

نوز

مزون نوزا
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

یادداشت اول

لغو واگذاری ساختمان مخابرات

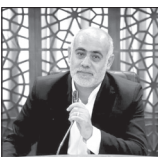
قدرت رسانه

■ فاطمه سراوانی

در دوران معاصر، رسانه‌ها نه تنها به عنوان ابزار اطلاع‌رسانی، بلکه به عنوان نهادهای مؤثر در فرآیند تصمیم‌گیری‌های اجتماعی و اقتصادی شناخته می‌شوند. یکی از نمونه‌های بارز و شگرف این تأثیرگذاری، ماجرای واگذاری ساختمان مرکزی مخابرات گرگان به شرکت بیمه دانا است که با پیگیری رسانه‌ها و مجمع نمایندگان لغو شد. این رویداد به وضوح نشان می‌دهد که رسانه‌ها به عنوان نمایندگان افکار عمومی، قادرند در برابر تصمیمات مدیریتی غیرمردمی ایستادگی کنند و تأثیرات مثبتی بر تحولات اجتماعی و اقتصادی بگذارند. واگذاری ساختمان‌های دولتی و مراکز مهم به بخش خصوصی همواره با حساسیت‌های فراوانی همراه است، چرا که این مکان‌ها نه تنها از لحاظ اقتصادی بلکه از منظر اجتماعی و فرهنگی نیز دارای اهمیت ویژه‌ای هستند. در مورد ساختمان مرکز شهید صلبی گرگان که قرار بود به دلیل بله‌ی‌های شرکت مخابرات ایران به بیمه دانا واگذار شود، این حساسیت‌ها به اوج خود رسید. این ملک، به عنوان یکی از برجسته‌ترین ساختمان‌های مخابراتی استان گلستان، از نظر استراتژیک و تاریخی برای مردم منطقه حائز اهمیت است. برای بسیاری از شهروندان و کارکنان مخابرات، واگذاری این بنا به یک شرکت بیمه خصوصی، تهدیدی جلی به شمار می‌رفت. رسانه‌ها به‌ویژه روزنامه‌ها و خبرنگاران محلی، با پوشش گسترده این موضوع، توانستند فضای عمومی را نسبت به این واگذاری حساس کنند. رسانه‌ها از طریق گزارش‌های دقیق و مستند، جزئیات این واگذاری و پیامدهای احتمالی آن را برای مردم روشن ساختند و به صورت مداوم، فشار را بر مسئولان محلی و کشوری افزایش دادند. روزنامه گلشن مهر، در تاریخ ۸ مهر ماه ۱۴۰۴ در تیتیر یک با عنوان چوب حراج، نه تنها به توضیح ابعاد اقتصادی و حقوقی واگذاری ملک مخابرات گرگان پرداخت، بلکه افکار عمومی را نسبت به این مسئله آگاه کرد.

ادامه در صفحه ۲

پروژه‌ای ۳ هزار میلیاردی که روی دوش شهر افتاد



۲

ناخت اسپ‌ها در گنبد کاووس؛

۸۲ میلیارد ریال جایزه در انتظار برندگان



۲

گلستان و ظرفیت‌های بزرگ

کشاورزی



۳

دیابت: فرصتی برای تغییر
و بهبود زندگی

« ۸ »



ادبیات
کودک و نوجوان

« ۴ - »



■ گلشن مهر شناسنامه گلستان است

■ چهارشنبه ۲۸ آبان ماه ۱۴۰۴ / سال بیست و هفتم / شماره ۳۰۸۲ / صفحه ۲۵۰۰ تومان

۱۰ هزار گلستانی در نوبت دریافت وام
مشاغل خانگی هستند

« ۲ »



آموزه‌هایی برای پارک جنگلی هیرکانی النگدره

جنگل را باید آموخت



به درختان آسیب نزنند و شاخه‌ای را برای سرگرمی نشکنند. در این پارک جنگلی اسپیکر حمل‌نکنیم و آلودگی صوتی ایجاد نکنیم که محل زیستگاه پرندگان است. و مهم‌تر از همه، جز عکس و خاطره چیزی از جنگل با خود بیرون نبرند. النگدره بخشی کوچک از گنجینه عظیم هیرکانی است؛ گنجینه‌ای که اگر آن را از دست بدهیم، هیچ‌گاه قابل جایگزینی نخواهد بود. بیایید این موزه طبیعی بی‌همتا را با مهربانی و احترام پاس بداریم، تا برای فرزندان امروز و آیندگان، همچنان زیبایی، تنفس و زندگی ببخشند.

پژوهشگر بین‌المللی محیط زیست

هم‌نفس شوند. اما این دسترسی ارزشمند، مسئولیتی سنگین بر دوش ما می‌گذارد. النگدره نه فقط مکانی برای گردش، بلکه امانت مشترک همه ما است. صیانت از این پارک تنها با طرح‌های حفاظتی ادارات دولتی ممکن نیست؛ بلکه ادب زیست‌محیطی و رفتار مسئولانه تک‌تک ماست که می‌تواند زیبایی و سلامت آن را برای نسل‌های آینده حفظ کند. از همین رو، از همه همشهریان و گردشگران گرامی درخواست می‌شود: پسماند خود را در جنگل رها نکنند؛ حتی کوچک‌ترین پلاستیک سال‌ها طبیعت را آزار می‌دهد. تسمیگار در زمین نیندازند؛ کوچک اما خطرناک، و یکی از عوامل آتش‌سوزی در جنگل‌ها.

قرار دارد. جنگل‌های باستانی هیرکانی که بین سه استان گیلان، مازندران و گلستان گسترده‌اند، ذخیره‌گاه تنوع زیستی اعم از درختان و گیاهان و جانوران و قارچ‌ها، بانک ژنتیکی بی‌بدیل و گنجینه‌ای کم‌نظیر برای ایران و جهان‌اند. اما بسیاری از همشهریان و گردشگران، اولین آشنایی خود با این میراث را نه در دل جنگل‌های دورافتاده، بلکه در همین مینیاتور کوچک و قابل‌دسترس یعنی النگدره تجربه می‌کنند. همین «دسترس‌پذیری»، این پارک را به یک کلاس درس بزرگ محیط‌زیستی تبدیل کرده‌است؛ جایی که مردم می‌توانند با پای پیاده در میان درختان آزاد، توسکا، لرک، خرمندی، انجیلی، مرمرز، بلوط و افرا قدم بزنند و با تاریخ زمین

محمداسماعیل اسدی- پارک جنگلی باستانی هیرکانی درون‌شهری النگدره گرگان، تنها یک جنگل و فضای سبز شهری نیست؛ موزه‌ای زنده از منابع طبیعی و فسیلی ۵۰ میلیون ساله است که ریشه در عصر یخبندان دارد و بخشی کوچک اما عمیقاً ارزشمند از تاریخ زمین طبیعی را در دل خود جای داده است. این پارک، به عنوان نزدیک‌ترین و در دسترس‌ترین ویرین جنگل‌های هیرکانی، نقش سپهر و محافظ این میراث جهانی را برای استان گلستان ایفا می‌کند؛ زیرا آن‌چه در پهنه‌های گسترده و صعب‌العبور هیرکانی کمتر دیده می‌شود، در النگدره درست در قلب شهر و در چند قدمی مردم و گردشگران

ادامه یادداشت اول

لغو واگذاری ساختمان مخابرات

قدرت رسانه

این امر منجر به ایجاد یک حرکت جمعی از سوی مردم، کارکنان مخابرات، و نهادهای مختلف محلی شد که خواستار توقف این روند شدند. اقدامات رسانه‌ای نه تنها موجب ایجاد حساسیت در جامعه شد بلکه در نهایت به تغییرات اساسی در سیاست‌های کلان منجر گردید. پیگیری مستمر رسانه‌ها و مجمع نمایندگان استان گلستان باعث شد که مدیران مخابرات ایران و بیمه دانا در تصمیم خود تجدیدنظر کنند. طبق اعلام رسمی مدیرعامل شرکت مدیریت املاک مخابرات ایران، واگذاری

