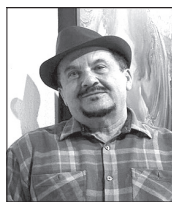


کاشمش

■ گلشن مهر شناسنامه گلستان است

■ چهارشنبه ۲۹ مهر ماه ۱۴۰۵ / سال بیست و هشتم / شماره ۸ / صفحه ۲۵۰۰ / تومان

۳



ماندن در حافظه فرهنگی جامعه؛ بازخوانی
کارنامه تألیفی حجت‌الله شکبیا

«

۴۰



ادبیات
کودک و نوجوان

«

«دستاویز»

انواع زینت آلات دست‌ساز
اعم از گردن‌بند، دستبند، گوشواره
با تنوع

۰۹۰۳۹۱۵۴۸۰۷

تحويل درب منزل

یادداشت اول

عالی در ارزیابی!

■ فاطمه سراوانی

خبر کسب رتبه سطح عالی استانداری گلستان در فرایند جامع ارزیابی عملکرد سال ۱۴۰۴ وزارت کشور، به نقل از مدیرکل دفتر مدیریت عملکرد، بازرسی، امور حقوقی و ارتباطات مردمی استانداری، خبری است که بیش از آنکه جای تیریک داشته باشد، نیازمند تامل، پرسشگری و مطالبه شفافیت است. جناب مدیرکل بازرسی در خبر منتشر شده از این ارزیابی و در تشریح این موفقیت، از تحقق برنامه‌ها، ارتقای انضباط اداری، افزایش بهره‌وری و بهبود حکمرانی استانی سخن گفته و این جایگاه را حاصل مدیریت هدفمند استاندار، هماهنگی مدیران و تلاش کارکنان دستگاه‌های اجرایی دانسته است. اما آیا این ارزیابی عالی دقیقاً کدام واقعیت زندگی مردم گلستان را اندازه گرفته است؟ بی‌تردید ارزیابی عملکرد دستگاه‌های اجرایی ضروری است و هیچ مدیریتی را نمی‌توان فقط بر مبنای نارضایتی‌های پراکنده یا مشکلات انباشته‌شده یک منطقه قضاوت کرد. اما از سوی دیگر، نمی‌توان با اعلام یک رتبه اداری، پرسش‌های جدی جامعه درباره کیفیت حکمرانی، وضعیت معیشت، تورم، اشتغال، زیرساخت‌ها و نحوه پاسخ‌گویی مدیران را نادیده گرفت. رتبه عالی زمانی معنا پیدا می‌کند که بتوان برای آن شواهد روشن، قابل سنجش و قابل راستی‌آزمایی ارائه کرد؛ نه اینکه عنوانی اعلام شود و انتظار داشته باشیم افکار عمومی نیز بی‌چون‌وچرا آن را نشانه موفقیت مدیریت استان بداند. گلستان استانی برخوردار از ظرفیت‌های مهم و ارزشمند است؛ با این حال، برخورداری از ظرفیت به معنای بهره‌مندی مردم از نتایج آن نیست. هنگامی که فشار هزینه‌های زندگی بر خانواده‌ها سنگینی می‌کند، نگرانی درباره قدرت خرید و آینده شغلی پابرجاست و مسائل دیرپای توسعه‌ای، زیرساختی و اقتصادی همچنان مطالبه جدی شهروندان است، اعلام کسب بالاترین سطح ارزیابی مدیریتی، نمی‌تواند سند رضایت عمومی یا گواه موفقیت در حل مسائل استان تلقی شود.

ادامه در صفحه ۲

حمل و نقل عمومی

معضل اقتصاد شهری



حسین شهری - ترافیک گرگان دیگر مسئله‌ای محدود به چند خیابان پرتردد یا ساعات مشخصی از روز نیست؛ به بخشی از تجربه روزمره شهروندان تبدیل شده است. اتلاف وقت، افزایش مصرف سوخت، آلودگی هوا، فرسودگی اعصاب شهروندان و دشوارتر شدن رفت‌وآمد در معابر شهری، تنها بخشی از پیامدهای این وضعیت است. با این حال، در بررسی دلایل ترافیک معمولاً توجه‌ها به تعداد خودروهای شخصی، بی‌توجهی رانندگان به قوانین یا کمبود معابر معطوف می‌شود؛ درحالی‌که بخشی از مسئله را باید در جایی فراتر از خیابان‌ها جست‌وجو کرد. در شیوه مدیریت شهری، نحوه تخصیص منابع و توان مالی شهرداری برای اجرای برنامه‌های مؤثر ترافیک، صرفاً مسئله‌ای مهندسی نیست؛ مسئله‌ای اقتصادی و مدیریتی نیز هست. شهری که نتواند منابع مالی خود را به‌درستی تجهیز کند، مطالباتش را وصول کند و هزینه‌هایش را بر اساس اولویت‌های واقعی شهروندان سامان دهد، حتی با وجود طرح‌های مطالعاتی و برنامه‌های متعدد، در حل مشکلات روزمره خود با محدودیت مواجه خواهد شد. از این منظر، بررسی ترافیک گرگان بدون توجه به وضعیت مالی شهرداری و

کیفیت تصمیم‌گیری درباره هزینه‌های شهری، تصویری ناقص از مسئله به دست می‌دهد.

ناوگان فرسوده

وقتی راه‌حل حمل و نقل عمومی به بخشی از مشکل تبدیل می‌شود تقویت حمل و نقل عمومی یکی از مهم‌ترین راهکارهای کاهش وابستگی شهروندان به خودروهای شخصی است. هرچه اتوبوسرانی منظم‌تر، در دسترس‌تر و قابل اعتمادتر باشد، انگیزه استفاده از خودروی شخصی کاهش می‌یابد و بخشی از فشار ترافیکی معابر کم می‌شود. اما این راهکار زمانی مؤثر است که ناوگان متناسب با شرایط شهری، از نظر ابعاد، وضعیت فنی و کیفیت خدمات، انتخاب و مدیریت شود. اتوبوس‌های فرسوده، به‌ویژه در معابر باریک و پرتردد، ممکن است به‌جای تسهیل رفت‌وآمد، خود به عاملی برای اختلال در جریان ترافیک تبدیل شوند. توقف‌های طولانی در ایستگاه‌ها، خرابی‌های احتمالی، دشواری حرکت در برخی معابر و نبود هماهنگی میان محل توقف اتوبوس‌ها و ظرفیت خیابان، می‌تواند از سرعت حرکت سایر خودروها بکاهد. این مسئله به معنای زیر

سؤال بردن ضرورت توسعه اتوبوسرانی نیست؛ برعکس، نشان می‌دهد که توسعه حمل و نقل عمومی بدون نوسازی ناوگان و اصلاح شیوه بهره‌برداری، به نتیجه مطلوب نمی‌رسد. مسئله اصلی این است که نوسازی ناوگان، تصمیمی مقطعی و تشریفاتی نیست؛ به برنامه مالی مشخص، تأمین اعتبار، اولویت‌بندی خرید و ارزیابی مستمر عملکرد نیاز دارد. شهرداری باید بداند چه تعداد اتوبوس در چه وضعیتی قرار دارند، کدام خطوط بیشترین تقاضا را دارند، چه بخش‌هایی از شهر با کمبود خدمات مواجه‌اند و نوسازی کدام خودروها بیشترین اثر را بر کیفیت جابه‌جایی شهروندان خواهد گذاشت. از سوی دیگر، همه معابر گرگان ظرفیت پذیرش یکسانی ندارند. انتخاب اتوبوس، تعیین مسیر و طراحی ایستگاه باید با توجه به عرض خیابان، حجم تردد، تراکم جمعیت و موقعیت مراکز تجاری و خدماتی انجام شود. بنابراین، مسئله تنها خرید اتوبوس جدید نیست؛ بلکه ترکیبی از نوسازی ناوگان، بازنگری در مسیرها، سامان‌دهی ایستگاه‌ها و تنظیم زمان‌بندی حرکت است.

ادامه در صفحه ۲

ادامه تیتـر اول

بدون این مجموعه اقدامات، حتی منابع مالی تازه نیز ممکن است به بهبود متناسب خدمات منجر نشود.

مدارس

گره‌های روزانه‌ای که به برنامه‌ریزی نیاز دارند بخش دیگری از ترافیک شهری در ساعات آغاز و پایان فعالیت مدارس شکل می‌گیرد. تمرکز مراکز آموزشی در محله‌های پرتراکم، توقف خودروهای والدین در مقابل ورودی مدارس، نبود فضای کافی برای سوار و پیاده کردن دانش‌آموزان و تداخل این توقف‌ها با جریان عادی رفت‌وآمد، می‌تواند در مدت کوتاهی معابر محلی را با اختلال جدی مواجه کند. اهمیت این مسئله تنها به تأخیر در رفت‌وآمد محدود نیست. توقف‌های نامنظم در اطراف مدارس، ایمنی دانش‌آموزان پیاده‌راکاش می‌دهد، عبور عابران را دشوار می‌کند و در شرایطی ممکن است مسیر حرکت خودروهای امدادی را نیز تحت تأثیر قرار دهد. در چنین وضعیتی، برخوردهای مقطعی با رانندگان یا توصیه‌های عمومی به رعایت قوانین، به‌تنهایی راهگشا نخواهد بود. مدیریت ترافیک مدارس به برنامه‌ای مشترک میان شهرداری، پلیس راهور، آموزش و پرورش و مدیران مدارس نیاز دارد. شناسایی مدارس دارای بیشترین گره ترافیکی، تعیین محدوده‌های توقف کوتاه‌مدت، پیش‌بینی محل امن برای سوار و پیاده کردن دانش‌آموزان، مدیریت زمان ورود و خروج و استفاده از ظرفیت سرویس‌های مدرسه می‌تواند بخشی از فشار موجود را کاهش دهد. در بلندمدت نیز لازم است ملاحظات ترافیکی در تصمیم‌های مربوط به جانمایی مراکز آموزشی و صدور مجوزهای مرتبط جدی‌تر گرفته شود. البته جابه‌جایی مدارس، به دلیل هزینه‌های اجتماعی و اجرایی، نمی‌تواند نخستین یا تنها راهکار باشد؛ اما بازبینی دسترسی‌ها و اصلاح شرایط پیرامونی مدارس، اقدامی ضروری است. شهری که پیامدهای ترافیکی استقرار مراکز پرمرآجه را از ابتدا در نظر نگیرد، ناچار خواهد بود هزینه این بی‌توجهی را هر روز در خیابان‌ها بپردازد.

گره مالی شهرداری

مطالبات وصول‌نشده و اولویت‌های مغفول در میان عوامل مؤثر بر ترافیک گرگان، وضعیت مالی مدیریت شهری جایگاهی تعیین‌کننده دارد. پرسش این است که چرا نوسازی ناوگان با سرعت و کیفیت مورد انتظار پیش نمی‌رود؟ چرا اصلاح ایستگاه‌ها، بهبود زیرساخت‌های حمل‌ونقل عمومی و اجرای برنامه‌های مدیریت ترافیک با محدودیت مواجه می‌شود؟ پاسخ این پرسش‌ها را نمی‌توان صرفاً در کمبود منابع خلاصه کرد؛ باید دید منابع موجود چگونه تأمین، وصول و هزینه می‌شوند. مطالبات وصول‌نشده شهرداری از دستگاه‌ها، نهادها یا اشخاص بدهکار، در صورت وجود و قابل توجه بودن، می‌تواند توان مالی مدیریت شهری را برای اجرای پروژه‌ها محدود کند. منابعی که باید به خزانه شهرداری وارد شوند، تا زمانی که به‌صورت واقعی وصول نشده‌اند، امکان تأمین هزینه‌های جاری و سرمایه‌ای را فراهم نمی‌کنند. به همین دلیل، ثبت مطالبات در صورت‌های مالی به‌تنهایی کافی نیست؛ میزان قابلیت وصول، زمان‌بندی دریافت و سهم مطالبات معوق از منابع قابل استفاده نیز اهمیت دارد.

