



خانه کاموا

بورس انواع کاموهای ایرانی و ترک

مدیریت: صیدانلو - ۰۹۳۹۵۶۷۴۹۶۵

آدرس: گرگان، میدان مدرس، کوی طالقانی، طالقانی یکم، جنب آژانس کوهسار

شماره بعدی روزنامه گلشن مهر
شنبه ۱۸ فروردین ۱۴۰۳
منتشر می شود

گلشن مهر

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

شنبه ۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۲ / سال بیست و پنجم / شماره ۲۷۵۴ / ۸ صفحه / ۲۵۰۰ تومان

قیمت تضمینی
دانه های روغنی اعلام شد



۲

۵۰۰ دستگاه مخزن
آب آشامیدنی بین عشایر توزیع شد



۲

شیرین سازی آب خزر
راه عبور تشنگی گلستان



۳

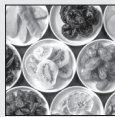
یادداشت اول

کلام پایانی سال

محمد جواد مکتبی

پیشاپیش آغاز سال نو را به محضر همه شما مخاطبان بزرگوار شادباش عرض می کنیم، سالی که گذشت برای ما آکنده از تلاش مستمر برای ارتقا اطلاع رسانی مکتوب در گلستان بود، تلاش کردیم با توجه به تغییر احوال مخاطبان و ارتقای فناوری تنها به انتشار اخبار بسنده نکنیم و تحلیل خبرها را همواره در دستور کار داشته باشیم، به همین خاطر از برخی فرهیختگان ارجمند درخواست کردیم تا در کنار گلشن مهر به توان تحلیل روزنامه بیفزایند، استادان بزرگوار و کاردانی مانند جناب دکتر اسدی، جناب مهندس حسن عباسی و مدیر با تجربه و صاحب نظر اقتصادی جناب مهندس قوانلو در کنار سرکار خانم آزاده حسینی و علی دززی دبیران صفحات کودک و نوجوان و سینما به همراه چند بزرگوار دیگر -که علاقه ای به انتشار اسامی خود ندارند- یاریگر ما در این عرصه بودند که از همه آنها سپاسگزاریم. نکته دیگر آنکه توانستیم در سال گذشته توان تولید کلمه در اطلاع رسانی گلستان را به مرز سه هزار کلمه در روز برسانیم و در تمام سال تیتراژ اول و یادداشت نخست تولیدی خود را داشته باشیم، در واقع می توان گفت اینک روزنامه گلشن مهر به لطف خداوند و همراهی دولتمردان سابق و لاحق و همکاری نخبگان منطقه توانسته است به کارخانه ی تولید کلمه در گلستان تبدیل شود و امیدوارست همین مسیر را در سال آینده که بیست و پنجمین سال فعالیت گلشن مهر است استمرار دهد. به این خاطر شایسته است از همه نویسندگان، نخبگان و صاحبان قلم که با نوشته های خود چراغ دانایی را در گلشن مهر پر نور می کنند قدردانی کنیم، نکته دیگر آنکه انتشار یادداشت و دیدگاه در گلشن مهر تابع هیچ قاعده، حزب یا جریان سیاسی نیست، گلشن مهر خود را متعلق به آحاد شهروندان گلستانی می داند و می خواهد هویت متکثر خود را تا آنجا که در توان دارد...

ادامه در صفحه ۲



خوراکی هایی که
به چربی سوزی کمک میکنند

« ۸ »



از دوران سالمندی
نترسید

« ۶ »



۳۰ هزار تن آبی
در گلستان تولید شد

« ۵ »

بازار کساد شب عید

امسال مشکل کمبود جنس و اقلام خوراکی هم نیست، اما مردم توان خرید ندارند



قیمت ماهی هم کم از گوشت ندارد دو تا ماهی کپور گرفتم هفتصد هزار تومان برای شش نفر در یک وعده بیشتر می رساند؟ نکته دیگر در این بازار اما آنست که سالیهای پیش دهها سازمان و نهاد از اهمیت محیط زیست و نادرستی فروش ماهیان قرمز می گفتند اما امسال استانداردهای محیط زیستی آنها نیز گویا تغییر کرده است و کسی صدایی از آنها نمی شنود اما در کنار اینها دولت کوشیده است با راه اندازی فروشگاههای موقت و اعلام به شهروندان در خیابان ها و معابر کمی از فشار بازار را بر مردم بکاهد و برخی فروشگاهها با همراهی دولت در پی تنظیم بازار شب عید هستند. امید که سال نو سالی با آرامش و آسایش و زندگانی بهتر شهروندان باشد.

درمانده اند به فکر خرید لباس شب عید می افتند؟ دست فروش دیگری در خیابان امام خمینی هم معتقد است مردم ندارند که بخرند والا نمی توان گفت کمبود هست، یک مرد میان سال که از بازار ماهی فروشان می آمد، می گوید

دهند که حتی نتوانند مانند سالیان پیش دوستان و بستگان را مهمان سفره افطاری خوششان نمایند. علی که در پاساژ قدس لباس بچه گانه می فروشد در پاسخ به ما می گوید: بازار خیلی کساد است و هیچ خبری نیست وقتی مردم برای شکمشان

لیلی معتمد - امسال شب عید گویا کمی متفاوت شده است، شهروندان هنوز تصمیم به خرید نگرفته اند و یا آنکه وجهی در بساط ندارند که به بازار بروند. خیابان امام خمینی گرگان که هر سال از چند روز پیش از عید آفندر ازدحام بود که تردد را ناممکن می کرد این روزها چندان جمعیتی به خود نمی بیند. نه از دستفروشان آن چنانی خبری هست و نه خریداری مراجعه می کند. بازاری ها هم به قول خودشان، مگس می پرانند و منتظر مشتری هستند. گویا امسال مشکل کمبود جنس و اقلام خوراکی هم نیست، اما مردم توان خرید ندارند، قیمت بالای اجناس، صف طولانی برای خرید مرغ و اقلام دیگر، بالا بودن قیمت گوشت و... باعث شده است شهروندان نه تنها عید را تخفیف

مناف هاشمی نایب رییس فدراسیون جهانی کبدی شد

در بازی های اخیر آسیایی در چین را به خاطر دارند که تیم ملی ایران تنها به خاطر ناتوانی در لابی قهرمانی را از دست داد و دوم شد و این در حالی بود که هندی ها تنها با شلوغ کاری و جوسازی توانستند بازی باخته را با پیروزی تغییر دهند به این خاطر حضور یک ایرانی می تواند در حفظ تعادل و جایگاه تیم ملی کبدی در سطح جهانی بسیار موثر باشد و از سویی با توجه به شناخت هاشمی از گلستان می توان به حضور بیشتر گلستانی ها در فدراسیون کبدی امیدوار ماند.



گلشن مهر- با پیشنهاد عباس اورسچی رئیس کنفدراسیون کبدی آسیا در اجلاس جهانی کبدی در شانزدهم اسفند ماه سید مناف هاشمی به عنوان نایب رییس فدراسیون جهانی کبدی انتخاب شد. هاشمی که اینک دبیرکل کمیته ملی المپیک ایران است در دولت دوم دکتر روحانی استاندار گلستان بود و اینک با شناختی که از گلستان و ورزش گلستان دارد، می تواند کمک حال کبدی که ورزشی نو شناخته شده در جهان است، باشد. شاید خوانندگان گلشن مهر بازی پایانی کبدی را

قیمت تضمینی دانه های روغنی اعلام شد

بخش کشاورزی تشکیل می‌دهند که به ۷۰ هزار نفر بهره‌بردار در قالب هويت بخشی و پروانه شغلی کشاورزی خدمات ارائه می‌کنند. وی با بیان اینکه در ۲ بخش تعاونی و تشکل‌ها حدود ۲۰۰ هزار گلستانی عضو هستند، یادآور شد: صنوف بخش کشاورزی، فعالیت بازرگانی و اقتصادی ندارند و بیشتر از منافع صنفی تولیدکنندگان بخش کشاورزی دفاع می‌کنند. زراعت کلزا به عنوان یک محصول راهبردی در راستای پایداری کشت گندم و تحقق اقتصاد مقاومتی و تضمین امنیت غذایی کشور است که ضمن مشارکت در تولید روغن خوراکی مورد نیاز کشور در داخل و تلاش برای بی‌نیازی از واردات این محصول و نیز بهترین تناوب برای گندم و جو بوده که رعایت آن علاوه بر افزایش تولید، آفات، بیماری‌ها و علف‌های هرز را کاهش می‌دهد. در سال زراعی جاری بیش از ۲۸۰ هزار هکتار از اراضی استان گلستان زیر کشت گندم، ۴۸ هزار و ۵۰۰ هکتار زیر کشت کلزا و سه هزار و ۷۰۰ هکتار زیر کشت چغندر رفته و در چهار و ۳۰۰ هکتار از اراضی گلستان سیب‌زمینی و در ۸۵ هزار هکتار جو کشت شده است.



