمینه حضور بیشتر مزایده‌گران، ضمن تمدید مهلت فروش اسناد مزایده تغییرات ذیل در زمانهای مقید در آگهی و اسناد مزایده صورت می‌پذیرد.

- اتمام مهلت فروش اسناد مزایده: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۱۶
- مهلت تحویل پاکات و قبول پیشنهادات: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۲۳
- گشایش پاکات مزایده: روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۲۴

کلیه متقاضیان محترم و خریداران اسناد با رعایت موارد ذکر شده و سایر مندرجات اسناد مزایده می‌توانند در مزایده اخیر شرکت نمایند. ضمناً جهت کسب اطلاعات بیشتر مقتضی است به سایت شرکت مخابرات ایران به نشانی [www.tci.ir](http://www.tci.ir) مراجعه فرمایند.

#### نگاه

### سید مجتبی شفیع: معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران

#### توجه به بُعد نرم‌افزاری حمل و نقل عمومی

تجربه جهانی نشان می‌دهد که راه حل حمل و نقل و ترافیک شهرهایی شبیه تهران در ۳ بخش خلاصه می‌شود: اول، توسعه حمل و نقل عمومی، دوم، توسعه حمل و نقل پاک و سوم، محدودیت در استفاده از خودروهای شخصی. این ۳ موضوع در کنار هم می‌تواند سبب موفقیت در حمل و نقل و ترافیک شهر تهران شود. البته محورهای دیگری هم وجود دارد، ولی محورهای اصلی همین ۳ موضوع است. در مورد توسعه حمل و نقل پاک تقریباً کاری صورت نگرفته و در مورد محدودیت در استفاده از خودروهای شخصی کارهایی تنها با اعمال محدودیت طرح ترافیک انجام شده است. در واقع این دو محور جای کار بسیاری دارد؛ به خصوص در مورد حمل و نقل پاک.

با وجود این، در مورد توسعه حمل و نقل عمومی از بعد سخت‌افزاری فعالیت‌هایی در گذشته انجام شده که نشانه‌هایی از آن در برنامه‌های جاری دیده می‌شود و عموماً توجه به حوزه سخت‌افزاری و توسعه ناوگان و در حوزه مترو توسعه شبکه، ایستگاه‌ها و خود واگن‌ها دارد. در واقع به حوزه نرم‌افزاری کم توجهی شده است، در حالی که پیشرفت‌هایی در دنیا اتفاق افتاده و در تهران ادامه در ۳ صفحه

چنین پیشرفت‌هایی در حوزه نرم‌افزاری دیده نمی‌شود. همانطور که گفته شده، عمده تجهیزات شهرداری در ناوگان حمل و نقل عمومی بسیار فرسوده است.

#### دیدگاه

### رضا کربلانی؛ روزنامه نگار

#### جراحی بودجه و تصمیم سخت دولت

تصمیم دولت سید ابراهیم رئیسی برای نجات بودجه ایران بدون تردید می‌تواند سخت و پیچیده باشد؛ مسیری سخت و ناگزیر که حتی شاید باعث کاهش محبوبیت او و دولتش شود اما تجربه نشان داده اگر دولت‌ها به اصلاحات واقعی و بنیادین نپردازند یا به دلیل نگرانی از افت محبوبیت‌شان، در تدبیر امور و اصلاح فرایندهای گذشته تعلل ورزند، هزینه آن را باید مردم با نرخ تورم بالا بپردازند. به این ترتیب، دولت سیزدهم در ماه‌های نخست فعالیت خود در برابر یک تصمیم سخت، برای جراحی بودجه قرار دارد.

بازگرداندن قطار بودجه از ریل خارج شده ایران، یک ضرورت انکارناپذیر است و می‌توان آن را به مهم‌ترین مطالبه ملی تبدیل کرد مشروط بر اینکه این جراحی با کم‌ترین میزان خونریزی و بیشترین فرصت بهبود همراه باشد. از این منظر شایسته تصمیم دولت در اصلاح بودجه، می‌تواند پایین آوردن درجه تسب یا حرارت بدن اقتصاد باشد؛ زیرا هر گونه بودجه‌ریزی بدون اتکا به منابع پایدار، تنها بر زبانه آتش تورم می‌افزاید.

اکنون می‌توان به این رهیافت رسید که در مواجه با پدیده کسری بودجه، در سمت منابع و مصارف باید ردیف‌های اضافی را با تکیه بر پول‌های ناموجود رصد کرد. بنابراین در گام نخست دولت می‌تواند از پدیده نامیوم پیش‌بینی هزینه‌ها و مصارف بودجه بدون اطمینان از تحقق درآمدها و منابع، جلوگیری کند. البته این اصلاح در ظاهر ساده به نظر می‌رسد اما در عمل سخت و پیچیده خواهد بود، به‌ویژه اینکه سال‌هاست تفکر بودجه‌تراشی بر نظام بودجه‌ریزی کشور، به‌ویژه درون بدنه اداری و مدیریتی دستگاه‌های بودجه‌خوار، ریشه دوانده است و بر مبنای آن هر دستگاهی تلاش می‌کند تا بودجه بیشتری از دولت طلب کند که نشانه آن را می‌توان در کسری بودجه ۴۰۰ هزار میلیارد تومانی امسال مشاهده کرد. از پایان دادن به این چرخه باطل و معیوب، در نظام بودجه‌ریزی ایران، تفاهم و اراده واقعی مسران قوا و به‌ویژه دولت و مجلس بر سر اصلاح این فرایند است. مجموعه قوا باید به این عزم و تصمیم برسد که پیش از گرفتاری دولت در میان ردیف‌های پر شمار بودجه‌ای، در سمت هزینه‌ها و مصارف، به سمت واقعی‌سازی و پایدارسازی ردیف‌های درآمدی و منابع بودجه، حرکت کنند.

#### یادداشت

### مالک شریعتی؛ عضو کمیسیون انرژی مجلس

#### امید آفرینی خنثی‌کننده حمله سایبری

حملات سایبری اخیر به ایران همزمان با گام‌های مؤثر دولت سیزدهم در کاهش مشکلات کشور صورت می‌گیرد، با شروع فعالیت دولت آقای رئیسی امیدواری به حل مسائل کشور در مردم ایجاد شده و فرایند بازگشت اعتماد عمومی و احیای سرمایه اجتماعی که در دولت آقای روحانی تخریب شده بود، آغاز شده است. سفرهای آقای رئیسی و پیگیری‌هایی که ایشان در صحنه انجام می‌دهد به همراه اصلاحاتی که در بحث اصلاح قیمت سیما و آغاز به کار فرایند قانون جهش تولید مسکن و مسائلی از این دست اتفاق می‌افتد باعث ایجاد امیدواری در مردم شده است و دشمنان درصدد خنثی‌سازی این مسئله هستند.

تهدیدهای اخیر سایبری همزمان با پرواز چنگ‌کنده بمبارکن‌های اسرائیل و آمریکا به معنای این است که آنها از هر ابزاری که بتوانند استفاده می‌کنند تا به ایران ضربه بزنند. اینکه تاکنون آنها به ایران حمله نظامی نکرده‌اند به دلیل عدم اراده آنها نیست، به دلیل عدم اطمینان از نتیجه‌بخش بودن و کم‌خسارت بودن برای خودشان است. آنها از بداندن که این گزین به مطلوب است حتماً اقدام می‌کنند و یا توجه به آماج‌گی نیروهای مسلح ایران و تبعات سنگینی که برای آنها خواهد داشت تاکنون آن را عملیاتی نکرده‌اند و این بازدارندگی برای سیستم دفاعی ایران به‌نحو خوبی مانع اجرای چنین نیت خیانت‌آمیزی از طرف دشمنان ما شده است.

جنگ سایبری یکی از شقوق درگیری‌ها بین قدرت‌هاست و ایران هم یکی از قدرت‌های سایبری منطقه و جهان است. هم ایران لطماتی به دشمنان خود در این حوزه وارد کرده است، هم آنان تلاش‌هایی در این زمینه داشته‌اند. تاکنون ضرباتی که آنان داشته‌اند و اهدافی که دنبال کرده‌اند محدود به زیرساخت‌های غیر عمومی بود و در عرصه خدمات عمومی که همه مردم مخاطب باشند، کمتر چنین حملاتی را دنبال می‌کردند.

