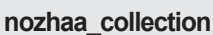




## در خدمت همشهریان عزیز

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



## ■ بامسؤولیت سر دییر

اگر چه سهراب سپهری در صدای پای ای می گوید که... و تترسیزم از مرگ، مرگ پایان کبوتر نیست و در عالم واقع نیز نباید از مرگ به مثابه یک پدیده ی طبیعی ترسید، اما در همان اندازه که از چنان مرگی نباید هراسید، باید از حضور مرگی که امید را در جامعه ای به یاس مبدل می کند نگران بود. چنین احساسی از استشمام هر روزه بوی مرگ که ریشه در آکارآمدی و ناتوانی یک ساختار دارد اندک اندک امید را در زندگی می کشد و نتیجه ی طبیعی مرگ امیدواران، ظهور اشباح سیاه ناامیدی و بی انگیزگی است که در برابر توسعه و رشد یک جامعه قد علم می کنند و اندک اندک باعث زوال جامعه می گردد. در چنین حالتی دیگر نباید از مردان و بانوان و از جوانان و میانسالان آن جامعه انتظار سازندگی و حرکت داشت، زیرا همه چیز بر ملل خمودگی و زوال می چرخد و کسی را یاری برخاستن و تلاش نیست زیرا مرگی که پشت در خانه ها منتظر است، مرگ ناتوانی نوع بشر در تمشیت زندگی است، سرمخنوگرکی و کرونا و سرطان نیست. با حضور این مرگ، هنرمندان از خلاقیت می افتند، فیلمسازان تنها توان ساخت تراژدی دارند، کمپی ها تلخ و ملال آور می شوند، نویسندگان مدام از یاس می نویسند و چرخه ی رذالت است که یکسره از انسانها قربانی می گیرد. وقتی قطار، ماشین، هواپیما و ساختمان که همه ی آنها از مظاهر مدرنیته اند و باید نماد زندگی و شادابی باشند شهروندان را به یاد خاطره ای از مرگ می اندازند. وقتی نخبیگان سر به جیب حسرت فرو برده اند و مدام در پیاده رو ها پشت پای خود را لگد می کنند و در انتظار مرگ روز می شمارند وقتی .... آنگاه در چنین جامعه ای نباید در انتظار شکوفایی، رشد و ارتقا بود زیرا مرگ بر زندگی سایه انداخته است، پس، همه بیش و پیش از آنکه به اندیشه زندگی باشند در بند مرگند و تقدیر و تجربه بشری گفته است که آبادانی از آن دیار رخت بر می بندد و هر روز باید بر سر در منازل آن مملکت پارچه های سیاه را دید. نهایت آنکه با چنین تعریفی از حکمرانی در قرن بیستم و یکم که شهروندان هر روز منتظر بلایی انسانی باشند ما نمی توانیم حرکت لنگ توسعه را از جوی زندگی، بجهاولیم، بنابراین باید در بسیاری از مناسبت و وقتهارایمان تجدید نظری جلی کنیم والا چرخه ی رذالت است که از این پس بیشتر از ما قربانی خواهد گرفت و گام اول فایق آمدن بر چرخه ی مرگ نیز زمینه سازی برای حضور نخبیگان و صاحبان دانیی در ساختار حکمرانی است و هر چه جز این، ایران را به سامان نخواهد رساند. عاقل باشیم و امور را به شایستگان بسپاریم و با مرگ دوا کنیم و در سال نو به امید سلام کنیم.

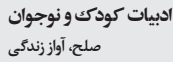
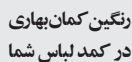
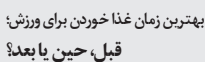
اهمیت رسانه در جامعه امروز  
«بادداشت»



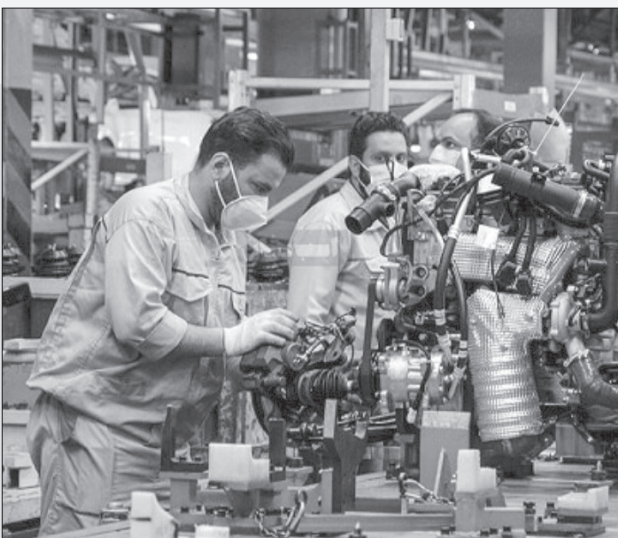
بازار موزه هفت شهر گرگان  
از خاک بومی خیزد



ادبیات کودک و نوجوان  
بھاری بخوانیم



# سرمایه گذاری برای تولید



تسهیلات بانکی برای طرح‌های جدید و طرح‌های توسعه ای و حدود ۴۰۰ همت آن از محل بودجه عمرانی و ۳۷۵ همت آن از محل بودجه عمرانی شرکت‌های دولتی و ۴۵۰ همت آن از محل تامین سرمایه گذاری شرکت‌های بورسی و ۲۵۰ همت از محل بازار سرمایه و اوراق گام و حدود ۱۰۰۰ همت از محل سرمایه گذاری خارجی باید تامین می شد و آخرین آمار محقق شدن این حجم از سرمایه گذاری نشان می دهد که هم در زمینه تامین سرمایه برای طرح های جدید و توسعه ای توسط بانکها عدد محقق شده کمتر از ۱۰۰۰ همت بوده و بودجه عمرانی تخصیص داده شده کشور کمتر از ۳۰۰ همت بوده و بودجه عمرانی شرکت‌های دولتی و بورسی هم کمتر از ۵۰ درصد محقق شده و از ۱۰۰۰ همت سرمایه گذاری خارجی هم با توجه به شرایط کشور در سال قبل خبری نبوده و لذا همه محاسبات رشد اقتصادی کشور را کمتر از ۳ درصد پیش بینی می کنند که حدود نیمی از آن هم از محل استفاده از ظرفیتهای خالی و افزایش بهره وری اتفاق افتاده است.