ساختمان مرکز شهید صلیبی به دلیل اعتراضات منطقه‌ای از لیست فروش خارج شد و قرار شد بیمه دانا برای تسویه مطالبات خود، روش‌های جایگزین را پیگیری کند. این تغییر تصمیم، نمونه‌ای از قدرت رسانه‌ها و نحوه تأثیرگذاری آنها بر تصمیمات مدیریتی است. رسانه‌ها توانسته‌اند با اطلاع‌رسانی شفاف و مسئولانه، نه تنها منافع عمومی را به دست آورند بلکه اجازه ندهند که یک نهاد دولتی یا خصوصی، تصمیماتی خلاف منافع مردم اتخاذ کند. همچنین، یکی از دستاوردهای مهم فعالیت رسانه‌ها در این موضوع، تقویت پاسخگویی مسئولان دولتی است. رسانه‌ها به عنوان ابزار نظارتی و پل ارتباطی میان مردم و نهادهای دولتی، توانستند مسئولان را به پاسخگویی وادارند. در حقیقت، این واکنش‌های رسانه‌ای باعث شد که مسئولان به طور شفاف‌تری با افکار عمومی ارتباط برقرار کنند و در اتخاذ تصمیمات خود، بیشتر به نظرات مردم توجه داشته باشند. این رویداد نه تنها تأثیر رسانه‌ها را بر سیاست‌های کلان نشان می‌دهد

شهربازی گرگان؛

پروژه‌های ۳ هزار میلیاردی که روی دوش شهر افتاد

هر کدام حدود ۲۰ میلیارد تومان پروژه عمرانی انجام داد تا چهره شهر دگرگون شود. اما تصمیم اشتباه شورای دوره قبل، این فرصت را از شهر گرفت.

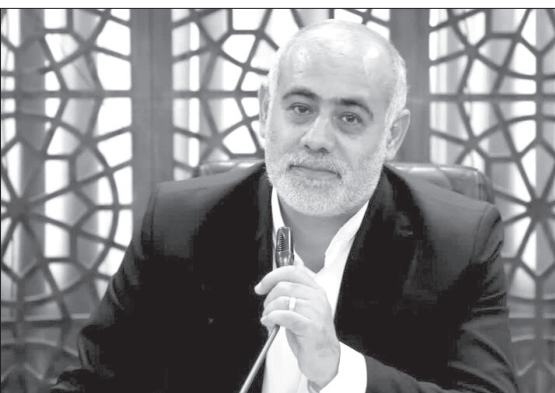
حاشیه‌های نصب سورتمه و ورود دستگاه قضائی

عضو شورای شهر گرگان درباره روند نصب سورتمه در این مجموعه گفت: سال گذشته فراخوان برای نصب سورتمه اعلام شد، اما تنها یک شرکت‌کننده وجود داشت. برخی اعضای شورا نسبت به رقم ۵۷ میلیارد تومانی این قرارداد تردید داشتند و همین موضوع به محل اختلاف جدی بین شهردار وقت و مخالفان وی تبدیل شد. وی افزود: در نهایت با ورود دادستان و دستگاه قضائی، قرارداد منعقد شد، اما به دلیل شرایط جنگی اخیر و مسائل فنی، اجرای کار با تأخیر مواجه شد. مقسم اظهار کرد: پیمانکار از کارشناسان و نیروهای همان شرکت چینی سازنده بهره گرفت و هم‌اکنون کار در حال اجراست.

افزایش هزینه‌ها به دلیل تغییر نرخ ارز

عضو شورای شهر گرگان با اشاره به خرید سورتمه در دوره گذشته گفت: حدود ۴۰ میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان برای خرید پرداخت شده بود، آن هم در حالی که هنوز زیرسازی، خاکبرداری و ترازبندی انجام نشده بود. این تصمیم، از نظر فنی اقدامی عجولانه بود و این کار مانند خرید تجهیزات خانه پیش از ساخت پی بود. وی ادامه داد: با توجه به افزایش نرخ ارز، ارزش این تجهیز امروز به حدود ۲۰۰ میلیارد تومان می‌رسد. همچنین قرارداد نصب ۵۷ میلیارد تومانی که با دلار منعقد شده بود، اکنون حدود ۸۰ تا ۹۰ میلیارد تومان برآورد می‌شود. در مجموع می‌توان گفت تکمیل سورتمه به حدود ۳۰۰ میلیارد تومان تمام می‌شود. وی تأکید کرد: این تصمیم اشتباه شورای دوره گذشته، بار مالی بسیار سنگینی را به شهرداری و شوراهای بعدی تحمیل کرد و عملاً شهر را از اجرای بسیاری از پروژه‌های عمرانی و خدماتی محروم ساخت. مقسم با اشاره به روند پیشرفت کار گفت: بر اساس ارزیابی میدانی، حدود ۸۰ درصد پروژه در بخش سورتمه تکمیل شده و پیش‌بینی می‌شود اوایل دی‌ماه به مرحله آزمایشی برسد. وی همچنین افزود: ایستگاه‌های مبدا و مقصد، مسیر، پارکینگ‌ها، درختکاری و سایر بخش‌های جانبی نیز هم‌زمان در حال اجراست. با احتساب هزینه‌های انجام‌گرفته، مجموع هزینه‌های پروژه تاکنون به حدود هزار میلیارد تومان به روزرسانی شده است.

بلکه نشانگر قدرت حرکت‌های اجتماعی و عمومی نیز هست. اعتراضات و پیگیری‌های مداوم مردم، کارکنان مخابرات و سایر نهادها، در نهایت باعث شد که مسئله واگذاری این ملک، از جنبه‌های مختلف مورد بررسی و نقد قرار گیرد. حرکت‌های اجتماعی، با توجه به ابزارهایی که رسانه‌ها در اختیارشان قرار می‌دهند، توانسته‌اند نقش مهمی در تغییر مسیر تصمیمات ایفا کنند. در نهایت، اجرای واگذاری ساختمان مرکزی مخابرات گرگان به بیمه دانا نمونه‌ای موفق از تأثیر رسانه‌ها در فرآیندهای اجتماعی و اقتصادی است. رسانه‌ها با ایفای نقش مسئولانه، نه تنها افکار عمومی را آگاه کردند بلکه توانستند از خطرات احتمالی برای منافع عمومی جلوگیری کنند. این امر بیانگر قدرت رسانه‌ها در شکل‌دهی به فرآیندهای تصمیم‌گیری و اهمیت داشتن رسانه‌های آزاد، شفاف و فعال در هر جامعه‌ای است. بدون تردید رسانه‌ها از مهم‌ترین ارکان نظارت و تقویت دموکراسی در جوامع هستند.



سرمایه‌گذار جذب شود، اما این اقدام بار مالی سنگینی را به شهرداری تحمیل کرد. وی ادامه داد: با ورود قرارگاه خاتم، عملیات اجرایی آغاز شد، اما تغییرات مدیریتی پیاپی در شهرداری اجازه تداوم روند را نداد. شهردار وقت فرصت ادامه کار را پیدا نکرد و شهردار بعدی هم نتوانست سرمایه‌گذار جذب کند که در نهایت عزل و یا ناگزیر به استعفا شد. پس از آن نیز پرونده مرتبط با دریافت رشوه در دوره مدیریت بعدی، روند پروژه را با چالش بیشتری مواجه کرد.