خدمات و بازرگانی و فعالیت‌های فنی از جمله تامین نهاده، خرید محصولات و توزیع اقلام فعالیت می‌کنند، افزود: تعاونی کشاورزی این استان بیشتر تعاونی تخصصی و محصولی هستند و به قشر خاصی خدمات ارائه می‌کنند. جامی به فعالیت تعاونی‌ها در حوزه تولید محصولات کشاورزی و مدیریت منابع آب اشاره کرد و گفت: بخش دیگر از فعالان بخش تعاون را صنوف

از ۴۰ هزار هکتار از اراضی گلستان زیر کشت کلزا رفت و گلستان در این بخش رتبه نخست کشور را از آن خود کرد. وی از فعالیت ۲۸۳ تعاونی در گلستان خبر داد و افزود: این تعاونی‌ها بخش‌های مختلف از جمله تعاونی روستایی، کشاورزی و تعاونی‌های تولید و اتحادیه‌های شهرستانی و استانی را شامل می‌شود. مدیر تعاون روستایی گلستان با اشاره به اینکه تعاونی روستایی گلستان بیشتر در زمینه

علی مکتبی- مدیر تعاون روستایی گلستان با تشریح قیمت خرید تضمینی دانه‌های روغنی در سال زراعی جاری گفت: قیمت تضمینی هر کیلوگرم کلزا ۲۵۰ هزار ریال اعلام شده است. محمدرضا جامی اظهار کرد: همچنین نرخ قیمت تضمینی هر کیلوگرم آفتابگردان ۳۲۰ هزار ریال، کاملینا ۳۳۰ هزار ریال، سویا ۳۶۰ هزار ریال و گلرنگ نیز ۳۲۰ هزار ریال تعیین شده است. در سال زراعی گذشته بیش

ادامه یادداشت اول

کلام پایانی سال



حفظ نماید بنابراین هر صاحب اندیشه از هر گوشه جهان فکر و اندیشه می‌تواند دیدگاهها و اندیشه‌های خود را بدون هیچ محدودیتی در گلشن مهر منتشر کند. اصول گلشن مهر همان اصول شش گانه‌ای است که صاحب امتیاز روزنامه بیست و پنج سال پیش برای اداره روزنامه نوشته است و بر همان سیاق عمل می‌شود. در پایان لازم می‌دانیم تشکر و قدردانی خود را از همه عوامل اجرایی روزنامه که با تلاشی پیگیر توانسته اند بار سنگین انتشار روزانه را به منزل برسانند اعلام نماییم. و کلام آخر آنکه آرزو می‌کنیم سال پیش رو سالی پر از آرامش و زندگی بهتر برای ایرانیان باشد، روزهایتان پر از خورشید و شبه‌ایاتان پرمهتاب باد.

سرمدبیر

خبر

شهردار گنبد کاووس انتخاب شد



اعضای شورای اسلامی شهر گنبد کاووس به اتفاق آرا امیرعلی لطیفی، سرپرست فعلی این نهاد را به عنوان شهردار انتخاب کردند. به گزارش روابط عمومی، رئیس شورای اسلامی گنبد کاووس گفت: جلسه اعضای این شورا با حضور ۶ عضو برگزار و با نظر اکثریت اعضا «امیرعلی لطیفی» به عنوان شهردار برگزیده شد. یحیی عباسی اضافه کرد: در فراخوان انجام شده توسط اعضای شورای شهر گنبد کاووس چند نفر برای تصدی شهرداری این شهر اعلام آمادگی کرده و برنامه‌های خود را ارائه کردند. وی ادامه داد: طی چند جلسه بررسی رزومه و برنامه‌های ارائه شده آنان، در نهایت اعضای شورای شهر گنبد کاووس سرپرست فعلی را برای تصدی سمت شهردار مناسبت تشخیص دادند. عباسی خاطر نشان کرد: مصوبه شب گذشته شورای شهر گنبد کاووس پس از انجام فرایند اداری و تایید توسط مراجع قانونی اجرا خواهد شد. شهردار قبلی گنبد کاووس ۲۵ آذرماه امسال از سمتش برکنار و اعضای شورای این شهر امیرعلی لطیفی معاون عمرانی وی را به سمت سرپرست شهرداری انتخاب کردند. شورای شهر گنبد کاووس هفت عضو دارد.

بیمارستان کودکان گرگان به بهره برداری می‌رسد

لیلا حسین زاده- معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی گلستان از افتتاح بیمارستان ۲۰۰ تختخوابی کودکان گرگان در سال ۱۴۰۵ خبر داد و گفت: با افتتاح این بیمارستان تا حدودی از مشکلات استان رفع خواهد شد. فاطمه اسفندیاری در خصوص بیمارستان فعلی آیت الله طالقانی که در سال ۱۳۶۰ تأسیس شده است، اظهار کرد: در حال حاضر این بیمارستان بیش از ۵ هزار زیر بنا دارد و به افراد زیر ۱۸ سال خدمات رسانی می‌کند. معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی گلستان گفت: بیمارستان آیت الله طالقانی گرگان دارای درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی است. وی با اشاره به

اینکه در بحث نیروهای تخصصی و فوق تخصصی هیچ مشکلی وجود ندارد اما کمبود فضا فیزیکی مشکل ساز شده است، یادآور شد: با افتتاح بیمارستان ۲۰۰ تختخوابی کودکان گرگان مشکل فیزیکی بیمارستان کودکان در کل استان رفع خواهد شد. اسفندیاری اظهار کرد: این بیمارستان دارای ۶ طبقه با ۲۷ هزار متر زیر بنا است که پیش بینی می‌شود سال ۱۴۰۵ به بهره برداری برسد. وی یادآور شد: در بیمارستان فعلی کودکان مشاهده می‌کنیم بسیاری از خانواده‌ها برای درمان فرزندان خود که مراجعه می‌کنند اسکانی برای استراحت ندارند که این موضوع باعث شده تا همراه سرا

۵۰۰ دستگاه مخزن آب آشامیدنی بین عشایر توزیع شد

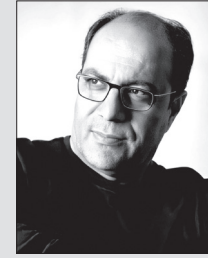
آزمایش رسید و در کنار آن بخشی از ایستگاه پمپاژ انجام شده است. وی همچنین طول خطوط انتقال طرح آبرسانی به عشایر گنبد کاووس را ۱۰۰ کیلومتر و مراوده تپه را ۸۰ کیلومتر اعلام کرد و افزود: ۱۷ کیلومتر از این خطوط انتقال نصب و نخستین برداشت آب آشامیدنی از این خط برای دسترسی ۱۱ خانوار عشایری در مراوده تپه ده فجر آغاز شد. گلستان یکی از استان‌های عشایری کشور است که چهار هزار و ۲۰۰ خانوار عشایری بومی ترکمن و کوچنده با مجموع جمعیت افزون بر ۳۳ هزار نفر در مراتع این استان زندگی می‌کنند. جامعه عشایری گلستان را ۲ تیپ از عشایر کوچنده گرد خراسان‌های شمالی و رضوی و تعداد محدودی از سمنان و عشایر بومی ترکمن استان تشکیل می‌دهند که در مجموع افزون بر ۵۴۰ هزار رأس دام شامل گوسفند، بز، گاو و شتر برای پرورش در اختیار دارند.

بر این مخازن، از سال ۱۳۹۸ تاکنون ۱۳۰ میلیارد ریال برای اجرای طرح‌های آبرسانی پایدار به ۴۰۰ خانوار عشایری گلستان هزینه شد که ۴۰ میلیارد ریال آن مربوط به دولت سیزدهم است. پرتانی با اشاره به پیشرفت فیزیکی ۲۰ و ۴۰ درصدی طرح‌های آبرسانی پایدار گنبد کاووس و مراوده تپه گفت: تاکنون ۲ حلقه چاه آب برای تامین منابع آبی مورد نیاز جامعه عشایری در بخش داشلی‌برون گنبد کاووس و قره‌دام شهرستان مرزی مراوده تپه حفر شد و به مرحله



سرپرست اداره کل امور عشایر گلستان گفت: ۵۰۰ دستگاه مخزن آب آشامیدنی هزار لیتری میان جامعه عشایری استان مستقر در مراتع گنبد کاووس، مراوده تپه و کلاله توزیع شد. به گزارش روابط عمومی، احمد پرتانی اظهار کرد: طبق برنامه‌ریزی و با هدف دسترسی بهتر جامعه عشایری به آب بهداشتی و سالم، خریداری هزار دستگاه مخزن آب با اعتبار ۳۲ میلیارد ریال در دستور کار قرار گرفت که تاکنون ۵۰۰ دستگاه توزیع شد. وی افزود: عشایر گلستان که زیر پوشش هشت شرکت تعاونی هستند، می‌تواند بر اساس هماهنگی از طریق شرکت‌های تعاونی خود مخزن آب مورد نیاز را تحویل بگیرد. سرپرست اداره کل امور عشایر گلستان ادامه داد: ۵۰۰ دستگاه مخزن باقی مانده هم بر اساس نیاز عشایر شهرستان‌های مراوده تپه، کلاله و گنبد کاووس در اختیار آنان قرار می‌گیرد. وی گفت: علاوه

حاجی فیروزی از استرآباد



حسین ضمیری

نخستین متن حاجی فیروز به گویش گرگانی
حاجی فیروزه بله
سالی یک روزه بله
رو تک دهنه بله
خنده مدوزه بله
سرخ چیغه بلغات
پنبه ممانه دستات
اوجا شده او چیکات
برم قرون اون چشمات
حاجی فیروزه بله

سالی یه روزه بله
رو تک دهنه بله
خنده مدوزه بله
آبراب خودم سر تو بالا کن
آبراب خودم یک چی عطا کن
آبراب خودم سامبلی تلیکم
وخ کردی نگاه به زیر پا کن
حاجی فیروزه بله
سالی یک روزه بله
رو تک دهنه بله
خنده مدوزه بله
آبراب خودم مالت فراوان
دوکان بخری دهنه ی میدان
دختر شو بدی به بچه سرپیر
عاروس بیگیری از قله خندان
حاجی فیروزه بله
سالی یک روزه بله
رو تک دهنه بله
خنده مدوزه بله
آبراب خودم مرغانه رنگی
شیرینی، شکلات، گوجه فرنگی
سرتاس بیرنج و آرد و گندم
شل کن کیسه ره خیلی قشنگی
حاجی فیروزه بله
سالی یک روزه بله
رو تک دهنه بله
خنده مدوزه بله
آبراب خودم یک گل دسته
مر تزی علی کمرته بسته

یک روئند بری قم یا که مشهد
کربلا نجف بری نشی خسته
حاجی فیروزه بله
سالی یک روزه بله
رو تک دهنه بله
خنده مدوزه بله
سیزده به ذرت پا چشمه باداو
یا ناهار خوران یا بری رنگو
کاهو شلین سکنجینی
لی بری و بفتی زیر افتو
حاجی فیروزه بله
سالی یک روزه بله
رو تک دهنه بله
خنده مدوزه بله
ملکمود نیادش دم خانت
سالم باشه مارت، آقاجانت
قد و ذب نشه اولادت اصلا
بختوار باشی خدا مرسانت
حاجی فیروزه بله
سالی یک روزه بله
رو تک دهنه بله
خنده مدوزه بله
حالاکه خدا باهاره فرستاد
این دل بش تان به تاب تاب افتاد
آورده خور ره چلچلا که:
نوروز آمده تو استرآباد
نوروز آمده تو استرآباد

