

چهار مرکز
دندانپزشکی پلمب شد



۲

۱۷ میلیون
جوجه ریزی انجام شد



۳

تلاش خالصانه پلیس برای
سلامت روانی جامعه قابل تقدیر است



۳

گلشانه

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

دوشنبه ۱۶ مهرماه ۱۴۰۳ / سال بیست و هشتم / شماره ۲۸۵۱ / ۸ صفحه / ۲۵۰۰ تومان

یادداشت اول

منظومه فکری سهراب سپهری

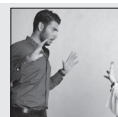
■ احسان مکتبی

پانزدهم مهر ماه سالروز کوچ سهراب سپهری از خاک بود. ادبیات گران سنگ فارسی همیشه دستی پر برای نسل های متوالی دارد و می توان با تکیه بر آن بسیار سخن گفت و نوشت. به این خاطر همواره خوانش آثار بزرگان آن مملو از بهره های فراوان برای اهل مطالعه است. منظومه فکری سهراب سپهری نیز از آن دست اندیشه هایی است که برای آرامش روان و آسایش ذهن می تواند مددکار جامعه ایرانی باشد. آثار سهراب نمونه هایی از دست پر یک تمدن برای نسل های پس از خود است، سهراب که شعر را برای بیان نگاهش به هستی برگزیده بود و به دلنشین ترین شمایلنگاه وحدت وجودی خود را به زندگی و اشیا توصیف می کرد و می گفت: من مسلمانم/قبیله ام یک گل سرخ/جانمازم چشمه، مهرم نور/دشت سجاده من/من وضو با تیش پنجره ها می گیرم/در نمازم جریان دارد ماه، جریان دارد طیف/سنگ از پشت نمازم پیداست/همه ذرات نمازم متبلور شده است. و یا در ادامه این نگاه، همه هستی را مقدس می دید و همه پدیده ها را قابل احترام می دانست و می گفت: هر کجا هستم، باشم/آسمان مال من است/پنجره، فکر، هوا، عشق، زمین مال من است/چه اهمیت دارد گاه اگر می رویند/قارچهای غربت؟/من نمی دانم/که چرا می گویند: اسب حیوان نجیبی است، کبوتر زیباست. و چرا در قفس هیچکسی کرکس نیست/گل شبدر چه کم از لاله قرمز دارد/چشم ها را باید شست، جور دیگر باید دید/واژه ها را باید شست / واژه باید خود باد، واژه باید خود باران باشد/چترها را باید بست/زیر باران باید رفت. و معتقد بود باید نگاهمان را به هستی تغییر دهیم و گمان نکنیم که ما آخرین فهم از هستی هستیم، سهراب حتی می خواست انسانها در مفهوم مرگ هم تجدید نظر کنند و به مرگ هم به عنوان یک پدیده قابل احترام بنگرند....

ادامه در صفحه ۲



تهیه مویز
ارگانیک در خانه
« ۸ »



راهی مخفی برای
حل اختلافات زناشویی
« ۷ »



ادبیات
« ۴-۵ »



رویای شیرین

پنبه

تواند رشد کند. به همین مناسبت یعنی روز پنبه اریک تراختبرگ، مدیر اجرایی مجمع مشورتی بین المللی پنبه یادداشتی برای کشاورزان و پژوهشگران ایرانی منتشر کرده است که با هم می خوانیم...

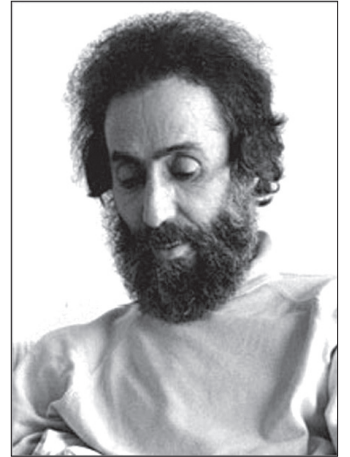
ادامه در صفحه ۲

های ورودی به آبراه های ما را کاهش می دهد و به تمیز نگه داشتن اقیانوس ها کمک می کند. این تنها کالای کشاورزی است که هم فیبر و هم غذا را تامین می کند. به عنوان محصولی که در آب و هوای خشک رشد می کند، در مکان هایی رشد می کند که هیچ محصول دیگری نمی

الیاف طبیعی است که مانند و نظیر دیگری ندارد. این محصول دارای توان فقرزدایی در برخی از کشورهای کمتر توسعه یافته در جهان است که اشتغال پایدار و مناسب را برای مردم در سراسر جهان فراهم می کند. در مقایسه با جایگزین های مصنوعی، به سرعت تجزیه می شود و میزان پلاستیک

محمد اسماعیل اسدی - روز جهانی پنبه ۱۶ مهر ۱۴۰۳ برابر با ۱۷ اکتبر ۲۰۲۴ است. پنبه این کالای با ارزش سلولزی یکی از محبوب ترین و پرکاربردترین محصولات برای تولید پارچه ها در کل جهان است. روز جهانی پنبه، جشن پنبه و فرصتی برای نشان دادن تأثیر مثبت پایدار آن است! زیرا پنبه یک

ادامه یادداشت اول

منظومه فکری
سهراب سپهری

وقتی می گفت:

و نترسیم از مرگ

مرگ پایان کیوتر نیست.

مرگ وارونه یک زنجیره نیست.

مرگ در ذهن افاقی جاری است.

مرگ در آب و هوای خوش اندیشه نشیمن دارد.

مرگ در ذات شب دهکده از صبح سخن می گوید.

مرگ با خوشه انگور می آید به دهان.

مرگ در حنجره سرخ - گلو می خواند.

مرگ مسئول قشنگی پر شاپیرک است.

مرگ گاهی ریحان می چیند.

مرگ گاهی ودکا می نوشد.

گاه در سایه است به ما می نگرند.

و همه می دانیم

ریه های لذت، پر اکسیژن مرگ است

سهراب یک متفکر وحلت وجودی بود که

تمام طبیعت و همه شوون زندگی برایش

مقدس بود همان که جناب مولانا می فرمود:

عاشقم بر قهر و بر مهرش به جد

ای عجب من عاشق این هر دو ضد

همین تفکر در تمام هشت کتاب سهراب

جریان دارد و برای گریز از نگرانی های روزمره

دنیای امروز همان نسخه مولانا و سعدی و

حافظ و دیگر متفکران فارسی را به ما یاد آوری

می کند و آن عاشقی است وقتی در شعر

مسافر می سراید که:

دچار باید بود

دچار یعنی عاشق

و فکر کن که چه تنهاست

اگر که ماهی کوچک دچار آبی دریای بیکران

باشد

و چه فکر نازک غمناکی

خوشا به حال گیاهان که عاشق نورند

و دست منبسط نور روی شانه آنهاست

و ادامه می دهد

دچار باید بود

وگرنه زمره حیرت میان دو حرف

حرام خواهد شد

و عشق

سفر به روشنی اهتراز خلوت اشیاست

و عشق صدای فاصله هاست

صدای فاصله هایی که غرق ابهامند

یاد بزرگان ایران زمین به خیر و نیکی .

صاحب امتیاز روزنامه

ادامه تیر اول

تراخنبرگ نوشته است: روز جهانی پنبه (World Cotton Day) به همه شما عزیزانی که این روز را در ایران جشن می گیرند تبریک می گویم. پیام من دو بخش دارد تبریک و درخواست. قبل از هر چیز، مایلم به دانشمندان ایرانی و جهانی پنبه که در سراسر جهان مورد احترام هستند، به خاطر تلاشی که برای رویارویی با چالش های پنبه از طریق توسعه ارقام مقاوم به خشکی و پرمحصول انجام می دهند، تبریک بگویم. همه می دانیم که مؤسسه تحقیقات پنبه ایران حداقل ۱۲ نوع پنبه معرفی کرده است که در حال حاضر ارقام خرداد، گلستان و ارمغان بیش از ۷۰ درصد از مساحت پنبه ایران را پوشش می دهند. در پنج سال گذشته، بهره‌وری پنبه ایران به طور متوسط نزدیک به ۸۰۰ کیلوگرم در هکتار الیاف بوده است که در میان بالاترین ارقام تا کنون بوده است. در نهایت، محققان ایرانی به تحقیقات نوآورانه ای در زمینه آگرواکولوژی، سلامت خاک و مدیریت کرم های غوزه پنبه و ویروس پیچ خوردگی برگ پرداخته اند. بنابراین به ایران و جامعه پژوهشی آن تبریک می گویم. اما درخواست و خواهش من این است که این قبیل کارها استمرار داشته باشد و ادامه دهید، زیرا پنبه به کمک شما نیاز دارد. اما چالش هایی مانند تغییرات اقلیمی، کشت پنبه را در بسیاری از نقاط جهان تهدید می کند. کشت ارقام بیشتر حیاتی است. بهبود سلامت خاک برای حفظ عملکرد و بهره‌وری پنبه حیاتی است. مدیریت حشرات خطرناک، آفات و بیماری ها نیز حیاتی است. و یافتن راهکارهایی برای افزایش درآمد کشاورزان، البته، نقش محوری را برای موفقیت ما به عنوان یک بخش جهانی پنبه نقش اساسی دارد. جهان به یک صنعت پنبه قوی و پر رونق نیاز دارد زیرا فقر را در همه جا کاهش می دهد. زنان را که بیش از ۴۳ درصد از کشاورزان پنبه در جهان را تشکیل می دهند، توانمند می کند. برای کمک به مبارزه با تغییرات اقلیمی، کربن را در زیست توده خود جدا می کند. و هنگامی که یک محصول از پنبه به پایان عمر مفید خود می رسد، زمانی که دور ریخته می شود، تجزیه شده و مواد مغذی را به خاک باز می گرداند. پنبه می تواند همه این کارها را برای ما انجام دهد، زیرا دانشمندان متعددی مانند آنهایی که اینجا

