

# کشاورزی

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

چهارشنبه ۹ آبان ماه ۱۴۰۳ / سال بیست و ششم / شماره ۲۸۶۶ / صفحه ۸ / ۲۵۰۰ تومان

نوژا

مزون نوژا

در خدمت همشهریان عزیز

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

۰۹۳۹۳۰۱۶۱۷۲ - ۰۱۷۳۳۳۳۴۸۰۲  
nozhaa\_collection

کشاورزان برای  
کشت کلزا شتاب کنند



۲

رفع موانع صادرات کالا  
از اینچه برون در اولویت است



۲

شهرداری گرگان  
در آتش نفت سوخت



۳

یادداشت اول

## ساختار و اتلاف منابع

با مسوولیت سردبیر

گاهی، انتقاد یا گلایه ای از یک مدیر یا یک کارشناس می شود، می توان طول و عرض اشتباه یک کارشناس یا یک مدیر را نشان داد، فلان مدیر در دوران صدارتش با فلان تصمیم نابجا فلان لطمه را به اقتصاد، اجتماع یا ... وارد کرده است و اگر بخواهید معادل ریالی آن را حساب کنید باید فلان مبلغ از او ستانده شود، چنین امری هم ممکن است و هم میسر، چه بسیار اتفاق افتاده است که خسارتی وارد شده است و با حساب و کتاب آن خسارت جبران شده است و چه بسیار که مدیران و کارشناسان دیگری بدون هیچ نقد و پاسخگویی راه خود را رفته باشند، اینها را می توان پذیرفت اما هنگامی که یک ساختار دچار اشتباه محاسباتی می شود و توان به روز شدن ندارد را چگونه می توان محاسبه کرد و خسارت آن را ستاند. برای نمونه از زمان سقوط بالگرد رییس دولت سیزدهم تا به اکنون چند ماه می گذرد و تا به استقرار مدیران کل و مدیران دولت چهاردهم احتمالاً چند ماه دیگر زمان خواهد برد، در این میان بخشی از مدیران که امید می ماندگاری ندارند بدون انگیزه تنها روزها را می گذرانند و چندان دل و جانشان به کار نمی رود و این بی انگیزگی و بی برنامهگی به سرعت در زندگی روزمره شهروندان تاثیر می گذارد. کفایت به عنوان یک شهروند در یک اداره گرفتار چنین مدیرانی شوید، تا متوجه هزینه ای که آنها برای سیستم به وجود می آورند، باشید. این البته جلای از هزینه های سنگینی است که فقدان برنامه منسجم برای تغییر در ساختار قدرت در ایران برای کشور به وجود آورده است، نکته مهم آن است که هر چهار سال همین اتفاق برای کشور می افتد و به صورت عادی در دنیایی که برای صلح ثانیه خود برنامه ریزی دارد ما برای شش ماه و شاید بیشتر روزمرگی را تجربه می کنیم و انتظار داریم که در رقابت با دنیا در جا نزنیم. این البته یک اشکال اساسی در ساخت قدرت در ایران است...

ادامه در صفحه ۲

طلاق پایان مسوولیت  
والدین نیست



« ۸ »

بستانکاری ۴۰۰ کان کار  
زمستان یورت پرداخت شد



« ۷ »

ادبیات کودک  
و نوجوان



« ۴ - ۵ »

# کشاورزی نیازمند بازنگری است

شود. رئیس انجمن سیب زمینی کاران گلستان ضمن تاکید بر حمایت بیشتر دولت از کشاورزان اضافه کرد: کشاورزان با تسهیلات کشاورزی با بهره ۳۳ درصدی که برای خرید ادوات کشاورزی و تجهیز مزارع خود می پردازند، قادر نیستند با تولیدات کشورهای همسایه رقابت کنند و جای خود را در بازارهای جهانی پیدا کنند.

## انتقاد از هجوم به منابع آب و خاک بدون ضابطه

سکینه رضا عرب دیگر شرکت کننده در نشست با اشاره به اینکه در بخش کشاورزی مولفه اصلی تأثیرگذار بر روی تولید، منابع پایه اعم از آب و خاک هستند، اظهار کرد: یکی از مشکلات موجود احاطه و تسلط کافی نداشتن جهاد کشاورزی در تصمیم گیری های مربوط به بخش آب و خاک است. سرپرست مدیریت برنامه بودجه سازمان جهاد کشاورزی با بیان اینکه مدیریت منابع آبی متناسب با شرایط استان نیست، اذعان کرد: با اصلاح این امر و واگذاری سهم مدیریت منابع آب بخش کشاورزی به متولیان این بخش که شامل بخش خصوصی نیز می شود، مدیریت راحت تر و بهره وری بیشتر خواهد شد.

ادامه در صفحه ۲



ندارند، اضافه کرد: متأسفانه کسانی در صدر امور قرار گرفته و محصولات مهم و استراتژیک را قیمت گذاری می کنند که از قیمت نهایی تمام شده تولید محصول توسط کشاورزان آگاهی ندارند به همین دلیل برخی مواقع قیمتی را پیشنهاد می کنند که کشت محصول با آن قیمت توجیه نداشته و این مسئله سبب کاهش تولید می شود. وی با بیان اینکه نظام توزیع عادلانه آب در کشور از پایه غلط است، بیان کرد: باید برای سیستم آبیاری نوین تسهیلات ارزان قیمت قرار داده شود تا همه کشاورزان بتوانند با نصب سیستم های نوین آبیاری حداکثر بهره وری را در مصرف آب داشته باشند و از هدررفت سرمایه ملی جلوگیری

نیازمند بازنگری است و در کنار آن باید بگردیم و ضمانت اجرایی محکمی برای اجرای اسناد کشاورزی بیابیم.

## سکانداران کشاورزی از بدیهیات امر هم چیزی نمی دانند

رئیس انجمن سیب زمینی کاران گلستان با انتقاد از به کارگیری افراد غیرمتخصص در رده های بالای مدیریتی گفت: افرادی که تخصص کافی ندارند، سکان کشاورزی را به دست گرفته و در مورد مسائل مهمی نظیر خرید تضمینی و صادرات تصمیم گیری می کنند و این مسئله کشاورزان را دچار مشکلات زیادی می کند. رمضان مقصدلو با بیان اینکه برخی مسئولان با بدیهیات صادرات و تعهدات ارزی آشنایی

دبیر خانه کشاورز استان گلستان در دومین نشست از سلسله نشست های تخصصی «نقشه راه» به میزبانی ایسنای گلستان درباره وضعیت کشاورزی در گلستان گفت: قبل از هر چیزی باید به این مساله توجه داشت که آیا سند چشم اندازی که در گلستان تدوین شده با توجه به سند بالادستی کشور قابلیت عملیاتی شدن دارد یا خیر. علی قلی ایمانی گفت: اجرای موفق برنامه های سند چشم انداز نیازمند اجازه، همراهی و هماهنگی مسئولان بالادست کشوری است. وی ادامه داد: به طور مثال ما برای تولید و صادرات محصول سرمایه گذاری می کنیم ولی از آن طرف عده ای که انحصار واردات را در دست دارند به راحتی می توانند با واردات بی رویه به تولید و صادرات ضربه بزنند و این موارد تنها با هماهنگی و همراهی مسئولان بالادستی حل خواهد شد. مدیرعامل بنیاد ملی گندم کاران کشور با بیان اینکه قوانین حمایتی در بخش کشاورزی ضمانت اجرایی ندارد، گفت: ما قانون خرید تضمینی محصولات را داریم ولی براساس چهارچوب لازم اجرا نمی شود. ایمانی با تاکید اینکه سند چشم انداز باید با توجه به برنامه های بالادستی تدوین شود تا اسناد ضمانت اجرایی داشته باشد، گفت: قوانین بخش کشاورزی

## ادامه تیر اول



نیروی انسانی متخصص که به عنوان کارشناس در بخش فعال هستند، تقسیم می‌شود و آموزش و تخصصی کردن دانش در این نیروی انسانی مولفه ای برای رسیدن به هدف های استان یعنی بهره‌وری بیشتر خواهد بود.

سرپرست مدیریت برنامه و بودجه سازمان جهادکشاورزی با اشاره به اینکه یکی دیگر از مواردی که باید در سند چشم انداز دیده شود؛ حوزه نیروی انسانی است، توضیح داد: نیروهای انسانی به دو گروه مولد که به عنوان کشاورز محسوب می‌شوند و

از دست رفتن منابع پایه به خصوص در حوزه آب و محیط زیست هزینه گزافی است برای داشتن تولید بیشتر، ادامه داد: برای رفع این معضل و حفظ این منابع باید دستگاه‌های تاثیرگذار هم‌راستا و هم‌سو در کنار یکدیگر کار کنند.