در این میان، شفافیت مالی اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. شهروندان حق دارند بدانند چه میزان از مطالبات شهرداری وصول نشده، این مطالبات از چه محل‌هایی ناشی شده‌اند، چه اقداماتی برای وصول آن‌ها صورت گرفته و تأخیر در دریافت منابع چه اثری بر اجرای پروژه‌های شهری گذاشته است. انتشار اطلاعات روشن و قابل‌ارزیابی درباره این موضوعات، امکان قضاوت دقیق‌تر درباره عملکرد مدیریت شهری را فراهم می‌کند. البته نباید همه مشکلات را به مطالبات معوق نسبت داد. حتی اگر شهرداری با محدودیت منابع روبه‌رو باشد، نحوه تخصیص اعتبارات نیز اهمیت دارد. در شرایط محدودیت بودجه، هزینه‌کرد باید بر اساس ضرورت، اثربخشی و منافع عمومی اولویت‌بندی شود. پرسش مهم این است که چه سهمی از منابع قابل استفاده به نوسازی ناوگان، بهبود خدمات حمل‌ونقل عمومی، ایمن‌سازی معابر و مدیریت گره‌های ترافیکی اختصاص می‌یابد و چه میزان از هزینه‌ها صرف فعالیت‌هایی می‌شود که اثر مستقیم و قابل‌اندازه‌گیری بر کیفیت زندگی شهروندان ندارند. این موضوع ضرورت بررسی هزینه‌های اداری،

قراردادها، خریدها و پروژه‌های کم‌اولویت را نیز مطرح می‌کند. منظور از این بررسی، پیش‌داوری درباره نحوه هزینه‌کرد شهرداری نیست؛ بلکه تأکید بر یک اصل روشن در مدیریت منابع عمومی است: هر هزینه باید با نیاز واقعی شهر، میزان اثربخشی و نتیجه قابل‌سنجش آن تناسب داشته باشد. در شرایطی که شهروندان هر روز با ترافیک و کمبود خدمات مواجه‌اند، توجیه اقتصادی و اجتماعی هزینه‌های شهری باید بیش از گذشته مورد توجه قرار گیرد. ترافیک فقط زمان از دست‌رفته پشت چراغ قرمز نیست؛ هزینه‌ای اقتصادی است که میان هزاران شهروند توزیع می‌شود. افزایش زمان سفر، مصرف بیشتر سوخت، استهلاک خودروها، تأخیر کارکنان و دشوارتر شدن دسترسی به مراکز آموزشی، درمانی و تجاری، همگی به کاهش بهره‌وری شهری منجر می‌شوند. این هزینه‌ها معمولاً در ردیف شخصی از بودجه شهرداری ثبت نمی‌شوند، اما در زندگی روزانه مردم و عملکرد کسب‌وکارها قابل مشاهده‌اند. از این منظر، سرمایه‌گذاری در حمل‌ونقل عمومی و مدیریت ترافیک را نباید صرفاً هزینه‌ای برای شهرداری دانست. اگر یک برنامه اصولی بتواند زمان سفر را کاهش دهد، دسترسی به خدمات را بهبود ببخشد و استفاده از خودروهای شخصی را در سفرهای قابل‌جایگزینی محدود کند، بخشی از هزینه‌های تحمیل‌شده به شهروندان نیز کاهش خواهد یافت. بنابراین، ارزیابی پروژه‌های شهری باید علاوه بر هزینه اجرای آن‌ها، منافع اقتصادی و اجتماعی حاصل از اجرا را نیز در نظر بگیرد. در مقابل، اجرای پروژه‌های عمرانی بدون سنجش اثر واقعی آن‌ها بر الگوی تردد، لزوماً به کاهش پایدار ترافیک منجر نمی‌شود. ایجاد تقاطع یا اصلاح یک خیابان ممکن است در نقطه‌ای مشخص به بهبود جریان عبور و مرور کمک کند، اما اگر مسئله اصلی در ضعف حمل‌ونقل عمومی، توقف‌های نامنظم، مدیریت نامناسب مدارس یا نبود هماهنگی میان مسیرها باشد، اثر آن محدود خواهد ماند. برای خروج از وضعیت موجود، گرگان به برنامه‌ای نیاز دارد که اقدامات آن مشخص، زمان‌بندی‌شده و قابل ارزیابی باشد. نخستین گام، انتشار گزارشی روشن از وضعیت مالی مرتبط با حمل‌ونقل شهری است؛ گزارشی که میزان اعتبارات مصوب و تحقق‌یافته، مطالبات معوق، هزینه‌های نوسازی ناوگان و سهم هر

بخش از بودجه را مشخص کند. بدون چنین تصویری، تشخیص اولویت‌ها و ارزیابی عملکرد مدیران دشوار خواهد بود. گام دوم، تدوین برنامه نوسازی ناوگان اتوبوسرانی بر اساس وضعیت فنی خودروها، میزان فرسودگی، ظرفیت خطوط و شرایط معابر است. این برنامه باید مشخص کند چه تعداد اتوبوس در چه بازه زمانی نیازمند جایگزینی هستند، منابع مالی خرید از کجا تأمین می‌شود و چه شاخص‌هایی برای سنجش بهبود خدمات در نظر گرفته شده است. در کنار خرید ناوگان، بازنگری در مسیرها، محل استقرار ایستگاه‌ها و زمان‌بندی حرکت نیز باید مورد توجه قرار گیرد. گام سوم، اجرای برنامه ویژه مدیریت ترافیک مدارس است؛ برنامه‌ای که به‌جای برخورد یکسان با همه مدارس، ابتدا مراکز دارای بیشترین مشکل را شناسایی کند و سپس متناسب با شرایط هر محل، راهکار اجرایی ارائه دهد. همکاری میان دستگاه‌های مسئول و اطلاع‌رسانی به خانواده‌ها باید بخشی از این برنامه باشد. گام چهارم، انتشار منظم شاخص‌های عملکردی است. شهروندان باید بتوانند در پایان هر دوره مشخص ببینند چه میزان از برنامه نوسازی اجرا شده، چه تعداد از گره‌های ترافیکی مدارس سامان یافته و چه تغییری در کیفیت و نظم خدمات حمل‌ونقل عمومی ایجاد شده است. چنین رویکردی، پاسخ‌گویی را از سطح وعده‌های کلی به سطح نتایج قابل‌اندازه‌گیری منتقل می‌کند. در نهایت، باید پذیرفت که تمام مسئولیت ترافیک بر عهده شهرداری نیست. رفتار رانندگان، افزایش استفاده از خودروهای شخصی، ضعف رعایت قوانین، کمبود توقفگاه‌های مناسب و کیفیت نظارت نیز در شکل‌گیری این وضعیت نقش دارند. حل این مسئله به مدیریت یکپارچه، منابع مالی قابل‌انکاش، هزینه‌کرد شفاف و اولویت‌بندی مبتنی بر نیازهای واقعی شهر وابسته است. شهروندان انتظار نامتعارفی ندارند؛ آن‌ها می‌خواهند بدانند منابع شهر چگونه تأمین و هزینه می‌شود، چرا برخی مشکلات سال‌ها ادامه پیدا می‌کند و چه زمانی می‌توان انتظار بهبود داشت. پاسخ به این مطالبات، نه با وعده‌های تازه، بلکه با اطلاعات شفاف، برنامه زمان‌دار و نتایج قابل سنجش امکان‌پذیر است.

کارشناس و فعال اقتصادی

چرا کارنامه تفصیلی آن منتشر نمی‌شود تا هم نقاط قوت دیده شود و هم ضعف‌ها پشت یک عنوان کلی پنهان نماند؟

انتظار از ارزیاب حرفه‌ای، تأیید بی‌چون‌وچرای گزارش دستگاه مورد ارزیابی نیست؛ وظیفه او سنجش مستقل، مقایسه منصفانه و ارائه تصویری دقیق از واقعیت است. اعتبار یک ارزیابی نیز نه از جایگاه سازمانی صادرکننده آن، بلکه از شفافیت روش، استحکام شواهد و امکان راستی‌آزمایی نتایجش ناشی می‌شود. هرچه عنوان اعلام‌شده بزرگ‌تر باشد، ضرورت ارائه دلایل محکم‌تر نیز افزایش می‌یابد. از سوی دیگر، مسئولان استانداری گلستان نیز باید این فرصت را مغتنم بشمارند و به‌جای بسنده کردن به تبریک و تمجیدهای متعارف، جزئیات این موفقیت را با مردم در میان بگذارند. انتشار شاخص‌ها، امتیازات کسب‌شده، مقایسه عملکرد با سال گذشته، حوزه‌های دارای بیشترین پیشرفت و بخش‌هایی که همچنان نیازمند اصلاح‌اند، می‌تواند نشان دهد که این رتبه بر پایه چه دستاوردهایی به دست آمده است. چنین اقدامی همچنین امکان می‌دهد افکار عمومی میان موفقیت اداری و بهبود واقعی خدمات تمایز قائل شود. در هر حال باید بر یک اصل روشن تأکید کرد که نه وجود مشکلات، به‌تنهایی تمام عملکرد یک مجموعه را زیر سؤال می‌برد و نه کسب یک رتبه رسمی، به‌تنهایی آن را اثبات می‌کند. آنچه میان این دو داوری می‌کند، شواهد معتبر و نتایج قابل سنجش است. اگر مدیریت استان در مسیر ارتقای بهره‌وری و پاسخ‌گویی موفق بوده، باید آثار آن در شاخص‌های روشن و خدمات ملموس نمایان شود؛ و اگر ارزیابی وزارت کشور بر مبنای معیارهای معتبری انجام گرفته است، انتشار جزئیات آن کمترین انتظار از یک فرایند حرفه‌ای و پاسخ‌گوست. آثار این رتبه و این موفقیت باید در زندگی مردم استان دیده شود. وزارت کشور نیز باید روشن کند که عنوان سطح عالی را بر اساس کدام واقعیت‌ها اعطا کرده است. زیرا معیار نهایی کارآمدی یک مجموعه، توانایی آن در حل مسائل، کاهش رنج‌های قابل پیشگیری، افزایش اعتماد عمومی و پاسخ‌گویی صادقانه به مطالبات شهروندان است.

تا زمانی که این فاصله میان ارزیابی رسمی و تجربه روزمره مردم توضیح داده نشود، پرسش درباره اعتبار چنین رتبه‌ای همچنان پابرجا خواهد ماند.