مرحله اخیر حملات نشان می‌دهد دشمنان وارد فاز جدیدی شده‌اند و دنبال نارضایتی عمومی به‌صورت فراگیر هستند. این مسئله می‌توانست یک آفتب اجتماعی ایجاد کند که خوشبختانه با اطلاع‌رسانی بموقع و حضور در صحنه مسئولان امر به‌خصوص شخص آقای رئیس‌جمهور تا حدود زیادی خنثی شد؛ مردم عبوری کردند و دولت هم تا حدود زیادی مشکل را رفع کرده است و تا پایان دنبال خواهد کرد.

آنچه اینجا دقت نظر می‌طلبد این است که هشدارهایی از گذشته به این سامانه و سامانه‌های مشابه داده شده بود. چند روز قبل در مصاحبه‌ای گفتیم که این سامانه‌ها طی ۱۰ سال گذشته باید به‌روز می‌شد، ولی دولت گذشته چون اعتقادی به این سامانه‌ها نداشت، آنها را رها کرده و به‌روز رسانی نکرده بود. فرمانده پدافند غیرعامل هم دیروز به این موضوع اذعان داشت که این کم‌کاری در دولت سابق صورت گرفته است.

راه حل ماجرا تقویت سیستم دفاعی و سایبری کشور است. برای آینده شاید بتوان تشکیل یک سازمان مستقل دفاع و امنیت سایبری را دنبال کرد. پیشنهاد ایجاد چنین سازمانی یک امر ضروری به نظر می‌رسد، چنین سازمانی می‌تواند بحث دفاع سایبری و پاسخ‌های مقتضی در زمان حملات را در دستور کار خود قرار دهد. مواجهه مناسب با چنین اتفاقاتی در تحلیل اتفاق اخیر مؤثر است. اطلاع‌رسانی از مسیر کانال‌های داخلی و لحظه‌به‌لحظه مهم بود تا مردم متوجه ماجرا باشند. پنهان‌نکردن ماجرا از مردم اهمیت داشت که شفاف عمل شد و این مسئله جای تقدیر داشت. مردم از لحظه اول در جریان قرار گرفتند که موضوع چیست، تدبیر برای کنترل ماجرا و جریان خسارت‌های احتمالی می‌تواند در آرامش بخشی به جامعه و همراه کردن مردم و ارتقای میزان صبوری و همراهی مردم با مسئولان مؤثر باشد. حضور در صحنه مسئولان به‌ویژه شخص آقای رئیسی به‌نحو خوبی اتفاق افتاد.

















تازه‌های نشر

سفر به دور اتاق



«سفر به دور اتاق» نوشته «گروه دو مستر» را احمد پرهیزی به فارسی برگردانده و از سوی نشر ماهی منتشر شده است.

آریابها

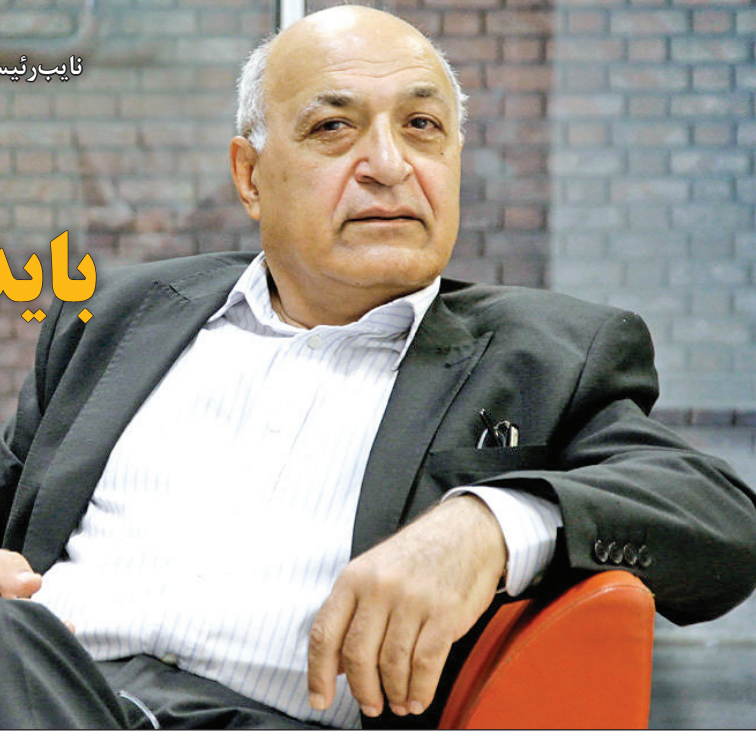


کتاب «آریابها» نوشته «ماریانو آروئل» داستان نویسی مکزیک است که اکثر آثار او مضمون سیاسی دارد.

دوست باز یافته



این کتاب داستانی بسیار خواندنی از «فرذ اولمن»، نویسنده و نقاش آلمانی درباره رابطه پرفراز و نشیب دو دوست به نام‌های هانس و کنراد در زمان حکومت نازی‌هاست.



باید حذف شود

۱۵هزار ناشر حتی یک کتاب هم منتشر نمی‌کنند

اقتصادی ریشه‌های حل شود و زیرساخت‌ها به درستی توسعه پیدا کند. همچنین باید زمینه را برای فعالیت حرفه‌ای دست‌اندرکاران این حوزه به فراهم و با برطرف کردن موانع، مسیر حرکت صنعت نشر را هموار کرد.

بسیاری از ناشران فعالیت اقتصادی که صنعت نشر کشور برای راه‌یابی از اوضاع بد اقتصادی که در آن گرفتار شده نیاز مبرم به کمک و دریافت حمایت‌های دولتی در قالب یارانه دارد.

یارانه نشر

کامل دارند. در چنین اوضاعی به نظر شما حذف یارانه باید به مرور و در مراحل مختلف صورت بگیرد یا یکباره باشد؟

قطع یکباره یارانه صنعت نشر می‌تواند آسیب‌زا باشد. برای قطع وابستگی‌های حوزه صنعت نشر به یارانه‌ها، ریل‌گذاری باید آرام‌آرام به سمت تقویت زیرساخت‌های حوزه نشر از جمله افزایش کتابخانه‌های عمومی، افزایش شمارگان کتاب یا حمایت از کتابفروشی‌ها باشد.

در چنین وضعیتی اگر یارانه‌ها حذف شود، دولت برای تحول در صنعت نشر چگونه می‌تواند کمک‌سان صنعت نشر باشد و این یارانه‌ها باید در کجا سرمایه‌گذاری شود؟

اینکه یارانه‌ها به‌طور مستقیم به ناشران داده شود درست نیست و بی‌عدالتی‌هایی را به همراه دارد و همه فعالان این حوزه نمی‌توانند از این یارانه‌ها بهره‌مند شوند. به اعتقاد من، این یارانه‌ها باید در توسعه زیرساخت‌ها سرمایه‌گذاری شود؛ به‌عنوان مثال باید کتابخانه در مناطق مختلف به‌ویژه در مناطق محروم ایجاد شود که این نمونه‌ای از توسعه زیرساخت‌هاست.

در چچه

زیبایی شناسی زندگی روزمره



نشست هفتگی شهر کتاب، سه‌شنبه یازدهم آبان ساعت ۱۱ صبح به نقد و بررسی کتاب «زیبایی شناسی زندگی روزمره» اختصاص دارد که با حضور نادر شایگان فر، کزوه بیهیانی و شیمیا بحرینی به صورت مجازی برگزار می‌شود.

آگهی فراخوان عمومی جهت شناسایی پیمانکار به شماره ۱۴۵-۱۴۰۰-۱۴۰۰. موضوع: انجام پروژه واحد استحصال بنزن. مشاهده آگهی در وبسایت شرکت به آدرس اینترنتی: www.arpc.ir

آگهی مناقصه عمومی شرکت خدمات دریایی و مهندسی کشتیرانی قشم. در نظر دارد برای تکمیل پروژه ساختمان خود در جزیره قشم نسبت به شناسایی اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت خرید، نصب و راه اندازی دو دستگاه آسانسور از طریق برگزاری مناقصه عمومی به شماره 00/TN/33 اقدام نماید.

دست‌هایتان را چندین بار در روز با آب و صابون بشویید. از تماس با افرادی که علائم بیماری شبیه سرماخوردگی و آنفلوآنزا دارند، دوری کنید. از روبوسی و دست دادن با افراد خودداری کنید. در فضاهای شلوغ و عمومی حتما از ماسک استفاده و هر چندساعت ماسک خود را تعویض کنید.

۱۵ فرمان پیشگیری از کرونا. فرمان پیشگیری از کرونا.











