



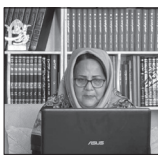
مزون نوزا

در خدمت همشهریان عزیز

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

۰۹۳۹۳۰۱۶۱۷۲ - ۰۱۷۳۲۲۲۴۸۰۲
nozhaa_collection

مختومقلی نماد همبستگی
ایران و ترکمنستان است



۲

مدیریت سیستمی



۲

آموزه‌هایی
برای باز نشستی



۴

کاشمش

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

یکشنبه ۲۷ آبان ماه ۱۴۰۳ / سال بیست و ششم / شماره ۲۸۷۷ / صفحه ۸ / ۲۵۰۰ تومان

یادداشت اول

به سخندانی

نیست

با مسوولیت سردبیر

نگاهی به سخنان نمایندگان مجلس شورای اسلامی و مسوولان و مدیران گلستانی که در چند روز گذشته دیدگاه‌هایشان درباره وضعیت عمومی گلستان در اخبار منتشر شده است نشانگر آن است که گویا همگان در حال بیدار شدن از خواب عمیقی هستند که به آن دچار شده بودند. آب، خاک، زندگی، توسعه و ... کلید واژه‌هایی هستند که اندک اندک جایگاه و تعریف خود را پیدا می‌کنند، گویا تازه متوجه شده اند که سرزمینی که آب نداشته باشد قابلیت ماندگاری ندارد و کسی نمی‌تواند در آن زندگی کند یا سرزمینی که خاک آن از مواد آلی خالی شود دیگر در آن بذری نخواهد رویید و ... اینها البته مسایل بنیادینی است که کارشناسان سالها آنها را هشدار داده اند اما تا به امروز آنها را کلماتی و تیرپنی می‌دانستند و گمان می‌کردند سخنانی است از سر ادعای دانایی، اما اینک همگان ادعان می‌کنند باید ابتدا آب و خاک داشت و بعد برای آنها طرح توسعه ای نقشه ریخت، باید جنگل و محیط زیست داشت تا فردا که سازمان های بین المللی حتی برای تولید اکسیژن کشورها مقدار و اندازه تعیین کردند و بین کشورهای مولد اکسیژن و مصرف کننده آن فرق گذاشتند دیگر برای هوای تنفسی خود هزینه نپردازیم، اما پرسش این است برای آنکه بتوانیم آب، خاک و محیط زیست خود را نجات دهیم باید برنامه معلومی برای نجات داشته باشیم. چگونه می‌توان در استانی که نیمی از آن گرفتار کشاورزی سنتی با کمترین بهره‌وری است گامی به پیش گذاشت. تلختر آنکه چگونه می‌توان گامی به جلو برداشت تا هنگامی که تا همین یکی دو سال پیش برخی مسوولان استان به دنبال جمع کردن امضا برای کشت شالی بودند؟ چگونه می‌توان به پیش رفت وقتی برای کشاورز هیچ الگوی کشتی که جذابیت اقتصادی داشته باشد تعریف نشده است، چگونه می‌توان با قوانین عجیب ارث و میراث که بهترین زمین های کشاورزی را به چند تکه تقسیم می‌کند کشاورزی مدرن داشت؟

ادامه در صفحه ۲



برخورد با ۴ هزار خودرو
به دلیل دست کاری پلاک
« ۸ »



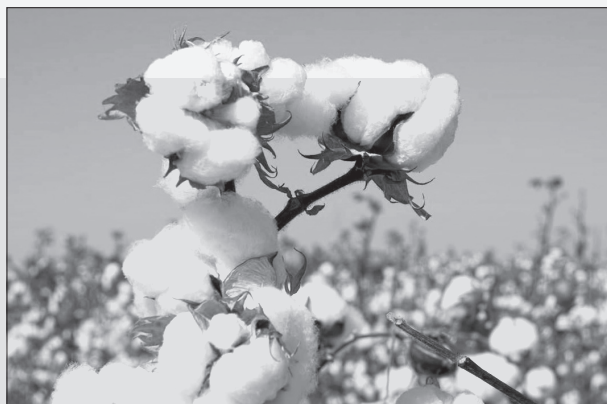
بانک‌ها در پرداخت وام اشتغال به معلولان
سنگ اندازی می‌کنند
« ۵ »



آغاز سرشماری پاییزه علف‌خواران
پارک ملی گلستان
« ۴ »

روزگاری

طلا سفید بود



اگر دولت وفاق ملی ارز کافی را به کشاورزان ارائه دهد
در عرض یک سال به خود کفایی در پنبه خواهیم رسید

که خود تولید می‌کند، منتفع شود. نماینده ولی فقیه در استان گلستان به بیان ارزش زمین و اهمیت آن از منظر قرآن کریم پرداخت و گفت: منشأ تمام جنبش‌ها و تحولات زمین است. باور من بر این است که زمین زنده است. یک دانه گندم در زمین شروع به رشد خواهد کرد. در حالی که در جای دیگری خواهد پوسید. خداوند در قرآن کریم در قبال این نعمت از ما خواسته که زمین را آباد کنیم. آیت‌اله نورمفیدی در ادامه گفت: سال‌هاست که در نمازجمعه تأکید می‌کنم که کشاورزان زمین را بعد از برداشت آتش نزنند. امیرالمؤمنین در نامه به مالک اشتر گفته است: «توجهت به آبادانی زمین باید بیش از دریافت مالیات باشد». وی عنوان کرد: کارشناسان منابع طبیعی پیش‌بینی می‌کنند که با روال فعلی، ۱۵ الی ۲۰ سال دیگر استان گلستان بیابانی خواهد شد. آیت‌اله نورمفیدی در نهایت با اشاره به فرونشست زمین در استان گلستان و تعبیر آن به زلزله خاموش گفت: چاه‌های غیر مجاز سبب کاهش سطح آب‌های زیرزمینی و ابتلای استان به فرونشست شده است. به طوری که اکنون در جایگاه اول فرونشست کشور قرار داریم.

در دانشگاه‌ها تدریس می‌شود. امروز جایگاه آن کجاست؟ اگر با وجود ایجاد رشته حقوق کشاورزی هم به آن بی‌توجه باشیم، وضعیت بهتری نخواهد داشت. نماینده مردم آزادشهر و رامیان در مجلس شورای اسلامی در این همایش عنوان کرد: من معتقدم که بالغ بر ۵۰ درصد اشتغال کشور مبتلا به بخش کشاورزی است. امید می‌رود که تلفیق بحث‌های حقوقی، علمی و فقهی دستاوردی داشته باشد که شرایط جامعه را بهبود ببخشد. جمشید

مهران موذنی - نماینده مردم گنبدکاووس در مجلس شورای اسلامی در پنجشنبه گذشته همایش ملی حقوق کشاورزی در گرگان، نبود حقوق کشاورزی را یکی از عوامل از دست رفتن جایگاه گلستان در کشت پنبه عنوان کرد و گفت: روزی گرگان سرزمین طلای سفید بود. وزارت جهاد کشاورزی با کدام منطق پیشنهاد داد که پنبه باید از این سرزمین برچیده شود؟ نبود حقوق کشاورزی موجب شد که چنین اتفاقی بیفتد. پنبه بیش‌ترین ارزش افزوده در بین تمام محصولات کشاورزی دنیا دارد. با احیای کشت پنبه، دیگر چوب گیاه پنبه را نخواهیم سوزاند و می‌توانیم از آن کاغذ، تیرون و ام‌دی‌اف بسازیم. چرا فراموش کردیم که می‌توانیم با لیتتر پنبه در صنایع دفاعی باروت تولید کرد؟ چرا باید چنین چیزی را از کشورهای همسایه وارد کنیم؟ عبدالحکیم آق‌آرکالی افزود: اگر دولت وفاق ملی ارز کافی را به کشاورزان ارائه دهد، در عرض یک سال به خودکفایی در پنبه خواهیم رسید. وی در ادامه اضافه کرد حقوق کشاورزی را کافی ندانست و اظهار داشت: رشته اقتصاد کشاورزی سالیان سال است که

