



## مزون نوژا

در خدمت همشهریان عزیز

دوخت فرم مدارس متوسطه اول و دوم

شامل مانتو، شلوار، مقنعه و انواع شومیز

سفارش همه روزه از ساعت ۹ الی ۱۴-میر مجیدی



۰۹۳۹۳۰۱۶۱۷۲ - ۰۱۷۳۲۲۲۴۸۰۲



nozhaa\_collection



خلع ید کشاورزان و دامداران قانونی  
در دستور کار نیست



۲

موبایل؛ همدم همیشگی  
یا رقیب خانواده؟



۳

چگونه یک پایانه، کشاورزی ایران را  
جهانی می کند؟



۵

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

یکشنبه ۴ آبان ماه ۱۴۰۴ / سال بیست و هفتم / شماره ۳۰۶۵ / ۸ صفحه / ۲۵۰۰ تومان

## یادداشت اول

## انتخابات

## شورای شهر

### ■ بامسئولیت سرریز

انتخابات شورای شهر اندک اندک سپهر عمومی ادبیات سیاسی کشور را متأثر می کند و این در حالی است که به نظر می آید تجربه شورایی به جهت ساختار غیر حرفه ای اش تاکنون نتوانسته است در اندازه ای که انتظار بود تاثیر گذار باشد. برگزاری انتخابات شورا که مبتنی بر خرد جمعی و همراه کردن عقول مجرب است نیاز به حضور و وجود احزاب قوی و قدرتمند دارد تا با مشورت و رایزنی اعضای شورا به مثابه یک تیم یا یک گروه انتخاب و عمل نمایند و از میان تکثر اعضای شورا تنها یک کلام شنیده شود، دقیقا مانند تیمهای ورزشی که در زمین بازی با تمام قوا یکدیگر را حمایت کرده تا به بهترین نتیجه دست یابند و این در حالی است که در کشور ما بخاطر فقدان احزاب قدرتمند اعضای شورا نمی توانند به این هماهنگی دست یابند و هرگاه به زمین بازی وارد می شوند هر یک برای خود در گوشه ای از زمین بازی مشغول می شوند زیرا پیش از ورود به بازی هیچ هماهنگ کننده عاقلی آنها را هماهنگ نکرده است. تیم فوتبالی را مجسم کنید که به جای یک دروازه بان چند دروازه بان به زمین بفرستد، به جای سه هافبک شش هافبک و در عوض در نقاط دیگر زمین بازیکن نداشته باشد، نتیجه بازی را شما از قبل می توانید پیش بینی نمایید. رفتار شورایی نیز به همین شکل و شمایل است، شورای شهر مکانی است برای تصمیمات جامع برای توسعه شهری و نیاز به متخصصین نخبه از همه لایه های اجتماعی دارد ولی ساز و کاری که تا به حال برای آن در نظر گرفته شده است عملا ادامه بازی انفرادی اعضای آن در یک زمین جمعی است که نمی تواند راهی به توسعه ببرد. اگر چه وزارت کشور در این دوره از انتخابات شورای شهر با طرحی با عنوان انتخابات تناسبی در پی اصلاح این فرایند است اما باید دید تا چه اندازه می تواند چنین طرحهایی به کار آمدی شورای شهر بیفزاید.



سرزنش؛ سم خاموش  
روابط عاشقانه

» « ۸



افزودنی های مفید به چای؛ عطر سلامتی  
در هر فنجان

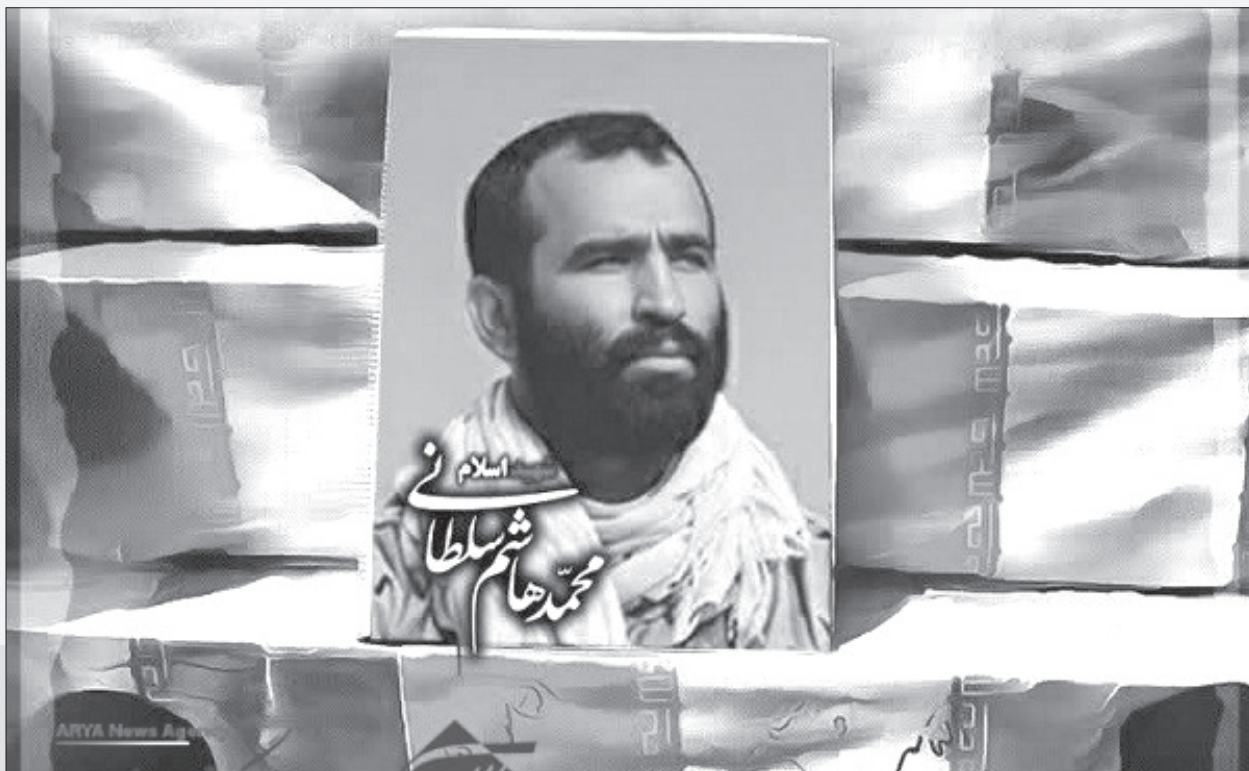
» « ۷



آق قلا ظرفیت بالایی برای توسعه  
کشت های گلخانه ای دارد

» « ۶

# خاطراتی که زنده شد



ایستاد، روزهایی که مارش عملیات در رادیو و تلویزیون به صدا در می آمد و نفس ها به شماره می افتاد و رادیو می گفت: شنوندگان عزیز توجه فرمایید، شنوندگان عزیز توجه فرمایید...

ادامه در صفحه ۲

در حالی که سالهای سال است جنگ به پایان رسیده است. روزهاست که از آن روزهای پر شور و شوق می گذرد، از آوردن شهدا، از اعزام به جبهه ها، از در آغوش کشیدن های هنگام اعزام از اشک مادران و همسران، از روزهایی که همه باور داشتند که باید در برابر دشمن

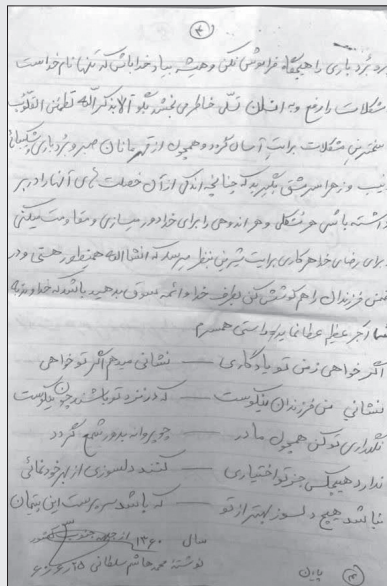
سوگوارش چه می داند، وقتی که می رفت و دنیا را بدرود می کرد و حالا که از پس سالها چشم انتظاری بازگشته است و سلام بر او هنگامی که صادقانه در راه آرمانهایش پای به راه گذاشت و سلام بر او هنگامی که تکه ای از وجودش را بر روی دستها بازگرداندند،

احسان مکتبی- هفته گذشته یادگاری از دوران دفاع مقدس به گلستان آمد. شهید محمد هاشم سلطانی که نزدیک به چهار دهه از آسمانی شدنش گذشته بود از پس سالها چشم انتظاری به زادگاهش برگشت، و کسی از حال و هوای همسر داغدار و فرزندان

## ادامه تیر اول

آورده اند و می باید تا مزار شهیدان آنها را همراهی کنند، از آن روزها سالها گذشته است و نسل جوان امروز هیچ خاطره ای از این صحنه ها و رفتن ها و آمدنها ندارد، مساله امروز ایران با آن روزها فرق کرده است، دیگر کسی در هوای شهادت زندگی نمی کند، رزمندگان دیروز یا در همان حال مانده اند و نتوانسته اند خود را با نسل امروز پیوند بزنند و یا حال و هوا و سبک زندگی دیگری برگزیده اند و روزگار می گذرانند اما هنوز نسلی از آن روزگار مانده است که هم به روز است و هم داغ شهیدان را در دل و جان زنده نگه داشته است و می کوشد در هوای شرافت و اخلاق زیست کند و دل در هوای آرمان های شهیدان دارد، نسلی که آن روز دختر شهید سلطانی راوی حرفهای آنها شد و گفت: امروز، زمان آن است که صدای حق بلند و رسا به گوش مسوولان برسد، مسوولانی که دل در گروه مردم دارند، باید کنار هم قرار گیرند، دست در دست، تا با همدلی و اتحاد راه عدالت و پیشرفت

را بگشایند، و فرصت های از دست رفته را باز گردانند تا عدالت نه فقط در کلام، بلکه در زندگی روزمره مردم جاری شود. مسوولین باید بدانند دل مردم، سنگر واقعی آنهاست، همانطور که شهدا آنرا تصاحب کردند، الان فرصتی است تا شما هم تلنگری به خود بزنید و راه و منش شهدا را در پیش بگیرید و بدانید امنیت را فقط با دیوار نمی توان ساخت. این مردم، این جوانان، شایسته آینده ای روشن تر و زندگی ای عادلانه تر هستند، و این تنها با عمل و با تصمیم های مسوولانه و درست محقق خواهد شد. این مردم دیگر به سخنان بی ثمر قانع نیستند، زمان آن رسیده که عمل جایگزین حرف شود. اینها سخنان به حقی بود که از حنجره یادگار شهدا به در آمد و در صحن مسجد جامع یساقی طنین انداز شد پس کاش آنها که دستی بر آتش دارند اندکی بیشتر تامل کنند، تا کار از دست نرود. آری شهدا رفته اند و مسوولیت سنگین آنها سالهاست که بر زمین مانده است.