نوروز گوارای تان باد



شیرین سازی آب خزر راه عبور تشنگی گلستان



شیرین سازی آب دریا خزر در گلستان با اولویت تامین آب آشامیدنی، یکی از پروژه‌های مهم و زیربنایی استان است که به دلیل درگیری با تنش آبی همواره مورد توجه قرار گرفته و با جدیت مدیران دولت سیزدهم فقط چند گام با اجرا فاصله دارد. به گزارش ایرنا، پیگیری پروژه شیرین سازی آب خزر در گلستان که از سال ۱۳۹۷ در دستور کار مسئولان استان بود و با روی کار آمدن دولت سیزدهم شتاب گرفت. حدود ۱۱۰ کیلومتر از افزون بر ۹۰۰ کیلومتر سواحل ایرانی خزر در حوزه گلستان، ظرفیتی بی نظیر این خطه شمالی به شمار می‌رود که اجرا و بهره‌برداری پروژه شیرین سازی از بخشی از منابع آبی این دریا می‌تواند ظرفیتی بی‌بدیل در تامین آب شرب و حتی صنعت و کشاورزی و کاهش اثرات ناشی از خشکسالی و بیابانی شدن اراضی این استان به ویژه در خطه شمالی آن باشد. یکی از نشانه‌های توجه دولت به حل مشکل کم‌آبی گلستان، تخصیص ۲۰ هزار میلیارد ریال برای این بخش است که نتیجه آن جلوگیری از بروز بحران بهداشت و قطعی آب در تابستان اخیر بود. آب آشامیدنی گلستان با جمعیت افزون بر یک میلیون و ۹۰۰ هزار نفر از طریق منابع آب زیرزمینی و ۷۰۰ حلقه چاه تامین می‌شود که این چاه‌ها به دلیل

مجاورت با زمین‌های کشاورزی و بروز خشکسالی گرفتار افت شدید شده و دیگر جوابگوی نیاز آشامیدنی ساکنان منطقه نیست. دولت سیزدهم علاوه بر تکمیل سد‌ها به دنبال شیرین سازی آب دریا و آب‌های نامتعارف به اصطلاح لب‌شور است تا بتواند از این طریق آب مورد نیاز بخش شرب، کشاورزی و صنعت گلستان را تامین کند. بر اساس پیشنهاد کارگروه سازگاری با خشکسالی استان مقرر شد میلیون‌ها متر مکعب از آب دریا خزر برای مصارف شرب، شیرین شده و وزارت نیرو با شیرین سازی ۳۲ میلیون متر مکعب از دریا موافقت کرد. استاندار گلستان در دیدار با سیدمهدی نیازی معاون تولیدی، فنی و

تاکید دکتر رئیسی در خصوص کاهش مشکلات آبی گلستان برای احداث پروژه آب شیرین کن، اقدامات خوبی انجام شده و در دست اقدام است. در آن زمان دولت مستقر با طرح انتقال آب دریا خزر به کویر مرکزی و حتی اتصال آن به خلیج فارس و دریای عمان به سراغ آن آمد ولی این طرح خیلی زود به فراموشی سپرده شد. این طرح با محدود شدن به انتقال آب دریا خزر به استان سمنان در دولت دهم به صورت رسمی در دستور کار قرار گرفت و حتی رئیس وقت دولت به همراه تعدادی از وزرای کابینه با آوردن بلدوز و بیل مکانیکی در ساحل خزر اجرای آن را کلید زدند که در همین حد باقی ماند تا این که دوباره در دولت دوازدهم بار دیگر موضوع به شکل دیگری مطرح شد. با افزایش تنش‌های آبی و بحران‌های پیش آمده در دولت سیزدهم موضوع شیرین سازی آب دریا یکی از راهکارهایی حل معضل فعلی تامین آب شرب استان به‌شمار می‌رود و مورد انتظار مردم گلستان است. پیشتر کارشناسان هواشناسی، گلستان را جزو چهار استان نخست کشور در بحث کمبود آب و خشکسالی دانسته و معتقدند براساس نقشه‌های ماهواره‌ای پدیده خشکسالی مهمان ۳۰ سال آینده این استان خواهد بود.



خبر

آغاز توزیع ۴۸۰ تن شکر تنظیم بازار در گلستان



مدیرکل غله و خدمات بازرگانی گلستان گفت: همزمان با ماه مبارک رمضان و در آستانه سال جدید توزیع ۴۸۰ تن شکر با قیمت مصوب برای تنظیم بازار در این استان آغاز شد. به گزارش روابط عمومی، روح‌الله مهری اظهار کرد: عاملان فروش کالاهای اساسی در گلستان می‌توانند با مراجعه به مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان‌ها و دریافت معرفی‌نامه نسبت به دریافت سهمیه اقدام کنند. وی گفت: عرضه هر کیلوگرم شکر تنظیم بازار برای مصرف کننده ۲۸۰ هزار ریال است. با افزایش قیمت شکر در بازار، دولت در اقدامی این محصول را با قیمت تنظیم بازاری در اختیار فروشگاه‌های زنجیره‌ای و معتبر قرار داد تا مصرف‌کنندگان، این کالا را با قیمت مصوب خریداری کنند. شکر بسته بندی با قیمت‌های آزاد در سوپرمارکت‌ها کیلویی حدود ۴۰۰ هزار ریال عرضه می‌شود. استان گلستان طبق سرشماری سال ۱۳۹۵، یک میلیون و ۸۶۹ هزار نفر جمعیت متشکل از اقوام و مذاهب گوناگون در ۱۴ شهرستان جای داده است.

صدای مخاطبان گلشن مهر

با سلام خدمت مخاطبان گرامی

لیلا حسین زاده - در سالی که گذشت تلاش کردیم هر هفته یک صفحه به طور متوسط به دیدگاههای قابل انتشار شما مخاطبان گرامی اختصاص دهیم. تلاش ما بر این بود تا گفت و گویی دو جانبه بین شما و مطالب روزنامه در جریان باشد تا جریان اطلاع رسانی از یکسوی بودن دور بماند. با سپاس از همه شما که در سال جاری گلشن مهر را مطالعه کردید و بر ما منت گذاشتید و برخی مطالب را نقد و نظر کردید. باز هم منتظر مطالب شما خواهیم ماند.

یادداشت اول

آموزه های انتخابات

■ با مسولیت سردبیر

انتخابات مجلس شورای اسلامی و مجلس خبرگان با هر فراز و نشیب و گلابه های سیاسی و غیر سیاسی به پایان رسید، اینک وقت آن است که با نگاهی علمی و منطقی نقاط ضعف و قوت بررسی شود و چنانچه گوش شنوایی برای شنیدن اشکالات و نقاط ضعف در کشور

۱
تفسیر جالبی بود، جالبتر اینکه شاخ های اصلاح طلب در علی آبادتول بشدت در ستادها فعال بودند از که رییس ستاد جوانان روحانی بود و تا باقی نشان دادند منفعت و قومیت بر اندیشه سیاسی برتری دارد.

۲
کاملا با شما موافقم. زمانی می توانیم ادعای توسعه یافتگی داشته باشیم که براساس عقلانیت عمل کنیم. متأسفانه برخی با عملکرد خود و محدود کردن فعالیت حزبی، جامعه را به آن سمت سوق داده. تأیید صلاحیت ها و میزان مشارکت در بعضی از مناطق خود گویای این مطلب است. خیلی از افرادی که پای صندوق رفتند به خاطر مباحث قومی و قبیله ای مشارکت کردن. این یکی از ترندهای خالص سازان است که نشان دهند هنوز در نزد افکار عمومی اقبال دارند ولی هنوز چیزی از انتخابات نگذشته دم خروس بیرون زد و هر روز بیشتر نمایان می شود.

۳
سلام و درود. از هر خیابان و کوچه و بازار که رد می شوید قدم بقدم افراد مختلف، پیر و جوان بچه و ناتوان تقاضای کمک دارند، گدایی و تکیگی گری دیگر امری عادی شده. پیاده روها هم چهره بازار دست فروشی به خود گرفته و حاکمیت هم واقف به وضع نابسامان است همه این مسائل را امری عادی جلوه داده و بیخشی از تاهمین امورات قشر فقیر را روش فوق دانسته و گداپروزی را بخشی از فرهنگ جامعه تلقی نموده است. حال در

گلشن مهر

خانه کاووا

روز جهانی زنان

دستفروشان گرفتار

کتابی با روحانیون

آنسوی پنهان رانت خواران، اختلاسگران و صاحبان زر و زور تزویر میلیاردها دلار از ثروت مردم و همین قشر مستضعف را بالا کشیده و در کشورهای به اصطلاح متخاصم درحال خوش گذرانی هستند و تاکنون هیچ مقام و یا قانونی نتوانسته این آفت را از بدنه حاکمیت بزدايد.

یادداشت اول

سالروز درگذشت دکتر محمد مصدق

■ با مسولیت سردبیر

چهاردهم اسفند ماه سالروز درگذشت نخست وزیر دولت ملی ایران دکتر محمد مصدق به سال ۱۳۴۵ در تبعید و زندان است. آن گونه که فرزندانش در مقدمه کتاب خطرات و تاملات دکتر مصدق آورده است دکتر مصدق مملکت ایران و مادرش را بیش از همه دوست داشت. خویشاوندی انسان هایی که در روزگار گذشته بر آینده سر زمین خود تأثیر گذاشته اند برای نسل های بعدی درس های بسیاری دارد. برای نمونه و آن چنان که در مقدمه کتاب نیز آمده است وطن برای مصدق یک اصل بوده است، مثلاً در صفحه ۲۰۹ کتاب دکتر مصدق می نویسد: اگر اینجانب تصدای نخست وزیری را با کبر سن و ضعف مزاج به عهده گرفتم برای این بود که قانون ملی شدن صنعت نفت را سرانجام دهم، صلاح ندیدم که با وجود جنگ در جبهه

۴
با تشکر و عرض ارادت. البته نباید از دشمنی با نهضت ملی دکتر مصدق گذشت که دشمنی بسیار کردند و اتحاد ملی را به هم زدند متأسفانه

۵
واقعا ممنون از شما که یاد می کنید از مردانی مثل مصدق



گلشن مهر

خانه کاووا

درخت کاری و تربیت

معلمان دغدغه معیشت دارند

دندان فزانه معلوم حساب نظر فرمکان

۶
در گفت و گوی با آقای خواجه آخرم نتیجه گرفته اند. آگه بخواهیم تحول ایجاد کنیم باید معلم رسالتش رو خوب انجام بده

۷
دانشگاهیان هم دغدغه معیشت دارند، بنویس

۸
البته که حیوانات را هم می توان تربیت کرد.