ادامه یادداشت اول

به سخندانی نیست

و از همه مهمتر یکی پاسخ دهد تا به حال برای این بنیادی ترین امورات چه اقداماتی انجام شده است؟ آیا طرح مساله آشوراده آدرس غلط دادن نیست؟ در سرزمین بی آب و علفی که هر روز دریا با آن قهر بیشتری می کند چه می خواهیم بکنیم؟ اگر منطقی و ارزشمند است چرا آن را به افکار عمومی توضیح نمی دهید؟ آیا پروژه لایروبی موفق بوده است؟ مسوولان محترم اکنون باید گزارشی از اقدامات خود را در این مسیر ببلند والا این دردها را که ما سالهاست جار می زنیم دانستن و درک کردن البته برای تبیین صورت مساله مهم است اما آنکه باید کاری انجام دهد قطعاً شهروندان نیستند پس لطفاً بگویید در این سالها چه کرده اید و یا بگویید از این پس برنامه اتان برای آب، خاک و زندگی در گلستان چیست؟ و الا آنگونه که استاد سخن جناب سعدی می فرماید:

سعدیا گر چه سخندان و مصالح گویی
به عمل کار برآید به سخندانی نیست

خبر

بارش باران در گنبدکاووس ۹ درصد بیشتر شد

رئیس اداره هواشناسی گنبدکاووس با اشاره به بارش ۶۱.۶ میلی متر باران در این شهرستان مرزی با اقلیم خشک و نیمه خشک از ابتدای سال آبی جدید (اول مهر تاکنون) گفت: بارش های گنبدکاووس در این مدت ۹ درصد بیشتر شد. به گزارش روابط عمومی، منصور فرشاد اظهار کرد: هفته گذشته هم در مجموع ۱۴.۹ میلی متر باران در گنبدکاووس بارید. وی همچنین گفت: بارش های سال آبی جاری در این شهرستان بالاتر از نرمال بوده است. رئیس اداره هواشناسی گنبدکاووس با یادآوری متوسط ۶۷.۳ میلی متری بارش ها در دوره درازمدت ۲۵ ساله در گنبدکاووس اضافه کرد: بارش های سال آبی جدید هشت درصد کمتر از این دوره زمانی است. فرشاد همچنین به وضعیت بارش باران در ناحیه شمالی گنبدکاووس و اینکه برون هم اشاره کرد و گفت: از ابتدای سال کشاورزی و آبی جاری تاکنون ۴۵.۹ میلی متر باران در این منطقه بارید که نسبت به مدت مشابه سال قبل ۳۳ درصد کمتر شده و در مقایسه با دوره درازمدت ۲۵ ساله، سه درصد افزایش داشته است. وی اضافه کرد: بارش های امسال در اینجه برون بالاتر از نرمال بوده و براساس شاخص درصد نرمال، وضعیت سال آبی جدید تاکنون نرمال بوده است.



مدیریت سیستمی



دکتر حیدر حسین نژاد

زمانبندی کردیم. یعنی اکثر نایع با کاهش ۳۰ درصدی در بخش تولید مواجه شدند. آنهم در شرایطی که سال بنام جهش تولید با مشارکت مردم نامگذاری شده است. مصرف روزانه گاز فقط در بخش خانگی در ایران سال گذشته از ۸۰۰ میلیون متر مکعب فراتر رفت. برای اینکه بدانیم این عدد چقدر ارزش دلاری دارد کافیست این عدد را در قیمت جهانی گاز ضرب کنیم، عدد بدست آمده میزان پولی هست که به زحمت تولید گاز کردیم انتقال دادیم و دود کردیم در خانه ها بسمت آسمان بدون هیچ ارزش افزوده و آورده ای. آیا مصرف ما در بخش خانگی درست و بجا هست و با بهره وری همراهی دارد؟ آیا بخاری های ما، موتور خانه های ما استاندارد روز جهانی را دارند؟ آیا ساختمان های ما پیوست های بهره وری انرژی استاندارد روز دنیا را پاس میکنند؟ آیا فرهنگ مصرف مردم در مورد گاز، برق، آب، درست و منطقی هست؟ میانگین مصرف آب، برق، گاز، بنزین و گازوئیل با تفاوت های اندکی در ایران با میانگین مصرف جهانی یعنی از کشورهای فقیر تا غنی بعضاً تا ۵ برابر می رسد این عدد طی دهها سال گذشته برقرار بوده است. آیا سیستم حکمرانی کشور به این رویداد ناترازی انرژی در همه حوزه ها را از دهها سال قبل پیش بینی کرده بود؟ آیا در کشور ما حقیقتاً چیزی بنام تفکر سیستمی و چارچوب سازمانی مشخص وجود داشته است که این مشکلات و بحران ها را ببیند؟ بیان مسئله کند راه حل ارائه دهد اجرا کند و پایش و نظارت بر اجرا تا حصول نتیجه داشته باشد؟ سال آینده ما از کمبود ۱۸ هزار مگاوات برق در تابستان امسال به کمبود حداقل ۲۴ هزار مگاوات در روز خواهیم رسید امسال هم قطعاً در زمستان از کمبود ۳۰۰ میلیون متر مکعب گاز در روز به قریب ۴۰۰ و بلکه بیشتر در روز خواهیم رسید. یعنی قطعی و کاهش برق و گاز تحولی به صنایع در زمستان و تابستان پیش رو به عددهای بزرگتری خواهد رسید کما اینکه طی سالهای گذشته تا به حال رسیده ایم. سوال های مهمی وجود دارد که چرا کشور ما در همین حوزه خاص انرژی با چنین مشکلاتی روبرو شده است. آنهم بقدری که دولت ها انگار هیچ عزمی توانی برای ارائه یک برنامه یا بیان مسئله محور رحل آنها ندارند. اقدامات دولت در همین ۱۶ سال اخیر برای بوجود

کشور ما دومین دارنده بزرگ ذخائر طبیعی جهان مثل نفت و گاز در مجموع هست. آیا وضعیت مصرف و تولید انواع حامل های انرژی مثل گاز، برق، بنزین و گازوئیل در شرایط خوبی هست؟ سالهاست که از کاهش تولید و کاهش بهره وری در کل زنجیره تولید نفت و گاز در پتروپالایشگاه ها بدلیل عقب ماندگی از علم روز این صنایع صحبت می شود و از طرفی دیگر با یک ولنگاری در مصرف که عجیب و غریب است مواجه هستیم بطوری که اگر شبانه روز مراکز تولید این حامل های انرژی کار کنند باز هم کفاف این مصرف را نمی دهد. سال گذشته حدود ۳۰۰ میلیون متر مکعب کمبود گاز برای تامین حتی مصرف داخلی خانگی و تجاری داشتیم و مصرف صنایع مادر از جمله الومینیوم، فولادف سیمان، فرش و سایر صنایع را کاهش و