ادامه در صفحه ۲

گذاری غیر مولد نامیده می شود. تصور اینکه با ایجاد محدودیت های قانونی یا مالیاتی بر خرید و نگهداری کالاها بتوان مقابل سرمایه گذاری در این کالاها را گرفت، اشتباه است. پس هر مالیاتی یا محدودیتی، صرفا باعث افزایش قیمت بیشتر این کالاها شده و تحریک کنندگی بیشتر برای سرمایه گذاری دارد. سرمایه گذاری و مخصوصا از نوع مولد آن مهمترین عامل رشد تولید و رشد اقتصادی کشور و استان می باشد و برای رسیدن به عدد مشخصی از رشد اقتصادی باید میزان معینی از ارزش افزوده و تولید ناخالص داخلی کشور

## ادامه تیر اول

افتاده ای هم در سال قبل در استان رقم نخورده است، وضعیت رشد اقتصادی استان قطعا کمتر از همان رشد ۳ درصد کشور پیش بینی می شود و تنها دلیل عدم پیش بینی رشد منفی استان در سال قبل مانند رشد منفی ۴ درصد استان در سال ۱۴۰۰ رشد ارزش تولیدات گندم استان در سال قبل بوده که هم از نظر میزان تولید، هم از نظر بهای آن رشد قابل توجه ای نسبت به سال ۱۴۰۲ داشته است. لذا برای سالی که بنام سرمایه گذاری برای تولید نام گذاری شده باید تمام هم و غم مسئولین استان معطوف به تحقق حدود حداقل ۹۰ همت سرمایه گذاری در استان در سال جدید باشد که تحقق آن با روشهای معمول و با مدیرانی که کماکان به مشکلات جدید استان پاسخهای قبل را می دهند غیر ممکن است و استاندار محترم و معاونین و مدیران استان بدانند که برای تحقق این حجم از سرمایه گذاری باید طرحی نو دراندازند و در همه رویکردهایی که تاکنون در استان و خصوصا در سه سال اخیر رقم خورده به معنای کامل کلمه تغییر ایجاد کنند و تمام روشها و سیاستهای قبلی را کنار

در مورد استان گلستان پیش بینی رشد اقتصادی مد نظر قانون برنامه هفتم با توجه به پیش بینی تولید ناخالص داخلی حدود ۲۶۰ همتی استان در سال قبل حدود ۶۰ تا ۷۰ هزار میلیارد تومان سرمایه گذاری باید در استان اتفاق می افتاد که با توجه به وضعیت عدم همکاری بانکهای استان در تامین تسهیلات بانکی برای طرح های جدید و توسعه ای و نیز باتوجه به عدم تحقق بودجه عمرانی ۴ هزار میلیاردتومانی استان و با توجه به اینکه در استان خبری از سرمایه گذاری شرکتهای دولتی و بورسی نیست و از بازار سرمایه و اوراق گام هم خبری در استان نیست و سرمایه گذاری خارجی اتفاق



مورد چگونگی رسیدن به این مقدار سرمایه گذاری و رشد اقتصادی و نیازهای رسیدن به آن و دلایل عدم تحقق آن انشاالله در آینده خواهیم نوشت.

بگذارند وگرنه درب استان بر روی همان پاشنه ای خواهد چرخید که تاکنون می چرخیده و ثمره ای را برداشت خواهیم کرد که تاکنون درو کرده ایم. در

در دنیا امروز کشورهای قدرتمند دیگر به فکر اشغال کردن کشورهای ثروتمند با سلاح و ارتش های قدرتمند نیستند. دنیای رسانه در قرن حاضر قویترین ارتش ها در جهان معاصر محسوب می شود و نقش پر رنگ و محوری خود را به طرز عجیبی دارد نمایان می کند. برای تصرف حاکمیت ها و شکست انقلاب ها و نظام های مردمی امروز دیگر کشورهای امپریالیستی و استعمارگر قشون کشی نمی کنند بلکه با صرف هزینه بسیار کمتر و به جای لشکرکشی و از دست ادوات جنگی و نیروهای انسانی خود با استخدام افراد و پرداخت دستمزدهای خوب اقدام به تصرف کشورهای هدف می کنند. به عنوان مثال کشور انگلستان ( بریتانیای) استعمارگر بیش از هفتاد سال که با راه اندازی رادیو و تلوزیون BBC برای فارسی زبانان دنیا از جمله ایران دارد اهداف دولت استعمارگر انگلیس را که همان سرگونی انقلاب مردم ایران می باشد را از طریق اخبار کذب و بی پایه و اساس دنبال می کند. یا در جنگ تحمیلی عراق بر علیه ایران نیروهای مردمی در خرمشهر قهرمانانه دفاع می کردند و جلوی دشمن تا دندان مسلح را گرفته بودند ولی وقتی رادیو BBC در اخبار خود به دروغ اعلام کرد که خرمشهر سقوط کرده است این خبر کذب باعث تحلیل رفتن روحیه مردان و مقاومت رزمندگان شد و پس از آن خرمشهر سقوط کرد. باز اگر توجه داشته باشیم همین رادیو و تلوزیون در تمام تجمعات و اعتراضات و آشوبها و وو بعد از



## اهمیت رسانه در جامعه ی امروز



محمود رحیمی



و غیر اداری مبارزه می کنند. آنان با به چالش کشیدن های مسئولان فاسد دریچه دیگری را به روی مردم و مسئولان می گشایند. قدرت رسانه و قلم های سالم را باید حاکمیت ارج و قرب بنهد و از ستیز با آنها مانع به عمل آورد. حمایت حاکمیت از قلم بدستان وابسته و مجیزه گو باعث عقب ماندگی و پسرفت انقلاب شده و میشود و اگر این روند ادامه داشته باشد بیشتر باعث رنجش افکار عمومی خواهد شد. پس بیاییم ارزش رسانه های پویا و منتقدی که دلشان به حال انقلاب و ایران می سوزد حفظ کنیم و از انگ زدن و تهمت زدن و به دادگاه و زندان کشاندن آنان پرهیزیم.