وی استفاده بیش از اندازه ارگان‌ها و اشخاص از آب را جز تبعات مدیریت حوزه آب توسط دیگر نهادها برشمرد و افزود: با این کار برنامه‌ریزی در راستای تولید بیشتر با حفظ منابع پایه وجود نخواهد داشت... رضا عرب با اشاره به اینکه استفاده هر ارگان به صورت دلبخواهی از منابع باعث هجوم به منابع پایه می‌شود، تصریح کرد: درست است که استان گلستان بنا به شرایط اقلیمی و دیگر شرایط تولید خود را افزایش داده است اما سوال اساسی اینجاست که به چه قیمتی این اتفاق رخ می‌دهد؟ وی با تاکید بر اینکه

## ادامه یادداشت اول

## ساختار و ائتلاف منابع

و باید برای آن راه چاره ای اندیشید و البته بهترین راه برای اصلاح این اشکال ساختاری تن دادن به انتخابات حزبی است و هیچ بدیلی هم برای آن در دنیا وجود ندارد، اما معلوم نیست چرا در این راه روشن گام بر نمی‌داریم و ائتلاف سرمایه‌های ملی را نظاره می‌کنیم. شرایط حکمرانی ایران به جایگاهی رسیده است که باید تصمیم‌های بزرگ گرفت، با ساده کردن مشکلات بزرگ راهی به دهی نخواهیم برد.

## کشاورزان برای کشت کلزا شتاب کنند

کشاورزان گلستان است. مهقانی همچنین رعایت تناوب کشت و انتخاب رقم مناسب بذر مطابق با شرایط اقلیمی را از اصول مهم در کشت پاییزه گلستان دانست و بیان کرد: کشاورزانی که سال قبل کلزا کشت کردند در صورتی که زمین آنها آلوده به آفت «گل جالیز» و یا «چمچم» شده بود، امسال این محصول را کشت نکنند. وی، مشورت با کارشناسان و رعایت میزان بذر مصرفی کلزا در واحد هکتار، استفاده از علف کش «بوتیزان استار» قبل از کشت محصول و بیمه محصول را از دیگر توصیه‌های فنی به کشاورزان گلستانی برشمرد. معاون بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهادکشاورزی گلستان از کشاورزانی که قصد کشت چغندر قند دارند نیز خواست حداکثر تا پایان ماه جاری نسبت به کشت و عقد قرارداد خرید محصول با چهار واحد کارخانه تولید قند معرفی شده اقدام نمایند...



گلستان بیان کرد: تاکنون کشاورزان این استان در ۶ هزار هکتار کلزا، سه هزار هکتار گندم و سه هزار هکتار جو کشت کردند. وی افزود: برای سال کشاورزی پیش‌رو ۴۲ هزار تن بذر گندم، سه هزار و ۵۰۰ تن بذر جو و ۱۲۰ تن بذر کلزا تهیه و در حال پخش بین

هکتار گندم، ۶۲ هزار هکتار دانه روغنی کلزا، ۷۵ هزار هکتار جو، هشت هزار هکتار چغندر قند و پنج هزار و ۳۰۰ هکتار سیب زمینی برای سال کشاورزی پیش‌رو در گلستان پیش‌بینی شده است. معاون بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهادکشاورزی

معاون بهبود تولیدات گیاهی سازمان جهادکشاورزی گلستان از کشاورزان این استان شمالی خواست در صورت فراهم بودن شرایط مناسب و رطوبت کافی زمین، نسبت به کشت زراعت پاییزه بویژه دانه روغنی کلزا اقدام کنند. به گزارش روابط عمومی، علی‌اکبر مهقانی نوده افزود: باتوجه به الگوهای پیش‌بینی هواشناسی مبنی بر پاییز کم باران در گلستان و نیز موسم کشت دانه روغنی کلزا، کشاورزان استان باید از کوچک‌ترین فرصت بویژه بارش باران چند روز گذشته برای کشت پاییزه استفاده کنند. وی اضافه کرد: به سبب برخی بدقولی‌ها در پرداخت بهای فرآورده سال قبل کلزاکاران پیش‌بینی می‌شود سطح زیرکشت امسال کلزای گلستان کاهش یابد اما کشاورزان نباید فرصت طلایی کشت این محصول را از دست دهند. مهقانی ادامه داد: برابر ابلاغ وزارت جهادکشاورزی، کشت ۳۹۰ هزار

## خبر

## فدراسیون ورزش‌های همگانی به دنبال گسترش استفاده از هوش مصنوعی است



رییس فدراسیون ورزش‌های همگانی گفت: استفاده از هوش مصنوعی و فناوری‌های نوین برای رونق فعالیت‌های بدنی، از اهداف ویژه این فدراسیون است. به گزارش روابط عمومی، علی خلیلی اظهار کرد: با استفاده از هوش مصنوعی می‌توانیم، نیازهای بدنی هر فرد را برای ورزش همگانی در راستای سلامت و تندرستی پیدا کنیم. وی بیان کرد: یکی از وظایف فدراسیون ورزش همگانی، دعوت به انجام ورزش برای سلامت جسم و روح است و زیادی رشته‌های زیرپوشش، ما را خسته نمی‌کند. رییس فدراسیون ورزش‌های همگانی گفت: در راستای استفاده از هوش مصنوعی، گام‌شمار ایرانی طراحی شده که براساس برنامه‌های این نرم‌افزار کاربردی (اپلیکیشن) بومی، نیازهای بدن یک فرد را در یک بازه زمانی معین برطبق گام‌های برداشته شده، مشخص می‌شود. خلیلی افزود: این گام‌شمار می‌تواند نتایج یک تحقیق و پژوهش در منطقه‌ای معین را به کل کشور تعمیم دهد. وی ادامه داد: ۳۰ رشته در قالب کمیته و انجمن ذیل پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی است. رییس فدراسیون ورزش‌های همگانی گفت: هدف ما توسعه فعالیت‌های بدنی است و معتقدیم سلامت یک جامعه و رشد و پیشرفت یک کشور، در گرو داشتن مردمی با سواد بدنی هستیم. خلیلی اظهار کرد: باید به سمتی برویم که مردم نیاز به ورزش را با هدف سلامتی در راستای همگانی به عنوان یک نیاز در سبد روزانه کارهای خود قرار دهند.

## رفع موانع صادرات کالا از اینچه‌برون در اولویت است



۱۳۰ دلار بوده در حالی که میزان دریافتی عوارض از سوی کشور جمهوری ترکمنستان از کامیون ایران ۴۳۰ دلار است. وی گفت: برای برون رفت از اختلاف قیمت ترانشیپمنت بین دو کشور، پیشنهاد می‌شود که یکسان سازی عوارض صورت گیرد تا این ناترازی حذف شده و حمل یکسره کالا تقویت شود. وی افزود: در صورتی که یکسان سازی عوارض دریافتی امکان پذیر نیست همانند حذف تن کیلومتر، عوارض حذف شود تا در شرایط برابر (ایران و ترکمنستان) قرار گیرد. رییس اداره ترانزیت بین‌المللی اداره کل راهلداری و حمل و نقل جاده‌ای گلستان هم با اشاره به این که پایانه مرزی اینچه‌برون ظرفیت توسعه صادرات کالا را دارد، گفت: ۳۶ هزار و ۷۴۹ تردد کامیون با ۳۵۴ هزار تن کالا در پایانه مرزی اینچه‌برون طی هفت ماهه امسال صورت گرفته که از لحاظ تعداد ۲۵ درصد و وزنی ۲۲ درصد قورچاقی افزود: تردد کامیون حامل کالا اعم از ورود و خروج در پایانه مرزی اینچه‌برون بیشتر برای ایران، ترکمنستان، ترکیه، قزاقستان، تاجیکستان، روسیه، آلمان، سوئیس، لهستان و بلغارستان بوده است. وی گفت: اکنون در استان گلستان حدود ۲۰ شرکت حمل و نقل بین‌المللی جاده ای تاسیس و راه اندازی و دارا انجمن صنفی شرکت های حمل و نقل بین‌المللی جاده‌ای خدمات ارایه می دهند.