در جامعه تحقیقاتی ایران هستند، وجود دارند و متعهد به حفظ محیط زیست هستند. روز جهانی پنبه برای ترویج و بزرگداشت مهم ترین فیبر طبیعی جهان و کسانی که برای اطمینان از موفقیت آن بسیار تلاش می کنند ایجاد شد. برای همه دوستانمان در ایران، از طرف مجمع مشورتی بین المللی پنبه روز جهانی پنبه را برای همه شما شاد و پربر آرزویم. یادداشت دیگری هم پیشتر در گلشن مهر از مهران جگری در ضرورت احیای سازمان پنبه منتشر شده بود. آمده است: پنبه گیاهی صنعتی است و به دلیل ایجاد اشتغال در صنعت و کشاورزی اهمیت دارد. برخی



منابع تاریخی می گویند کاشت پنبه در ایران، به دوره‌ی هخامنشیان باز می‌گردد ولی با وجود پیشینه طولانی کاشت این محصول استراتژیک کاهش چشمگیری داشته به طوری که ایران تا قبل از سال ۱۳۷۳ صادرکننده الیاف پنبه بوده است ولی از سال ۱۳۸۲ حجم صادرات پنبه به کمتر از ۱۰ درصد کاهش یافته، و پس از سال ۱۳۸۹، به صفر رسید. امروز متأسفانه ایران به یک کشور وارد کننده پنبه تبدیل شده است. در سال ۱۳۳۹ که اولین آمار رسمی در حوزه کشاورزی به ثبت رسید، گرگان و مازندران به تنهایی تولید کننده ۵۶ درصد از پنبه کل ایران و ۶۵ درصد کل تولیدات زراعی کشور بودند که در سال ۱۳۵۳، این آمار به ترتیب به ۶۵ و ۷۲ درصد افزایش پیدا کرد. مهمترین علل مهم کاهش رونق تولید پنبه در کشور، و به ویژه در استان گلستان که روزگاری سرزمین پنبه بود را باید در موارد ذیل دانست: اولین و مهم ترین علت رکود بازار پنبه بالا بودن هزینه های برداشت این محصول است. نبود ماشین آلات مکانیزه

برداشت و هزینه های بالای کارگر موجب شده تمایل به کشت پنبه نسبت به سایر محصولات کاهش پیدا کند. دومین عامل تقلیدنگی پایین کارخانجات پنبه پاک کنی است. سومین عامل می تواند این باشد که پنبه یک محصول بهاره با دوره ی کشت طولانی است، زمان کشت آن با محصولاتی که کشت پاییزی دارند مانند گندم و جو تداخل دارد و همین عامل می تواند سبب کاهش سطح زیر کشت پنبه باشد. عامل مهم دیگر می تواند فرسودگی ماشین آلات پنبه پاک کنی باشد چرا که دستگاه های پنبه پاک کنی موجود به قبل از انقلاب بازمی گردند. پرداخت تسهیلات کم بهره به پنبه کاران می توانست موثر باشد. با وجود قدمت بسیار زیاد کشت پنبه در استان گلستان اما متأسفانه اصلاح روش کاشت تا دلست پنبه انجام نشد و عدم استفاده از بذل اصلاحی به تدریج موجب کاهش ارتقا کیفی بذل و در نهایت پایین بودن عملکرد در هکتار شد. عامل مهم دیگر عدم دسترسی پنبه کاران استان به مواد شیمیایی آفت کش بود البته اگر به سختی پیدا هم می کردند آنقدر هزینه های تمام شده محصول را بالا می برد که مشکلات بسیاری برای کشاورزان به وجود آورد به طوری که عطای پنبه را به لقایش بخشینند. و اما آنچه فاتحه کشت پنبه را در استان گلستان و به تبع آن در کشور خواند انحلال سازمان پنبه و دانه های روغنی بود سازمانی که وظیفه آن تکمیل و تنظیم خط تولید کشت پنبه بود و تنها با سلیقه شخصی افرادی در وزارت کشاورزی وقت بدون هیچ دلیل و توجیه مرجهی منحل شد.

و اما چه باید کرد؟

به نظر می رسد نحوه‌ی سیاست گذاری در توسعه محصولات کشاورزی جامع نگر نیست و روزگاری با تصمیم شخصی مدیران وقت سازمان کشاورزی استان و توجه به کشت شالی، استان امروز با چالش بزرگ کمبود منابع آبی مواجه شده است. جایگزینی کشت پنبه به جای کشت شالی و محصولات پر آب طلب، نیاز به فرهنگ سازی و کار گروهی و بسیج بین دستگاهی دارد و از عهده جهادکشاورزی به تنهایی خارج است. این مهم با همکاری نهادهای آموزش و پرورش می تواند محقق شود اگر عقلاهی این دستگاهها طی یک برنامه ریزی مستمر و حساب شده پای کار بیایند.

پژوهشگر بین المللی کشاورزی پایدار

چهار مرکز دندانپزشکی پلمب شد

نظارتی حوزه بهداشت و درمان و گزارشات مردمی ۱۰ مرکز دندانپزشکی و دندانسازی غیرمجاز شناسایی و پلمب شد و امسال هم روند نظارتی با جدیت بیشتر ادامه دارد. مدیر شبکه بهداشت و درمان گنبدکاووس آخرین موارد پلمب را مربوط به چند روز اخیر دانست و گفت: پیرو گزارشات مردمی از فعالیت مراکز غیرمجاز دندانسازی و دندانپزشکی در شهر گنبدکاووس پایش های لازم با حضور کارشناسان نظارت شبکه بهداشت و درمان انجام شد. بدیعی ادامه داد: با دستور دادستانی گنبدکاووس و حضور ماموران انتظامی سه مرکز دندانسازی و دندانپزشکی غیرمجاز پلمب و سه متخلف به دلیل دخالت غیرمجاز در امور درمان به دستگاه قضایی معرفی شدند. وی با تأکید بر اینکه فعالیت این مراکز بدون رعایت شرایط بهداشتی باعث انتقال بیماری و صدمه به سلامت دندان می‌شود، از مردم خواست هر نوع شکایت و گزارش از تخلفات و رعایت نکردن مسائل بهداشتی و فعالیت غیر قانونی را برای پیگیری تیم‌های نظارتی از طریق سامانه ۱۹۰ اطلاع رسانی کنند. طبق اعلام مدیر شبکه بهداشت و درمان گنبدکاووس، دخالت غیرمجاز در امور پزشکی پیرو مصوبه اخیر هیات وزیران از مجازات درجه هفت به مجازات درجه ۲ تغییر یافته و متخلفان بار اول به حداقل ۵۸۰ میلیون ریال جزای نقلی محکوم می‌شوند.