انقلاب نقش پر رنگی را ایفا می کرد که اطلاعات و اخبار گمراه کننده را به داخل خانه های مردم برده تا موجب تحریک بیشتر شهروندان ایرانی شود آنها را به میدان ها و خیابان ها بکشند. تا مردم در مقابل نظام قرار گرفته و هدفی که استعمارگران دنبال می کنند که همان آشوب و درگیری میان مردم و انقلاب باشد ادامه داشته باشد. از طرف دیگر امریکا با راه اندازی رادیو و تلوزیون صدای امریکا سالهاست که دارد مردم ایران را تشویق به آشوب های میدانی و مقابله با انقلاب می کند و خبرهای ضد و نقیضی را شبانه روز به خورد مردم ایران می دهد. صدای امریکا نیز با استخدام جمعی از ایرانیانی که به هر ترتیب با انقلاب زاویه دارند و با پرداخت دلار و صرف هزینه های دیگر نقش پر رنگ و قدرتمند رسانه را بیان می کند. و ده ها رسانه اینچنینی دیگر مانند اینترنت نشنال فارسی که همگان از نقشه های صاحبان آن که اسرائیلی و آمریکایی هستند و سالهاست دارند سیاست براندازی را توسط ایرانیانی که استخدام کرده اند را بازی می کنند. امروز اگر کشور می خواهند قدرتمند باشد باید به رسانه های منتقد داخلی خود بهای لازم را بدهند زیرا این رسانه ها واقعیت کف جامعه و مشکلات فراوانی که امروز گریبانگیر کشور شده را صادقانه به اطلاع حاکمیت می رساند. این رسانه ها هیچگاه قلم خود را به پول نفروخته اند و برایشان ایران و ایرانی مهم است. رسانه های واقعی هستند که به دنبال تثبیت انقلاب و نظام هستند و آنان با فساد اداری

## بازار موزه هفت شهر گرگان از خاک برمی خیزد

خیریه گلستان، نیز با حمایت قاطع از این طرح اعلام کرد: اوقاف هیچ مانعی برای ادامه پروژه ندارد و از پیشرفت آن استقبال می کنیم. این در حالی است که اختلاف مالکیتی زمین بین اوقاف و شهرداری، دلیل اصلی توقف چهارساله پروژه بود. از سوی دیگر، سیدمحمدرضا سیدالنگی، شهردار گرگان، با تأکید بر ظرفیت های این طرح اظهار داشت: بازار موزه هفت شهر با ایجاد حدود ۲ هزار فرصت شغلی، می تواند گردشگری گرگان را متحول کند. پروژه بازار موزه هفت شهر با ۴۶ هزار مترمربع وسعت و پیشرفت ۵۰ درصدی، به دلیل کشمکش های مالکیتی میان شهرداری و اوقاف، سال ها خاک می خورد. اما حالا با دخالت مستقیم قوه قضاییه و عزم دستگاهها، این طرح در آستانه رهایی از بن بست قرار گرفته و قرار است تا پایان فروردین، موانع حقوقی آن به طور کامل برطرف شود.

و ساخت این پروژه از اردیبهشت ۱۴۰۴ از سر گرفته خواهد شد. این پروژه که از طرح های مهم تجاری-گردشگری گلستان به شمار می رود، پس از دیدار رئیس قوه قضاییه با سرمایه گذاران و صدور دستور ویژه به دادگستری گلستان، در کانون توجه قرار گرفت. در جلسه فوق العاده ستاد اقتصاد مقاومتی با حضور دستگاه های متولی، راهکارهای عملیاتی برای رفع موانع پیچیده شد تا این غول خفته بیدار شود. حیدر آسیابی، رئیس کل دادگستری گلستان، در این نشست با اشاره به اهمیت اقتصادی پروژه گفت: دادگستری با تمام توان پیگیر رفع موانع حقوقی طرح های بزرگ استان است. در این مورد، با همکاری دستگاهها، اختلافات حقوقی حل شد و سرمایه گذار متعهد شده که پس از چهار سال وقفه، از اردیبهشت ساخت را آغاز کند. حجت الاسلام حسین مهدیان، مدیرکل اوقاف و امور

چهار سال توقف، اختلافات حقوقی و امیدهای بر باد رفته؛ این داستان پروژه «بازار موزه هفت شهر گرگان» بود تا اینکه یک هفته پیش، رئیس قوه قضاییه با دستوری قاطع، ورق را برگرداند و قرار است این طرح بزرگ تجاری-گردشگری دوباره جان بگیرد. به گزارش ایرنا، از رفع موانع سرمایه گذاری تا وعده شروع دوباره ساخت در اردیبهشت، گلستان شاهد گامی بزرگ برای احیای پروژه ای است که ۲ هزار شغل و رونقی تازه را نوید می دهد. یک هفته پس از دستور ویژه رئیس قوه قضاییه در جلسه ملاقات مردمی و تأکید بر پیگیری فوری موانع سرمایه گذاری پروژه «بازار موزه هفت شهر گرگان»، این طرح کلیبی که چهار سال در پیچ و خم اختلافات حقوقی متوقف مانده بود، در ستاد اقتصاد مقاومتی دادگستری گلستان بررسی شد. قرار است تا پایان فروردین مشکلات سرمایه گذار برطرف می شود