در امتیاز نهایی چقدر بوده و چه سازوکاری برای راستی‌آزمایی مستقل آنها وجود داشته است؟ آیا نظر مردم، تشکل‌های مدنی، فعالان اقتصادی و کارشناسان مستقل نیز در این ارزیابی جایگاهی داشته یا داوری در چارچوب گزارش‌های سازمانی انجام شده است؟

اگر پاسخ این پرسش‌ها روشن و مستند باشد، انتشار آنها نه تنها از اعتبار وزارت کشور نمی‌کاهد، بلکه به اعتماد عمومی کمک می‌کند. اما اگر نتیجه ارزیابی با اعلام یک عنوان پرطمطراق به افکار عمومی عرضه شود، بی‌آنکه شاخص‌ها، امتیازات، نقاط قوت و ضعف و مبنای مقایسه با سایر استان‌ها در دسترس قرار گیرد، طبیعی است که جامعه درباره میزان انطباق این عنوان با واقعیت‌های موجود تردید کند. از تیم ارزیابی انتظار می‌رود به‌جای اکتفا به اعلام رتبه، توضیح دهد سطح عالی دقیقاً به چه معناست و استانداری گلستان در کدام حوزه‌ها عملکردی برتر از معیارهای تعیین‌شده داشته است. آیا این جایگاه حاصل پیشرفت محسوس در حل مسائل مردم است یا نتیجه کسب امتیاز در مجموعه‌ای از شاخص‌های اداری؟ اگر استانداری در برخی حوزه‌ها موفق بوده و در حوزه‌های دیگر با کاستی‌های جدی روبه‌روست،

ادامه یادداشت اول

البته باید میان عملکرد استانداری، عملکرد دستگاه‌های تخصصی و شاخص‌های کلان اقتصادی تمایز قائل شد. تورم، برای مثال، فقط محصول تصمیم‌های مدیران یک استان نیست و عوامل ملی و ساختاری در آن نقش دارند. بنابراین، منصفانه نیست که همه مشکلات اقتصادی گلستان را مستقیماً به حساب استانداری بنویسیم. اما همین تمایز نیز مسئولیت ارزیابان را سنگین‌تر می‌کند، اگر بخشی از شاخص‌ها خارج از اختیار استانداری است، کدام شاخص‌های واقعا در حوزه مسئولیت این نهاد سنجیده شده‌اند؟ آیا کیفیت پیگیری مطالبات مردم، میزان تحقق وعده‌ها، سرعت حل مسائل بین دستگاهی و آثار تصمیم‌های مدیریتی بر زندگی شهروندان نیز در ارزیابی وزن موثر داشته‌اند، یا عمده امتیازات از انطباق با دستورالعمل‌ها، تکمیل گزارش‌ها، تشکیل جلسات و ارائه مستندات اداری حاصل شده است؟ آیا وزارت کشور کارآمدی مدیریت را سنجیده یا توانایی دستگاه‌ها در اثبات انطباق عملکرد خود با معیارهای اداری را؟ این دو الزاماً یکسان نیستند. ممکن است مجموعه‌ای در ثبت و ارسال گزارش‌ها، اجرای فرایندهای اداری و تحقق تکالیف ابلاغی منظم و موفق باشد؛ اما این موفقیت، بدون سنجش پیامدهای واقعی، به معنای بهبود کیفیت زندگی مردم نیست. مدیریتی که در کاغذ عالی است، باید بتواند در میدان عمل نیز نشانه‌های قابل مشاهده‌ای از موفقیت خود ارائه کند. از این رو، خطاب اصلی این یادداشت متوجه تیم ارزیابی وزارت کشور است؛ تیمی که تأیید چنین رتبه‌ای را در فرایندی رسمی بر عهده داشته و اکنون باید درباره مبنای کارشناسی این نتیجه توضیح دهد. با احترام به جایگاه تخصصی ارزیابان، پرسش این است که چگونه به این جمع‌بندی رسیده‌اند؟ وزن شاخص‌ها چه بوده است؟ اطلاعات از چه منابعی گردآوری شده‌اند؟ سهم مستندات ارائه‌شده از سوی خود دستگاه‌ها

حرف مردم

... مردم آزاری مکن

اقتصاد ایران حالش خوش نیست. به ضعف مفرطی دچار شده است که توان سر پا ایستادن ندارد و هر روز از درد تازه‌ای می‌نالند. بیماری که تنفسش به شماره افتاده، ضربان قلبش نامنظم و در شرف موت و عن قرب است که ریق رحمت را سر بکشد و تمام کند و ویرانه‌ای به‌جا بگذارد که با هیچ معجون و ترفندی قابل تعمیر و احیا نیست. حال کدام عقل‌کلی بیماری این چنین را به دم تیغ تیز جراحی سپرده است تا به دست جراحی ناکارآمده و امتحان پس نداده در اولین عمل چنین شیرازی وجودش از هم بگسلد، معلوم نیست. ظاهراً جناب پزشکبان که خود یک پزشک جراح است و با تمام زیر و بم جراحی و آماده‌گی‌های بیمار برای عمل آگاه است، نمی‌تواند شخصا تصمیم گیرنده‌ی اصلی باشد. تا ما بگردیم و پرتقال فروش رادر میانه‌ی این هرج و مرج پیدا کنیم، اجازه بدهید به یکی

از تبعات این جراحی بی‌موقع بپردازیم. در اولین جراحی اقتصادی در دولت نهم و دهم قرار شد ماهیانه ۴۵ هزار تومان برای هر نفر یارانه در نظر بگیرند که البته در روزها و ماه‌های اول قدری کارساز بود و کمک‌خرج اگرچه امروز با آن مبلغ یک بسته آدامس هم نمی‌توان خرید و بگذریم که در آن زمان هنوز تحریم‌های اقتصادی خیلی شدید نبود و هنوز می‌توانستیم نفت بفروشیم که حاصل فروش همان دوره‌ی هشت ساله بیش از ۷۵۰ میلیارد دلار بود که آخرش معلوم نشد کجا خرج شد و چه به بار آورد و چه کسانی از آن بهره‌مند شدند. علاوه بر همه‌ی موارد ذکر شده، تهدید نظامی هم نداشتیم که مثل شمشیر داموکلس بالای سرمان باشد با بیم هر لحظه فرود آمدن، اما در مجموع جراحی موفق نبود و جز موجی پایدار از گرانی حاصلی نداشت. پس از آن پیشینه‌ی ناموفق و سابقه‌ی تلخ، باز هم برای بار دیگر در دولت چهاردهم تصمیم به اجرای جراحی اقتصادی گرفتند در شرایطی که تحریم‌ها گسترده و شدیدتر شد و فضای جنگی بر کشور حکومت می‌کرد و حالا با محاصره‌ی دریایی و هوایی روند این فاجعه به ترازوی دردناکی رسیده است. گفته‌اند آزموده را آزمودن خطا است. یک ضرب‌المثل معروف هم می‌گوید «مومن از یک سوراخ دو بار گزیده نمی‌شود» یعنی حالا ما که غرق در انواع مصیبت‌ها هستیم باید به مومن بودن حضرات هم شک کنیم؟!!

این بار هم دولت تصمیم گرفت برای جبران بخشی از گرانی‌های حاصل از حذف ارز ترجیحی به هر نفر ماهیانه مبلغ یک میلیون تومان یارانه بپردازد که فقط در ماه‌های اول و دوم اندکی کارساز بود، اما یابوی رم کرده‌ی تورم، افسار گسیخته و با سرعت به سوی دره پیش می‌رفت و این کمک ماهانه دردی از انبوه دردهای انباشته شده درمان نمی‌کرد. از همان روزهای اول برقراری این یارانه دولت متعهد شده بود قیمت ۱۱ قلم کالای اساسی را به قیمت شهریور (۴۰۴) ثابت نگه دارد، اما چون خود نیک می‌دانست که توانایی وفایه عهدش را ندارد تبصره‌ای هم در کنار آن گذاشت که در صورت گرانی بیش‌تر، به تناسب بر مبلغ یارانه بیفزاید. شرایط همان‌گونه شد که دولت پیش‌بینی کرده بود. همه‌ی اقلام به شدت گران شد، اما خبری از افزایش مبلغ یارانه نیامد. سرانجام بعد از یک سال که سطح تورم برخی از کالاهای یازده‌گانه از ۱۵۰ درصد هم فراتر رفت و طبق برآوردهای رسمی خط فقر به ۸۰ تا ۱۰۰ میلیون تومان رسید، بعد از کلی اما و اگر و شاید و باید و بشود و نشود و امروز و فردا کردن تصمیم گرفتند ۳۰ و به قولی ۵۰ درصد بر مبلغ یارانه بیفزایند، اما برای این کار بدترین شیوه‌ی ممکن را در پیش گرفتند تا صف‌های درازی جلوی دفاتر پیشخوان تشکیل شود از مرد و زن و پیر و جوان و... تا خوداظهاری برای درخواست افزودن بر مبلغ یارانه را در کامپیوتر ثابت کنند آن هم با پرسش‌های

به بهانه زادروز هنرمند گرانی؛

ماندن در حافظه فرهنگی جامعه؛ بازخوانی کارنامه تألیفی حجت‌الله شکیبا

کتاب، تجربه بصری مخاطب را گسترش می‌دهد و امکان مواجهه با هنر را از فضای محدود گالری فراتر می‌برد. سلیمه قول ادامه داد: یکی از جنبه‌های جالب زندگی هنری شکیبا، آشنایی او با عکاسی از دوران کودکی و حضور در فضای عکاس‌خانه پدرش است. به نظر، این تجربه می‌تواند در شناخت زمینه‌های شکل‌گیری نگاه تصویری او اهمیت داشته باشد. وی در بخش دیگری از سخنانش با اشاره به اینکه شکیبا علاوه بر خلق نقاشی و تصویر، در کتابی چون «نقش عکس در هنر ایران» پیوند تجربه زیسته او از عکاسی سنتی پدرش تا نقاشی مدرن، را به‌عنوان یک اثر تحقیقی بین‌رشته‌ای و یک منبع مهم در مطالعات هنر تبدیل کرده است، عنوان کرد: عکاسی و نقاشی، باوجود تفاوت‌هایشان، در طول تاریخ هنر بر یکدیگر تأثیر گذاشته‌اند. سلیمه قول افزود: تجربه عکاسی می‌تواند در درک نور، ترکیب‌بندی، جزئیات و نحوه مواجهه با واقعیت نقش داشته باشد و این عناصر در شکل‌گیری زبان تصویری یک نقاش نیز مؤثر باشند.

یکی از آثار معروف حجت الله شکیبا

وی در پخش دیگری از سخنانش خاطرنشان کرد: جا دارد اشاره‌کنم که اجرای دقیق و واقع‌گرایانه یک تصویر می‌تواند تحسین‌برانگیز باشد، اما برای ارزیابی جایگاه هنری آن، لازم است ببینیم اثر تا چه اندازه از امکانات نقاشی برای ایجاد معنا، برانگیختن تخیل و گشودن مسیرهای تازه برای دیدن استفاده می‌کند. سلیمه قول ادامه داد: از سوی دیگر، یکی از جنبه‌های قابل‌توجه زندگی هنری استاد شکیبا برای من، شکل دادن به مسیر حرفه‌ای خود از گرگان، شهری دور از تمرکز اصلی فعالیت‌های هنری تهران و راه یافتن به گالری سیحون و عرضه آثار در فضای حرفه‌ای هنر است. وی افزود: این موضوع، به‌ویژه با توجه به تفاوت امکانات و فرصت‌های هنرمندان در شهرهای کوچک‌تر، شایسته توجه است و ساختن یک مسیر حرفه‌ای و یافتن امکان عرضه و فروش آثار، بدون پیگیری و استمرار در کار هنری آسان نیست. سلیمه قول همچنین گفت: در مواجهه شخصی من با برخی از نقاشی‌های شکیبا، مهارت اجرایی و توجه به جزئیات قابل‌مشاهده است؛ اما در بعضی از آن‌ها، رابطه میان عناصر تاریخی و پیکره‌های انسانی برای من به معنایی فراتر از بازنمایی ظاهری نمی‌رسد که این برداشت، طبیعتاً ناظر بر تجربه و دریافت شخصی من از آثاری است که دیده‌ام؛ تجربه‌ای که در کنار توجه به توانایی‌های اجرایی هنرمند، مرا به این پرسش می‌رساند که یک اثر نقاشی تا چه اندازه می‌تواند فراتر از بازنمایی موضوع، به تجربه‌ای معنادار و تأثیرگذار برای مخاطب تبدیل شود.