لزوم جذب سرمایه‌گذار و ناتوانی شهرداری در تأمین هزینه‌ها

مقسم با اشاره به برآورد چند هزار میلیارد تومانی هزینه اجرای پروژه، گفت: شهرداری سالانه حدود ۱۰۰ میلیارد تومان برای مجموع پروژه شهرداری تخصیص می‌داد این در حالی است که پروژه به حدود سه هزار میلیارد تومان اعتبار نیاز داشت. بدیهی است این میزان اعتبار برای پیشبرد کار کافی نبود و طرح از توان مالی شهرداری خارج بود. همین امر ضرورت حضور سرمایه‌گذار خصوصی را دوچندان می‌کرد، اما بنا به دلایل مختلف این اتفاق رخ نداد. وی با بیان اینکه تاکنون حدود هزار میلیارد تومان هزینه بر شهرداری تحمیل شده است، اظهار کرد: اگر این مبلغ صرف توسعه شهری می‌شد، می‌توانست در ۵۰ محله شهر،

پنجشنبه و جمعه هفته جاری در مجموعه سوارکاری این شهرستان برگزار شود، ۸۲ میلیارد و ۹۰ میلیون ریال جایزه نقلی تعیین کرد. به گزارش روابط عمومی، رئیس هیات سوارکاری گنبدکاووس بیان کرد: برای هفته دوم مسابقات اسبدوانی پاییزه این شهرستان، ۲۴۰ راس اسب از سه «نژاد ترکمن، دوخون و تروبرد» نام نویسی شدند تا طی سه روز برگزاری این رخداد ورزشی، بخشی از جایزه نقدی ۸۲ میلیارد و ۹۰ میلیون ریالی را از آن خود کنند. عبدالکریم سودی با بیان اینکه مسابقات هفته دوم اسبدوانی پاییزه گنبدکاووس در مجموع سه روز ۲۱ کورس خواهد داشت، افزود: اسب‌های نام نویسی شده در دوره‌های تعیین شده به مسافت‌های ۱۰۰۰ و ۱۶۰۰ متری، با یکدیگر رقابت خواهند کرد. وی اضافه کرد: در روز نخست هفته دوم

تاخت اسب‌ها در گنبدکاووس؛

۸۲ میلیارد ریال جایزه

در انتظار برندگان

کمیته برگزاری مسابقات اسبدوانی کورس پاییزه گنبدکاووس برای مالکان، مربیان و چابکسواران برتر هفته دوم این رخداد ورزشی که قرار است چهارشنبه،



اسبدوانی کورس پاییزه گنبدکاووس در هفت دور ۱۰۰۰ متری برگزار خواهد شد که اسب‌های برنده (اول تا ششم) هر کورس سهمی از جایزه را از آن مالک، مربی و چابکسوار خود خواهند کرد. سودی با اشاره به مسابقات روز سوم و پایانی هفته دوم کورس پاییزه گنبدکاووس، اضافه کرد: مسابقات این روز با تاخت ۸۱ راس اسب نام نویسی شده توسط مالکان آنها در روز جمعه ۳۰ آبان در مجموعه سوارکاری این شهرستان برگزار خواهد شد. وی ادامه داد: روز سوم از هفته دوم این مسابقات قرار است در پنج دور ۱۰۰۰ متری ۲ و دور ۱۶۰۰ متری برگزار شود که کمیته برگزاری این رخداد ورزشی پاداش نقدی ویژه به مبلغ کل ۳۷ میلیارد و ۶۷۰ میلیون ریال برای مالکان، مربیان و چابکسواران اسب‌های برتر تعیین کرده است.

این مسابقات که از امروز، چهارشنبه آغاز خواهد شد، ۸۲ اسب نام نویسی شده از سه نژاد «ترکمن، دوخون و تروبرد» در ۶ کورس ۱۰۰۰ متری و یک دور ۱۶۰۰ متری باهم به رقابت خواهند پرداخت. سودی ادامه داد: جوایز نقدی پیش‌بینی شده برای روز نخست هفته دوم مسابقات اسبدوانی کورس پاییزه گنبدکاووس ۲۱ میلیارد و ۹۷۰ میلیون ریال است که به مالکان، مربیان و چابک سواران اسب‌های برتر (اول تا ششم) پرداخت می‌شود. رئیس هیات سوارکاری گنبدکاووس همچنین گفت: برای روز دوم این هفته از مسابقات هم که روز پنجشنبه ۲۹ آبان برگزار می‌شود، ۷۶ راس اسب از سوی مالکان آنها نام نویسی شدند، ۲۲ میلیارد و ۴۵۰ میلیون ریال جایزه نقدی پیش‌بینی شده است. وی افزود: مسابقات روز دوم از هفته دوم مسابقات



اعتماد، شفافیت و آینده‌نگری؛ سه رکن توسعه

برای تحقق این تحول، لازم است میان کشاورزان، سرمایه‌گذاران و نهادهای دولتی اعتماد متقابل شکل گیرد. ایجاد زیرساخت‌های شفاف، حمایت از برندهای بومی، تضمین خرید محصولات و تسهیل صادرات، از جمله اقداماتی است که می‌تواند مسیر توسعه را هموار کند.

مدیرعامل هلدینگ سریر (سهامی عام)

سیب‌زمینی نه تنها محصولی پرمصرف و صادراتی است، بلکه می‌تواند به محور توسعه صنایع تبدیلی در گلستان تبدیل شود. تولید محصولاتی مانند پوره سیب‌زمینی، چیپس، نشاسته و دیگر فرآورده‌های با برند منطقه‌ای می‌تواند ارزش افزوده قابل توجهی برای استان ایجاد کند. حرکت به سمت صادرات محصولات فرآوری شده به جای صادرات خام، یکی از راهبردهای کلیدی برای افزایش درآمد کشاورزان و کاهش وابستگی به نوسانات بازار داخلی است.

سیب‌زمینی، بیش از ۵ هزار میلیارد تومان در سال گذشته بوده است. با وجود این حجم عظیم گردش مالی، بخش عمده این رقم نه به کشاورزان بلکه به واسطه‌ها و شبکه‌های غیرمولد رسیده است؛ چرا که پایین بودن قیمت خرید در فصل برداشت، منجر به زیان گسترده تولیدکنندگان شده است. پیش‌بینی‌ها حاکی از آن است که در سال زراعی جاری (۱۴۰۴-۱۴۰۵)، حجم مالی این بخش به بیش از ۷.۸ همت خواهد رسید. اما اگر سازوکارهای حمایتی و سرمایه‌گذاری در صنایع تبدیلی و صادراتی ایجاد نشود، این رشد عددی تنها به افزایش زیان کشاورزان و خروج سرمایه از استان منجر خواهد شد.

نیاز فوری به سرمایه‌گذاری هوشمند و

تجمیع منابع

زمان آن رسیده که در کنار تلاش برای جذب سرمایه‌گذاران بزرگ، به مدل‌های مشارکتی مبتنی بر سرمایه‌های خرد مردمی نیز توجه شود. اگر نتوانیم منابع کوچک را به سمت پروژه‌های تولیدی و صنایع تبدیلی هدایت کنیم، فرصت‌های ارزشمند توسعه از دست خواهد رفت. تجربه نشان داده است که حضور مردم در قالب شرکت‌های سهامی محلی و زنجیره‌های تعاونی، می‌تواند پایداری و سودآوری تولیدات کشاورزی را تضمین کند.

سیب‌زمینی؛ فرصت طلایی برای جهش صنعتی



گلستان و ظرفیت‌های بزرگ کشاورزی

دکتر محمد افلاطون

استان گلستان با برخورداری از اقلیم متنوع، خاک حاصل‌خیز، نیروی انسانی توانمند و پیشینه‌ای درخشان در کشاورزی، از جمله مناطق استراتژیک کشور در تأمین امنیت غذایی محسوب می‌شود. با این حال، این ظرفیت عظیم هنوز به شکوفایی واقعی خود نرسیده است. ضعف در سرمایه‌گذاری هدفمند، نبود برنامه‌ریزی زنجیره‌ای و وابستگی به دلالتان از مهم‌ترین چالش‌های این بخش است.

پورتفوی مالی کشاورزی گلستان؛ ارقام بزرگ، سود کوچک

بررسی‌ها نشان می‌دهد که پورتفوی مالی تولید محصولات کشاورزی در گلستان تنها در بخش

حرف مردم

شکایت کجا برم

به قول سعدی شیرازی «در آن دوران که ما را وقت خوش بود» یعنی دوره‌ای که کمی تا قسمتی خوش‌تر از امروز بود و «پراید» را با هفت میلیون تومانِ ناقابل می‌شد خرید، ما هم که از دیرباز یعنی از دو سه سال قبل از ۵۷ همیشه ماشین زیرپایمان بود و اینک چند سال بود که پیاده گز می‌کردیم، با قرض و قوله از این دوست و آن