رییس کمیسیون توسعه صادرات اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی گرگان گفت: رفع موانع توسعه صادرات کالا از مرز اینچه‌برون در اولویت و حل مشکل ناترازی در دریافت عوارض کشور ترکمنستان ضروری است. به گزارش روابط عمومی، سعید صفوی در نشست کمیسیون توسعه صادرات اتاق بازرگانی گرگان با محوریت توسعه صادرات و حمل و نقل کالا از گمرک اینچه‌برون گلستان، اظهار کرد: برای برطرف شدن ناترازی در دریافت عوارض توسط ترکمنستان توسط اتاق بازرگانی گرگان با برگزاری نشست‌های تخصصی از جمله اتاق بازرگانی مشترک ایران و ترکمنستان در دستور کار قرار دارد. وی با بیان این که در شرایط تحریم، صادرات کالا از اهمیت ویژه برخوردار است، افزود: اتاق بازرگانی گرگان وظیفه خود می‌داند از شرکت‌های حمل و نقل بین‌المللی داخلی و تجاری این خطه برای پایداری و رشد صادرات کالا از اینچه‌برون استان گلستان حمایت همه جانبه داشته باشد. رییس انجمن شرکت‌های حمل و نقل بین‌المللی (جاده‌ای) استان گلستان هم گفت: بعد از شیوع ویروس کرونا حمل یکسره کالا توسط ناوگان ایرانی به مقصد کشورهای آسیای میانه به‌ویژه کشور جمهوری ترکمنستان خوب نیست. به گفته عبدالصمد آخوندنژاد، میزان دریافتی عوارض کشور ایران از کامیون کشور جمهوری ترکمنستان

## نگاهی به فعالیتهای انجمن حافظ کردکوی



پس از انتشار یادداشت "از قلم تا قدم - هوای تازه در فضای ادبی گرگان" نوشته ی عباس فرهادی، در شماره ۲۸۵۷ به تاریخ بیست و پنجم مهر ماه در روزنامه ی گلشن مهر گلستان، یادداشتی از کارن مقدم، دبیر انجمن ادبی حافظ شهرستان کردکوی در پاسخ به ایشان به گلشن مهر رسید که با هم می خوانیم. پیش از ورود به بحث باید بگویم انجمن ترانه ی کردکوی در دوران ریاست جناب یاسر مسعودی آخرین فعالیت های ادبی خود را با تلاش خاتم ها پگاه سیلاسرای و معصومه قریشی انجام داد و بعد از دوران ریاست جناب مسعودی تا امروز جلسات عمومی را برگزار نکرده است. و اما اشاراتی به دست آوردها، فعالیت ها و همایش ها و برنامه های انجمن، اشاره میکنم:

۱- همایش شعر و هنر و وحدت اقوام با محوریت بزرگداشت مختم قلی فراغی با همراهی شاعران و

هنرمندان فارس، ترکمن، تبری، کتولی و سیستانی در روز چهارشنبه مورخ ۱۲ اردیبهشت ماه ۱۴۰۳ با همکاری انجمن شعر و ادب کردکوی که از بهترین برنامه های مشابه در کل استان معرفی شد و با اختلاف کیفیت بالاتری نسبت به برگزاری همین مراسم در سال های گذشته داشت که جناب عباس فرهادی در مقاله ی (نگاهی به بزرگداشت شاعر و عارف گلستانی در شهرهای کردکوی و علی آباد منتشر شده در تاریخ ۱۴۰۳/۲/۲۵ در روزنامه گلشن مهر گلستان) به تمجید از این مراسم مقتدر پرداخت.

۲- نشست گرامیماشت روز قلم در روز شنبه مورخ ۱۶ تیرماه ۱۴۰۳ خورشیدی با محوریت و نمایش دو کتاب از شاعران گرامی شهرستان کردکوی از هوشمند افتخاری با عنوان "زندانی بغض" و دکتر محمدطاهری با عنوان "پرنده ی ماه" توسط انجمن شعر و ادب حافظ کردکوی به

۵- برگزاری کارگاه های تخصصی به مدیریت اداره فرهنگ و ارشاد کردکوی در دو بخش شعر و داستان

۶- برگزاری جلسات آموزش قوانین عروض و قافیه به محوریت انجمن شعر حافظ کردکوی در سالن کنفرانس اداره ارشاد اسلامی کردکوی

۷- برگزاری مستمر جلسات کارگاهی و نقد و بررسی اشعار با حضور مستمر شاعرانی از گلستان و مازندران شهرهای گنبد و علی آباد و گرگان و بندرگز و بندرترکن و ساری و بهشهر که باعث شکوفایی و پیشرفت چشمگیر شاعرانی چون بهناز گزوه و هانیه سادات مرتضوی و نگار عقیلی و زینب بابایی، هوشمند افتخاری و ... و پدیدار شدن شاعران نوظهور و خوش آتیه ای مثل زهرا ثنائی، جمال مازندرانی، زهرا رسولی و ... شده است که منجر به دستاوردهایی مثل چاپ اولین مجموعه غزل خانم زهرا ثنائی با عنوان «یک پرش خیال» چاپ اولین مجموعه غزل هوشمند افتخاری با عنوان «زندانی بغض» که دومین مجموعه ی این شاعر با سازمان حفظ آثار دفاع مقدس در حال چاپ می باشد و چاپ اولین مجموعه ی ترجمه ی شعر کوتاه با عنوان «پرنده ی ماه» توسط دکتر محمد طاهری می باشد.

۸- در بخش دستاوردهای جشنواره ای، راه یابی به مرحله نهایی جشنواره ملی یاشیل شهر وکسب مقام اول جشنواره فجر استان گلستان در بخش شعر توسط کارن مقدم، راهیابی به مرحله نهایی جشنواره ملی یاشیل شهر و رتبه اول کشور در دوره ی چهل و یکم جشنواره ی فرهنگی هنری امید فردا و رتبه اول کشور در دوره ی چهل و دوم جشنواره فرهنگی امید فردا و رتبه سوم مهرواره ی ملی بچه های اربعین توسط هانیه سادات مرتضوی نمونه ای از عناوین شاعران انجمن حافظ کردکوی می باشد.

## در هفته پنجم لیگ برتر بسکتبال ایران

# شهرداری گرگان در آتش نفت سوخت



بهنام نیک پیام- در هفته ی پنجم لیگ برتر بسکتبال ایران، دو تیم شمالی و جنوبی با تغییرات و ترکیب جدید در گرگان در برابر هم صف آرایی کردند. شهرداری گرگان با هدایت صالح مخدومی ترکیب اولیه اش را با ارسلان کاظمی، مبین شیخی، میثم میرزایی، پیتزگری گوریان و امیرحسین یازرلو شروع کرد. همداسماری سرمربی نفت آبادان، آرن داودی، سعید داورپناه، محمدحسین زاده، مهدی رحیمی و مجید رحیمیان را به عنوان نفر اول به میدان فرستاد. تا سه دقیقه ی اول جای دو تیم در کسب امتیاز عوض می شد که شهرداری گرگان از دقیقه ی چهارم تا دقیقه ۸ ازحریفش پیش بود و با ورود حامد حدادی و نوید رضایی فرد و تیم به تساوی ۹ بر ۹ رسیدند. اما یک شوت سه امتیازی از پیتز باعث شد گرگان کوارتر اول را ۱۵ بر ۱۲ از آن خود نماید. کوارتر دوم شهرداری با مثلث ارسلان کاظمی، مبین شیخی و پیتز گری گوریان شروعی طوفانی داشت و خیلی زود به امتیاز ۱۱-۱۹ رسید که در صورت تداوم می توانست کار را یکسره کند. اما نفت که نمی خواست معشعلش توسط شهرداری خاموش شود، با استفاده از تجربه و مهارت سعید داورپناه فاصله را به اندک رساند و در ادامه باز هم مبین شیخی، پیتز و یازرلو کوارتر دوم را ۲۸-۳۱ به سود شهرداری رقم زدند. کوارتر سوم فرازوفروید بیشتری در دو تیم ایجاد شد و البته نفتی ها نشان دادند که به هیچ وجه نمی خواهند بازنده ای این دیدار باشند. شاگردان سامری برغم چند بار

عقب افتادن، باز هم در آخرین لحظه با شوت های داورپناه و آرن داودی کوارتر سوم را به تساوی ۴۹ کشتاند. کوارتر حساس چهارم با فراز و نشیب بیشتری آغاز شد و جای دو تیم هر لحظه در تابلو اعلان نتایج عوض می شد و سیدها در تسخیر شوتیست ها قرار می گرفت. تک تیر اندازان شهرداری مبین شیخی و پیتز گری گوریان بودند و تیم نفت تمام نگاه ها به دستان ماهر سعید داور پناه و آرن داودی بود که داورپناه روز خوبی را پشت سر گذاشت و برای تیمش شمر ۳۰ ثمر بود. کوارتر چهارم در وقت قانونی ۷۵ بر ۷۵ به پایان رسید و دو تیم در وقت اضافه به پیکار برخاستند که حامد حدادی با تجربه در دفاع و ربیاندو داورپناه در حمله به کمک نفت آمدند. در حالیکه شهرداری با بهره مند شدن از دو پرتاب پنالتی و موقعیت لحظه ی آخری پیتز فرصت برنده شدن را هم داشت، متأسفانه ۸۲ به ۸۲ بازی را درحضور تماشاگران به نفت واگذار کرد و در آتش نفت سوخت.