کرد: ۸۰ مطب دندانپزشکی و هفت مرکز دندانسازی فعال در گنبدکاووس وجود دارد که در کنار آنها برخی افراد متخلف اقدام به فعالیت غیرمجاز با هدف کسب درآمد غیر قانونی بدون احساس مسوولیت نسبت به سلامت مردم می‌کنند. وی افزود: سال گذشته با فعالیت مداوم تیم‌های

مدیر شبکه بهداشت و درمان گنبدکاووس گفت: ۸۰ مورد بازدید از مراکز دندانپزشکی و دندانسازی شهرستان منجر به شناسایی و پلمب ۲ مطب دندانپزشکی و ۲ مرکز دندانسازی غیرمجاز و معرفی چهار متخلف به مراجع قضایی شد. به گزارش روابط عمومی، فرهاد بدیعی اظهار

۱۷ میلیون جوجه ریزی انجام شد



رئیس اداره دامپزشکی گنبدکاووس از جوجه‌ریزی ۱۶ میلیون و ۷۱۷ هزار قطعه مرغ گوشتی در واحدهای مرغداری این شهرستان از ابتدای امسال تاکنون خبر داد و گفت: نظارت بر جوجه‌ریزی و مایه‌کوبی (واکسیناسیون) طیور برعهده این اداره است. به گزارش روابط عمومی، نادر گوگلانی اظهار کرد: گنبدکاووس حدود ۲۰۰ واحد مرغداری گوشتی دارد

تزیق شده است. گوگلانی، سمپاشی بدن ۱۰۱ هزار و ۷۲۰ راس دام و ۱۰۶ هزار مترمربع امکان دامی را از دیگر اقدامات دامپزشکی گنبدکاووس در نیمه نخست امسال برشمرد و اضافه کرد: در این مدت ۲۸ هزار و ۴۵۰ فقره انواع گواهی بهداشتی حمل دام و فرآورده‌های خام دامی صادر شد. رئیس اداره دامپزشکی گنبدکاووس همچنین از کشف و نابودکردن ۲ هزار و ۳۶۹ کیلوگرم انواع فرآورده‌های خام دامی فاسد و غیربهداشتی در این شهرستان خبر داد و گفت: در این ارتباط ۲۵ فروشنده متخلف به مراجع قضایی معرفی شدند. وی همچنین از نظارت بهداشتی دامپزشکی گنبدکاووس بر صادرات خوراک دام و فرآورده‌های دامی به خارج از کشور خبر داد و بیان کرد: در نیمه نخست امسال ۹۹ هزار کیلوگرم خوراک آماده آبزیان و ۶ میلیون و ۵۱۷ هزار و ۷۰۰ کیلوگرم تخم مرغ از این شهرستان صادر شده است. گوگلانی، انجام ۲۴۸ مورد بازدید از واحدهای دامی، طیور، زنبور عسل، آبزیان و مراکز خصوصی، برگزاری ۷۴ مورد کلاس آموزشی مرتبط با دامپزشکی برای فعالان این بخش، انجام چهار هزار و ۴۸۵ مورد کنترل و نظارت بهداشتی بر مراکز تولید، نگهداری و عرضه فرآورده‌های خام دامی و برگزاری هشت مورد اردوی جهادی در مناطق کم برخوردار جهت مایه‌کوبی دام‌ها و سمپاشی آنها را از دیگر فعالیت‌های اداره دامپزشکی گنبدکاووس در نیمه نخست امسال اعلام کرد.

خبر

تلاش خالصانه پلیس برای سلامت روانی جامعه قابل تقدیر است



استاندار گلستان گفت: تلاش خالصانه پلیس برای سلامت روانی و امنیت اجتماعی جامعه قابل تقدیر است. به گزارش روابط عمومی، علی محمد زنگانه در دیدار با فرمانده انتظامی گلستان با بیان اینکه دو نعمت سلامت و نعمت امنیت از مهمترین نعمات خداوند برای انسان‌ها هستند، اظهار کرد: اهمیت این دو نعمت موقعی برای انسان‌ها قابل لمس است که آن را به هر نحوی از دست داده باشند. وی با تأکید بر اینکه مجموعه انتظامی در هر دو زمینه فعالیت می‌کند، افزود: شاید تلاش آنان در زمینه امنیت را بیشتر احساس کنیم اما مجموعه انتظامی برای سلامت روانی جامعه و امنیت اجتماعی نیز سخت در تلاش است که قابل تقدیر است. استاندار گلستان گفت: سخت‌کوشی و ایثار و فداکاری مجموعه پلیس‌های تخصصی به همراه نیروهای مرزبانی بسیار ارزشمند است و این افراد همیشه و در همه جا و در خطیرترین و مهمترین مباحث جامعه ایفای نقش می‌کنند. زنگانه اظهار کرد: شهدای انتظامی بارشادت‌های که داشتند توانستند امنیت جامعه و مرزهای کشور را به مردم هدیه دهند.

«»

هشتمین ایستگاه

آتش نشانی احداث می‌شود

شهردار گرگان از احداث هشتمین ایستگاه آتش‌نشانی در شهر گرگان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، سیدمحمد رضا سیدالنگی گفت: ایستگاه شماره ۸ آتش‌نشانی در محله چناران در حال احداث است. وی افزود: با توجه به نبود ایستگاه آتش‌نشانی در این محدوده و به منظور دسترسی سریع و کاهش زمان رسیدن به محل حادثه عملیات اجرایی ساخت ایستگاه شماره ۸ از ابتدای امسال آغاز شد. شهردار گرگان اظهار داشت: در حال حاضر اسکلت این ساختمان نزدیک به ۹۵ درصد پیشرفت فیزیکی دارد. سیدالنگی ادامه داد: پیش از این شهرداری گرگان ۷ ایستگاه آتش‌نشانی را در مناطق مختلف شهر احداث کرده است. وی اظهار داشت: این ایستگاه آتش‌نشانی علاوه بر کوی چناران به مناطقی از جمله شهرک امام، اوزینه، کاشانی، شهرک سپاه و ... نیز خدمت‌رسانی خواهد کرد. گفتنی است بر اساس استانداردهای ملی و بین‌المللی به ازای هر ۵۰ هزار شهروند یک ایستگاه آتش‌نشانی در شهرها مورد نیاز است.

پابند الکترونیک هستند که در این راستا ۳۳۲ بزهکار با نصب پابند پیش می‌شوند که امکان بیشترشدن این تعداد به هزار و ۲۰۰ دستگاه وجود دارد. حسام بیان کرد: ۴۵ بزه‌ور (منهم) با وجود استفاده از پابند بار دیگر مرتکب جرم (بزه) شدند که با پیش سریع در زمان کوتاه به دام قانون افتادند. رئیس پلیس آگاهی گلستان در ادامه به دستگیری زدهای موتورسیکلت در استان اشاره کرد و گفت: از ابتدای امسال تاکنون ۳۳۳ دستگاه انواع موتورسیکلت به دلیل دستکاری شاسی و شماره موتور جمع‌آوری شدند که از این تعداد، ۳۳ دستگاه زدی بود و با شناسایی مالباختگان به صاحبانشان تحویل داده شد. وی بر ضرورت بیشترشدن تعداد خودروگاه (پارکینگ) ماشین‌ها در شهرها از جمله گرگان اشاره کرد و گفت: متناسب نبودن جای پارک با تعداد ماشین‌ها موجب شده مردم خودروهای خود را در کوچه و خیابان نگاه‌دارند که موجب بیشترشدن احتمال بروز زدی می‌شود.

افزود: مرحله بعلی پس از دستگیری زدها، شناسایی مالخراها است که با دستگیری آنان و بریدن زنجیره ارتباط دزد و مالخر، بروز انواع زدی کم خواهد شد. حسام ادامه داد: در نمونه‌های دیگر، گروه زدی سیم و کابل برق در استان دستگیر شدند که در نتیجه آن، زبان وارده به مردم از ۶۰ میلیارد ریال در ماه به ۲۰ میلیارد ریال رسید. وی به کم‌شدن ۲۹ درصدی زدی مسلحانه در گلستان و بیشترشدن ۲۱ درصدی پیداکردن آن اشاره کرد و گفت: در این استان نقطه امنی برای بروز بزه آنان وجود ندارد. حسام افزود: آموزش نیروها، تامین نیازهای این پلیس تخصصی و در اختیار گذاشتن تجهیزات مدرن از دلایل کارساز در شناسایی و دستگیری بزهکاران و کشف بزه‌ها داشت. رئیس پلیس آگاهی گلستان گفت: با هماهنگی دستگاه قضایی، محکومان کیفری که بیش از سه بار مرتکب بزه شده باشند، ناگزیر به بستن

رئیس پلیس آگاهی فرماندهی انتظامی گلستان با یادآوری کاهش سرعت شناسایی بزهکاران در استان گفت: از ابتدای امسال تاکنون ۱۰۰ مورد زدی گروهی در استان انجام شد که از این تعداد ۷۵ درصد گروه‌ها با ردگیری دقیق و شناسایی به‌موقع از هم پاشیده و اعضای آن دستگیر شدند. به گزارش روابط عمومی، امیر حسام اظهار کرد: پیگیری برای شناسایی ۲۵ درصد به‌جای مانده بزهکاران نیز به مراحل پایانی رسیده و به زودی این زدها دستگیر و گروه‌های زدی آنان از هم پاشیده خواهد شد. وی بیان کرد: یکی از نتایج تأیید شده از هم‌پاشیده‌شدن گروه‌های زدی، کم‌شدن زدی در شهرها است که به عنوان نمونه با دستگیری اعضای گروهی که در یک مورد ۶۰۰ راس دام دزدیده بودند و به زدی طلا و لوازم خودرویی شهروندان مینودشتی هم اقدام می‌کردند، میزان بروز زدی در این شهر نزدیک به ۳۵ درصد کمتر شد. رئیس پلیس آگاهی فرماندهی انتظامی گلستان

