

نور:

مزون نوژا

در خدمت همشهریان عزیز

دوخت فرم مدارس متوسطه اول و دوم شامل ماتو، شلوار، مقنعه و انواع شومیز سفارش همه روزه از ساعت ۹ الی ۱۴ - میر مجیدی

۰۹۳۹۳۰۱۶۱۷۲ - ۰۱۷۳۲۲۲۴۸۰۲
nozhaa_collection

ویژه برنامه های محرم در ۴۵ بقعه برگزار می شود



۲

دو برنده و یک بازنده



۳

اختصاص ۳۵۰۰ میلیارد ریال اعتبار به راه آهن گلستان



۳

گلشن

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

دوشنبه ۱۸ تیر ماه ۱۴۰۳ / سال بیست و پنجم / شماره ۲۸۰۱ / صفحه ۲۵۰۰ تومان

یادداشت اول

پیام انتخابات

۱۵ تیر ماه

بامسولیت سردبیر

انتخابات یک عمل سیاسی است برای تغییر در حکمرانی. وقتی یک جامعه و شهروندان آن از روش ها و عملکردها رویگردان می شوند با حضور در انتخابات و انتخاب متفاوت خود می توانند رویکردها و رفتارها را تغییر دهند و به حاکمان پیام تغییر دهند، به این خاطر برای انتخابات پانزدهم تیر ماه می توان دهها فلسفه و تحلیل ساخت اما مهمترین آن را نمی توان جز تغییر دانست، تغییر در دنیای اکنون جز با اصلاح سیاستها و برنامه ها ممکن نیست، بیش از پنجاه درصد شهروندان با همه تلاشهای متنفذین و گروههای سیاسی و اجتماعی در پای صندوق های رای حاضر نشدند و پیام نارضایتی خود را به همگان ابلاغ کردند، این دسته از شهروندان صاحب حقوق شهروندی هستند و نارضایتی آنها در صورت استمرار مشروعیت ساختار حکمرانی را زیر سوال می برد، ناگفته پیداست که رضایت شهروندان برای بقای یک نظام مردم سالار یک اصل اساسی است و با رضایت مردم است که ارکان حکمرانی دارای اعتبار می شوند به این خاطر به نظر می آید، رئیس جمهور منتخب باید تمام برنامه های خود را به جلب رضایت عمومی شهروندان اختصاص دهد، شهروندان خواستار اصلاح سیاستهای اقتصادی تورم زا و توجه به معیشت مردم، روابط مناسب و عاقلانه با دنیای خارج، حفظ کرامت انسان ها در رفتارهای اجتماعی، توجه به حقوق مغفول اقوام ایرانی، توجه به نهادهای ملنی، ارتقا و میدان دادن به احزاب و ... می باشند. باید توجه داشت، زمانی دروغ گوئی و نیرنگ از جامعه رخت بر می بندد که زیرساخت های اقتصادی به سامان شده باشد و شهروندان در آرامشی نسبی بتوانند روزگار خود را تمشیت نمایند و البته نیک می دانیم بدون اصلاح روش های اقتصادی و در فقدان تعامل سازنده با دنیا چنین اتفاقی امکان پذیر نیست، کار صعب و پیچیده ای است که امیدواریم رئیس جمهور منتخب از پس آن بر آید.



صورتگر مغز کودکان خود باشید

« ۸ »



بدهی بیمه سلامت به دانشگاه علوم پزشکی پرداخت شد

« ۴ »



هیئت های قدیمی دینی گرگان

« ۴ »

آتش نزنید



دمای خاک بر طبق اندازه گیریهای میدانی ما در سطح خاک به بیش از ۴۰ درجه سلسیوس می رسد، این در حالیست که آب در ۱۰۰ درجه به جوش می آید و این یعنی هیچگونه رطوبتی برای این خاک باقی نمی ماند. در این صورت کشاورزانی که میخواهند کشت دوم را انجام دهند میزان مصرف آب مزرع بسیار بالا می رود چرا که خاک خشک شده و باید آب تخت بیشتری کنند تا کسری رطوبت جبران شود. این عمل باعث آلودگی محیط زیست می شود و از آتش گرفتن یک تن کاه گندم یا جو حدود یک هزار و ۴۶۰ کیلوگرم گاز دی اکسید کربن به فضا متصاعد می شود که یکی از گازهای گلخانه ای بوده و موجب گرمایش زمین می شود.

ادامه در صفحه ۲

عدم آموزش کشاورزان از زبانها و سرمایه سوزی هایی که به دنبال دارد، انجام می شود. این روش مرسوم، غلط و البته اشتباه که از قدیم تا به امروز مرسوم بوده، به صورت علمی هم اثبات شده که عوارض جبران ناپذیر آتش زدن کاه و گلش برای کشاورزان به دلیل آسیب زدن به ساختار خاک و از بین بردن موجودات زنده زیر خاک موجب افت محصولات بعدی خواهد شد. زمانی که کشاورزی باقی مانده محصول خود را آتش می زند در حقیقت خاک را به آتش می کشد. در یک سانتیمتر مکعب خاک میلیاردها موجودات ذره بینی اعم از باکتریها، ویروسها، قارچها، کرمهای خاکی و ... وجود دارد که بعضا به چشم دیده نمی شوند، اما این موجودات در فرایند حاصلخیز کردن خاک نقش بسیار مهمی دارند. زمانی که زمین را آتش می زنیم

محمد اسماعیل اسدی - آتش زدن کاه و گلش باقیمانده پس از برداشت گندم، کلزا، جو و برنج در زمین های کشاورزی کشور و منجمله استان گلستان، آتش خودخواسته ای است که به واسطه پیروی از یک باور غلط موجب شده تا علاوه بر خودسوزی این سرمایه های ملی، دود آن نیز به چشم مردم و محیط زیست برود. بسیاری از کشاورزان پس از آنکه محصول گندم، جو، کلزا و برنج خود را برداشت می کنند، بقایای باقیمانده گیاهان شامل کاه و گلش را با تصور غلط اینکه زمین را با هزینه ای ناچیز و زمانی کوتاه برای کشت بعدی آماده می کنند، آتش می زنند. هرچند به گفته کشاورزان این اقدام آن ها با هدف از بین بردن آفات و علف های هرز باقیمانده و آماده سازی سریعتر زمین ها برای کشت دوم است، اما به دلیل ناآگاهی و

