

**روزنامه سیاسی ، اقتصادی ، اجتماعی، فرهنگی و ورزشی**

**شمال کشور( استانهای مازندران – گیلان – گلستان)**

- صاحب امتیاز:** شرکت وارش
- مدیر مسئول:** سیدمجتبی نیایش
- زیر نظر شورای نویسندگان**
- تلفکس:** ۰۳-۲۳۱۰۰۳۳۳۰۰ (۰۱۱)
- E – m a i l:** vareshnewspaper@yahoo.com
- www.vareshdaily.ir**
- نشانی :** ساری- خیابان قارن- کوچه مختار(قارن ۶) - ساختمان وارش
- چاپ:** نقش باران- ساری: خیابان قارن - کوچه قیومی   تلفن: ۴۴۰۳۰۳۳۲

معاون فنی پلیس فتا ناجا عنوان کرد؛

## نقش پر رنگ پلیس فتا در فعالیت های سالم اقتصادی

معاون فنی پلیس فتا ناجا گفت: پلیس فتا بر اساس سند نظام ملی پیشگیری و مقابله با حوادث سایبری مرجع هماهنگی کننده امنیت سایبری کسب و کارها است.سرهنگ علی نیک نفس، اظهار داشت: نظام ملی پیشگیری و مقابله با حوادث فضای مجازی پس از طرح در جلسات کارشناسی متعدد و اجماع نخبگان در سال ۹۶ و در جلسه شورای عالی فضای مجازی به ریاست رئیس جمهور تصویب و به سازمان‌های مربوطه ابلاغ شده است.وی ضمن اشاره به اینکه طبق همین مصوبه مسئولیت جمع‌آوری ادله دیجیتال در جرایم عمومی فضای مجازی نیز به عهده پلیس فتا گذاشته شده است، افزود: همزمان با رسیدگی به جرایم فزاینده سایبری و انجام وظایف قانونی در مقام ضابط قضائی شامل برخورد با مجرمان و احقاق حق قربانیان این حوزه؛ در واحدهای پلیس فتا سراسر کشور تلاش مضاعفی به منظور امن سازی فضای کسب و کار دیجیتال کشور و ایجاد اعتماد عمومی و آسایش خاطر هموطنان و انجام فعالیت‌های سالم اقتصادی و تجارت آنلاین صورت گرفته که به لطف الهی نتایج مثبت و رشد قابل توجه این گونه کسب و کارها را در پی داشته است.این مقام مسئول بیان کرد: برابر حکم شورای عالی فضای مجازی و به فرمان مقام معظم رهبری (مدظله العالی)، شورای عالی فضای مجازی نقطه کانونی متمرکز برای سیاست گذاری، تصمیم‌گیری و هماهنگی در فضای مجازی کشور است و مصوبات این شورا در حکم قانون و برای کلیه ذی نفعان و سازمان‌های مسئول الزام آور است. این مقام انتظامی ادامه داد: بر همین اساس اقدامات فراوانی از سوی پلیس فتا

**با حضور رئیس جهاددانشگاهی؛**

## داروی گیاهی ترک اعتیاد رونمایی شد



بدست بیاوریم.غفارزادگان افزود: صفر تا صد فرمولاسیون این کپسول گیاهی برای ترک اعتیاد را در این پژوهشکده بدست آوردیم و توانستیم آن را با حمایت سازمان غذا و دارو وارد بازار کنیم.رئیس پژوهشکده گیاهان دارویی جهاددانشگاهی افزود: این دارو مجوزهای لازم را اخذ کرده است.