پیدا کردن ۷۵ درصد زدی‌های گروهی در گلستان



آگهی مناقصه عمومی



شهرداری گرگان در نظر دارد

نسبت به خرید و حمل ۱۰۰۰۰ تن گراوبل جهت پروژه ۳۰ متری ملاقاتی (با مشخصات بارگذاری شده در سامانه ستاد) با مبلغ برآورد اولیه ۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (بدون تعدیل) بر مبنای رسته اشخاص حقیقی یا حقوقی دارای مجوزات لازم از محل ردیف بودجه عمرانی شهرداری از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید، لذا افراد و شرکت‌های واجد شرایط می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۶ لغایت مورخه ۱۴۰۳/۰۷/۳۰ به سامانه ستاد آدرس اینترنتی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

سیدمحمد رضا سیدالنگی - شهردار گرگان - شناسه آگهی ۱۷۹۹۶۲۴

حسی شبیه یک کنجکاوی عجیب داشت، برای همین لبخند مجبوری زد و به روی خودش نیامرد.

دو هفته‌ی بعد اما، یک عصر که کیف به دست باز هم از مدرسه بر می‌گشت و از سوز برف حتی دستکش‌های کاموایی‌اش هم یخ زده بود، سکینه سر راهش را گرفت و ازش خواست که آینه را بهش پس بدهد.

دختر بیچاره دوباره ژولیده و آشفته، روسری توی گردنش افتاده، بالباس کم و بدون کفش جلوی همان ستون ایستاده بود. انگار از خیلی وقت پیش هم منتظر بود. پاهایش از سرما طوری سیاه شده بود که مریم خیلی دلش سوخت. بهش گفت: سکینه جان! زاکتت کو؟ چرا کفشتو در آوردی؟ برو خانه، مریم می‌شنی، الان که چیزی همراهم نیست. فردا صبح آفتاب که دراومد می‌بارم بهت پس می‌دم. ولی او بی‌حس و با سماجت ایستاده بود:

«نه! آینه پشت کیفته، تو وِر داشتی، تو وِر داشتی و چندبار این جمله را تکرار کرد.»

مریم اما راست می‌گفت، توی کیفش چیزی نبود.

چون چند روز پیش جلوی خانه‌شان آنقدر آلم شنکه کرده بود که زن برادر بیچاره باورش شد، سکینه به زور آینه را از دست دختر مردم قاپیده و با کلی معذرت خواهی، بهش پس داده بود و مریم هم آن را توی چمدان گذاشته بود. نمی‌خواست سراغش برود ولی برای اینکه او را به خانه برگرداند آنقدر حرص خورد که سکینه هم متوجه شد، به غلط کردن افتاده. صبح جمعه بود، از خواب که با عذاب دیشب بیدار شد، جایش را بدون قند، خورده و نخورده رفت در خانه سکینه که آینه را پس بدهد اما جلوی در شلوغ بود و توی حیاط پر از جمعیت. روی سکو جنازه‌ی سکینه را لای پتو پیچیده و با روسری چهارخانه‌ی خودش، صورتش را پوشانده بودند. گوشه باغچه، داشتند با آتش هیزم، آب گرم می‌کردند. همه در رفت و آمد بودند، هر کدام از همسایه‌ها می‌خواستند یک‌جوری کمک کند. برادرش قربان‌علی، دستمال را طوری روی صورتش گرفته بود که نمی‌شد حالش را درست فهمید.

مریم رنگی به چهره نداشت، پاهایش بی‌حس شده و کنار همان پنجره‌ی اتاق گوشه‌ی حیاط، زیر دیوار افتاد.

نفسش منجمد شده و سینه‌اش تیر می‌کشید. خیلی بیشتر از توان سن و سالش ترسیده بود. با وحشت، خودش را نگاه کرد. انگار هیچ صدایی نمی‌شنید. معلوم نبود سکینه، شب گذشته چطوری زنجیر در اتاقش را که از بیرون روی میخ انداخته بودند، باز کرده و رفته بود لب رودخانه، خودش را بشورد، تا فردا که آینه را می‌بیند، ذوق کند ولی روی سنگی، با یک تکه صابون، یک لیف و حوله‌ی یخ‌بسته، کنار آب، مرده بود.

توی راه مدرسه به خانه بود که از پشت کیفش، آینه گرد و نگیں‌داری که مادرش خریده بود را در آورد تا هم خودش و هم آینه را تماشا کند که سکینه مثل جنی که جادوگر دیده جلوش پرید و چشمش که به آینه افتاد کفش‌هایش را زیر بغلش گذاشت و پشت چراغ برق چوبی پنهان شد. بعد با هراسی همیشگی، آرام و یک پای نگاه کرد و از پشت تیر بیرون آمد. موهای گره خورده‌اش را از زیر روسری صاف کرد و با جیغ و هیاهو سعی کرد آینه را از مریم بگیرد. سکینه همان دختری که از بس قصه‌اش را از همسایه‌ها شنیده بود، دیگر نمی‌ترسید. دختری که می‌گفتند: وقتی کوچک بوده توی کانال آب افتاده و خُل شده بعد هم پدر و مادرش مردند و از این جور حرف‌ها. حتی از قایم شدن‌های او که چند سالی هم از خودش بزرگ‌تر بود، خوشش می‌آمد، برای همین با خنده آزش پرسید: «سکینه! کفش فرمزت مبارک. چقدر خوشگله! کی ولست خریده؟!»

انگار رنگ فرمز صمیمی ترش می‌کرد.

سکینه گفت: بابام خریده، بابام، آینه رو هم بابام خریده و دور مریم جوری می‌لنگید که فکر می‌کرد لنگه دیگر کفشی که توی بغلش بود را گروگان گرفته.

انگار عاشق آینه شده بود و اصرارش داشت شبیه التماس می‌شد.

مریم هم که متوجه چیز دیگری پشت این التماس شده بود گفت: باشه سکینه! آینه مال تو باشه، ولی باید پولشو بدی!

قبلا دیده بود که گاهی توی آفتاب می‌نشست و پول‌هایی را که از برادرش می‌گرفت، گوشه روسری، پشت سرش گره می‌زد. سکینه از هیجان هول شده و یک مشت پول خرد از توی لباس‌هایش در آورد و ریخت روی پای مریم. بعد هم لنگه‌ی دیگر کفشش را پوشید و سریع ناپدید شد. جوری که مریم از تعجب خنده‌اش گرفت.

با نگاهی معمولی هم می‌شد فهمید که قیمت آینه از آن پول کمتر است ولی خوشحالی زیاد سکینه عجیب بود.

چند وقتی از این معامله گذشت.

مریم داشت توی حیاط مدرسه با دخترها پیج می‌کرد که دوستش گفت:

شما هم شنیدین می‌گن سکینه عاقل شده؟!!

یکی از بچه‌ها پرسید: چه طو مگه؟

«آخه خیلی تمیز شده، دیروز مامانم رفته بود از زن داداشش شیر بگیره، می‌گفت: دست و روشو شسته بود و تو آفتاب داشت موهاشو شانه می‌زد. تعجب نکرد چون هر روز، این همسایه‌ی تمیز را می‌دید که چقدر تغییر کرده، صورتش گل انداخته بود، لباس‌های مرتب، زلف‌هاش تا خورده و حتی خوشگل شده بود، طوری که اندام دخترانه‌اش به چشم می‌آمد. یعنی جادوی این شیشه تا این حد زیاد بود؟!»