ماشین همان است و خیابان‌های شهر هم همان، یعنی تمام ۲۶۵ کیلومتر یا ۳۲۵ کیلومتر در خیابان‌های شهر طی شده است، با همان ترافیک همیشه‌گی. شما به عنوان فرد بی طرف این موضوع را چه گونه تعبیر و حل می‌کنید؟ آن چه به عقل من می‌رسد از دو حال خارج نیست. یا آن که در دو پمپ‌بنزین یاد شده با دست‌کاری پمپ‌ها مقدار یک لیترشان چند سی سی کم‌تر از جای‌گاه ۱۷ شهريور است که نوعی کم‌فروشی است یا این که به عمد یا به سهو آب در بنزین‌شان مخلوط شده است که در هرحال تخلف است. ابدا قصد متهم کردن این جای‌گاه‌ها را ندارم، اما شما به جای من، چه نتیجه‌ای می‌گیرید؟ حال مانده‌ام که شکایت کجا برم؟ آیا اداره استاندارد توان و تکنولوژی رسیده‌گی به این موضوع را دارد و یا اصلا در صلاحیت اوست که مداخله کند، یا باید به شرکت نفت گزارش داد؟ شما بگویید چه باید کرد؟

شهرک... می‌رفتم یا در جای‌گاه خیابان ... بنزین‌گیری می‌کردم، اما بعد از مدتی متوجه شدم که با طی ۲۶۰ تا ۲۶۵ کیلومتر بنزین تمام می‌شود. به تعمیرگاه مراجعه کردم که حواله‌ام داد به تنظیم موتور. آن‌جا هم انژکتور را باز و تمیز کردند دستی هم به سر و گوش شمع و وایرها کشیدند و با ۸۰۰ هزار تومان دست‌مزد که دادم راهی خانه شدم، اما مقدار مصرف بنزین هیچ تغییر نکرد تا این که سرانجام جای‌گاه ۱۷ شهريور واقع در سر شهرک فرهنگیان بعد از مدت‌ها با پمپ‌های نو دوباره آغاز به کار کرد و من نیز به عادت بنزین‌گیری پیش برگشتم، اما در کمال شگفتی متوجه شدم در فاصله‌ی دو بنزین زدن، کیلومتر همان کیلومتر قبلی را نشان می‌دهد یعنی ۳۲۵ تا ۳۳۵ کیلومتر کارکرد، یعنی دست‌کم ۶۰ کیلومتر تفاوت در یک بنزین‌گیری. این تفاوت از کجا می‌آید؟ درحالی که در این فاصله نه به تعمیرگاهی رفتم و نه قطعه‌ای را عوض کردم.

آشنا، پرایدی با همان مبلغ یاد شده خریدیم که تا امروز یار و همراه ماست و کج‌دار و مریز با آن می‌سازیم، چرا که نه جرئت آن را داریم که به ماشین تازه‌ای فکر کنیم و نه جیب همیشه خالی ما چنین اجازه‌ای می‌دهد. به هر حال، غرض از این درد دل، نه سخن از بلبشوی اقتصادی و رها سازی جنون‌آمیز قیمت‌ها و مسائلی در حاشیه‌ی آن است که دیگران بهتر از من گفته‌اند و باز هم می‌گویند، اما «آن چه البته به جایی نرسد فریاد است»، در تمام این سال‌ها وقتی به پمپ بنزین می‌رفتم که چراغ زرد بنزین هشدار می‌داد و هربار هم باک را کاملاً پر می‌کردم، سال‌ها بود که از این بنزین تا بار دیگر حدود ۳۲۵ تا ۳۳۵ کیلومتر ماشین راه می‌رفت. غالباً هم به پمپ بنزین ۱۷ شهريور واقع در سر شهرک فرهنگیان مراجعه می‌کردم که سر راهم بود و نزدیک خانه. این پمپ بنزین حدود دو سال برای تعمیرات و نوسازی تعطیل بود و در این فاصله یا به پمپ بنزین سر

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان:

۱۰ هزار گلستانی در نوبت دریافت وام مشاغل خانگی هستند

در استان در حوزه‌های تولید پوشاک، پرورش قارچ، زنبورداری و پرورش دام است که ۴۵ درصد از متقاضیان پشت نویتی، روستایی هستند. وی ادامه داد: همچنین بیشترین متقاضی دریافت تسهیلات مشاغل خانگی در استان گلستان مربوط به شهرستان‌های گرگان و گنبدکاووس است. مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان خاطرنشان کرد: در پرداخت تسهیلات مشاغل خانگی، اولویت با متقاضیانی از جمله بانوان سرپرست خانوار است که از سال‌های گذشته ثبت نام کرده‌اند. وی تاکید کرد: غالب پرداخت تسهیلات مشاغل خانگی به کسانی اختصاص دارد که توسط فنی و حرفه‌ای آموزش دیده و گواهی مهارت دارند. مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان یادآور شد: سال قبل سهمیه اعتبار مصوب این اداره کل هزار و ۵۲۰ میلیارد ریال برای حمایت از مشاغل خانگی بود که بیش از ۶۵ درصد آن جذب شد و هزار و ۶۲۰ نفر صاحب شغل شدند. تعهد استان گلستان در حوزه اشتغال برای سالجاری ۱۹ هزار و ۷۸۳ نفر تعیین شده است.



مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان گفت: نزدیک به ۱۰ هزار نفر شهروند این استان در نوبت دریافت وام ارزان قیمت خُرد و مشاغل خانگی هستند که تلاش می‌کنیم با کمک سایر دستگاه‌های اجرایی و نهادهای حمایتی و پرداخت این تسهیلات، زمینه ایجاد و توسعه کسب و کار متقاضیان را فراهم کنیم. به گزارش روابط عمومی، ایوب هلاکو اظهار کرد: امسال در راستای اجرای ماده ۶ برنامه پنجم توسعه هفتم پیشرفت کشور و تحقق عدالت و تلاش برای رفع محرومیت و حمایت از اشتغال زایی با محوریت کسب و کارهای خرد، کوچک و خانگی سهم این اداره کل، ۲ هزار و ۹۳۰ میلیارد ریال است. وی ادامه داد: براساس شیوه‌نامه ابلاغی ۲۳ مهر ماه امسال بانک مرکزی، سقف فردی تسهیلات قرض الحسنه مشاغل خانگی به ۲ میلیارد ریال و سقف تسهیلات پشتیبان حداکثر تا ۵۰ میلیارد ریال با کارمزد چهار درصد با مدت باز پرداخت ۶۰ ماه تعیین شده است. هلاکو گفت: بیشترین تقاضا برای استفاده از تسهیلات ارزان قیمت مشاغل خانگی

یادداشت دبیر صفحه



آزاده حسینی



باز هفته کتاب شد و آمار دادن کتابخانه های عمومی شروع شد. احتمالا این هفته بعضی مدرسه ها شاهکار مهمی ترتیب داده اند و شما اردوی چند ساعته برای بازدید به کتابخانه شهر رفته اید. از دیدگاه مدرسه «کتاب» یعنی فقط کتاب درسی! دیگر خبر از آن «یار مهربان» نیست. کتابخانه ها در واقع انبار کتاب شهرند. مسئولین کتابخانه هم معمولا حوصله رفت و آمد ندارند. البته رویشان همیشه برای کنکوری ها باز است. کتابخانه های کانون پرورش فکری که معمولا تا نیمه روز باز هستند. یعنی زمانی که شما در مدرسه اید. آنجا را می توان به عنوان انبار کتاب های نو در نظر گرفت و البته انبار میز و صندلی.

هوای گرم تابستانی همه را در خانه نگه داشته بود. در روستا روهها کمی کم آب شده بودند و باید صاحبم بیشتر به حیوانات رسیدگی می کرد. روزها با صدای گنجشک ها بیدار می شدم. امروز هم که دختر کوچولو کنارم نشسته بود و یک لیوان آب درون دستش بود. آب را به سمت من پاشید و پر لکه شدم خیلی ناراحت بودم. روز بعد در روستا نم نم باران آمد. بارانی که همه را خوشحال کرده بود. چون هوای روستا بسیار لذت بخش شده بود و بوی علف ها همه جا پر شده بود. ولی وای من پر از لکه های گل آلود شدم و باز هم ناراحت شدم. کاش من هم دو دست داشتم و الان سریع یک دستمال برمیداشتم و خودم را تمیز میکردم. ولی الان در انتظار دو دست هستم که به کمکم بیایند. بعد چند روز بالاخره مادر دختر کوچولو وارد اتاقش شد و وقتی دید منظره زیبای روستا از پشت پنجره دیده نمی شود سریع دست به کار شد و الان من پر انرژی و خوشحال و تمیز هستم.

