

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

سفره ی مردم

سند ناکارآمدی

■ با مسوولیت سر دبیر

سفره ی ایرانی این روزها، آینه ی آشکار ناکارآمدی سیاست گذاری است. وقتی مرغ به مرز ۲۰۰ هزار تومان می رسد، تخم مرغ شانه ای ۳۰۰ هزار تومان قیمت می خورد و گوشت قرمز از فهرست خرید خانواده های متوسط حذف می شود، دیگر نمی توان این وضعیت را صرفاً نوسان بازار نامید. آنچه رخ داده، فروپاشی تدریجی منطق تنظیم بازار و بی پناهی مصرف کننده در برابر موج گرانی است. آجیل که روزگاری نماد دورهمی و آیین بود، اکنون کالایی لوکس محسوب می شود. برنج، ستون اصلی تغذیه خانوار های ایرانی، هر ماه با برچسب قیمت تازه ای وارد خانه ها می شود. قیمت لبنیات، روزانه بالا می رود و هیچ سازوکاری برای مهار این شتاب دیده نمی شود. نتیجه روشن است: کوچک شدن سفره، افت کیفیت تغذیه و تعمیق نابرابری. این ها پیامدهای مستقیم اقتصادی نیستند؛ زخم های اجتماعی اند که دیر یا زود سر باز می کنند. مسئله فقط گرانی نیست، بی ثباتی است. نبود افق قابل پیش بینی، تصمیم گیری خانوار را فلج کرده است. وقتی قیمت ها هر روز تغییر می کنند، برنامه ریزی بی معنا می شود و اعتماد عمومی فرو می ریزد. در چنین فضایی، نظارت اگر هم وجود داشته باشد، بی اثر است. برخوردهای مقطعی، اعلام نرخ های دستوری و نمایش های رسانه ای، جای سیاست منسجم را نمی گیرد. بازار با دستور آرام نمی شود؛ با قاعده، شفافیت و پاسخ گویی تنظیم می شود. ریشه بحران در گسست میان تصمیم سازی و واقعیت زندگی مردم است. سیاست ارزی ناپایدار، زنجیره توزیع ناکارآمد، انحصارهای پنهان و فقدان داده های قابل اتکا، هم زمان دست به دست هم داده اند. در این میان، مصرف کننده آخرین حلقه ای است که همه فشارها بر او فرود می آید، بی آن که صدایش شنیده شود. اگر قرار است این چرخه متوقف شود، راهش نه انکار است و نه وعده. بازسازی اعتماد، اصلاح ساختار نظارت، حذف رانت، تقویت رقابت و ثبات بخشی به سیاست ها ضروری است. سفره ی مردم میدان جولان شعارها نیست؛ معیار سنجش کارآمدی حاکمیت است.

کیفیت لباس قربانی اشتباهات پنهان در زمان شستشو

»



۲

برنامه ریزی برای ایجاد ۱۷ هزار و ۵۰۰ هکتار باغ زیتون در گلستان

»



۳

ماموریت ویژه پزشکبان برای شکستن قفل «نرماب»

»



۴



راز تناسب اندام مردان با چند حرکت ورزشی

» ۸ »



یک متن هوشمند «یادداشت»

» ۷ »



"قبله ی قدیمی آفتاب" «یادداشت»

» ۵ »

پیشنهادی برای مدیریت پایدار

اراضی شیدار گرگان

ادامه در صفحه ۲

سیاست گذار صدای او را شنیده و برای حذف حلقه های غیرضرور توزیع اراده دارد. البته موفقیت روستابازارها در گرو چند شرط اساسی است. مدیریت حرفه ای، زیرساخت مناسب، شفافیت قیمت گذاری و تداوم نظارت از جمله الزاماتی است که نباید نادیده گرفته شود. اگر این اصول رعایت شود روستابازارها می توانند به یکی از ستون های امنیت غذایی و عالت اقتصادی بدل شوند. افتتاح پنج روستابازار جدید در گلستان می تواند آغاز مسیری باشد که در آن توسعه از دل تولید محلی و با مشارکت مردم رقم می خورد. این مسیر نیازمند هم افزایی نهادهای اجرایی، رسانه ها، تشکل های کشاورزی و مشارکت فعال مردم است تا روستابازار به نهادهی ماندگار، پاسخگو و موثر در اقتصاد منطقه تبدیل شود.