گلشن مهج

۰۱۷۳۲۲۴۴۳۰۲

۰۱۷۳۲۲۴۱۱۹۵





## یادداشت دیر صفحه



آزاده حسینی

اولین روزهای پس از تعطیلات را چگونه شروع کنیم؟! اگر هنوز کلاس ششم نشده باشیم، تا پیش از آن، روزهای مدرسه و شادی کنار دوستان اگر هیچان تر از تعطیلات نوروز نباشد، کمتر از آن هم نیست. اما از ششم به بعد، آزمون های مدرسه تا حدودی لذت در کنار دوستان بودن را تحت تاثیر قرار می دهد. دبیرستانی که می شویم هر

روز حرف از آزمون از شبه نهایی تا نهایی. همیشه باید برای آزمون آماده باشیم. حتی اگر فرصتی برای تماشای فیلم یا انجام کار مورد علاقه باشد باز هم جایی در ذهنمان به آزمون فکر می کنیم. تازه اگر خودمان هم بی خیال باشیم، صدایی از طرفی می آید که مگر تو فردا امتحان نداری؟! چرا فردا همیشه روز امتحان است؟ حتی اگر فردا جمعه باشد باز هم باید به آزمون فکر کنیم؟ بیشتر آدم ها حداقل دوازده سال مدرسه را می گذرانند، حتی اگر در دانشگاه ادامه ندهند. اگر هر روز در مدرسه نکته های جدید یاد می گیریم و هر روز آزمون؛ پس چرا همیشه در خیابان و جنگل و رودخانه پر از زیاله است؟ چرا روی درخت و دیوار یادگاری های عجیب نوشته می شود؟ چرا هنوز اخبار حوادث از آزار و آسیب افراد جامعه می نویسد؟! چرا از جنوب ایران خاک یادگاری بر می داریم؟ چرا نام درخت های جنگل شمال را نمی دانیم؟ چرا بعضی راننده ها از پنجره اتومبیل آشفال پرت می کنند؟ دوازده سال برای انجام این کارهای عادی درس می خوانیم؟!

## شن یا فیتوپلانتکتون



سیده فاطیما عقیلی

دوباره سندها و پرونده ها را مرور می کنم. که نکند چیزی از قلم افتاده باشد. خانم صبوری بفرمایید! آرام از روی صندلی بروی خیزم و به سمت درب می روم. سلام وقت تون بخیر! + خب بفرمایید. -ایکا صبوری هستم. پژوهشگر دریایی. از موسسه... + حرف اصلی تون چیه؟ ابرویی بالا می اندازم و ادامه می دهم: -در این چند ساله متوجه آسیب های انسانی و کاهش درخشش فیتوپلانتکتون های جزیره هرمز و چابهار شدم این خیلی نگران کننده بود. شما چطور بدون عدم اطلاع رسانی این فضا رو برای عموم باز مینارید؟ می دونید داره چی بر سر فیتوپلانتکتون ها میاد؟ + خانم چرا شلوغش میکنی؟! خب شن تو شب نور میده فکر می کنی چیه هست؟! گلویی صاف می کنم و با جدیت تمام می گویم: -جناب، فیتوپلانتکتون ها جاندار هستند. وقتی موج به سمت ساحل میرسه یا حرکتی

## بهاری بخوانیم

ز کوی یار می آید نسیم باد نوروزی  
از این باد ار مدد خواهی چراغ دل برافروزی  
حافظ در این بیت می گوید که باد بهاری (که پیام آور است و در مسیرش درختان جوانه می زند و گل ها شکوفا می شوند) از کوی و کوچه و از مسیر یار می آید. پس احتمالا عطر دیار یار و پیام خوش دوست را با خود خواهد آورد. اگر از این باد، (نه از باد پاییز و نه بادهای دیگر، بلکه فقط از همین باد بهاری که از سمت دوست می وزد) مدد و یاری بخواهیم؛ چراغ دل ما به نور امید روشن خواهد شد. سعدی در ابتدای غزلی می گوید:  
بر آمد باد صبح و بوی نوروز  
به کام دوستان و بخت پیروز  
مبارک بادت این سال و همه سال  
همایون بادت این روز و همه روز  
از آن بیت های زیبا که می توانیم حفظ باشیم و اگر جایی قرار باشد در وصف بهار یا در



«به نظر شما مطالعه کننده عزیز! آیا می توانیم از خودمان شروع کنیم؟  
فرهنگ سازی کنیم و یا دوستان خودمان ایرانمان را آباد کنیم؟»

ساحل فیتوپلانتکتون های چابهار  
از پایکوبی شب تا کابوس صبح

پرستو علاءالدین

دوباره تو جام وول خوردم که شینک گفت: -چرا اینقدر ورجه وورجه می کنی؟! گفتم: «خب چیه منم مثل بقیه دونه شن ها ذوق دارم». شینک دیگه چیزی نگفت و مثل من به شن ها خیره شد. معلوم بود هنوز جدا شدن از پدر مادرش رو هضم نکرده. اما بقیه مثل شینک نبودن؛ با اینکه همین چند ساعت پیش تعداد زیادی از دوستانمون رو انسان های ماسه خوار برده بودن، اما نزدیک بودن لحظه ای اومدن پلانتکتون ها باعث شده بود یکم روی زخمشون مرهم بشینه. بالاخره با اومدن پلانتکتون ها انتظار پایان رسید. به زور شینک رو لب آب بردم و به پلانتکتون ها گفتم: «سلام سلام، خوش اومدین صفا آوردین!» بعد اینکه پلانتکتون ها مستقر شدن، طبق عادت هر ساله، شب که شد صدای خواننده مون شنخون با لهجه قشنگش بلند شد: «حواس ها رو بدین به مو، بروو چشم و دلوم روشن این چه یاریه، چشم و دلوم روشن این چه یاریه، هوار هواروم شلی دار و ندارم...» پلانتکتون ها دست میزدند و نورهای آبیشتون رو منعکس میکردند و دریا هم نوازنده آهنگ شنخون شده بود. یه بچه پلانتکتون کنار ما نشسته بود و آنقدر که ذوق داشت، از بقیه نورانی تر بود. جشن و پایکوبی تا روشن شدن هوا برقرار بود. با بالا اومدن خورشید، پلانتکتون ها انگار که شارژشون تموم شده باشه، خاموش شدن و همه کمی استراحت کردند. صدای جیغ یه دختر بچه باعث شد همه از خواب بپریم. یهو مثل کابوس دستش رو انداخت اونورتر و مشت مشت بچه ها رو برداشت. مشت آخر رو که زد، صدای آشنایی بلند شد: «وای نه بی خواننده شدیم رفت...». شن خون رو با خودشون بردن، تازه فقط اون نبود، خیلی از بچه ها دیگه پیشمون نبودن، حتی اون پلانتکتون کوچولوی ذوق زده... تا خود