(مثل شاهنامه، خیام، مثنوی و...) منتشر شده است و تصویرگری‌های هایپررئالیستی و فیگوراتیو او روحی به کتاب‌آرایی مدرن ایران دمید و توانست مخاطب عمومی را با متون کهن مانوس‌تر و جذب کند، گفت: به اعتقاد من، انتشار کتاب‌هایی که به آثار یک هنرمند اختصاص دارند، از نظر ثبت و مستندسازی تاریخ هنر اهمیت زیادی دارد. وی افزود: چنین کتاب‌هایی امکان مشاهده و مطالعه آثار را برای نسل‌های بعد فراهم می‌کنند و به ماندگاری نام و کارنامه هنرمند در حافظه فرهنگی جامعه کمک می‌کنند. قول ادامه داد: شکیبا با رویکردی واقع‌گرایانه و رمانتیک به سراغ مفاخر ادبی رفت و معتقدم انتشار آثار در قالب

سید حسن حسینی نژاد- هم‌زمان با زادروز حجت‌الله شکیبا، نقاش و عکاس نام‌آشنای گرگانی، کارنامه تألیفی و نقش آثار تصویری او در پیوند مخاطب امروز با میراث ادبی ایران مورد بازخوانی قرار گرفت و سلیمه قول، مدرس هنر با تأکید بر اهمیت انتشار آثار هنرمندان در قالب کتاب گفت: چنین کتاب‌هایی امکان مشاهده و مطالعه آثار را برای نسل‌های بعد فراهم می‌کنند و به ماندگاری نام و کارنامه هنرمند در حافظه فرهنگی جامعه کمک می‌کنند. به گزارش خبرگزاری کتاب ایران (ایبنا)- در تقویم فرهنگی شهر گرگان، بیست و هشتم مهرماه یادآور طلوع هنرمندی است که کارنامه سال‌ها هنرمندی‌اش نقطه عطف و ترسیم مرزی بین واقعیت و خیال و در پیوند میان هنر نقاشی و عکاسی است. استاد «حجت‌الله شکیبا»، نقاش، مولف، عکاس و هنرمند نام‌آشنایی است که سال ۱۳۲۸ در کوچه‌پس‌کوچه‌های محله باغشاه گرگان چشم به جهان گشود و الفبای نور، سایه و رنگ را در تاریک‌خانه و عکاس‌خانه نامدار پدرش، زنده‌یاد میرزا محمود، آموخت. مشقی عاشقانه از روتوش نگاتیوها و رنگ‌آمیزی عکس‌ها که گویی درست در همان آوان کودکی به رموز اولیه هنر نقاشی پی برد و سال‌ها بعد در محضر اساتیدی چون مقیمی تبریزی و غلامحسین نامی و سپس دانشکده هنرهای زیبای دانشگاه تهران صیقل خورد و در نهایت به خلق مکتبی زیبا و اصیل و منحصربه‌فرد در هایپررئالیسم ایرانی انجامید. نام شکیبا اگرچه در حافظه تصویری ما با قاب‌های ماندگار سینمای زنده‌یاد علی حاتمی، کارگردان فقید سینمای کشورمان- ز بازآفرینی اعجاب‌انگیز تالار آینه کمال‌الملک تا سینمای مشهد قدیم در هزارستان و پُرتره لیلا حاتمی در فیلم دلشدگان- گره خورده است، اما ساحت هنری او تنها به پرده نقاشی و پرده نقره‌ای محدود نماند. او ازجمله نقاشان معاصر است که قلم‌مو و نبوغ بصری خود را در خدمت میراث مکتوب و نشر فاخر ایران قرارداد و تألیف و نشر آثاری چون «نقش عکس در هنر ایران»، «ایراندخت» و «سلوک» در کنار خلق نقاشی‌های نفیس برای شاهکارهای جاودان ادب پارسی همچون شاهنامه فردوسی، رباعیات خیام، مثنوی معنوی و لیلی و مجنون و ... جایگاه او را در قامت یک چهره شاخص صاحب تألیف و تصویرگر متون کهن تثبیت کرده است. به مناسبت فرارسیدن زادروز این هنرمند و در گزارشی به سراغ جمعی صاحب‌نظران رفیتیم تا کارنامه تألیفی و تأثیر حضور تصویری شکیبا در بازار کتاب و پیوند نقاشی او با ادبیات کهن را به بوته بررسی و واکاوی بگذاریم که در ادامه انظر مخاطبان می‌گذرد. سلیمه قول، دانش‌آموخته کارشناسی ارشد نقاشی، مدرس هنر و تصویرگر کتاب، با اشاره به اینکه شکیبا ازجمله هنرمندانی است که آوازش به شکل کتاب‌های نفیس ادبی



تاریخ در آستانه یکم آبان



آزاده حسینی

ابتدای یکی از بخش های کتاب تاریخ بیهقی آمده است: «این فصل نیز به پایان آمد و چنان دانم که خردمندان - هر چند که سخن دراز کشیده ام - پسندند که هیچ نبشته نیست که آن به یک بار خواندن نیرزد».

یکم آبان روز بزرگداشت نویسنده گرامی ابوالفضل بیهقی است. به همین مناسبت پنج شنبه سی مهر گرد هم می آییم و از کتاب ایشان و داستان های گلشن مهری ها می شنویم و می خوانیم. شما نیز هر جای استان گلستان (و ایران) که هستید، اگر نمی توانید در این دیدار حضور داشته باشید، برگری از کتاب تاریخ بیهقی را بخوانید. و در هفته پیش رو در کلاس ادبیات مدرسه، آن را با همکلاسی های خود به اشتراک بگذارید. شاید در مدرسه چندان خبری از جشن های و رویدادهای فرهنگی و ادبی نباشد، اما شما به سهم خود گامی بردارید. چرا که به گفته جناب بیهقی به یکبار خواندن می ارزد.

یادداشت

دیر صفحه



خانه‌ای از انتظار

نیلا ایمانی

بر اساس رمان «شب های روشن» داستایوفسکی آیا برای گشت و گذار، باید از خانه بیرون رفت و منطقه امن خود را ترک کرد؟

من اینطور فکر نمی کنم.

من سال ها در ذهن خود خانه ای داشتم. خانه‌ای زیبا با سقفی آجری و حیاطی کوچک که در گوشه و کنارش شمععدانی کاشته بودم. هر صبح، پسرکم که سوار بر دوچرخه ای قرمز بود روزنامه را از پشت در به داخل حیاط پرتاب می کرد، و من بی آنکه چیزی بیشتر از دنیا بخواهم زندگی میکردم.

زندگی ام کامل بود. دست کم گمان می کردم کامل است. آرامش؛ مگر تمام آن چیزی نبود که همیشه می خواستم؟ تا شبی که از منطقه امن بیرون آمدم و او را دیدم. ناستنکا نام داشت. ناستنکا زیبایی من! تنها یک بار نگاه کردن به چشم های خیسش کافی بود تا ستون های دنیایی که سال ها ساخته بودم، یکی یکی فرو بریزند. دیوارهای خانه ام ترک برداشتنند، شمععدانی ها پژمردند، و پسرک دوچرخه سوار دیگر هیچ وقت برایم روزنامه نیاورد.

ناگهان تمام آن آرامش، تمام آن رویاهایی که روزی برایم کافی بودند، پوچ بنظر می رسیدند. آیا واقعا این همان زندگی ای بود که می خواستم؟

پس رنگ کجا بود؟

عطر کجا بود؟

صدای خنده‌ی ناستنکا به شوخی های مضحک و بی مزه من کجا بود؟

و وقتی به خود آمدم، دیدم دوباره خانه ای ساخته ام. اما این بار نه از آجر و خیال؛ از انتظار. شاید تلخ ترین مجازات آدمی همین باشد: چیزی را که هرگز نداشته، برای لحظه ای به دست بیاورد. چون سخت است پس از چشیدن شیرینی، به تلخی خود بازگردد.

این نوشته با الهام از رمان شب های روشن اثر فتودور داستایوفسکی نوشته شده است. داستان کوتاهی درباره تنهایی، رؤیا، عشق و آن چندشب کوتاهی که گاهی برای تغییر تمام یک زندگی کافی اند. اگر به ادبیات روان شناختی و تأمل برانگیز علاقه دارید، پیشنهاد من شب های روشن است.



خاطره رادیویی

ماتیساحسینی

با استرسی که مامانم بهم وارد کرده بود اصلا نمی توانستم به آن فکر نکنم؛ میخواستم چند لحظه ذهنم را از این موضوع دور کنم، اما نمیشد. این قضیه از کجا شروع شده

بود؟ چرا همچین استرسی داشتم؟

به مناسبت بزرگداشت حافظ، شاعر بزرگ و معروف ایرانی، به برنامه زنده رادیو دعوت شدم تا غزل هایی از حافظ و حکایت سعدی بخوانم.

موقعی که مامانم به من اطلاع داد، نگفته بود که برنامه زنده هست!

در ابتدا کمی هیجان داشتم، ولی حضور در یک برنامه زنده‌ی رادیویی برایم تجربه ای جدید نبود؛ چون یک بار در سه سالگی هم به رادیو دعوت شده بودم. وقتی شروع به خواندن شعرها کردم، احساس خوبی داشتم و از اینکه می توانستم بخشی از زیبایی ادبیات فارسی را به دیگران نشان دهم، خوشحال بودم.

حافظ و سعدی از بزرگ ترین شاعران سرزمین ما هستند که با شعرهای زیبای خود، درس هایی از عشق، دوستی، انسانیت و زندگی به ما یاد می دهند. به نظر من، آشنایی با آثار این شاعران، ما را با فرهنگ و هویت ایرانی بیشتر آشنا می کند. از اینکه به نمایندگی از کلاس، فرصت حضور در این برنامه را پیدا کردم، بسیار خوشحالم. این تجربه برای من خاطره ای ارزشمند و فراموش نشدنی خواهد بود و امیدوارم در آینده بتوانم در راه شناخت و معرفی فرهنگ و ادبیات زیبای کشورم قدم بردارم.



درد به حضرت عشق حافظ شیرازی

ویانا روح افزایی

شناختی ویانا هستم الان چند سال است که برای شما نامه می فرستم. هر سال احساس میکنم که به شما نزدیک و نزدیک تر میشم. میگم حضرت عشق همیشه برای ما مردم ایران یک فال بگیری

ما این روزا خیلی به شعرهای شما نیاز داریم به شعرهایی که ما رو روی پا نگاه داره.

یا شاید یک دلخوشی و امید برای ما بشه. یک بهونه برای تلاش کردن و دویدن برای هدف هامون، یک انگیزه برای نفس کشیدن، و یک افتخار که شما برای ما دونستید.

فقط یک سوال داشتم: چطور میشه عشق رو به جون های الان یاد داد؟! اصلا عشق وجود داره؟! احساسی به نام عشق هست؟! یا فقط به بازی گرفتن دله؟!

این بار دوست داشتم تو نامه با شما درد و دل کنم. نمیدونم چرا شاید دلم گرفته بود، یا شاید احساس دوستی که بین من و شما به وجود آمده، خواستم در دلم به شما بگم باز ببخشید. خیلی دوستتون دارم.