## خلع ید کشاورزان و دامداران قانونی در دستور کار نیست

و منابع طبیعی است که این امر به بهبود اقتصاد و معیشت مرزنشینان کمک شایانی خواهد کرد. سلیمان هاشمی با اشاره به فعالیت بیش از ۵۰ ساله کشاورزان و دامداران مناطق مرزی گنبدکاووس، رفع این مشکلات را مطالبه اصلی مردم دانست. وی همچنین از اقدامات زیرساختی مانند روکش آسفالت جاده روستای آی تمر در هفته گذشته خبر داد و خدمت به مناطق مرزی را که به تأمین امنیت کمک می کند، ارزشمند توصیف کرد. نماینده مردم گنبدکاووس در مجلس شورای اسلامی، نیز از همکاری دولت و مجلس برای رفع مشکلات مردم خبر داد و گفت: طی یک سال اخیر، جلسات متعددی در سطح ملی و استانی برای حل اختلافات اراضی و مسائل مرتبط با ماده چهار بین مردم و بنیاد مسکن برگزار شده است. عبدالحکیم آق ارکاکلی افزود: تلاش می کنیم با بازنگری پرونده های اختلافی، مشکلات کشاورزان و دامداران مناطق مرزی برطرف شود. وی با اشاره به وضعیت روستای آی تمر که ۴۵۰ خانوار و ۱۵۰۰ نفر جمعیت دارد، اعلام کرد: این روستا دارای ۷۰۰ هکتار اراضی اختلافی است که برای نیمی از اهالی مشکل ساز شده است.



نیز در این نشست گفت: هدف از حضور مقامات کشوری، رفع اختلافات اراضی میان مردم

از قوانین اصلاحات ارضی دارند، می توانند برای دریافت سند قانونی اقدام کنند. فرماندار گنبدکاووس،

رئیس سازمان امور اراضی کشور با تأکید بر اینکه تمامی اراضی زراعی و مرتعی متعلق به مردم است، گفت: دولت هیچ گاه قصد خلع ید کشاورزان و دامدارانی را که سالها از اراضی زراعی و مرتعی بهره برداری کرده و دارای حقوق قانونی هستند، ندارد. به گزارش روابط عمومی، داور نامدار در جمع اهالی روستای مرزی آی تمر گنبدکاووس گفت: وزارت جهاد کشاورزی، سازمان امور اراضی، منابع طبیعی، بنیاد مسکن، مجلس شورای اسلامی و دستگاه قضایی در تلاش اند تا اختلافات ارضی میان مردم و منابع طبیعی را در چارچوب قوانین برطرف کنند. وی توضیح داد: اراضی مورد اختلاف که مشمول قانون رفع تداخلات ارضی باشند، به راحتی قابل حل هستند و در غیر این صورت، کارگروه های تخصصی برای بررسی مجدد و رفع مشکلات تشکیل می شود. وی با بیان اینکه بخش عمده اراضی مورد اختلاف مشمول این قانون نیستند، تأکید کرد: دولت با اجرای طرح هایی مانند مرتع داری و کشت گیاهان دارویی به دنبال حل مشکلات مردم در چارچوب قانون است. نامدار همچنین خاطرنشان کرد: افرادی که اسناد معتبر

## باید به مسایل اجتماعی توجه کرد

برای کاهش شکاف های اجتماعی، برنامه ریزی شهری باید بر پایه «نسبیت مکانی» و متناسب با نیازهای هر محله طراحی شود تا همه گروه ها، خود را در فرآیند توسعه شریک بدانند. او یکی از بزرگ ترین آسیب های مدیریت شهری را «فقدان نگرش جامعه شناسی در ساختار تصمیم گیری» برشمرد و ادامه داد: عدم حضور جامعه شناسان و تسهیلگران اجتماعی در طرح های عمرانی، باعث می شود اقدامات بزرگی بدون پشتوانه اجتماعی آغاز و گاه با مقاومت یا بی تفاوتی مردم روبه رو شود. رئیس شورای اسلامی شهرستان گرگان تأکید کرد: مشارکت مردمی باید نه به عنوان یک شعار، بلکه به عنوان یک اصل عملیاتی در تمام مراحل مدیریت شهری نهادینه شود. از حل معضل ترافیک گرفته تا مدیریت پسماند، این حضور و همکاری شهروندان است که طرح ها را به نتیجه می رساند. آقاملائی در پایان خاطرنشان کرد: توسعه واقعی، زمانی اتفاق می افتد که شهروندان خود را صاحبان شهر بدانند و شهرداری، در کنار ارائه خدمات، زمینه ساز رشد سرمایه اجتماعی و ارتقای کیفیت زندگی باشد.



قومی و فرهنگی، مهاجرت های گسترده و گسترش مناطق حاشیه ای، این شهر را با تفاوت های اجتماعی چشمگیری روبه رو کرده است.

**غزاله صیدانلو** - حمیدرضا آقاملائی، رئیس شورای اسلامی شهرستان گرگان و عضو جامعه شناس پارلمان شهری، با تأکید بر نقش بنیادین رویکردهای جامعه شناسی در مدیریت شهری، اظهار کرد که تفکر جامعه شناسی زیربنای شکل گیری الگوی مطلوب توسعه شهری است. حمیدرضا آقاملائی، رئیس شورای اسلامی شهرستان گرگان، با تأکید بر اینکه بدون توجه جدی به مسائل اجتماعی نمی توان به الگوی مطلوب مدیریت شهری دست یافت، اظهار داشت: امروز دیگر شهر تنها یک مجموعه عمرانی نیست، بلکه موجودی زنده و پویا با لایه های متنوع فرهنگی، اجتماعی و انسانی است که حیات آن به مشارکت آگاهانه شهروندان وابسته است. وی افزود: تجربه های جهانی و مبانی علمی جامعه شناسی نشان می دهد هر تغییری در شهر، از پروژه های زیرساختی گرفته تا خدمات روزمره، نیازمند شناخت دقیق نیازها، اولویت ها و شرایط واقعی مردم است. بی توجهی به این شناخت، نتیجه ای جز هدررفت منابع و کاهش رضایتمندی عمومی به همراه ندارد. آقاملائی با اشاره به شرایط خاص گرگان گفت: تنوع





## کبر و خودبینی در مثنوی



محمدرضا ایزد

چیست معراج فلک؟ این نیستی عاشقان را مذهب و دین نیستی وسیله عروج معنوی چیست؟ همین فنا و نیستی است. یعنی بوسیله نفی انانیت و رفع خود بینی می‌توان به مراتب عالیه عرفانی رسید. زیرا دین و مذهب عاشقان حقیقی، خاکساری و نفی خودبینی است. قطعاً خود بینان و مستکبران به عروج معنوی نتوانند رسید. پوستین و چاروق آمد از نیاز در طریق عشق، محراب اياز اياز(غلام سلطان محمود غزنوی) از روی نیاز در راه عشق، پوستین و چارق را محراب خود کرده بود. همانطور که اياز هر روز صبح قبل از رفتن نزد سلطان محمود ابتدا به پوستین و چارق دوران چوپانی خود می‌نگریست تا گذشته‌اش را فراموش نکند و متکبر و خودبین نگردد توای انسان هر لحظه در این اندیشه باش که در اصل مشتکی خاک و نطفه‌ای

عفن و بد بو بوده‌ای و سرانجام نیز جیفه‌ای بی جان خواهی شد، پس اینهمه تکبر بهر چیست؟ گرچه او خود شاه را محبوب بود ظاهر و باطن لطیف و خوب بود گرچه اياز محبوب سلطان محمود بود از حیث ظاهر و باطن نیز خوب و زیبا بود. گشته بی‌کبر و ریا و کینه‌ای سن سلطان را رُخس آینه‌ای اياز فاقد تکبر و ریا کاری و کینه بود و رویش آینه‌ی سلطان بود. چونکه از هستی خود، او دور شد منتهای کار او محمود بُد چونکه اياز از خودبینی فاصله گرفت، عاقبت کار او ختم به خیر شد. اياز کنایه از بنده‌ی عاشق و سلطان محمود کنایه از خداوند است. یعنی سرانجام اياز وجود خود را در وجود سلطان فانی کرد و بطور

کامل در برابرش روش خاکساری در پیش گرفت. ز آن قوی تر بود تمکین اياز که زخوف کبرکردی احترام ثبات و پایداری اياز قوی تر از آن بود که پرهیز او از بیم گرفتار آمدن به تکبر باشد. اگر اياز هر صبح به اتاق خاص خود می‌رفت و چارق و پوستین خود را نظاره می‌کرد بدین خاطر نبود که از گرفتار آمدن به تکبر می‌هراسید، چه او از دامگاه کبر و غرور رهیده بود و جای چنین محکم کاری و ترسی نبود. به دلیل آنکه اياز (انسان کامل) گردن کبر را با شمشیر توحید قطع کرده بود. او مذهب گشته بود و آمده کبر را و نفس را گردن زده اياز انسانی پاک واصل بود و گردن تکبر و نفس اماره را قطع کرده بود، پس تماشای چارق و پوستین به خاطر محو صفت تکبر نبود و چه او از این صفت پاک و به طور مفصل و زیبایی رها شده بود.