# بدن‌های فقیر

بررسی وضعیت گرسنگی پنهان در ایران و جهان

سمیرا مصطفی‌نژاد  
روزنامه‌نگار

باعث شده تا عده‌ای به دلیل ناتوانی مالی و عده‌ای از سر عادت، مواد غذایی مورد نیاز بدن خود را مصرف نکنند. به این ترتیب است که تمامی دهک‌های در آمدی جامعه دچار فقر کلسیم هستند. به بیانی دیگر، کلسیم مصرفی ایرانی‌ها تنها ۶۰ درصد از میزان کلسیم مورد نیاز بدن آنها را تامین می‌کند. همچنین به گفته معاون آموزشی وزیر بهداشت در سال ۹۸ حدود ۸۰ الی ۹۰ درصد جمعیت کشور دچار کمبود ویتامین D هستند. علاوه بر این، رئیس مؤسسه علوم و صنایع غذایی می‌گوید غیر از کمبود آهن و کلسیم در دهک‌های اول تا پنجم جامعه کمبود ویتامین A و ویتامین B2 هم قابل ملاحظه است. تمامی این آمارها حاکی از پاک‌فقرت پدیده گرسنگی پنهان در ایران است و فقر و نامنی غذایی می‌تواند این پدیده را در کشور تشدید کند. به گفته مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، استان‌های نامن غذایی در کشور شامل سیستان و بلوچستان، کهگیلویه و بویراحمد، خوزستان، هرمزگان، ایلام، کرمان، خراسان جنوبی و بوشهر هستند. بدن برای بقا به مجموعه‌ای از ریز مغذی‌ها، پروتئین‌ها، مواد معدنی و چربی نیاز دارد. برای مصرف این مواد استاندارد‌های جهانی تعریف شده است و منابع و گروه‌های غذایی شناخته‌شده‌ای برای تامین نیاز بدن از این ترکیبات معرفی شده و وجود دارد. معمولاً تامین انواع ویتامین‌ها و به مصرف میوه‌ها و سبزیجات نسبت

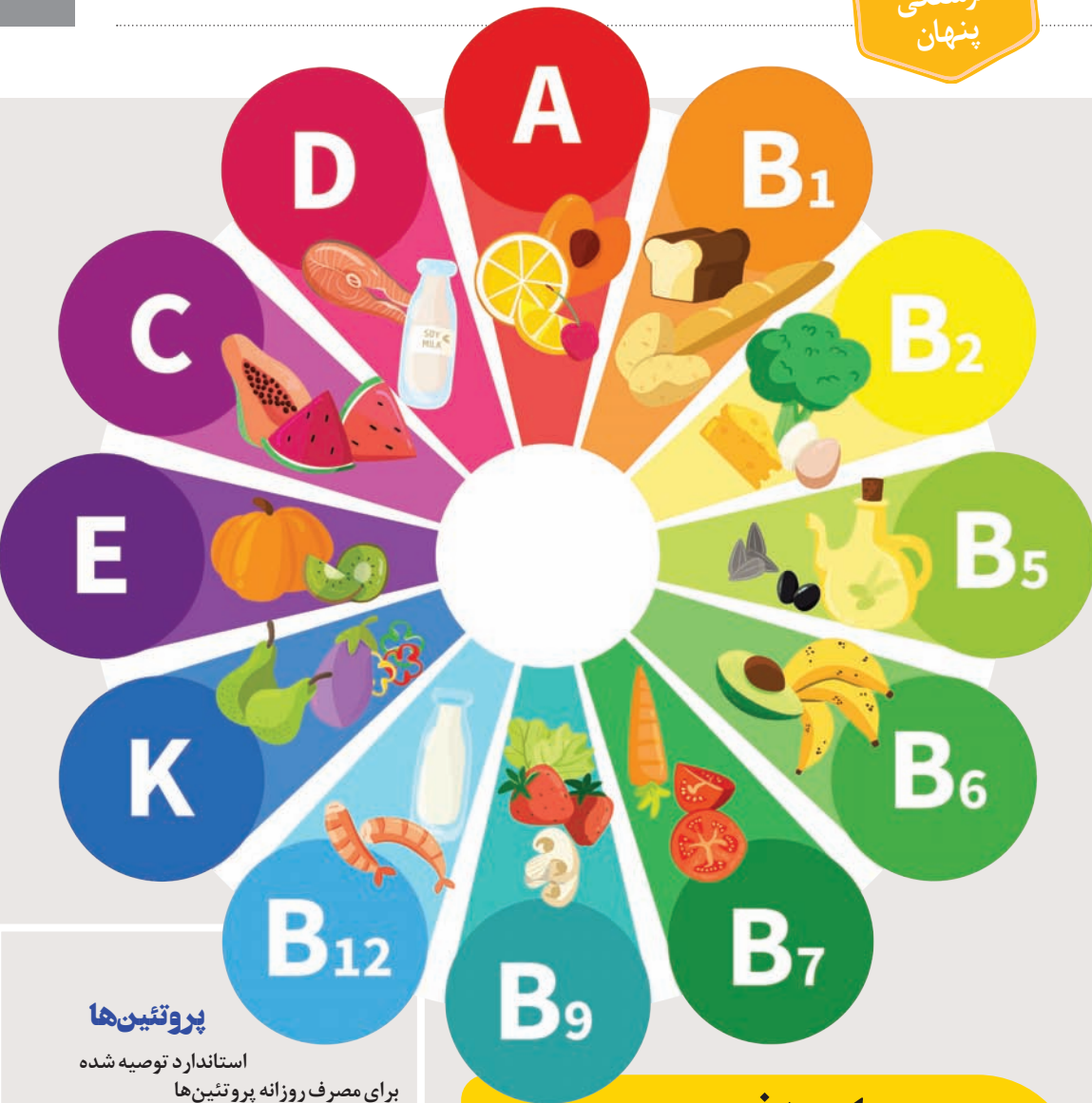
تامين غذا برای جمعیت رو به رشد زمین مدت‌هاست که به یکی از مهم‌ترین چالش‌های بزرگ جهان تبدیل شده است. گرسنگی به معنی محدود بودن دسترسی به منابع غذایی، امروز بخش بزرگی از جمعیت جهان را تهدید می‌کند اما فراتر از آن پدیده‌ای به نام گرسنگی پنهان است که جمعیت جهان را در معرض خطر قرار داده است؛ به این معنی که افراد به غذا دسترسی دارند اما این غذا حاوی ریز مغذی‌هایی که بدن برای بقا و سلامت ماندن به آنها نیاز دارد نیست. به این ترتیب افراد تنها سیر می‌شوند، یعنی در آمار گرسنگان قرار نمی‌گیرند اما آنچه برای رشد و تکامل به آن نیاز دارند را به بدن خود نمی‌رسانند. گرسنگی پنهان نوعی فقر مواد معدنی، ویتامین‌ها و پروتئین‌هاست که به دلیل مختلفی از جمله عادات غذایی نادرست، تغییرات اقلیمی و فقر گریبان مردم در کشورهای مختلف جهان را گرفته است. به تازگی نیز رئیس مؤسسه علوم و صنایع غذایی نسبت به افزایش گرسنگی پنهان در کشور هشدار داده است. براساس این گزارش، نامناسب بودن سید غذایی خانوارهای ایرانی باعث بروز گرسنگی پنهان در کشور شده است. در واقع نادرست بودن عادات غذایی در کنار نامساعد بودن وضعیت اقتصادی در کشور

## گرسنگی پنهان در ایران و جهان

حقایق درباره گرسنگی پنهان در جهان



■ گرسنگی پنهان بیش از ۲ میلیارد نفر از جمعیت زمین را تحت تأثیر خود قرار داده است (فانو، ۲۰۱۳).  
■ فقر ریز مغذی‌ها بار اصلی ۷ درصد از بیماری‌های جهان را به دوش می‌کشد.  
■ عوارض گرسنگی پنهان بر بدن شامل اختلالات مغزی، بروز انواع بیماری‌ها از جمله کم‌خونی، کاهش بهره‌وری و مرگ است. به گفته فانو تنها با تامین چند نوع ویتامین و پروتئین در رژیم غذایی کشورهای کم‌درآمد فقر مواد مغذی هستند می‌توان جان جان هزاران نفر را از مرگ نجات داد.  
■ کودکان اصلی ترین قربانیان گرسنگی پنهان به‌شمار می‌روند و این پدیده در هزار روز اول زندگی کودک می‌تواند صدماتی جبران ناپذیر به سلامت او وارد کند. سالانه ۱.۱ میلیون تا ۳.۱ میلیون کودک در اثر فقر مواد مغذی در جهان جان خود را از دست می‌دهند.  
■ رایج ترین شکل فقر ماده مغذی در میان تمامی سنین در جهان، فقر ید، آهن و زینک است.  
■ در بیش از ۲۰ کشور جهان که شاخص گرسنگی پنهان تا سال ۲۰۱۰ (۲۰۱۰ مار جدید تری در دست نیست) در آنها بسیار بالاست، ۴۰ درصد از کودکان بیش از سن دبستان دچار معلولیت