نیامدن چنین مشکلاتی در حوزه انرژی چه بوده است؟ چرا خودروسازان ما که بهتره بگوییم مونتاژ کار وارداتی نتوانستند خود را با تکنولوژی روز دنیا در تولیدات مطابقت و همراهی بدهند؟ چرا باید خودرو روز دنیا حتی خودروهای کشنده با جریان الکتریکی باشد آنوقت پراید ما با مصرف ۱۲ لیتر در ۱۰۰ کیلومتر؟! پاسخ این سوالات کاملاً واضح و مبرهن است، مدیریت اقتصادی در کشور ما دولتی بوده است. تقریباً ۸۰ درصد اقتصاد کشور دولتی است. یک دولت مثال بزینم در دنیا که همه کاره اقتصاد هست و پیشرفت هم کرده است؟ بخش خصوصی ما سهمش از اقتصاد ایران چقدره؟ آیا طی سالیان گذشته به بخش خصوصی برای آگاهی اقتصاد و تولید و عمران همتی وجود داشت و یا حتی دارد؟ آیا آنهایی هم که واگذار شد به خصوصی واقعی واگذار شد؟ اقتصاد دولتی واضح است که پر از رانت و فساد و تبعیض و بی عدالتی هست. نمونه کاملاً شفاف آن فوتبال هست. ۱۰۰ میلیارد یک بازیکن می خردند که ارزش آن بازیکن حقیقتاً ۱۰ میلیارد هم نیست و باشگاه ها که بهتر است نام باشگاه را به آنها اطلاق نکنیم چون هیچ زیرساختی ندارند سهم خود را هم از این خرید بازیکن بر میدارند. تیم های لیگ برتری با این پول پاشی های زیاد حتی یک زمین فوتبال آبرومند در سطح آسیا ندارند که بازی های خود را در آن انجام دهند آیا ۱۰۰ میلیارد ندارند که برای زمین هزینه کنند؟ در بحران آب و کشاورزی سنتی همین مشکلات هست در آلودگی هوا و زیان میلیارد دلاری مرگ و میر ناشی از آن و نیز آسیب های فراوان مالی و غیر مالی حوادث رانندگی در کشور هم به همین گونه است. دفع زباله ها که طلای کثیف جهان نامیده میشود هم به همین درد بی برنامهگی مبتلا هست. پول هست، بودجه هست، مدیریت نیست. برنامه ریزی نیست، آینده نگری نیست. در یک کلام خرد و عقلانیت نیست. چقدر شاعران بزرگ پارسی گوی داریم که هر یک به تنهایی فخر عالم عرفان و کلام و سخن هستند که از خرد ودانایی گفتند اما کیلومترها از این سخنان فاصله داریم.

متخصص بیهوشی درد و مراقبتهای ویژه

مختموقلی نماد همبستگی ایران و ترکمنستان است

ترکیه به سخنرانی و انتقال تجارب و یافته های پرداختند. این کنفرانس بنیاد حمایت یونسکو از بزرگداشت های سیصدمین سال تولد مختموقلی فراغی و همچنین اعلام سال مختموقلی از طرف کشورهای ترک-سوی و با محوریت ترکمنستان با شعار سال "مختموقلی فراغی، پهم پایخاس عمانی" به اجرا در آمد. در ابتدا ویدئویی از فعالیت های انجام شده درباره گرامیداشت مختموقلی از جمله اجلاس سران کشورها و افتتاحیه مجسمه باشکوه مختموقلی و انتشار دیوان در قطع سلطانی به سمع و نظر رسید. سپس جناب م. چارییف از انستیتوی دولت محمد آزادی درباره اقدامات این مرکز آموزش عالی جهت ترجمه مقالات سخنرانان و سایر تلاش ها صحبت کرد. سپس خانم ج. رستموا نماینده یونسکو در ترکمنستان در سخنرانی خود به تلاش های دولت ترکمنستان در تکرم شخصیت مختموقلی در سطح جهان صحبت نمود. پس از آن خانم او. بریدیلووا نماینده اتحادیه زنان ترکمنستان طی صحبت های خود به جنبه های فکری مختموقلی اشاره نمود و به میهمانان خوشامد گفت.



این کنفرانس، به بخش هایی از فعالیت انجام گرفته در ایران درباره مختموقلی فراغی و فعالیت های صورت گرفته در فصلنامه فراغی درباره مختموقلی و نیز در انتشارات مختموقلی و انتشار دهها کتاب درباره این شاعر ترکمن سخن گفت. نیازی، در ادامه صحبت خود به فعالیت های صورت گرفته در ایران و ترکمن صحرا اشاره کرد و افزود: در ایران در سطح دولتی و مردمی هر ساله در ماه می برای مختموقلی در تهران و شهرهای ترکمن نشین و بویژه در پای آرامگاه اش در ازبکستان، قزاقستان، قرقیزستان، تاجیکستان،

لیلا حسین زاده- مختموقلی در زبان رهبران دو کشور ایران و ترکمنستان به نماد همبستگی و پل ارتباط دو دولت و ملت تبدیل گشته و موجب ارتقای سطح روابط گردیده، و می باید وجود پر برکت ایشان را مغتنم شمرد. بانوی ایرانی حمیده نیازی در یونسکو (دفتر عشق آباد) و در کنفرانس بین المللی مختموقلی و عقلایت قرون با اعلام این مطلب به عنوان اولین سخنران این کنفرانس در سخنانش گفت: مختموقلی به عنوان انسان کامل در جنبه های مختلف علوم سرآمد بود. او اصول شعر را می دانست و شاعری بزرگ بود و در علم فلسفه، فیلسوف، در کلام متکلم و در دین متاله، و در جرگه های عرفان عارف کامل بود. پس لازم است درباره همه جنبه های علمی وی تحقیقات عمیق صورت پذیرفته، منتشر گردد و ما در ایران تلاش کرده ایم اینگونه مختموقلی را معرفی نماییم. نویسنده رمان مختوم قلی فراغی و سردبیر مجله مختموقلی با قرأت ابیاتی از اشعار مختموقلی فراغی، رشد تدریجی وی را در رسیدن به اوج معرفت شرح داد. حمیده نیازی با قدردانی از برگزارکنندگان



شهروندان برای جلوگیری از قطع برق رعایت بیشتری در مصرف برق داشته باشند. یادداشت اول روزنامه به چهارمین سالگرد در گذشت استاد داوود فیراحی اختصاص دارد و در آن احسان مکتبی سیر تطور اندیشه دکتر فیراحی را در آثارش به قلم آورده است. در این شماره هم چنین گفت و گویی با محمد حکیمی مثنوی پژوه دربارہ جایگاه مثنوی در ادبیات فارسی و عرفان مولانا سخن گفته است. در شماره سه شنبه هم چنین گزارشی از کتاب توتوجان از کوثر قندهاری درباره سبک آموزشی در ژاپن منتشر شده است.

پرداخته شده است و به نهادهای فرهنگی یادآوری کرده است از این فرصتها بهره ببرند. در این شماره صفحه سینمایی روزنامه با یادداشتهای علی درزی و صالح فصیحی در کنار گزارشی ورزشی از بهنام نیک پیام و صدای مخاطبان روزنامه منتشر شده بود. درباره صفحه صدای مخاطبان باید بگوییم این صفحه جمع آوری مطالب قابل انتشاری است که هر هفته به دست گلشن مهر می رسد و مخاطبان دیدگاههای خود را در روزنامه منتشر می کنند.