# موبایل؛ همدم همیشگی یا رقیب خانواده؟



گوشی‌های هوشمند حالا به همدم دائمی ما بدل شده‌اند؛ همیشه روشن، همیشه در دسترس. اما آیا این «همدم کوچک» قرار است به رقیب روابط صمیمی درون خانه هم تبدیل شود؟ به گزارش ایرنا زندگی، خانواده همیشه نخستین و امن‌ترین جایگاه برای هر انسانی بوده است. جایی برای محبت، همدلی و تکیه‌گاه بودن. اما در سال‌های اخیر گوشی‌های هوشمند به‌طور چشمگیری وارد زندگی ما شده‌اند و سبک روابط را تغییر داده‌اند. حالا دیگر در بسیاری از خانه‌ها سکوتی عجیب برقرار است؛ سکوتی که پشت صفحه‌های درخشان موبایل‌ها پنهان شده. این سؤال مهم مطرح می‌شود که آیا موبایل توانسته جای خانواده را بگیرد؟

## خانواده؛ پناهگاه همیشگی

نهاد خانواده در فرهنگ ایرانی جایگاه ویژه‌ای دارد. سفره‌های ساده‌ای که همه دور آن جمع می‌شوند، شب‌نشینی‌های خانوادگی، حرف‌های پدر و مادر و بازی بچه‌ها همیشه بخشی از خاطرات جمعی ما بوده است. خانواده اولین مدرسه زندگی و اولین پناهگاه عاطفی هر فرد است. اما با تغییرات سریع دنیای امروز، این جایگاه آرام‌آرام زیر سایه تکنولوژی رنگ دیگری به خود گرفته است.

## موبایل؛ وسیله‌ای کارآمد یا همدمی پرتنگ؟

گوشی‌های هوشمند ابتدا برای تماس و ارتباط ساخته شدند اما به‌تدریج به وسیله‌ای برای سرگرمی، کار، آموزش و حتی خرید تبدیل شدند. حالا موبایل‌ها شبانه‌روز همراه ما هستند. بسیاری از مردم حتی هنگام خواب گوشی‌شان را کنار بالش می‌گذارند. در آمارهای جهانی آمده است که کاربران ایرانی به‌طور میانگین روزانه بیش از چهار ساعت از وقت خود را در فضای مجازی می‌گذرانند. این عدد در واقع معادل نیمی از ساعات بیداری یک فرد شاغل است! طبیعی است که چنین همراه دائمی بتواند روی روابط خانوادگی هم تأثیر بگذارد.

## لحظه‌هایی که خانواده در سایه می‌رود

اگر نگاهی به خانه‌های امروز بیندازیم، صحنه‌های مشابهی می‌بینیم. سر میز شام، هر کسی سرش در گوشی خودش است؛ کودکی که به‌جای صحبت با والدینش، مشغول بازی آنلاین است؛ والدینی که

مهارت‌های گفت‌وگوی چهره‌به‌چهره در نسل جدید ضعیف‌تر شده است. این روند به مرور زمان فاصله عاطفی میان اعضای خانواده را بیشتر می‌کند. یک مثال ساده؛ شامی که باید پر از خنده و گفت‌وگو باشد، تبدیل به لحظه‌ای بی‌کلام می‌شود که همه در دنیای مجازی خودشان غرق‌اند. همین لحظه‌های کوچک اگر تکرار شوند، خانواده‌ها را از درون تهی می‌کنند.

## خانواده شبکه‌ای؛ تغییر سبک زندگی

جامعه‌شناسان از اصطلاح «خانواده شبکه‌ای» استفاده می‌کنند؛ خانواده‌ای که بیش از آنکه دور هم جمع باشد، در گروه‌های مجازی و کانال‌ها با هم ارتباط دارد. شاید این سبک زندگی اجتناب‌ناپذیر باشد اما خطر اینجاست که پیوندهای واقعی، جای خود را به پیام‌های کوتاه و شکلهای خندان بدهد. در حالی که هیچ پیامکی نمی‌تواند جای یک آغوش گرم یا یک نگاه صمیمی را بگیرد.

## راهکارها برای بازگرداندن صمیمیت

با وجود همه نگرانی‌ها، راه‌حل‌ها ساده‌تر از چیزی است که فکر می‌کنیم. مهم این است که خانواده‌ها بخواهند تغییر کنند. زمان‌های بدون موبایل؛ ساده‌ترین کار این است که قانون بگذاریم هنگام غذا خوردن یا

آن‌قدر سرگرم مرور شبکه‌های اجتماعی هستند که متوجه صحبت فرزندشان نمی‌شوند. این‌ها تصویرهای آشنایی است که نشان می‌دهد موبایل می‌تواند صمیمیت‌های خانوادگی را کم‌رنگ کند.

## نقش مثبت موبایل در خانواده

البته همه چیز منفی نیست. موبایل توانسته فاصله‌ها را کم کند. بسیاری از خانواده‌ها که فرزندانشان در شهر یا کشور دیگری زندگی می‌کنند، با تماس تصویری دلشان را گرم می‌کنند. گروه‌های خانوادگی در شبکه‌های اجتماعی هم ابزاری برای هماهنگی کارها و خبر گرفتن از همدیگر شده است. بنابراین موبایل در ذات خود دشمن خانواده نیست؛ بلکه شیوه استفاده ما از آن است که تعیین می‌کند همراه مفید باشد یا رقیب خطرناک.

## پیامدهای روانی و اجتماعی

کارشناسان هشدار می‌دهند که استفاده افراطی از موبایل پیامدهای مختلفی دارد. وابستگی شدید به گوشی باعث اضطراب، بی‌خوابی و کاهش تمرکز می‌شود. نوجوانان بیش از همه در معرض این آسیب هستند. آن‌ها به‌جای گفت‌وگو با خانواده، به دنبال تأیید در شبکه‌های اجتماعی می‌گردند. از طرف دیگر،

دوره‌های موبایل کنار گذاشته شود. خاموش کردن گوشی سر میز شام، می‌تواند به بازگشت گفت‌وگوهای خانوادگی کمک کند. گفت‌وگوهای کوتاه اما صمیمی: حتی ۱۰ دقیقه صحبت واقعی در طول روز، اثر بیشتری از ساعت‌ها گشت‌وگذار در فضای مجازی دارد. والدین اگر با دقت به فرزندانشان گوش بدهند، آن‌ها کمتر به دنبال توجه در فضای آنلاین خواهند رفت. آموزش به نسل جدید: بچه‌ها باید یاد بگیرند موبایل وسیله است نه همه زندگی. آموزش استفاده درست از موبایل، هم در خانه و هم در مدرسه ضروری است. این آموزش‌ها می‌تواند شامل محدود کردن زمان استفاده یا آشنایی با خطرات فضای مجازی باشد. سرگرمی‌های مشترک خانوادگی: وقتی خانه پر از شادی و فعالیت‌های دسته‌جمعی باشد، اعضا کمتر به گوشی پناه می‌برند. یک پیاده‌روی خانوادگی، پختن یک غذا با هم یا حتی تماشای فیلم می‌تواند جایگزین ساعت‌ها خیره شدن به صفحه کوچک موبایل باشد. روز بدون موبایل: برخی خانواده‌ها یک روز در هفته را برای زندگی بدون گوشی تعیین می‌کنند. تجربه نشان داده این کار علاوه بر افزایش صمیمیت، حس آرامش بیشتری به خانه می‌آورد. الگو بودن والدین: بچه‌ها بیشتر از هر توصیه‌ای، رفتار پدر و مادر را تقلید می‌کنند. اگر والدین خودشان به‌جای گوشی به گفت‌وگو اهمیت بدهند، فرزندانشان هم همین مسیر را ادامه خواهند داد. در برخی کشورها برای کاهش اعتیاد به موبایل، کمپین‌های اجتماعی اجرا شده است. مثلاً در کره جنوبی «کمپ موبایل زدایی» برگزار می‌شود که در آن نوجوانان چند روز بدون گوشی در طبیعت زندگی می‌کنند. در فرانسه قانون ممنوعیت استفاده از موبایل در مدارس اجرا می‌شود. چنین تجربه‌هایی نشان می‌دهد که مدیریت درست استفاده از موبایل امکان‌پذیر است و نتایج مثبتی هم دارد. با همه تغییراتی که فناوری به همراه آورده، هنوز هیچ چیز نمی‌تواند جای خانواده را بگیرد. خانواده جایی است برای عشق بی‌قید و شرط، برای شنیدن و شنیده شدن، برای آرامش در میان طوفان زندگی. موبایل هرچقدر هم پیشرفته باشد، نمی‌تواند جای دست‌های پدر، نگاه مادر یا بازی‌های کودکان را پر کند. پس پاسخ روشن است؛ موبایل جایگزین خانواده نیست و نخواهد شد. اما اگر مراقب نباشیم، می‌تواند آرام‌آرام به رقیبی برای آن تبدیل شود. وظیفه ما این است که با مدیریت هوشمندانه، این وسیله کارآمد را در خدمت خانواده قرار دهیم، نه در برابر آن.