## همه مواد مغذی ضروری برای بدن انسان

### پروتئین‌ها

استاندارد توصیه شده برای مصرف روزانه پروتئین‌ها

■ یک فرد کم‌تحرک در ازای هر کیلوگرم از وزن بدن خود باید ۰.۸ گرم پروتئین مصرف کند. با احتساب متوسط وزن، یک مرد کم‌تحرک روزانه باید ۵۶ گرم و یک زن کم‌تحرک باید روزانه ۴۶ گرم پروتئین مصرف کند.  
■ نقش پروتئین‌ها در بدن: کمک به رشد ماهیچه‌ها، استخوان‌ها، مو و پوست، ایجاد آنتی‌بادی‌ها، هورمون‌ها و دیگر ترکیبات ضروری بدن و عمل کردن به عنوان سوخت بافت‌ها و سلول‌های بدن در شرایط ضروری



### منابع پروتئین

گوشت قرمز، گوشت مرغ و بوقلمون، ماهی و غذاهای دریایی، حبوبات، تخم‌مرغ، لبنیات، سویا، مغزهای آجیلی و دانه‌هایی مانند کینوا

### چربی‌ها

■ نقش چربی‌ها در بدن: تامین انرژی، کمک به رشد سلول‌ها، کمک به انعقاد خون، ساخت سلول‌های جدید، کاهش خطر بیماری‌های قلبی و دیابت نوع دوم، کمک به حرکت ماهیچه‌ها، تنظیم فشار خون، کمک به عملکرد مغز، کمک به جذب مواد معدنی و ویتامین‌ها، کمک به تولید هورمون‌ها و بهبود عملکرد ایمنی بدن

■ استاندارد توصیه شده برای مصرف روزانه: بر اساس استاندارد‌های جهانی، برای رژیم غذایی ۲۰۰۰ کالری در روز هر فرد باید در حدود ۷۴۴ گرم چربی سالم مصرف کند.



### منابع چربی مفید

آجیل‌ها، ماهی‌های چرب مانند تن یا سالمون، روغن‌های گیاهی، روغن نارگیل و دانه‌های مغذی

### کربوهیدرات‌ها

■ کربوهیدرات‌ها هم‌اگرچه جزو مواد غذایی هستند که باید با احتیاط مصرف شوند اما سوخت‌وساز بدن انسان به آنها به‌ویژه به کربوهیدرات‌های پیچیده وابسته است.  
■ نقش کربوهیدرات‌های پیچیده در بدن: بهبود سیستم ایمنی بدن، بهبود عملکرد مغز و سیستم عصبی، تامین انرژی بدن و کمک به سیستم هاضمه  
■ استاندارد توصیه شده برای مصرف روزانه: بر اساس استاندارد‌های جهانی برای رژیم غذایی ۲۰۰۰ کالری در روز باید ۲۲۵ تا ۳۲۵ گرم کربوهیدرات مصرف شود.

### منابع کربوهیدرات‌ها



ویتامین‌ها  
■ ویتامین‌های حلال در چربی، ویتامین‌های A، D، E و K  
■ ویتامین‌های حلال در آب، ویتامین C و خانواده ویتامین‌های گروه B  
■ منابع تامین ویتامین‌ها: سبزیجات، میوه‌ها و پروتئین‌های سبز چربی



■ نقش ویتامین‌ها در بدن: تقویت سیستم ایمنی بدن، به تأخیر انداختن ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرطان، تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها، کمک به جذب کلسیم، حفظ سلامت پوست، کمک به سوخت‌وساز پروتئین و کربوهیدرات، حفظ سلامت خون و کمک به عملکرد مغز و سیستم عصبی

استاندارد توصیه شده برای مصرف روزانه ویتامین‌ها



### ویتامین‌های خانواده B

(بی کمپلکس)  
مردان: ۵۰ میلی‌گرم در روز  
زنان: ۴۲۵ میلی‌گرم در روز

■ ویتامین A  
مردان: ۹۰۰ میکروگرم در روز  
زنان: ۷۰۰ میکروگرم در روز

■ ویتامین C  
مردان: ۹۰ میلی‌گرم در روز  
زنان: ۷۵ میلی‌گرم در روز

■ ویتامین D  
تا ۷ ساله‌ها  
۱۵ میکروگرم در روز  
۷ ساله‌ها تا ۲۰ ساله‌ها  
۲۰ میکروگرم در روز

■ ویتامین E  
مردان: ۱۱ میلی‌گرم در روز  
زنان: ۸ میلی‌گرم در روز

■ ویتامین K  
مردان: ۱۲۰ میکروگرم در روز  
زنان: ۹۰ میکروگرم در روز



## سرانه مصرف تامین‌کننده‌های مواد مغذی بدن در چند کشور جهان با ایران

کشور	زاین	برزیل	چین	ژاپن	ایران
آرژانتین	۷۰۹ کیلوگرم	۹۰۹ کیلوگرم	۳۲۸ کیلوگرم	۴۵ کیلوگرم	۶۰۹ کیلوگرم
آمریکا	۲۰۵ کیلوگرم	۲۵۴ کیلوگرم	۱۹۵ کیلوگرم	۲۰۵ کیلوگرم	۳۲۶ کیلوگرم
هندوستان	۲۰۵ کیلوگرم	۲۵۴ کیلوگرم	۱۹۵ کیلوگرم	۲۰۵ کیلوگرم	۳۲۶ کیلوگرم
برزیل	۲۰۵ کیلوگرم	۲۵۴ کیلوگرم	۱۹۵ کیلوگرم	۲۰۵ کیلوگرم	۳۲۶ کیلوگرم
چین	۲۰۵ کیلوگرم	۲۵۴ کیلوگرم	۱۹۵ کیلوگرم	۲۰۵ کیلوگرم	۳۲۶ کیلوگرم
ژاپن	۲۰۵ کیلوگرم	۲۵۴ کیلوگرم	۱۹۵ کیلوگرم	۲۰۵ کیلوگرم	۳۲۶ کیلوگرم
ایران	۲۰۵ کیلوگرم	۲۵۴ کیلوگرم	۱۹۵ کیلوگرم	۲۰۵ کیلوگرم	۳۲۶ کیلوگرم
پرتغال	۲۰۵ کیلوگرم	۲۵۴ کیلوگرم	۱۹۵ کیلوگرم	۲۰۵ کیلوگرم	۳۲۶ کیلوگرم
آمریکا	۲۰۵ کیلوگرم	۲۵۴ کیلوگرم	۱۹۵ کیلوگرم	۲۰۵ کیلوگرم	۳۲۶ کیلوگرم
آرژانتین	۲۰۵ کیلوگرم	۲۵۴ کیلوگرم	۱۹۵ کیلوگرم	۲۰۵ کیلوگرم	۳۲۶ کیلوگرم
برزیل	۲۰۵ کیلوگرم	۲۵۴ کیلوگرم	۱۹۵ کیلوگرم	۲۰۵ کیلوگرم	۳۲۶ کیلوگرم
چین	۲۰۵ کیلوگرم	۲۵۴ کیلوگرم	۱۹۵ کیلوگرم	۲۰۵ کیلوگرم	۳۲۶ کیلوگرم
ژاپن	۲۰۵ کیلوگرم	۲۵۴ کیلوگرم	۱۹۵ کیلوگرم	۲۰۵ کیلوگرم	۳۲۶ کیلوگرم
ایران	۲۰۵ کیلوگرم	۲۵۴ کیلوگرم	۱۹۵ کیلوگرم	۲۰۵ کیلوگرم	۳۲۶ کیلوگرم
پرتغال	۲۰۵ کیلوگرم	۲۵۴ کیلوگرم	۱۹۵ کیلوگرم	۲۰۵ کیلوگرم	۳۲۶ کیلوگرم
آمریکا	۲۰۵ کیلوگرم	۲۵۴ کیلوگرم	۱۹۵ کیلوگرم	۲۰۵ کیلوگرم	۳۲۶ کیلوگرم
آرژانتین	۲۰۵ کیلوگرم	۲۵۴ کیلوگرم	۱۹۵ کیلوگرم	۲۰۵ کیلوگرم	۳۲۶ کیلوگرم
برزیل	۲۰۵ کیلوگرم	۲۵۴ کیلوگرم	۱۹۵ کیلوگرم	۲۰۵ کیلوگرم	۳۲۶ کیلوگرم
چین	۲۰۵ کیلوگرم	۲۵۴ کیلوگرم	۱۹۵ کیلوگرم	۲۰۵ کیلوگرم	۳۲۶ کیلوگرم
ژاپن	۲۰۵ کیلوگرم	۲۵۴ کیلوگرم	۱۹۵ کیلوگرم	۲۰۵ کیلوگرم	۳۲۶ کیلوگرم
ایران	۲۰۵ کیلوگرم	۲۵۴ کیلوگرم	۱۹۵ کیلوگرم	۲۰۵ کیلوگرم	۳۲۶ کیلوگرم