## پیوندی آسمانی اما دیر هنگام

پیوند ازدواج، پیوندی آسمانی است که در دین اسلام نیز سفارش فراوان به آن شده است، اینکه دو جوان در کنار یکدیگر زندگی مشترکی تشکیل دهند و در سایه مهر و محبت یکدیگر به کمال و بالندگی برسند، اما برای یک ازدواج موفق شرایطی لازم است که باید به شیوه‌های مختلف بستر ازدواج فراهم و هموار شود.در دوره های مختلف دولتمردان به شیوه های مختلفی از جمله ارائه وام ازدواج و ودیعه اجاره مسکن سعی کرده اند، مسیر ازدواج را برای جوانان هموار کنند اما با توجه به تحریم ها و فشارهای اقتصادی که به صورت مستقیم و غیر مستقیم در معیشت افراد جامعه اثر گذاشته است بسیاری از جوانان از ازدواج هراس دارند چرا که گمان می کنند، نمی توانند با توجه به شرایط موجود زندگی مشترکی تشکیل دهند این در حالی است که در دین مبین اسلام به سادّه زیستی بارها و بارها اشاره شده است و اگر هر جوانی این اصل را در زندگی مد نظر قرار دهد، می تواند برای خود یک زندگی ساده و با کمترین هزینه فراهم کند.روزگاری تمام هم و غم جوانان این بود که به خانه بخت بروند و به راحتی با کمترین دغدغه ممکن تشکیل زندگی می دادند و سالیان سال باهم زیر یک سقف زندگی می کردند، اما در این زمانه جوانان کمتر از خود رغبتی برای ازدواج نشان می دهند و تشکیل زندگی را به سان گذر از هفت خوان رستم می دانند که شاید هر جوانی توان عبور از آن را نداشته باشد.هفت خوانی که گاهی با سنگ هاو موانع ایی که بخاطر تشریفات و برخی از آداب و رسوم غلط به مرور وارد سینه ازدواج شده بوده و اما بخشی آن هم به دلیل تغییرات فرهنگی است که در بستر زمان در چندین دهه اتفاق افتاده

یکی از ظرفیت های کشور، جمعیت جوان است که جمعیت شناسان آن پنجره جمعیتی وی نامند و کارشناسان می گویند ما ۲۰ سال دیگر فرصت داریم تا از این ظرفیت استفاده کنیم و اگر کشور وارد سالمندی شود، دیگر



یکشنبه ۱۹ مرداد ۱۳۹۹هـ | ۱۹ ذی الحجه | ۱۴۴۱ – ۹ اگوست ۲۰۲۰ – شماره ۶۹۵ – ۹ صفحه

<b>حدیثی از امام علی (ع): «الضَّيْرُ ثَلَاثَةٌ: الضَّيْرُ عَلَى الْمَصِيْبَةِ، وَالضَّيْرُ عَلِیَالطَّاعَةِ، وَالضَّيْرُ عَلَى الْمَغْصِيَةِ».</b> <p><b>صبر بر سه گونه است: صبر بر مصیبت، و صبر بر اطاعت، و صبر بر [ترک] مقصیت.</b></p>		
<b>اوقات شرعی استان های شمالی</b>		
<b>مازندران</b> <p><b>یکشنبه</b></p> <p>اذان ظهر: ۱۳:۰۴</p> <p>اذان مغرب: ۲۰:۱۸</p> <p><b>دوشنبه</b></p> <p>اذان صبح: ۴:۴۱</p> <p>طلوع آفتاب: ۶:۱۰</p>	<b>گیلان</b> <p><b>یکشنبه</b></p> <p>اذان ظهر: ۱۳:۱۸</p> <p>اذان مغرب: ۲۰:۳۴</p> <p><b>دوشنبه</b></p> <p>اذان صبح: ۴:۴۳</p> <p>طلوع آفتاب: ۶:۲۱</p>	<b>گلستان</b> <p><b>یکشنبه</b></p> <p>اذان ظهر: ۱۳:۵۸</p> <p>اذان مغرب: ۲۰:۱۴</p> <p><b>دوشنبه</b></p> <p>اذان صبح: ۴:۴۵</p> <p>طلوع آفتاب: ۶:۰۲</p>

## توصیه‌های تغذیه‌ای در بیماری‌های تبارد به ویژه کرونا



منابع غذایی از جمله مصرف کافی سبزی ها به ویژه برگ سبز و میوه ها و شیر و لبنیات، گوشت، دل و جگر، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات و مغزها تامین شود.

– **ویتامین B۱۲:** کمبود این ویتامین باعث پیشرفت سریع عفونت های

ویروسی می شود توصیه به تامین این ویتامین از طریق منابع غذایی آن مانند پروتئین های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماهیان، تخم مرغ و لبنیات

– **آهن:** کمبود آهن باعث آسیب و تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود. آهن در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می‌شود.منابع حیوانی مانند گوشت قرمز، مرغ و ماهی حاوی آهن "هم" است و منابع گیاهی مانند انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل آهن "غیر هم" دارند در عین حال تخم مرغ هم اگرچه جزو منابع حیوانی آهن است، اما آهن آن غیر هم است.اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین C مصرف شوند جذب آهن افزایش می یابد.

مکمل ویتامین E:مصرف نکنید. – **ویتامین D:** دریافت مناسب این ویتامین از منابع غذایی مانند ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ و قرار گرفتن در مقابل نور آفتاب به صورت روزانه در افزایش سطح ایمنی بدن کمک می کند.