داستان کوتاه

آینه



مریم برجسته ملکی - گرگان

– چه خبر تو؟! چطور بود امروز؟
– پی به وام خوب می‌گشتم
باغچه‌مون باغ می‌شه یه روزی
من برای گلم که تو باشی
خواب باغی بزرگ‌تر دیدم

دختر شرقی و مرد آهنگر

شعری تازه از مارال افشاری



جوری که شرقی‌ها همدیگر را بغل می‌کنند
تو را تبدیل به دختر شرقی بغلی می‌کند
و لبخندت را در حافظه‌ی عرق
درست روی دیدنی‌ترین لایه‌ی پوست
گیر می‌اندازد
گیر
اسمش رووش است
جا گذاشتن اعضای بدن در مقابل دیگری
که راستش انگار کتری را از بدن تو اختراع کرده باشند
درست قبل صبحانه
که آهنگرها هم
حق دارند موقع دیدن آنحنای نعل‌ها
یادهر چیزی بیفتند
مخصوصا کسی که چشم‌هاشان را به زل زدن می‌اندازد
بعد از بغل اگر قشنگ‌تر شلی
که شلی
اگر نه

باغچه

شعر تازه‌ای از محدثه عوض پور



نوش جون، قهوه رو همین الان
خودم از قهوه‌ساز دوشیدم
تکه‌های برشته‌ی کیکو
خودم از سلاخه‌های فر چیدم
اول صبح توو خودم بودم
مٹ یه کرم توی یه پیله
ولی این باغچه، امیدم شد
پَر پروانه‌ها رو پوشیدم
انتظار رسیدن تو منو
با همه چیز مهربون کرده
بعد تیمار میز و صندلیا
کاکل صندلی رو بوسیدم
علف هرز لکه‌ی چایو
کندم از بُته‌جقه‌ی قالی
به سُم پنج راس، دیگ سیاه
نعل‌هایی سفید کوبیدم
خواستم خستگیم در بشه با
خوندن شعر مولوی اما
شعر اون قدر تن تن تن داشت
وسط خستگیم رقصیدم
نوش جون، اگرچه می‌دونم
یه کمی شور شد غلام اما
ایده‌ی یه غزل منو هل کرد
وقتی داشتیم نمک می‌پاشیدم

۴

هی لای درخت و بوته‌ها هو هو کرد
در باغچه هرچه بود را جارو کرده
با برگ به روی برگ انداختنش
پاییز چه زود دست خود را رو کرد!

۵

هر گوشه‌به‌گوشه پرده‌ی خوب زده
از طاقه‌ی ابریشم مرغوب زده
پاییز دوباره با تم رنگ‌به‌رنگ
در باغچه ترمه‌ی طلاکوب زده!

۶

صندوق ملاد رنگی‌اش را وا کرد
هی برگ به روی برگ‌ها انشا کرد
با کوله‌ای از خاطره از راه رسید
در جنگل. جشنواره‌ی بریا کرد!

۷

هر سال دل‌انگیزتر است از پارش
گرم است همیشه رونق بازاریش
پاییز کلکسیون‌ی از نقاشی ست
هی دست به دست می‌شود آثارش!

۸

هی ریخته چکه‌چکه از دامن تو
بر گونه‌ی دکمه‌های پیراهن تو
بازچه‌ی تیغ تیز پاییز شلی
خونِ همه‌ی آنارها گردن تو!

۹

سرخ است که از عشق به بار آمده است
زرد است که با درد کنار آمده است
پاییز، شبیه‌زن زنبیل‌به‌دست
در باغ به چیدن بهار آمده است!

شعر

چند رباعی پاییزانه

از هادی ناظریان



۱
انداخت به سر روسری توری را
بر شانه سبدهای پر از سوری را
در باغ دوباره آمد و روشن کرد
پاییز چراغ زرد زنبوری را

۲
مثل همه فصل‌های از خود راضی ست
سرگرم به تُرک‌تازی و طنزهای ست
پاییز، شبیه کودکی بازی گوش
در باغچه، مشغول به آتش‌بازی ست!

۳

یک باغچه سیب آبدار آورده
خون است دلش باز انار آورده
این باغ که زخم خورده‌ی پاییز است
با خود چمدانی از بهار آورده!

داستان کوتاه

از کجا میای؟



آسا قربانی

هر وقت آهنگ جدیدی بخوام گوش کنم می‌گم: بنابر ببینم از کجا میای؟

امروز اتفاقی، آیا اتفاقی بود؟ رفتم داخل کانالی که داشتم و خواستم چنلتا آهنگ بدون ترانه دانلود کنم، اسمی توجهم را جلب کرد و آن را دانلود و در همان حین پلی کردم، آه... تو از کجا می‌آیدی؟ از یه سیاه‌چاله از یه تاریکی عظیم و عمیق، همین طور بود و گرنه چطور می‌تونستی با همون نت‌های اولیه منو ببری به اون روزی که ... از داخل کوچه از داخل راهرو بلند نیمه‌تاریک از کنار حوضی که تابستان در آن آبتنی می‌کردیم به سرعت دویده بودم و روی وسایل تلنبار شده‌ی حیاط، تن مُثله شده‌ی عروسکم را دیده بودم. عروسکی که اگر دست و پا و سرش را جفا می‌کردی می‌تونستی اونها رو دوباره بهش وصل کنی اما نه سری نه دستی نه پایی حتی پیرهن سپید توری عروسک آنجا نبود و فقط یه تن لخت مُثله شده که با چاقو جر خورده بود را میان دست‌های گوشمالی‌شش سالگی‌ام دیده بودم، خنای من! اینهمه خشونت! این همه تنفر بالای سر من مثل یه لاشخور چرخ می‌زده تا به استخوان‌های من دست درازی کنه و کرده بود و من آن را در کوچه در راهرو بلند و تاریک و در وسط حیاط خانه می‌دیدم! گویی قلب مرا با چاقو جر داده باشند و قبش بارها طنین این زوزه‌ی زخمی را شنیده بودم که: آگه این کارو بکنی جرت می‌دم! چیزی در جانم جر خورده بود بدون اینکه متوجه‌ی خونریزی آن شوم. گویی تمام این سال‌ها با آن چاقویی که ندیده بودمش با آن دست و پا و سر و پیرهن سپید گمشده و آن تن لخت مُثله شده با تمام این چیزهایی که داشتم، بلد نبودم به آنچه که بر سرم آمده، با آنچه که مواجه شده بودم و برای آن فقدان، اشک بریزم، گریه کنم، داد بزنم، جیغ بکشم و بهانه‌گیری کنم. تمام آنچه که یک انسان برای فقدان برای فراق آنچه که روزی رقص و حرکات شکننده اما پیوسته‌ی روح خویش را در آن چیز دیگر یا کس دیگر می‌یابد را داشته باشد، سال‌ها، روحم غیاب عشق و علاقه‌اش را بر قالب یخی بزرگی که دخترکی در آن نشسته و فریز شده، فوت می‌کرد تا امروز در ساعت ۱۱:۴۸ صبح صلابی از آن روز آمده بود، آن چیز دوست‌داشتنی که چهره‌اش چون بخاری نامرئی از منافذ توری سیاه باند بلوتوثی بیرون زده بود و رخ به رخ روح رقصنده‌ی من، دستش را گرفته بود و می‌گفت: بیا گریه کنیم، بیا اشک بریزیم، بیا همراه این گریه همراه این حق‌شانه‌هایت به حالت خنده و دهانت به شمایل خنده باز شود ولی گریه هم بکن.



یک عمر برای قرص نان جان کندم
تو درس بخوان، خیر ببینی پسر!

دو شعر تازه

از زهره چورلی، خان‌ببین



۱ نگاه تو
اگر بر شاخه گلی بیفتد،
رقصنده بر دیوار
و مراد کنارت نداشته باشی
آه...
از حسادت جان می‌دهم.
بگیر دست‌هایم را
به دورترین شهر ببر
و کلمات نرسیده را از رگ‌های گردنم بیرون
بکش
بالب‌هایم نی‌لیکی بساز
و صلابی پرندگان را در سرزمین‌های اشغالی
پخش کن
پخش کن
لطفا مرا پخش کن میان کوه‌ها
میان رودخانه‌ها
میان درخت‌ها
میان کودکان
می‌خواهم پابره‌شوم.

۲

بمن بگو
درخت‌های سبب خوشحال‌ترند یا گردو؟
بهار کی می‌آید اگر همیشه زمستان باشد؟
چه کسی میان خانه‌ها خط فاصله
گذاشت؟
مگر ما دیوانه‌ها چند نفر بودیم؟
این لرزش توی سینه از چیست؟
جنس لبی که دوست دارم را روی کدام گل
گذاشته‌ای؟
باید چندبار دیگر متولد شویم تا خوشبخت
شویم؟
آینده چیست که نمی‌آید؟
ما را از ساعت شنی‌ات بیرون بیاور
بریزمان لب ساحل
ستاره شویم

من شاعرم و امید باید باهم

۴

رفتم مطب پزشک، کج‌دار و مریز
تا علت درد را کند آنالیز
نه شربت و قرصی و نه آمپول و سِرْم
سه وعده فقط بوس و بغل شد تجویز

۵

لبریز شدم از او، جهان داد به من
شوق پرواز و آسمان داد به من
سرگردم خودم بودم در جوی حقیر
دریای بزرگ را نشان داد به من

۶

هر شب منم و خیال تو زیر پل
مستی من از تو است نه از الکل
من لالام لالام از تو مرجان مرجان!
شعرم شده است طوطی داش آکل

۷

با ماست ولی به ما نمی‌پیوندند
از روزنه‌ای به ما فقط می‌خندند
یک روز برای بدرقه می‌آید
آهسته در حیات را می‌بنند

۸

در جام من از شراب غم ریخت خدا
من معترضم، چقدر کم ریخت خدا
انلازه‌ی چند قطره عقلم بخشید
دیوانگی مرا به هم ریخت خدا

۹

تا کی لب را به خنده‌ای وا بکنم؟
اندوهم را پیش تو حاشا بکنم؟
ای آینه، رخ مپوش از من، بگذار
تنهایی خویش را تماشا بکنم

۱۰

باران باران تب زمین را کم کم
باران باران درخت‌ها را خرم
بی‌چتر قدم زدم، قدم تا خود صبح
باران باران چه می‌کند با آدم؟!