انشار مورد تغییر

روژا مصدق

تغییر یکی از چیزهایی است که در زندگی همه ما اتفاق می افتد. مثلاً فصل ها عوض می شوند، ما بزرگ تر می شویم و چیزهای جدیدی یاد می گیریم.

گاهی تغییر کردن سخت است و ما دوست داریم همه چیز مثل قبل بماند. اما بعضی وقت ها تغییر باعث می شود زندگی ما بهتر شود. مثلاً وقتی یک اشتباه می کنیم و از آن درس می گیریم، در واقع تغییر کرده ایم.

به نظر من، تغییر همیشه بد نیست و می تواند چیزهای خوبی به زندگی ما اضافه کند. ما باید از تغییر نترسیم و سعی کنیم از آن چیزهای جدید یاد بگیریم.

من فکر می کنم تغییر بخشی از زندگی است و اگر بخواهیم پیشرفت کنیم، باید تغییر را قبول کنیم.



آنیامالتی

روز دوشنبه بسیار سرد و زمستانی بود. مژگان روی پله های در حیاط ایستاده بود و به قله سفید پوش کوه در دوردست نگاه می کرد.

در همان لحظه، یک سگ پشمالو و لرزان از کنار دیوار وارد حیاط شد. مژگان که قلبی مهربان داشت، بلافاصله به داخل خانه رفت، کمی غذای گرم آورد و با لبخند جلوی حیوان گذاشت تا جان تازه ای بگیرد.



تغییر

یگانه باقری

روزی روزگاری، کرمی کوچکی روی شاخه درختی زندگی می کرد. او همیشه پروانه های رنگارنگ را تماشا

می کرد و آرزو داشت مثل آن ها پرواز کند و آسمان آبی را ببیند. یک روز، وارد پیله اش شد. روزها گذشتند و او در تاریکی پیله ماند. گاهی می ترسید و فکر می کرد دیگر هیچوقت نمی تواند بیرون بیاید. اما سرانجام، یک صبح بهاری، توتی از پیله بیرون آمد. او با تعجب دید که به پروانه ای زیبا تبدیل شده است! بال هایش را باز کرد و برای اولین بار به آسمان پرواز کرد. او روی گل های رنگارنگ نشست و از زیبایی دنیا لذت برد. فهمید که اگر تغییر نکند، هیچوقت نمی تواند پرواز کند و به آرزویش برسد. زندگی همیشه در حال تغییر است. گاهی تغییر سخت به نظر می رسد، اما می تواند شروع اتفاق های قشنگی باشد. پس نباید از تغییر بترسیم، چون شاید بهترین اتفاق های زندگی ما بعد از یک تغییر کوچک شروع شوند.



تغییر

الینامهدوی

تغییرات یکی از عنصرهای اصلی این زندگی است. اگر تغییر در زندگی نبود، زندگی حوصله سربر و تکراری داشتیم. تغییر صرفاً به تغییر مکان زندگی یا تغییر ظاهری محدود نمی شود. تغییر افکار یکی از نزدیک ترین تغییرات به مغز و زندگی انسان است. افکار ما جدا از رشد کردن دچار تغییرات کوچک و بزرگی می شوند. و این تغییرات اغلب مفید هستند.

تغییر افکار به این معنی نیست که قبلاً چقدر ما افکار ناپخته داشتیم، بلکه به این معناست که ذهن ما دچار روشن اندیشی شده است. تغییر افکار گاهی ممکن است به انسان صدمه بزند. در صورتی این اتفاق می افتد که ما افکار بت پرستانه داشته باشیم. یعنی پیروی چیزی باشیم که درست یا غلط بودنش را نمیدانیم، و فقط از آن پیروی کنیم. این افکار بزرگ ترین ضربه را به انسان می زند. چون ما داریم از ماهیت شخصیت خودمان فاصله میگیریم و خودمان را فراموش می کنیم. افکار رهگذرانند. می آیند و در موقعیت مناسب می رود. منظور از موقعیت مناسب اقتضای سن است. و در آخر ما باید بدانیم که تغییر افکار کاملاً طبیعی است.





گنجشک و لانه سازی باز آفرینی حکایت بیست و هفت باب اول کتاب گلستان سعدی

زهر ا اسدی

روزی گنجشکی با برادر بزرگترش رفته بود تا لانه بسازد و بعد از آن مادرش آمد و به جوجه گنجشک ها گفت: «بیاید به شما یاد بدهم تا لانه بسازید. اما برادر جوجه گنجشک گفت: «لازم نیست مادر ما با کمک هم میتوانیم یک لانه بسازیم تازه ما کلی برگ و چوب و گل جمع کردیم». اما مادر گنجشک ها گفت: «شما می توانید لانه بسازید؟» جوجه ها گفتند: «بله مامیتوانیم لانه بسازیم شما استراحت کنید!» مدتی گذشت.

جوجه ها لانه ای زیبا و قشنگ ساختند؛ اما تا خواستند که درون لانه بروند بادی شدید آمد همه لانه را خراب کرد. جوجه ها خیلی ناراحت شدند. مادرشان آمد و با خود گفت: «نکنه برای بچه هام اتفاقی افتاده باشه؟»

مادر خیلی دلنگران بود. وقتی که به آنجا رسید دید که جوجه ها سالم هستند و گریه میکنند. مادر با جوجه ها حرف زد. جوجه ها نتیجه گرفتند که دیگر بدون آموزش دیدن، کاری را انجام ندهند. اول یاد بگیرند و بعد کار را انجام بدهند.

فرق دانا و نادان باز آفرینی حکایت پنجم باب چهارم

نازنین زهرا حسینیقلی ارباب

روزی روزگاری یک مهندس ساختمان سازی داشت با اوستا بناها سخن می گفت که این قسمت را اینطوری کار کنید. خیلی درست و مرتب توضیح میداد که یکی از کارگران اوستا بنا فکر میکرد از مهندس بهتر است خلاصه تا اینکه رسید به بخش سالن، گفت: «باید وسط سالن ستون زد به این دلیل که سقف نریزد!»

اما یکدفعه یکی از کارگران اوستا بنا گفت: «باید ستون زد!» و با مهندس جر و بحث کرد و صدای آنها هر دقیقه و هر لحظه بیشتر می شد.

کارگر که به سمت دیگر رفت. اوستا به سوی مهندس آمد. علاقه ای به خواندن ادبیات فارسی داشت. گلستان سعدی در فوائد خاموشی حکایت شماره پنج را خواند و مفهوم آن را برای مهندس توضیح داد. مهندس هم کمی سکوت کرد و حرف اوستا را قبول کرد و دیگر با آن کارگر بحث نکرد.

نام کرد. بعد از یک هفته دلفین سفید که دلش آشتی می خواست رفت و شفاعت دلفین آبی را پیش مدیر مدرسه تیز هوشان دلفین ها کرد. گفت: «دلفین آبی منظور بدی نداشت او دختر خوبی است. از حرفش پشیمان است». مدیر قبول کرد و گفت به مدرسه باز گردد و بعد مدیر گفت: «جایی نیست؟» گفت: «من به مدرسه دیگری میروم که تیز هوشان باشد آنطرف کیش. دلفین آبی با دلفین سفید آشتی کرد و با هم مثل گذشته با لحن خوبی سخن می گفتند و برای حل کردن مشکلات هم تلاش می کردند.



زنچیره پیچ پیچ ها تمرین چهارم گلستان باب دوم در اخلاق درویشان حکایت ۷

نازنین خانقلی

همه توی کلاس ما می دونن که «نیلوفر» خیلی خوش گذروونه و همیشه خوش تیپ و شیک می پوشه. اما یه روز، به دختر به اسم رها، جلوی چند نفر از بچه ها گفت: «دیدید نیلوفر چقدر لباس های گرون می پوشه؟ حتماً از پول مامانش می دزده یا کلی دروغ می گه که بقیه فکر کنن پولدارن!» این حرف مثل آتش توی کلاس پخش شد. همه شروع کردن به پیچ پیچ کردن و پشت سر نیلوفر حرف زدن. منم اولش شک کردم و با خودم گفتم: «واقعاً ممکنه؟» اما بعدش دیدم همه دارن با هیجان درباره زندگی خصوصی اون حرف می زنن. انگار یه مسابقه راه افتاده بود که کی بدتر می تونه درباره نیلوفر غیبت کنه!»

اما یه هفته بعد، حقیقت معلوم شد. معلم علوم که خیلی با نیلوفر مهربون بود، گفت: «بچه ها، می دونید نیلوفر چقدر دختر فداکاره؟ اون تمام پس اندازش رو برای کمک به خیریه مدرسه گذاشته تا بتونه لباس های دست دوم و تمیز بخره و خودش رو با بقیه هماهنگ کنه!» اون لحظه ای که حقیقت روشن شد، سکوت عجیبی کلاس رو گرفت. رها که اولین نفر شروع به بدگویی کرده بود، از خجالت نمی تونست توی چشم کسی نگاه کنه. اون حرف های بی مورد و غیبت ها مثل یه سنگ سنگین روی خودش سنگینی می کرد. همه فهمیدیم که چقدر زود آدم ها می تونن با یه حرف دروغ یا غیبت، زندگی و اعتبار یه نفر رو خراب کنن، در حالی که خودشون هیچ حقیقتی رو نمی دونستن.



داستان اول باب هفتم حکایت ۱۴

آذین شهاب الدین

چشم، چشم را نمی دید و هنگام تنفس بخار چه از بینی باشد، چه از بین لب ها خود را از بند جسمم رها می کرد. سردی هوای چله زمستان باعث شده تا حتی گرمای سیگار هم پاسخگوی لرزش دستانم نباشد. وارد خانه می شوم و از اینکه انتخاب آخرم برای رسیدن به آرامش، دیگر همان به درد زیر پا له کردن می خورد تا مصرف کردن سخت کلافه ام. در آشپزخانه به بهانه خوردن شیرینی از مادر می پرسم: «شیرینی ها هنوز آماده نشدن؟» او به ظرف شستن ادامه می دهد و بدون ذره ای سر کج کردن در جواب می گوید: «هنوز تو فر هستن. مگه کلاس فوتبال نداری؟» باز هم پاسخ های اجباری و کوتاه برای دیرتر رویه رو شدن با آنچه روزی برایش نگران می شدند و حالا در پی تفاوت ترین حالت ممکنند. پس من هم بی تفاوت نسبت به عطر شیرینی تازه از فر در آمده و چیده شده در ظرف بر روی میز به سمت اتاق پذیرایی قدم برمی دارم. همشیره ام دراز کشیده بر روی مبل در حال طی کردن مراحل سخت بازی محبوبش است.

قبلاً تا چشمش به من می افتاد خودش را می کشت تا برای این مرحله دستی برسانم ولی این بار ماجرا فرق دارد. سه روز است هیچکدامشان حتی اسمم را به زبان نیاورده اند. من که بابت اشتباهم عذرخواهی کردم از طرفی هم خب چیز جدید و عجیبی نیست. با بی حوصلگی دستم را در جیب شلوارم فرو می برم و پاکت مضخرفش را در مشتم میچاله می کنم. حیف توجه به بعضی چیزها جز بی توجهی خبیلیا ثمره دیگه ای نداره.