کابوس شیرین



سیده زهرا علوی نژاد

پارسا با خوشحالی و تعجب به اطراف خود نگاه کرد. چه می دید؟ رویایش به حقیقت پیوسته بود. خانه ی شکلاتی! همان که همیشه در رویایش می دید. فکر کرد خواب می بیند. تند تند به اطراف دوید تا همه جا را رصد کند. نکند یک جا را باقی بگذارد و از خواب بیدار شود؟ خانه پر از شکلات بود، دیوارها از شکلات، بالشت های مارشمالویی، میزهای به شکل شیرینی، چه خانه قشنگی بود. بیرونش چه شکلی بود؟ چرا دری پیدا نمی کرد؟ آنقدر گشت و گشت که بالاخره دری به شکل هویج دید. هویج میان آن همه شکلات؟ کمی شکلات ها را مزه مزه کرد. چقدر خوشمزه بودند. دلش نمی خواست از در بیرون رود. دلش می خواست همه ی شکلات های آنجا را تمام کند. خیلی ذوق داشت. با خنده و خوشحالی دیوارهای شکلاتی را لیس می زد، بالشت مارشمالو را می خورد، چه رویای شیرینی! آنقدر خورد که دل درد گرفته بود. دیگر شکلات حالش را بد می کرد. حالت تهوع گرفته بود. نمی توانست دیگر شکلات ببیند. دلش آب می خواست. فقط آب. اما هیچ آبی آنجا نبود. چرا از خواب بیدار نمی شد؟ مگر خواب نبود؟! با شکم درد و دندان درد و بی حالی به سمت در هویجی رفت. خواست از در بیرون رود و ببیند بیرون چه شکلی است؟ اما وقتی در را باز کرد، ناگهان جهانی

کنند. تاریخ تولد معلمشان بیست و پنج مهر بود. روز تولد خانم معلم فرا رسید و هر کدام از بچه ها غذاهای خوش مزه ای آورده بودند. ناگهان معلم گفت: «زبردستی در بیارین!» بچه ها با تعجب پرسیدند: «چرا خانم معلم آخه امروز؟» معلم پاسخ داد: «دختران خوب من، مگر شما دیشب در گروه نگاه نکرده اید که من پیام گذاشتم که امروز امتحان ریاضی دارید!»

اگر همه شما «خیلی خوب» شوید میریم حیاط و با هم بازی می کنیم. آن روز بعد از آن امتحان همه خیلی خوب شدند و برای معلم تولد گرفتند و غذاهای متنوعی مثل ماهی میگو، مرغ پلو، مرغ سوخاری، مرصع پلو، ماکارونی، مارشمالو و ... خوردند. و آن روز از نظر بچه های کلاس پنجم بهترین روز بود.

گذر رودخانه



دینا قربانی

پرتوهای گرم خورشید در آب منعکس بود و باد بهاری برگ درختان را می رقصاند. آب شفاف و خنک از لایه لای سنگ های رودخانه گذر می کرد. صدای پرندگان، صدای آب، صدای قورباغه ها و سنجاقک ها که آن منظره کوچک را کامل می کرد. به آسمان آبی نگاه کردم که خورشید چشم را می زد ولی با وزش باد، گرما احساس نمی شد و حتی سنجاقک ها با بال زدن هایشان بین باد گم می شدند. چشمم به بوته تمشک های سرخ و سیاه افتاد. به نظر خیلی خوشمزه و شیرین می آمد. دانه ای از آن تمشک را بر دهانم بردم و طعم شیرین و ملس را چشیدم و چشم هایم از طعم لذت بخشش بسته شد. با شنیدن صدای دویدن و خش خش، چشم هایم را ناگهان باز کردم. چیزی ندیدم، جلوتر رفتم و از بین درخت ها خرگوشی در حال دویدن دیدم. لبخندی بر لبانم نشست. همان لحظه خدا را شکر کردم که تمام این زیبایی ها را آفرید و هر کسی کنجکاو این زیبایی هاست.

از زبان پنجره



سیده نیکا موسوی

میمون کوچولوی بازی گوش



سیده زهرا حسینی

میمون کوچولویی در جنگل های مکزیک بازی می کرد. خیلی موز دوست داشت. یک دفعه که چشم هایش به موزی افتاد؛ بوی موز به دماغش رسید. میمون خیلی دلش می خواست آن موز را ببرد و با مامی، خواهرش و میمی برادرش آن موزها را میل کنند؛ اما آن موزها بالای درخت مامیو که یک مار مشکلی رنگ بود قرار داشت. که میمون کوچولو از آن مار مرموز خیلی می ترسید و نمی دانست چگونه می تواند آن موزهای شیرین و خوشمزه را بگیرد و با مامی و میمی میل کند. میمون کوچولو یک دفعه بوی مار مرموز را که صاحب آن درخت موز بود به مشامش خورد. خیلی ترسیده بود و می خواست برود که با چشم های موزی رنگ بامزه خودش دید که مار مرموز با کلاهی موزی رنگ دور کمر میمون حلقه کرد. میمون بازیگوش ما خیلی متعجب و ترسیده بود. که چطور مار مرموز با این سرعت دور کمر او حلقه کرده است؛ که خودش متوجه او نشده و ترسیده بود. برای آنکه هر لحظه ممکن بود مار مرموز که کلاهی موزی رنگ سرش بود، او را وارد معده اش کند. مار مرموز متعجب شد و با لحن مرموز و مهربانانه ای گفت: «عزیزم ببخشید که دورت حلقه کردم و میمون را رها کرد». میمون متعجب شد و همانجا خشکش زد. مار مرموز گفت: «ببخشید فکر کردم مارمولک است چون چند روزی است مارمولک موزهای مرا می دزد و برای من موزهای زیادی نمانده است». میمون به مار راه حلی داد که مشکل مار با مارمولک حل شود؛ و با انجام کاری که میمون به مار گفت مشکل مار و مارمولک با هم حل شد. مار برای معذرت خواهی از میمون، به میمون کوچولو به اندازه خانواده اش موز داد. میمون هم تشکر کرد و با خانواده اش موزها را خوردند.

تولد معلم



حسنا سارانی

روزی مریم به همراه دوستانش مهتاب، مینا، مائیا و مرسانا تصمیم می گیرند تا برای معلم تولد بگیرند و او را سوپرایز

پدر نثر فارسی
(برگرفته از زندگی نامه بیهقی)

مینا کوه کن

قرن ها پیش هنگامی که نامی از من نبود پا به استان خراسان در شهر سبزوار گذاشتم. باد از دشت ها و مزارع خراسان عبور می کرد و در بازار دوات فروشان بانگ میزد. در همان روزها کودکی با نام ابوالفضل بیهقی در روستای بیهق به دنیا آمد. بی آنکه بداند روزی مرا در پی خودش به قرن خویش خواهد کشاند. او کودکی خود را در کنار پدرش که مردی اهل قلم بود در بیهق گذراند و بعد که به جوانی رسید، برای تحصیل خود به شهر نیشابور رفت که در آن زمان مرکز مهم فرهنگی و علمی بود. او در نیشابور وقت خود را صرف نویسندگی و ادبیات و دانش کرد. در سایه به دیواری تکیه داده بودم در نزدیکی دربار محمود غزنوی که بیهقی را دیدم. او همچون پرندۀ ای سرگردان، از این شاخه به آن شاخه می پرید. او در دستگاه حکومتی آن زمان توانست راه پیدا کند و وارد کار دیوانی شود. در آنجا با بونصر مشکان آشنا شد. استادی اهل قلم که به بیهقی کمک کرد نثری روشن تر و اندیشه ای سنگین تر داشته باشد. اما روزگار بر وفق مراد او پیش نرفت و استادش بونصر مشکان را از او گرفت. و دشمنان از همه جا برخاستند و بیهقی را به زندان بردند. من نیز نزد او رفتم و دیدم که چراغی را روشن کرده و با خود سخن می گوید: «آینده از من خواهند پرسید چه نوشتی؟ من چه گویم اگر راستی نگفته باشم؟» آن وقت فهمیدم از دل رنج بیهقی کتابی زاده میشود که جهانیان آن را می ستایند و همین طور هم شد. هنگامی که از زندان آزاد شد، مشاهدات و تجربیات خود را نوشت. به همین ترتیب کتاب مشهور خود را نوشت و آن را تاریخ بیهقی نامید. به همین دلیل از او به عنوان پدر نثر فارسی یاد میشود. من سفر خود را به قرن ۳۸۵ هجری قمری به پایان میرسانم اما باد خراسان همچنان می وزید و گویی صدای او آواز میخواند: «چه تقدیر است ناچار بباشد؛ در غمناک بودن بس فایده نیست.