گلشن مهر

خانه کاووا

سازو در کاشت

درخت بکارید

درخت تکایه و آزره فرزندان آلوده دهد

۹
سلام و درود. در کشور ما متأسفانه اکثر اقدامات نمادین و نمایشی است. طرحهای مختلفی با عنوان بیابان زدایی و درختکاری همه ساله به اجرا گذاشته میشود ولی شوریختانه بجای اینکه نتیجه بدست آمده بشود افزایش سطح جنگل و کاهش مساحت جنگلها و افزایش وسعت بیابانها

۱۰
با سلام ای کاش تیر اول گفت و گو با شاعر توانای معاصر پرویز کریمی بود. این بزرگوار تمام عمر خود را در خدمت فرهنگ و ادب گرگان و یا بهتره بگویم ایران عزیز بوده و متأسفانه خیلی کم دیده شدند. استاد پرویز کریمی اهل سرچشمه ی گرگان هستند و یکی از بهترین علمداران شعر این مرز و بوم. خلاوند این گنج عظیم را برای دوستاران قلم و فرهنگ و ادب ایران عزیز حفظ کند.

۱۱
واقعا از خبر ممنوعیت تردد در النگرده خوشحال شدم. چه خبر خوبی... کاش این همت در تله کابین و پتروشیمی هم باشد. هر دو آسیب اند و از صنایع آلاینده طبیعت

گلشن مهر

خانه کاووا

روز جهانی زنان

ورود ممنوع

بازگشت به تصمیم قبلی درباره ورود خودرو به النگرده

۱۲
سلام. مقاله ورود ممنوع خیلی جالب و با محتوا بود. سپاس

۱۳
سلام. از تلاش های شما به منظور حفظ جنگل های هیرکانی سپاسگزارم

یادداشت اول

روز جهانی زنان

■ با مسولیت سردبیر

هشتم مارس برابر با هجدهم اسفند ماه روز جهانی زنان بود. نیروی انسانی موتور محرکه هر جامعه ای است و نیمی از این نیروی انسانی را در همه جوامع بانوان تشکیل می دهند به این خاطر می توان گفت که وضعیت بانوان هر جامعه ای نشانگر وضعیت عمومی توسعه در هر جامعه ای

۱۴
سلام و درود. مناسبتهای جهانی از جمله روز زن ناشی از احساسات و عقده گشایی نیست بلکه احقاق حق جامعه زنان که در طول تاریخ یا به جهت نگاه اعتقادی و یا فرهنگی بی منطق عقب مانده نادیده گرفته شد و بصورت تبعیض آمیز رفتار غیرانسانی روا داشتند. درصد بازرگرداندن کرامت انسانی و برخورداری بانوان از حقوق حقه آنان است و انصافا تاکنون با درصد زیادی با موفقیت همراه بوده و جامعه جهانی به این مناسبتها توجه ویژه دارد.

۱۵
سلام و درود. البته ظرفیت گردشگری در تمام نقاط کشور وجود دارد و در استانهای شمالی و گلستان تنوع آن بیشتر است. بحثهای تخصصی خوبی بود. فرضا همه زمینه های توسعه گردشگری ایجاد و موانع موجود رفع رجوع شود، لیکن قوانین دست و پاگیر و برخی تعصبات مذهبی و فکری مانع از ورود گردشگر به کشور شده و گردشگران نیز با همین انگیزه مقصد خود را به غیر از ایران تعیین می کنند.

۱۶
بسیار خوب. نکته همین است. ولی شما از روحانیون توقع نداشته باشید آنها علی الاغلب نسبتی با زمانه زنان و جوانان و خواستهای آنها بطور خاص و با مردم بطور عام ندارند و الا یک طلبه قمی با زن نوزاد به بغل آنگونه رفتار نمی کرد که دیدیم و در دل برای دین، مروت، انسانیت و سرنوشت ایران در دل خون گریستیم. وصف این هجران و این خون جگر این زمان بگذار تا وقت دگر.



خبر

خونگیری ۶ پایگاه ثابت و سیار در ماه رمضان



مدیرکل انتقال خون گلستان گفت: چهار پایگاه ثابت در گرگان، گنبدکاووس، علی آبادکتول و آق قلا و ۲ تیم هم به صورت سیار با حضور در روستاهای استان کار خون‌گیری از مردم در ماه مبارک رمضان را انجام می‌دهند. به گزارش روابط عمومی، فاطمه محملمی اظهار کرد: مراکز اهلی خون گلستان همزمان با حلول ماه مبارک رمضان به مردم خدمات‌رسانی می‌کنند. افزود: فعالیت پایگاه‌های خون‌گیری با توجه به نیاز خونی همیشگی بیماران هیچگاه تعطیل نیست و طبق برنامه‌ریزی در ماه مبارک رمضان هم پایگاه انتقال خون گرگان و گنبدکاووس روزها از ساعت ۷:۳۰ تا ۱۳:۳۰ و شب‌ها از ساعت ۱۹ تا ۳۰ دقیقه بامداد فعال هستند. مدیرکل انتقال خون گلستان ادامه داد: علاوه بر آن، مراکز اهلی خون علی آبادکتول در تمام روزهای هفته و مرکز انتقال خون آق قلا هم روزهای یکشنبه، سه‌شنبه و پنجشنبه و ۲ تیم سیار هم در روستاهای استان هر شب از ساعت ۱۹:۳۰ تا ۱۲ بامداد خون‌گیری از مردم را انجام می‌دهند. محملمی گفت: امسال ۷۴ هزار و ۸۰۰ نفر به مراکز اهلی خون استان گلستان مراجعه کردند که از این تعداد ۶۵ هزار و ۷۲۰ نفر موفق به اهلی خون شدند. وی با اشاره به اینکه سه هزار و ۹۰۰ نفر از اهلی‌کنندگان خون را بتوان تشکیل دادند، افزود: آمار اهلی خون در گلستان نسبت به مدت مشابه سال قبل ۱۰ درصد رشد داشته است. مدیرکل انتقال خون گلستان بیان کرد: این استان بیش از سه هزار و ۵۰۰ بیمار خاص و نیازمند خون دارد که از این تعداد هزار بیمار دیالیزی و ۴۰۰ بیمار مبتلا به تالاسمی نیازمند استفاده مستمر از خون هستند. زنان و مردان از ۱۸ سال تا سن ۶۰ سالگی و در صورت اهلی‌کننده مستمر بودن تا سن ۶۵ سالگی می‌توانند خون اهدا کنند. جمع‌آوری خون از داوطلبان اهلی خون و آماده‌سازی آن برای نجات بیماران و مصدومان، ایجاد پایگاه در بیمارستان‌ها و واحدهای سیار و ثابت برای تهیه خون، ثبت اطلاعات لازم با هدف دعوت برای اهلی خون هنگام ضرورت و توزیع خون و فرآورده‌های آن به مراکز درمانی و بیمارستان‌ها از جمله وظایف سازمان انتقال خون است.

رویکرد شما در پژوهش همواره بازنگری و به‌روز شدن اثر است. درباره کتاب اخیرتان هم این نظر را دارید؟ بله. شاید اسناد دیگری درباره مساجد داشته باشیم که این جانب و حتی هیئت امنای مساجد، آن را ندیده باشند. به همین خاطر این پژوهش، پایان کار نیست و هنوز جای کار دارد و پژوهشگران می‌توانند آن را تکمیل کنند. مثلاً به دنبال یافتن اسناد بروند و یا اینکه مساجدی که نامشان در این کتاب نیست، معرفی کنند. ضمناً در تمام کشور فقط ۵ شهر کتابی درباره مساجد شهرشان نوشته‌اند. اگر بخواهیم این پژوهش، دنباله‌دار باشد، برای آسان شدن کار لازم است دبیرخانه‌ای راه‌اندازی شود و فراخوان جمع‌آوری اسناد و مدارک مربوط به مساجد داده شود تا کسانی که مصاحبه صوتی، تصویری، متنی انجام داده‌اند و یا اینکه اسناد اداری، شخصی، تصاویر و ... دارند به آنجا تحویل دهند. این دبیرخانه پس از برداشتن یک نسخه کپی، آن را به صاحبانش تحویل دهد و سپس همه اسناد، در اختیار پژوهشگران قرار بگیرد.

سخن پایانی؟

از حجت‌الاسلام امین قرایی ریاست اداره اوقاف و امور خیریه ناحیه یک گرگان به خاطر پشتیبانی مالی از این اثر سپاسگزاری می‌کنم. همچنین از مؤسسه فرهنگی میرداماد گرگان برای در اختیار گذاشتن اسناد و عکس‌های برخی از علما و همه کسانی که به هراندازه‌ای در گردآوری این اثر کمک کردند، تشکر می‌کنم. اینجانب قبلاً برخی مساجد را در کتاب‌های دانشنامه گلستان و محله سبزه مشهد گرگان معرفی کرده‌ام. همچنین در این باره، چند مقاله در نشریات استان گلستان نوشتم و ۲ مصاحبه هم انجام شد که پس از بازنگری در اثر آمدند. با اینکه این پژوهش، بارها خوانده شده است اما باز هم کامل و بی‌عیب نیست و از مخاطبان کتاب خصوصاً پژوهشگران می‌خواهم نگراننده را در تصحیح یا تکمیل این کار راهنمایی کنند. به گزارش ایبنا، محمد انصار دانش‌آموخته کارشناسی ارشد فقه و حقوق اسلامی، نویسنده و پژوهشگر گرگانی، زاده یکی از محلات قدیمی و فرهنگی شهرستان گرگان (سبزه مشهد) است و تا به امروز آثاری را درباره زیست‌بومش قلمی کرده که می‌توان به عنوانی چون محله سبزه مشهد گرگان، کتابستان حماسه، گل‌های محراب و کتابشناسی استان گلستان و ۱۹ مقاله در دانشنامه گلستان اشاره کرد.