## ⊕ لشکر کشی یحیی برای انتقام

در ۱۴ ماه اخیر فقط یک تیم ایرانی توانسته پرسپولیس را بر برد و قرمزها امروز برای انتقام همان یک باخت در اراک هستند



پرسپولیس



16:00

آلمینیوم اراک



۱۹۴

## ⊕ این بار هم جستید

هواداران استقلال و پرسپولیس ۲۴ ساعت پر استرس و پر خبر را پشت سر گذاشتند اما در نهایت قدر اسپون طبق روال سالهای قبل مجوز حرفهای این دو باشگاه را صادر کرد تا در ظاهر خطر حذف از آسیا از بین گوش سرخابیها گذشته باشد. باید دید این وضعیت تا کی می تواند ادامه داشته باشد



دوشنبه ۱۴۰۰ | ۲۵ ربيع الاول ۱۴۴۳ | سال بیست و نهم | شماره ۸۳۵۰ | صفحه ۴

# هلمشده کی ورزشت



# قبولی کیا در ثلث اول

**تیم ملی امید ایران با هدایت مهدوی کیا از ۳ بازی ۹ امتیاز گرفت و با اقتدار راهی مرحله نهایی جام ملت های آسیا شد**  
**حالا امید برای المپیک شدن این تیم از قبل بیشتر شده است**

توانستند از برتری خود استفاده کنند. امیدهای ایران در ۱۰ دقیقه پایانی با یک بازیکن کمتر هم دفاع خوبی داشتند و با بسته نگه داشتن دروازه پیروز میدان شدند. حالا مهدوی کیا در گام اول توانسته با رکورد صدر صد پیروزی تیمش را به جام ملت ها برساند و امیدها را برای رسیدن این تیم به المپیک زنده کند. فراموش نکنیم مهدوی کیا در مصاحبه های اخیرش تأکید کرده صعود تیم ملی امید به مرحله نهایی اهمیت چندانی برای او و کادرش ندارد، چون آنها بیشتر روی اهداف بلندمدت خود یعنی صعود به المپیک ۲۰۲۴ تمرکز کرده اند.

حریف قدرتمندی روی کاغذ به حساب می آید. تاجیک ها در دقیقه دهم با ضربه اسلام زئیروف به گل اول رسیدند؛ گلی که تنها پس از ۲۳ دقیقه جواب داده شد. یاسین سلمانی که ستاره تیم ملی ایران در بازی دیروز بود، پس از به ثمر رساندن گل اول در دقیقه ۱۳، در دقیقه هجدهم گل دوم را زد تا امیدها برای اولین بار از حریف پیش بیفتند. این بار تاجیک ها با پنالتی احسان پنجشنبه در دقیقه ۲۲، خیلی زود به بازی برگشتند اما در آخرین دقیقه بازی در نیمه اول سلمانی هت تریک کرد تا شاگردان مهدوی کیا با پیروزی به رختکن بروند. در نیمه دوم تاجیک ها تیم برتر میدان بودند اما

تیم ملی امید ایران با اقتدار به جام ملت های زیر ۲۳ ساله های آسیا صعود کرد. شاگردان مهدوی کیا که در ۲ بازی ابتدایی، نپال را با نتیجه ۴ بر صفر و لبنان را با نتیجه ۲ بر صفر شکست داده بودند، در بازی سوم تاجیکستان میزبان را هم شکست دادند تا با ۹ امتیاز به عنوان تیم اول گروه جواز حضور در دور نهایی جام ملت های آسیا در سال ۲۰۲۲ را کسب کنند؛ تورنمنتی که قرار است به میزبانی از پاکستان برگزار شود. امیدهای ایران در بازی دیروز، خیلی زود از حریف خود عقب افتادند؛ حریفی که در بازی های قبلی، لبنان را یک بر صفر شکست داده بود و با ۶ تایی کردن نپال،



















فاصله سیستان و بلوچستان  
تا تکمیل گازرسانی

۲



جغرافیای  
طلای سبز ایران

۳



وعده بازگشت آرامش  
به بازار مرغ کرمانشاه

۴

# بازار مرغ کرمانشاه

دوشنبه ۱۰ آبان ۱۴۰۰ - ۲۵ ربیع الاول ۱۴۴۲ - سال بیست و نهم - شماره ۸۳۵۰ - ۴ صفحه

## ماسوله زاگرس تنهاست

وقتی برف می بارد راه روستای زیبای «سراقاسید» تا ۶ ماه بسته می شود، اهالی روستا در این زمینه مطالباتی دارند که تا کنون به آن رسیدگی نشده است



عکس: همشهری/احمد ریاحی دهگردی

### خاطره حسین زاده خبرنگار

در فاصله ۱۷۰ کیلومتری شهرکرد مرکز استان چهارمحال و بختیاری، پس از گذر از جاده‌های پیچ در پیچ خاکی و طبیعت کوهستانی شهرستان کوهرنگ به روستای پلکانی «سراقاسید» می‌رسیم. این روستا در ارتفاع ۲۵۰۰ متری از سطح دریا و در یکی از دامنه‌های قله هفت‌تنان واقع شده است. سراقاسید با خانه‌هایی از خشت و چوب، یکی از بی نظیرترین معماری‌ها را در بین روستاهای فلات مرکزی ایران به ویژه در منطقه زاگرس مرکزی دارد. در این روستا پشت بام هر خانه حیاط خانه بالایی است و پنجره خانه را که باز کنیم طبیعت سرسبز کوه‌ها، جنگل‌های بلوط و درختان گردو به چشم می‌خورد و البته امامزاده «سراقاسیدعیسی» از شجرنامه‌های موجود اینطور بر می‌آید که عمر روستا به بیش از ۶۰۰ سال پیش می‌رسد و اسم روستا از امامزاده «سراقاسیدعیسی» گرفته شده است. در بهار و تابستان این روستا سرزنده‌تر از همیشه می‌شود و شور زندگی در آن جریان دارد اما زمستان که از راه برسد دیگر خبری از جمعیت بهار و تابستان نیست و نیمی از جمعیت چهار هزار نفری روستا به دیگر مناطق از جمله استان اصفهان کوچ می‌کنند. نفی مهمتر از غار یخی چما و آبشار شیخ علیخان که از جاذبه‌های دیدنی این منطقه به شمار می‌رود، تماشای زندگی مردمانی است که هنوز رگه‌های شهری به آن اضافه نشده است؛ خالص

و دست‌نخورده.

اینجا زن و مرد با هم کار می‌کنند. زن‌ها با نخ‌های بشمی رنگارنگ قالی، گلیم، جاجیم و نم‌د می‌بافند و با موی بز سیاه چادر درست می‌کنند. آنها در کنار دامداری و کشاورزی با پسته‌چینی و فروش کرفس و فارچ کوهی و استخراج نمک از حوضچه‌های کوچک روستا امرار معاش می‌کنند. اما این زیبایی‌ها تنها یک روی سکه زندگی در روستای زیبا و پلکانی سراقاسید است و روی دیگر آن زندگی سخت در محرومیتی عمیق را نشان می‌دهد. با نخستین بارش برف راه ارتباطی روستا به جلگرد مرکز شهرستان کوهرنگ قطع می‌شود. با مسدود شدن جاده، برق روستا هم قطع می‌شود و مردم برای تامین روشنایی و سایر نیازهای خود از نفت سفید و هیزم استفاده می‌کنند. از طرف دیگر در این روستا خبری از مدرسه نیست؛ دانش‌آموزان در کلاس‌هایی که به وسایل گرمایشی مجهز نیستند از سوی سرایز معلم‌هایی که به منطقه اعزام می‌شوند، علم و دانش فرا می‌گیرند. درمانگاه مجهز هم وجود ندارد. مردم روستا خدمات درمانی خود را از بهورز روستا دریافت می‌کنند و از نعمت پزشک مستقر محرومند. در کنار تمام این مشکلات باید اشاره کرد که این خانه‌های پلکانی از امکان حمام و سرویس بهداشتی هم محروم هستند. در روستا سرویس بهداشتی عمومی احداث شده است اما فاضلاب آن در محیط روستا جاری می‌شود و جایی هم برای دفن زباله‌ها وجود ندارد. همه این موارد، زیبایی‌های بکر و طبیعی منطقه

را خدشه‌دار کرده است. اما به گفته مسئولان محلی هر اقدامی برای بهبود وضعیت بهداشتی از جمله ایجاد شبکه فاضلاب و یا مرمت خانه‌ها و صدور پروانه ساختمانی به استعلام و مجوز میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری نیاز دارد.