ادامه تیر اول

است. حسینعلی کشیری یکی از کشاورزان پیشرو شهرستان کردکوی که هیچگاه بقایای گیاهی مزرعه خود را آتش نمی زند و به جای آن از روش کشت مستقیم یا بی خاک‌ورزی در بقایای گیاهی استفاده می کند اعتقاد دارد که آتش سوزی کاه و کیش در گندمزارها و شالیزارها، علاوه بر آلودگی محیط زیست موجب از بین رفتن ساختمان خاک و کلیه موجودات زنده آن می شود. آقای عبدالله جرجانی کشاورز پیشرو اهل شهر سرخنکلاته استان گلستان درباره معایب آتش زدن بقایای گیاهی می گوید: همه کشاورزان به خوبی اطلاع دارند، که سوزاندن کاه و کیش هم برای خاک و هم بستر کشاورزی آسیب زا بوده و دود ناشی از آن نیز برای مردم مشکل ساز است، اما باید به کشاورزان آموزش داد و آنها را از آسیب زدن به خاک خود که بزرگترین سرمایه کشاورزان است آگاه نمود. هادی جرجانی کشاورز پیشرو خشکه کاری برنج کشور و اهل شهر سرخنکلاته می گوید: طی سالها خشکه کاری برنج هیچگاه بقایای گیاهی مزرعه خود را آتش نزنه ام چون این بقایای گیاهی را هدیه ای برای بارور کردن خاک مزرعه خود در نظر گرفته و سعی کردم از آنها به عنوان مالچ یا خاکپوش استفاده نمایم. ایشان می افزایند: البته کشاورزان از مسئولان جهادکشاورزی درخواست دارند، تا برای جلوگیری از بین بردن کاه و کیش تمهیدات لازم برای کشت دوم از جمله ادوات کشت مستقیم و یا به کارگیری کشت خشکه کاری برنج پیش بینی تجهیزات سیستمهای آبیاری تحت فشار صورت گیرد. بر اساس ماده ۲۰ قانون هوای پاک و ماده ۶۸۸ قانون مجازات اسلامی، آتش زدن کاه و کیش جرم مجرم محسوب شده و از همه کشاورزان درخواست داریم، از این اقدام به طور جدی خودداری کنند. آتش زدن بقایای گیاهی و حفظ این بقایا محاسن بسیاری دارد که از جمله آن ها می توان به افزایش مواد آلی خاک و در نتیجه افزایش حاصلخیزی خاک، افزایش مقاومت گیاه نسبت به تنش های محیطی و آفات و بیماری ها، استفاده و

غنی سازی با کود اوره برای مصرف دام ها، کاهش نیاز به علوفه سایر استان ها، بسته بندی و فروش بعنوان منبع درآمد، تولید کمپوست و ورمی کمپوست، استفاده در کارگاه های تولید قارچ خوراکی، استفاده در کارخانجات صنایع چوب و ظروف یکبار مصرف گیاهی، فرآوری و تبدیل آن به بیش از ۲۰ نوع محصول مختلف اشاره کرد و همچنین می توان با استفاده از کمباین های مجهز به کاه خورد کن، بقایای گیاهی را خورد و با پخش آن در سطح زمین از آتش زدن خودداری کنند. در پایان این مبحث و به عنوان راهکار جلوگیری از آتش زدن بقایای گیاهی باید گفت: در استان گلستان به اندازه کافی ماشین و دستگاه های مورد نیاز وجود دارد و ما می توانیم کاه باقی مانده را برای دامداران جمع آوری و کیش را نگه داریم و کشاورز می تواند به راحتی بر روی این بقایا با استفاده از کارنده های کشت مستقیم کشت کند. پس بیایید با افزایش آگاهی خود در هر جایگاهی که هستیم قدم بزرگی برای حفظ محیط زیست و توسعه پایدار برداریم. اگر یک کشاورز، زمین زراعی خود را آتش می زند، قبل از هر چیز باید بگوییم که ارزش خاک را نمی داند! او نمی داند یا نمی خواهد بداند که خاک یکی از بزرگترین نعمت های خداوند است! او نمی داند که خاک یک اکوسیستم زنده است! خاک مرده نیست! خاک پر از انواع میکروارگانیسم های مفید و موجودات ذره بینی زنده مختلف است که هر کدام از آنها به نوعی در زندگی بشر و زندگی همه موجودات زنده و در آینده اکوسیستم مؤثرند! خاک ارزشمند است! اگر ما با آتش زدن کاه و کیش به طور غیر مستقیم خاک را نابود می کنیم، به دلیل این است که ارزش خاک و کارکردهای آن در بقای زندگی را هنوز درست نمی دانیم!

پژوهشگر بین المللی
کشاورزی پایدار

کودک مفقود شده
به آغوش خانواده بازگشت

مدیرعامل جمعیت هلال احمر گلستان گفت: کودک چهار ساله سیرجانی که پس از جدا شدن از کنار خانواده در جنگل های ناهارخوران گرگان مفقود شده بود، با تلاش نیروهای امداد و نجات و تجسس، سالم پیدا شد و به آغوش خانواده بازگشت. به گزارش روابط عمومی، قاسم غریب آبادی افزود: این پسر بچه چهار ساله اهل سیرجان عصر روز جمعه در خیابان خاکی و جنگلی ناهارخوران (واقع در روبروی محیط زیست) گم شده بود. وی اظهار داشت: ساعت ۱۶ و ۱۵ دقیقه ۱۵ تیر ماه گزارش مفقودی یک پسر از سوی پلیس و خانواده اش به مرکز کنترل و هماهنگی عملیات جمعیت هلال احمر استان گلستان اعلام شد. وی بیان کرد: بلافاصله در ساعت ۱۶ و ۲۰ دقیقه تیم های عملیاتی به محل حادثه اعزام شدند که براساس اعلام خانواده، حادثه در محل اعلام شده رخ داده بود. وی خاطرنشان کرد: پس از ۲۴ ساعت جستجوی امدادگران هلال احمر، نیروهای مردمی و محیط زیست، کودک حوالی منطقه مفقود شده در صحت و سلامت پیدا شد و به آغوش خانواده بازگشت. غریب آبادی گفت: در این عملیات ۴۱ نیروی عملیاتی در قالب ۱۴ تیم شامل تیم های ارزیاب، کوهستان و واکنش سریع به همراه تیم های پشتیبان از آق قلا واکنش سریع، آنست (تیم سگ های تجسس)، مرکزی گرگان و کردکوی بکارگیری شدند. مدیرعامل جمعیت هلال احمر گلستان خاطرنشان کرد: همچنین چهار دستگاه خودروی کمک دار سبک و سه دستگاه آمبولانس، سه دستگاه موتورسیکلت، ۲ دستگاه هلی شات دستگاه های همکار و پنج دستگاه موتورسیکلت داوطلب نیز استفاده شد و برای پیدا کردن کودک تلاش کردند. وی در پایان به خانواده ها به ویژه مسافری که به تفریح گاه های ناآشنا عزیمت می کنند توصیه کرد مراقب افراد خانواده به ویژه کودکان باشند.