کلاس نویسندگی آنلاین، البته من سه سال پیش حضوری کلاس نویسندگی به مدتی میرفتم اما باز هم استرس داشتم. زمان همینجوری میگذشت. کلاس که شروع شد، بعد از معرفی خودم معلم سلامی گرمی بهم کرد و معلم در حال درس دادن به موضوعی داد که من تاحالا به فکرم نرسیده بود. فکر میکردم که نباید متن های کودکانه بنویسم. اما نوشتم موضوع معلم گریه ای بود که وقتی ما نیستیم به کلاس می آید. سریع چراغی در ذهنم روشن شد و با کمی شاخ و برگ دادن یک داستان بسیار زیبا نوشتم. داستانم را دوست داشتم تازه کتابش را هم درست کردم. کلاس نویسندگی بهم یاد که نباید از نوشتن چیزی خجالت بکشم مهم نیست داستان کودکانه یا هر چیزی باشد مهم این است یک اثر خلق کنی و به هنرت افتخار کنی. چیز های زیادی از کلاس یاد گرفتم. همین یاد دادن سر نخ ها باعث شد که متن هایی زیبا بنویسم حس و حال خوبی کنار معلم عزیزم و بچه ها دارم. دوماه هست در کلاس شرکت کردم. اما کاش از قبل هم شرکت میکردم تا بتوانم چیزهای زیادی یاد بگیرم و متن های عالی بنویسم.

## حس و حال کلاس نویسندگی



نازنین زهرا چیت بند

وقتی دوستم سحر به من گفت که در کلاس آنلاین نویسندگی حضور داره و از من هم خواست که شرکت کنم؛ خب من هم قبول کردم. اول خیلی کنجکاو بودم ببینم چجوریه ولی وقتی شرکت کردم، خیلی با تصورات من فرق داشت. در واقع خیلی بهتر بود. تا قبل از حضور در این کلاس فکر میکردم نوشتن داستان های طنز استعداد و روحیه خیلی خاصی میخواد؛ ولی بعد فهمیدم که خیلی راحت میشه با ذهنی باز این کار رو انجام داد. اما حضور در این کلاس به همراه دیگر دوستان عزیز و معلم بسیار خوبمان به من یاد داد که با ذهنی باز به هر کجای دنیا، به زمان ها و مکان های دیگر سفر کنیم و آن را در قالب داستان بنویسیم. کلاس های نویسندگی برای من مانند حس قشنگ خوردن قهوه در یک روز بارانی را میداد. همان قدر زیبا و دوست داشتنی. و من هرگز لحظاتی که در این کلاس بودم را فراموش نخواهم کرد. حضور در این کلاس در کنار دوستان دیگر به من یاد داد با کمی تلاش و اراده از پس هر کاری بر خواهی آمد. به امید روزی که تمام دوستان حاضر در این کلاس را از نزدیک ببینم و فرصت همراهی با آنها را داشته باشم.



به جای گرم نیاز دارم که الان دارم تو به یک دوست نیاز داری که من هستم من می توانم آواز برایت بخوانم و روز شادی را برایت بسازم و قول میدم کاری کنم که دیگر مثل قبل احساس تنهایی نکنی! پیرمرد به فکر فرو رفت. انگار حرف عروس هلندی را قبول کرده بود. انگار میخواست این تنهایی به پایان برسد. آن روز پیرمرد دیگر در رخت خواب نماند و بعد از مدت ها لباس های کهنه و گرمش را پوشید و به خیابان رفت تا برای عروس هلندی دانه بخرد وقتی به خانه برگشت عروس هلندی دور سر پیرمرد پرواز می کرد و از تل دل چهچهه میزد و بعد از مدت ها صدای خنده پیرمرد در خانه بلند شد.

## حس و حال کلاس نویسندگی



سامینا سلطانی

چند وقتی بود که علاقه به داستان خواندن پیدا کردم. عضو کتابخانه شدم و هر چند وقت، چند تا کتاب می گرفتم و می خواندم. روزی مادرم به من گفت که: «یک کلاس داستان نویسی در سالن ارشاد برگزار کردند، دوست داری شرکت کنی؟» من هم چون تابستان وقتم آزاد بود تصمیم داشتم که برم ببینم چه جوریه! بالاخره روز رفتن به کلاس رسید وقتی رفتم استادش به آقایی بود او چیزهایی در مورد نویسندگی میگفت که در حد و فهم من در این سن نبود؛ ولی تا آخر در کلاس ماندم. مادرم موضوع را با مسئول ارشاد درمیان گذاشت تصمیم گرفتم به کلاس دیگه ای برم که استادش خانم حسینی از طرف روزنامه گلشن مهر بود. خانم حسینی را دفعه اول در بازدید از مارال ها دیدم خیلی مهربون بود آن روز از ما خواستند که از زبان آهوها هرچه به ذهنمون رسید، بنویسیم. من چیزهایی را که دیدم روی کاغذ نوشتم از اونجا بود که حس نوشتن در من جوانه زد. جلسه ی بعد وقتی حضوری وارد کلاس شدم دوستان جدیدم را که در بازدید از آهو دیده بودم، آنجا هم دیدم و تا حدودی با هم آشنا شده بودیم. وقتی خانم حسینی وارد کلاس شد به حس صمیمیت در چشمان او دیدم چنان با بچه ها مهربان و محبت آمیز حرف می زد که همه او را دوست داشتند و این باعث شد که من علاقه به ادامه دادن به نویسندگی داشته باشم و تصمیم گرفتم که تا جایی که بتوانم این کلاس را با دبیر محترم خانم حسینی و دوستانم همراهی کنم تا نویسنده ای عالی بشوم.