مدرسه تیز هوشان باز آفرینی حکایت چهارده باب پنجم

نازنین زهرا حسینیقلی ارباب

روزی روزگاری دو تا دلفین با هم رفیق بودن. هم رفیق بودن، هم دخترخاله های خوبی بودن و مادرهای اون ها هم برای هم خواهرهای خوبی بودن و هر روز در جزیره کیش منتظر اینور و اونور کردن آدم ها بودن در قایق و با هم با لیخند و مهربانی سخن می گفتند. و برای حل کردن مشکل یکدیگر تلاش می کردند. دختر خاله ها دلفین آبی و دلفین سفید بودند که با هم در کنار سنگ سیاه یعنی اونطرف جزیره کیش قرار داشتند. روزی دلفین آبی بسیار اندوهگین بود. دلفین سفید گفت: «چه اتفاقی افتاده؟ زیاد خوب به نظر نمیای!» دلفین آبی گفت: «حالم خوب نیست. چون گفتم کاشکی معلم های ما مثل معلم های مدرسه نهنگ ها بودن به همین دلیل منو از مدرسه اخراج کردند». و دلفین سفید گفت: «اشکال نداره فعلاً به حرفشون گوش بده تا من پیام و شفاعت تو رو بکنم. شاید افاقه کرد». زمانی که دلفین سفید گفت به حرفشون گوش بده دلفین آبی ناراحت شد و با او با لحن بدی سخن گفت. به همین دلیل آنها با هم قهر کردند. اما دل هر دو آنها رضا به این کار نمی داد. دلفین سفید میخواست در مدرسه تیزهوشان ثبت نام کند. اگر او ثبت نام می کرد جاها پر می شد و بعد از تنبیه دلفین آبی نمی توانست. به مدرسه باز گردد اما دلفین سفید ثبت



تغییر آوید طبیی

من همیشه عادت داشتم کارهایم را عقب بیندازم. مثلاً تکالیفم را می گذاستم برای ساعت های آخر شب یا اتاقم همیشه نامرتب بود و هرچه مامانم می گفت: «اتاقت را مرتب کن!» می گفتم وقت دارم و بعداً انجام می دهم. فکر می کردم این کارها مهم نیستند و همین طور زندگی کردن راحت تر است. همه چیز به همین روال پیش می رفت تا اینکه یک روز یک اتفاق ساده چشمم را به روی خیلی چیزها باز کرد. یک روز عصر، دنبال مداد رنگی ام می گشتم تا تکالیف نقاشی ام را انجام دهم. هرچه توی کشوها و زیر تخت گشتم، پیدا نکردم. اتاقم آن قدر شلوغ و درهم و برهم بود که واقعاً هیچ چیز سر جای خودش نبود. زمان داشت می گذشت و من خیلی استرس گرفته بودم. چون فردا باید نقاشی را تحویل می دادم. در نهایت مداد را لای کتاب های قدیمی پیدا کردم. ولی خیلی ناراحت شدم که چرا به خاطر بی نظمی خودم توی این دردرس افتادم. همان شب تصمیم گرفتم یک تغییر اساسی در خودم ایجاد کنم. با خودم گفتم دیگر نمی خواهم اینقدر بی نظم باشم و وقتم را به خاطر شلوغی هدر بدهم. از فردا صبح روش کارم را عوض کردم. اول تکالیفم را انجام دادم و بعد سراغ کارهای دیگر رفتم. اتاقم را کاملاً تمیز کردم و برای هر چیزی جای مشخصی گذاشتم. اولش کمی سخت بود، چون به بی نظمی عادت کرده بودم. اما بعد از چند روز دیدم چقدر وقتم اضافه می آید و چقدر حالم در یک محیط مرتب بهتر است. فهمیدم تغییر کردن لازم نیست حتماً خیلی بزرگ یا ترسناک باشد. گاهی وقت ها تغییر دادن یک عادت کوچک مثل نظم داشتن می تواند کل زندگی آدم را بهتر و آرام تر کند.



جغد دانا و خرگوش لجوج گلستان سعدی باب چهارم حکایت پنجم

آلین عبدلی

اولین روز بهار در جنگل چنارهای بلند بود. مه قشنگی تمام جنگل را گرفته بود، طبق معمول صبح ها حیوانات جنگل برای خوردن آب با آرامش دور چشمه جمع شدند. خرگوش کوچولو که تازه از شهر به جنگل آمده بود وقتی چشمش به حیوانات افتاد، با حالت مغرورانه و صدای بلند اعلام کرد: «هی گوش کنید من تازه از شهر آمدم و کلی چیزهای جدید یاد گرفته ام. مثلاً، همین چشمه اگر پر از سنگ های گرد بشود، آب آن شیرین تر است». جغد دانا با خونسردی گفت: «خرگوش جان آب چشمه از زیر کوه می آید و ریختن سنگ های گرد هیچ تاثیری جز آلودگی ندارد». خرگوش با عصبانیت گفت: «تو جغد پیر چه میدانی؟!» خرگوش تمام شب مشغول جمع کردن سنگ های گرد و ریختن آن در چشمه بود. صبح زیبا و بهاری فردا از راه رسید و حیوانات برای خوردن آب کنار چشمه آمدند و با کمال تعجب با آب کدر و گل آلود رو به رو شدند خرگوش با ناباوری نگاه میکند و با چشمان متعجب میگوید: «چرا؟! جغد پیر دانا به آرامی به خرگوش می گوید: «من به شما گفته بودم!» خرگوش سرش را پایین می اندازد و میگوید: «من خرگوش نادانی هستم». همه حیوانات به خرگوش کمک میکنند تا سنگ ها را از چشمه بیرون بیاورند و آب زلال به چشمه برگردد. خرگوش به خاطر بردباری و صبر از جغد تشکر میکنند.



«آگهی ثبتی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۵/۰۳/۱۲۰۰۳۷۰۷ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کلاسه تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای /خانم هاجر چمن پیرا فرزند علی به شماره شناسنامه ۲۴۰ صادره از در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی (کاربری مسکونی) به مساحت ۱۶۳,۴۶ مترمربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۲۰۱- اصلی واقع در بخش ۹ شهرستان کلاسه انتقال ملک مع واسطه از مالک رسمی (رجب چرایین) محرز گردیده است، لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: دوشنبه ۱۴۰۵/۰۷/۱۳

تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۷/۲۹

بهمن ساری- رئیس ثبت اسناد و املاک کلاسه- م الف ۱۱۲۹۶

آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون وماده ۱۳ آیین نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵/۰۳/۱۲۰۰۸۰۳۰۵۹ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۱۴۰۵/۰۳/۱۲۰۰۸۰۰۰۰۴۲ تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی حاجی مراد قرنجیق فرزند داود شماره شناسنامه ۲ کدملی ۶۲۸۹۸۷۴۸۲۹ صادره گیشماخ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۳۸۰,۱۹ مترمربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره یک اصلی واقع در آق قلا، اراضی قریه صحنه،بخش۶ حوزه ثبت ملک شهرستان آق قلا تایید گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنوبت اول: سه شنبه:۱۴۰۵.۰۷.۱۴

تاریخ انتشارنوبت دوم:چهارشنبه:۱۴۰۵.۰۷.۲۹

احمد نبویان سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا ازطرف علی برقی م الف:۷۴۰

آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون وماده ۱۳ آیین نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵/۰۳/۱۲۰۰۸۰۳۰۵۳۷ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۱۴۰۵/۰۳/۱۴۱۲۰۰۸۰۰۰۰۱۴۱ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی خانم مائده یلمه فرزند اناقلیچ شماره شناسنامه و کدملی ۲۰۲۰۹۶۴۹۶۱ صادره گنبدکاووس در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۱۱ مترمربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۳۴۸ فرعی از یک اصلی واقع در آق قلا، پشت کارخانه پنبه، کوچه اورزانیس، بخش ۷ پلاک ۷ حوزه ثبت ملک شهرستان آق قلا از سهمی ملک رسمی حاجی محمد جان واثقی تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنوبت اول: سه شنبه:۱۴۰۵.۰۷.۱۴

تاریخ انتشارنوبت دوم:چهارشنبه:۱۴۰۵.۰۷.۲۹

احمد نبویان سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا ازطرف علی برقی م الف:۷۳۴

آگهی تحدید حدود اختصاصی

بدینوسیله اعلام میگردد به استناد ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دارای پلاک ۱۳۳۱ فرعی ۱۹۱ اصلی بخش ۲ ثبت منطقه یک گرگان به مساحت ۴۵۲۸۴ مترمربع بنام سیدعباس سیبباقری فرزند مصطفی نسبت به ششدانگ ساعت ۹:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۲۳ در محل وقوع ملک واقع در گرگان اراضی زراعی نودبجه بعمل خواهد آمد. از این رو چنانچه مجاور به هر شخصی نسبت به حدود یا حقوق ارتفاقی حقی برای خود قائل است میتواند فقط تا سی روز از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با ذکر شماره پلاک فوق الذکر به اداره ثبت شهرستان گرگان تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نماید در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی میتواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود.

تاریخ انتشار: چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۷/۲۹

جواد پورمند- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان از طرف غلامرضا قاسمی- شناسه آگهی ۲۳۰۲۰۸۹

آگهی تحدید حدود اختصاصی

بدینوسیله اعلام میگردد به استناد ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی دارای پلاک ۱۰۰۷ فرعی ۱۶۶ اصلی بخش ۲ ثبت منطقه یک گرگان به مساحت ۳۰۸۹۶ مترمربع بنام رمضان میرزائی نیا فرزند حسین به نسبت ششدانگ ساعت ۹:۰۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۲۸ در محل وقوع ملک واقع در گرگان صیاد شیرازی بالاسر کوچه صنوبر راه قدیم کوره ها با کد پستی بعمل خواهد آمد. از این رو چنانچه مجاورى یا هر شخصی نسبت به حدود یا حقوق ارتفاقی حقی برای خود قائل است میتواند فقط تا سی روز از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با ذکر

شماره پلاک فوق الذکر به اداره ثبت شهرستان گرگان تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نماید در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی میتواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود.

تاریخ انتشار: چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۷/۲۹

جواد پورمند- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان از طرف غلامرضا قاسمی- شناسه آگهی ۲۳۰۳۲۱۷

آگهی تحدید حدود اختصاصی

بدینوسیله اعلام میگردد به استناد ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی دارای پلاک ۹۹۸ فرعی ۱۶۶ اصلی بخش ۲ ثبت منطقه یک گرگان به مساحت ۱۷۷۸ مترمربع بنام خلیل خمر فرزند علی محمد ساعت ۹:۳۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۲۴ در محل وقوع ملک واقع در گرگان گلند فخرآباد روبروی گلبرگ چهارم بعمل خواهد آمد. از این رو چنانچه مجاورى یا هر شخصی نسبت به حدود یا حقوق ارتفاقی حقی برای خود قائل است میتواند فقط تا سی روز از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با ذکر شماره پلاک فوق الذکر به اداره ثبت شهرستان گرگان تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نماید در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی میتواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود.

تاریخ انتشار: چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۷/۲۹

جواد پورمند- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان از طرف غلامرضا قاسمی- شناسه آگهی ۲۳۰۳۳۰۳

آگهی تحدید حدود اختصاصی

بدینوسیله اعلام میگردد به استناد ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی دارای پلاک ۹۹۴ فرعی ۱۶۶ اصلی بخش ۲ ثبت منطقه یک گرگان به مساحت ۱۵۴,۴۰ مترمربع بنام خانم فرشته سرگزى فرزند محمدعلی ساعت ۹:۰۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۲۴ در محل وقوع ملک واقع در گرگان گلند فخرآباد گلبرگ یک فرعی اول بعمل خواهد آمد. از این رو چنانچه مجاورى یا هر شخصی نسبت به حدود یا حقوق ارتفاقی حقی برای خود قائل است میتواند فقط تا سی روز از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با ذکر شماره پلاک فوق الذکر به اداره ثبت شهرستان گرگان تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نماید در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی میتواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود.