محمد انصار مؤلف کتاب درباره مساجد موردپژوهش، نحوه پژوهش و دغدغه‌هایش در مسیر پژوهش به گفت‌وگو نشستیم که در ادامه از نظر مخاطبان می‌گذرد.

محور کتاب مساجد شهر گرگان چیست؟

در این کتاب با ۶۰ مسجد شهر گرگان که بیش از ۵۰ سال پیش ساخته شده‌اند، آشنا خواهید شد. حالا فرقی نمی‌کند که آن مسجد اکنون فعال، نیمه فعال، از بین رفته و یا تغییر کاربری داده شده است. البته تعداد مساجد با سابقه شهر، بیشتر از آن چیزی است که در این کتاب می‌آید. همچنین درباره هر مسجد، از سه چیز مهم یعنی سازنده، تاریخ ساخت و نخستین پیش‌نماز آنجا در این اثر یاد شده است. در برخی جاها موقوفات، بازسازی‌های انجام شده و ساختمان قدیمی مسجد را شرح می‌دهم و مسائل عمومی مانند اعلام برنامه‌ها و یا حاشیه‌ای مانند مشکلات مساجد آورده نشده است.

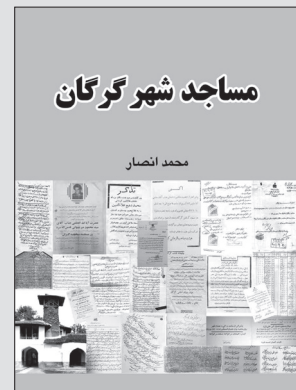
وجه تمایز این کتاب پژوهشی شما نسبت به آثار مشابه چیست؟

من در این کتاب پژوهشی از طرفندهایی که برخی افراد متأسفانه برای بالا بردن تعداد صفحات کتاب انجام می‌دهند پرهیز کردم. مثلاً درباره اهمیت مسجد در اسلام و یا تاریخ و جغرافیای گرگان، چیزی ننوشتم؛ زیرا موضوع پژوهش ما، مساجد شهر گرگان است. همچنین از واژه‌ها و جملاتی که نیازی به آوردن آن‌ها نبود، خودداری کردم. حتی برای کوتاهی سخن، نام ائمه جماعات، بدون القاب (آیت‌الله، حجت‌الاسلام، حاج آقا و ...) نوشته شده است. در ابتدا از منابع پژوهش این کتاب، انواع مساجد و روحانیون فعال در این کار، سخن گفتم و سپس مساجد بنا بر حروف الفبا معرفی می‌شوند. زندگی‌نامه برخی از پیش‌نمازها، خادمین و بانیان مساجد در پاورقی آورده شد. در پایان کتاب، عکس آن‌ها چاپ شده است و البته آن افرادی که مشخصات آن‌ها به دستم رسید و اکنون از دنیا رفته‌اند. این پژوهش، کاری نو است و پیش از آن درباره هیچ‌یک از مساجد شهر گرگان به‌جز مسجد جامع؛ کتاب و مقاله یا پایان‌نامه‌ای نوشته نشده بود. حتی اطلاعاتی که در برخی کتاب‌ها آمده، کمتر از دو خط هست؛ اما با گفتگوهایی که با ۴۰ نفر داشتم، کار ما کامل‌تر شد. البته از دیگر منابع ما، اسناد هستند که تصاویر آن‌ها را چاپ کردیم.



مؤلف کتاب «مساجد شهر گرگان» عنوان کرد:

برای پژوهش جامع درباره مساجد نیازمند تأسیس دبیرخانه کشوری هستیم



سید حسن حسینی نژاد- کتاب «مساجد شهر گرگان» به قلم محمد انصار نویسنده و پژوهشگر گرگانی و گلستانی، هم‌زمان با آغاز ماه مبارک رمضان و در قطع رقعی و ۱۶۴ صفحه از سوی انتشارات نوروزی و با پشتیبانی اداره اوقاف و امور خیریه ناحیه یک گرگان منتشر شد. با نگاهی به گذشته نشر کتاب در استان، کتاب «مساجد شهر گرگان» اثری بدیع، ارزشمند و قابل توجه به نظر می‌رسد که ماحصل پژوهشگر جوانی است که همواره کوشیده با توجه به منابع دست‌اول و معتبر اثری را قلمی کند و حتی پس از اتمام پایان هر اثرش، آن را تمام‌شده ندانسته و معتقد است می‌تواند هر اثر پژوهشی با خرد جمعی، جمع‌سپاری و هم‌افزایی بهتر و کامل‌تر شود. به بهانه انتشار این اثر پژوهشی کاربردی با

۳۰ هزار تن آبرزی در گلستان تولید شد



گلستان با بیان اینکه روند توسعه‌ای پرورش ماهیان خاویاری همچنان در استان ادامه دارد، یادآور شد: از آنجا که ماهیان خاویاری در دریا رو به انقراض است تولید ماهیان خاویاری اهمیت ویژه‌ای دارد تا نسل آینده بتوانند از آن بهره‌مند شوند. جباری با اشاره به اینکه در کنار توسعه پرورش ماهیان گرمابی، سردابی و خاویاری در گلستان به سمت گسترش پرورش خانگی به ویژه در روستاها حرکت کردیم، خاطر نشان کرد: براساس تفاهم‌نامه بین شیلات و بنیاد برکت، هفت هزار میلیارد ریال اعتبار برای اعطای تسهیلات به متقاضیان پرورش ماهی در نظر گرفته شده که بسته به طرح هر متقاضی از تسهیلات با سقف یک میلیارد ریال تا ۳۰ میلیارد ریال بهره‌منده می‌شوند. مدیرکل شیلات گلستان به پرورش ماهی با استفاده از ظرفیت چاه‌های آب کشاورزی اشاره کرد و افزود: ۱۷ هزار حلقه چاه آب کشاورزی مجاز در گلستان وجود دارد که برنامه ما استفاده از ظرفیت این چاه‌ها برای ایجاد مراکز پرورش ماهیان گرمابی و سردابی است. جباری تأکید کرد: تاکنون ۲ هزار مرکز تولید ماهیان گرمابی، سردابی و خاویاری با استفاده از ظرفیت چاه آب کشاورزی در گلستان ایجاد شده است.

شده. به گفته جباری؛ در گذشته هفت مرکز عمل‌آوری میگو در گلستان فعال بود که با ایجاد ۲ مرکز عمل‌آوری جدید در سال ۱۴۰۲ با ظرفیت ۲ هزار تن، تعداد این مراکز در استان به ۹ مرکز افزایش پیدا کرد که در حوزه فیله کردن و بسته‌بندی برای صادرات میگو فعالیت می‌کنند. وی با افزایش تولید ماهیان خاویاری در گلستان خبر داد و گفت: در گذشته ۶ مزرعه تولید ماهیان خاویاری در استان فعال بود که با حمایت دولت سیزدهم به ۱۲ مزرعه افزایش پیدا کرد. مدیرکل شیلات

میگو با استفاده از آب شور دریا در گلستان خبر داد و افزود: زمین‌های شور و لم‌پرز گمیشان تبدیل به مزارع میگو شده که از لحاظ اقتصادی و اشتغالزایی یک ظرفیت مهم برای استان محسوب می‌شود. مدیرکل شیلات گلستان با بیان اینکه مزارع پرورش میگو در سال جاری برای سه هزار گلستانی شغل ایجاد کرد، یادآور شد: زنجیره ارزش میگو موضوع دیگری بود که مورد توجه قرار گرفت و علاوه بر تولید، صادرات و غذا، مراکز عمل‌آوری میگو در استان نیز راه‌اندازی

مدیرکل شیلات گلستان میزان تولید آبریان استان در سال جاری را ۳۰ هزار تن اعلام کرد و گفت: گلستان جزو استان‌های متنوع شیلاتی در کشور است. به گزارش روابط عمومی، اسماعیل جباری اظهار کرد: یکی از تأکیدات رهبر معظم انقلاب توجه به اقتصاد دریا است که در همین راستا توسعه میگو، پرورش ماهی در قفس و پرورش ماهیان خاویاری با استفاده از آب دریای خزر در سواحل استان گلستان در دستور کار قرار گرفته است. وی از تولید سه هزار و ۷۰۰ تن

کشمهر

۰۱۷۳۲۲۴۴۳۰۲

۰۱۷۳۲۲۴۱۱۹۵

از دوران سالمندی نترسید

عملکرد فرد را نیز تحت تاثیر قرار دهد، باید سالمند تحت نظر روان‌پزشک و روان‌شناس قرار گیرد. این روان‌شناس ادامه می‌دهد: مادر دوره سالمندی بازنشستگی را داریم و بازنشستگی دوره‌ای است که ما تعاریفی که از خودمان داشته‌ایم و نقش‌هایی که در طول زندگی برای خودمان تعریف کرده‌ایم و به زندگی مان معنا می‌دهد، دچار دگرگونی می‌شوند و بعضی از ما ممکن است فکر کنیم که با بازنشستگی عمر مفیدمان به پایان رسیده است و نمی‌توانیم نقش دیگری داشته باشیم. این مساله بستگی دارد به اینکه چقدر خودمان را غرق در آن نقش کرده می‌شویم. در دوره سالمندی افراد شاهد مرگ والدین، همسر، عزیزان و دوستانشان هستند و ملام با سوگ روبرو می‌شوند. اینجاست که مهارت‌هایی که در دوره‌های قبلی رشد یاد گرفته‌اند خیلی به آنها کمک می‌کند که این چالش‌ها را به راحتی پشت سر بگذارند. فتوحی می‌افزاید: در دوره سالمندی بخصوص کیفیت زندگی مانند تغذیه مناسب اهمیت زیادی دارد. زیرا که شرایط فیزیکی سالمندان نسبت به دوران جوانی متفاوت است، بنابراین انتظاراتشان هم متفاوت است. ملل زندگی و سبک زندگی‌شان فرق می‌کند. علاوه بر اینکه ما ممکن است در دوره جوانی و میان‌سالی این تصور را داشته باشیم که زندگی هیچگاه پایان نمی‌پذیرد. ممکن است سبک‌های غلطی در زندگی وجود داشته باشد که این سبک‌ها در دوره سالمندی باید عوض شوند وگرنه آسیب‌رسان می‌شوند.