۱۱

شادی تو پاک کرده ماتم‌ها را
محکم به زمین زد همه‌ی غم‌ها را
سخت است تحمل جهان دور از تو
دور از تو نمی‌توانم آدم‌ها را ...

۱۲

نه اهل شکایت، نه پی درد سرم
کو قدرت اعتراض؟ من کارگرم

باید این دختر شرقی را از شانه‌ی چپت
جنا بکنی و
از اطرافت بپرسی:
خوب چرا دست‌های ظریفش را این طوری
ساختی که پر از هشتی باشد و
معلوم بودمی خواستی بگویی
من با عله‌های تنم هم می‌توانم تو را گیر
بینلزم
و جغرافیای مرده‌های آنگر را
در چشم‌های کف پای دخترتری که به آن
زل می‌زند،
بغل کنم

شعر تازه‌ای از شهیار پویا
باید نام تو برگشتن باشد

۱۲ رباعی خواندنی

از بهمن نشاطی، گنبد کاووس



ننه جان اوزاخ پره گلدِرم
دیلنی: جانم قاپو دالو دا غربت ده
یعنی حتی پشت در خانه هم غربت است
راست می‌گویی
پس چگونه می‌شود از درهای این غربت
عبور کرد
دور یعنی کجا و شیمان از راه از راه از درها
من درهای بسیاری تعلیم داده‌ام در قلبم که
هیچ اشاره‌ای به بیرون ندارند
اما می‌شود خودم را لحظاتی پشت آنها ببینم
و اینکه دوست داشتم خودم را به یکی از
اتاق‌های انتهایی قلبم راه بدهم
آنجا که خیلی تاریک است
اگر چه درهای روبرو زبان هم را می‌بنند و
عبور را تلخ می‌کنند
طعم این غربت برای این همه دهان کم است
یک آینه جیبی در غربت چهره‌ی آدم را
مشکوک به مرگ نشان می‌دهد
نه آن مرگ که اراده جسم بودن را از تو
می‌گیرد
آن مردن هم نه که درخت‌هایی کنار اسمت
می‌رویند کنار سنگ
و فرصت رویش را
صدای بزرگ شدن ریشه‌هاست که از یقعات
می‌زند بیرون
فرصت همیشه مردن را فرصت همیشه است
او اجازه می‌دهد درخت‌هایی هر بار



راهی مخفی برای حل اختلافات زناشویی

خوبی برای همسرش باشد و در مواقعی که همسرش به او نیاز دارد با او مهربان باشد، تلاش‌های او به نتیجه می‌رسد، اما اگر با او تنلی و بی‌احترامی رفتار کند، شکست می‌خورد.

نباید فرصت را از دست داد

در صورتی که رابطه زناشویی شما در حال حاضر در بهترین حالت خود قرار نگرفته و تحت سلطه منفی گرایی قرار دارد، گاتمن توصیه می‌کند که از تلاش‌های رسمی و توافق شده برای حل اختلاف بین همسران استفاده کنید. این امر استفاده طرف دریافت کننده پیام را از کلمات خاص و موثر برای جلوگیری از تشدید تضمین می‌کند و او را تشویق می‌کند که پاسخ دهد.

این چند نمونه از تلاش‌های اصلاحی است که گاتمن به آنها اشاره کرده است:

بیان یک احساس، مانند گفتن: احساس می‌کنم این کلمات به احساساتم آسیب می‌زند، یا احساس می‌کنم می‌ترسم، یا در حال حاضر احساس می‌کنم غرق شده‌ام. درخواست آرامش، مانند گفتن لطفا آرام باش و به من گوش کن، می‌توانی بهتر با من صحبت کنی یا می‌توانم تو را در آغوش بگیرم. عذرخواهی واقعی، مانند گفتن: بیش از حد واکنش نشان دادم، عذرخواهی می‌کنم، یا می‌خواهم کاری را که انجام دادم اصلاح کنم، یا اجازه بده از تو و به شیوه‌ای مهربان‌تر شروع کنم. رسیدن به توافق، مانند گفتن: تو من را متقاعد کردی یا من با بخشی از آنچه می‌گوئی موافقم یا بیایم با هم توافق کنیم یا فکر می‌کنم دیدگاه تو منطقی است یا من تو را خوب می‌فهمم. توقف درگیری، مانند لطفانه یک لحظه بایستیم یا به زمان نیاز دارم و به تو پاسخ خواهم داد یا می‌خواهم موضوع را تغییر دهم یا ما در حال خارج شدن از مسیر هستیم. ابراز قدرزانی، ممنونم برای... یا من برای... سپاسگزارم، یا این تنها مشکل تو نیست، مشکل ما با هم است یا من دوست دارم که تو... گاتمن توصیه می‌کند که از این تلاش‌ها در دعواهای ساده، در ابتدا با کلمات خاص استفاده کنید تا به مرور به زبانی تبدیل شود که بین طرفین قابل درک باشد و به راحتی به آن پاسخ دهند. با گذشت زمان، همسران می‌توانند سبک خود را پیدا کنند که به بهترین وجه با ازدواج و شخصیت آنها سازگار باشد. حال به دشواری پذیرش تلاش برای حل اختلاف در میان بحث‌های داغ پی می‌بریم. مخصوصاً لزوم پاسخگویی به تلاش‌ها زمانی که یکی از زوجین ابتکار عمل را برای آرام کردن یا توقف اختلاف نظر به دست می‌گیرد، به طوری که اگر این امر به شیوه‌ای ناخوشایند اتفاق بیفتد، مانند اینکه همسر در شکایت بگوید: باید استراحت کنم، هنوز هم تلاشی برای آشتی تلقی می‌شود و تمرکز باید بر روی محتوا باشد تا نحن



حل اختلاف می‌تواند با ایجاد یک فضای خلاقانه ویژه بین همسران، شیرینی زندگی را تضمین کند و به عنوان یک سلاح مخفی در بین طرفین یک رابطه استفاده شود. سلاحی که برای مقابله با دور شدن زوج از هم به طور خاص برای آنها طراحی شده است. به گزارش ایرنا زندگی، در یکی از جلسات زوج درمانی که توسط جان گاتمن، روانشناس و محقق ازدواج دانشگاه واشنگتن انجام می‌داد، خانم شروع کرد به شکایت از برنامه کاری همسرش و اینکه از سر کار دیر به منزل برمی‌گردد. دیر آمدن مرد آسیب دیگری هم دارد. اینکه بچه‌ها در غیاب پدر خانواده شام نمی‌خورند و باعث می‌شود آنها با تحمل گرسنگی اخلاق تلخی داشته باشند که این موضوع زن را مجبور می‌کند هر شب تا زمانی که شوهرش بیاید تحت فشار باشد. شوهرش در جریان شنیدن این مسئله متعجب شد و به همسرش گفت: «چرا به بچه‌ها میان وعده نمی‌دهی؟» زنش با تعجب به او نگاه کرد و گفت: «در مورد من چه فکر می‌کنی؟ من احمق هستم؟ البته که من به آنها میان وعده می‌دهم.» خانم برافروخته شد و حالت تلافی گرفت اما مرد که متوجه شد باید همسرش را آرام کند با خنده شدید و عجیبی اوضاع را در دست گرفت. این لبخند عمیق به صورت ناگهانی احساسات جمع حاضر را از منفی به مثبت تبدیل کرد و بحث‌ها را آرام، چیزی است که گاتمن آن را «سلاح مخفی زوج‌های باهوش عاطفی» می‌نامد. گاتمن تلاش برای آشتی را در کتاب خود با عنوان «هفت اصل برای ایجاد یک ازدواج موفق» به عنوان هرگونه ابتکار کلامی یا فیزیکی با هدف کاهش تنش و جلوگیری از خارج شدن کنترل تعریف می‌کند. پاسخ به این تلاش‌ها یکی از عوامل اساسی در تعیین سلامت ازدواج در نظر گرفته می‌شود.