تاریخ انتشار: چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۷/۲۹

جواد پورمند- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان از طرف غلامرضا قاسمی- شناسه آگهی ۲۳۰۳۳۱۴

آگهی تحدید حدود اختصاصی

بدینوسیله اعلام میگردد به استناد ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی دارای پلاک ۹۹۹ فرعی ۱۶۶ اصلی بخش ۲ ثبت منطقه یک گرگان به مساحت ۱۸۵۸۱ مترمربع بنام خلیل خمر فرزند علی محمد ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۲۴ در محل وقوع ملک واقع در گرگان گلند فخرآباد روبروی گلبرگ چهارم بعمل خواهد آمد. از این رو چنانچه مجاورى یا هر شخصی نسبت به حدود یا حقوق ارتفاقی حقی برای خود قائل است میتواند فقط تا سی روز از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با ذکر شماره پلاک فوق الذکر به اداره ثبت شهرستان گرگان تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نماید در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی میتواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود.

تاریخ انتشار: چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۷/۲۹

جواد پورمند- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان از طرف غلامرضا قاسمی- شناسه آگهی ۲۳۰۳۳۲۵

آگهی تحدید حدود اختصاصی

تحدید حدود ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۶۰۰ مترمربع دارای پلاک ۸۷۲ فرعی از ۵ اصلی واقع در اراضی نومل بخش ۳ حوزه ثبتی گرگان ملکی آقای امید جانعلی نژاد فرزند عزت اله در ساعت ۹ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۰۸ آدرس گرگان، اراضی زراعی نومل کدپستی ۴۹۱۱۱۱۱۱۱۱ به عمل خواهد آمد. از این رو چنانچه مجاورى نسبت به حدود یا حقوق ارتفاقی حقی برای خود قائل است میتواند فقط تا سی روز از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با ذکر شماره پلاک به اداره ثبت شهرستان گرگان تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند بدادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. ضمناً در صورتیکه روز تحدید حدود مصادف با تعطیلی گردد عملیات تحدید حدود در همان ساعت مندرج در آگهی و در اولین روز کاری بعد از تعطیلی صورت می پذیرد.

تاریخ انتشار چهارشنبه: مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۹

سیدعبسی میرکاظمی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان- شناسه آگهی ۲۳۰۴۴۳۹

آگهی تحدید حدود اختصاصی

تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی که هشت سهم مشاع از ۱۲۰ سهم ششدانگ عرصه آن وقف است به مساحت ۵۰۰ مترمربع دارای پلاک ۸۸ فرعی از ۹۳ اصلی واقع در اراضی نوجمن بخش ۲ حوزه ثبتی گرگان ملکی خانم سیدنی نیا فرزند امیر ساعت ۹:۰۰ صبح روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۵/۰۹/۰۴ در محل وقوع ملک واقع استان گلستان، شهرستان گرگان، روستای نوجمن، انتهای کوچه شهید خواجوی، ۵۰ متر بعد از انتهای آسفالت، سمت چپ قطعه سوم سمت چپ بازدید بعمل خواهد آمد. از این رو چنانچه مجاورى نسبت به حدود یا حقوق

گلشن‌مهر

اطلاع رسانی» چهارشنبه ۲۹ مهر ماه ۱۴۰۵/ سال بیست و هشتم/ شماره ۳۲۷۶

ارتفاقی حقی برای خود قائل است میتواند فقط تا سی روز از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با ذکر شماره پلاک به اداره ثبت شهرستان گرگان تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نماید در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی میتواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. ضمناً در صورتیکه روز تحدید حدود مصادف با تعطیلی گردد عملیات تحدید حدود در همان ساعت مندرج در آگهی و در اولین روز کاری بعد از تعطیلی انجام می شود.

تاریخ انتشار: چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۹

جواد پورمند- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان از طرف غلامرضا قاسمی- شناسه آگهی ۲۳۰۵۲۷۸

آگهی تحدید حدود اختصاصی

بدینوسیله اعلام میگردد به استناد ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دارای پلاک ۸۱۸ فرعی ۱۷۵ اصلی بخش ۲ ثبت منطقه یک گرگان به مساحت ۱۵۰۷۳,۶۰ مترمربع بنام اداره کل ورزش و جوانان استان گلستان به شناسه ملی ۱۴۰۰۲۶۱۱۹۲ نسبت به ششدانگ ساعت ۹ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۲۳ در محل وقوع ملک واقع در گرگان اراضی زراعی حیدرآباد بعمل خواهد آمد. از این رو چنانچه مجاورى یا هر شخصی نسبت به حدود یا حقوق ارتفاقی حقی برای خود قائل است میتواند فقط تا سی روز از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با ذکر شماره پلاک فوق الذکر به اداره ثبت شهرستان گرگان تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نماید در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی میتواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود.

تاریخ انتشار: چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۷/۲۹

جواد پورمند- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان از طرف غلامرضا قاسمی- شناسه آگهی ۲۳۰۳۳۰۱

آگهی تحدید حدود اختصاصی

۱-تحدید حدود ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۰۰ مترمربع دارای پلاک ۶۳ فرعی از ۶۵ اصلی واقع در اراضی کمال آباد بخش ۳ حوزه ثبتی گرگان ملکی خانم سکینه خاتون علی راد فرزند یحیی

۲-تحدید حدود ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۸۶ مترمربع دارای پلاک ۶۴ فرعی از ۶۵ اصلی واقع در اراضی کمال آباد بخش ۳ حوزه ثبتی گرگان ملکی خانم سکینه خاتون علی راد فرزند یحیی در ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۰۹ آدرس گرگان، اراضی زراعی کمال آباد کدپستی ۴۹۱۱۱۱۱۱۱۱۱ به عمل خواهد آمد. از این رو چنانچه مجاورى نسبت به حدود یا حقوق ارتفاقی حقی برای خود قائل است میتواند فقط تا سی روز از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با ذکر شماره پلاک به اداره ثبت شهرستان گرگان تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند بدادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. ضمناً در صورتیکه روز تحدید حدود مصادف با تعطیلی تحدید حدود در همان ساعت مندرج در آگهی و در اولین روز کاری بعد از تعطیلی صورت می پذیرد.

تاریخ انتشار چهارشنبه: مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۹

سیدعبسی میرکاظمی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان از طرف مهناز جهانفر- شناسه آگهی ۲۳۰۵۵۲۷

آگهی تحدید حدود اختصاصی

تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است به مساحت ۹۷,۸۶ مترمربع دارای پلاک ۳۲۶۰ فرعی از ۱۷ اصلی واقع در اراضی جلین علیا بخش ۳ حوزه ثبتی گرگان ملکی خانم فرشته کریم کشته فرزند رضا در ساعت ۹ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۰۱ آدرس گرگان، جلین، امام رضا ۲۱، اولین فرعی دست چپ کد پستی ۴۹۳۵۱۱۱۳۹۵ به عمل خواهد آمد. از این رو چنانچه مجاورى نسبت به حدود یا حقوق ارتفاقی حقی برای خود قائل است میتواند فقط تا سی روز از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با ذکر شماره پلاک به اداره ثبت شهرستان گرگان تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند بدادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. ضمناً در صورتیکه روز تحدید حدود مصادف با تعطیلی گردد عملیات تحدید حدود در همان ساعت مندرج در آگهی و در اولین روز کاری بعد از تعطیلی صورت می پذیرد.

تاریخ انتشار چهارشنبه: مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۹

سیدعبسی میرکاظمی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان از طرف مهناز جهانفر- شناسه آگهی ۲۳۰۵۵۴۱

آگهی تحدید حدود اختصاصی

تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است به مساحت ۷۱,۸۲ مترمربع دارای پلاک ۱۶۳۱۹ فرعی از ۳ اصلی واقع در اراضی اوزنبه بخش ۳ حوزه ثبتی گرگان ملکی خانم مریم رضی پور فرزند رضا در ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۱۱ آدرس گرگان، چناران ۲۵، سمت راست قواره سوم کد پستی ۴۹۱۵۸/۳۱۳۳ به عمل خواهد آمد. از این رو چنانچه مجاورى نسبت به حدود یا حقوق ارتفاقی حقی برای خود قائل است میتواند فقط تا سی روز از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با ذکر شماره پلاک به اداره ثبت شهرستان گرگان تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند بدادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. ضمناً در صورتیکه روز تحدید حدود مصادف با تعطیلی گردد عملیات تحدید حدود در همان ساعت مندرج در آگهی و در اولین روز کاری بعد از تعطیلی صورت می پذیرد.

تاریخ انتشار چهارشنبه: مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۹

سیدعبسی میرکاظمی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان از طرف مهناز جهانفر- شناسه آگهی ۲۲۹۷۸۰۶

علت هوس شیرینی؛

از کمبود مواد مغذی تا تغییر هورمون‌ها

زوج طلایی پروتئین و فیبر

یکی از ساده‌ترین راه های کنترل اشتها، ترکیب منابع پروتئینی با مواد غذایی سرشار از فیبر است. این ترکیب علاوه بر ایجاد سیری طولانی‌تر، انرژی بدن را نیز به شکل یکنواخت‌تری تامین می‌کند. برای مثال، ماست کم‌چرب همراه با مقدار کمی مغزهایی مانند گردو یا بادام، میان‌وعده‌ای مناسب محسوب می‌شود. حبوبات پخته در کنار انواع سبزیجات نیز ترکیبی مغذی و سیرکننده هستند. سیب همراه با مقدار کمی کره بادام‌زمینی طبیعی، علاوه بر تامین فیبر و پروتئین، می‌تواند میل به شیرینی را کاهش دهد. تخم‌مرغ در کنار سبزیجات نیز یکی از کامل‌ترین گزینه‌ها برای صبحانه یا شام سبک به‌شمار می‌رود. البته باید به اندازه مصرف مغزها و کره‌های مغزی نیز توجه داشت، زیرا با وجود ارزش غذایی بالا، کالری نسبتاً زیادی دارند.

چند عادت ساده که هوس‌های شیرین را کم‌تر می‌کنند

کنترل میل به شیرینی معمولاً به حذف کامل قند نیاز ندارد، بلکه ایجاد چند تغییر کوچک در سبک زندگی می‌تواند اثر قابل توجهی داشته باشد. مصرف پروتئین در همه وعده‌های غذایی، پرهیز از گرسنگی طولانی‌مدت، نوشیدن آب کافی، خواب منظم و مدیریت استرس از مهم‌ترین اقداماتی هستند که به حفظ تعادل اشتها کمک می‌کنند. همچنین بهتر است میان وعده‌های سالم از قبل آماده باشند تا هنگام احساس گرسنگی، انتخاب خوراکی‌های پر قند آسان‌ترین گزینه نباشد. فعالیت بدنی منظم نیز با بهبود حساسیت بدن به انسولین و کاهش استرس، نقش مهمی در کنترل اشتها ایفا می‌کند. اگر فرد به طور مداوم هوس‌های شدید و غیرقابل کنترل را تجربه می‌کند یا این وضعیت با علائمی مانند کاهش یا افزایش وزن غیرعادی، تشنگی زیاد یا خستگی شدید همراه است، بهتر است برای بررسی احتمال بیماری‌هایی مانند دیابت یا اختلالات هورمونی با پزشک مشورت کند.