مردم: رسیدگی مسئولان میراث فرهنگی ضعیف است اهالی روستا گلایه دارند که میراث فرهنگی مجوز ساخت و ساز به آنها نمی‌دهد. از همین رو برخی خودسرانه اقدام به بازسازی خانه‌های خود کرده‌اند که این موضوع می‌تواند باعث تاریخی روستا را از بین ببرد. برخی اهالی عنوان کردند: «در فصل زمستان آب برف و باران از سقف خانه‌ها نشت می‌کند. این خانه‌ها تجهیزات گرمایشی ندارند و زندگی در آنها سخت است. به ناچار مجبور به مرمت و بازسازی خانه‌های خود هستیم.» یکی از اهالی روستا با گلایه از مسئولان می‌گوید: اگر حفظ بافت تاریخی مهم است چرا به مردم روستا کمک نمی‌کنند تا بر اساس ضوابط و دستورالعمل‌های مورد تایید، خانه‌ها مرمت شود. وی تصریح می‌کند: روستا به شدت نیاز به شبکه جمع‌آوری فاضلاب دارد و با وضع موجود سلامتی مردم در خطر است اما تاکنون راهکاری برای ایجاد فاضلاب ارائه نشده و مسئولان عنوان می‌کنند باید مشاور توانمندی برای طرح فاضلاب انتخاب شود تا بافت روستا آسیب نبیند. محمد دادور، عضو سابق شورای اسلامی روستا نیز اگرچه نسبت به تخریب بافت تاریخی روستا ابراز نگرانی می‌کند و معتقد است مردم نباید با بلوک و سیمان، خودسرانه اقدام به بازسازی خانه‌ها

کنند اما از بی تدبیری و نبود نظارت‌های لازم هم انتقاد می‌کند و می‌گوید: مسئولان رسیدگی مناسبی ندارند و از سوی میراث فرهنگی نظارت دقیقی صورت نمی‌گیرد.

میراث فرهنگی: برخی مردم همراهی نمی‌کنند این اظهارات در حالی مطرح می‌شود که رئیس اداره میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری شهرستان کوهرنگ با تاکید بر اینکه روستا قابلیت ثبت جهانی دارد، خاطر نشان کرد: در سال ۸۶ تلاش‌هایی برای ثبت روستا در یونسکو انجام شد اما به سبب ایراداتی در طرح، این موضوع پیگیری نشد و امید می‌رود با اختصاص اعتبار مناسب بتوان بار دیگر در این زمینه اقدام کرد. احداث جاده مهم‌ترین ضرورت روستا فرماندار شهرستان کوهرنگ بر این باور است که با احداث جاده دسترسی آسفالت، بسیاری از مشکلات روستای سراقاسید برطرف می‌شود. مرتضی زمانپور افزود: چنانچه اعتبار مناسبی برای احداث جاده در این منطقه اختصاص داده شود، دسترسی به روستا راحت‌تر می‌شود. علاوه بر آن راه ارتباطی روستا هم حدود ۶ ماه از سال مسدود نمی‌شود. همچنین ارائه خدمات بهداشتی و آموزشی در این منطقه تسهیل خواهد شد. سختی زندگی در روستای زیبای سراقاسید موضوع پنهانی نیست. این روستا ۶ ماه از سال در قطع رابطه با دیگر جاهاست. مسئولان پیشنهاد جابجایی بخشی از جمعیت به شهرک‌های پیش‌بینی شده را داده‌اند اما مردم به دلیل تعلق خاطری که به روستا دارند ترجیح می‌دهند با کمبودها و بی‌مهری‌ها بسازند و مهاجرت نکنند. با این همه مشکلات موجود نباید باعث تخریب بافت تاریخی روستا شود.

بلوک و سیمان استفاده می‌کنند، روی آن را کاهگل بکشند تا ظاهر روستا تخریب نشود. رئیس اداره میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری شهرستان کوهرنگ با تاکید بر اینکه روستا قابلیت ثبت جهانی دارد، خاطر نشان کرد: در سال ۸۶ تلاش‌هایی برای ثبت روستا در یونسکو انجام شد اما به سبب ایراداتی در طرح، این موضوع پیگیری نشد و امید می‌رود با اختصاص اعتبار مناسب بتوان بار دیگر در این زمینه اقدام کرد. احداث جاده مهم‌ترین ضرورت روستا فرماندار شهرستان کوهرنگ بر این باور است که با احداث جاده دسترسی آسفالت، بسیاری از مشکلات روستای سراقاسید برطرف می‌شود. مرتضی زمانپور افزود: چنانچه اعتبار مناسبی برای احداث جاده در این منطقه اختصاص داده شود، دسترسی به روستا راحت‌تر می‌شود. علاوه بر آن راه ارتباطی روستا هم حدود ۶ ماه از سال مسدود نمی‌شود. همچنین ارائه خدمات بهداشتی و آموزشی در این منطقه تسهیل خواهد شد. سختی زندگی در روستای زیبای سراقاسید موضوع پنهانی نیست. این روستا ۶ ماه از سال در قطع رابطه با دیگر جاهاست. مسئولان پیشنهاد جابجایی بخشی از جمعیت به شهرک‌های پیش‌بینی شده را داده‌اند اما مردم به دلیل تعلق خاطری که به روستا دارند ترجیح می‌دهند با کمبودها و بی‌مهری‌ها بسازند و مهاجرت نکنند. با این همه مشکلات موجود نباید باعث تخریب بافت تاریخی روستا شود.



# جغرافیای طلای سبز ایران

همشهری در پرورده ویژه‌ای وضعیت زیتون در ۵ استانی که قطب تولید این محصول به‌شمار می‌روند را بررسی کرده‌است

زیتون از جمله محصولات باغی ایران به‌شمار می‌رود که می‌تواند ارزش آوری مناسبی برای کشور به‌همراه داشته‌باشد؛ محصولی که با توجه به خواص آن و همچنین انواع محصولاتی که از فراوری آن به‌دست می‌آید، قابلیت‌های ویژه‌ای در زمینه توسعه کشت دارد. براساس آخرین آمارهای اعلام شده از سوی وزارت جهاد کشاورزی، سطح زیر کشت این محصول در سال گذشته حدود ۷۸ هزار هکتار بوده که از این میزان، ۵۸ هزار هکتار بارور و بقیه غیر بارور و در مرحله نونهالی است. این در حالی است که به گفته مسئولان این وزارتخانه، میزان تولید این محصول در سال ۱۳۹۹ نسبت به ۱۳۹۸، حدود ۲۱ درصد کاهش یافته است و این موضوع می‌تواند بر صادرات «کنسرو و زیتون» و «روغن زیتون» از ایران تأثیر منفی بر جا بگذارد؛ جالبی که کارشناسان، ورزش باد گرم در زمان گلدهی در مناطق زیتون خیز، یعنی استان‌های گیلان، زنجان و قزوین، را از دلایل اصلی افت تولید می‌دانند. براساس بررسی‌های انجام شده، در حال حاضر در ۲۶ استان زیتون کشت می‌شود، اما زنجان، گیلان، قزوین، فارس و گلستان از عمده‌ترین تولیدکنندگان این محصول به‌شمار می‌روند که بخش مهمی از سطح زیر کشت و میزان تولید محصول را به خود اختصاص داده‌اند. با توجه به فصل برداشت زیتون، همشهری در پرورده ویژه‌ای وضعیت برداشت این محصول در ۵ استانی که قطب تولید زیتون محسوب می‌شوند را مورد بررسی قرار داده‌است که در ادامه می‌خوانید.