## صدای مخاطبان



بنده این سعادت را داشتم که حداقل هفده سال کودکی نوجوانی و جوانی خود را در کاشت و حفاظت و برداشت پنبه این طلای سفید بگذرانم .. خواستم هم تایید نمایم که هر چه تلاش دارید برای زیر کشت بردن این محصول پر برکت بکار ببرید که پشتیبان عظیم ارز صادراتی کشور خواهد بود... و اما بدترین خاطره من آن سه چهار سالی بود که مزارع پنبه گرگان گرفتار مرضی به نام کرم خاردار که در داخل قوزه پنبه رشد می کرد و هیچ سمی موثر نبود و یادم است که حداقل سه سال یا ۴، ۵ سال با آن همه هزینه درست هنگام شکفتن قوزه ها از تنه گیاه پنبه جدا و پوچ بودند و پدر مرحومم تلاش زیاد نمود که راهی پیدا کند تا اینکه به کمک دکتر ابراهیمی، دکتر کوچک و ... بدین نتیجه رسیدند که بهترین حذاقل برای دو تا سه سال از همین گیاه پنبه قوزه بسته چشم پر نهند و آن پنبه زار قشنگ را شخم عمیق بزنند و یک بار دیگر در همان سال در هنگامه آغاز یخبندان زمین را شخم عمیق بزنند تا بدین وسیله بتوانند از شر کرم خانمانسوز رهایی بیابند که یافتند. من یادم هست به همبازی های لوس و نثر و لجوج و بعضی هم دست بزن دار در دوران سه سال اول دبیرستان لقب ای کرم خاردار داده بودیم که به هیچ وجه اصلاح پذیر نبودند. هدف از این توضیح فوق در اصل اینست که مسئولین مربوطه از همان آغاز مطالعات و تحقیقات خود را شروع و آماده پیشگیری از این بلای خانمانسوز کشاورزان پنبه کار باشند.

سلام و درودسخن ازسالمندان این گنجینه های زندگی فردی واجتماعی امری پسنندیده وضروری است امروزه اکثریت سالمندان درلابلای مشکلات تورمی ومعیشت گرفتارشده وناامیدی ازا آینده پیشرو بر درد و رنج آنان افزون است و بخش بزرگی از این جمعیت بازنشستگان ادارات و موسسات دولتی هستند که قانون همسانسازی و سایر مقررات برایشان به مرحله گذاشته نشده است وقالب این عزیزان با دریافتی زیر ۲۰میلیون تومان با وجودشرایط سنی کسالت وبیماری توان گذران زندگی را نداشته و با خدمات ناچیز بیمه ای درد و رنج بیماری را تحمل کرده و قادر به پرداخت هزینه های درمانی نیستند. از مدیرمسئول و دست اندرکاران روزنامه وزین گلشن مهر و سایر صاحبان قلم تقاضا میشود کمی به انعکاس درد و رنج بازنشستگان وسالمندان اقدام فرمایند.

به امید روزی که کشت پنبه گرگان و گلستان به سالهای قبل انقلاب برگردد.

از نظر توسعه سیاسی بسیار ضعیف هستیم و مردم و احزاب درکی ازش ندارند و مردم بر اساس نسبت فامیل و ... رای می دهند.

حکایت مرغ بخش کوچکی از واقعیات جامعه ماست



اگر رئیس جمهوری این حرف را بزند که نمی گذارند و نمی خواهند جایش آن جایگاه نیست.



برای رشد و پویایی استان باید احترام به اهل تسنن و اقوام مورد توجه بیشتری قرار بگیرد تا هم وحدت کامل صورت بگیرد و استان رشد خوبی کند.

سلام روی چهار موضوع شهر مانور جدی داده شود: شهر گرگان به لحاظ ترافیکی کاملاً قفل شده ضرورت خروج ارتش از شهر که دستور حضرت آقا است و همچنین اداره کل دخانیات از کاخ به سایت استانداری و ضرورت تعیین و تکلیف هتل میامی دور فلکه شهرداری که رها شده و چهره مرکز شهر را زشت کرده و ضرورت اشتغال دست فروشان با راه اندازی بازارهای محله ای



مطلب قابل تاملی توسط تحریریه شما به رشته تحریر درآمده است! متأسفانه استان گلستان سیاست های خود در زمینه توسعه صنعت توریست، توسعه صنعتی، کشاورزی و دامپروری را مشخص و شفاف نکرده است!! از سوی دیگر هیچ بسته تشویقی پیشنهادی برای سرمایه گذار که به اطلاع رسانده شده باشد تعریف ننموده است. همچنین هیچ مرجع رسانه ای قابلی برای اطلاع رسانی به سرمایه گذاران داخلی و بین المللی در استان وجود ندارد.

وقتی سرمایه گذار از پتانسیل های به وجود آمده و موجود استان خبر ندارد چگونه می شود انتظار داشت به استان مراجعه کند. کدام مجموعه در حال ایجاد ارتباط با سرمایه گذاران و مراکز سرمایه گذاری برای جذب آنها در استان وجود دارد؟ جذب سرمایه گذار یک فرآیند بازاریابی است و در بازاریابی، بعد از طراحی محصول که اینجا فرصت های سرمایه گذاری و میزان سوددهی آن و بسته های تشویقی می باشد به سرمایه گذاران معرفی نشده است. بنده بارها به برخی از مدیران ارشد استان عرض کرده ام که باید سیاست شفافی را در بخش های مختلف اقتصادی استان تعریف کنید. به عنوان مثال در بخش توریست که یک موتور محرک اساسی برای استان محسوب می شود چندین جلسه حضوری داشته ام و چندین

طرح مکتوب ارایه نموده ام و در همه آنها ضمن ارایه راهکارهای عملیاتی توسعه صنعت توریست، به این موضوع اشاره کرده ام که در جهان ۱۱ گروه برای صنعت توریست تعریف شده است. استان گلستان باید یک یا دو لاین رو انتخاب کند و فقط روی آنها سرمایه گذاری کند و در تبلیغات هم روی این دو لاین تمرکز کند. الباقی لاین ها در کنار این دو لاین گسترش می یابند. اما یا بنده نمی توانم خوب موضوع را توضیح دهم یا مدیران محترم خوب متوجه بحث بنده نمی شوند و یا اراده ای برای اصلاح روش ها وجود ندارد و سازمان گردشگری استان در هزار توی پرونده ها و روش های قدیمی گیر افتاده است. وقتی در صنعت استان گلستان بیش از ۲۰۰ شرکت تعطیل وجود دارد و بخش زیادی از شرکت های فعال هم زیر ظرفیت کار می کنند کدام سرمایه گذار پس از مطالعه وضعیت در استان سرمایه گذاری می کند. متأسفانه سازمان های مربوطه هم فقط حرف می زنند و گزارش کاغذی تولید می کنند که اثری بر بهبود وضعیت صنایع ندارند. همانطور که تا امروز نداشته اند و در بقیه امور هم مانند موارد بالا عمل می کنیم. با این تفاسیر پیش بینی بنده است که هیچ اتفاق موثری در بهبود اقتصادی استان نخواهد افتاد. چون طرح ها کارشناسی نیست. و از آن مهمتر مکانیسم عملیاتی موثری برای اجرای آنها طراحی نشده است. فقط جلسات برگزار می شوند و گزارش های کاغذی تولید می شوند. به نظر بنده اگر از همین امروز روی چند بخش از اقتصاد استان تمرکز شود مانند توریست، کشاورزی و گلخانه ها، صنایع و گوشت و مرغ، و برای این بخش ها برنامه های بلند مدت عملیاتی طراحی شود باور بفرمایید حتی نیاز به سرمایه گذار هم نیست. در داخل استان خودمان آنقدر پول و سرمایه وجود دارد که این بخش ها را فعال کند. البته بنده با جذب سرمایه گذار مخالف نیستم اما عرض بنده این است که اصلاح روش ها برای بهبود اوضاع و جذب سرمایه گذار لازم است. مثلاً ایجاد یک شرکت یا دفتر برای تبلیغ فرصت های سرمایه گذاری استان در کل کشور و کشورهای منطقه، تعریف بسته های تشویقی و پیشنهاد به مدیران استان، تسهیل امور برای سرمایه گذاران و ....



سلام و درود رکود و سقوط در فعالیتهای اقتصادی، کشاورزی، گردشگری، خدماتی و... ناشی از بی انگیزه گی مدیران مانده از دولت قبل، شاید با انگیزه ناکارآمد جلوه دادن دولت فعلی و رده های استانی آن است افزایش نرخ بیکار دراستانی که باظرفیتهای متنوع میتواندبیشترتوسعه وپیشرفت باشدگواه بی توجهی مسئولین بی اراده میباشدپیش ازیکسال ازمردودولت چهاردهم گذشته لیکن تغییرات در رویه ورفتاردولت دراستان مشاهده نشده است وگویابرنامه های دولت دردستورکارقرارندارد باظرفیت منابع خدادادی دراستان بدون توجه به تخصصی بودجه واعتبارات توانمندی و قابلیت جهش اقتصادی ومعیشتی وجود داشته که لازمه اش تغییرنگاه ازگذشته به آینده است.





## نوشتن یا ننوشتن



محمود شفیعی

ناگفته‌هایی پیرامون نوشتن یا ننوشتن قابل طرح است. اصل ضرورت نوشتن در حوزه های گوناگون معرفتی را نمی توان انکار کرد. مانند گفتن، بخشی از اندیشه آدمی با استفاده از قلم پدید می آید. نکته اساسی چگونه نوشتن است.

آیا نویسنده در چارچوب مشخصی می نویسد؟ آیا نویسنده پروژه فکری دارد؟

آیا نویسنده قبل از نوشتن اندیشه کرده و ایده جدیدی به ذهنش رسیده است که ایده های قبلی درباره موضوع تحقیقش را کامل کند و هدفش نه اضافه کردن بر نوشته های موجود که تکمیل کردن اندیشه قبلی خودش باشد؟ آیا نویسنده با نوشتن به اندیشمند کنش گر تبدیل شده است؟

آیا نویسنده با تاریخ موضوع کاملا آشناست و می داند در کدام شرایط تاریخی به اندیشه می پردازد و بعد از نوشتن او در این شرایط چه تحولی ایجاد خواهد شد؟ آیا با جدال های رایج پیرامون موضوع تحقیق درون جامعه علمی مربوط، به قدر کافی آشنا شده و بالاتر از آن، با این جدال ها انس گرفته است؟ آیا آماده است نوشته خود را در معرض نقد و بررسی

دیگران قرار دهد؟ آیا نوشتن برای او لذت بخش بوده و از سر عشق و دغدغه های نظری و عملی می نویسد؟ گاهی نویسنده بدون داشتن چارچوب های بنیادین معرفت شناختی و روش شناختی مشخص، دست به قلم می شود.