جنگ یا سوء تفاهم

در جهانی که صداها از همه سو می رسد، کتاب تنها رسانه بی فریادی است که حقیقت را به ما می رساند. گفتگویی که هر بار به آن برمی گردیم، پاسخ تازه ای برایمان دارد. تنها رسانه ای که شتاب و عجله ندارد، ما را آرام می کند. برخلاف رسانه های اجتماعی که ما را به هم نزدیک می کنند، کتاب ما را به خودمان نزدیک می کند. تنها پناهگاهی که انسان مکث می کند. و آیا این «مکث» در هیاهو و سرعت امروز ضروری است؟ همان مبحث آشنای کتاب در مقابل موبایل. واقعیت اینجاست که همان تعداد اندک کتابخوان ها همچنان و هنوز کتاب می خوانند. اما کتاب نخوان ها در دنیای مجازی خلاصه و نامی از کتاب ها می شنوند



و گاهی به خواندن یا دست کم خرید کتاب تشویق می شوند. خریدن هم این روزها جزو عادت های شیک اجتماعی محسوب می شود. آیا مردم به موبایل پناه برده اند؛ چون محتوا کوتاه، ساده و جذاب است؟! آیا کتاب باید کوتاه تر، روان تر و متنوع تر باشد، تا رقابت کند؟ آیا مشکل در «نداشتن زمان» است یا «انگیزه»؟! کتاب هایی که گاهی به مناسبتی به دانش آموزان هدیه داده می شود؛ آنقدر بی محتوا و بدون جذابیت هستند که کمترین اشتیاق به کتاب را از بین می برد.

پیشنهاد:

یکی از کتاب های دوست داشتنی و جذاب خود را به مدت ده روز به یکی از دوستان مورد اعتماد، امانت بدهید تا بخواند و بعد نظرش را بگوید. تاریخی تعیین کنید و با تاکید بگویید که حتما در تاریخ معین کتاب را بیاورد. بدین ترتیب گامی در تشویق کتابخوانی برداشته ایم. هر چند که این کار «دل به دریا زدنی می خواهد»؛ و امیدواریم کتاب را پس بدهند! و یا داستانی کوتاه از کتاب معتبری انتخاب کنید و با چند همکلاسی از قبل تمرین کنید و با اجازه دبیر در زنگ ادبیات مدرسه ده دقیقه وقت بگیرید و بخوانید. مدیرکل ها وقت ندارند، شما که هنوز مدیرکل نشدید! لازم نیست حالا «فلک را سقف بشکافید» همین که «طرحی نو در اندازید» کافی است.

می دوم



نازنین زهرا خانقلی

آنقدر می دوم تا پیدایت کنم حتی اگر هزاران سال هم طول بکشد. آخر میدانی! من میخواستم خودم را پیدا کنم، در همان کوه هایی که پشت حصار خانه ام وجود دارد. نمیدانم چه در انتظارم است؟! فقط چهار روز از تولد سیزده سالگی اش می گذشت که وارد مزرعه شد. آن اسب رهایی که هر شب با خوشحالی از کوه ها رد میشد الان دیگر نمی تواند از آنجا رد شود. با حسرت به همان کوه و خاطره های زیبایی که با دوستش ابلق داشت، فکر میکرد. و با خودش هی می گفت: «چه روزهایی بود! کاش ابلق هم پیش من بود، حداقل تنها نمی ماندم». در همان حال و هوای ناراحتی بود که یکهو اسبی با لبخند کنارش آمد و گفت: «ناراحت نباش همه ما اولین روز اینطور بودیم. دلمان برای خانواده و دوستانمان تنگ میشد و هنوز هم اینطور است. اما دیگر تنها نیستیم؛ چون دوستان جدیدی پیدا کردیم. اما نگران نباش....! اسمت چی بود؟» جواب داد: «کاترین». گفت: «چه اسم زیبایی داری اما کاترین! کاترین! بلند شو!» چشمان خود را باز کرد و دید که ابلق در کنارش هست و همه در خواب بود. اما این خواب بود؟ رو به ابلق کرده و گفت: «من خواب بودم»؟! ابلق با خنده جواب داد: «نه! بیهوش بودی دقیقا سرت به همان حصار مزرعه رو به رویی خورد. کاترین با خنده گفت: «پس برای همین این خواب را دیدم. و با هم دوباره دویند و از آن مزرعه دور شدند.

بشکن آینه را



فائزه رسولی

از خانه عشق دزدیدن بس است
برو از دل بیرون
بس کن این مستی پوشالی را
آینه گرفتیم رو به روی مردم
تا تو را دیدم اما
دل در دل تو دادم و گفتم

۲

دوری تو! وقتی تو نیستی!

غم در دلم جای می گیرد! گویی تمام زمین را برفی سرد و زمخت پر کرده است. دیگر برای برف بازی اشتیاق ندارم و سعی می کنم دفتر شعرم را مرور کنم. همان شعرهایی که با املنت به من جانی دوباره بخشید! همان شعرهایی که در وصف زیبایی های تو سرودم و حال با نبودت هیچ حسی به آن ندارم. راستی! چندمین باری است که به تو تلگراف می کنم، چرا پاسخ نمی دهی؟

هی!



زینب اسدی

آه! دیگه خسته شدم. من تا کی باید از اینجا به اونجا و از اونجا به اینجا بار ببرم؟! یکی به فکر من نیست! مگه من نوکر مردم؟! بابا پاهام درد گرفت از بس رفتم بیرون. اصلا به من چه. منم دوست دارم مثل اسبایی دیگه یونجه بخورم اونم یونجه تازه، هی دارم میگم، ولی کسی به حرفم گوش نمیده! مگه من چم! هر روز داره به من این علف های کپک زده رو میده. تازه داره منتم میذاره حداقل علف تازه بده! والا اگه اینجوریه دیگه بار نمی برم.

دوماه بعد:

آخ جونمی جون! شدم اسب مسابقه! دیگه هر روز به من یونجه میدن. تازه بهم ملالم میدن. تازه فردا میخوام اولین مسابقه ام رو بدم. باید کلی داروهای تقویتی بخورم. تازه یونجه هم باید کم بخورم. خب صبر کن، یکم خیار، یکم پنیر، یکم گوشت مرغ نهخته، یکم جیگر گوسفندی نیم پز شده، کمی هم پودر کاکائو و شکلات تخته ای، مطمئنم یه معجون خوشمزه و... حالا نوبت خوردن یک، دو، سه! آه مزه گوجه کپک زده میده اصلا ببینم کتاب چیه؟! ای وای من فکر کنم امروز میمیرم آخه این کتاب چیه ها؟! کتاب داروهای حیوانات؟! من که حیوان نیستم من اسبم. لعنت به این زندگی. گفتم آگه اسب مسابقه ای بشم. آقای پورتمه بدو سری بیا تو بخش مسابقات! ای بابا اسم منو صدا زد من که والا آماده نیستم. هی عیبی نداره خداحافظ اتاق نرمو گرمم. هی یک، دو، سه! شروع! هی اسب چهارم شد! اصلا دیگه مسابقه هم نمیدم.