با گذشت زمان همسران می‌توانند سبک خود را پیدا کنند که به بهترین وجه با ازدواج و شخصیت آنها سازگار باشد

طبیعتاً هر ازدواج با ازدواج دیگر متفاوت است و نمی‌توان یک نسخه واحد برای همه در نظر گرفت

بیشتر است و می‌تواند نتیجه تلاش‌ها را مؤثرتر و جذابتر کند. جنس این تلاش ممکن است ابراز احساسات، گفتن یک کلمه خنده دار که زوج می‌فهمد، آواز خواندن یا هر اقدام دیگری که مقاومت طرف مقابل را می‌شکند، باشد.

بیشتر است و می‌تواند نتیجه تلاش‌ها را مؤثرتر و جذابتر کند. جنس این تلاش ممکن است ابراز احساسات، گفتن یک کلمه خنده دار که زوج می‌فهمد، آواز خواندن یا هر اقدام دیگری که مقاومت طرف مقابل را می‌شکند، باشد.

یک فضای نوآوری خصوصی

زوج‌ها تلاش‌های خود برای رفع اختلافشان را به گونه‌ای انجام می‌دهند که با ماهیت هر یک از طرفین سازگار باشد. طبیعتاً هر ازدواج با ازدواج دیگر متفاوت است و نمی‌توان یک نسخه واحد برای همه در نظر گرفت. ممکن است با نظر یک متخصص اختلاف بین یک زوج حل شود ولی همان نظر در زندگی زوج دیگر کارساز نباشد. حتی ممکن است کاری که دیگران سعی می‌کنند برای بهبود شرایط زندگی‌شان انجام دهند به نظر بقیه احمقانه و یا بسیار موثر بیاید. بد نیست بدانیم که محققان بر این باورند که تفاوت زوج‌هایی که برای آشتی موفق در تلاشند با دیگران در استحکام دوستی و تعادل، عشق بین آنهاست. بنابراین، این تلاش‌ها برای نوآوری ویژه بین همسران، سلاحی مخفی به حساب می‌آید، زیرا به طور اختصاصی برای آن دو نفر فراهم شده است. هر چه رابطه و دوستی صمیمی بین همسران قوی‌تر باشد، درک و پاسخ آنها به تلاش‌های طرف مقابل

بانک دوستی و عاطفه

ممکن است تعجب کنید که چگونه یک لبخند احمقانه یا یک کلمه احساسی می‌تواند به آرام کردن مشاجره شدید بین یک زوج کمک کند و به زوج‌هایی در اطراف خود فکر می‌کند که این تلاش‌ها برای آرام کردن اختلافات آنها هرگز موفق نمی‌شود. گاتمن در پاسخ به این سوال گفت: «تفاوت بین زوج‌هایی که موفق به حل اختلاف شدند و آنهایی که موفق نشدند در کیفیت رابطه و دوستی بین همسران و تعادل عشق بین آنها بود که مانع از مشاجره همسران نمی‌شود، اما به آنها سلاحی مخفی می‌دهد که تضمین می‌کند اختلافات

آگهی برگزاری ارزیابی کیفی و مناقصه عمومی

یک مرحله ای (نوبت دوم)

۲- دفتر پروژه- استان گلستان- شهرستان آق قلا- روستای دوگونچی- جنب پمپ بنزین- پروژه زهکشی اراضی- کدپستی: ۴۹۳۱۱۱۳۱۴۱ تلفن همراه: ۰۹۰۲۲۳۹۹۳۶۹
ارائه اسناد ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه: ۱۴۰۳/۰۷/۱۸ الی ۱۴۰۳/۰۷/۲۲
مهلت تحویل پاکات: ۱۴۰۳/۰۷/۲۶
تاریخ بازگشایی پاکات: ۱۴۰۳/۰۷/۲۸
سپرده شرکت در مناقصه: ۶،۱۲۳،۹۵۰،۰۰۰ ریال
مناقصه گران محترم می‌بایست حداقل رتبه ۵ پیمانکاری در رشته آب یا ابنیه را دارا باشند.

موضوع مناقصه: عملیات اجرایی احداث پل‌های مسیر زهکش قرنچیک پروژه احداث زهکش‌های اصلی و سیلاب بر ناحیه دو استان گلستان
دستگاه مناقصه‌گزار: موسسه حیات سبز- هلدینگ تخصصی نیرو
نشانی محل تحویل اسناد: ۱- دفتر مرکزی- قزوین- خیابان شهید ثالث- بین محمدی و شهاب
روبروی پردیس ۲۲ موسسه حیات سبز - طبقه اول - کدپستی: ۳۴۱۵۷۳۳۴۴۹
تلفن همراه: ۰۹۱۶۵۵۵۱۵۸۳ آقای امید

تهیه مویز ارگانیک در خانه

برای تهیه مویز در دستگاه میوه خشک کن، ابتدا باید انگورها را به خوبی بشویید و ضد عفونی کنید

عاری از گرد و غبار روی طناب آویزان کنید. در تهیه مویز خانگی، بهتر است از انگور سیاه دانه درشت استفاده کنید. انگور شاهانی مناسب ترین نوع انگور برای تهیه مویز است. خشک کردن انگور در سایه از بهترین روش های تهیه مویز است و به محافظت از خواص و ویتامین های انگور کمک می کند. در صورت استفاده از میوه خشک کن برای درست کردن مویز، انگور را بیش تر از ۴۸ ساعت در دستگاه نگه ندارید. در هنگام تهیه مویز خانگی، مراقب باشید انگورها بیش از اندازه خشک نشوند و محصول نهایی از رطوبت و نرمی کافی برخوردار باشد. ارزش غذایی مویز به عنوان میان وعده مدرسه و زنگ تفریح بچه ها مویز یکی از خوشمزه ترین انواع خشکبار است که می تواند به تنهایی به عنوان میان وعده، با چای یا در انواع کیک ها و شیرینی ها مصرف شود. این خوراکی لذیذ و ارزشمند به واسطه حجم قابل توجه ویتامین A، ویتامین C، آهن، کلسیم، پروتئین، فیبر و ویتامین E و ... از خواص بسیار زیادی برای بچه ها هم برخوردار است. مجموعه این مواد به بهبود عملکرد دستگاه گوارش، درمان و پیشگیری یبوست، بهبود بیماری های التهابی، بهینه سازی جذب آهن موجود در دیگر مواد غذایی، سلامت دهان و دندان، درمان ریزش مو و کمک به رشد موها، مقابله با عارضه کم خونی، تقویت استحکام استخوان ها و سلامت چشم کمک می کنند. از دیگر فواید مویز می توان به بهبود عملکرد مغز و حافظه، تقویت سلامت قلب، کنترل قند خون، برطرف کردن تهوع، جلوگیری از ضعف و خستگی و بسیاری موارد دیگر اشاره کرد.



تیزاب کشمش، محلولی است که از ترکیب آب پودر کرنات سدیم یا پتاسیم و روغن سبزه تشکیل می شود

طرز تهیه مویز در فر

برای درست کردن مویز در فر نیز باید مراحل شست و شو و ضد عفونی کردن انگور را به روشی که پیش تر گفتیم، دنبال کنید. سپس، فر را روشن کرده و دمای آن را روی ۱۰۷ درجه سانتی گراد تنظیم کنید. کف سینی فر را با کاغذ روغنی بپوشانید و خوشه های خرد شده انگورها را با فاصله روی سینی بچینید. مراقب باشید، انگورها روی هم انباشته نشوند. سپس، سینی را در طبقه میانی فر بگذارید و حدود ۴ ساعت صبر کنید تا حبه های انگور کاملا خشک شوند. در طول این مدت، چند بار به انگورها سر بزنید. به محض آن که دیدید انگورها مویز شده اند آن ها را از فر خارج کنید. خوب است بدانید، زمان مورد نیاز برای مویز شدن انگورها در فر تا اندازه زیادی به ابعاد دانه های انگور بستگی دارد. بنابراین، هر چقدر اندازه حبه ها بزرگ تر باشد، زمان لازم برای مویز شدن آن ها نیز بیش تر خواهد بود.

طرز تهیه کشمش سایه خشک

درست کردن مویز سایه خشک از بهترین روش های طرز تهیه مویز خانگی است. این روش به ویژه مناسب افرادی است که در آپارتمان زندگی می کنند و به فضای باز و تابش مستقیم آفتاب دسترسی ندارند. در این روش، پس از شست و شو و ضد عفونی کردن خوشه های انگور باید یک رشته طناب را در مکان مناسبی وصل کنید که جریان هوا برقرار باشد. سپس، خوشه های انگور را روی طناب آویزان کرده و حدود ۵۰ تا ۶۰ روز منتظر بمانید تا حبه های انگور به مویز تبدیل شوند. پس از گذشت این مدت، دانه های مویز را از ساقه ها جدا کرده و آن ها را در مکانی خشک و خنک نگهداری کنید.