### امان از گل نکردن پنالتی ها!!!

شهرداری گرگان که در چندبازی اخیر تعداد زیادی از پرتاب های آزاد یا پنالتی هایش به گل نرسیده و کم کم به یک معضل تبدیل خواهد شد باید فکری به حال آن نماید. زیرا اگر نیمی از این پنالتی ها به ثمر برسد شهرداری در گرگان به هیچ تیمی نخواهد باخت. بازی با طبیعت چند پرتاب که شاید حدود ده امتیاز

در برداشت خراب شد! با گلنور اصفهان که تیمی چندان قوی نبود حدود ۱۵ امتیاز پنالتی از دست رفت و در این بازی حساس با آبادان نیز ده تا دوازده امتیاز پرتاب آزاد (پنالتی) به گل تبدیل نشد که با ثمر رسیدن نصف آن باز هم گرگان برنده ی دیدار بود! قابل توجه کادر فنی، لطفا روی این موضوع مهم بیشتر تمرکز کنید. خیلی عجیب بود که این بازی حساس از تلویزیون گرگان پخش نشد.

مسابقه ای که در سراسر کشور مشتاقان زیادی به انتظار تماشايش بودند که متأسفانه پوشش تلویزیونی نداشت. حمیدرضا کلاسنگیانی مدیر فنی تیم شهرداری گرگان گفت: صداوسیما استان فقط در صورت گرفتن پول حاضر به پوشش و پخش زنده ی مسابقات بسکتبال گرگان است که جای تأسف دارد و من از مسولین بویژه نمایندگان گرگان در مجلس می خواهم که این معضل را رفع نمایند.

رییس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری گنبدکاووس با اشاره به کارسازی بارندگی های چند روز گذشته بر افزایش رطوبت خاک در چمنزارهای بیابانی، گفت: تا یک ماه آینده نگرانی برای آبیاری نهال های کاشته شده در مناطق بیابانی شهرستان وجود ندارد. به گزارش روابط عمومی، فرشید رحمانی میانگین بارندگی چند روز گذشته در عرصه های منابع طبیعی گنبدکاووس را ۳۱ میلی متر اعلام کرد و افزود: بیشترین بارندگی در این مدت مربوط به منطقه مرزی شهرستان بود. وی اظهار کرد: گنبدکاووس ۴۸ بندسار و بند

## باران نهال تشنه بیابان های گنبدکاووس را سیراب کرد

خاکی دارد که بارندگی های این مدت باعث پس انداز ۴۸۵ هزار متر مکعب آب در پنج مورد از آنها شد که خوشحالی کشاورزان و دامداران منطقه را به دنبال داشت. رییس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری گنبدکاووس گفت: تاکنون سه هزار و ۵۰۰ هکتار هلالی آبگیر در چمنزارهای بیابانی شهرستان اجرا شد که در روزهای گذشته ۷۱ هزار متر مکعب آب اندوخته گردید. رحمانی ادامه داد: همچنین چهار هزار هکتار بوته کاری در چمنزارهای بیابانی گنبدکاووس انجام شد که با توجه به بارش خوب باران تا یک ماه آینده

نگرانی برای آبیاری آنها وجود ندارد. وی با تأکید بر اهمیت اجرای طرح های اصلاح و احیای چمنزارها در جلوگیری از گسترش بیابان زایی و خیزش گرد و غبار ناشی از آن، گفت: تاکنون این طرح ها شامل بوته کاری، هلالی آبگیر، پس انداز نزولات آسمانی به روش کنتور فارو و کپه کاری در ۱۰ هزار هکتار از چمنزارهای شهرستان اجرا شد. رییس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری گنبدکاووس با اشاره به آغاز موسم چرای دام از آزما در چمنزارهای شهرستان، افزود: بارندگی ها نوید بخش سرسبزی مراتع استان در ماه های آینده است.

بخشی از بهترین ساعات زندگی‌مان در مدرسه می‌گذرد. میانه شما با صبحانه چطور است؟ برای خوردن صبحانه و دریافت انرژی کافی اول صبح و رفتن به مدرسه چه ساعتی باید بیدار شویم؟ چه خوراکی‌هایی در مدرسه می‌خوریم؟ با توجه به رطوبت هوای شمال، بیدار شدن صبح نسبت به سایر شهرها کمی متفاوت تر است و بیشتر افراد فرصت و اشتیاق کمی برای خوردن صبحانه اول صبح دارند. بدن ما یک دستگاه بزرگ است که همه اجزایش پیوسته در حال کار هستند. حتی زمانی که ما خوابیم، مغز فرمان می‌دهد، قلب می‌تپد، شش تنفس می‌کند و همه اینها سوخت و ساز و انرژی مورد نیاز خود را از غذا دریافت می‌کنند. وقتی غذا نمی‌خوریم احساس ضعف و ناتوانی داریم. گرسنگی موجب پایین آمدن عملکرد سیستم ایمنی شده و ویروس و بیماری راحت‌تر بلنمان را درگیر می‌کنند. یکی از در دسترس‌ترین خوردنی‌ها «سیب» است. برخی معتقدند با خوردن روزی یک سیب از پزشک بی‌نیاز می‌شوید. شما برای سلامتی و دریافت انرژی لازم چه برنامه‌ای دارید؟



سوشی، خرچنگ، نودل... من از بین این غذاها نودل را از همه بیشتر دوست دارم. دلیلش اینکه که نودل شبیه به ماکارونی هست و دلایل دیگری هم دارد که من این دوتا رو دوست دارم چون توی فیلم‌ها و سریال‌های مورد علاقه من این غذاها را می‌خورند. ولی از غذای دریایی خیلی بدم می‌آید مثلاً هشت پا و خرچنگ و میگو، ولی ماهی را خیلی دوست دارم. پروردگارا ممنونم که این همه غذای خوش مزه را به ما عطا کردی!



عسل رضائی

امروز به کمک مادرم توانستم پیتزا درست کنم. موادی که برای پیتزا لازم داشتیم اینها بود: فلفل دلمه‌ای، گوجه، مرغ، پنیر پیتزا و خمیر پیتزا، سس، آویشن، فلفل و نمک. مادرم خمیر را درست کرد و من مرغ را آبپز کردم. بعد من روی سینی را چرب کردم و خمیر را رویش پهن کردم و بعد مواد را روی آن ریختم و توی فر گذاشتم. بعد از نیم ساعت پخت. از فر بیرون آوردیم و نوش جان کردیم. من پیتزای خانگی را از پیتزای بیرون بیشتر دوست دارم و سالم تر است.



کوثر شهیدی نیا

یک روز من بیدار شدم و دیدم غذای ماکارونی و سس دارند دعوا می‌کنند. از ماکارونی پرسیدم: «چرا داری دعوا میکنی؟» گفت: «نمی‌خواهم سس را روی سرم بریزی، سس لیز لیزی است و بد رنگه، ازش خوشم نمیا». از سس پرسیدم: «تو دیگه چرا داری دعوا می‌کنی؟» گفت: «هرا روی ماکارونی نریز مثل کرم می‌مونه اه!» ولی من گفتم: «دعوا کردن شما بی‌معنی است، شما باید با هم دوست باشید، صلح و آشتی کنید و با هم مثل یک دوست خوب باشید. اگر روزهای دیگر دوباره مادرم ماکارونی درست کند، باز هم من سس را روی تو می‌ریزم و با هم خورده می‌شوید.»



ستایش غریبی

بعضی از غذاها مال کشورهای دیگر هستند و در گذشته در ایران وجود نداشتند. اما امروزه وارد کشور ما شدند، مثل:

## یادداشت دبیر صفحه

### چرا غذا می‌خوریم؟



شاید گاهی در شرایط سختی قرار بگیریم که به هیچ ماده غذایی دیگری دسترسی نداشته باشیم.