ویژه برنامه های محرم در ۴۵ بقعه برگزار می شود

با هدف آشنایی نوجوانان با فرهنگ عاشورا برگزار می شود. مهدیان گفت: همایش رهروان زینبی ویژه بانوان باهدف تبیین سیره و شخصیت حضرت زینب(س)، تشریح خطبه آن حضرت در کوفه از ویژه برنامه های تدوین شده دیگر است. وی همچنین به برگزاری همایش شیرخوارگان حسینی، اقامه نماز جماعت به ویژه در عاشورا و تاسوعا در بقاع متبرکه از دیگر برنامه های اجرایی در ماه محرم با ظرفیت بقاع متبرکه و امکان مذهبی برشمرد و گفت: بیش از ۶۰ مبلغ روحانی برای فعالیت های مذهبی و تبیین شعائر دینی در ماه محرم امسال به نقاط مختلف شهری و روستایی این استان اعزام می شوند. مدیرکل اوقاف و امور خیریه افزود: میزبانی از عزداران و دسته جات عزاداری، راهاندازی کاروان عزاداری و هیئت نوجوانان عاشورایی، سخنرانی و عزاداری با همکاری هیئات در بقاع متبرکه برپایی خیمه های معرفت با حضور مبلغان اعزامی و پخش آنلاین مراسم های شاخص از رسانه ملی، استانی و مجازی از دیگر برنامه های این طرح است. مهدیان خاطرنشان کرد: عاشورا یک جریان مستمر تاریخی و تمدن سازی است که در آن باورهای دینی، اهداف زندگی و جهان بینی توحیدی با بیان صحیح و دقیق وقایع نهضت حسینی تقویت شده و فرهنگ شهادت، روحیه استکبارستیزی و بصیرت افزایی و در نهایت تجدید بیعت دلدادگان و آزادگان جهان با سیره و سنت امام حسین(ع) شکل می گیرد.



دستگاه های فرهنگی، تشکل های مردمی و جهادی، هیئت امانا و اصحاب وقف و بقاع متبرکه در ۴۵ بقعه متبرکه اجرا خواهد شد. مدیرکل اوقاف گلستان به برگزاری همایش احلی من العسل ویژه دانش آموزان و نوجوانان حسینی اشاره کرد و یادآور شد: این برنامه به تأسی از نوجوانان عاشورایی و گرمی داشت و نام حضرت قاسم بن الحسن(ع) و

برای وقف موقوفات خود در زمینه تقویت کارهای معنوی و بصیرت افزایی در جهت نشر ارزش های عاشورایی تشویق و ترغیب می کردند. وی به ویژه برنامه های پیش بینی شده در دهه اول محرم امسال اشاره کرد و گفت: برنامه های مشترکی با عنوان بصیرت عاشورایی و شمیم حسینی در راستای اجرای نیات واقفین خیراندیش با همکاری

مدیرکل اوقاف و امور خیریه گلستان از اجرای ویژه برنامه های محرم با عنوان «سوگواره بصیرت عاشورایی» در بقاع متبرکه استان خبر داد و گفت: این ویژه برنامه ها در ۴۵ بقعه شاخص استان برگزار می شود. به گزارش روابط عمومی، حجت الاسلام حسین مهدیان اظهار کرد: سازمان اوقاف همانند سال های گذشته اقدام به برگزاری طرح ویژه «سوگواره بصیرت عاشورایی» و برنامه های مرتبط با آن در ماه محرم و صفر می کند. وی اهداف مهم این طرح را استمرار و زنده نگه داشتن یاد و نام حضرت سیدالشهدا(ع) و یاران باوفایش، الگوگیری از نهضت عاشورا و تسری آن به آزادی خواهان عالم، اجرای صحیح نیات واقفان با موضوع عزاداری امام حسین(ع) و تطبیق آن با نیازهای روز جامعه و استفاده حداکثری از ظرفیت هیئت ها و مجمع الذاکرین مستقر در بقاع متبرکه به ویژه هیئت نوجوانان و جوانان دانست. به گفته مدیرکل اوقاف و امور خیریه گلستان: برنامه های سوگواره بصیرت عاشورایی از ۱۷ تیر تا ۱۴ شهریور مطابق با اول محرم تا آخر ماه صفر در امامزادگان و بقاع متبرکه اجرا می شود. مهدیان با بیان اینکه در گلستان بیش از ۷۰ درصد موقوفات با نیات مذهبی و سوگواری حسینی به ثبت رسیده است، افزود: بخش عمده ای از این موقوفات در زمان معاصر و رژیم استبدادی بوده که با بسیاری از مظاهر اسلامی از جمله حجاب و تعزیه خوانی مخالفت می کردند اما علمای زیادی مردم را