مدیر تعاون روستایی استان گلستان

به توزیع عادلانه خدمات کاهش هزینه های حمل و نقل و حتی کنترل تورم در اقلام پرمصرف کمک کنند. تجربه استان های مختلف نشان داده است هر جا روستابازار با مدیریت شفاف و نظارت مستمر راه اندازی شده رضایت عمومی افزایش یافته و نوسانات قیمتی مهار شده است. در چنین چارچوبی خبر افتتاح پنج روستابازار جدید در استان گلستان تا پایان سال خبری فراتر از یک پروژه عمرانی است. گلستان با تنوع کم نظیر محصولات کشاورزی از گندم و برنج تا دانه های روغنی و محصولات باغی ظرفیت بالایی برای بهره برداری از این الگو دارد. راه اندازی این روستابازارها می تواند به ساماندهی عرضه محصولات کشاورزان گلستانی کاهش ضایعات تقویت برندهای محلی و ایجاد اشتغال پایدار کمک کند. مهم تر آنکه این اقدام پیام روشنی به تولیدکننده می دهد مبنی بر اینکه

از تولیدکننده محلی جایگاهی جدی در سیاست گذاری اقتصادی کشور یافته اند. این بازارها با کوتاه کردن دست واسطه ها امکان عرضه مستقیم محصولات کشاورزی و صنایع روستایی را فراهم می کنند و در نتیجه هم مصرف کننده با قیمت منصفانه تری خرید می کند و هم تولیدکننده سهم عادلانه تری از زنجیره ارزش به دست می آورد. روستابازار نه صرفا یک محل خرید بلکه یک سازوکار توسعه محور است که اقتصاد محلی را فعال می کند و به پایداری معیشت روستایی کمک می رساند. کارکرد اجتماعی روستابازارها کمتر از نقش اقتصادی آنها نیست. این فضاها پیوند شهر و روستا را تقویت می کنند اعتماد عمومی به سلامت کالا را افزایش می دهند و فرهنگ مصرف محصولات بومی و فصلی را ترویج می کنند. از منظر مدیریت شهری نیز روستابازارها می توانند

روستابازارها



محمد رضا جامی

روستابازارها در سال های اخیر به عنوان یکی از کارآمدترین ابزارهای تنظیم بازار و حمایت

ادامه تیر اول



خاک ناشی از بارش‌های طبیعی - می‌تواند نقش کلیدی در تثبیت خاک، افزایش نفوذ آب و کاهش رواناب ایفا کند. گونه‌هایی مانند زیتون، بادام، فندق، پسته و انگور دیم، با سیستم ریشه‌ای عمیق و سازگاری بالا با شرایط کم‌آبی، از گزینه‌های مناسب برای این اراضی محسوب می‌شوند. موفقیت این الگوهای کشت، مستلزم اجرای هم‌زمان اقدامات حفاظتی نظیر کشت در خطوط تراز، ترانس‌بندی، حداقل دستکاری مکانیکی خاک و حفظ بقایای گیاهی است؛ اقداماتی که به ویژه در محدوده‌های درون شهری و پیرامونی گرگان، می‌توانند نقش مؤثری در کاهش خطر رواناب‌های مخرب و حفاظت از زیرساخت‌های شهری ایفا کنند. نکته اساسی آن است که مدیریت و حفاظت از اراضی شیبدار، مسئولیت یک سازمان یا اداره خاص نیست، بلکه موضوعی فرابخشی و همگانی به‌شمار می‌رود. در این زمینه، نقش‌آفرینی هماهنگ استانداری، فرمانداری، شهرداری، سازمان جهاد کشاورزی، اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری، اداره کل حفاظت محیط زیست و سایر نهادهای مرتبط، در کنار مشارکت بهره‌برداران و شهروندان، امری ضروری است. نبود هماهنگی میان دستگاه‌ها می‌تواند هرگونه اقدام حفاظتی را کم اثر یا بی‌نتیجه سازد. در مجموع، حفاظت از خاک و بهره‌گیری هوشمندانه از آب سبز در اراضی شیبدار شهر گرگان، نیازمند رویکردی یکپارچه، علمی و بوم شناختی است. تنها با همکاری همه نهادهای مسئول و مشارکت اجتماعی می‌توان از تخریب بیشتر این اراضی جلوگیری کرد و آن‌ها را به فرصتی برای توسعه پایدار، افزایش تاب‌آوری شهری و حفظ سرمایه‌های طبیعی برای نسل‌های آینده تبدیل ساخت.