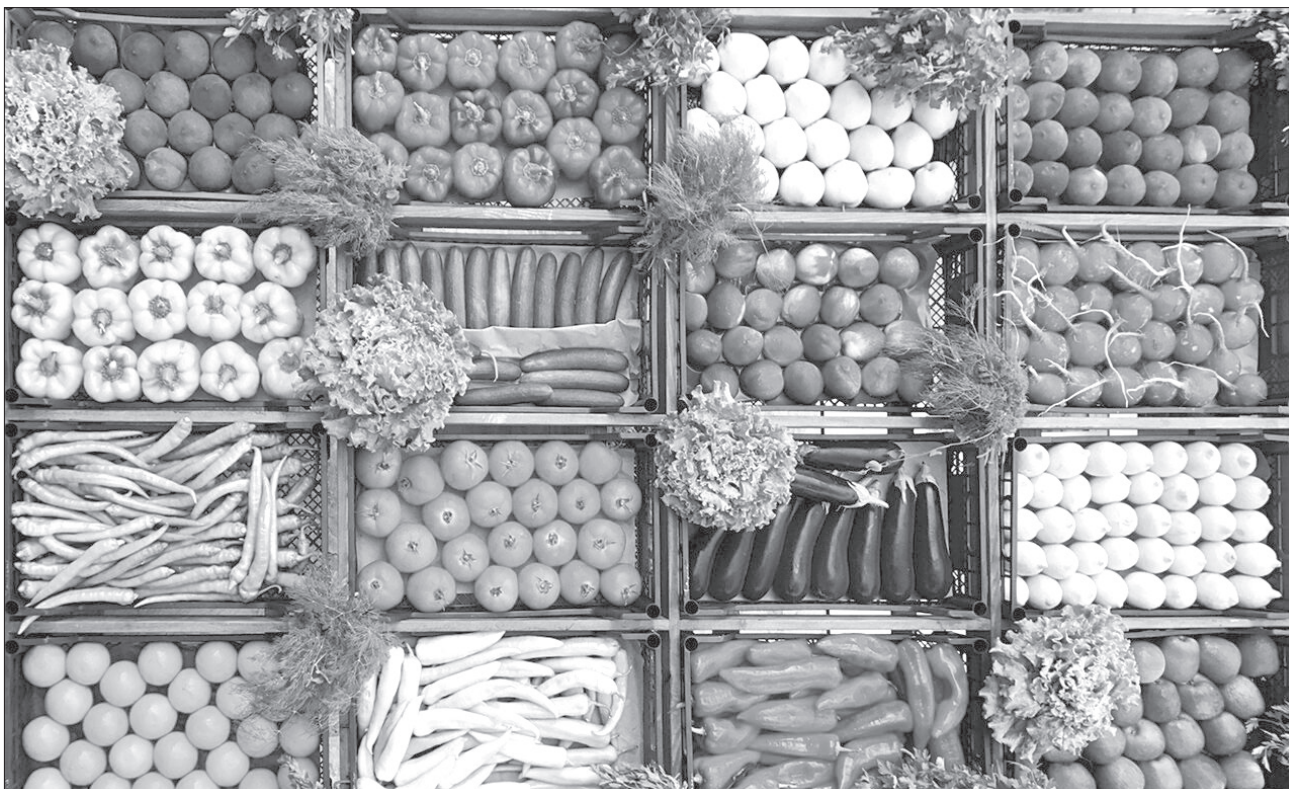
افرادی بدون داشتن پروژه فکری مشخص نمی دانند نوشته های آنان در خدمت کدام مکتب فکری و چه نوع گرایش های عملی در جامعه قرار می گیرند. چه بسا نویسنده ای بدون برخورداری از حتی یک واحد از محصول فکری متعلق به خود، به بازنویسی افکار دیگران مشغول گردد. نویسندگان زیادی ممکن است اساسا اندیشمند کنش گر نباشند. اندیشمند کنش گر کسی است که اندیشه او همچون ابزار فیزیکی به گونه دیگری اندیشه های محکمی را سست یا اندیشه های سستی را استحکام می بخشد و از این راه تغییر مناسبی در مناسبات موجود مرتبط با اندیشه مورد نظر، به وجود می آورد. به عنوان مثال اندیشمند کنش گر، با درکی عمیق از امتناع های ذهنی در یک جامعه مشخص، می تواند با طرح اندیشه

ای جدید سست کننده اندیشه رایجی که تقویت کننده تقدیرگرایی اجتماعی است، زمینه ساز فکری گرایش جامعه به انتخاب آگاهانه سیاسی گردد. چه بسیار نویسندگانی که نمی دانند در کجای تاریخ علم مربوط به خود قرار گرفته اند یا در حال حاضر مهمترین جدال ها در جامعه علمی مربوط پیرامون چه ادعاها و استدلال هایی می چرخد. نوشتن و اندیشیدن، در غفلت، و در نتیجه، در بیرون از نظام دانایی رایج، نه خدمتی به عالم اندیشه و نه درمانی برای مسائل عملی مرتبط با آن حوزه معرفتی خواهد بود. اگر نویسنده ای اندیشه خود را فراتر یا فروتر از نقد و بررسی بداند، ارتباط او با جامعه علمی مورد نظر قطع شده است و چنان نوشته ای فقط ممکن است رضایت نویسنده را تامین کند. و در پایان، نویسنده ای که کارش همراه با عشق و انرژی بی پایان درونی نیست و دنبال رفع تکلیف، کسب منفعت مادی یا پرکردن اوقات فراغت و اهدافی از این دست باشد، نمی توان برکتی از آن نوشته انتظار داشت.

استاد علوم سیاسی دانشگاه

راز پنهان دشت های گلستان:

# چگونه یک پایانه، کشاورزی ایران را جهانی می کند؟



**با اتصال ریلی اینچه برون به راه آهن سراسری، زمان ترانزیت به قزاقستان و چین نصف خواهد شد و این مزیت، همراه با امنیت بالای مرز و هزینه کمتر، اینچه برون را به گزینه ای رقابتی برای صادرات تبدیل کرده است**

آسیای میانه، به قطب اقتصادی شمال ایران تبدیل خواهد شد. اینچه برون با مزیت هایی نظیر مسیر ریلی کوتاه تر، امنیت بالا و هزینه های رقابتی، می تواند نقش کلیدی در تأمین مواد غذایی و پدافند غیرعامل ایفا کند. پروژه پایانه صادراتی، همراه با سیاست های دولت چهاردهم برای تقویت ارتباطات منطقه ای، گلستان را به یکی از بزرگ ترین مراکز صادرات کشاورزی ایران تبدیل خواهد کرد که این فرصت نه تنها برای کشاورزان، بلکه برای سرمایه گذاران داخلی و خارجی، دریچه ای به سوی سودهای پایدار است.

را از مزمرعه به میزهای جهانی می رساند و با اشتغال زایی برای ۱۰ هزار کشاورز، تولید ناخالص داخلی استان را تا ۲۰ درصد افزایش می دهد. پایانه صادراتی اینچه برون با تمرکز بر صنایع تبدیلی، بسته بندی و لجستیک، ارزش افزوده محصولات کشاورزی را تا ۵۰ درصد افزایش می دهد. این پروژه با ایجاد زیرساخت های مدرن، امکان نگهداری استاندارد و صادرات هدفمند را فراهم می کند. تا دهه فجر امسال، پایانه صادراتی به بهره برداری کامل می رسد و اینچه برون با پوشش مسیر حمل و نقل ۲۰۰ میلیون نفر در

اینچه برون نه تنها برای گلستان، بلکه برای صادرات محصولات مازندران و گیلان نیز کلیدی است. وی در اظهارات اخیر خود اعلام کرد: با اتصال ریلی اینچه برون به راه آهن سراسری، زمان ترانزیت به قزاقستان و چین نصف خواهد شد و این مزیت، همراه با امنیت بالای مرز و هزینه کمتر، اینچه برون را به گزینه ای رقابتی برای صادرات تبدیل کرده است که در راستای آن، بیش از ۶۰ هزار تن غلات تاکنون از طریق شرکت های مستقر وارد شده و این تنها آغاز راه است. طهماسبی تأکید کرد: این پروژه، کشاورزی

خاک گلستان، با حاصلخیزی بی نظیر و تولید سالانه بیش از پنج میلیون تن محصول کشاورزی، همواره یکی از ستون های اصلی امنیت غذایی ایران بوده و با داشتن ۱.۵ میلیون هکتار زمین کشاورزی و تأمین ۱۵ درصد گندم و ۴۰ درصد پنبه کشور، پتانسیل تبدیل شدن به دروازه صادرات کشاورزی ایران را دارد. به گزارش ایرنا، پروژه پایانه صادراتی محصولات کشاورزی در منطقه آزاد اینچه برون، گامی بلند برای تحقق این هدف است که نه تنها اقتصاد گلستان، بلکه کل منطقه شمال کشور را متحول خواهد کرد و می تواند این ظرفیت را به یک فرصت جهانی تبدیل کند. گلستان با تنوع اقلیمی و خاک حاصلخیز، بستری ایده آل برای تولید انواع محصولات کشاورزی از گندم، جو، برنج و پنبه تا سیب، انگور و لبنیات فراهم کرده است. این استان سالانه بیش از ۲۰۰ هزار تن محصول کشاورزی صادر می کند اما چالش هایی نظیر بسته بندی غیراستاندارد، کمبود زیرساخت های لجستیکی و مسیرهای طولانی ترانزیت، مانع از بهره برداری کامل از این پتانسیل شده است. عبدالعلی کیانمهر، معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری گلستان، در بازدید اخیر از پایانه صادراتی اینچه برون اعلام کرد که این پروژه با تمرکز بر بسته بندی مدرن، انبارهای پیشرفته و صادرات هدفمند، می تواند این موانع را برطرف کند. پایانه صادراتی در زمینی به مساحت هشت هکتار در حال احداث است و بخش هایی از سوله ها و انبارها تکمیل شده و بقیه در مراحل نهایی قرار دارند. کیانمهر تأکید کرد که این پروژه، مشکلات تولیدکنندگان و صادرکنندگان را کاهش داده و کیفیت محصولات را به سطح بازارهای جهانی می رساند. این پایانه با بهره برداری آزمایشی تا دهه فجر ۱۴۰۴، می تواند حجم صادرات را دو برابر کند و زنجیره ارزش کشاورزی را یکپارچه سازد. کیانمهر از معافیت ۲۰ ساله مالیاتی برای سرمایه گذاران داخلی و خارجی خبر داد و افزود: این مشوق ها، ارتباطات اقتصادی با کشورهای همسایه را تقویت خواهد کرد. منطقه آزاد اینچه برون به دلیل موقعیت استراتژیک خود به عنوان دروازه ورود ایران به آسیای میانه و چین شناخته می شود. استاندار گلستان، این منطقه را موتور محرک اقتصاد استان می داند که با سرمایه گذاری ۶۱ میلیون یورویی بخش خصوصی، بزرگ ترین پایانه کشاورزی شمال کشور را راه اندازی کرده است. علی اصغر طهماسبی با اشاره به ثبت ۷۰ شرکت داخلی و خارجی و سرمایه گذاری مصوب ۷۰ هزار میلیارد ریالی تأکید کرد:



آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۱۳  
آیین نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی  
و ساختمان های فاقد سند رسمی

آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۱۳  
آیین نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی  
و ساختمان های فاقد سند رسمی

آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۱۳  
آیین نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی  
و ساختمان های فاقد سند رسمی

## آگهی تحدید حدود اختصاصی

آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون وماده ۱۱۳  
آیین نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی  
و ساختمان های فاقد سند رسمی

آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون وماده ۱۱۳  
آیین نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی  
وساختمان های فاقد سند رسمی

آگهی استفاده از حق تقدم افزایش سرمایه شرکت آق پروفیل گلستان سهامی خاص  
به شماره ثبت ۶۴۲ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۶۴۱۴۰۸

## ہیئت مدیرہ شرکت آق پروفیل گلستان

## آگهی مناقصه عمومی مرحله اول واگذاری حوزه معاونت خدمات شهری شامل نظافت - پاکسازی خیابان های سطح شهر به بخش خصوصی

محمد علی آزادی کناری / شهردار بندرگز - شناسه آکھی ۲۰۳۴۱۳۹



آق قلا ظرفیت بالایی برای توسعه کشت‌های گلخانه‌ای دارد



مدیر جهاد کشاورزی آق‌قلا گفت: با وجود ظرفیت‌های مناسب شهرستان در حوزه گلخانه، دو مانع اصلی یعنی دشواری دریافت تسهیلات و کمبود آموزش متقاضیان، روند توسعه را کند کرده است. به گزارش روابط عمومی، کامبیز پوری گفت: آق‌قلا با وجود هفت واحد گلخانه‌ای فعال در چهار هکتار زمین، ظرفیت بالایی برای توسعه دارد. وی افزود: اما سختی دریافت تسهیلات و کمبود آموزش متقاضیان، دو مانع اصلی این مسیر است. پوری ادامه داد: حرکت به سمت کشاورزی نوین و افزایش بهره‌وری آب، بدون توسعه گلخانه‌ها امکان‌پذیر نیست. مدیر جهاد کشاورزی آق‌قلا گفت: حمایت مالی و آموزشی از فعالان این بخش باید در اولویت برنامه‌های توسعه‌ای قرار گیرد.



## قهر طبیعت



حیدر حسین نژاد

بی آبی، فرونشست زمین و تغییر اقلیم پدیده هایی هستند که طی چند سال اخیر کاملاً بارز و عیان خود را نمایان ساخته اند. بی آبی و فرونشست زمین و تغییر اقلیم چیزهای فانتزی نیستند، این پدیده ها با جان و مال مردم و معیشت و زندگی آنها مربوط هستند. در این سالهای بی بارش مدیریت نداشته منابع آبی بیشتر فشار خود را به طبیعت نمایان کرده است. رودهای خروشان و دریاچه ها رو به خشکی نهاده اند. دریاچه ارومیه با قدمت سیزده هزار ساله به خشکی کامل رسیده و خلیج گرگان حال و روز بهتری از آن ندارد. دوماه از سال آبی جدید میگذرد اما حتی یک قطره باران نباریده است. در گوشه گوشه شهرها و روستاهای ایران و همین پایتخت ماشین آلات و ادوات حفر چاههای عمیق دیده میشود. عمق این چاهها به ۵۰۰ متر هم رسیده است. تقریباً تأمین آبهای شرب و غیر شرب از طریق همین چاهها تأمین میشود. حدود ۸۰ درصد سد ها خالی از آب

هستند در چنین شرایطی آنچه که نصیب زمین میشود فرونشست است. از ۱۵ سال پیش نوشته های خود من راجع به لزوم توجه به توقف سیاست های غلط در مدیریت منابع آبی موجود است. پیش بینی چنین روزهایی کاملاً ساده بود. از اصلاح الگوی کشت و توقف انجام کشت های آب بر مثل هندوانه خربزه و برنج گفته شد. اجرای طرح آمایش سرزمین، اجرای طرح های آبخیزداری و آبخیزداری، ساخت آب بندها برای جمع آوری آبهای سطحی مطالبه شد. لزوم توجه به سرمایه گذاری برای جدایی آب شرب از غیر شرب در منازل یادآوری شد. مدیریت صحیح پسماند مطالبه شد. در روز میلیون ها تن گاز متان در تهران در اراد کوه در محل دپو میلیون ها تن زباله تولید میشود که خود از گازهای گلخانه ای مخمل بارش هست. از لزوم سرمایه گذاری در بهینه سازی و مدیریت مصرف سوخت خودروها بیان شد. ما ایرانی ها در روز میلیون ها دلار پول در

باک های بنزین و گازوئیل خودروهایمان میسوزانیم. سهم ما از این میلیون ها دلار الودگی هوا و بیاماری هست. وسعت جنگل هایمان هر روز عمده و سهوی کوچکتر و کوچکتر میشود. این جنگل های هیرکانی و زاگرس با عمر بیش از ۴۰ میلیون سال در معرض نابودی قرار گرفته اند. حل این چالش ها نیازمند عزم و اراده جدی مسئولان و مردم هست. تغییر اقلیم عامل بی بارشی نیست. بلکه تغییر اقلیم و آب و هوا خود قربانی اعمال ما انسان هاست. تهران سالانه ۲۰ سانتیمتر در حال فرونشست هست. اگر پاریس دو میلیمتر نشست کند ستاد بحران تشکیل میدهند و عوامل بررسی و ارائه راهکار میدهند چرا این مسائل حیاتی برای تمدن ما سرزمین ما و جان مردم جدی گرفته نمیشود؟ توسعه پایدار ضامن حیات ما انسان هاست. عمیقاً نگران ادامه این وضعیت باید بود. تغییر در نگاه تک تک ما از مسئولین تا مردم یک ضرورت هست. ان الله لا یغیرو ما یقوم حتی یغیرو ما بانفسهم

# افزودنی های مفید به چای؛ عطر سلامتی در هر فنجان

ساده، برای صبح های کاری یا عصرهای داغ تابستان، نوشیدنی است که ذهن را بیدار و بدن را سبک می کند. گویی با هر جرعه، نفسی تازه به روز داده می شود.

## فصل ششم: عسل، شیرینی طبیعی و مهر در فنجان

به جای قند یا شکر، افزودن عسل به چای نه تنها طعمی ملایم تر می دهد بلکه فواید بسیاری نیز دارد. عسل خاصیت ضدباکتریایی و ضدالتهابی دارد، گلوئی خشک را نرم می کند و سیستم ایمنی را تقویت می کند. اما نکته مهم این است که عسل را نباید در آب جوش ریخت؛ دمای بالا بخشی از خواص مفید آن را از بین می برد. بهتر است ابتدا چای کمی خنک شود، سپس عسل افزوده شود تا هم طعم حفظ گردد و هم خاصیت. در بسیاری از سنت های کهن، عسل نماد مهربانی و زندگی است. شاید برای همین است که چای عسلی همیشه حس آرامی دارد، گویی در هر جرعه اش لبخندی پنهان است.

## فصل هفتم: لذت تجربه های جدید

چای را می توان با افزودنی های دیگری نیز تجربه کرد: \*هل برای افزایش تمرکز و بهبود هضم. \*میخک برای تسکین گلو و تقویت لته ها. \*زعفران برای آرامش و انرژی مثبت. \*به لیمو برای کاهش استرس و تقویت خواب. هر کدام از این افزودنی ها، نه تنها خاصیتی درمانی دارند بلکه شخصیت تازه ای به فنجان چای می بخشند. چای زعفرانی پرشور است، چای هل دار براننده و اصیل، چای به لیمو آرام و متفکر. شاید راز چای در همین تنوع باشد؛ نوشیدنی که با هر افزودنی، به زبان تازه ای سخن می گوید.

## فصل پایانی: مراقبت از خود، در گرمای یک فنجان

در دنیایی که شتاب و هیاهو هر روز بیشتر می شود، شاید یکی از ساده ترین راه های مراقبت از خود همین باشد؛ دم کردن چای، نشستن چند دقیقه و افزودن اندکی از طبیعت به آن. چای با زنجبیل، دارچین، گلاب، نعناع یا عسل، فقط ترکیبی از طعم ها نیست، مجموعه ای از لحظه های مراقبه است. نوشیدنی ای که ما را به یاد می آورد هنوز می توان لحظه ای ایستاد، بو کشید، مزه کرد و از زندگی لذت برد. چای را می شود هر روز نوشید، اما اگر با مهر و آگاهی تهیه شود، هر فنجانش می تواند نسخه ای کوچک از تندرستی و آرامش باشد؛ یادآور این حقیقت ساده که «سلامتی، از جزئیات شروع می شود.»