بدبین نباشیم

نکته‌ای که کمتر به آن توجه می‌شود و خیلی مهم است، طرز تفکر ما است. طرز تفکری که همه عمر همراه ما بوده است و خیلی می‌تواند در دوره سالمندی نقش موثری داشته باشد. اگر طرز تفکر ما بدبینانه و پرخاشگرانه نسبت به جامعه باشد به‌طوری که دیگران را مقصر در ایجاد ناکامی‌های خودمان بدانیم و دچار احساس بدبختی و شایسته نبودن داشته باشیم این مساله می‌تواند به احساس تنهایی در سالمندی دامن بزند؛ چرا که روابط اجتماعی ما خودبخود محدودتر می‌شوند. به اعتقاد این روان‌شناس اگر ناامید شویم و نگاه بدبینانه داشته باشیم، آدم‌ها را از خودمان دور می‌کنیم؛ روابط اجتماعی مان که کمتر شود، در نتیجه تنهایی و احساس ناکامی هم افزایش پیدا می‌کند. فتوحی می‌گوید: خیلی مهم است که نسبت به دنیا خوش‌بین باشیم و به واقعیت‌هایی در دوره سالمندی پیش می‌آید و مراقبت‌هایی که می‌توانیم از خودمان بکنیم آگاه باشیم.



هم اثرگذار باشد. از این رو مراقبت صحیح فیزیکی یعنی تحت نظر دکتر بودن، داشتن فعالیت اجتماعی، رعایت فعالیت شناختی برای تقویت قوای شناختی می‌تواند کمک کننده باشد. فتوحی با بیان اینکه در سالمندان روابط اجتماعی دچار تغییراتی می‌شود، می‌افزاید: از این رو خیلی عجیب نیست که در دوره سالمندی فرد احساس تنهایی کند. این احساس تنهایی طبیعی است اما اگر روی عملکرد فرد تاثیر بگذارد و باعث بروز علائم اضطراب و افسردگی شود، به نحوی که

دوره سالمندی با تغییرات زیاد ظاهری همراه است. ژنتیک، تغذیه، بهداشت و عوامل دیگری در روند پیری تاثیرگذار هستند اما چرا برخی از این دوران واهمه دارند و از پیری می‌ترسند؟ به گزارش ایرنا زندگی، حرکت شتابان جامعه ایران به سمت سالمندی که آن را معادل از دست رفتن توان و نیرو و به معنی بیماری و مرگ می‌داند، اجتناب ناپذیر است؛ در این میان برخی فویبای سالمندی دارند و می‌ترسند در دوران سالمندی به یک فرد پیر و بی‌رغبت تبدیل شوند. دکتر مرجان فتوحی روان‌شناس حوزه سلامت در این زمینه معتقد است، سالمندان ممکن است تغییرات جسمی مثل کاهش قدرت بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و همین‌طور کاهش قدرت بلنی و سرعت واکنش در برابر محرک‌ها را تجربه کنند. در تعریف سالمندی می‌گویند سالمندی در اصل ادامه سیر رشدی است که ما از بدو تولد تا انتهای عمر سپری می‌کنیم و بسته به کمیت و کیفیت این رشد مراحل بعدی ما شکل می‌گیرد. آنچه که ما در سالمندی تجربه می‌کنیم صرف‌نظر از اتفاقات پیش‌بینی نشده‌ای است که برای هر کدام از ما ممکن است اتفاق بیفتد. فتوحی بر این باور است که اگر سیر طبیعی را در نظر بگیریم، مجموعه فعالیت‌هایی که داریم و دانشی که می‌آموزیم، توانمندی‌های که در خودمان رشد می‌دهیم، مهارت‌هایی که می‌آموزیم، به کیفیت زندگی ما در سالمندی کمک می‌کند. به گفته این روان‌شناس، خیلی مهم است که ما رشد و زندگی را به صورت مقطعی نگاه کنیم یا به‌صورت یک مسیر رویه رشد آن را ببینیم که می‌تواند هر لحظه در حال عوض شدن باشد. نگاه ما به زندگی باید این باشد که هر لحظه در حال عوض شدن است و می‌توانیم در این لحظه‌ها تغییر ایجاد کنیم و خودمان را ناتوان و منفعل نبینیم. اگر خود را مسئول زندگی مان ببینیم، می‌توانیم نگاه متفاوتی به سالمندی داشته باشیم و سالمندی را پایان دوران زندگی نبینیم زیرا که شاید دوره رشد و شکوفایی ما باشد.

تغییرات دوران سالمندی

روانشناس حوزه سلامت درباره تغییراتی که سالمندی در فرد به وجود می‌آورد چنین توضیح می‌دهد: از نظر فیزیولوژی توانایی‌های فیزیکی و شناختی سالمندان دچار تغییراتی می‌شود و روابط اجتماعی‌شان دستخوش تغییراتی می‌شود. به گفته فتوحی، اندام‌هایی که رو به کهنوت می‌روند ممکن است دچار اختلال در عملکرد شوند که این موضوع می‌تواند روی قوای شناختی اثرگذار باشد. از طرفی توانایی شناختی، یادگیری و حافظه کاهش پیدا می‌کند و می‌تواند روی عملکرد جسمی

آگهی ثبتی

آگهی قانونی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف

رای شماره ۱۴۰۲/۳۱۲۰۹۰۰۲۶۰۱۹۷۴ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۷ هیئت قانون تعیین تکلیف اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بندرگز درخصوص کلاسه پرونده ۱۴۰۱۱۱۴۴۱۲۰۰۹۰۰۰۴۰۰ شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۲۲ مترمربع جزیری از پلاک ۲۸۲۲ فرعی از ۴- اصلی واقع در اراضی تلور بخش ۲ حوزه ثبتی بندرگز، ملکی آقای رضا خادم تلوری فرزند حسن به کد ملی ۲۲۴۸۷۷۷۹۱ که از مالک رسمی آقای رمضان خالصی خریداری کرده است. چنانچه اشخاص اعم از حقیقی و حقوقی ادعا یا اعتراضی نسبت به اصل، حدود و حقوق ارتقایی دارند می‌توانند ظرف مدت ۲ ماه اعتراض خود را کتبا به اداره ثبت اسناد و املاک بندرگز اعلام کنند و از تاریخ اعتراض به دادگاه صالح قضایی دادخواست تقدیم نمایند و ظرف مدت یک ماه گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک بندرگز تقدیم نمایند در غیر اینصورت سند مالکیت جدید به نام متقاضی ثبت صادر خواهد شد. ضمناً صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه معترض و متضرر به دادگاه نخواهد بود.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۲/۲۸

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۲/۲۶

سید عیسی میرکاظمی - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک بندرگز - م.الف ۵۶۱

آگهی قانونی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف

رای شماره ۱۴۰۲/۳۱۲۰۹۰۰۲۶۰۱۹۷۴ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۳ هیئت قانون تعیین تکلیف اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بندرگز درخصوص کلاسه پرونده ۱۴۰۱۱۱۴۴۱۲۰۰۹۰۰۰۳۹۸ شش‌دانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۳۷۸۲ متر مربع مغروز و مجزا از پلاک ۳۱۸۲ فرعی از ۴- اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبتی بندرگز، ملکی آقای رضا خادم تلوری فرزند حسن به کد ملی ۲۲۴۸۷۷۷۹۱ که از مالک رسمی آقای باقر شهاب خریداری کرده است. چنانچه اشخاص اعم از حقیقی و حقوقی ادعا یا اعتراضی نسبت به اصل، حدود و حقوق ارتقایی دارند می‌توانند ظرف مدت ۲ ماه اعتراض خود را کتبا به اداره ثبت اسناد و املاک بندرگز اعلام کنند و از تاریخ اعتراض به دادگاه صالح قضایی دادخواست تقدیم نمایند و ظرف مدت یک ماه گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک بندرگز تقدیم نمایند در غیر اینصورت سند مالکیت جدید به نام متقاضی ثبت صادر خواهد شد. ضمناً صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه معترض و متضرر به دادگاه نخواهد بود.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۲/۲۸

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۲/۲۶

سید عیسی میرکاظمی - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک بندرگز - م.الف ۵۶۰

آگهی قانونی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف

رای شماره ۱۴۰۲/۳۱۲۰۹۰۰۲۶۰۱۹۷۴ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۱ هیئت قانون تعیین تکلیف اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بندرگز درخصوص کلاسه پرونده ۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۰۰۹۰۰۰۱۸۴ شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مقدار ۹ سهم و ۱۸۱ ضرب مشاع از ۱۲۰ سهم شش‌دانگ عرصه فوق وقف عام می‌باشد به مساحت ۴۱۹۴٫۲۷ متر مربع دارای پلاک ۶- اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبتی بندرگز، ملکی آقای علی برزگری به کد ملی ۲۱۲۰۳۳۸۰۴۱ که از مالک رسمی آقای اسماعیل کردی خریداری کرده است. چنانچه اشخاص اعم از حقیقی و حقوقی ادعا یا اعتراضی نسبت به اصل، حدود و حقوق ارتقایی دارند می‌توانند ظرف مدت ۲ ماه اعتراض خود را کتبا به اداره ثبت اسناد و املاک بندرگز اعلام کنند و از تاریخ اعتراض به دادگاه صالح قضایی دادخواست تقدیم نمایند و ظرف مدت یک ماه گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک بندرگز تقدیم نمایند در غیر اینصورت سند مالکیت جدید به نام متقاضی ثبت صادر خواهد شد. ضمناً صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه معترض و متضرر به دادگاه نخواهد بود.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۲/۲۹