پژوهشگر ارشد و بین المللی حفاظت آب و خاک

همخوانی ندارد. فی المثل در اراضی با شیب ۱۰۰ درصد کوی عرفان که به عیان و با چشم غیر مسلح در معرض دید هر روز مسئولان و شهروندان است گندمی کشت می شود که شاید عملکرد آن به ۵۰۰ کیلو در هکتار نرسد ولی خاکی هدر رفت می رود که فقط تشکیل ۱ سانتیمتر آن بین ۳۰۰ تا ۸۰۰ سال زمان می برد. این شیوه‌ها نه تنها سرمایه طبیعی خاک را از بین می‌برند، بلکه با افزایش رواناب، هزینه‌های زیست‌محیطی و اجتماعی قابل‌توجهی را به شهر تحمیل می‌کنند. در مقابل، تغییر الگوی بهره‌برداری از اراضی شیبدار به سمت پوشش‌های گیاهی دائمی، راهکاری مؤثر و پایدار به شمار می‌رود. کشت گیاهان دارویی چندساله کم‌آب‌بر نظیر اسطوخودوس و رزماری، در کنار کاشت درختان مقاوم به کم‌آبی با تکیه بر «آب سبز» - رطوبت ذخیره شده در

محمد اسماعیل اسدی- اراضی شیبدار از آسیب‌پذیرترین واحدهای سرزمینی به شمار می‌روند و هرگونه بهره‌برداری نادرست از آن‌ها می‌تواند به فرسایش شدید خاک، کاهش حاصلخیزی، افزایش رواناب و تشدید خطر سیلاب‌های شهری منجر شود. در سال‌های اخیر، تداوم کشت و خاک‌ورزی غیراصولی در بخش‌هایی از اراضی شیبدار، به ویژه در محدوده‌های درون‌شهری و پیرامونی شهر گرگان (کوی عرفان)، این مخاطرات را به طور جدی افزایش داده است؛ موضوعی که توجه هم زمان علمی، مدیریتی و اجرایی را می‌طلبد. در اراضی شیبدار، در صورت نبود پوشش گیاهی مناسب و انجام شخم در جهت شیب، بارش‌های جوی به جای نفوذ در خاک، به رواناب سطحی تبدیل شده و لایه حاصلخیز خاک را با خود جابه‌جا می‌کنند. پیامد این فرآیند، تخریب تدریجی زمین، انتقال رسوبات به پایین‌دست، پر شدن مجاری آب و افزایش احتمال وقوع سیلاب در مناطق شهری است. این شرایط در شهری مانند گرگان که بخشی از توسعه آن بر دامنه‌ها و اراضی شیبدار استقرار یافته، اهمیت و حساسیت دوچندان دارد. بررسی‌های علمی و میدانی اینجانب به عنوان پژوهشگر خاک و آب نشان می‌دهد که ادامه خاک‌ورزی برگردان، کشت‌های ناپایدار و بی‌توجهی به اصول حفاظت خاک، با اهداف توسعه پایدار و مدیریت سرزمین

کیفیت لباس قربانی اشتباهات پنهان در زمان شستشو

می‌شود و نتیجه شست‌وشو را کاهش می‌دهد، حتی اگر لباس تازه شسته شده باشد. توجه به نظافت ماشین لباس‌شویی به اندازه شست‌وشوی صحیح لباس‌ها اهمیت دارد. بعد از هر بار شست‌وشو، درب ماشین را باز بگذارید، لاستیک درب و محفظه شونده را تمیز کنید و حداقل ماهی یک بار یک چرخه شست‌وشوی ماشین خالی انجام دهید. رعایت این نکات ساده، باعث می‌شود لباس‌ها همیشه تازه و تمیز باقی بمانند و ماشین عمر طولانی‌تری داشته باشد.

لطافت در برخورد با پارچه و پاک کردن لکه‌ها

مالش شدید و فشار بیش از حد برای پاک کردن لکه‌ها، بافت لباس را از بین می‌برد. لباس‌های ظریف یا طرح‌دار با این روش سریع‌تر فرسوده می‌شوند. برخی افراد سعی می‌کنند لکه‌ها را با برس یا فشار زیاد از بین ببرند، در حالی که نتیجه معمولاً آسیب پارچه است. استفاده از لکه‌برهای آنزیمی یا شونده مناسب، همراه با صبر و آرامش، تأثیر بسیار بیشتری دارد. کافی است مقداری از شونده مناسب را روی لکه بمالید، چند دقیقه اجازه دهید اثر کند و سپس لباس را داخل ماشین بیندازید. این روش هم اثربخش است و هم آسیبی به لباس وارد نمی‌کند. این نکته، مانند سایر جزئیات ریز شست‌وشو، نقشی کلیدی در حفظ کیفیت و رنگ لباس‌ها دارد.