## فصل چهارم: گلاب و بهارنارنج؛ لطافت در هر جرعه

اگر بخواهیم از چای یک تجربه شاعرانه بسازیم، باید سراغ گلاب و بهارنارنج برویم. گلاب با عطر لطیفش، حال روح را تازه می کند و اضطراب را کاهش می دهد. چند قطره از آن در چای، می تواند مانند نسیمی آرام، ذهن را از افکار آشفته پاک کند. بهارنارنج نیز چنین اثری دارد؛ عصاره گل های درخت نارنج، با رایحه ای گرم و آرام بخش، یکی از بهترین همراهان چای به ویژه پیش از خواب است. چای بهارنارنج برای کاهش تپش قلب، آرام کردن اعصاب و بهبود خواب بسیار مؤثر است. بسیاری از مردم در جنوب و شمال ایران از این دو افزودنی برای تهیه «چای مجلسی» استفاده می کنند؛ جایی که نه فقط خوش طعم، بلکه خوش حال است.

## فصل پنجم: نعناع و لیمو؛ طراوت درون فنجان

وقتی روز طولانی و گرم است، یا وقتی خستگی ذهنی به جان آدم می نشیند، چای نعناع و لیمو بهترین انتخاب است. نعناع خاصیتی خنک کننده دارد، به هضم غذا کمک می کند و بوی آن حس تازگی می دهد. افزودن چند برگ نعناع تازه یا چند قطره عصاره طبیعی آن به چای، احساس سبکی و شادابی ایجاد می کند. اگر همراه با لیموترش تازه باشد، چای خاصیت سم زدایی پیدا می کند و سرشار از ویتامین C می شود. این ترکیب

زمستانی است. چای زنجبیل سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند، جریان خون را بهبود می بخشد و به هضم غذا کمک می کند. افزون بر این، زنجبیل خاصیتی ضدالتهابی دارد و برای کسانی که از دردهای مفصلی یا سردردهای مزمن رنج می برند، مفید است. نوشیدن چای زنجبیل، به ویژه با کمی عسل و آب لیموی تازه، ترکیبی است که هم طعم دلنشینی دارد و هم اثر درمانی. چنین فنجانی نه فقط بدن، که روح را هم گرم می کند.

## فصل سوم: دارچین، عطر شیرین روزهای سرد

دارچین، بوی خانه و گرماست. همان ادویه ای که در کیک های مادرانه و شله زده های قدیمی به کار می رفت، حالا در چای، تبدیل به آرامش در فنجان شده است. دارچین متابولیسم بدن را افزایش می دهد، قند خون را تنظیم می کند و خلق و خو را بهبود می بخشد. در چای سیاه یا سبز، افزودن یک تکه چوب دارچین کافی است تا عطرش در فضا پخش شود و طعم شیرین و ملایمی به نوشیدنی ببخشد. بعضی ها برای طعم عمیق تر، چای دارچینی را با شیر یا عسل همراه می کنند. این ترکیب برای کسانی که دچار اضطراب، احساس خستگی یا افت انرژی هستند، توصیه می شود. دارچین در چای نه تنها حس گرما و نشاط می آورد، بلکه یادآور خاطره خانه های قدیمی و روزهای زمستانی کنار بخاری است؛ جایی که عطر دارچین، بوی آرامش می داد.

چای، نوشیدنی آرام لحظه های خستگی و همراه خلوت های بی کلام ماست. اما گاهی همین فنجان ساده، با چند افزودنی طبیعی و خوش عطر، می تواند به دارویی آرام بخش و درمانی برای اضطراب و خستگی روزمره تبدیل شود. از عطر گرم زنجبیل تا طراوت نعناع و شیرینی عسل، هر افزودنی قصه ای از طعم و احساس به چای شما می افزاید. بیایید این طعم های جادویی را کشف کنیم. به گزارش ایرنا زندگی، چای، همیشه چیزی فراتر از یک نوشیدنی ساده بوده است. از بخار ملایمش که روی فنجان می نشیند تا بوی آرامش بخش برگ های خشک شده اش، همه یادآور لحظه هایی است که در میان شتاب روزمره، اندکی مکث کرده ایم تا نفسی تازه کنیم. در هر خانه، چای نشانه صمیمیت است؛ پای ثابت گفت وگوهای خانوادگی، هم صحبتی های دوستانه یا خلوت های بی کلام غروب های تنها. اما در پس این سادگی، رازی نهفته است. می توان با چند افزودنی طبیعی، این نوشیدنی آشنا را به تجربه ای تازه تبدیل کرد، تجربه ای که هم ذائقه را نوازش می دهد و هم جسم و جان را آرام می کند. از گرمای زنجبیل تا عطر گلاب، از طراوت نعناع تا لطافت بهارنارنج، هر کدام از این افزودنی ها یادآور بخش کوچکی از طبیعت اند؛ بخشی که وقتی در فنجان چای می ریزیم، آرامش را دوباره به زندگی مان بازمی گردانند. این گزارش نگاهی دارد به دنیای افزودنی های مفید به چای؛ ترکیباتی ساده و در دسترس که نه تنها طعم و عطر فنجان ما را دگرگون می کنند، بلکه پلی می سازند میان لذت و تندرستی.

## فصل اول: چای، نوشیدنی خاطره و نیاز

در خانه بیشتر ما، چای همیشه جاری است. از صبحانه تا غروب، از دیدارهای دوستانه تا لحظه های اندوه، فنجان چای همراهی است صبور و صمیمی. شاید برای همین است که در فرهنگ ما، چای فقط نوشیدنی نیست؛ آیینی است برای مکث و تأمل. با این حال، چای در کنار تمام آرامشی که می دهد، می تواند فرصت خوبی برای افزودن ترکیبات مفید به بدن باشد. هر گیاه، ادویه یا عصاره ای که به آن افزوده شود، خاصیتی تازه به نوشیدنی می بخشد. از تقویت ایمنی گرفته تا بهبود گوارش، از افزایش تمرکز تا تسکین اعصاب. چای، ظرفی است که پذیرای طبیعت است.

## فصل دوم: گرمای تند زنجبیل

زنجبیل، یکی از شناخته شده ترین افزودنی ها به چای است. ریشه ای با طعم تند و بویی نافذ که به سرعت بدن را گرم می کند. پزشکان سنتی از دیرباز آن را «دوست سردی ها» نامیده اند، چون بهترین نوشیدنی برای روزهای



# سرزنش؛ سم خاموش روابط عاشقانه

اولین گام حیاتی، بهبود کیفیت بیان احساسات است؛ این امر با جایگزین کردن جملات اتهامی (مانند «تو همیشه...») با «جملات من» محقق می‌شود. به این ترتیب، هر فرد به جای متهم کردن شریک زندگی، بر احساس و نیاز شخصی خود تمرکز کرده و فضایی برای گفتگوی سازنده به جای دفاع ایجاد می‌کند. هر فرد به جای متهم کردن شریک زندگی، بر احساس و نیاز شخصی خود تمرکز کرده و فضایی برای گفتگوی سازنده به جای دفاع ایجاد کند. گام دوم، تقویت بنیاد عاطفی رابطه از طریق توسعه همدلی و تمرکز بر مثبت‌اندیشی است. زوجین باید عمداً گوش دادن فعال را تمرین کنند تا دیدگاه یکدیگر را بدون قضاوت درک کنند، زیرا تلاش برای درک دیگری به‌طور طبیعی انگیزه سرزنش را کاهش می‌دهد. همزمان، لازم است کانون توجه از اشتباهات به نقاط قوت و دستاوردهای یکدیگر منتقل شود؛ ابراز قدردانی و تشویق به‌طور مستمر، جایگزینی قوی برای سرکوفت فراهم می‌کند و یک محیط مثبت را پرورش می‌دهد. در نهایت، برای مدیریت رفتارهای مخرب ریشه‌دار، مدیریت هیجانی و کمک حرفه‌ای ضروری است؛ یافتن روش‌های سالم برای تخلیه خشم و استرس (مانند ورزش یا مدیتیشن) از تبدیل شدن فشار روانی به سرزنش جلوگیری می‌کند. همچنین، تعیین مرزهای رفتاری مشخص (مانند توافق بر ممنوعیت یادآوری مداوم خطاهای گذشته) به حفظ چارچوب احترام کمک می‌کند و در صورت ناتوانی در حل این الگوها توسط خود زوجین، مراجعه به مشاوره زوجین به عنوان ابزاری برای شناسایی الگوهای مخرب و یادگیری ابزارهای ارتباطی جدید توصیه می‌شود.

## نقش فرهنگ و جامعه

در بسیاری از فرهنگ‌ها، از جمله فرهنگ ایرانی، گاهی سرزنش و سرکوفت به‌عنوان بخشی از تعاملات روزمره پذیرفته شده است. با این حال، آگاهی از تأثیرات منفی این رفتارها و تلاش برای تغییر الگوهای ارتباطی می‌تواند به بهبود روابط کمک کند. آموزش‌های اجتماعی و برنامه‌های آگاهی‌بخشی می‌توانند نقش مهمی در کاهش این رفتارها ایفا کنند. سرزنش و سرکوفت در روابط زوجین می‌تواند به‌عنوان سم‌هایی عمل کنند که به‌تدریج رابطه را مسموم کرده و به جدایی عاطفی یا حتی پایان رابطه منجر شوند. این رفتارها نه تنها به سلامت روان افراد آسیب می‌رساند، بلکه پیوندهای خانوادگی و عزت‌نفس را نیز تضعیف می‌کند. با این حال، با آگاهی، تمرین مهارت‌های ارتباطی، و در صورت نیاز، کمک گرفتن از مشاوران، زوجین می‌توانند این الگوهای مخرب را تغییر دهند و رابطه‌ای سالم‌تر و رضایت‌بخش‌تر بسازند. در نهایت، کلید موفقیت در روابط، احترام متقابل، همدلی و تعهد به رشد مشترک است.