گلشن

۰۱۷۳۲۲۴۴۳۰۲



خبر

مشکل کمبود منابع آبی زیستمدان پارک ملی گلستان برطرف شد



سرپرست پارک ملی گلستان گفت: مشکل کمبود منابع آبی زیستمدان این ذخیره‌گاه زیست‌کره با بارندگی‌های بهاره امسال و شرایط مطلوب سطح آبی ۲ رودخانه اصلی دوغ و زاو و چشمه‌های واقع در این پارک ملی برطرف شد. به گزارش روابط عمومی، وحید خیرآبادی اظهار کرد: تابستان سال گذشته با توجه به کاهش بارندگی‌ها و کم شدن سطح آب رودخانه‌های زاو و دوغ و همچنین خشک شدن بخشی از چشمه‌ها، نگرانی زیادی برای مهاجرت گونه‌های علفخوار بزرگ جثه مانند قوچ و میش و کل و بز به خارج از محدوده پارک و خطرات احتمالی پیش روی آنها بود. وی افزود: امسال به واسطه بارندگی سه ماهه فصل بهار به صورت عمومی وضعیت حدود ۱۳۰ چشمه، در کنار آبشارها و رودخانه‌های شاخص موجود در پارک ملی گلستان نسبت به سال‌های گذشته خیلی بهتر است. سرپرست پارک ملی گلستان ادامه داد: بر اثر سیل ناشی از بارندگی‌های امسال بخشی از بند و لوله‌های تعدادی از مجموع ۳۸ آبشخور موجود در این پارک در محدوده منطقه دشت، سولگرد و میزایابیلو درگیر رسوب شد که با همکاری نیروهای محیط‌بانی، آبشخورهای منطقه میزایابیلو و دشت از گل و لای و رسوبات پاکسازی شد و عملیات پاکسازی آبشخورهای منطقه سولگرد هم تا چند روز آینده به پایان می‌رسد. وی گفت: سه نوبت بارندگی خوب با میانگین ۳۰ تا ۳۵ میلی‌متر در سه ماه اخیر باعث شد خیلی از چشمه‌های موجود در پارک ملی گلستان که در سال‌های گذشته بر اثر کم آبی خشک شد، پرآب شود. سرپرست پارک ملی گلستان با اشاره به اینکه قوچ و میش با ۱۰ هزار و ۳۵۰ راس، کل و بز با هزار و ۵۰۰ راس، مرال با ۹۲۰ راس و آهوان با حدود ۴۰۰ راس به ترتیب بیشترین جمعیت گونه‌های علفخوار بزرگ جثه این پارک را تشکیل می‌دهند، گفت: با توجه به وضعیت آبی مطلوب و مشاهده زایمان‌های خوب از جمله چندین نوبت دوقلو و سه قلوزایی، انتظار می‌رود سرشماری پاییزه، رشد جمعیت آنها را نشان دهد.

در صحنه سیاسی کشورمان حالتی شناور دارد و به نسبت شرایط گاه به اقلیت تبدیل می‌شود و گاه نقش اکثریت را بر عهده می‌گیرد. اصلاح طلبان عمدتاً و به تنایب در نهادهای قابل مبادله مانند دولت، مجلس، شوراهای اسلامی شهر و روستا و... حضور دارند. اصلاح طلبان همچنان به کارکرد نظام سیاسی جمهوری اسلامی ایران «باور» دارند اما به رویکردهای جاری «امید» ندارند لذا آراء ایشان «آراء اعتراضی» است. **ضلع سوم تحریم کنندگان:** در صحنه سیاسی موجود و مستند به نتایج دو دوره انتخابات ریاست جمهوری این گروه اکثریت مطلق (۱ + ۵۰) را تشکیل می‌دهند. طرفداران این جریان فکری در بدنه

اصلاح طلبان همچنان به کارکرد نظام سیاسی جمهوری اسلامی ایران «باور» دارند اما به رویکردهای جاری «امید» ندارند لذا آراء ایشان «آراء اعتراضی» است

ساختار سیاسی کشور چه نهادهای قابل مبادله و چه نهادهای غیرقابل مبادله حضور ندارند و طیف وسیعی از شهروندان از روشنفکران گرفته تا توده‌ها را شامل می‌شوند. تحریم کنندگان به کارکرد نظام سیاسی جمهوری اسلامی ایران «باور» ندارند و به آینده آن نیز «امید» ندارند لذا آراء ایشان «آراء سلبی» است. با عنایت به موارد فوق می‌توان مدعی شد برنده اصلی انتخابات ریاست جمهوری دوره چهاردهم تحریم کنندگان بودند زیرا هم صدای خود را به بلندترین صورت ممکن به گوش همه رساندند و هم تعداد پرشمار طرفداران خود را به رخ ساختار و جناح‌های سیاسی کشور کشیدند. برنده فرعی انتخابات اصلاح طلبان هستند زیرا هم قوه مجریه را در اختیار گرفتند و احتمالاً تا ۸ سال دیگر نیز در اختیار خواهند داشت و هم به اصولگرایان برای چندمین بار ثابت کردند برای بقا سیستم سیاسی مستقر رویکرد آنها کارآمدتر است. اما بدون هیچ تردیدی اصولگرایان تنها بازندگان این رقابت بودند زیرا در عین تسلط بر نظام سیاسی کشور هم نامزد مورد نظر ایشان در هر دو دوره نتیجه را واگذار کرد هم به دستن خالی خود نزد افکار عمومی پی بردند و هم این حقیقت تلخ را دریافتند که این گفتمان به دلایل کاملاً درونزا از تحولات عمیق جهان زیست ایرانی جا مانده لذا در صحنه سیاسی کشور جایگاه چندانی ندارد اما چنانچه اصولگرایان خواهان بازگشت به این عرصه هستند باید نخست به دو پرسش عمده پاسخ دهند: **الف - چرا اکثریت مطلق جامعه ایران در انتخابات مشارکت نکردند؟**
ب - چرا اکثر آتانی که به صندوق انتخابات لبخند زدند با اخم از نامزد ایشان روی برگرداندند؟

مدرس دانشگاه

مصرف آن گذشته است امکان پذیر نیست. شاید یکی از بزرگترین ویژگی‌های این دوره از انتخابات شفافیت مواضع، خطوط و توان سازماندهی جریانهای سیاسی باشد. در این دوره از انتخابات به تقریب وزن خالص رأی اصلاح طلبان و اصولگرایان روشن شد. بر این اساس اصلاح طلبان نسبت به اصولگرایان اکثریت نسبی دارند اما اکثریت آنها در نبود آرای قشر خاکستری تعیین کننده نیست. این گفتمان در مجموع دو دوره اول و دوم انتخابات ریاست جمهوری حدود ۲۷ میلیون رأی کسب کرد. این عدد برای اصولگرایان حدود ۲۳ میلیون رأی است. این حدصاب را می‌توان دقیق ترین نسبت

آراء اصلاح طلبان و اصولگرایان نسبت به یکدیگر تلقی کرد. هر انتخاباتی پدیده ای دارد این دوره از انتخابات نیز خالی از پدیده نبود. تحریم بیش از ۶۰ درصد واجدان شرایط در دور اول و بیش از ۵۰ درصد در دور دوم پدیده انتخابات سال جاری است. حضور سلبی تحریم کنندگان در صحنه انتخابات سکوتی سرشار از ناگفته‌ها بود که تقریباً همه صدای رسای آن را شنیدند. جالب آنکه همه تلاشها، تکاپوها، کمپین‌ها، تبیین‌ها، تبلیغ‌ها، توجیه‌ها، تحریب‌ها، عذرخواهی