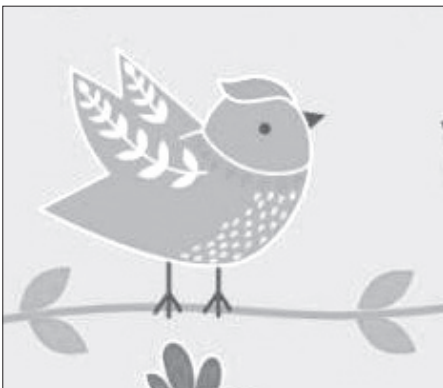
پر از سیاهی اطراف خود دید. اطرافش، تمام خانه ها، همه جا پر از شکلات بود. آبی پیدا نمی شد! حتی از چشمه ها هم شکلات سرازیر بود. چه کار کند؟ بقیه درها اما هویجی شکل نبود، توت فرنگی، موز، سیب، خیار و چیزهای مختلف بود. داشت گریه اش می گرفت. چرا این خواب تمام نمی شود؟ این دیگر چه خوابی است؟ به اطرافش نگاه کرد. خانه های شکلاتی، چشمه های شکلات، پل های مارشمالو، شکلات سنگی های کوچک و بزرگ، به بالای سرش نگاه کرد. خورشید از جنس شیرینی بود، ابرها همه مارشمالویی بودند. همه چیز آنجا از شیرینی جات بود. همه چیز شیرین بودند. شیرین و چسبنک. پارسا قبلا عاشق شیرینی و شکلات بود؛ اما الان؟ آنقدر حالش بد بود که حتی فکر خوردن آنها حالش را بد می کرد. ناگهان در یک خانه نظرش را جلب کرد. از آن در آب سرازیر بود. آبشار داشت. خوشحال شد و با تمام حال بدش بدو بدو به سمت آن در رفت. خواست کمی از آن آب بگیرد؛ اما نمی توانست به آن دست بزند. انگار نیرویی پنهان روی دستش می زد. هرچه جلوتر می رفت آن نیرو بیشتر هلش می داد. ناگهان صدایی آرام در گوشش گفت: «فرازی که زیاد شکلات بخورن، اجازه ندارن از آب استفاده کنن؛ چون آب ناراحته ازشون! آخه آب احساس داره و میبینه که بعضی بچه ها قدرش رو نمی دونن!» پارسا ناراحت شد. راه حل می خواست. به فکر فرو رفت. یاد آرزویش افتاد. یاد لحظه ای افتاد که آرزو کرده بود تمام جهان پر از شکلات باشد. یاد لحظه ای که آرزو داشت همیشه شیرینی و شکلات داشته باشد و هیچ چیز دیگری نخورد. چون مامانی هیچ وقت به او اجازه نمی داد زیاد شکلات و شیرینی بخورد. فکر می کرد شکلات راز خوشبختی است و انتهایی که کلی شکلات دارند خوشبخت ترین بچه های جهانند. الان می فهمید چرا مامان نمی گذاشت. آرزو کرد که همه چیز مثل قبل شود. آرزو کرد که جهان مثل قبل شود. آرزو کرد هیچ خانه شکلاتی وجود نداشته باشد. یا صدای مادر از بغل گوشش به خودش آمد: «کجایی پارسا؟ سه ساعته دارم صدات می زنم. بده من اون شکلاتو. خیلی خوری!» به خودش نگاه کرد. در دستانش شکلات دید. یاد اتفاقاتی که دیده بود، افتاد. شکلات را پرت کرد پایین و دور شد. سپس گفت: «شکلات نه! نه! نه شکلات نمی خوام!» و دويد و فرار کرد.



سیده فاطیما عقیلی

۱

خانه مزین به عشق: وقتی تو می آیی!
وقتی تو می آیی گویی بهار می شود. گل های



دیابت؛ فرصتی برای تغییر و بهبود زندگی

تغییراتی در سبک زندگی مشترک است؛ این تغییرات شامل انتخاب‌های غذایی سالم‌تر، فعالیت‌های بدنی منظم و ایجاد محیطی مثبت و تشویق‌کننده می‌شود. وقتی اعضای خانواده به طور همزمان به رژیم غذایی مناسب و عادات سالم پایبند باشند، فرد دیابتی احساس تنهایی و انزوا نمی‌کند و این حمایت عاطفی می‌تواند به افزایش انگیزه او برای کنترل بهتر بیماری کمک کند.

ذهن سالم، قند سالم

تحقیقات متعدد نشان می‌دهد که ارتباطی عمیق و پیچیده بین سلامت روان و کنترل قند خون وجود دارد؛ به طوری که استرس مزمن و اضطراب می‌تواند به طور مستقیم بر سطح گلوکز خون تأثیر بگذارد و باعث افزایش ترشح آن از کبد شوند. در این راستا، توجه به سلامت ذهنی به عنوان یک جزء کلیدی در مدیریت دیابت اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. روش‌هایی نظیر مدیتیشن، تنفس آگاهانه و نوشتن احساسات، نه تنها به کاهش استرس کمک می‌کنند، بلکه می‌تواند به فرد دیابتی ابزارهای موثری برای شکستن این چرخه معیوب ارائه دهند. این تمرین‌ها با ایجاد آرامش و افزایش آگاهی، نه تنها به بهبود وضعیت قند خون کمک می‌کنند، بلکه به فرد اجازه می‌دهند تا با چالش‌های روزمره بهتر کنار بیایند و کیفیت زندگی خود را ارتقا بخشند.

دیابت نه مجازات است، نه ضعف

دیابت نه مجازات است و نه نشانه‌ای از ضعف؛ بلکه یک وضعیت پزشکی است که نیاز به مدیریت و مراقبت دارد. افرادی که با دیابت زندگی می‌کنند باید بدانند که این بیماری بخشی از هویت آنها نیست و نمی‌تواند ارزش انسانی یا توانمندی‌های آنها را تعیین کند. تغییر نگرش به دیابت از یک بار سنگین به یک چالش قابل مدیریت، می‌تواند به بیماران کمک کند تا احساس گناه و شرم را کنار بگذارند و به جای پنهان‌کاری، از دیگران حمایت بگیرند. این رویکرد مثبت نه تنها به حفظ ارتباطات اجتماعی کمک می‌کند، بلکه اعتماد به نفس را تقویت کرده و به افراد اجازه می‌دهد تا با آگاهی و قدرت بیشتری با این بیماری مواجه شوند.

شیرینی جدیدی از زندگی

دیابت می‌تواند به عنوان یک معلم سختگیر عمل کند که ما را به سمت خودآگاهی و توجه به نیازهای جسمی‌مان هدایت می‌کند. بسیاری از بیماران پس از تشخیص دیابت، متوجه می‌شوند که چگونه عادات غذایی و سبک زندگی‌شان بر سلامتشان تأثیر می‌گذارد. این آگاهی جدید به آن‌ها اجازه می‌دهد تا با دقت بیشتری به انتخاب‌های روزانه خود بپردازند و به جای مصرف غذاهای ناسالم، به سمت گزینه‌های مغذی و سالم حرکت کنند. این تغییرات نه تنها به کنترل قند خون کمک می‌کند، بلکه به کیفیت کلی زندگی آن‌ها نیز افزوده و حس خوبی از خودمراقبتی و احترام به بدن را در آن‌ها ایجاد می‌کند. دیابت، اگرچه در نگاه اول تهدیدی برای آرامش و عادات‌های ماست، اما می‌تواند فرصتی برای بازتعریف سبک زندگی باشد. روز جهانی دیابت یادآور این پیام است که حتی وقتی قند خون بالا می‌رود، امید و انگیزه می‌تواند از هر قندی شیرین‌تر باشد. زندگی با دیابت، یعنی انتخاب آگاهانه‌ی مراقبت، شادی و شور زندگی بی‌هیچ ترسی.



عوارض جانبی دیابت جلوگیری کنند و در برخی موارد حتی از نیاز به دارو نیز بی‌نیاز شوند. مریم، خانمی ۵۵ ساله، تجربه شخصی خود را با پیاده‌روی به اشتراک می‌گذارد و می‌گوید: من پیاده‌روی را اول فقط برای دکتر انجام می‌دادم، اما حالا تبدیل به عادت دل‌پذیری شده که به من انرژی و روحیه می‌دهد. این تغییر نگرش نشان‌دهنده این است که ورزش نه تنها یک فعالیت جسمانی بلکه یک تجربه روانی مثبت نیز می‌تواند باشد. با گذشت زمان، پیاده‌روی به یک بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی مریم تبدیل شده و او را به سمت یک سبک زندگی سالم‌تر هدایت کرده است.