## آوازه زیتون رودبار

براساس آمارهای وزارت جهاد کشاورزی، ۹ هزار و ۱۵۰ هکتار از باغ‌های گیلان زیر کشت زیتون قرار دارد و این استان به‌عنوان یکی از قطب‌های مهم تولید این محصول به‌حساب می‌آید که ۱۱ درصد از کل سطح زیر کشت زیتون و ۲۰ درصد از تولید زیتون کشور را به خود اختصاص داده‌است. براساس آمارهای موجود، گیلان برتر کشور مساحت زیر کشت و میزان تولید محصول در جمع ۳ استان برتر کشور قرار دارد. در چنین شرایطی زمان برداشت زیتون از شهریورماه آغاز و تا پایان آذرماه ادامه می‌یابد و ارزش ریالی تولید سالانه این محصول در استان، حدود ۱۴۴ میلیارد تومان است. در حال حاضر حدود ۲ هزار نفر در استان گیلان به کشت و تولید زیتون مشغول هستند و به گفته مسئولان، نیمی از محصول برداشت شده به مصرف کنسروی و تازه‌خوری می‌رسد و بقیه به روغن زیتون تبدیل می‌شود. از مهم‌ترین ارقام محلی زیر کشت زیتون در گیلان زرد، روغنی، قیشوم و ماری است، اما ارقام خارجی که در باغ‌های گیلان کشت می‌شوند شامل «آرینک»، «مانزانیلا» و «کروناپکی» می‌شود. در این میان رودبار از شهرت زیادی در زمینه تولید زیتون برخوردار است و به دلیل داشتن آب و هوای خشک، تنها شهرستان تولیدکننده زیتون در گیلان محسوب می‌شود. این در حالی است که سال گذشته و براساس آمارهای سازمان جهاد کشاورزی گیلان، بیش از ۱۸ هزار تن محصول از سطح ۸ هزار و ۵۶۰ هکتار از باغ‌های زیتون رودبار برداشت شده که این میزان تولید نشان از افت ۲۰ درصدی تولید نسبت به سال قبل‌تر از آن دارد. در سال جاری نیز مسئولان سازمان جهاد کشاورزی گیلان از پیش‌بینی برداشت ۱۲ هزار تن زیتون در سطح شهرستان رودبار خبر دادند که نشان می‌دهد افت تولید نسبت به سال گذشته هم بیشتر باشد. این کاهش یی از تباطؤ با کمبود آب برای باغ‌های استان و افزایش سطح زیر کشت در استان‌های همجوار نیست. در گیلان کشت غالب، برنج است؛ به این دلیل همچنان مجوزهای برداشت آب برای باغ‌های زیتون صادر نمی‌شود. در حال حاضر آب ۵ هزار و ۶۰۰ هکتار از باغ‌های زیتون این شهرستان از طریق آبیاری قطره‌ای و حدود ۲ هزار هکتار از باغ‌ها، به شیوه سنتی و با استفاده از آب چشمه‌ها و نهرها آبیاری می‌شوند. این در حالی است که آبیاری سنتی با توجه به زمان برداشت محدودیت منابع آبی و وقوع خشکسالی، جلوگیری از باغ‌های زیتون نیست و تأمین آب باغ‌ها یکی از مشکلات باغداران زیتون در تولید این محصول به‌حساب می‌آید. همچنین ۵۷ درصد از باغ‌های زیتون رودبار صنعتی و مدرن هستند و ۴۳ درصد نیز به‌صورت سنتی و خرده‌مالکی اداره می‌شوند. در این میان حدود ۲ هزار و ۱۰۰ هکتار از اراضی پایین‌دست سد سفیدرود، را باغ‌های قدیمی تشکیل می‌دهند که حتی برخی از آنها مالک مشخصی هم ندارند. این اراضی بیشتر به افت مگس زیتون مبتلا هستند و در آنها همه ساله با کاهش تولید مواجه هستیم. از جمله چالش‌های کشت زیتون و زیتون کاران گیلانی می‌توان به شرایط نامناسب اقلیمی، نبود سرمایه مناسب در فصل زمستان و پدیده «باد گرم» در زمان تلقیح میوه زیتون اشاره کرد که زمینه‌ساز کاهش تولید شده‌است. رودبار دارای ۱۰ کارخانه روغن‌کشی با ظرفیت ۲ هزار تن و ۱۰۰ واحد کارخانه بسته‌بندی سنتی، مدرن و نیمه‌مدرن با ظرفیت ۱۲ هزار تن است و ترکیه و کشورهای حاشیه دریای خزر اصلی‌ترین مقاصد صادراتی زیتون رودبار را تشکیل می‌دهند. این در شرایطی است که کارشناسان معتقدند تقویت زیرساخت‌های کشت زیتون در این منطقه، کمک قابل توجهی به رونق باغداری در استان گیلان می‌کند.

## مشتريان جهانی زیتون قزوین

بخش «طارم سفلی» خاستگاه زیتون در استان قزوین به‌حساب می‌آید. این منطقه به مرکزیت «سیردان» در ۱۳۵ کیلومتری شهر قزوین واقع شده‌است و از اصلی‌ترین تولیدکنندگان زیتون در کشور به‌شمار می‌رود که کیفیت و نوع محصول آن زاینده خاص و عام است. این منطقه به دلیل ارتفاع زیاد از سطح دریا و همچنین آب و هوای مدیترانه‌ای، در کشور به‌عنوان قطب زیتون و سرزمین طلای سبز شناخته می‌شود. در این بخش روستاهای زیادی وجود دارند که شغل اصلی مردم آنها کاشت، برداشت و فعالیت در صنایع تبدیلی مربوط به زیتون است که از جمله این روستاها می‌توان به «کلج»، «سیاهپوش»، «آلتین کش»، «میرخوند سفلی» و «علیا»، «ارکن»، «خاگینه» و «سنگان» اشاره کرد. سطح زیر کشت باغ‌های زیتون استان در سال جاری بیش از ۹ هزار و ۵۲۰ هکتار برآورد می‌شود که ۷۰۰ هکتار بارور و ۲ هزار و ۸۲۰ هکتار آن غیر بارور است. همچنین ۱۶ واحد تولیدی در زمینه فراوری و روغن‌کشی زیتون در قزوین فعالیت می‌کنند. واحدهای فعال در زمینه فراوری زیتون ظرفیت تولید ۵ هزار و ۸۰۰ تن روغن زیتون و ۴ هزار تن کنسرو و نیز زیتون شور را دارند. اینها در حالی است که در استان قزوین بیش از ۱۰ درصد زیتون کشت می‌شود که ۸۵ درصد آن را ارقام زرد و روغنی تشکیل می‌دهد. سایر ارقام بومی رایج در استان شامل «شنگه»، «ماری»، «چرچنگی» و «گرد» و ارقام عمده خارجی «آرینک»، «کروناپکی»، «مانزانیلا» و «کنسروالیبا» است. در این میان تعداد قابل توجهی از باغداران قزوینی با مشکلات فراوانی دست و پنجه نرم می‌کنند که سبب پایین آمدن بازدهی محصول آنان می‌شود.

## کاهش برداشت زیتون در گلستان

با فرارسیدن فصل برداشت زیتون، کاهش تولید این محصول، که بیشتر ناشی از خشکسالی کم سابقه در گلستان ارزیابی می‌شود، خسارت‌های قابل توجهی به زیتون کاران استان وارد کرده‌است. براساس اعلام سازمان جهاد کشاورزی گلستان، برداشت زیتون کنسروی از باغ‌های بارور استان از اوایل شهریورماه سال جاری، مانند سال‌های گذشته، آغاز شده و به‌زودی بخشی از این محصول سرسرفه مصرف‌کنندگان در نقاط مختلف کشور قرار می‌گیرد. این در حالی است که زیتون کاران گلستانی با توجه به خشکسالی امسال، با کاهش تولید این محصول مواجه هستند. به‌صورت معمول برداشت زیتون کنسروی از اوایل شهریورماه و برداشت زیتون روغنی از آبان‌ماه هر سال در استان گلستان آغاز می‌شود و این برداشت به مدت ۴۰ تا ۶۰ روز ادامه می‌یابد. امسال قیمت توافقی خرید هر کیلوگرم زیتون از کشاورزان در استان گلستان ۲۰ تا ۳۰ هزار تومان تعیین شده‌است. براساس اعلام معاونت باغداری سازمان جهاد کشاورزی گلستان، سطح زیر کشت زیتون در این استان ۷ هزار و ۵۰۰ هکتار است که به نسبت شامل ۴۰ درصد زیتون کنسروی و ۶۰ درصد زیتون روغنی می‌شود. همچنین کاهش بارندگی و گرمای هوای امسال، عملکرد باغ‌های بارور زیتون کنسروی و روغنی این استان را ۲۰ تا ۳۰ درصد از مقدار پیش‌بینی شده کم‌تر کرده‌است. در حال حاضر پیش‌بینی می‌شود با توجه به استمرار خشکسالی‌ها و کاهش ۳۰ درصدی محصول، حدود