نوزدهم تا بیست و سوم آبان ماه ۱۴۰۳

شنبه نوزدهم آبان ماه



دوشنبه بیست و یکم آبان ماه



چهارشنبه بیست و سوم آبان ماه



تیتیر اول روزنامه گلشن مهر در این روز به سخنرانی دکتر علی صاحبی پژوهشگر و مترجم صاحب نام گرگانی اختصاص داشت که به دعوت روزنامه گلشن مهر و سرای فرهنگ و رسانه و با همکاری دانشگاه گلستان در تالار این دانشگاه برگزار شد. دکتر صاحبی که به مناسبت جشن امضای دو کتاب تازه به بازار آمده اش سخن می گفت درباره اختیار و حق انتخاب در روانشناسی سخن گفت و فحوی کتابهای تئوری انتخاب در عمل و بر دریا کنار مثنوی را برای مخاطبان حاضر بسط داد. البته به جهت استفاده مخاطبان عزیز فایل صوتی سخنرانی دو ساعته دکتر صاحبی در کانال روزنامه به نشانی https://t.me/ir_golshanemehr قرار داده شده است. یادداشت اول روزنامه با عنوان تلک ششقه هدرت (آهی بود که بر آمد) بند آخر خطبه شششقه امام علی (ع) در نهج البلاغه شریف است که درباره مشکلات زندگانی شهروندان و معیشت نابسامان آنها نوشته شده است و خواستار تجدیدنظر در سیاستهایی شده است که نتیجه آن فقر و فاقه شهروندان است. در این شماره هم چنین یادداشتی از دکتر شعبان بزرگی درباره گلشن مهر و گزارشی ورزشی از بهنام نیک پیام منتشر شده است.

یکشنبه بیستم آبان ماه

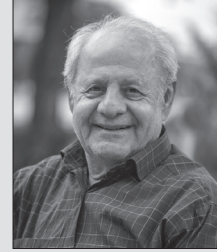
تیتیر اول گلشن مهر در این شماره ریزگرد فرسایش خاک و... نوشته علیرضا صدرایی است، صدرایی با اشاره به سفر سرپرست منابع طبیعی کشور و بازدید او از مناطق بیابانی گلستان با اشاره به وضعیت زیست بوم گلستان بحران های پیش روی استان را برشمرده است و آورده است چنانچه به سرعت و جدیت به آنها رسیدگی نشود دهه آینده گلستان دهه ای پر مخاطره خواهد بود. یادداشت اول روزنامه به مناسبت زادروز نیما پدر شعر معاصر به جایگاه او در ادبیات فارسی

سه شنبه بیست و دوم آبان ماه

تیتیر اول روزنامه در روز سه شنبه گفت و گوی مهرا مودنی با سارا مقصودلو مشاور مدیرعامل برق گلستان است که در آن گفته است قطعی های برق در گلستان روزانه نخواهد بود و خواسته است تا

تیتیر اول روزنامه با اشاره به انتخابات هیات رییسه شورای اصلاح طلبان راه مردم سالاری و جمهوریت را پر سنگلاخ خوانده است و یکی از آفتهای این مسیر را فقدان کارکرد حزبی و رفتار حزبی عنوان می کند و خواستار اصلاح وضعیت احزاب برای ارتقا جامعه مدنی شده است. این یادداشت به قلم صدرایی گفته است احزاب تک نفره توان تاثیرگذاری سیاسی را ندارند و نخواهند داشت. یادداشت اول روزنامه به روز جهانی دیابت اشاره کرده است و گفته است برای دوری از دیابت باید سبک زندگی را تغییر داد و نمی توان با ادامه مسیر سابق امیدی به بهبود داشت. در این شماره هم چنین صفحه کودک و نوجوان روزنامه به دبیری آزاده حسینی منتشر شده است و در آن آثار دلینا رسولی، فاطمه بنی کریم، ترنم منوچهری، الیسا معتمد، فاطمه سنجولی، طنین رستمی، مه نیا بابایی، ماتیس حسینی، فاطیما عقیلی، وانا روح افزایی، زهرا علوی نژاد، نازنین خانقلی، اندریا کیا و حلما رسولی منتشر شده است. در هفته ای که گذشت تمامی تیتیرها و یادداشت اول های روزنامه به استثنای تیتیر اول دوشنبه تولیدی تحریریه روزنامه گلشن مهر بود. در این هفته بیش از چهل نویسنده در گلشن مهر حاضر بودند و مطلب منتشر کردند، علاوه بر این سه صفحه تخصصی در سینما، ادبیات و کودک و نوجوان نیز با مطالبی به روز منتشر شده است. لازم به ذکر است تولید کلمه در گلشن مهر از میزان دوهزار و پانصد کلمه در هفته گذشته فراتر رفت.

آموزه‌هایی برای بازنشستگی



مهدی سیف حسینی

بعد از مدتها، چند ماه پیش دوستی را در خیابان دیدم که ظاهر آشفته‌ای داشت. بعد از احوالپرسی، پرسیدم: چطوری؟ گفت: خیلی بد. گفتم چرا؟ پاسخ داد: بعد از دوران بازنشستگی بیکاری شروع شد و لاجرم خانه نشینی که سخت‌آزار دهنده است. صبح می‌آید و شب می‌رود و روزها تکراری مثل هم. گفتم: برای بیکاری ات تدبیری بکن. گفت: چه تدبیری؟ آنهم در این اوضاع و احوال. گفتم: پیشنهادی برایت دارم. گفت: بگو. پاسخ دادم: اکثر بقول معروف (با زن نشسته‌ها) روزهای خود را گاه همراه همسر به مراکزی که برنامه‌های مختلف نظیر شاهنامه خوانی، تفسیر اشعار حافظ و مولوی هست، می‌روند. گاه در مکان‌هایی نظیر کافه کتاب‌ها به بحث پیرامون مسائل مختلف روانشناسی و یا فلسفه می‌پردازند. آنجا خیلی خوب می‌شود اوقات فراغت را پر کرد. یا پیاده روی در جنگل‌نگدرد و ناهارخوران. پاسخ داد: این کارها علاقه و دل و دماغ می‌خواهد. گفتم: بالاخره از خانه نشینی و یکنواختی و هی نگاه کردن به تلویزیون با این

برنامه‌های بی محتوا که بهتر است. گفت: آدرس این مکان‌ها را بگو. گفتم و از هم جدا شدیم. ماه‌ها بعد (چند روز پیش) او را در حال قلم زدن دیدم. احساس کردم تغییر محسوس کرده است. وقتی مرا دید، گفت: خدا خیرت بدهد. از روزی که به پیشنهاد تو عمل کردم و در این گروه‌هایی شرکت کردم، اولاً حالم خیلی خوب شده است و دوم اینکه معلومات و دانشم افزایش پیدا کرده است. پرسیدم: چطور؟ گفت: راستش آنقدر غنا در ادبیات و هنر ما هست که بسیار از آن بی‌خبر هستیم و حالا وقتی پای اندیشه‌های بزرگانی چون فردوسی، حافظ، مولوی، سعدی، خیام، که دنیای ادبیات ما را تشکیل می‌دهند، می‌نشینیم، می‌بینیم اینها همه در فلاسفه بیشتر مطلب برای بشریت و راه و رسم زندگی گفته‌اند. درسهایی که بی‌گمان آموزنده است و هنوز سخنانشان مشغولی و بازارگرمی اینها می‌گذرد و هنوز سخنانشان مشغولی و بازارگرمی دارد و پیرامون مسائل دیگر، برخی اظهارنظرها کرد که فهمیدم نه تنها به لحاظ روحی که به لحاظ اندیشه

ورزی در این مدت چند ماهه بسیار آموخته است. با خود اندیشیدم که راز بقا ملت ایران و حفظ زبان فارسی آن شاید به تداوم و باور ملت به تفکرات این بزرگان است که برخی آنچنان از تاریخ تمدن و گذشته ایران باستان گفته‌اند که گویی یک هویت کم نظیر را رقم زده‌اند. و برخی درباره هستی و وجود انسان به نظم و نثر نوشته‌اند که گویی این تفکرات در قالب یک فرهنگ جا افتاده و راز بقا ملت ایران شده است. هویت دیرین و غنای فرهنگی کم نظیر که در خون و باور این ملت باقی مانده خود راز ماندگاری ملت ایران را تضمین کرده است. و چه خوب بود که در توسعه این مراکز حاکمیت تدبیر نشان می‌داد و مراکز کتابخوانی نظیر خانه‌های فرهنگ شهرداری را که زمانی بهترین مکان برای ترویج کتاب خواندن و آشنایی با فرهنگ و ادب و هنر بود، دوباره راه اندازی می‌کرد که حتماً به سطح ارتقاء جامعه فرهنگی مفید واقع می‌شد و می‌توانست به کاهش انفعال، افسردگی و خشونت کمک نماید.