ایلین علیزاده

یک روز که داشتم از خواب دلنشینم بیدار می‌شدم، از آشپزخانه صداهایی می‌آمد. بعد از کمی دقت به صدا فهمیدم که آن صدا، صدای دعواست. سریع از روی تخت بلند شدم و به داخل آشپزخانه رفتم. با تعجب روی میز غذاخوری را نگاه کردم، دو غذا که روی میز بودند، داشتند با هم دعوا می‌کردند. کمی آنجا ایستادم تا بفهمم دعوی آن‌ها سر چیست، اما نفهمیدم که نفهمیدم. آن‌ها فقط می‌گفتند من خوش مزه تر هستم، من خوش مزه تر هستم. بعد من به آن‌ها گفتم که دعوا را تمام کنید و توضیح دهید که چرا با هم بحث می‌کنید؟ اولین غذا که نامش پنکیک کدو حلوايي بود گفت: «من از فر تازه و گرم بیرون آمده‌ام که این غذا به من گوید که تو از مزه و طعم من خوشتر نمی‌آید». بعد آن یکی غذا که پیتزا بود گفت: «بله، مگر تو از طعم و مزه‌ی کدو حلوايي خوشتر می‌آید؟ مگر تو نبوتی که می‌گفتی من مزه‌ی کدو حلوايي را دوست ندارم؟ و از طعم و مزه‌ی من خوشتر می‌آید؟ چون من پنیر پیتزا و سوسیس دارم؟» با این صحبت‌ها من به هر دو گفتم که شماها هر دو یک خاصیت و مزه و طعمی دارید، شما غذاها هر دو مزه و طعم‌های خاص خودتون رو دارید، مثلاً پنکیک کدو حلوايي که قبل از این که من طعم آن را تست کنم به مادرم می‌گفتم که من از کدو حلوايي خوشم نمی‌آید، اما وقتی آن را تست کردم، عاشق آن پنکیک شدم. بار اول پیتزایی که مادرم درست کرده بود و در آن قارچ ریخته بود را نخوردم، ولی مادرم گفت که پشیمان نمی‌شوی، من آن را خوردم و عاشق طعم و رنگ و بوی آن شدم. پس نباید قبل از خوردن غذا بگوییم که من این غذا بد هست یا خوب هست و من آن را دوست ندارم. از این به بعد آن دو غذا، با هم دوستان بسیار خوبی شدند.



مریم علی اکبری

امروز وقتی وارد حیاط شدم بوی غذای مادر در حیاط پیچیده بود. بله ناهارمان یک غذای ایرانی مخصوص شمالی هاست، ماهی شکم‌پر بوی ماهی تازه و سبزی‌های محلی خوش‌عطر و بو، اشتها و گرسنگی ام را دو چندان کرد. مادر ماهی کپور را شکم‌پر کرد و با سبزی‌پلو از ما پذیرایی کرد. سبزی‌اوجی و نعناع و جعفری در کنار گردو و طعم لذیذ زرشک ترش و کشمش شیرین هوش از سرم برده بود. خدایا شکرت بابت این همه نعمت‌های زیبایی که به ما دادی تا بتوانیم غذاهایی خوشمزه و لذیذ درست کنیم.

### لذت از همه چیز



یسری شهوری

غذاها از مواد گوناگونی تشکیل می‌شود اما پنج گروه اصلی دارد و با ترکیب آن غذا درست می‌کنیم. نان و غلات، لبنیات، میوه‌ها، سبزیجات و گروه پروتئین‌ها مثل گوشت و حبوبات و تخم‌مرغ و غیره. بعضی چیزها مثل میوه و سبزیجات و خانواده لبنیات را هم می‌توان خام خورد یا به صورت پخته و ترکیب آن با مواد غذایی دیگر. ما مزه بعضی غذاها را بیشتر دوست داریم و مزه آن در ذهن ما ثبت می‌شود، همیشه وقتی که به یاد آن می‌فتم احساس خوبی می‌گیریم. البته مغز عجیب‌غریب و پیچیده است، زمانی که خیلی خیلی گرسنه باشی سنگ هم به نظرت خوشمزه است. برای یک لحظه چشم‌هایتان را ببندید و تصور کنید در حال خوردن غذایی هستید که خیلی دوست دارید. به آن طعم و مزه خارق‌العاده اش فکر کنید. وقتی برای اولین بار غذایی می‌خوریم تا زمانی که در این دنیا باشیم آن مزه در ذهنمان ثبت می‌شود. باید همیشه فکر کنیم که کدام غذاها را کمتر از همه خورده‌ایم و آن غذا را بیشتر در لیست غذایی قرار دهیم. در ضمن باید از همه چیزها و آفریده‌های خدا لذت برد نه اینکه بگوییم بعضی چیزها را دوست نداریم و از لیست غذاهای خود حذف کنیم. خدا بدن ما را اینگونه آفریده است. از کجا معلوم است



فاطمه علیزاده

می‌خواهم درباره غذاهای ایرانی و چینی به شما بگویم که چه تفاوت‌هایی دارند: غذاهای ما ایرانی‌ها خیلی خوشمزه و دل‌نشین هست، مثل زرشک‌پلو، قورمه‌سبزی، انواع غذاهای محلی مخصوص هر منطقه مثلاً چکدرمه ترکمن‌ها و غیره. وقتی مادرم هر غذایی درست می‌کند خیلی خوشمزه می‌شود مخصوصاً قورمه‌سبزی. ما پنجشنبه و جمعه‌ها به خانه مادربزرگم می‌رویم، همه فامیل دور هم جمع می‌شویم و ناهار و شام با هم می‌خوریم. مادربزرگم برایمان زرشک‌پلو با مرغ درست می‌کند و خیلی خوشمزه می‌شود. غذای ایرانی باید کامل پخته شود و بیشتر با نان و برنج مصرف می‌شوند. اما چینی‌ها حشرات موئی را می‌خورند. و بعضی چیزها را خام‌خام می‌خورند مثل خرچنگ، ملخ... به نظر من ما نمی‌توانیم غذای چینی بخوریم.

### خاطره‌ای از اولین غدام



آیساتپی

روزی که شروع کردم به غذا درست کردن ده سالم بود و اولین غذای من هم برنج بود. آمدم برای بار اول درست کنم، سوخت. کلی تلاش کردم و بالاخره توانستم درستش کنم! و الان بالاخره می‌توانم هم برنج را به خوبی بپزم و هم غذاهای بیشتری مانند پاستا، سالاد ماکارونی و... را آماده کنم. از این که می‌توانم چندین غذا را درست کنم و به مادرم کمک کنم، خوشحال هستم.



## فایز بخوانیم

### فایز دشتی

زایر محمعلی دشتی، مشهور به فایز دشتی یا دشتستانی، اهل شهرستان دشتی استان بوشهر است. تقریباً در همه دویتهای هایش تخلص «فایز» را می آورد. عشق به «پری» و بیان سوزناک از درد هجران در دویتهای هایش به چشم می آید. سبک او در ادبیات فولکلوریک و شعر عامه قرار می گیرد. با هم یکی از دویتهای های فایز را می خوانیم و بهتر است برای آشنایی بیشتر، دویتهای «فایز» را با صدای استاد «محمدرضا شجریان» بشنویم.

به قریون خم به قریون خم زلف سیاهت  
فدای عارض فدای عارض مانند ماهت

ببردی دین فایز را به غارت

تو شاهی خیل مرگون ها سپاهت



\*کلاس ششمی های دبستان شکوفه های انقلاب روستای نودیجه گرگان، این هفته برای ما از «خوراکی» نوشتند. سپاس از خانم فایزه کیا، معلم پایه ششم

که من از تاریکی می ترسم. بابام رفت سرکار. به مامان در کارهای خونه کمک کردم؛ تا عصر که بابا برگردد، مامان به کارم گرفت. فقط چند دقیقه یک بار میگفت: «دخترکم آگه کاری داری، آگه خسته شلی برو من تنهایی به کارم میرسم». اولین بار که گفت؛ با گوشه چشم نگاه می کردم که مامان چه می گفت. «پس من رفتم». مامان با صدای نیمه بلند گفت: «کجا؟! زود باش کمکم کن!» بعد از کلی کار در حد خونه تکونی، عصر که بابا واد خونه شد دستش یک جعبه خیلی بزرگ و رنگی بود. با تعجب گفتم: «بابا جون این جیه دیگه؟! با لبخندی گفت: «این چراغ خواب صورتی برای شما دخترکم». گفتم: «چرا خواب صورتی اما مگه من بچه ام باباجون!» بابام با لبخندی که در لب داشت، گفت: «دخترم من تا صبح دیدم چند بار برق رو خاموش و روشن کردی، میدونم شما دختر بابا از تاریکی می ترسی». با کمی خجالت به بابا نگاه کردم و گفتم: «بابا جون شما چقدر خوب حواستون به من هست چقدر من شماها رو دوست دادم، پس بریم نصبش کنیم». چقدر خوب شد. مثل بچه دو ساله ها میبپریدم هوا و کلی خوشحال بودم. آگه بدونین چقدر چراغم خوشگل بود، چه رنگ قشنگی داشت. خلاصه من اون شب رفتم تو اتاقم و با خیال راحت تا صبح خوابم برد. چقدر چراغ صورتی دوست داشتم.