– **ویتامین C:** علاوه بر اینکه به عنوان یک آنتی اکسیدان است، مصرف این ویتامین باعث جذب بهتر آهن در بدن می‌شود.نگهداری طولانی مدت در دمای یخچال، پختن، گرمای هوا،نور و دخیلیات باعث از بین رفتن این ویتامین می‌شوند. منابع این ویتامین عبارتند از انواع فلفل، سبزی های برگ سبز مانند اسفناج و سبزی خورن، توت فرنگی، گریپ فروت، گوجه فرنگی، انبه، لیمو، انواع کلم، سبب زمینی، هندوانه، مرکبات، کیوی و دیگر میوهها و سبزی‌ها. اما شواهدی مبنی بر مصرف مکمل آن در درمان بیماری ویروس کرونا وجود ندارد.

– ویتامین های گروه B: در تب نیاز بدن به انرژی افزایش می یابد و برای متابولیسم و سوخت و ساز نیاز به ویتامین های گروه B افزایش می یابد که باید از

به اندازه کافی و فراوان به دفع سوم و تب نشان دهنده وجود یک نوع عفونت در بدن است. عفونت‌ها منجر به افزایش متابولیسم بدن، تجمع مواد سمی در بدن، اختلال در تعادل آب بدن، اختلال گوارشی، از بین رفتن پروتئین های نسوج که حاصل آن دفع اُرت از بدن است، می شوند.بنابراین در مراقبت تغذیه ای بیماری های عفونی اولویت با تامین انرژی، پروتئین، ویتامین ها و املاح است.با بالا رفتن یک درجه سانتی گراد حرارت بدن، ۱۳ درصد متابولیسم بدن افزایش می یابد. بنابراین مصرف آب و مایعات و غذا در حجم کم و دفعات بیشتر توصیه می شود.در مرحله حاد بیماری و هنگام تب ممکن است سدیم و پتاسیم به مقدار زیادی و به صورت عرق از بدن دفع شود. بر این اساس مصرف سوپ حاوی نمک برای جبران سدیم ضروری است.

رژیم غذایی حاوی میوه مانند موز، آلو، زرد آلو، طالبی، کیوی، پرتقال، سبزی هایی همچون اسفناج، جعفری، لوبیا، سبوس گندم، هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و سیب زمینی، شیر و ماست و کوفه برای تامین پتاسیم توصیه می شود. همچنین باید توجه کرد که در یک فرد بیمار میزان نیاز به پروتئین افزایش می یابد. بنابراین تامین پروتئین روزانه به ویژه از منابع حیوانی مانند انواع گوشت ها اعم از گوشت قرمز، مرغ، ماهی، طیور، انواع لبنیات پاستوریزه مانند پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ و تخم مرغ توصیه می شود. در عین حال نوشیدن آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات مانند شیر و دوغ به عنوان بهترین نوشیدنی ها در زمان بیماری توصیه می شود تا بخشی از انرژی پروتئین، بعضی ویتامین ها و مواد معدنی لازم بدن را تامین کند. نوشیدن مایعات

بیمار میزان نیاز به پروتئین افزایش می یابد. بنابراین تامین پروتئین روزانه به ویژه از منابع حیوانی مانند انواع گوشت ها اعم از گوشت قرمز، مرغ، ماهی، طیور، انواع لبنیات پاستوریزه مانند پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ و تخم مرغ توصیه می شود. در عین حال نوشیدن آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات مانند شیر و دوغ به عنوان بهترین نوشیدنی ها در زمان بیماری توصیه می شود تا بخشی از انرژی پروتئین، بعضی ویتامین ها و مواد معدنی لازم بدن را تامین کند. نوشیدن مایعات

بیمار میزان نیاز به پروتئین افزایش می یابد. بنابراین تامین پروتئین روزانه به ویژه از منابع حیوانی مانند انواع گوشت ها اعم از گوشت قرمز، مرغ، ماهی، طیور، انواع لبنیات پاستوریزه مانند پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ و تخم مرغ توصیه می شود. در عین حال نوشیدن آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات مانند شیر و دوغ به عنوان بهترین نوشیدنی ها در زمان بیماری توصیه می شود تا بخشی از انرژی پروتئین، بعضی ویتامین ها و مواد معدنی لازم بدن را تامین کند. نوشیدن مایعات