آغاز سرشماری پاییزه علف‌خواران پارک ملی گلستان

شده است. رییس پارک ملی گلستان بیان کرد: با مشارکت بیش از ۱۵۰ محیطبان، همیاران طبیعت و جوامع محلی آشنا به موقعیت منطقه، سرشماری پاییزه گونه‌های علف‌خوار پارک با محوریت قوچ و میش، کل و بز و آهو به مدت ۲ روز شروع شد. احمد رادمان با اشاره به تعیین بیش از ۵۰ مسیر برای سرشماری علف‌خواران پارک ملی گلستان، گفت: تیم‌ها در روز نخست در ۳۳ مسیر محدود سرمحیطبانی‌های میرزابابلو، سولگرد، لهندور و آلمه، کار سرشماری را بر اساس مشاهدات مستقیم انجام می‌دهند و سرشماری در مسیرهای باقی مانده در محدوده شالوق، دشت، تنگه‌گل و تنگه‌راه، انجام می‌شود. وی افزود: کار هماهنگی این سرشماری از روز گذشته آغاز شد و برخی تیم‌ها از دیشب در مناطق دور دست جایگیر شدند و بعد از جمع‌بندی مشاهدات، آخرین آمار گونه‌های علف‌خوار پارک ملی گلستان اطلاع‌رسانی خواهد شد.



مرال و زیستگاه‌های کوهستانی با عناصری مانند درخت ارس و گونه‌های پلنگ ایرانی و کل و بز است. طبق اعلام کارشناسان، بیش از هزار و ۳۳۰ گونه گیاهی، هزار و ۱۰۰ گونه حشره، ۱۵۰ گونه پرنده، ۶۹ گونه پستاندار، ۲۴ گونه خزنده و دوزیست و ۱۰ گونه ماهی در عرصه‌های جنگلی و مرتعی و منابع آبی پارک ملی گلستان شناسایی

ذخیره‌گاه محیط زیستی کره زمین ثبت شد. این ذخیره‌گاه زیست‌کره به دلیل جایگاه جغرافیایی، توپوگرافی و رویشگاهی شامل بخش وسیعی از زیستگاه‌ها، اکوسیستم‌ها و رویشگاه‌های تپه ماهوری با عناصر شاخص ایرانی توراتی مانند درخت تاغ، گونه آهوی ایرانی، قوچ و میش، رویشگاه‌های هیرکانی با عناصری مانند درخت راش، گونه جانوری

سرشماری پاییزه گونه‌های علف‌خوار پارک ملی گلستان شامل کل و بز، قوچ و میش و آهو برای رسیدن به آخرین اطلاعات از جمعیت زیستمدانان حیات وحش این پارک با همکاری محیطبانان و همیاران طبیعت از روز گذشته آغاز شد. به گزارش ایرنا، جمعیت علف‌خواران پارک ملی گلستان به عنوان یکی از ۵۰ ذخیره‌گاه زیست کره دنیا هر ساله در فصل پاییز بر اساس مشاهدات مستقیم نیروهای محیطبانی و اداره کل حفاظت محیط زیست و دوستداران طبیعت سرشماری می‌شود. طبق اعلام کارشناسان با اقدامات صورت گرفته برای نگهداری آرامش و رویارویی با متجاوزان به حیات وحش در این سال‌ها، آمار علف‌خواران پارک ملی گلستان از ۱۰ هزار و ۷۰۰ راس در سال ۱۴۰۱ به ۱۱ هزار و ۶۱۷ راس در سال قبل رسید. پارک ملی گلستان در سال ۱۳۳۶ با نام آلمه و ایشکی مورد حفاظت قرار گرفت و نخستین پارک ایران است که از سال ۱۳۵۴ در فهرست میراث جهانی یونسکو به عنوان یکی از ۵۰



هفته اول لیگ زورخانه‌ای نوجوانان در گرگان برگزار شد



هفته اول لیگ زورخانه‌ای کشور، استعدادهای برتر در گروه دوم به میزبانی هیات ورزش‌های زورخانه‌ای گلستان برگزار شد. در این رقابت‌ها چهار تیم اول مقاومت یزد و ولیعصر (عج) کاشان، مالک‌اشتر و امیرعرب هر ۲ از بیرجند به همراه پوریای ولی گرگان به عنوان میزبان با هم به رقابت پرداختند. در پایان این رقابت‌ها ۲ تیم مالک‌اشتر و امیرعرب هر ۲ از بیرجند به ترتیب با ۲۲۸ و ۲۲۲ امتیاز اول و دوم شدند. همچنین تیم مقاومت یزد با کسب ۱۸۱ امتیاز در جایگاه سوم قرار گرفت. تیم‌های ولیعصر (عج) کاشان و پوریای ولی گرگان به ترتیب با کسب ۱۳۷ و ۱۲۵ امتیاز چهارم و پنجم شدند. داوران این رقابت‌ها به شاخص‌های ورود و استقرار، شنو نرزش، میل بازی، میل گیری، پازدن، چرخیدن، سنگ گرفتن دعا و خروج تیم‌ها امتیاز دادند. مسابقات لیگ زورخانه‌ای کشور با حضور ۱۰ تیم در ۲ گروه پنج تیمی برگزار شده است. هفته دوم این رقابت‌ها جمعه هفته آینده به میزبانی یزد برگزار خواهد شد.

موسسان محترم مدارس و مراکز غیردولتی استان گلستان

نظر به اینکه مالک / مالکین ملکی به مساحت ۲۵۴/۰۵ مترمربع دارای کاربری آموزشی واقع در شهرستان گنبد کاووس به آدرس خیابان ملک الشعرا بهار - کوچه ۲۶ - پلاک ۵۰ قصد فروش ملک را دارد، لذا از کلیه موسسین محترم مدارس و مراکز غیردولتی استان دعوت بعمل می‌آید چنانچه تمایل به خرید ملک موصوف را دارند تقاضای خود را در ساعات اداری جهت هماهنگی به آقای / خانم بلقیس سبحانی به شماره ۰۹۱۱۳۷۶۷۳۳ و ۰۱۷۳۳۳۸۵۴۷۵ جهت اقدام ارائه نمایند.



آگهی مناقصه عمومی (نوبت اول)



شرکت صنایع معادن و عمران رضوی در نظر دارد

عملیات تهیه و اجرای کفسازی و حصار دور محوطه مجتمع بین راهی امام رضا (ع) واقع در بندرگز خود را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید. جهت مشاهده و دریافت اسناد به سایت www.rimc.ir مراجعه نمایید.