## حس و حال کلاس نویسندگی



سحر حسن زاده نوری

راستش کمی استرس هم داشتم برای شرکت در

چه چیزی نصیبت شد وقتی تمامم را از من ربودی من که یادت بودم همیشه احساساتم به تو می گرفت از قلمم ریشه دروغ و خیالی پنداشتی احساساتم را هنوز هم در ذهنم می گذرد که چرا اما حتی نگفتی دلیل و منطق خود به من به یاد آن روزها می افتد می لرزد این تن چه کنم از اول انگار داشتی با من سر دشمنی نمی دانستی که تنها تو برابرم وطنی رفتی! باشد نیست اعتراضی راضی ام وقتی خودت هم بودی راضی اما باز هم در ذهنم می گذرد که چرا من؟ در دلم درست کردی بهمین پر از سرما شد قلمم بعد تو خورشیدم بودی اما حال هرجا خواهی رو اجبار نیست که باشی برابرم کاش اما می شنیدی کمی صدایم.

## صلح، آواز زندگی



سیده نیکا موسوی

در زیر آسمان آبی در شهر کوچکی پیرمرد تنهایی زندگی می کرد. پیرمرد تنها کاری که انجام می داد این بود که به چای گرم یا سوپ گرم برای خودش درست کند و پشت پنجره روی صندلی قدیمیش که با پتو برای خودش تبدیل به یک صندلی نرمش کرده بود، بنشیند و خیابان را نگاه کند و رفت آمد آدمها را تماشا کند اما او از این کار خسته شده بود و تماشای بیرون هم دیگر برایش جالب نبود. چند روزی بود حتی پرده ی اتاقش را کنار نکشیده بود. یک روز سرد متوجه صدایی شد انگار چیزی یا کسی به پنجره اتاقش میخورد، اول خیلی بی تفاوت روی تختش دراز کشید و سقف اتاق را تماشا کرد بدون اینکه به چیزی فکر کند ولی صدا ادامه داشت و پیرمرد تصمیم گرفت که به دنبال صدا برود او به سختی در حالی که زیر لب غر میزد از جایش بلند شد و آرام آرام به سمت پنجره رفت و پرده اتاقش را کنار زد. دید یک پرنده خودش را به شیشه اتاقش چسبانده و به خود میلرزد. خوب که نگاه کرد متوجه شد این پرنده عروس هلندی هست با خودش گفت: «حتما مال یکی از همسایه ها است و از قفسش فرار کرده». او می دانست عروس هلندی ها طاقت سرمای زیاد را ندارند چون یک پرنده گرمسیری هست. برای همین پنجره اتاقش را باز کرد تا پرنده داخل بیاید و از سرما تلف نشود. عروس هلندی بدون معطلی داخل آمد و به یک گوشه گرم پناه برد. بعد از اینکه بدنش گرم شد به طرف پیرمرد پرواز کرد و روی شانه اش و دستش می نشست و می خواست از پیرمرد تشکر کند. ولی پیرمرد عکس العملی نشان نمی داد. او به پیرمرد گفت: «چرا هیچ حرفی نمی زنی؟! پیرمرد گفت من به حرف نزدن و ساکتی عادت کردم. سالهاست نه حرفی میزنم و نه می شنوم». عروس هلندی گفت: «برای چه؟! تو زنده هستی و یک موجود زنده باید زندگی کنی». پیرمرد جواب داد: «آخر چه زندگی! من خیلی تنها هستم». عروس هلندی گفت: «ولی تو دیگر تنها نیستی من پیش تو هستم و ما می توانیم دوستهای خوبی برای هم باشیم». پیرمرد گفت: «دوستهای خوب! آن هم یک پیرمرد با عروس هلندی! واقعا که مسخره است». عروس هلندی گفت: «اصلا هم مسخره نیست من

شب هیچ شنی نای هیچ کاری نداشت، بی هیچ گفتگویی با دریا و ماهی ها، همه ناراحت بودند. همونطور که می گذشت، پلانکتون ها یکی یکی از غم دوستانشون جون می دادند. ما هم فقط نظاره گر و منتظر بودیم که کی اجل ما هم میرسه. برای چندهزارمین بار آرزو کردم، چون این مسئله هرروز ما بود. آرزو کردم کاش میتونستم به این انسان ها بفهمونم که نبرند، دوستانمون رو ازمون جدا نکنند. این پلانکتون های بیچاره رو نکشن، چون همونطور که انسان ها دوست ندارن کسی اون ها رو از خونه و خونوادشون جدا کنه، ما هم دوست نداریم از جایی که بهش تعلق داریم جدا بشیم.

## به نام یگانه خالق دریا



رویا سادات محسنی

دریایی که مادر ماهیان است، شگفتی جهان است و صدایش نوازش روح است. دریایی که مرغان دریایی هر روز شاهد نابود شدن اندک اندک بدست حیوانات دویایی به اسم انسان هستند. اما محکومند به سکوت! زیرا هر فریاد، برایشان چیزی به جز گلوله به ارمغان نمی آورد. شاید برایتان سوال باشد این حیوان دویا که نامش را موجه کردند و آدم گذاشتند چگونه آنقدر وحشیانه به جان طبیعت افتاده است؟ به راحتی! نمونه اش همین ساحل فیتو پلانکتون در شهر چابهار یکی از شگفتی های کشور عزیزمان ایران است و سالانه میلیون ها گردشگرانی به خود جذب میکنند. اما این روزها همه اش در حال آرزو این است که کاش هیچوقت شناخته نمی شد. می دانید چرا؟! چون هر گردشگری که پا در این ساحل می گذارد چنگ بر جان این ساحل زیبا میزند مقداری از شن هایش را به عنوان یادگاری در شیشه ای محکوم و محبوس می کند. امیدوارم قلمم وسیله باشد تا صدای این دریا به گوش بقیه برسد.