نکات مهم در تهیه مویز سیاه در خانه

اگر می خواهید انگور را در آفتاب خشک کنید، به جای قرار دادن خوشه ها در سینی می توانید آن ها را در مکانی

در غیر این صورت، ممکن است به جای مویز شدن، گندیده شوند. برای جلوگیری از این موضوع، پیشنهاد می کنیم هر روز به انگورها سر بزنید و آن ها را جابه جا و پشت و رو کنید. در این روش، بسته به دمای محیط و میزان آفتابی بودن منطقه، حدود ۱۵ تا ۳۰ روز زمان لازم است تا انگورهای شما مویز شوند.

مرحله چهارم: شاخه های اضافی انگورها را جدا کنید

پس از گذشت این مدت، همه انگورها کاملا خشک شده و تبدیل به مویز شده اند. حالا، وقت آن است که چوب و ساقه های اضافی را جدا کنید. طبیعتا شما می توانید ساقه های بزرگ تر را به راحتی جدا کنید و دور بریزید. اما در این مرحله از طرز تهیه مویز شاهانی، برای تمیز کردن دم مویزها، کافی است آن ها را در کیسه بریزید و برای ۲ ساعت در فریزر بگذارید. سپس، مویزها را از فریزر بیرون بیاورید و در میان یک دستمال نخی بریزید. با کمک دستمال، مویزها را بین دستان خود به آرامی ماساژ دهید تا اغلب چوب های کوچک کنده شوند.

مرحله آخر: مویز را نوش جان کنید

حالا که طرز خشک کردن انگور سیاه را یاد گرفتید، می توانید مویز خانگی پر خاصیت و خوشمزه را درست کرده و به جای قند همراه با چای نوش جان کنید. در ضمن، شما می توانید این خشکبار مفید را به عنوان میان وعده مدرسه و زنگ تفریح در کیف بچه ها بگذارید یا در تهیه انواع کیک و شیرینی و دسرهای مختلف به کار برید.

طرز تهیه مویز با آب جوش

روش درست کردن مویز با آب جوش هم مشابه طرز تهیه مویز خانگی در آفتاب است. با این تفاوت که پس از شستن و ضد عفونی انگورها، باید آن ها را برای چند ثانیه در آب جوش بگذارید. سپس، انگورها را در سبدهای سبزی بشوید و منتظر بمانید تا کاملا خشک شوند. در ادامه، می توانید انگورها را به همان ترتیبی که قبلا گفتیم در معرض تابش آفتاب قرار دهید تا مویز شوند.

مویز نوعی کشمش است که از انگور سیاه یا انگور قرمز بی دانه به دست می آید. این خشکبار خوشمزه و محبوب دارای خواص بسیار زیادی است و خوردن آن به همه افراد در هر سن و سالی توصیه می شود. در این مطلب قصد داریم درست کردن مویز خانگی را به شما آموزش بدهیم. به گزارش ایرنا زندگی، در این مقاله قصد داریم درست کردن مویز خانگی را به شما آموزش بدهیم. مویز خانگی و بدون تیزاب گزینه بسیار مناسبی برای خانم های باردار و همچنین، میان وعده مدرسه و زنگ تفریح بچه ها به حساب می آید. شما می توانید این خوراکی خوشمزه و مفید را در منزل تهیه کرده و به جای قند همراه با چای نوش جان کنید. همچنین، می توانید از مویز در تهیه انواع کیک، شیرینی و دسر استفاده کنید.

مواد لازم برای تهیه مویز خانگی بدون تیزاب

انگور سیاه بی دانه یا انگور شاهانی: به مقدار دلخواه
محلول ضد عفونی سبزیجات، سرکه سفید و نمک:
برای شستن انگورها

مراحل طرز تهیه مویز خانگی در آفتاب

درست کردن مویز خانگی بدون تیزاب در مرحله به مرحله دنبال کنید.

مرحله اول: انگورها را آماده کنید

در اولین مرحله از طرز تهیه کشمش مویز خانگی، خوشه های انگور را با کمک قیچی به قطعات کوچک تر تقسیم کنید. در حین انجام این کار، حتما انگور را از ساقه بگریزد تا به حبه های آن فشار وارد نشود. به این ترتیب، از لهیده شدن و خراب شدن دانه های انگور جلوگیری می کنید. در ضمن، حبه های گندیده و معیوب را نیز جدا کنید تا موجب پوسیدگی و کپک زدن باقی دانه ها نشوند.

مرحله دوم: انگورها را ضد عفونی کنید

حالا، خوشه های کوچک انگور را به خوبی بشویید و ضد عفونی کنید تا ترکیبات زیان آور و بقایای لار و حشرات و انگل ها کاملا تمیز شوند. برای ضد عفونی کردن انگور می توانید از محلول ضد عفونی کننده سبزیجات یا ترکیب نمک و سرکه استفاده کنید. برای این منظور، ابتدا انگورها را با آب سرد به خوبی بشویید. سپس، ظرف مناسبی را پر از آب کنید و مقداری مایع ضد عفونی کننده سبزیجات در آب بریزید. انگورها را برای ۳ الی ۴ دقیقه در این محلول غوطه ور کنید. پس از گذشت این مدت، آب ظرف را خالی کرده و انگورها را به دقت آبکشی کنید. اگر هم محلول ندارید، به ازای هر لیتر آب، نصف لیوان سرکه سفید و یک قاشق غذاخوری نمک اضافه کنید. حالا، انگورها را برای ۵ دقیقه در محلول آب، سرکه و نمک غوطه ور کنید. در نهایت، انگورها را در سبدهای سبزی بشوید و به خوبی آبکشی کنید و کنار بگذارید تا آب اضافی آن ها خارج شود. مدتی صبر کنید تا همه انگورها کاملا خشک شوند. با انجام این روند، می توانید مطمئن باشید که بقایای آفت کش ها، سموم، گرد و غبار و همه آلودگی ها و انگل ها کاملا از روی خوشه های انگور برطرف شده است.

مرحله سوم: انگورها را در معرض آفتاب قرار دهید

در این مرحله از طرز تهیه مویز با انگور سیاه، بسته به حجم انگورها می توانید تعدادی سینی بزرگ را انتخاب کنید و کف سینی ها را با پارچه های نخی تمیز بپوشانید. سپس، انگورهای شسته و خشک شده را روی پارچه بگذارید و در معرض آفتاب قرار دهید. مراقب باشید، انگورها روی یکدیگر انباشته نشوند.

طرز تهیه مویز در میوه خشک کن چگونه است؟

برای تهیه مویز در دستگاه میوه خشک کن، ابتدا باید انگورها را به خوبی بشویید و ضد عفونی کنید. در صورت استفاده از انگور هسته دار، باید هسته ها را خارج کنید. سپس، دانه های انگور را به شکلی در دستگاه بگذارید که روی هم انباشته نشوند. دمای دستگاه میوه خشک کن را روی ۵۷ درجه سانتی گراد تنظیم کنید و حدود ۲۴ ساعت منتظر بمانید تا انگورهای آبدار و خوشمزه به مویز شیرین و خوش خوراک با ماندگاری بالا تبدیل شوند. پیشنهاد می کنیم هر ۲ ساعت یکبار به دستگاه سر بزنید تا از خشک شدن حبه های انگور مطمئن شوید.

طرز تهیه مویز با تیزاب چگونه است؟

برای تهیه مویز با تیزاب، ابتدا باید خوشه های انگور را به مدت یک دقیقه در تیزاب غوطه ور کنید. سپس، انگورها را آبکشی کنید و در یک سبدها بگذارید. سبدها حاوی خوشه های انگور را برای ۵ تا ۷ روز در مکانی عاری از گرد و غبار قرار دهید. در این فاصله، هر روز به انگورها سر بزنید و آن ها را پشت و رو کنید تا همه دانه ها به صورت همزمان به مویز تبدیل شوند. با این روش، انگورهای شما با سرعت بیشتر و شکل ظاهری بهتری مویز می شوند. اما مشکل اصلی این است که تیزاب به دلیل برخورداری از ترکیبات مضر می تواند برای سلامت عمومی بدن زیان آور باشد. به همین دلیل، در طرز تهیه مویز خانگی، استفاده از این محلول اصلا توصیه نمی شود.

تیزاب کشمش چیست؟

تیزاب کشمش، محلولی است که از ترکیب آب، پودر کرنات سدیم یا پتاسیم و روغن سبزه تشکیل می شود.

روش نگهداری از مویز به چه صورت است؟

مویز خانگی خوشمزه را می توانید تا چند ماه در ظروف دربوشیده و در مکانی خشک و خنک نگهدارید.