یکی از علائم بیماری کرونا تب بوده و تب نشان دهنده وجود یک نوع عفونت در بدن است. عفونت‌ها منجر به افزایش متابولیسم بدن، تجمع مواد سمی در بدن، اختلال در تعادل آب بدن، اختلال گوارشی، از بین رفتن پروتئین های نسوج که حاصل آن دفع اُرت از بدن است، می شوند.بنابراین در مراقبت تغذیه ای بیماری های عفونی اولویت با تامین انرژی، پروتئین، ویتامین ها و املاح است.با بالا رفتن یک درجه سانتی گراد حرارت بدن، ۱۳ درصد متابولیسم بدن افزایش می یابد. بنابراین مصرف آب و مایعات و غذا در حجم کم و دفعات بیشتر توصیه می شود.در مرحله حاد بیماری و هنگام تب ممکن است سدیم و پتاسیم به مقدار زیادی و به صورت عرق از بدن دفع شود. بر این اساس مصرف سوپ حاوی نمک برای جبران سدیم ضروری است. رژیم غذایی حاوی میوه مانند موز، آلو، زرد آلو، طالبی، کیوی، پرتقال، سبزی هایی همچون اسفناج، جعفری، لوبیا، سبوس گندم، هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و سیب زمینی، شیر و ماست و کوفه برای تامین پتاسیم توصیه می شود.

همچنین باید توجه کرد که در یک فرد بیمار میزان نیاز به پروتئین افزایش می یابد. بنابراین تامین پروتئین روزانه به ویژه از منابع حیوانی مانند انواع گوشت ها اعم از گوشت قرمز، مرغ، ماهی، طیور، انواع لبنیات پاستوریزه مانند پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ و تخم مرغ توصیه می شود. در عین حال نوشیدن آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات مانند شیر و دوغ به عنوان بهترین نوشیدنی ها در زمان بیماری توصیه می شود تا بخشی از انرژی پروتئین، بعضی ویتامین ها و مواد معدنی لازم بدن را تامین کند. نوشیدن مایعات

همچنین باید توجه کرد که در یک فرد بیمار میزان نیاز به پروتئین افزایش می یابد. بنابراین تامین پروتئین روزانه به ویژه از منابع حیوانی مانند انواع گوشت ها اعم از گوشت قرمز، مرغ، ماهی، طیور، انواع لبنیات پاستوریزه مانند پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ و تخم مرغ توصیه می شود. در عین حال نوشیدن آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات مانند شیر و دوغ به عنوان بهترین نوشیدنی ها در زمان بیماری توصیه می شود تا بخشی از انرژی پروتئین، بعضی ویتامین ها و مواد معدنی لازم بدن را تامین کند. نوشیدن مایعات

باشد.

**جمعیت مساله همه ماست**

جمعیت مسئله همه ماست، فرزندانای که امیدوار به زیست آنان در جامعه ای پویا و بالنده ایم، نگران توانمندی آنان در سن کار خواهیم بود، خواستار ارتقای امید زندگی و تأمین سلامت و تغذیه سالم، رفع موانع ازدواج آنان، تسهیل در فرزند آوری و فرزند پروری شان هستیم.
درباره ترویج و نهادینه سازی سبک زندگی اسلادی ایرانی در قدیم، علاقمند به تحکیم بنیاد خانواده های ایرانی هستیم، سالمندانی در اطراف خود داریم و نگران فرهنگسازی برای احترام و تکریم سالمندان در روزهای پایش روی خود نیز خواهیم بود.پایگاه اطلاعات جمعیتی کشور تأکید کرده است : علاقه‌مند به حضور تمام ایرانیان در این سرزمین و استفاده از تمامی ظرفیت ملی برای پیشرفت درون ز ما هستیم و تقویت مولفه های هویت بخش ملی آرزوی همگانی ماست و در نهایت با دلوپسی و دغدغه به صورت روزمره به رصد تحولات جمعیتی در حد دیده خود مشغول خواهیم بود.

**نگاهی به آمارهای ازدواج و طلاق از سال های ۱۳۹۲ تا ۱۳۹۸**

براساس اطلاعات منتشر شده دفتر آمار و طلاعات جمعیتی و مهاجرتی سازمان ثبت احوال کشور، در سال ۱۳۹۲، ۷۹۳ هزار ۸۱۵ واقعه ازدواج و ۱۶۸ هزار و ۹۱۸ واقعه طلاق اتفاق افتاد و در سال ۱۳۹۳ هم ۷۵۲هزارو ۵۵۱ مورد ازدواج و ۱۷۵هزار ۶۸۴ واقعه طلاق و در سال بعد (۱۳۹۴)۷۰۰هزارو ۸۸۰ ازدواج و ۱۷۴ هزارو ۳۰۲ طلاق و سال (۱۳۹۵)۶۷۰هزارو ۴۸۵ ازدواج و ۱۷۵هزارو ۲۹۸ طلاق و در سال (۱۳۹۶)۶۰۹هزارو ۹۰۰مورد ازدواج و ۱۸۰هزارو ۲۶۴ طلاق ، سال (۱۳۹۷) ۵۵۲هزارو ۸۹۴ ازدواج و ۱۷۶هزارو ۹۲۲ طلاق و سال گذشته (۱۳۹۸)۵۳۰هزارو ۳۲۵ طلاق و ۱۷۴ هزارو ۸۳۱ واقعه طلاق رخ داد.