کنترل هوس شیرینی با چند تغییر ساده

هوس خوردن شیرینی همیشه نشانه ضعف اراده نیست. بدن انسان تحت تأثیر عواملی مانند نوسان قند خون، کمبود پروتئین و فیبر، خواب ناکافی و استرس، ممکن است میل بیشتری به خوراکی‌های شیرین پیدا کند. خبر خوب این است که با اصلاح الگوی غذایی، مصرف پروتئین در تمام وعده‌ها، استفاده از ترکیب پروتئین و فیبر، خواب کافی و مدیریت استرس، می‌توان این هوس‌ها را تا حد زیادی کنترل کرد. در واقع انتخاب‌های سالم زمانی آسان‌تر می‌شوند که نیازهای واقعی بدن به درستی تامین شده باشند.



استرس، محرک پنهان برای هوس‌های شیرین

استرس فقط بر روحیه انسان اثر نمی‌گذارد، بلکه عملکرد هورمون‌های بدن را نیز تغییر می‌دهد. هنگام قرار گرفتن در شرایط استرس‌زا، ترشح هورمون کورتیزول افزایش پیدا می‌کند. کورتیزول بدن را برای مقابله با شرایط دشوار آماده می‌کند اما در عین حال می‌تواند میل به مصرف غذاهای پر انرژی را نیز افزایش دهد. خوراکی‌های شیرین به دلیل ایجاد احساس لذت و فعال کردن سیستم پاداش مغز، در چنین شرایطی جذاب تر به نظر می‌رسند. به همین دلیل بسیاری از افراد پس از یک روز پرتنش، بیشتر از حالت عادی به خوردن شکلات، شیرینی یا بستنی تمایل پیدا می‌کنند. البته این آرامش معمولاً کوتاه مدت است و پس از آن احساس گناه یا بازگشت دوباره گرسنگی ایجاد می‌شود. مدیریت استرس از طریق پیاده‌روی، ورزش منظم، تمرینات آرام‌سازی، تنفس عمیق یا انجام فعالیت‌های مورد علاقه می‌تواند این چرخه را تا حد زیادی کاهش دهد.

پروتئین چگونه هوس شیرینی را کم‌تر می‌کند؟

پروتئین یکی از موثرترین مواد مغذی برای ایجاد احساس سیری است. مصرف کافی آن باعث ترشح هورمون‌هایی می‌شود که پیام سیری را به مغز منتقل می‌کنند و در نتیجه فرد دیرتر احساس گرسنگی می‌کند. از سوی دیگر وجود پروتئین در کنار کربوهیدرات‌ها سرعت جذب قند را کاهش می‌دهد و از نوسانات شدید قند خون جلوگیری می‌کند. این موضوع احتمال بروز هوس‌های ناگهانی برای مصرف شیرینی را کاهش می‌دهد. همچنین مطالعات نشان داده‌اند افرادی که صبحانه‌ای غنی از پروتئین مصرف می‌کنند، در طول روز کمتر دچار ریزه‌خواری و مصرف تقلبات شیرین می‌شوند.

تشکیل شده باشد و پروتئین یا فیبر کافی نداشته باشد، احتمال بازگشت سریع احساس گرسنگی بیشتر خواهد بود. پروتئین نسبت به کربوهیدرات‌های ساده مدت بیشتری فرد را سیر نگه می‌دارد و هضم آن نیز زمان بیشتری می‌برد. از سوی دیگر، فیبر موجود در سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات و غلات کامل، سرعت تخلیه معده و جذب قند را کاهش می‌دهد. نتیجه این دو ویژگی، احساس سیری طولانی‌تر و کاهش میل به ریزه‌خواری است. به همین دلیل متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند در هر وعده غذایی، منبع مناسبی از پروتئین مانند تخم‌مرغ، لبنیات، گوشت، مرغ، ماهی یا حبوبات در کنار منابع فیبر مصرف شود.

کم‌خوابی چگونه اشتها را تغییر می‌دهد؟

شاید عجیب به نظر برسد اما کیفیت خواب ارتباط مستقیمی با انتخاب‌های غذایی دارد. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که خواب ناکافی تعادل هورمون‌های تنظیم‌کننده اشتها را بر هم می‌زند. در این شرایط، میزان هورمون گرلین که احساس گرسنگی را افزایش می‌دهد، بیشتر می‌شود و در مقابل ترشح لپتین که پیام سیری را به مغز منتقل می‌کند، کاهش می‌یابد. نتیجه این تغییرات، افزایش اشتها و تمایل بیشتر به غذاهای پرکالری، بویژه خوراکی‌های شیرین و چرب است. افرادی که به طور مداوم کمتر از میزان توصیه‌شده می‌خوابند، معمولاً بیشتر در معرض پرخوری، ریزه‌خواری و اضافه وزن قرار می‌گیرند. داشتن خواب شبانه منظم بین هفت تا ۹ ساعت برای اغلب بزرگسالان، یکی از راهکارهای مهم کنترل اشتها محسوب می‌شود.

هوس ناگهانی خوردن شیرینی اتفاقی است که بسیاری آن را به علاقه زیاد به خوراکی‌های شیرین یا ضعف اراده نسبت می‌دهند، اما واقعیت این است که این میل می‌تواند نشانه‌ای از برهم خوردن تعادل در بدن باشد. به گزارش ایرنا زندگی، تقریباً همه افراد در مقاطعی از زندگی میل شدیدی به خوردن شیرینی، شکلات یا خوراکی‌های قندی را تجربه کرده‌اند. این اتفاق ممکن است در ساعات پایانی روز پس از یک روز کاری پراسترس یا حتی چند ساعت بعد از صرف غذا رخ دهد. بسیاری تصور می‌کنند چنین هوسی تنها نتیجه علاقه به طعم شیرین یا نداشتن اراده کافی است اما متخصصان تغذیه معتقدند این موضوع پیچیده‌تر از آن است. بدن انسان برای تامین انرژی به گلوکز نیاز دارد و مغز نیز یکی از بزرگ‌ترین مصرف‌کنندگان این ماده است. هنگامی که به هر دلیل تعادل انرژی بدن به هم می‌خورد، مغز ممکن است فرد را به سمت مصرف غذاهای شیرین که سریع‌تر انرژی فراهم می‌کنند، هدایت کند. البته این به معنای نیاز واقعی بدن به شیرینی نیست، بلکه اغلب نشانه‌ای از برهم خوردن تعادل در شیوه تغذیه یا سبک زندگی است.

نوسان قند خون یکی از مهم‌ترین دلایل

هوس شیرینی

یکی از شناخته‌شده‌ترین دلایل تمایل به مصرف خوراکی‌های شیرین، نوسان سطح قند خون است. زمانی که فرد غذاهای حاوی قندهای ساده یا کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده مانند نوشابه، شیرینی، کیک یا نان سفید مصرف می‌کند، قند خون به سرعت افزایش می‌یابد. در پاسخ بدن مقدار بیشتری انسولین ترشح می‌کند تا قند خون را کاهش دهد. اگر این کاهش سریع باشد، ممکن است فرد دوباره احساس گرسنگی یا میل شدید به شیرینی پیدا کند. در واقع بدن تلاش می‌کند افت نسبی انرژی را جبران کند و دوباره به سراغ منابع سریع انرژی برود. به همین دلیل است که مصرف مکرر شیرینی می‌تواند چرخه‌ای از افزایش و کاهش قند خون ایجاد کند و هوس‌های مکرر را افزایش دهد. متخصصان توصیه می‌کنند به جای حذف کامل کربوهیدرات‌ها، از منابع سالم‌تر مانند غلات کامل، حبوبات، سبزیجات و میوه‌ها استفاده شود تا قند خون با سرعت کمتری افزایش پیدا کند و برای مدت طولانی‌تری در محدوده طبیعی باقی بماند.

وقتی پروتئین و فیبر در وعده‌های غذایی کم هستند

ترکیب وعده غذایی نقش مهمی در میزان سیری و کنترل اشتها دارد. اگر وعده‌ای عمدتاً از نان، برنج یا مواد قندی

والیبالیست‌ها و حالا ژیمناستی که نامش با یکی از مهم‌ترین موفقیت‌های تاریخ ژیمناستیک ایران گره خورده است، در افزون بر حجم مدال‌های کاروان ایران نقشی قابل اعتنا داشتند. در تازه‌ترین نمونه، مهدی الفتی در فینال پرش حرک بازی‌های آسیایی آبیچی-ناگوا یا ۲۰۲۶ دو اجرای خود را با امتیازهای ۱۵.۱۰ و ۱۳.۹۶ پشت سر گذاشت و میانگین ۱۴.۵۳۳ را ثبت کرد تا روی سکوی دوم بایستد. فاصله این ورزشکار گلستانی با کارلوس یولو، قهرمان المپیک پاریس که طلای این ماده را به دست آورد، تنها ۶۶ هزارم امتیاز بود. ژیمناست گرگانی در بازی‌های آسیایی هانگژو نیز در پرش حرک مدال نقره گرفته بود و اکنون با تکرار این عنوان در ناگوا، جایگاه خود را به عنوان یکی از چهره‌های شاخص ورزش گلستان در میدان آسیایی تثبیت کرده است. در بازی‌های آسیایی جاکارتا، شماری از ورزشکاران گلستانی عضو تیم‌های ملی کبک ایران بودند و در موفقیت این تیم‌ها سهم داشتند؛ فاضل اتراچالی، امیرحسین بسطامی، علیرضا میرزائی‌ان، محمدکاظم ناصری، صدیقه جعفری و محدثه رجبلو از جمله چهره‌های گلستانی حاضر در ترکیب تیم‌های ملی کبک بودند.

با هدف حمایت از قهرمانان ورزشی، قطعه زمین به مساحت ۳۳۰ مترمربع در شهر گرگان به مهدی الفتی، ژیمناست پرافتخار ایران و صدیقه جعفری، قهرمان کبک استان گلستان واگذار شد. به گزارش ایرنا، استاندار گلستان در آیین واگذاری زمین به مهدی الفتی و صدیقه جعفری، اظهار کرد: قهرمانان ورزشی با تلاش و افتخارآفرینی خود، نام ایران و گلستان را در عرصه‌های ملی و بین‌المللی مطرح کردند و حمایت از آنان وظیفه‌ای قانونی و اجتماعی است. علی‌اصغر طهماسبی افزود: واگذاری زمین به این ۲ ورزشکار پرافتخار در چارچوب قانون حمایت از قهرمانان و با هدف تامین بخشی از نیازهای آنان انجام شده و نشانه‌ای از قدردانی مردم و مسوولان از خدمات ارزشمند ورزشکاران استان گلستان است. وی تأکید کرد: تداوم حمایت از قهرمانان می‌تواند انگیزه‌ای مضاعف برای نسل جوان و آینده‌سازان ورزش گلستان ایجاد کند و زمینه‌ساز افتخارآفرینی‌های بیشتر در میداين جهانی باشد. مرور کارنامه ورزشکاران گلستان در دوره‌های مختلف بازی‌های آسیایی نشان می‌دهد این استان طی دهه‌های گذشته سهم قابل توجهی در موفقیت کاروان ورزشی ایران داشته و از قهرمانان کبک و

واگذاری زمین، پاداش

افتخار آفرینی ۲ ورزشکار گلستانی