نازنین زهرا طاهریان

دیروز داشتم در آشپزخانه ظرف می شستم، از کیسه خریدهای مادرم صدایی شنیدم. گوش کردم، متوجه شدم که چیزهایی که خریده، دارند با هم بحث می کنند: اولی گفت: «سلام، من سوسیس هستم، اسم تو چیه؟» دومی گفت: «اسم من سوسیس کاری هستم». سوسیس گفت: «چه اسم عجیب غریبی داری!» سوسیس کاری گفت: «چرا عجیبه؟ من از خانواده تو هستم؛ حالا ولش کن، تو مواد درونت چیه؟» سوسیس گفت: «مواد من گوشت قرمز، سبزیجات، ادویه جات، لیمو حالا تو بگو مواد تو چیه؟» سوسیس کاری گفت: «خب مواد من همین ها هست، سس کچاپ و پودر کاری هم هست». سوسیس گفت: «چه موادی به نظرم باید خیلی تند باشی!» سوسیس کاری گفت: «تند هستم، اما خوشمزه ام!» سوسیس گفت: «از من که خوشمزه تر نیستی!» سوسیس کاری گفت: «اتفاقاً خیلی ها از مزه ام تعریف کردن؛ مطمئنم که همه از مزه من بیشتر خوششون میاد». در همین موقع مادرم آمد و سوسیس ها و بقیه خوردنی هایی که خریده بود را در یخچال گذاشت و من متوجه ادامه صحبت هایشان نشدم.



صمیمی هستند. اما دربار ی گوشت ها، چنین چیزی غیر ممکن است! گوشت ها بسیار ناز و عشو می دهند. اما به نوع گوشت هم بستگی دارد. گوشت گوسفندی مهربان است ولی گوشت گاو کمی صبر و حوصله می خواهد. ساعتی از زمان پخته شدن قرمه سبزی می گذشت. حالا وقت اضافه کردن ادویه به قرمه سبزی بود. بگذارید از اخلاق ادویه ها هم کمی بگویم: آنها مانند گروه نجات عمل می کنند و سریعاً همه ی لوبیاهای، سبزیجات و گوشت ها را برای مزه دار شدن آماده می کردند. خلاصه، وقت خوردن غذا شد. اعضای خانواده دور میز نشستند و شروع کردند به خوردن غذا. لوبی کوچولو آنقدر زده شده بود که دست دوستان لوبیایی، گوشت و سبزی اش را گرفت و درست وسط ظرف خورشت ایستادند. آنها آنقدر بالا و پایین پریدند که خانواده با چشمان گرد شده به قرمه سبزی نگاه می کردند.

### چراغ خواب صورتی



فائزة يعقوبی

نیمه های شب بود. داشتم برنامه های تلویزیون را به همراه بابا تماشا میکردم که مامان صلوات کرد و گفت: «قشنگم دختر نازم سمین جونم پاشو برو دیگه وقت خوابه دیگه باید بری تو اتاق!» کمی این پا و آن پا کردم گفتم مامان میشه یکم دیگه پیش شما بمونم. مامان گفت: «نه سمین چون دیگه داره دیر میشه باید بری تا فردا صبح سر حال باشی!» من با بی میلی تمام پا شدم، رفتم تو اتاقم. وقتی وارد اتاقم شدم در اتاقم را بستم. تاریکی اتاق مرا به خود آورد. آخه من به مامان بابام نگفتمه بودم من از تاریکی میترسم. چراغ خواب هم نداشتیم. چند بار بابام گفت واست یک چراغ خواب بگیرم اما من گفتم نه مگه بچه ام واسم میخوای چراغ خواب بگیرم! ولی من از تاریکی خیلی می ترسیدم. اما روم نمیشد بگم چراغ خواب می خوام می ترسیدم بابا و مامان بگن دخترت به این بزرگی از چی می ترسی؟! خلاصه رفتم روی تخت خوابیدم. چشمامو بستم. هی فکرهای وحشتناک به سرم میزد. چشمامو باز میکردم میدیدم پشت کمد انگاری دستي داره تکون می خوره. فوری پا میشدم چراغ روشن میکردم. میدیدم نه چیزی نیست فقط دست عروسک خرسیمه. نفس راحت میکشیدم و می رفتم روی تخت. دوباره از پشت پنجره صدا می شنیدم؛ پا می شدم لامپ روشن میکردم می دیدم نه این چیزی نیست خلاصه من تا صبح چند بار این کار تکرار شد تا نزدیک صبح خوابم می برد. فردا صبح با بی حوصلگی از خواب پا شدم رفتم سر میز نشستم کلا خواب آلود بودم. سر میز بابا گفتم: «دختر قشنگم دیشب جایی نگهبانی میدادی؟» از حرف بابا خنده ام گرفت. گفتم: «نه بابا جون کمی بد خوابیدم آخه روم نمیشد بگم

می کند و اینکه غذایی است که سریع آماده می شود و از نظر اقتصادی نیز برای خانواده پر جمعیت به صرفه است.



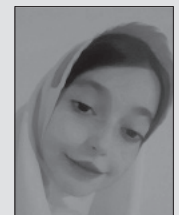
زینب رحیمی نژاد

خطره ای از غذای سالم که در خانه مادر بزرگم پختیم. روزی تصمیم گرفتم به خانه مادر بزرگم بروم. وقتی به آنجا رسیدم، ناگهان در باغچه مادر بزرگم چند جغد رفتند و چند بوته ماش و عدس و چند بوته سیر دیدم! که با هم حال و احوال و گفت و گو می کردند که اگر با هم ترکیب شویم می توانیم به یک غذای خوشمزه تبدیل شویم. من هم تصمیم گرفتم با آنها همراه شوم و دست به کار شدم. آنها را جمع آوری کردم و با کمک مادر بزرگم آنها را با هم ترکیب کردیم. و تبدیل به یک غذای بسیار خوشمزه و مقوی شدند. و من عاشق مزه آن غذا شدم و هر بار که به خانه مادر بزرگم می رفتم آن غذا را درست می کردم و خیلی خوشحال بودم که چنین غذای مقوی می خورم.



هدیه سادات حسینی

زاین کشور است که دور تا دور آن دریاست و مردم آن ماهی زیاد مصرف می کنند. در بازارهای زاین هیچ وقت هیچ یک از قسمت های ماهی تن دور ریخته نمی شود. بعضی از انواع ماهی تن برخلاف سایر ماهی ها خونگرم هستند، گوشت ماهی تن دارای پروتئین و ویتامین های بسیار است. در رسانه ها دیدم و شنیدم که تقریباً از تمام قسمت های این ماهی غذا درست می کنند؛ و حتی چشم های آن را از سر جدا می کنند و به قیمت ارزانی در بازارها به فروش می رسد. برای پخت این چشم ها می توان آنها را جوشاند، بخار داد و با سس سونیا یا سیر چاشنی دار کرد.



فاطمه محمذنژاد

یکی از غذاهایی که من دوست دارم درباره اش توضیح دهم غذایی است که خیلی ها اسم آن را نمی دانند و غذای «قیش» است. این غذای سنتی است که در منطقه خراسان شمالی پخت می شود. این غذا با رشته هایی پهن از خمیر درست می شود که خیلی شبیه لازانیا است. برای درست کردن این غذا ابتدا آب را داخل قابلمه می ریزیم و بعد از اینکه جوش آمد سبزی این غذا را که اسفناج تازه و گشنیز است داخل آب اضافه می کنیم. بعد از آن خمیرهای رشته ای شکل را داخل آب در حال جوش می ریزیم. وقتی له شد داخل آبکش می ریزیم. جداگانه عدس را می جوشانیم و رشته و خمیر و سبزی را داخل ظرف می ریزیم و رشته و پخته شده را اضافه می کنیم. سیر را می کوبیم به دوغ اضافه می کنیم و داخل خمیر اضافه می کنیم. باید خمیر یکم سرد شود تا بعد دوغ را اضافه کنیم تا بریده برید نشود. برای تزیین سیر داغ و نعنای داغ به آن اضافه می کنیم. با لذت تمام می خوریم. خواص غذا: این غذا بخاطر داشتن اسفناج و عدس که آهن و فیبر زیادی دارد برای کم خونی عالی است و لبنیات و دوغی که به کار رفته برای کلسیم بدن و استخوان ها را محکم





## بستانکاری ۴۰۰ کان کار زمستان یورت پرداخت شد



دادستان عمومی و انقلاب آزادشهر گفت: بخشی از خواسته‌های ۴۰۰ کان کار (معدن کار) زغال سنگ زمستان یورت آزادشهر با پیگیری دادستان این شهر پرداخت شد. به گزارش روابط عمومی دادگستری گلستان، سیدامیر خشک دامن اظهار کرد: جمعی از کان کاران زغال سنگ زمستان یورت با مراجعه به دادسرا، خواستار اقدام دستگاه قضایی برای پرداخت خواسته‌های مالی خود و حل دشواری ایمنی و بهداشت این کان شدند. وی افزود: با پیگیری‌های صورت گرفته بخشی از معوقات این کارگران پرداخت شد و بقیه تا آخر این ماه پرداخت می‌شود.