تکنولوژی، هم‌سفر جدید بیماران دیابتی

تکنولوژی به عنوان هم‌سفر جدید بیماران دیابتی، انقلابی در مدیریت این بیماری ایجاد کرده است. اپلیکیشن‌ها و دستگاه‌های پایش پیوسته قند خون به کاربران این امکان را می‌دهند که به صورت لحظه‌ای وضعیت قند خون خود را زیر نظر داشته باشند و به راحتی رژیم غذایی و داروهای خود را تنظیم کنند. این ابزارها به بیماران کمک می‌کنند تا کربوهیدرات‌های مصرفی را به دقت شمارش کنند و در زمان مناسب داروهای خود را مصرف کنند. با استفاده از این فناوری‌ها، بیماران می‌توانند به طور مؤثرتری بر روی سلامت خود نظارت داشته باشند و از عوارض جانبی دیابت جلوگیری کنند. علاوه بر تسهیل مدیریت قند خون، فناوری به تغییر نگرش بیماران نسبت به دیابت نیز کمک کرده است. با تبدیل دیابت به یک «بازی» برای مراقبت از خود، بیماران احساس کمتری از بیماری و محدودیت می‌کنند و بیشتر به دنبال راه‌های خلاقانه برای مدیریت وضعیت خود هستند. این رویکرد مثبت نه تنها باعث افزایش انگیزه در بیماران می‌شود، بلکه آن‌ها را به اتخاذ سبک زندگی سالم‌تر تشویق می‌کند.

دیابت، بیماری خانواده‌ها

دیابت تنها یک بیماری فردی نیست، بلکه تأثیرات عمیقی بر روی کل خانواده دارد و نیازمند همدلی و همکاری جمعی است. خانواده‌ها باید به عنوان یک واحد حمایتی، درک کنند که مدیریت دیابت نیازمند

آسیب‌های بیشتری نسبت به خود بیماری به همراه داشته باشد. این نگرانی‌ها نه تنها بر روحیه فرد تأثیر منفی می‌گذارند، بلکه با افزایش سطح هورمون کورتیزول، کنترل قند خون را نیز دشوارتر می‌کنند. در مقابل، رویکرد آگاهانه و مثبت به دیابت می‌تواند نتایج مثبتی به همراه داشته باشد. با پذیرش بیماری و یادگیری نحوه مدیریت آن، افراد می‌توانند عملکرد انسولین بدن خود را بهبود بخشند و در نتیجه کیفیت زندگی خود را افزایش دهند. این تغییر نگرش به فرد کمک می‌کند تا به جای دیدن دیابت به عنوان یک مانع، آن را به عنوان یک فرصت برای یادگیری و رشد شخصی تلقی کند.

غذای ممنوع وجود ندارد، فقط تعادل مهم است

یکی از تصورات نادرست درباره دیابت این است که برخی غذاها به طور کامل ممنوع هستند. واقعیت این است که هیچ غذایی به خودی خود نباید از رژیم غذایی حذف شود، بلکه مهم‌ترین نکته تعادل و تنوع در مصرف غذاهاست. متخصصان تغذیه تأکید می‌کنند که با مدیریت صحیح اندازه‌ها و ترکیب مواد غذایی، می‌توان قند خون را به خوبی کنترل کرد. به عنوان مثال، مصرف برنج سفید در کنار سبزیجات و پروتئین نه تنها مجاز است، بلکه می‌تواند به تثبیت قند خون کمک کند. این رویکرد به افراد دیابتی اجازه می‌دهد تا از طیف وسیعی از غذاها لذت ببرند و احساس محرومیت نکنند. با یادگیری نحوه تعادل و ترکیب مناسب مواد غذایی، افراد می‌توانند به راحتی نیازهای تغذیه‌ای خود را تأمین کنند و در عین حال قند خون خود را مدیریت کنند. بنابراین، به جای تمرکز بر روی ممنوعیت‌ها، باید به تعادل و انتخاب‌های هوشمندانه توجه کرد تا بتوان یک سبک زندگی سالم و پایدار را حفظ کرد.

ورزش؛ نیم‌ساعت معجزه‌آسا

ورزش یکی از مؤثرترین راهکارها برای مدیریت دیابت و بهبود سلامت عمومی است. مطالعات نشان می‌دهد که تنها ۳۰ دقیقه پیاده‌روی در روز می‌تواند حساسیت سلول‌ها به انسولین را تا ۲۵ درصد افزایش دهد. این افزایش حساسیت به انسولین به معنای کنترل بهتر قند خون و کاهش خطر پیشرفت دیابت است. با انجام این فعالیت ساده، افراد می‌توانند به راحتی از

وقتی می‌شنوی «دیابت داری»، احساس می‌کنی که زندگی‌ات دچار تغییراتی می‌شود. اما دیابت، با مدیریت مناسب، می‌تواند فرصتی باشد برای بازنگری در سبک زندگی و توجه بیشتر به سلامت خود. در دنیای پر استرس و بی‌تحرکی، دیابت ما را به گوش دادن به بدنمان دعوت می‌کند. به گزارش ایران‌زندگی، دیابت یکی از بیماری‌های مزمن و رو به افزایش در سطح جهانی است که تأثیرات عمیقی بر زندگی افراد و جوامع دارد. پیشگیری، تشخیص زودهنگام و مدیریت مناسب دیابت می‌تواند زندگی میلیون‌ها نفر را تغییر دهد و کیفیت زندگی آن‌ها را بهبود بخشد. دیابت نه تنها بر سلامت جسمی فرد تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند به مشکلات روانی و اجتماعی نیز منجر شود. با افزایش آگاهی عمومی درباره این بیماری، می‌توانیم به افراد کمک کنیم تا با تغییرات لازم در سبک زندگی، از جمله تغذیه سالم و فعالیت بدنی منظم، دیابت را مدیریت کنند. روز جهانی دیابت فرصتی است برای ترویج اطلاعات صحیح و منابع مفید برای بیماران و خانواده‌های آن‌ها. دیابت یک بیماری مزمن است که در آن بدن نمی‌تواند به درستی قند خون (گلوکز) را کنترل کند. این مشکل می‌تواند به دلیل کمبود انسولین (هورمونی که توسط لوزالمعده تولید می‌شود) یا مقاومت بدن به انسولین ایجاد شود. نتیجه این اختلال، افزایش سطح قند خون است که می‌تواند به مشکلات جدی سلامتی مانند بیماری‌های قلبی، آسیب به کلیه‌ها و مشکلات بینایی منجر شود.

زندگی عادی، فقط با آگاهی بیشتر

زندگی با دیابت می‌تواند چالش‌های خاص خود را داشته باشد، اما با آگاهی و مدیریت مناسب، می‌توان به زندگی عادی و سالم ادامه داد. سارا، ۳۹ ساله، کارمند بانک است. سه سال پیش متوجه شد دیابت نوع دو دارد. او می‌گوید: در ابتدا فکر کردم باید با همه چیز خداحافظی کنم؛ از شیرینی گرفته تا مهمانی و حتی سفر! اما وقتی با متخصص تغذیه صحبت کردم، فهمیدم فقط باید دانسته‌تر زندگی کنم، نه محدودتر. تغییرات کوچک در رژیم غذایی، توجه به میزان خواب و کمی پیاده‌روی روزانه باعث شد قند خونس نرمال شود. امیر، ۴۵ ساله، مهندس نرم‌افزار است و دیابت نوع ۲ دارد. او می‌گوید: من همیشه ورزش را دوست داشتم، اما بعد از تشخیص دیابت، تصمیم گرفتم برنامه ورزشی‌ام را جدی‌تر بگیرم. هر روز حداقل ۳۰ دقیقه ورزش می‌کنم و این نه تنها به کنترل قند خونم کمک کرده، بلکه احساس بهتری هم دارم. لیلا، ۲۸ ساله، هم دانشجوی دکتری است و از سن ۲۰ سالگی با دیابت نوع ۱ زندگی می‌کند. او بیان می‌کند: دیابت برای من یک سفر یادگیری بوده است. من به تدریج یاد گرفتم که چگونه قند خونم را مدیریت کنم و حتی در مهمانی‌ها هم می‌توانم از غذاها لذت ببرم. کلید موفقیت من در این است که همیشه اطلاعات کافی داشته باشم و به بدنم گوش دهم. این تجارب نشان‌دهنده این است که با آگاهی و تغییرات کوچک در سبک زندگی، می‌توان زندگی سالم و فعالی داشت.

دیابت، دشمنی که می‌تواند دوست شود

دیابت، دشمنی که می‌تواند دوست شود، به عنوان یک چالش جدی در زندگی افراد شناخته می‌شود. روان‌شناسان سلامت بر این باورند که ترس از دیابت و نگرانی مداوم درباره نوسانات قند خون، می‌تواند