ها و... که در فاصله یک هفته بین دو دور انتخابات انجام شد نیز بر آراء تحریمی کارگر نیفتاد و تنها کمتر از ده درصد از ظرفیت تحریم کاسته و به ظرفیت مشارکت افزوده شد. این وضعیت بیانگر این حقیقت است که تحریم کنندگان نه از روی احساسات لحظه ای که در نتیجه محاسبه عقلانی و در بستری از آگاهی چنین تصمیمی گرفته اند، به هر روی با حضور قدرتمند بازیگر جدید از این پس صحنه انتخابات در جمهوری اسلامی ایران صورت بندی جدیدی خواهد یافت و از حالت دوقطبی سنتی به رویکرد سه ضلعی تغییر ماهیت خواهد داد. بر این اساس و منطبق بر دیدگاههای این سه ضلع صحنه را می‌توان چنین ترسیم کرد: **ضلع اول اصولگرایان:** این جریان سیاسی از نظر تعداد در صحنه سیاسی کشورمان اقلیت را تشکیل می‌دهد اما این اقلیت پرنفوذ در گلوگاههای ساختار سیاسی کشور که عمدتاً نهادهای غیرقابل مبادله مانند شورای نگهبان، قوه قضائیه، صدا و سیما، نهادهای نظامی و امنیتی و... هستند استقرار یافته و همزمان به کارکرد نظام سیاسی جمهوری اسلامی ایران «باور» و به آینده آن «امید» دارند لذا آراء ایشان «آراء تأییدی» است. **ضلع دوم اصلاح طلبان:** این گفتمان از نظر تعداد



انتخابات ریاست جمهوری؛

دو برنده و یک بازنده



حسین دوست محمدی

رقابت نفس گیر چهاردهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری اسلامی ایران روز جمعه ۱۵ تیر ۱۴۰۳ به پایان رسید و دکتر مسعود پزشکیان کاندیدای اصلاح طلب با کسب ۱۶۳۸۴۴۰۳ (شانزده میلیون و سیصد و هشتاد و چهار هزار و چهارصد و سه) رأی از مجموع ۳۰۵۳۰۱۵۷ (سی میلیون و پانصد و سی هزار و صد و پنجاه و هفت) رأی به عنوان نهمین رئیس جمهور ایران راهی پاستور شد. در عمر ۴۵ ساله جمهوری اسلامی ایران این انتخابات با سایر انتخابات برگزار شده در دوره های قبل بسیار متفاوت بود و برجستگی های خاصی داشت که باید به آنها توجه کرد و با توجه به این تفاوتها باید اذعان کرد اتمسفر سیاسی کشور و نهاد انتخابات در ایران در حال دگردیسی عمیقی است و از این پس صورت بندی صحنه جدید سیاسی با عناصری که تاریخ

اختصاص ۳۵۰۰ میلیارد ریال اعتبار به راه آهن گلستان

برشمرده و تصریح کرد: همچنین افزایش ترانزیت ریلی چین به کشورهای اروپایی و حاشیه دریای خزر در دولت شهید جمهور برنامه‌ریزی شده و مذاکرات آن در حال انجام است. وی با بیان اینکه بازسازی بیش از ۱۶ کیلومتر خط ریلی قدیمی از دیگر اقدامات دولت سیزدهم در حوزه راه‌آهن شمال شرق ۲ بود، متذکر شد: این خطوط در طول ۶۰ سال گذشته فرسوده شده بودند که ۱۶ کیلومتر از مسیر ریلی بین سبزدهشت و بندرتکمن بازسازی و خطوط جدید احداث شد. نصیری گفت: بیش از ۷۰۰ میلیارد ریال از منابع داخلی راه‌آهن به توسعه اینچه‌برون اختصاص پیدا کرده که برخی از پروژه‌های این بخش افتتاح شده و برخی دیگر از پروژه‌ها نیز در مرحله اجرا قرار دارد.



جابه‌جا شدند. معاون فنی اداره کل راه‌آهن شمال شرق ۲ تهیه و نصب باکس‌های بتنی، حلف گذرگاه‌های غیرمسطح و افزایش

معاون فنی اداره کل راه‌آهن شمال شرق ۲ مستقر در گلستان با تشریح دستاوردهای دولت شهید رئیسی در حوزه ریلی گفت: در سه سال اخیر سه هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال اعتبار برای توسعه راه‌آهن شمال شرق ۲ و اینچه‌برون اختصاص یافت. به گزارش روابط عمومی، عیسی نصیری اظهار کرد: از سال ۱۴۰۰ تا سال ۱۴۰۳، افزون بر یک میلیون و ۸۰۰ هزار تن کالا در حوزه راه‌آهن شمال شرق ۲ در گلستان حمل شد که عمده این جابه‌جایی از مرز ریلی اینچه‌برون انجام شده است. وی با اشاره به انجام بیش از ۵۳ اقدام توسعه‌ای در راه‌آهن شمال شرق ۲ افزود: همچنین در دولت شهید رئیسی بیش از ۲ میلیون و ۶۰۰ هزار مسافر از طریق ناوگان ریلی در ناوگان شمال شرق ۲ گلستان



۰۱۷۳۲۲۴۴۳۰۲

۰۱۷۳۲۲۵۱۳۱۶

هیئت‌های قدیمی دینی گرگان



تا اینکه در سال ۱۳۶۱، علی اکبر دیلمی، زمینی را به مساحت ۵۵۰ متر در محله ی میدان اهداء کرد و آنها آنجا را با کمک های مردمی ساختند. سوم هیئت مکتب الحسین گرگان است که در سال ۱۳۵۰ به کوشش سید صادق میرحیدری (متوفای سال ۱۴۰۲)، علی محمد فدایی، جمشید حاج قاسمی، احمد محمدی، رسول سیدی، جواد واغتی، اصغر عزآبادی، فیروز نوروز ثنائی و ... در محله ی دوشنبه ای راه اندازی شد. زمین آن، جزء بازار قدیم شهر بود. تعدادی از مغازه‌های آنجا، وقفی بودند که از سوی مالکان، به آیت الله سیدعلی رئیسی واگذار شد. او این زمین را به هیئت واگذار کرد. از ۴۰ سال پیش، با افزایش جمعیت شهر گرگان، تعداد هیئت های شهر هم، زیاد شد. بویژه در میان مهاجران؛ زیرا که آن، ابزاری برای همبستگی و یکپارچگی بود مانند آذربایجانی‌ها، بیرجندی‌ها، دیباجی‌ها، ابرسجی‌ها، و هیئت های نوپا، برنامه های متنوع و بیشتری نسبت به قدیمی ها دارند.