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۲/۲۶

سید عیسی میرکاظمی - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک بندرگز - م.الف ۵۶۶

آگهی اختصاصی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی سال ۱۴۰۲

در اجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ - آیین نامه اجرایی قانون مزبور مقرر می‌دارد که پرونده هایی که به موجب آراء هیات محترم مستقر در ثبت اسناد و املاک رامیان منجر به صدور رأی جهت صدور سند مالکیت گردیده اند در دو نوبت و به شرح ذیل آگهی می‌شود:

۱- رأی شماره ۱۴۰۲/۳۱۲۰۹۰۰۰۳۹۳۳ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۳ پرونده کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۱۲۰۰۰۰۱۸۹ تصرفات مغروزی و مالکانه آقای مهدی غفاری توران فرزند قاسم به شماره شناسنامه ۱۵۱۲ صادره از رامیان دالر بر صدور سند مالکیت نسبت به شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به

مساحت ۱۰۳۸۲/۴۱ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۳۳- اصلی واقع در گلستان بخش ۸ حوزه ثبتی ملک رامیان که انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی (شیرعلی سمیعی باقلعه دارنده سند اصلاحات ارضی به شماره ۳۳۳۷۱ مورخ ۱۳۴۷۰۲/۱۴). در صورتی که اشخاص ذی نفع به آراء اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از اولین تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را کتبا با ذکر کلاسه پرونده به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبارزت به تقدیم دادخواست، به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تحویل دهد. در این صورت اقدامات ثبت، موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است. در صورت عدم وصول اعتراض این اداره وفق مقررات مبارزت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۲/۰۹ (چهارشنبه)

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۲/۲۶ (شنبه)

مجتبی گلچین - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک رامیان م.الف ۱۲۴۹۶

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۲/۰۳/۳۱۸۸ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کلاسه تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای / خانم فاطمه نجاتی فرزند حسین بشماره شناسنامه ۶۲ صادره از ساری در شش‌دانگ یک قطعه زمین با بنای احدائی (مسکونی) به مساحت ۱۴۸٫۷۵ مترمربع مغروز و مجزا شده از پلاک باقیمانده ۱۹۹- اصلی واقع در بخش ۹ شهرستان کلاسه خریداری از مالک رسمی آقای/خانم عطاخان عطایی محرز گردیده است، لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

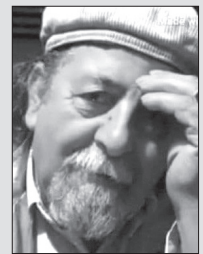
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۲/۰۹

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۲/۲۶

بهمن سارلی - رئیس ثبت اسناد و املاک کلاسه- م.الف ۱۲۵۰۱

به یاد حسین دیلم کتولی مختار رنجیده

گلستان در سالی که گذشت دو شاعر صاحب سبک خود را از دست داد، حسین دیلم کتولی و مختار رنجیده دو شاعر توانا و صاحب سبکی بودند که هر یک تاثیر بسیاری بر شعر گلستان گذاشتند، زنده یاد مختار رنجیده مقتدا، معلم بسیاری از شاعران شرق گلستان بود، او در سالهایی که بود به شعر و ادب مینودشت خدمات بسیار کرد و در چند سال پایان زندگی در بستر بیماری روزگار گذراند، زنده یاد حسین دیلم کتولی نیز میراث دار قلم بود زیرا شاعری و نویسندگی در میان خاندان آنها نسل به نسل منتقل شده است. حسین دیلم کتولی، گلی، بنیامین و محمد دیلم کتولی نامهای دیگر این خانواده اهل قلم هستند. به یاد این دو بزرگ شعر گلستان در آخرین شماره گلشن مهر ۱۴۰۲ چند نمونه از آثار آنها را می خوانیم. روح همه رفتگان شاد.



پروبالی ندارم ، آسمانی نیست ، محکومم
پر افشانی ندارم تا شکارم را که دزدیدند
به هر راهی که رفته ام غرور خویش سر کردم
بیاده مانده ام اینجا سوارم را که دزدیدند.

۳

اتفاق مردن
از انگشتان من گذشت
بی آنکه بدانم تابستان انجیر
عطش باران دارد
کفش های سفر نرفته منتظر بودند
از پله های تشنگی
تا گندم های زرد
کنار کوزه های له له زن
خاطره ی پر های ریخته بود
من و پیراهنم رطوبت باران داشتیم
اندوه کوچک خلیج

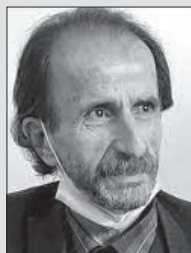
برخط پیشانی
یک چمدان اعتراض در ایستگاه بندر
شقیقه های سوخته
آزمون خاکستر و باد بود
گندم ها به آسیاب نرفته
کبوتر های چاهی
فصل را بهتر میشناختند
گل تپانچه در شقیقه گل نشست
کفش ها جفت شد
تمام پله های تشنگی
با سر انگشتانم شمرده شد
پیراهن نمودار
در ایستگاه می وزید.

۴

امشب بیا و روی ماهت را بپوشان
حسرت نکش در سینه آهت را بپوشان
طعم گناه و بوسه در این خانه باقیست
یک بار دیگر اشتباهت را بپوشان
بی بی زمان جنگ های تن به تن شد

سرباز را بگذار و شاهت را بپوشان
لب بر لبم بگذار این کار درستیت
بشمار از اول هی گناهت را بپوشان
گیسو پریشان لشکر تاتار داری
در پیش چشم من سپاهت را بپوشان
از دلربایی کم نکن هرگز عزیزم
تهدید کن چشم سپاهت را بپوشان.

حسین دیلم کتولی



۱

عابری با کوله باری از فراموشی به دوش
دل برید از مردم گندم نمای جو فروش
دل برید از این جهان و این شما و زندگی
می رود آهسته در چنگال شب، سرد و خموش
خالی از ره توشه ای، در جاده های بی گذر
می رود تا گم شود در سایه های بی خروش
ای شما دستانتان گرم نوازش های خویش!
بعد از این شعری ندارد شاعر باران فروش
یک نفر در گوشه ای پنهان نشست آهسته گفت
عابری می رفت و هی می برد باران را به دوش

۲

تو در من به خواب رفته ای !
و من آشفته ام ... بیدارم
با دردهایی که
در نیمه های شب
در جان نحیف من
به فریاد نشسته اند

و من به تماشا ...

۳

بهار می شود !
پائیز واژگانم
در ساعت فرهاد...
بودنت را فریاد بزن
لیلای دور دست
شیرین کوه و دشت
برقصان
در موسم بادهای شمالی
گیسوانت را ...
در عطر بهار نارنج ها
معطر کن کوه را
در (خیالی خیس)
بی هیچ بیستونی
در ساعت فرهاد ...

۴

در این شب خاموش که جان خسته را به دست
گرفته ام
تا تصویری تازه را در جریان رگ هایم احساس
کنم .
تو چشم می بندی و دلت را پرواز می دهی
تا زندگی را به رنگ سبز بیفشانی...
قاصدک های پیر در قاب های کهنه به بازی نشسته
اند

تا در تو لحظه ی بیداری را جشن بگیرند
و اندوه سال های کودکی ام را در آتشی عمیق
بسوزانند .
من آمیخته می شوم
با نگاه تو در فصلی عظیم

۵

امشب به سرم زد بنویسم غم خنیاگری ات را
پنهان کنم از دیده مردم شب خاکستری ات را
من حنجره ی زخمی شبهای سکوتم که چنین تلخ
فریاد زدم تا بگشایی گره روسری ات را ؟!
آواز یخوانی سر کوچه به همان سبک قدیمی
تا زنده کنی هم من و هم عاشق حاجیلری ات را
یکبار دگر باز برقصی و برقصانی و با شور
بر دامنه ی دشت بپاشی هنر آذری ات را
گفتی تو که عاشق شدن و ناز کشیدن دم پیری
سخت است، ولی می روم آخر که بیایم پری ات را

مختار رنجیده

۱
خالی شدند در رگ سرخم سرنگ ها
شلیک کن شقیقه من با تفنگ ها
دیده نمی شوند به چشمم حسودها
بیزارم از بطالت این نام و ننگ ها
یک روز روی شانه و یک روز زیر پا
پندم نداد بازی الا کلنگ ها
ما دیده ایم گرچه کسی باورش نشد
یک عمر همنشین با شیشه سنگ ها
ما در پیاله باده ی نابی ندیده ایم
ساقی که ریخت در قلدح ما شرنگ ها
دیوارهای کاخ شما پایدار نیست
ویرانه می شوند به ضرب کلنگ ها.

۲

نمانده آب و رنگی تا بهارم را که دزدیدند
ندارم دلخوشی وقتی نگارم را که دزدیدند
شدم خالی تراز یک کوزه در یک ظهر تابستان
عطش دارم به رفتن انتظارم را که دزدیدند
پشیزی هم نمی ارزد در این بازار مکاره
به هر ترفند این ها اعتبارم را که دزدیدند

خوراکی هایی که به چربی سوزی کمک میکنند

متخصصان تغذیه مصرف یک تا دو سیب در روز را برای کاهش چربی توصیه می کنند



کاهش می دهند. فیبر زیاد در سیب باعث می شود که فرد احساس سیری کند. نتیجه چند پژوهش نشان داده است که مصرف سیب بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پیش از وعده غذایی باعث کاهش کالری دریافتی می شود. از سوی دیگر بنا به تحقیقات انجام شده آنتی اکسیدان های موجود در سیب از ابتلا به سندرم متابولیسم (نشانه های سوخت و سازی) جلوگیری می کند. سندرم متابولیسم به ترکیب چند عامل تهدیدکننده سلامتی از جمله کلسترول بالا، فشار خون بالا و وضعیت پیش دیابت (Prediabetes) که معمولاً همراه با جمع شدن چربی به دور کمر روی می دهد، اطلاق می شود.