## چرا؟



سیده زهرا علوی نژاد

آرزو داشتم، آرزوی تو را اما حال فقط این می گذرد در ذهنم، که چرا؟ چرا شد اینگونه پایان؟ تمام وجودش تو بودی این جان چه بی رحم بودی که دلم را شکستی تمام درها را به رویم بستی من که نخواستم باشد اینگونه از اشک کجایی که ببینی خیس شد هر دو گونه من تمام آرزویم تو بودی









## رنگین کمان بهاری در کمد لباس شما

با شلوار کتان سفید و کفش اسکیچرز مناسب بهار است. **قهوه‌ای:** بهترین ترکیب‌ها با زرشکی، آبی روشن، مشکی، سبز ارثشی، صورتی و زرد هستند. برای بهار، شومیز قهوه‌ای روشن با دامن صورتی چکر و کیف دستی کرم ترکیب لطیفی خواهد بود. آقایان می‌توانند پیراهن قهوه‌ای روشن را با شلوار آبی روشن و کفش سفید ست کنند.

**صورتی:** همراه با خاکستری، آبی تیره، سفید و قرمز گیلاسی بسیار زیبا می‌شود. مانتوی صورتی چکر با شال خاکستری روشن و کیف سفید انتخابی دخترانه و لطیف است. برای آقایان، پیراهن صورتی روشن با شلوار کرم و کفش قهوه‌ای روشن مناسب خواهد بود.

**طوسی:** با زرشکی، قرمز، آبی جین، بنفش ارغوانی، زردانبه‌ای، نارنجی و صورتی کمرنگ ترکیب فوق‌العاده‌ای دارد. مانتوی طوسی روشن با روسری زرشکی و کیف و کفش قرمز استایلی شیک و خاص خواهد ساخت. آقایان می‌توانند تیشرت طوسی با شلوار آبی جین و کفش سفید را امتحان کنند.

**سورمه‌ای:** با طوسی، سفید، زرد، خردلی و قرمز ترکیب بسیار جذابی دارد. برای بهار، مانتوی سورمه‌ای نخی را با شال زرد لیمویی و کیف سفید ست کنید. آقایان می‌توانند پیراهن سورمه‌ای با شلوار سفید و کفش کالج قهوه‌ای را انتخاب کنند.



گلبهی و شلوار سفید استایل بهاری و خنکی می‌سازد. برای آقایان، تیشرت آبی کارنی با شلوار سفید یا طوسی روشن گزینه‌ای جذاب است.

**سبز:** ازرد، سفید، مشکی، قرمز و طوسی هارمونی خوبی دارد. مانتوی سبز پاستیلی را با شال سفید و کفش طوسی روشن ست کنید. برای آقایان، پیراهن سبز آبی روشن

و مشکی هستند. شومیز زرد با شلوار سفید یا دامن آبی کارنی استایلی فوق‌العاده برای مهمانی‌های بهار خواهد بود. برای آقایان، پیراهن زرد با شلوار کرم و کفش کالج سورمه‌ای گزینه‌ای ایده‌آل است.

**آبی:** با سفید، مشکی، بنفش، گلبهی و نارنجی ترکیب زیبایی دارد. مانتوی آبی آسمانی با شال

با شروع فصل بهار، وقت آن رسیده که رنگ‌های شاد و پرانرژی را به کمد لباس خود دعوت کنید. اما چگونه رنگ‌ها را با هم ست کنیم تا پوششی سبک، راحت و در عین حال جذاب داشته باشیم؟ به گزارش ایرنا زندگی، بهار فصل تازگی و سرزندگی است، پس چه بهتر که در انتخاب استایل خود از رنگ‌های شاد و هماهنگ استفاده کنیم. در این فصل می‌توان با ترکیب رنگ‌های مناسب، استایلی سبک، راحت و جذاب هم برای خانم‌های چادری و هم مانتویی داشت. اگر نمی‌دانید چه رنگ‌هایی را برای بهار با هم ست کنید، این راهنما به شما کمک می‌کند تا با ترکیب رنگ‌های بهاری، استایلی منحصر به فرد برای خود خلق کنید و خوش‌پوش‌تر از همیشه باشید.

**قرمز:** با سفید، مشکی، آبی کارنی، نارنجی و سبز ترکیب زیبایی دارد. اگر مانتوی قرمز می‌پوشید، آن را با شال سفید و کیف مشکی هماهنگ کنید. برای آقایان، پیراهن قرمز نخی با شلوار کرم و کفش کالج قهوه‌ای استایلی سبک و شیک ایجاد می‌کند.

**بنفش:** هماهنگ با سفید، مشکی، زرد و آبی کمرنگ. یک روسری بنفش یاسی با مانتوی سفید یا زرد ملایم، استایلی لطیف و بهاری به شما می‌دهد. آقایان می‌توانند تیشرت بنفش کمرنگ را با شلوار خاکستری روشن و کفش سفید ست کنند.

**زرد:** بهترین ترکیب‌های آن آبی کارنی، سبز، بنفش

بهترین زمان غذا خوردن برای ورزش؛

## قبل، حین یا بعد؟



افسانه‌بافی است. بسیاری از علاقه‌مندان به ورزش به آنچه که پنجره آنابولیک نامیده می‌شود اشاره می‌کنند که حدود یک ساعت بعد از ورزش است و در آن زمان بدن برای ترمیم عضلات آماده است. لااگر می‌گویید اگر یک فرد معمولی هستید، نیازی نیست که حتماً بلافاصله بعد از ورزش پروتئین بخورید، چون بدن شما برای مدت طولانی تری قادر به جذب و استفاده از مواد مغذی است. مسئله مهم‌تر از زمان مصرف، این است که در طول روز، در هر وعده غذایی، مقدار کافی پروتئین دریافت کنید. او همچنین می‌گوید بدن برای ترمیم و نگهداری عضلات به تأمین پیوسته آمینواسیدها مانند پروتئین نیاز دارد، یعنی حدود ۲۵ تا ۳۰ گرم پروتئین در هر وعده غذایی، بسته به عوامل مختلف. اولویت دادن به این موضوع به دستیابی به اهداف کمک خواهد کرد، چه ساخت عضله، چه احساس سیری، چه کاهش وزن، همه این‌ها.