پژوهشگر

(قائم‌آل محمد) به کوشش سید حسین نبوی (پدر شهید نظام الدین)، منوچهر مقدس زاده، حجت الله شیخ فندرسکی و ... در مسجد حاج آقا کوچک برپا شد. آنها تنها هیئتی بودند که در دوره ی پهلوی، فعالیت های سیاسی داشتند. در سال ۱۳۴۰ هیئت زینبیه در مسجد حاج علی میرکریم راه اندازی شد. آنها حدوداً ۲۰ سال پیش، مکانی ویژه گرفتند و از مسجد، جدا شدند. سید حسین نبوی در سال ۱۳۳۴ با کمک صادق ریاضی، عبدالرحیم حاتمی، قربان قاسمی و چند نفر دیگر، هیئت انجمن پیروان قرآن را در امامزاده نه تن بنیانگذاری کرد که هدف آن‌ها، برپایی جلسه ی قرائت و تفسیر قرآن بود. در اینجا، سیدسجاد علوی، در شب‌های ماه رمضان جلسات قرآن‌خوانی را به صورت گردش راه اندازی کرد. کم کم در همه جای شهر، رایج شد. همچنین با همراهی دامادش) صادق ریاضی) در سال ۱۳۴۸ هیئت فاطمیه بانوان امامزاده نه تن را در محله ی میرکریم راه اندازی کرد که شاید نخستین هیئت بانوان در گرگان باشد. ناگفته نماند که جمعی از بازاریان در سال ۱۳۳۰ هیئت صاحب الزمان را راه اندازی کردند که اکنون در محله ی میدان مستقر است. در سال ۱۳۴۰ عبدالعالی سپهر استرآبادی هیئت حسینی را در محله ی دربنو راه‌اندازی کرد که مهم‌ترین برنامه‌ی آن، برگزاری جشن ولادت امام حسن مجتبی (ع) است. اما سه هیئت فعال در گرگان هست که نام امام حسین (ع) را دارند. آنها با تلاش‌ها و پیگیری های یکی از مداحان شهر، راه اندازی شدند. ابتدا در خانه‌ها و مساجد، کارشان را آغاز کردند. سپس در محلات بافت تاریخی، زمینی را گرفتند و آنجا را با کمک های مردمی ساختند. آنها در یکی از شهبای دهه ی اول محرم، برنامه ی دسته روی میان محلات قدیمی را دارند. نخست هیئت جان نثاران حسین یا بیت الحسین است که در سال ۱۳۳۳ به کوشش ماشاء الله زینبی راه اندازی شد. او مداح سرشناس شهر بود. سالها در شبستان آیت الله علوی، مداحی می کرد. او را بنیانگذار هیئت های مذهبی شهر نامیده اند. سرانجام در عید قربان



محمد انصار- از سال ۱۳۳۰ هیئت های مذهبی در گرگان راه اندازی شدند که نسبت به برخی از شهرها دیرتر بود. آنها جایی برای اجرای برنامه هایشان نداشتند. از آنجا که در کوچه‌ها یا گذرگاه‌های محلات قدیمی، برای دوره ای مساجد کوچکی ساخته شده بود که دیگر، کم رونق شده بودند، از آنها برای هیئت ها بهره گرفته شد که چند نمونه را خواهیم آورد: ۱- هیئت صاحب الزمان حدوداً در سال ۱۳۳۰ به کوشش سیدحسن رئیسی در مسجد وکیل التجر (محله ی دربنو)، ۲- هیئت جوانان اسلامی در سال ۱۳۳۱، در مسجد قاجاریه واقع در محله ی باغشاه. ۳- هیئت رضویه در سال ۱۳۳۱ به کوشش خانواده های کاظم نژاد در مسجدی که نامش بدست نیامد. ۴- هیئت سجادیه در سال ۱۳۳۲ به کوشش خانواده‌های پوراکبر و محب حسینی در مسجد قاضی واقع در محله ی سبزه مشهد. ۵- هیئت موسی بن جعفر یا میوه فروشان در سال ۱۳۳۶ به کوشش خانواده ی شهسواری در مسجد سفید (روبه روی هتل کاروان). شاید این هیئت، نخستین هیئت صنفی در گرگان باشد. ۶- هیئت باقریه در سال ۱۳۴۰ به کوشش عبدالرحیم عمرانی در مسجد سلطان العلماء واقع در جنوب تکیه های محله ی سرپیر. ۷- هیئت چهارده معصوم در سال ۱۳۴۲ به کوشش محمدتقی قدس در روبه روی خانه ی باقری ها در محله ی نعلبندان. همچنین در مساجد، هیئت ها راه اندازی شدند. مثلاً در سال ۱۳۳۲ هیئت جوانان قائم گلستان به کوشش ماشاء الله زینبی در مسجد گرگانجید، آغاز به کار کرد. در همین سالها، هیئت منتظرین حجت

بدهی بیمه سلامت به دانشگاه علوم پزشکی پرداخت شد



مدیرکل بیمه سلامت گلستان گفت: بدهی هزار میلیارد ریالی دانشگاه علوم پزشکی استان از بیمه سلامت بابت اسناد هزینه بیمارستان‌ها، مراکز بهداشت و درمان و سایر مراکز دولتی دانشگاهی استان پرداخت شد. به گزارش روابط عمومی، سیدمحمد حسینی اظهار کرد: میانگین ماهانه هزینه مراکز درمانی دانشگاهی (بیمه سلامت) استان در سال ۱۴۰۲ حدود ۴۵۶ میلیارد ریال بود که این هزینه‌ها سال گذشته ۳۷ درصد بیشتر شد. به گفته وی هزار و ۲۵۶ مرکز درمانی طرف قرارداد این اداره کل در گلستان است که خدمات بیمه سلامت را به بیش از یک میلیون و ۱۷۰ هزار نفر جمعیت ۱۴ شهرستان استان ارائه می‌دهند.