روابط عمومی شرکت صنایع معادن و عمران رضوی

گلشن

۰۱۷۳۳۲۴۴۳۰۲

بانکها در پرداخت وام اشتغال به معلولان سنگ اندازی می کنند



جزئیات خاموشی و زمان بندی قطع برق در گلستان

مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق گلستان جزئیات خاموشی و شیوه اطلاع شهروندان گلستانی از زمان بندی قطع برق را اعلام کرد و گفت: تلاش این شرکت، کمترین خاموشی برای همه مشترکان است. به گزارش روابط عمومی، سیداحمد موسوی اظهار کرد: روابط عمومی، سیداحمد موسوی اظهار کرد: زمان بندی قطع برق با مراجعه به تارنمای شرکت برق استان و وارد کردن شناسه قبض خود، از آخرین زمان قطع برق مطلع شوند. وی افزود: زمان بندی قطعی برق گلستان در روزهای آینده در سامانه «برق من» نیز منتشر خواهد شد. وی یادآور شد: در شرایطی که در فصل تابستان تا هزار و ۵۸۰ مگاوات برق برای گلستانی ها تامین شد اکنون با رسیدن بار مصرف برق به ۵۰۰ مگاوات نباید مشکلی در تامین و تولید برق داشته باشیم اما به دلیل نرسیدن سوخت به نیروگاهها چاره ای جز اعمال خاموشی های محدود نداریم.

افزایش کرد: امسال تعهد اشتغال بهزیستی گنبدکاووس ۷۹ نفر بوده که تاکنون برای ۵۳ نفر فرصت شغلی ایجاد شد. رئیس اداره بهزیستی گنبدکاووس همچنین از اختصاص حدود ۱۷۹ میلیارد ریال اعتبار به بخش مسکن مدجویان این اداره در سال جاری خبر داد و گفت: این منابع در ۲ بخش اعتبارات حمایتی و تسهیلات بانکی بود که به ۱۷۰ مددجو پرداخت شده است. پیری افزود: امسال بیش از ۹۵ میلیارد ریال از اعتبارات مسکن بهزیستی گنبدکاووس در قالب کمک هزینه تامین و ودیعه مسکن، مسکن خانوارهای دارای چند معلول، کمک بلاعوض و بهسازی و مرمت خانه به ۱۴۰ نفر مددجو پرداخت شده است. وی اضافه کرد: در سال جاری ۸۳ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال هم در قالب وام مسکن محرومین به بهزیستی گنبدکاووس اختصاص یافت که به ۳۰ نفر از مدجویان از ۲ تا چهار میلیارد ریال پرداخت شده است.



سامانه وزارت کار، درخواست کننده ها را به بانک های عامل معرفی کرده اما فقط ۳۰ نفر موفق به گرفتن وام شدند. رئیس اداره بهزیستی گنبدکاووس همچنین بابیان اینکه بانکها موظف به پرداخت وام های اشتغالزایی هستند، تصریح کرد: در برخی شعب بانکی گنبدکاووس، پرداختی وام

رئیس اداره بهزیستی گنبدکاووس با گایله از برخی بانکها به سبب پرداخت نکردن وام اشتغال به مدجویان و معلولان این شهرستان، گفت: در نتیجه سنگ اندازی بانکها، امسال فقط هفت درصد از مجموع ۵۳۳ میلیارد ریال اعتبار بخش اشتغال بهزیستی جذب شد. به گزارش روابط عمومی، محمود پیری افزود: امسال از محل جزء سه قانون بودجه ۱۶۳ میلیارد ریال و از محل منابع استانی ۴۰۰ میلیارد ریال وام اشتغال به بهزیستی گنبدکاووس اختصاص یافت که تاکنون ۴۰ میلیارد ریال آن جذب شده است. وی اضافه کرد: مهمترین عامل جذب کم این تسهیلات، سخت گیری بانکها و تشکیل نشدن پرونده برای درخواست کننده های معرفی شده از سوی بهزیستی این شهرستان است. پیری ادامه داد: بهزیستی برای بهره مندی مدجویان واجد شرایط از وام اشتغالزایی امسال ۱۴۰ فقره پرونده تشکیل داده و ضمن ثبت در

آگهی مزایده کتبی فروش زمین (مرحله اول)

شهر داری بندرگز به استناد مجوز شماره ۵۱۱ مورخه ۱۴۰۳/۷/۱۱ شورای اسلامی شهر بندرگز و تأییدیه شماره ۱۴۰۳/۷/۶۵۵۴۵ مورخه ۱۴۰۳/۸/۲ کمیته انطباق فرمانداری در نظر دارد

نسبت به فروش ۱۰ قطعه زمین و مجوز شماره ۵۱۰ مورخه ۱۴۰۳/۷/۱۰ شورای اسلامی شهر و تأییدیه شماره ۱۴۰۳/۷/۶۵۵۴۷ مورخه ۱۴۰۳/۸/۲ کمیته انطباق فرمانداری اقدام نماید. کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد قیمت و بازگشایی پاکات در مزایده از روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۳/۸/۲۲ تا ساعت ۱۲ روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۳/۸/۲۳ از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir **شرایط مزایده:**

- مبلغ سپرده شرکت در مزایده ۵ درصد قیمت کارشناسی بوده که باید به صورت واریز نقدی به حساب سپرده شهرداری باشد. شماره حساب شهرداری بندرگز: ۶۹۰۷۵۸۹۴۹۰۱۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ IR بانک ملت شعبه بندرگز واصل فیش واریزی را تا قبل از پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۳/۸/۲۳ به واحد امور مالی شهرداری تحویل نمایند. شرکت کنندگان در مزایده مکلف هستند کلیه اسناد و مدارک مورد نیاز بهمراه پیشنهاد قیمت خود را تا ساعت ۱۴ روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۳/۸/۲۳ در سایت سامانه ستاد بارگذاری نمایند.
- کلیه املاک با وضع موجود به فروش میرسد. کمیسیون مزایده در روز پنجشنبه مورخه ۱۴۰۳/۸/۲۳ راس ساعت ۱۰ صبح و اعلام برنده روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۳/۸/۲۳ می باشد.
- شرایط پرداخت به صورت یکجا و نقدی و حداکثر ۳/سه روز پس از انتخاب برنده خواهد بود.
- پیشنهاد های فاقد سپرده معتبر یا کمتر از مبلغ و یا نظیر آن و همچنین به پیشنهادهای فاقد مهر و امضا مجاز (در اشخاص حقوقی) مشروط، مخدوش و پیشنهادهایی که پس از مهلت مقرر واصل می شود، ترتیب اثر نخواهد شد.
- قیمت پایه کارشناسی به شرح ذیل می باشد.