نقش مثبت برخی میوه ها و خوراکی های طبیعی در افزایش متابولیسم و کمک به روند سوزاندن چربی های اضافی ثابت شده است. هر چند برنامه ریزی برای رژیم غذایی متعادل و انجام ورزش نقش مهمی در سوزاندن چربی بدن دارند اما مصرف این میوه ها و خوراکی ها نیز می تواند به این روند کمک کند. به گزارش ایرنا زندگی، نقش مثبت برخی میوه ها و خوراکی های طبیعی در افزایش متابولیسم و کمک به روند سوزاندن چربی های اضافی ثابت شده است. هر چند برنامه ریزی برای رژیم غذایی متعادل و انجام ورزش نقش مهمی در سوزاندن چربی بدن دارند اما مصرف این میوه ها و خوراکی ها نیز می تواند به این روند کمک کند. افزایش متابولیسم بدن و کاهش کالری دریافتی اغلب به عنوان راه های اصلی برای از دست دادن چربی های اضافی معرفی می شوند. در این میان نقش مثبت برخی میوه ها و خوراکی های طبیعی در افزایش متابولیسم و کمک به روند سوزاندن چربی های اضافی ثابت شده است. هر چند برنامه ریزی برای رژیم غذایی متعادل و انجام ورزش نقش مهمی در سوزاندن چربی بدن دارند اما مصرف این میوه ها و خوراکی ها نیز می تواند به این روند کمک کند. از سوی دیگر بسیاری از افرادی که به دنبال سوزاندن چربی های اضافی بدن هستند به اشتباه فکر می کنند که مصرف هرگونه خوراکی آنها را از هدفشان دور می کند. این در حالی است که به گفته متخصصان تغذیه برخی میوه ها و خوراکی های طبیعی در واقع یار کمکی افراد برای رسیدن به هدفشان هستند.

سیب

متخصصان تغذیه مصرف یک تا دو سیب در روز را برای کاهش چربی توصیه می کنند. دلیل این امر وجود زیاد نوعی فیبر به نام پکتین است که توانایی سلول ها در جذب چربی را

هیچ مشکلی برای تأمین کالاهای اساسی در استان وجود ندارد



معاون توسعه بازرگانی جهاد کشاورزی گلستان گفت: هیچ مشکلی برای تأمین کالاهای اساسی در استان وجود ندارد. به گزارش روابط عمومی، حسین پهلوانان اظهار کرد: امسال ماه مبارک رمضان مقارن با سال نو شد که برای تأمین برخی از کالاهای پر مصرف و مورد نیاز مردم برنامه هایی در دستور کار خود قرار داده ایم. وی با اشاره به اینکه هیچ مشکلی برای تأمین کالاهای اساسی در استان وجود ندارد، افزود: شکر، مرغ و گوشت به فراوانی در بازار هست و شهروندان برای تهیه آن با هیچ مشکلی مواجه نخواهند شد. معاون توسعه بازرگانی جهاد کشاورزی گلستان در خصوص برخی از اقلامی که پر مصرف هستند، گفت: شکر و خرما یکی از پر مصرف ترین اقلام در ماه مبارک رمضان هستند که توسط سازمان تعاون روستایی خریداری شده و در بازار موجود است. وی با اشاره به اینکه تمام اقلام پر مصرف و مورد نیاز مردم در نمایشگاه های بهاره به فراوانی موجود است، افزود: در بخش میوه شب عید چون سیب درختی و پرتقال در بازار به فراوانی وجود دارد و در این بخش هم هیچ مشکلی نیست. پهلوانان با بیان اینکه با افراد سود جو برخورد قاطع خواهد شد، اظهار کرد: در استان گلستان ۴۸ کیپ کار نظارت را انجام می دهند که ۸ کیپ در گرگان مستقر هستند و در مجموع ۸۵ نفر کار نظارت بر بازار شب عید را بر عهده دارند.

تخم مرغ

متخصصان تغذیه تخم مرغ را نوعی غلیظ از پروتئین حیوانی می دانند که بر گوشت ارجحیت دارد زیرا عاری از چربی اضافی همراه با گوشت است. به این ترتیب تخم مرغ یک منبع مغذی بسیار مناسب برای صبحانه است. نتیجه تحقیقات نشان داده است آن دسته از افراد که همراه با صبحانه خود تخم مرغ می خورند در کاهش وزن بیش از دو برابر کسانی که در صبحانه شان تنها کربوهیدرات مصرف می کنند موفق هستند. هضم تخم مرغ به آهستگی صورت می گیرد و به این ترتیب در ایجاد احساس سیری در فرد موثر است. این در حالی است که ویتامین ها و مواد مغذی معدنی موجود در تخم مرغ به ساز و کار بدن برای سوزاندن چربی کمک می کنند.

آووکادو

نصف هر میوه آووکادو حدود ۱۰ گرم چربی سالم از نوع تک اشباع نشده دارد که برای جلوگیری از افزایش قند خون کافی است. مقابله با افزایش قند خون در سوزاندن چربی بدن اهمیت زیادی دارد زیرا واکنش بدن در برابر افزایش قند خون، ذخیره چربی در اطراف شکم و کمر است. چربی های سالم آووکادو همچنین به جذب کاروتنوئیدها کمک می کنند. کاروتنوئیدها که در میوه ها و سبزیجاتی مانند گوجه فرنگی، هویج و اسفنج یافت می شوند خاصیت ضدسرطانی دارند. نتیجه یک پژوهش در دانشگاه اوهایو آمریکا نشان داده است جذب کاروتنوئیدها در کسانی که سالاد حاوی آووکادو مصرف می کنند ۱۵ برابر بیشتر از دیگران است. از سوی دیگر آووکادو با چربی های سالم خود می تواند مانع از پرخوری فرد شود. نوع تک اشباع نشده از چربی های سالم را می توان علاوه بر آووکادو در روغن زیتون و برخی حبوبات نیز یافت.

دارچین

دارچین خوراکی نیست و در میان ادویه ها طبقه بندی می شود. هر چند این امر را نیز می توان یکی از مزایای آن دانست زیرا بدون اضافه کردن کالری می تواند به سوزاندن چربی های بدن کمک کند. نتیجه پژوهش ها نشان داده است که دارچین می تواند به سوخت و ساز قندی در بدن کمک کند. به گفته دانشمندان مصرف یک چهارم تا دو قاشق چای خوری دارچین در روز قند خون را پائین می آورد و سطح کلسترول را نیز بین ۱۰ تا ۲۵ درصد کاهش می دهد. از سوی دیگر نتیجه پژوهش محققان در دانشگاه میشیگان در سال ۲۰۱۷ نشان داده بود که ماده سینامالدهید (Cinnamaldehyde) که بوی دارچین از آن ناشی می شود سلول های بدن را به سوزاندن چربی و می دهد. دارچین همچنین آنتی اکسیدان زیادی دارد.

جو دوسر

جو دوسر فیبرهای انحلال پذیر زیادی دارد و در نتیجه به کاهش کلسترول و چربی خون کمک می کند. جو دوسر همچنین آهسته هضم می شود و به این ترتیب هم احساس سیری ایجاد می کند و هم سطح قند خون را افزایش نمی دهد. از سوی دیگر از بلغور جو دوسر به عنوان یکی از بهترین غذاها برای کمک به خواب خوب یاد می شود. برخی دیگر از کربوهیدرات ها مانند برنج سبوس دار و بلغور مانند جو دوسر فیبر زیادی دارند و به این ترتیب

به اسامی دیگری همچون گره زیتون معروف است و تنها باکتری بیماری زا در این درخت محسوب می شود که به طور معمول از محل جدا شدن برگ ها، محل هرس و ترک های ناشی از سرمازدگی به خصوص در درختان جوان نفوذ می کند و توانایی ماندگاری روی بافت های سالم گیاه را دارد. وی گفت: طبق آخرین پایش ها تنها محدوده درگیر با بیماری گال باکتریایی زیتون در کشور مربوط به ۱۲۵ هکتار از باغ های زیتون روستای قره چشمه مینودشت است که سال گذشته باغداران برای جلوگیری از گسترش بیماری با هزینه شخصی ۲۰۵ هکتار از این باغ ها را با قطع کامل درختان، از بین بردند. مدیر حفظ نباتات جهاد کشاورزی

۱۷ هکتار از باغ های بیمار زیتون مینودشت ریشه کنی شد

مدیر حفظ نباتات جهاد کشاورزی گلستان گفت: ۱۷ هکتار از باغ های زیتون درگیر بیماری گال باکتریایی مینودشت با همکاری باغداران و اعتبارات استانی و ملی برای جلوگیری از گسترش بیماری ریشه کنی و برپیده شده به گزارش روابط عمومی، کیانوش حق نما اظهار کرد: بیماری گیاهی گال باکتریایی زیتون

گلستان ادامه داد: امسال هم با همکاری کلینیک بیماریابی بخش خصوصی تک درختان زیتون در ۱۲۲۰ هکتار باقی مانده مورد پایش قرار گرفت و درختان آلوده علامت گذاری شد. حق نما افزود: نتیجه این پایش ها، شناسایی ۴۵ هکتار باغ آلوده بود که برای جلوگیری از گسترش آلودگی ۱۷ هکتار از این باغ ها به دلیل احتمال سرایت آلودگی به سایر درخت های موجود به طور کامل نابود و ۸۵۲ اصله درخت آلوده هم در سایر باغ های زیتون حذف شد. وی گفت: انجام عملیات پایش، هرس و امحا درختان زیتون آلوده به گال باکتریایی در مینودشت سه میلیارد ریال هزینه داشت که بخشی از آن را باغداران تأمین و بخش دیگر از محل

چنگل ها میراث طبیعی ما و اماکن آلودگان هستند

مسئولانه ترین پوشش مردمی

پارک انگدره پاک ترین جنگل هیرکانی

دست در دست هم طولانی ترین پیاده راه جنگلی ایران در فسیل زنده ۵۰ میلیون ساله دنیا را پاکسازی می کنیم.

قرار ماه: یکشنبه ۲۷ اسفند ماه ۱۴۰۲ رانی ساعت ۹ صبح ورودی پارک جنگلی انگدره