»»

اجرای طرح آزمایشی اجاره رایگان مسکن زوج‌های جوان

رئیس هیئت مدیره مجمع خیرین ازدواج کشور از اجرای طرح آزمایشی اجاره رایگان مسکن زوج‌های جوان در کشور خبر داد. به گزارش روابط عمومی، مراسم ازدواج آسان زوج‌های اهل سنت و شیعه گلستان عصر شنبه ۱۶ تیرماه با حضور آیت الله نورمفیدی، نماینده ولی فقیه در گلستان و به همت مرکز نیکوکاری مسجد جامع گلشن گرگان برگزار شد. آیت الله نورمفیدی در این مراسم با اشاره به اینکه مودت و دوستی عامل مهم برای استحکام پایه‌های خانواده است، اظهار کرد: زن و شوهر باید یکدیگر را دوست بدانند و در زندگی پشتیبان هم باشند. محملمی نیک رئیس هیئت مدیره مجمع خیرین ازدواج کشور هم در سخنانی از اجرای طرح آزمایشی اجاره رایگان مسکن زوج‌های جوان در کشور خبر داد و گفت: این طرح به طور آزمایشی در شهرستان کاشان در حال اجراست و زوج‌های جوان اسکان داده شده و آزمون و خطای این طرح گرفته شده است. در مراسم ازدواج آسان زوج‌های گلستانی هر یک از زوج‌ها در مجموع بیست و پنج سری جهیزیه به ارزش هر سری هفتاد میلیون تومان اهداء شد. ابوالفضل محمدآبادی مدیر اجرایی مرکز نیکوکاری گلشن گرگان گفت: تا کنون چهل و نه سری جهیزیه به همت آیت الله نورمفیدی، مرکز نیکوکاری مسجد جامع گلشن گرگان، کمیته امداد و مجمع خیران کشور به زوج‌های جوان اهداء کردیم.

تجدید آگهی مزایده عمومی

شهرداری گرگان در نظر دارد

نسبت به استناد ماده ۱۱ آیین نامه معاملات شهرداری نسبت به اجاره جایگاه عرضه گاز CNG جرجان (قابوس) برای مدت دو سال بر مبنای پایه کارشناسی از طریق مزایده عمومی اقدام نماید، لذا متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۸ لغایت مورخه ۱۴۰۳/۰۵/۰۶ به سامانه ستاد آدرس اینترنتی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

ردیف	آدرس	شرح مشخصات جایگاه	مدت اجاره بهاء	مبلغ تضمین شرکت در مزایده (ریال)	اجاره بهاء (ریال)
۱	بلوار جرجان، خیابان قابوس (جرجان چهارم)	مساحت جایگاه حدود ۱۱۰ متر مربع با برند (CNG) که جایگاه دارای ۳ دینسور یا ۶ نازل بوده که در حال حاضر ۵ نازل جایگاه فعال میباشد. کبرسور: ۳۰۰۰ جایگاه دارای ظرفیت باالغ بر ۱۵۰۰ متر مکعب بر ساعت بوده و تعداد مکان ذخیره گاز جایگاه باالغ بر ۷۲ عدد می باشد و یک ساختمان به مساحت ۷۵ مترمربع جهت انعام کارهای امور اداری و مدیریت می باشد.	دو سال	۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	اجاره ماهیانه برای اول به مبلغ: ۴۴۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰ ریال جمع کل یک سال: ۸۸۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰ ریال برای دوم ماهیانه: ۸۸۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰ ریال جمع کل دو سال دوم: ۱۰۰۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰ ریال جمع کل دو سال به مبلغ: ۱۹ / ۵۳۶ / ۰۰۰

تلفن تماس: ۰۱۷۳۲۲۴۰۷۵۲

سیدمحمد رضا سیدانگی - شهردار گرگان

شناسه آگهی ۱۷۴۹۱۱۸

گلشن‌مهر
۰۱۷۳۲۲۴۴۳۰۲

صورتگر مغز کودکان خود باشید

زمانی که فرزندان به شما توجه ندارد، سعی کنید کلمات خود را به صورت قافیه دار و آهنگین بخوانید

آیا آنها به شما نگاه می‌کنند؟ اگر صحبت می‌کنند یا لبخند می‌زنند برای شما کافی است، چون گاهی شما می‌توانید بدون هیچ کلمه‌ای چیزهای زیادی بهم بگویید. از نظر علمی: ایجاد یک رابطه ایمن و قابل اعتماد پایه‌ای را برای کودک شما ایجاد می‌کند تا در هنگام یادگیری و رشد، احساس حمایت کند. وقتی برای تماشای فرزند خود وقت بگذارید و با سبک ارتباطی او آشنا شوید، ارتباط خود را عمیقتر می‌کنید.

خیره شدن چشم

چند دقیقه وقت بگذارید و به چشمان فرزند خود نگاه کنید. همانطور که آنها به عقب نگاه می‌کنند لبخند بزنید و با آنها صحبت کنید. کاری که آنها انجام می‌دهند را انجام دهید. اگر آنها پلک می‌زنند شما هم پلک بزنید. اگر به چپ نگاه می‌کنند شما هم به چپ نگاه کنید. بگذارید آنها نیز چشمان شما را ببینند و از حفظ ارتباط چشمی لذت ببرند. از نظر علمی: فرزندان وقتی به شما نگاه می‌کنند و شما پاسخ می‌دهید، او در حال ایجاد ارتباط جدید در مغز خود است. کودکان از طریق روابط محبت آمیز به بهترین شکل یاد می‌گیرند. وقتی به یکدیگر نگاه می‌کنند و به یکدیگر واکنش نشان می‌دهید، پیوندی که دارید قویتر می‌شود.

در آغوش گرفتن و داستان گفتن

کودک شما عاشق در آغوش گرفتن و شنیدن صدای شما است. در حین به اشتراک گذاشتن داستان یا آهنگ با آنها نزدیک شوید و در آغوششان بگیرید. از صدایی آرام و تسکین دهنده استفاده کنید تا به آنها کمک کنید سریع بخوابند. این می‌تواند به یک روال شبانه تبدیل شود که به آنها اجازه می‌دهد بلانند زمان خواب فرا رسیده است. از نظر علمی: ایجاد یک رابطه قابل اعتماد همراه با احساس نزدیکی و امنیت، محیط را برای یادگیری ایجاد می‌کند. پشت سر هم صحبت کنید و کلمات و صداها را در داستان‌ها و آهنگها با آنها به اشتراک بگذارید. وقتی این کار را انجام می‌دهید، به آنها کمک می‌کنید تا یادگیرنده‌های مادام‌العمری شوند. با وجود اینکه راههای بالا نکته‌های کلیدی برای رشد مغز در سه سال اول زندگی کودک هستند اما توجه به زمان استراحت کودک از اهمیت بالایی برخوردار است. مغز کودک در زمان استراحت نکاتی که آموخته را سازمان دهی کرده و آماده برای سازمان دهی نکات جدید میشود.

ماسک کافئین

ماسک کافئین نیز می‌تواند راه دیگری برای کم کردن پف صورت باشد.