| ردیف | آدرس | نوع ملک | شماره قطعه | متراژ متر مربع | قیمت پایه | قیمت کل | % قیمت پایه |
|------|----------------------------------|---------|------------|----------------|------------|----------------|---------------|
| ۱ | خیابان انقلاب ۲ | مسکونی | DI | ۲۱۳/۱۵ | ۷۰/۰۰۰/۰۰۰ | ۱۴/۹۲۰/۵۰۰/۰۰۰ | ۷۴۶/۰۲۵/۰۰۰ |
| ۲ | خیابان انقلاب ۲ | مسکونی | ۱۲ | ۳۲۶ | ۶۵/۰۰۰/۰۰۰ | ۲۱/۱۹۰/۰۰۰/۰۰۰ | ۱/۰۵۹/۵۰۰/۰۰۰ |
| ۳ | خیابان انقلاب ۲ | مسکونی | ۱۳ | ۳۵۵ | ۶۵/۰۰۰/۰۰۰ | ۲۳/۰۷۵/۰۰۰/۰۰۰ | ۱/۱۵۴/۷۵۰/۰۰۰ |
| ۴ | خیابان انقلاب ۲ | مسکونی | ۱۱ | ۱۹۹ | ۶۵/۰۰۰/۰۰۰ | ۱۹/۴۳۵/۰۰۰/۰۰۰ | ۹۷۱/۷۵۰/۰۰۰ |
| ۵ | بلوار آیت الله ناصری پشت کاروانس | مسکونی | ۱۷ | ۲۰۵/۲۰ | ۳۵/۰۰۰/۰۰۰ | ۷/۱۸۲/۰۰۰/۰۰۰ | ۳۵۹/۱۰۰/۰۰۰ |
| ۶ | بلوار آیت الله ناصری پشت کاروانس | مسکونی | ۱۸ | ۲۰۵/۲۰ | ۳۵/۰۰۰/۰۰۰ | ۷/۱۸۲/۰۰۰/۰۰۰ | ۳۵۹/۱۰۰/۰۰۰ |
| ۷ | بلوار آیت الله ناصری پشت کاروانس | مسکونی | ۱۹ | ۲۰۱/۹۳ | ۳۵/۰۰۰/۰۰۰ | ۷/۰۹۷/۵۵۰/۰۰۰ | ۳۵۴/۸۷۷/۵۰۰ |
| ۸ | بلوار آیت الله ناصری پشت کاروانس | مسکونی | ۲۰ | ۲۰۲/۲۳ | ۳۵/۰۰۰/۰۰۰ | ۷/۰۷۸/۰۵۰/۰۰۰ | ۳۵۳/۹۰۲/۵۰۰ |
| ۹ | بلوار آیت الله ناصری پشت کاروانس | مسکونی | ۴۵ | ۲۰۰/۱۰ | ۳۰/۰۰۰/۰۰۰ | ۶/۰۰۳/۰۰۰/۰۰۰ | ۳۰۰/۱۵۰/۰۰۰ |
| ۱۰ | بلوار آیت الله ناصری پشت کاروانس | مسکونی | ۱۹ | ۳۰۰/۶۸ | ۳۰/۰۰۰/۰۰۰ | ۹/۰۲۰/۴۰۰/۰۰۰ | ۴۵۱/۰۲۰/۰۰۰ |

- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.
- کلیه هزینه های آگهی، کارشناسی و غیره که در اثر مزایده حادث گردد به عهده برنده مزایده خواهد بود.
- پیشنهاداتی که فاقد سپرده و یا بعد از مهلت مقرر واصل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- برنده مزایده موظف است ظرف مدت ۷۲ ساعت پس از اعلام کتبی شهرداری نسبت به واریزی قیمت کل بپردازد. به شماره شبای ۸۵۸۰۸۰۳۱۲۳۰۳۱۸۰۰۰۰۰۰۰۰ IR نام فروش اموال منقول و غیر منقول نزد بانک تجارت واصل فیش تحویل امور مالی اقدام نماید، در غیر این صورت سپرده به ترتیب تا نفر سوم به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
- زمین های مورد نظر دارای سند می باشد.
- در صورت انصراف نفر اول، اختلاف مبلغ پیشنهادی نفر دوم یا سوم بیش از مبلغ ۵ درصد سپرده شرکت در مزایده باشد، مزایده باطل خواهد شد.
- در صورت سوال در مورد مزایده با شماره ۰۱۷-۳۴۳۷۶۵۷۵ واحد امور مالی شهرداری بندرگز و ۰۱۷۳۴۳۷۶۵۷۵ مسئول واحد املاک شهرداری تماس حاصل نمایند.

محمدعلی آزادی کناری - شهردار بندرگز - شناسه آگهی ۱۸۲۸۱۷۵

چگونه لاغر شویم!



«ببخشید یادم رفته بود تو هم مثل آقایون همه چیو غذا نمیدونی!» بعد که دید این رژیم روی من جواب نمی دهد، سراغ رژیم دیگری رفتم. کمی تا قسمتی شبیه روزه داری بود. وقتی روزه بودیم فقط آب و دمنوش و این چیزها میخوردیم و وقتی افطار به سبک رژیم می کردیم مجاز بودیم همه چیز بخوریم. به نظرم یک مقداری غیرطبیعی بود. به دوستم گفتم این طور نمیتوانیم مادری کنیم، به کارهایمان برسیم و سرحال باشیم.

یک فاشق کمتر، زندگی بهتر!

خلاصه که همه روشها را امتحان کردم. خودم بهتر از هرکسی میدانستم بهترین راه خوب زندگی کردن، تغییر فکر است. میدانستم آدم اگر بخواد ۴۰ سالگی مرض قند نگیرد و به ۵۰ نرسیده چربی خونش بالا نرود، باید فکر ورزش باشد. رفتم سراغ یک کارشناس تغذیه متعادل که شعارش این بود با یک فاشق کمتر، بهتر زندگی کنیم. یک

مثلا برنج را کته کنم و روغن زیتون رویش بریزم و بعد سالاد فلان را هم کنارش درست کنم، ندارم. این مدلی قبلا رژیم گرفته بودم. درست قبل از بارداری، متخصص تغذیه یک نگاهی به سرتا پایم انداخته بود و پرسیده بود، مشکل خاصی ندارم؟ گفته بودم نه! اگر بود هم من نمیدانستم. رژیمی را که توی کشویش بود تقدیم کرده بود و یک مشت قرص هم نوشته بود. قرصها جواب می داد و لاغر شده بودم. توی دو ماه هشت کیلو کم کردم و تازه بعد هم یک دانه سیب کوچولو توی دلم جوانه زد و شد تو راهی ما! ولی وقتی به آن قرص آخر شب و مزه زیره ای که داشت فکر میکنم هنوز هم معده ام اعتراض میکند و یک حالی می شوم. تازه شاید این که متخصص از توی کشویش به من داده بود و پختن غذایش دنگ و فنگ زیادی داشت، از آن مدل رژیم های خوب بود. پسر دایی همسرم و خانمش، یک بار که با هم رفته بودیم مهمانی، سرفسره نشسته بودند و هرچه در توان داشتند میخوردند الا برنج و نان! تازه می گفتند جمعه ها هم روز استراحتشان است و می توانند بستنی و فست فود و هرچه دلشان بخواهد بخورند. همین شکلی ۱۵ کیلو کم کردند. ولی به قدری سریع برگشت که اصلا نفهمیدیم کجا رفته بود! همان آتش وکاسه بود و همان آدمهای قبلی. آن قدر این سالها با رژیم های مختلف آشنا شده ام که کافیست یک نفر بگوید ر تا من میمش را هم تهش بگذارم و خودم ریز به ریز رژیم را شرح دهم. دوستم همین اواخر زنگ زده بود و می گفت، بیا رژیم فستینگ بگیریم. البته اگه این نوع رژیم انواع مختلفی دارد ولی یک مللش این بود که کربوهیدرات را کامل حذف میکردیم و به جایش مثلا کرفس میخوردیم یا هویج. وقتی دوستم گفت کرفس بخوریم. با شلدت زیادی گفتم کرفس؟!؟!؟! جوری گفتم که زد زیر خنده و گفت:

شدید و هزاران دغدغه دیگر داشتید، سبک زندگیات سالم باشد. من هم همیشه فکر می کردم اگر دختر دار شدم قطعاً کلی برنامه ورزشی برایش مهیا میکنم. ولی خودم... تازه دانشجو هم که بودم، استاد روانشناسی رشدان همین حرفها را با ادبیات دیگری می گفت. دانشگاه ما وسط یک باغ بود. آن قدر سرسبز و خوش آب و هوا بود که آدم دلش میخواست به جای درس خواندن برود بساط چایی اش را بپهن کند و کیک خانگی کم قند البته بخورد. وسیله های ورزشی هم داشتیم. از همین هایی که توی همه پارکها هست. استادان میگفت خودش کل مسیر را پیاده می آید تا دانشگاه. به خصوص فصلهای متعادل سال. راست می گفت. خودم بارها دیده بودم که از خیابان فرحزادی یواش یواش می آید سمت درب ورودی و با یک لیخنند گنده وارد می شود. ورزش همه ورزش را می ساخت. ما ولی همان بچه دانشجویایی بودیم که کله شان بوی قورمه سبزی می دهد و به حرف هیچ کس گوش نمی کنند و به خیالشان تا ابد الدهر، قرار است ۲۰ ساله بمانند. خلاصه که این ورزش خودش هفت خانی بود. فقط بعد از کرونا خوبی اش این بود که دیگر کلاسهای آنلاین ورزشی هم پایش به میدان باز شده بود و میتوانستیم به موارد اینترنتی هم فکر کنیم.