۷ هزار تن زیتون در همه شهرستان‌های استان، به‌جز بندرگز، گمیسان، بندر ترکمن و آق‌قلا، برداشت شود. همچنین به گفته مسئولان مربوط در استان، پیش از ۹۰ درصد از ارقام تولیدی زیتون در گلستان شامل «کروناپکی»، «بلیدی»، «زرد روغنی»، «میش» و «آرینک» است. از سوی دیگر تعداد ۱۷ کارخانه فراوری زیتون در استان، با ظرفیت اسمی تولید ۱۴ هزار و ۶۰۰ تن روغن یا کنسرو در حال فعالیت هستند. قیمت خرید محصول نیز به‌صورت توافقی میان باغدار و کارخانه‌های فراوری محصول تعیین و با توجه به شرایط بازار، پیش‌بینی می‌شود. در سال جاری از ۲۰ تا ۳۰ هزار تومان، متناسب با کیفیت و کنسروی یا روغنی بودن آن، قیمت‌گذاری می‌شود. همه اینها در حالی است که گلستان با داشتن شرایط اقلیمی مناسب و زمین‌های مستعد، از قطب‌های مهم تولید زیتون در کشور به‌شمار می‌رود که براساس گفته مسئولان سازمان جهاد کشاورزی استان، ظرفیت ایجاد ۶۰ هزار هکتار باغ زیتون در این استان وجود دارد. همچنین سازمان جهاد کشاورزی گلستان در دهه‌های اخیر برای رسیدن به اهدافی مانند تغییر کاربری اراضی شیبدار به باغ‌مخمر، ایجاد فرصت‌های جدید شغلی، ارتقای درآمد بهره‌برداران و مشارکت در بی‌نیاز کردن کشاورز از واردات، گسترش باغ‌های زیتون را در دستور کار قرار داده‌است. بخش عمده زیتون تولید شده در گلستان بدون برندسازی در استان، به‌صورت فلادی روانه بازار استان‌های دیگر و به‌ویژه گیلان می‌شود و غالباً با نام‌های تجاری این استان به فروش می‌رسد. بخشی از زیتون موجود در بازار استان گیلان در حالی از استان گلستان تأمین می‌شود و به‌عنوان سوغات این استان به فروش می‌رسد که میزان کشت زیتون در گلستان بیشتر از گیلان است. زیتون کاری در بسیاری از مناطق گلستان قدمت کم‌تر از نیم قرن دارد، اما در ۳ شهرستان گالیکش و مراوه‌تپه توسعه قابل توجهی داشته‌است. زیتون کاران گلستانی اصلی‌ترین مشکل خود را میزان غیر قابل اعتماد برداشت زیتون سالانه با توجه به شرایط اقلیمی، حمایت اندک وزارت جهاد کشاورزی در قبال جبران خسارت‌های ناشی از انواع آفت‌ها، مانند «مگس مدیترانه‌ای» و نبود کارخانه‌های صنایع تبدیلی با ظرفیتی معادل کشت انجام شده، عنوان می‌کنند.

## برند همسایه‌ها بر روی زیتون طارم

میزان تولید سالانه زیتون در استان زنجان هر چند هر سال متفاوت است، اما به‌طور متوسط با حدود ۴۵ هزار تن در سطح زیر کشت بیش از ۲۰ هزار هکتار، رتبه نخست کشور را در تولید این محصول از آن خود کرده‌است. در حالی که میانگین برداشت زیتون از باغ‌های زیتون در سطح کشور حدود ۵ تا ۸ تن در هکتار است اما این میزان در استان زنجان به ۳ تن در هکتار می‌رسد. در این میان شهرستان طارم استان زنجان را می‌توان «شهر زیتون» نامید، چرا که براساس آمارهای موجود، حدود ۵۰ درصد از زیتون کشور در این شهرستان تولید می‌شود و با برخورداری از بیش از ۲۰ درصد سطح زیر کشت زیتون کنسور، رتبه نخست را در کشور کسب کرده‌است. به گفته مسئولان مربوط در استان، پیش‌بینی

می‌شود در سال جاری درآمد حاصل از برداشت زیتون به رقمی در حدود ۶۰۰ میلیارد تومان برسد. اینها در حالی است که ارقام زیتون داخلی کشت شده در شهرستان طارم شامل زرد، روغنی، شنگه، ماری و گولوله زیتون است که رقم زرد زیتون با ۹۰ درصد سطح زیر کشت، بیشترین میزان را در میان ارقام زیتون به خود اختصاص داده‌است. البته علاوه بر این موارد، ارقام خارجی زیتون مانند «کنسروالیبا»، «مانزانیلا»، «کروناپکی» و «آرینک» هم به دلیل سازگاری با منطقه، عملکرد بالایی دارد و در حال گسترش در این منطقه است. در حال حاضر ۸۰ درصد از زیتون برداشت شده در طارم برای فراوری کنسروی برداشت و استفاده می‌شود. از سوی دیگر این شهرستان در حدود ۲۰ درصد از تولید روغن زیتون کشور را به خود اختصاص داده‌است و ۹ واحد فراوری تبدیل زیتون به روغن نیز در این شهرستان فعالیت می‌کنند. این در حالی است که به گفته مسئولان شهرک صنعتی طارم، با توجه به اینکه رده فعالیت این شهرک پایین است، امکان ساخت واحدهای تصفیه و روغن‌کشی در این شهرک وجود ندارد و باید رده شهرک صنعتی از ۳ به ۶ ارتقا یابد تا بتوان برای راه‌اندازی تصفیه‌خانه تصفیه‌گری کرد. این موضوع در حالی مطرح می‌شود که اگر روغن‌گیری بلافاصله بعد از برداشت محصول در طارم انجام و روغن زیتون استحصال شده با نام طارم در بازار عرضه شود، با استقبال بیشتری از سوی بازرگانان و مصرف‌کنندگان داخلی و خارجی قرار می‌گیرد. تبدیل اراضی شیب‌دار به باغ‌های زیتون با توجه به برنامه ۱۰ ساله ششم توسعه، بر خورداری زیتون از بارانه و حمایت‌های دولتی مانند دانه‌های روغنی و حمایت از توسعه ظرفیت صادراتی و صنایع تبدیلی از جمله پیشنهادهای کارشناسان و مسئولان مربوط برای توسعه این بخش است. با وجود همه ظرفیت‌های موجود در طارم، به دلیل نبود برندسازی، زیتون طارم به نام استان‌های همجوار به فروش می‌رسد. در حالی که می‌توان با ایجاد بازارچه‌ها، به زیتون طارم هویت تجاری قوی‌تری داد و به بازارهای جهانی عرضه کرد، چرا که در حال حاضر با وجود رتبه نخست زنجان در تولید زیتون، این استان تنها ۳ درصد از سهم صادرات زیتون کشور را به خود اختصاص داده‌است.

## کمبود صنایع تبدیلی زیتون در فارس

سطح زیر کشت زیتون در استان فارس بیش از ۹ هزار هکتار است. از این میزان، بیش از ۷ هزار هکتار متمر هستند و محصول تولیدی آنها برای تولید روغن و کنسرو استفاده می‌شود. به‌صورت تقریبی از هر هزار کیلوگرم زیتون، حدود ۵۰ کیلوگرم روغن زیتون به‌دست می‌آید. مهم‌ترین ارقام زیتون تولیدی در استان شامل رقم‌های زرد، قیشیمی، دزفولی، کنسروالیبا، شنگه و شیراز است. شهرستان‌های زرین‌دشت، سروستان، نی‌ریز، استهبان، سپیدان و فسا از شهرستان‌های تولیدکننده زیتون در فارس به‌شمار می‌روند. نبود صنایع تبدیلی در منطقه و عدم دسترسی مناسب به اطلاعات کافی در زمینه کاشت و پرورش زیتون، از عمده‌ترین مشکلات زیتون کاران استان است. به گفته مسئولان انجمن زیتون فارس، در این استان تعداد کمی واحد فراوری و صنایع تبدیلی زیتون فعالیت می‌کنند که با توجه به مشکل نقدینگی، زیتون را به‌صورت ارزان قیمت از باغداران خریداری می‌کنند. زیتون به‌صورت طبیعی یک سال «پر محصول» دارد و یک سال «کم‌محصول»، به همین دلیل اگر آفت‌دما با سال کم‌محصولی تفسار پیدا کند، شاهد کاهش بسیار زیاد تولید خواهیم بود، به طوری که سال گذشته تولید زیتون در استان فارس کاهش قابل توجهی داشت.



تولید مگس زیتون