کافئین گردش خون را تحریک می‌کند و پوست را سفت می‌کند. علاوه بر این، پدهای چشمی یا کرم حاوی اسید هیالورونیک به رفع تورم و مرطوب کردن پوست کمک می‌کند. در نظر داشته باشید تورم صبحگاهی صورت با وجود خواب کافی ادامه دارد، که ممکن است نشان دهنده مشکلات سلامتی مانند عدم تحمل لاکتوز، عدم تحمل گلوتامات یا تجمع مایعات در بدن به دلیل مصرف بیش از حد نمک باشد.

ماساژ صورت

راه دیگر مهار تورم صبحگاهی صورت غلتک است. به این ترتیب که صورت را می‌توان با استفاده از غلتک ساخته شده از یشم یا رز کوارتز ماساژ داد. ماساژ ملایم صورت به تحریک گردش خون و رفع تورم کمک می‌کند.



آواز خواندن در مورد لحظات مشترک روزانه، روال زندگی را به کودک آموزش می‌دهد همچنین به کودک شما کمک میکند تا این لحظات و کلمات جدید را به هم متصل کند

آهنگ خواندن

کارهایی وجود دارد که ما هر روز انجام می‌دهیم همان آهنگ‌ها را در آن لحظات بخوانید تا توضیح دهید که با فرزندان چه می‌کنید. به عنوان مثال هر روز زمان غذا خوردن، دست شستن، حمام کردن و... یک شعر بخصوص بخوانید. از نظر علمی: بچه‌ها آهنگ‌ها را دوست دارند. آواز خواندن در مورد لحظات مشترک روزانه، روال زندگی را به کودک آموزش می‌دهد. همچنین به کودک شما کمک میکند تا این لحظات و کلمات جدید را به هم متصل کند. آنها عاشق یادگیری زبان از صدای آواز شما هستند.

فقط من و تو

در یک لحظه آرام، رو در رو نزدیک بنشینید یا دراز بکشید و چند تانیه سکوت کنید و آنها را تماشا کنید.

از نظر علمی: کودک شما از تمرکز خود برای گوش کردن به کلمات استفاده می‌کند و از آنچه قبلاً میدانسته برای انجام بازی با شما استفاده می‌کند. آنها همچنین تفکر انعطاف پذیر در مورد تضادها و همچنین یادگیری کلمات جدید و معنای آنها را به روشنی سرگرم کننده تمرین می‌کنند.

قافیه‌های آرام بخش

زمانی که فرزندان به شما توجه ندارد، سعی کنید کلمات خود را به صورت قافیه دار و آهنگین بخوانید. قافیه‌ها و آهنگ‌های مختلف را امتحان کنید تا آهنگ‌های مورد علاقه او را بیابید. از نظر علمی: صداها آهنگین سبب جلب توجه بیشتر کودک می‌شود و یک رابطه قابل اعتماد را ایجاد می‌کند. با این روش شما می‌توانید راههایی را به او آموزش دهید تا با استرس کنار آمده و در عین حال عشق به زبان آموزی را در او ایجاد کنید.

راههای بسیاری وجود دارد که والدین می‌توانند به کمک آنها، تعاملاتی با کیفیت بالاتری با فرزندان داشته باشند. گنجینه شدن ایده‌های ساده و جالب در برنامه روزانه والدین از بدو تولد تأثیر زیادی بر یادگیری و رشد مغز کودکان دارد. این یک راه عالی برای لذت بردن و در عین حال ایجاد پیوندی قوی‌تر در ایجاد ارتباط با فرزندان است. به گزارش ایرنا زندگی، شما هر بار که با فرزندان تعامل ایجاد می‌کنید و کارهای شگفت‌انگیز و جالبی انجام می‌دهید، آیا می‌دانستید که این لحظات، نحوه رشد مغز کودک شما را شکل می‌دهد؟ مغزسازی زمانی اتفاق می‌افتد که شما و فرزند کوچکتان با یکدیگر در تعامل باشید. این در مورد گرفتن سرخ از آنها و واکنش به کاری است که انجام می‌دهند. شما می‌توانید آن را مانند یک بازی تنیس در نظر بگیرید. رفت و برگشت بین شما و کودکان. ما قصد داریم در این مطلب نکات سرگرم کننده و آسانی را به شما ارائه دهیم تا به شما کمک کند نگاه کردن، گفتن، آواز خواندن و بازی‌های بیشتری را در برنامه روزانه خود با نوزاد یا کودک نوپا خود بگنجانید.

راهکارهایی ساده برای ساخت مغز کودک

۱۰۰۰ روز اول زندگی کودک زمان بسیار مهمی برای رشد و سلامت او بوده و تأثیر طولانی مدتی بر سلامت و یادگیری او دارد. این لحظات مشترک با کودک یا کودک نوپا، ذهن در حال رشد او را پرورش داده و به کودک کمک می‌کند تا مهارت‌های کلیدی مانند تمرکز، خودکنترلی و حل مسئله را ایجاد کند. چه وقت حمام باشد، چه وقت خواب یا در حال شستن دست، شما می‌توانید با استفاده از صداهای احمقانه، آواز خواندن و بسیاری ایده‌های ساده، مغز او را از بدو تولد بسازید. این یک راه عالی برای لذت بردن است و در عین حال پیوند شما را قوی‌تر می‌کند.

این نکات برای ساختن مغز را امتحان کنید:

ساده‌های احمقانه

هنگام حمام کردن به فرزندان بگویید بیا دستانت را بشویم اما بعد پاهای خود را بشوید سپس بگویید اوه اینها پاهای من است پس دستهای تو کو؟ همانطور که بزرگتر میشوند با استفاده از همین روش سایر قسمتهای بدن مانند دست، مچ پا و دست، سر و ... را به او بیاموزید.

ماسک کافئین گردش خون را تحریک می‌کند، پوست را سفت می‌کند و تورم را از بین می‌برد. به گزارش ایرنا زندگی، تورم صورت ابتدای صبح یک مشکل رایج در ایام تابستان است که عمدتاً به دلیل دیر خوابیدن شب‌ها و کم خوابی است. چگونه با راه حل‌های ساده خانگی بر این مشکل غلبه می‌کنید؟

چگونه با ورم صبحگاهی صورت مقابله کنیم؟

صورت را با آب یخ غوطه ور کنید
مجله استایل بوک در یک گزارش نوشت: خانم‌ها می‌توانند با اقدامات ساده مانند فرو بردن صورت در