این امر او را در برابر انتقادهای آتی بسیار آسیب‌پذیر می‌سازد. سرزنش با ایجاد چرخه‌ای از درگیری و تنش، رابطه را به میدان نبرد تبدیل کرده و سلامت روان هر دو طرف را به خطر می‌اندازد. آسیب عمیق‌تر سرزنش، متوجه ستون‌های اصلی رابطه یعنی اعتماد و صمیمیت است؛ امنیت عاطفی در رابطه‌ای که در آن سرزنش حکمفرماست، از بین می‌رود. شریکی که احساس می‌کند دائماً در معرض انتقاد یا تحقیر است، به‌طور طبیعی شروع به پنهان کردن افکار، احساسات و آسیب‌پذیری‌های خود می‌کند تا از حملات بعدی دوری کند، و این کناره‌گیری عاطفی، فاصله بین زوجین را افزایش داده و صمیمیت را از بین می‌برد. در نهایت، سرزنش به‌سرعت رابطه را به یک میدان نبرد دائمی تبدیل می‌کند و سلامت روان هر دو طرف را به خطر می‌اندازد؛ واکنش دفاعی طبیعی به سرزنش، سرزنش متقابل است که چرخه‌ای بی‌پایان از درگیری، تنش و بحث‌های مخرب را ایجاد می‌کند. این محیط سمی می‌تواند منجر به بروز مشکلات جدی‌تری مانند اضطراب و افسردگی در فرد سرزنش‌شده شود و در صورت وجود فرزند، این الگوهای ناسالم به عنوان الگویی معیوب برای نحوه برقراری ارتباط در خانواده‌های آینده منتقل گردد.

## راهکارهای مقابله با سرزنش و سرکوفت

برای مقابله مؤثر با سرزنش و سرکوفت در روابط، زوجین نیازمند یک رویکرد چندوجهی در حوزه ارتباطات، درک متقابل و مدیریت هیجانات هستند.

است، این مکانیزم‌های ناسالم به‌طور ناخودآگاه به رابطه زناشویی نیز منتقل شده و تکرار می‌شوند. این چرخه مخرب زمانی تشدید می‌شود که زوجین به مهارت‌های ارتباطی سازنده مجهز نباشند؛ ناتوانی در بیان شفاف و مستقیم نیازها، احساسات و دغدغه‌ها، باعث می‌شود که سرزنش به عنوان یک مکانیزم دفاعی ساده، جایگزین گفتگوی عمیق و صادقانه شود. نهایتاً، فشارهای بیرونی و محیطی نقش مهمی در تشدید این رفتار ایفا می‌کنند. استرس‌های ناشی از چالش‌های زندگی مانند مشکلات مالی، فشارهای کاری، یا بحران‌های پیش‌بینی نشده، ظرفیت تحمل و همدلی زوجین را کاهش می‌دهد. در چنین شرایطی که سطح تحمل کاهش یافته، به جای ارائه حمایت متقابل و همکاری برای حل مسئله، هر یک از طرفین به راحتی به موضع اتهام و سرزنش یکدیگر روی می‌آورد و بار روانی مشکلات را به گردن شریک زندگی می‌اندازد.

## آسیب‌های سرزنش و سرکوفت

یکی از اولین و ملموس‌ترین آسیب‌های سرزنش مداوم، تخریب عزت‌نفس فرد است؛ زمانی که یک شریک زندگی به‌طور مکرر مورد سرزنش قرار می‌گیرد، این انتقادهای به‌تدریج احساس بی‌ارزشی، ناکافی بودن و ناتوانی را در او تقویت می‌کنند. فردی که دائماً به دلیل اشتباهات گذشته یا کمبودهای فعلی خود مورد سرزنش قرار می‌گیرد، این پیام را دریافت می‌کند که هرگز نمی‌تواند رضایت طرف مقابل را جلب کند و

سرزنش و سرکوفت، مانند زخم‌هایی پنهان، می‌توانند قلب یک رابطه را به آرامی از بین ببرند. این رفتارهای مخرب نه تنها اعتماد و صمیمیت را نابود می‌کنند، بلکه سلامت روان زوجین را به خطر می‌اندازند. به گزارش ایرنا زندگی، سرزنش و سرکوفت در روابط زوجین یکی از الگوهای ارتباطی مخرب است که می‌تواند تأثیرات منفی عمیقی بر سلامت روان، عزت‌نفس و پایداری رابطه داشته باشد. این رفتارها، که اغلب به‌صورت انتقاد مداوم، تحقیر، یا یادآوری خطاهای گذشته بروز می‌کنند، می‌توانند به‌تدریج اعتماد، صمیمیت و احترام متقابل در رابطه را از بین ببرند. این مطلب با هدف آگاهی‌بخشی و ارائه راه‌حل‌های عملی برای بهبود روابط زوجین تدوین شده است و شما می‌توانید با مفهوم سرزنش و سرکوفت، دلایل بروز، تأثیرات منفی آن بر زوجین و راهکارهای مقابله با این رفتار آشنا شوید.

## تعریف سرزنش و سرکوفت

سرزنش به معنای انتقاد مستقیم یا غیرمستقیم از رفتارها، انتخاب‌ها یا ویژگی‌های شریک زندگی است که معمولاً با لحنی تحقیرآمیز یا سرزنش‌گرانه همراه است. سرکوفت نیز نوعی رفتار کلامی یا غیرکلامی است که با یادآوری خطاها یا شکست‌های گذشته شریک زندگی، او را تحقیر کرده یا احساس گناه و ناکافی بودن را در او تقویت می‌کند. برای مثال، جملاتی مانند «تو همیشه همین کار را می‌کنی» یا «اگر مثل قبل اشتباه نمی‌کردی، الان وضعمان بهتر بود» نمونه‌هایی از سرکوفت هستند. این رفتارها معمولاً ریشه در ناامیدی، خشم فروخورده یا انتظارات برآورده‌نشده دارند.

## دلایل بروز سرزنش و سرکوفت

ریشه اصلی بسیاری از رفتارهای سرزنش‌آمیز در روابط، اغلب به عدم همسویی انتظارات با واقعیت بازمی‌گردد. زمانی که یکی از طرفین انتظاراتی غیرواقعی و آرمانی از شریک زندگی خود دارد و این انتظارات برآورده نمی‌شود، سرزنش تبدیل به یک ابزار ناخودآگاه برای ابراز عمق ناامیدی می‌شود. این مسئله با نارضایتی‌های عمیق‌تر عاطفی گره خورده است؛ احساساتی نظیر فقدان صمیمیت، درک نشدن یا نادیده گرفته شدن می‌تواند فرد را به سمتی سوق دهد که با سرکوفت زدن، به شیوه‌ای ناکارآمد، به دنبال جلب توجه یا وادار کردن شریک زندگی‌اش به تغییر رفتار باشد. سرزنش در روابط اغلب بازتاب الگوهای ارتباطی ناسالم آموخته‌شده از محیط خانواده است که ناخودآگاه در روابط زناشویی تکرار می‌شود. علاوه بر این، سرزنش اغلب ریشه در الگوهای ارتباطی آموخته‌شده دارد. اگر فرد در محیط خانواده‌ای رشد کرده باشد که در آن انتقاد و سرزنش جزئی از فرهنگ مکالمه بوده

مهم عنوان کرد و خواستار پیگیری جدی پرونده‌های مرتبط شد. وی افزود: کاهش وابستگی به درآمدهای نفتی و تلاش برای افزایش درآمدهای مالیاتی کمک به تأمین بودجه دولت و ارائه خدمات به مردم خواهد کرد. وی از مسئولان خواست تا همکاری کنند تا حقوق مردم و دولت از طریق مالیات و سایر درآمدهای قانونی تأمین شود. موحدی‌خواستار برگزاری دوره‌های آموزشی منظم برای قضات تازه‌وارد شد و یادآور شد: سال‌های آغازین قضاوت برای قضات بسیار تعیین‌کننده است. به گفته وی تجهیز قضات به علوم روز قضا و تربیت تجربی و رفتاری موجب استقرار عدالت و افزایش رضایت عمومی خواهد شد. به گفته وی، اجرای احکام، پیگیری توقیف‌ها و نظارت بر اجرای درست دستورالعمل‌ها نیازمند دقت و پیگیری مستمر است. وی همچنین بر استفاده از اطلاعات مردمی در کنار ظرفیت‌های اطلاعاتی رسمی تأکید کرد و خواست از ظرفیت‌های اطلاعاتی مردمی به شکل درست و هدفمند بهره‌برداری شود.

گزارش مهر، حجت‌الاسلام محمد موحدی آزاد در نشست با دادستان‌های مراکز استان‌ها ضمن تشکر از فعالیت‌ها و گزارش‌های ارائه‌شده، نکات و تأکیدات مهمی را مطرح کرد و خواستار اهتمام ویژه دادستان‌ها در مسائل قضائی، انتظامی، فرهنگی و اقتصادی شد. موحدی آزاد با اشاره به جایگاه علمی و مدیریتی همکاران، افزود: انتخاب‌های انجام‌شده برای تصدی دادستانی‌های استان‌ها دارای شاخص‌های برجسته است و لازم است این روند با دقت و اهتمام ادامه یابد. وی بر ضرورت حفظ «استقلال قضائی» تأکید کرد و گفت: قاضی و دستگاه قضائی نباید تحت تسلط جناح‌های سیاسی یا منافع اقتصادی قرار گیرند، زیرا در این صورت امکان جلب اعتماد و رضایت مردم فراهم نخواهد شد. وی از دادستان‌ها خواست جایگاه دادستانی را ارتقا دهند و در انتخاب معاونان از نیروهای جوان، انقلابی و متخصص بهره بگیرند تا از نظر علمی و معنوی به ارتقای جایگاه کمک کنند. دادستان کل کشور فرار مالیاتی را یکی از مشکلات

## استقلال قاضی خط قرمز دستگاه قضایی است

دادستان کل کشور حفظ استقلال قاضی را از خطوط قرمز دستگاه قضایی عنوان کرد و بر پرهیز از هرگونه دخالت سیاسی تأکید داشت. به