**کاهش روند فرزندآوری**

کاهش روند تعداد متوسط فرزند برای هر زن یعنی میزان باروری کل در ایران با روند آرام از دهه ۵۰ شمسی آغاز شد و سال ۱۳۶۵ شتاب گرفت و عملاً گذار باروری در ایران از سال ۶۵ آغاز شد و با عوامل اجتماعی نظیر برنامه تنظیم خانواده شتاب گرفت.

میزان باروری کل یعنی تعداد متوسط فرزندان برای هر زن با نشان دادن متوسط تعداد فرزندانای که برای جانشینی هر دو والد در یک جمعیت مورد نیاز هستند با عنوان سطح جانشینی شناخته می‌شود و سطح جانشینی ۲.۱ برای شاخص تعداد متوسط فرزان برای هر زن یعنی میزان باروری کل یا توجه به اینکه در هنگام تولد تعداد دختران بیش از پسران است در نظر گرفته می شود با توجه به میزان های پایین مرگ و میر نوزادان در ایران این سطح از میزان باروری کل امکان تجدید نسل را فراهم خواهد کرد.

از سال ۱۳۸۹ تعداد رویداد ازدواج روند کاهشی داشته است بر اساس نمودار سازمان ثبت احوال، روند ۵۰ ساله تعداد ازدواج و طلاق ثبت شده در ایران پیداست که از سال ۱۳۸۹ تعداد رویداد ازدواج روند کاهشی داشته است.

وضعیت جمعیت در معرض ازدواج کشور در سال‌های ۱۳۳۵ تا ۱۳۹۵ نشان می‌دهد که تعداد جمعیت در معرض ازدواج کشور در سال ۱۳۹۲ نسبت به سال ۱۳۸۵ کاهش یافته و به تبع، تعداد ازدواج رخ داده سالانه کشور نیز کمتر شده است.

**مضيقه ازدواج دختران متولد سال های انفجار جمعیت یعنی دهه ۶۰**
در عین حال مضيقه ازدواج دختران متولد سال های انفجار جمعیت یعنی دهه ۶۰ و به نزدیک شدن آن به سال‌های پایان باربری موضوعی قابل توجه است با توجه به الگوی همسرگزینی عموماً مردان ایرانی با زنان گروه سنی پایین‌تر از خود ازدواج می‌کنند یعنی میانگین فاصله سنی عروس و داماد در اولین ازدواج در



همچنین نسبت جمعیت بی همسر در اثر طلاق به کل جمعیت در سال ۱۳۹۵ به ۱.۴ درصد رسید و این در حالی است که این رقم در سال ۱۳۹۰ به ۹ دهم درصد در سال ۱۳۸۵ و شش دهم درصد در سال ۱۳۷۵ و سال های قبل از آن سه دهم درصد بوده است. بازگشت این افراد به بازار زناشویی نیازمند افزایش نسبت بازار ازدواج است، مساله‌ای که طنین نیافته است با این حال جامعه ایرانی به صورت طبیعی و با توجه به سن دیرپای خود در حال تجربه بازار ازدواج به عنوان راهکاری برای بهبود وضعیت بازار زناشویی است، اما میزان بازار ازدواج رخ داده چنان نیست که تمامی افراد بی همسر در اثر طلاق را به بازار زناشویی بازگرداند.

یکی از کارهایی که به‌اشتیاه در رسانه‌ها توجه عموم به آن جلب می شود، دوام زندگی های منجر به طلاق است، رسانه ها با اعلام اینکه ۵۰ درصد طلاق‌ها در پنج سال اول زندگی رخ داده اند، زندگی ایرانیان را کم دوام نمایش می دهند، اما این تعبیر درستی نیست، برداشت درستی از اینرقام باید آن باشد که در ۵۰ درصد طلاق‌های رخ داده مردم ازدواج کمتر از ۵ درصد بوده است نه آن که ۵۰ درصد زندگی‌های شکل گرفته تا پنج سال از هم گسسته شوند.