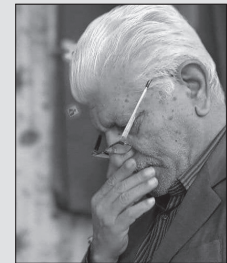
ماجرای ما بشیم و عملاً مشاهده می‌کنیم که جا تراست اما خبری از بچه نیست. آیا این خیانت در حق بازنشستگان و به نوعی تخلف نیست؟ سازمان برنامه و بودجه و سازمان امور استخدامی کشور نتیجه‌ی این اقدام خود را خواهند دید. جناب دکتر پزشکیان هم با توجه به شعارهای انتخاباتی خود که می‌فرمود با بیست درصد افزایش سالانه چگونه با تورم پنجاه شصت درصدی بازنشستگان امرار معاش نمایند، باید ثابت کنند که بایند وعده‌های انتخاباتی خود هستند. آیا سر و صداهای مجلسیان و رئیس مجلس و رئیس کمیسیون اقتصادی آقای حاج بابایی فقط یک شواف بود؟ آیا باید منتظر ماند و نتیجه چالش بازنشستگان و دولت را در کف خیابان‌ها مشاهده کرد...؟!

فعال رسانه‌ای

که انجام شود. راقم سطور این یادداشت قصد دارد در خصوص مبالغ افزایشی این مقوله صحبت کند. دولت در خصوص افزایش نود درصدی پس از ابراز ناتوانی اعلام کرده از عهده صندوق‌ها خارج است و باید این قانون در طی سه سال اجرایی گردد. حال چگونه است که این مبالغ تحقیرآمیز افزایشی مانند صدهزار تومان، چهل هزار تومان، دویست هزار تومان و ... مطرح می‌شود؟! آیا این مبالغی که بر اساس قانون افزایش یک درصد مالیات بر ارزش افزوده از جیب مردم گرفته شد که به گفته دولت‌های سیزدهم و چهاردهم رقمی هفتاد همت می‌باشد، با ارقام افزایشی چهل درصد سال اول مناسبتی دارد؟ شاید دولت می‌خواست کسری بودجه خود را با سپر بالا قرار دادن بازنشستگان و بنام کردن آن‌ها از جیب مردم درآورد و امورات خود را بگذراند. ولی امروز شاهد کذب بودن این



## بازنشستگان چشم انتظار متناسب سازی حقوق



محمود رحیمی

دولت و مجلس و شورای نگهبان بعد از کشمکش‌های فراوان بالاخره در مردادماه سال جاری متقاعد شدند که قانون متناسب سازی حقوق بازنشستگان را انجام دهند. بالاخره با کلی داد و بیداد و بگیر و ببند و تحصن و اعتراض بازنشستگان لشگری و کشوری از اول آبان ماه مقرر شد



# آگهی فراخوان جذب نیروی انسانی



## اداره کل کتابخانه‌های عمومی استان گلستان دعوت به همکاری می‌نماید

**تبصره ۱:** کارت پایان خدمت باید حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۰ صادر شده باشد. (۷) نداشتن رابطه استخدامی با سازمان‌ها و نهادهای دولتی و غیردولتی در زمان موافقت با همکاری.

**تبصره ۲:** اولویت جذب با متاهلین می‌باشد.

**تبصره ۳:** ایشارگران در اجرای ماده ۲۱ قانون جامع خدمات رسانی به ایشارگران مشمول قوانین خاص خود می‌باشند.

### ج) رشته‌های شغلی مورد پذیرش

**رشته شغلی:** دارا بودن دانشنامه لیسانس یا فوق لیسانس یا دکترا در یکی از رشته‌های تحصیلی گروه آمار.

\* افراد پذیرفته شده پس از طی مراحل گزینش، به همکاری دعوت خواهند شد.

\* **تذکره:** همکاری متقاضیان به صورت موقت و تا برگزاری آزمون بکارگیری نیروی انسانی می‌باشد و در صورت عدم قبولی در آزمون، هیچگونه حقی برای متقاضیان ایجاد نمی‌شود. **مدارک مورد نیاز:** کپی کارت ملی پشت و رو، کپی شناسنامه تمام صفحات، کپی مدرک تحصیلی، کپی کارت پایان خدمت برای آقایان، دریافت گواهی احراز محل سکونت از مراجع قانونی

**مهلت ارسال مدارک:** از تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۰ لغایت ۱۴۰۳/۰۸/۲۰

**آدرس تحویل مدارک:** گرگان، خیابان پنج آذر، آذر ۱، اداره کل کتابخانه‌های عمومی استان گلستان- واحد اداری

تلفن تماس جهت دریافت اطلاعات بیشتر: ۰۱۷۳۳۳۳۱۰۱۸ - داخلی ۲۷

شناسه آگهی ۱۸۱۵۹۳۱

اداره کل کتابخانه‌های عمومی استان گلستان برای تکمیل نیروی انسانی (یک نفر) در رشته شغلی کارشناس آمار و پژوهش برای اداره کل آن استان از طریق گزینش و مصاحبه، از بین افراد واجد شرایط ذیل، در چارچوب قرارداد ساعتی دعوت به همکاری می‌نماید.

### الف) شرایط اختصاصی:

- داشتن مدرک تحصیلی کارشناسی و بالاتر در رشته‌های تحصیلی متناسب با رشته‌های شغلی مورد نیاز صادره از یکی از دانشگاه‌ها و موسسات مورد تایید وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و یا مراکز مدیریت حوزه‌های علمیه.
- دارا بودن حداکثر سن ۳۰ سال تمام تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۰
- تبصره ۱:** دارندگان مدارک بالاتر از کارشناسی، به‌ازای هر مقطع ۲ سال به‌حداکثر سن آنان اضافه می‌شود.
- تبصره ۲:** درخصوص آقایان، مدت زمان خدمت و وظیفه عمومی به‌حداکثر سن اضافه می‌شود.
- تبصره ۳:** سکونت در شهرستان مورد نظر برای داوطلبان الزامی است.
- تبصره ۴:** کسب موفقیت در مصاحبه تخصصی.

### ب) شرایط عمومی:

- تدین به دین مبین اسلام یا یکی از ادیان رسمی کشور.
- تابعیت جمهوری اسلامی ایران.
- اعتقاد قلبی و التزام عملی به نظام مقدس جمهوری اسلامی و قانون اساسی.
- دارا بودن حسن شهرت اخلاقی و اجتماعی.
- برخورداری از سلامت جسمی و روانی متناسب با شغل.
- دارا بودن کارت پایان خدمت و وظیفه عمومی یا معافیت دائم از خدمت برای آقایان.