رژیم با مزه زیره میخوای؟!

همسرم میگفت، همکاری توصیه کرده از یک اپلیکیشن کاهش وزن استفاده کنیم و با وارد کردن میزان کالری و دریافت رژیم و ورزش متناسب کار را پیش ببریم. فکر بدی نبود. فقط اینکه نمی دانستم پشت اپلیکیشن چه کسی نشسته و چه قدر با شرایط من آشنایی دارد کار را برام سخت میکرد. مثلا میدانم من یک مادرم و نهایتاً بتوانم یک وعده غذا درست کنم که همه بخوریم؟! وقت اینکه

سیده حکیمه نظیری: دخترها همیشه دنبال لاغر شدنند. یک دسته کوچکی هم دنبال چاق شدن. ولی اینکه لاغری چرا همیشه معضل ماست هنوز کسی نفهمیده! وقتی مجردیم، ازدواج میکنیم، مادر میشویم، بعد و قبل از زایمان، حتی وقتی عروسی دخترخاله دوستان است که هفت پشت غریبه است. لاغری، چقدر ما را درگیر خودش کرده؟! به گزارش ایرنا زندگی، وقتی مربی ورزش دانشگاه پرسید: «برای چی میخوای لاغر کنی؟! عقلمی چیزی در پیشه؟!» من داشتم فکر می کردم چطور بگویم این پنج شش کیلو اضافه وزن، روی همه چیز اثر میگذارد؟! روی رابطه من و مامانم، روی قیمت خرید مانتوهایم، روی سایز لباس عروسی که میتوانم بپوشم، روی تمجید اطرافیان، حتی روی تفریحاتی که میتوانم به همسر آینده ام بگویم دوستان دارم! دوستانم اشاره میکردند که بگویم عقد دوستان است مثلاً من ولی خیلی صادقانه گفتم بله مراسم داریم و با خنده ملیح مربی دانشگاه و چشمهایی که از آن طرف ما را می پایبندند کار تمام بود. از همان وقت تا سالهای بعدش، همیشه یک دلیلی برای لاغر شدن داشتم. قبل از بچه دار شدن، سلامتی مادر مهم بود. بعد از بچه دار شدن، مهم بود که مادر متناسب و خوش اندامی بمانم. حتی وقتی می خواستم عروسی دیگران بروم، مهم بود که لباسهای توی کمدم اندازه ام بشود. حتی وقتی باردار بودم هم رژیم و تناسب اندام دست از سرم برنمیداشت. ترس از دیابت بارداری و قندی که بالا تشخیص داده بودند، مجابم کرده بود زیر نظر کارشناس تغذیه، هر وعده ام را اندازه بگیرم و بعد بخورم. طی این سالها همیشه با این واکنش دلپذیر مواجه شده ام که بقیه مرا چاق نمانند و بگویند اصلاً درک نمی کنند چرا می خواهم وزن کم کنم. حتی وقتی توی یکی از گروه ها از مطمئن ترین و سریعترین روشهای کاهش وزن پرسیدم، نصفشان به جای توصیه داشتند دعوایم می کردند که من کجا وزنم زیاد است و به جای این کارها بروم دنبال لذت بردن از زندگی. نصف دیگرشان ولی به انواع و اقسام روشها اشاره کردند. یک سری از دوستانم پای طب سنتی را وسط کشیده بودند و یک سری دیگر از قرص خوردن و جراحی که ته ذهنم هم نبود منعم میکردند. دست آخر همه شان یک حرف می زدند: اگر دلت میخواید واقعا با وزن متناسب و اندام خوب زندگی کنی، سبک زندگی ات را عوض کن. به آنها حق میدادم ولی ته دلم فکر میکردم چطور ممکن است منی که عاشق برنج و ماکارونی و بیشتر از همه شکلات و شیرینی ام، بتوانم درست زندگی کنم؟!

ورزش کجا من کجا؟!

تازه باید به ورزش هم جلی تر فکر می کردم. یادش بخیر مربی ورزش دوران راهنمایی ام همیشه میگفت، شما دخترها باید خیلی خوب و از حالا ورزش کنید تا بعداً که مادر

پلاک تقلبی بکار برده یا چنین وسایلی را مورد استفاده قرار دهد به حبس از ۶ ماه تا یک سال محکوم خواهد شد. فاضل دادگر یادآور شد: در راستای طرح تشدید و کنترل تخلفات پلاک وسایل نقلیه به منظور برخورد قاطع و بدون اغماض با رانندگان هنجارشکن و قانون گریز، از مجموع خودروهای برخورد شده، هزار و ۱۴۸ دستگاه به علت نداشتن پلاک و پلاک مخدوش در معابر شهری توقیف و به پارکینگ منتقل شدند. فاضل دادگر بیان کرد: همچنین در درون شهرهای استان ۲ هزار و ۳۵۰ دستگاه خودرو به علت نداشتن پلاک کثیف، سوخته، دارای سائیدگی، دارای تاق و روکش تار، خط انداختن روی پلاک توقیف شد و مدارک مالکان و رانندگان تارفع این مشکلات گرفته شد.

تقلیه، جرمی است که در بسیاری از موارد با هدف ارتکاب جرائم خشن انجام می شود. فاضل دادگر اضافه کرد: در هفته گذشته هزار و ۴۱۱ دستگاه خودرو به دلیل نداشتن پلاک و پلاک های مخدوش در گلستان توقیف و به پارکینگ منتقل شدند. این مقام انتظامی گلستان افزود: همچنین در همین مدت ۲ هزار و ۵۷۰ دستگاه خودرو به دلیل سائیدگی پلاک، ناخوانا بودن ارقام و خط انداختن روی پلاک، اعمال قانون شد. وی با اشاره به برخورد با بیش از چهار هزار دستگاه خودرو به دلیل تخلفات پلاک، خاطرنشان کرد: برابر ماده ۷۲۰ قانون مجازات اسلامی هرکس در ارقام و مشخصات وسیله نقلیه موتوری تغییر و یا پلاک وسیله نقلیه موتوری دیگری را به آن وصل کند یا برای آن

برخورد با ۴ هزار خودرو به دلیل دست کاری پلاک

فرمانده انتظامی گلستان گفت: باهدف ایجاد امنیت و آرامش روانی در جامعه و رضایت مردم، طرح برخورد با خودروهای دارای پلاک دستکاری شده و یا بدون پلاک در حال انجام است که در هفته گذشته چهار هزار دستگاه از این خودروها در استان توقیف یا جریمه شد. به گزارش روابط عمومی، محمدسعید فاضل دادگر اظهار کرد: دست کاری یا پوشاندن پلاک وسایل