### چطور در حین ورزش غذا بخوریم؟

اکثر افرادی که به اندازه کافی در طول روز غذا می‌خورند نیازی به خوردن چیزی در حین ورزش ندارند. اما اگر شما به شدت ورزش می‌کنید و کارتان بیشتر از یک ساعت طول می‌کشد، مثلاً برای مسابقات ماراتن تمرین می‌کنید، می‌توانید از یک میان‌وعده سرشار از کربوهیدرات در وسط تمرین بهره ببرید. آستین پیشنهاد می‌کند که به جای تمرکز بر زمان خوردن، بر روی این که چه چیزی و چه مقدار بخوریم تمرکز کنیم. او هشدار می‌دهد که از پیچیده کردن بیش از حد این موضوع خودداری کرده و توصیه کرد که دستورالعمل‌های تغذیه‌ای را دنبال کنیم. او می‌گوید: «بزرگ‌ترین چیزی که باید به مردم پیام‌مزم این است که تغذیه ساده است. شاید باید تمرکزتان را از مفهوم زمان‌بندی مواد مغذی بردارید و فقط مطمئن شوید که به طور مداوم در طول روز غذا می‌خورید و روی سلامتی تمرکز می‌کنید.

اگر حداقل یک ساعت تا وعده غذایی کامل زمان دارید، بهتر است در این فاصله یک میان‌وعده پروتئین بخورید تا اشتهايتان را کنترل کنید. دلیل این مسئله چندان ارتباطی به بازیابی عضلات یا جذب مواد مغذی ندارد، بلکه دلیلش آن است که معمولاً انسان در حال گرسنگی، انتخاب غذایی درستی ندارد و ممکن است هر غذایی را بخورد، بنابراین بهتر است با خوردن یک خوراکی میان‌وعده پروتئین، تا وعده غذایی اصلی صبر کنید. آستین می‌گوید: بسیاری از مردم حدود یک ساعت پس از ورزش خیلی گرسنه می‌شوند و شما نمی‌خواهید این اتفاق بیفتد. بنابراین باید زودتر این موضوع را کنترل کنید، وگرنه ممکن است پرخوری کنید. لااگر می‌گوید با این حال، این که گفته می‌شود باید بلافاصله پس از تمرین شیک پروتئین بنوشید تا عضلات بزرگ‌تری بسازید، درست نیست و

مصرف کنید و برای ورزش سنگین، دو تا سه ساعت قبل از آن صبر کنید. او گفت: لازم نکرده یک ساعت قبل از بازی حاکی یک استیک بزرگ بخورید. اگر صبح زود یا قبل از شام ورزش می‌کنید، خوردن یک میان‌وعده سرشار از کربوهیدرات مانند یک موز یا کره بادام‌زمینی یا ماست با میوه قبل از تمرین اشکالی ندارد. این گونه خوراکی انرژی لازم برای عملکرد خوب را به شما می‌دهد و می‌توانید بعد از تمرین یک وعده کامل بخورید.

### بعد از ورزش چه زمانی و چه چیزی باید بخورید؟

آن استیک شاید بعد از ورزش بیشتر به دردتان بخورد، زیرا به گفته کریستا آستین، فیزیولوژیست آمریکایی، بعد از ورزش هضم پروتئین راحت‌تر است. آستین می‌گوید که

آیا بهتر است قبل از ورزش کردن، در حین ورزش یا بعد از آن غذا بخوریم؟ کارشناسان چه نکاتی را برای بیشینه کردن نتایج ورزش مفید می‌دانند؟ به گزارش ایرنا زندگی، اگر به برخی از افراد خودخوانده متخصص در ورزش در شبکه‌های اجتماعی گوش دهید، آن‌ها قسم می‌خورند که ورزش کردن با شکم خالی چربی بیشتری می‌سوزاند. اما به گفته آبی لااگر، متخصص تغذیه در تورنتو، این تصور نادرستی است که می‌گویند ورزش کردن در حالت ناشتا باعث بهبود عملکرد بدن یا سوزاندن بیشتر کالری می‌شود. او می‌گوید: تحقیقات نشان می‌دهد که از نظر نتایج، تفاوت زیادی ایجاد نمی‌شود. پس آیا این بدن معنی است که باید درست قبل از ورزش پروتئین و کربوهیدرات مصرف کنید؟ نه، این هم درست نیست. در این گزارش که در یورونیوز به چاپ رسیده است، نگاهی داریم به زمان و نحوه مصرف غذا قبل، بعد یا حتی حین تمرین؛ و پیش از هر چیز به یاد داشته باشید که کارشناسان می‌گویند آنچه می‌خورید مهم‌تر از زمان خوردن است.

### چه دلیلی برای خوردن قبل از ورزش وجود دارد؟

کالری‌های موجود در غذا در واقع انرژی هستند، بنابراین برای یک تمرین صحیح به آن‌ها نیاز داریم. با این حال، خوردن بیش از حد و خیلی زود قبل از تمرین می‌تواند مشکل‌ساز باشد. لااگر می‌گوید ورزش کردن خون را از اندام‌هایی مانند معده به سمت عضلات هدایت می‌کند، بنابراین ورزش کردن با شکم پر بر روند هضم تأثیر می‌گذارد و می‌تواند باعث گرفتگی عضلات یا حتی حالت تهوع شود. این مسئله به‌ویژه در مورد وعده‌های غذایی با چربی، پروتئین یا فیبر بالا صلیق می‌کند زیرا این نسبت به کربوهیدرات‌ها زمان بیشتری برای هضم نیاز دارند. لااگر توصیه می‌کند که قبل از ورزش کربوهیدرات