# طلاق پایان مسؤلیت والدین نیست

فرزندپروری پس از طلاق، یکی از پیچیده‌ترین چالش‌های زندگی خانوادگی است



رفتارها تاکید کرده و می‌گوید: قبول دارم که کنار گذاشتن احساسات منفی کار آسانی نیست، به خصوص اگر در طول زندگی مشترک آسیب دیده باشید. اما نباید اجازه دهید که احساساتتان رفتار شما را هدایت کند و تربیت فرزندتان را تحت تأثیر قرار دهد. لازم است یاد بگیرید که احساسات را از رفتار جدا کنید و اگر خشم یا رنجشی دارید، آن را بر روی فرزندتان برون‌ریزی نکنید. بهتر است این احساسات را با یک مشاور یا روانشناس مطرح کنید یا از طریق ورزش تخلیه‌شان کنید، اما تمرکز اصلی‌تان باید بر نیازهای فرزندتان باشد. این روانشناس همچنین در مورد نحوه استفاده از زبان بدن در ارتباط با فرزند و همسر سابق توضیح می‌دهد: یاد بگیرید چگونه از زبان بدن‌تان به درستی استفاده کنید. مثلاً آرام و منظم نفس بکشید و زبان بدنی مثبت و آرام داشته باشید. فرزند شما نمی‌خواهد شما را در حالت‌های پر از خشم یا غم ببیند؛ آن‌ها به پدر و مادری قوی و آرام نیاز دارند. باید به خاطر داشته باشید که فرزندتان دقیقاً در وسط ماجرا قرار دارد و از شما الگو می‌گیرد. ابراهیمی مقدم با اشاره به اهمیت عدم تبدیل فرزند به جاسوس میان والدین، اضافه می‌کند: هیچ وقت فرزندتان را در نقش جاسوس قرار ندهید. فرستادن بچه‌ها به خانه همسر سابق برای جمع‌آوری اطلاعات، نه تنها نادرست است، بلکه این کار استرس زیادی به آن‌ها وارد می‌کند و می‌تواند مشکلات روحی جدی‌تری برای‌شان ایجاد کند. این استاد دانشگاه همچنین به اهمیت ایجاد فضای احترام متقابل بین والدین اشاره کرده و می‌گوید: در مورد همسر سابق‌تان بد صحبت نکنید. فرزند شما باید بتواند با هر دو والدین رابطه خوب داشته باشد. به جای ایجاد کینه، به او نشان دهید که تلاش می‌کنید تا به عنوان یک تیم حمایتی، کنار او باشید. این نشان‌دهنده احترام و بهداشت روانی است و باعث می‌شود فرزندتان یاد بگیرد چگونه در زندگی‌اش اختلافات را مدیریت کند. ابراهیمی مقدم همچنین بر اهمیت تدوین برنامه‌های تربیتی مشترک برای فرزند تاکید دارد: برای تربیت فرزندتان باید به یک نظر مشترک برسید و برنامه‌ریزی کنید. مسائل مهمی مانند آموزش، مسائل مالی و حتی مناسبت‌هایی مانند تولد را نباید فراموش کنید. فرزند شما نباید احساس کند که می‌تواند از اختلاف بین شما سوءاستفاده کند و هر زمان که یکی از شما مخالفت کرد، به دیگری پناه ببرد. وی در پایان اضافه می‌کند: اگر والدین بتوانند با همکاری سازنده داشته باشند، فرزندشان نه تنها از این شرایط بهره‌مند می‌شود، بلکه این الگوی رفتاری مثبت می‌تواند از بروز مشکلات جدی در زندگی آینده او جلوگیری کند.

بیشتری خواهند شد و هم فرزند احساس ناامنی بیشتری خواهد کرد.

## راز موفقیت در تربیت فرزند پس از طلاق

شاید این سؤال پیش بیاید که چرا والدینی که دیگر علاقه‌ای به دیدن یا صحبت کردن با یکدیگر ندارند، باید برای تربیت فرزندشان همکاری کنند؟ ابراهیمی مقدم در پاسخ به این سؤال می‌گوید: واقعیت این است که ما در جلسات مشاوره بعد از طلاق، بارها دیده‌ایم که بسیاری از زوج‌ها، پس از جدایی، حتی تحمل دیدن یکدیگر را ندارند، در چنین شرایطی تصمیم‌گیری برای صحبت درباره فرزند مشترک‌شان می‌تواند بسیار سخت و چالش‌برانگیز باشد. ابراهیمی مقدم می‌افزاید: ارائه یک راه‌حل سریع و فوری برای این مسئله دشوار است، اما والدین باید به این درک برسند که بهترین راه برای تأمین نیازهای فرزندشان، همکاری است. مهم‌ترین چیزی که والدین باید به آن توجه کنند، این است که حتی اگر با فرد دیگری ازدواج کرده‌اند، باید با همسر سابق خود برای تربیت و آینده فرزندشان همکاری کنند. حضور شریک جدید زندگی نباید مانعی برای این تعامل باشد؛ بلکه می‌توانند با همفکری و مشورت، به راهکارهای مناسب برای تربیت فرزندشان برسند. این همکاری، نه تنها به نفع فرزند است، بلکه نشان‌دهنده میزان بلوغ عاطفی والدین است. او ادامه می‌دهد: یکی از معیارهای بلوغ واقعی والدین این است که چقدر فرزندشان را در اولویت قرار می‌دهند. اگر بتوانند در این زمینه همکاری کنند، شاید به مرور زمان حتی از شدت اختلافات بین خودشان هم کاسته شود و درک بهتری از یکدیگر پیدا کنند. این همکاری ممکن است به کاهش جنگ‌ها و تنش‌های قبلی منجر شود و حتی شرایطی برای بازسازی یا بهبود رابطه بین خودشان نیز فراهم کند.

## چگونه والدین پس از طلاق می‌توانند با یکدیگر طلاق سازنده داشته باشند؟

ابراهیمی مقدم به بررسی چالش‌های پس از طلاق و تأثیرات آن بر فرزندتان پرداخته و راهکارهایی برای همکاری سازنده میان والدین ارائه می‌دهد. او تاکید می‌کند که این همکاری نه تنها ممکن است، بلکه حیاتی است. یکی از اولین گام‌ها در این مسیر این است که خشم، تحقیر و مرور خاطرات ناخوشایند را کنار بگذاریم. ماندن در گذشته، نه تنها مشکلات ما را بیشتر می‌کند، بلکه فرزندمان را از ما دورتر خواهد کرد. او بر اهمیت جدا کردن احساسات از

پس از طلاق، چالش‌های تازه‌ای در مسیر تربیت فرزند شکل می‌گیرد. اما آیا می‌توان بدون تلخی‌های گذشته، فرزندی موفق و شاد پرورش داد؟ پاسخ مثبت است، اگر بدانید چطور با همسر سابق خود برای آینده فرزندتان همکاری کنید. به گزارش ایرنا زندگی، فرزندپروری پس از طلاق، یکی از پیچیده‌ترین چالش‌های زندگی خانوادگی است که والدین را با پرسش‌های اساسی درباره نحوه تربیت و مدیریت روابط با فرزند در دو خانه مواجه می‌کند. زمانی که خانواده به دو خانه تقسیم می‌شود، کودکان میان محیط‌های مختلف با قوانین و انتظارات متفاوت زندگی می‌کنند. این شرایط می‌تواند استرس‌زا و گیج‌کننده باشد و روی رشد روانی و عاطفی فرزند تأثیر بگذارد. والدین نیز، در این میان، با مسؤلیت‌های سنگینی روبرو هستند؛ از جمله هماهنگ کردن روش‌های تربیتی و جلوگیری از اختلافات و تنش‌های بی‌جا. اما چگونه می‌توان این بحران را مدیریت کرد و به فرزند، امنیت و ثبات عاطفی لازم را هدیه داد؟ در ادامه، دکتر ابراهیمی مقدم، روانشناس و عضو هیئت علمی دانشگاه، راهکارهای موثری را برای والدینی که با این چالش‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند، ارائه می‌دهد.

## اهمیت همکاری والدین پس از طلاق برای تربیت فرزند

مسائل تربیت فرزند پس از طلاق بسیار حساس و پیچیده است و نیازمند همکاری نزدیک و موثر بین والدین است، حتی اگر رابطه زناشویی پایان یافته باشد. ابراهیمی مقدم به این موضوع مهم اشاره کرده و می‌گوید: متأسفانه، برخی زوج‌ها پس از طلاق فراموش می‌کنند که فرزندی دارند که آینده‌اش به تربیت و حمایت آنها وابسته است. این بی‌توجهی به نیازهای فرزند می‌تواند عواقب جدی به همراه داشته باشد؛ چرا که این کودکان، بدون ثبات و پشتیبانی، دچار مشکلات عاطفی و روانی می‌شوند. پدر و مادر، حتی اگر دیگر شریک زندگی هم نباشند، باید به‌طور جدی با هم در تربیت فرزند همکاری کنند. وی بر اهمیت ایجاد هماهنگی میان والدین پس از طلاق تأکید می‌کند و توضیح می‌دهد: یکی از مهم‌ترین مسائل این است که والدین گذشته‌شان را پشت سر بگذارند و برای آینده فرزندشان همکاری کنند. اگر به جای همکاری، دائماً به یکدیگر بدگویی کنند یا در فکر ایجاد تنش باشند، استرس و ناپایداری در فرزند افزایش می‌یابد. چنین رفتاری نه تنها به تربیت فرزند آسیب می‌زند، بلکه به مرور زمان باعث پشیمانی خود والدین نیز خواهد شد. این روانشناس با اشاره به این که والدین باید نقش خود به عنوان پدر و مادر را هرگز فراموش نکنند، افزود: حتی اگر زوج‌ها از هم جدا شده‌اند، مسؤلیت پدر یا مادر بودن برای همیشه باقی است. اگر این پل از دست برود، هم والدین دچار مشکلات