زمان‌بندی شست‌وشو در طول هفته

شست‌وشوی همه لباس‌ها یک روز در هفته ممکن است راحت به نظر برسد، اما حجم زیاد لباس‌ها باعث شست‌وشوی ناقص و فشار به ماشین می‌شود. در نتیجه لباس‌ها نه تنها تمیز نمی‌شوند، بلکه آسیب بیشتری می‌بینند و عمرشان کوتاه‌تر می‌شود. پخش کردن شست‌وشو در طول هفته، رعایت حجم مناسب برای هر چرخه و مسئولیت‌پذیری اعضای خانواده در شستن لباس‌های خود، کمک می‌کند لباس‌ها دقیق‌تر و سالم‌تر شسته شوند و ماشین لباس‌شویی کمتر تحت فشار قرار گیرد. این نظم ساده اما کاربردی، یکی از رازهای حفظ کیفیت و دوام لباس‌هاست.



و رنگ و طرح خود را از دست بدهند. بسیاری از افراد تصور می‌کنند لباس‌ها وقتی رو به بیرون شسته شوند تمیزتر خواهند بود، اما حقیقت این است که پشت‌ورو کردن لباس، تأثیر شگفت‌انگیزی در پاک شدن آلودگی‌ها و حفاظت از پارچه دارد. این روش از ساییدگی قسمت چاپ‌شده لباس جلوگیری می‌کند و ظاهر تازه لباس را برای مدت طولانی حفظ می‌کند. رعایت همین جزئیات ساده، مانند پشت‌ورو کردن لباس‌ها قبل از شست‌وشو، یکی از نکات اساسی برای جلوگیری از کاهش کیفیت لباس‌هاست.

مراقبت از ماشین لباس‌شویی بخشی از روند شست‌وشوی

ماشین لباس‌شویی اگر به‌درستی نگهداری نشود، می‌تواند به منبع بازگشت آلودگی تبدیل شود. باقی ماندن مواد شونده، پز لباس‌ها و رطوبت داخل محفظه و لاستیک درب، محیطی مناسب برای رشد کپک و بوی ناخوشایند ایجاد می‌کند. این بو به لباس‌ها منتقل

همگی به برنامه و دمای متفاوتی نیاز دارند. استفاده از یک چرخه ثابت برای همه لباس‌ها باعث می‌شود لباس‌های ظریف زودتر آسیب دیده و رنگ لباس‌های رنگی کم‌رنگ شود. دمای آب بالا می‌تواند بافت لباس را ضعیف کند و چرخش شدید، شکل و فرم پارچه را تغییر دهد. با توجه به این نکته، بسیاری از افراد بدون توجه به نوع پارچه، لباس‌ها را با دمای یکسان می‌شویند و تصور می‌کنند همین روش برای همه مناسب است. در واقع، رعایت برنامه شست‌وشوی مناسب برای هر نوع پارچه و دمای صحیح آب، تضمینی برای حفظ کیفیت و رنگ لباس‌هاست. این نکته به ویژه برای لباس‌های ترکیبی یا با طرح چاپی اهمیت دارد، چرا که شست‌وشوی نادرست می‌تواند چاپ یا رنگ پارچه را از بین ببرد.

پشت و رو کردن لباس، کلید تمیزی واقعی آلودگی‌ها بیشتر در قسمت داخلی لباس‌ها متمرکز هستند. شست‌وشوی لباس‌ها بدون پشت‌ورو کردن، علاوه بر اینکه تمیزی کامل را محدود می‌کند، باعث می‌شود لباس‌های تیره و چاپ‌دار زودتر آسیب ببینند

هر بار شستن لباس‌ها، فرصتی برای محافظت یا آسیب زدن به آن‌ها است. اشتباهات کوچک در لباس‌شویی، حتی آن‌هایی که دیده نمی‌شوند، رد خود را روی پارچه‌ها می‌گذارند و می‌توانند کیفیت، رنگ و نرمی لباس‌ها را آرام اما پیوسته قربانی کنند. به گزارش ایرنا زندگی، لباس‌هایمان هر روز همراه ما هستند. بخشی از زندگی روزمره، نمادی از سبک و سلیقه و محافظتی در برابر سرما، گرما و آلودگی برای ما می‌باشند، اما بسیاری از ما متوجه نیستیم که کیفیت و دوام این لباس‌ها به رفتارهای ما در زمان شستشو بستگی دارد. هر بار که لباس‌ها را داخل ماشین می‌اندازیم و چرخه شست‌وشو شروع می‌شود، فرصتی وجود دارد تا لباس‌ها سالم بمانند یا آسیب ببینند. اشتباهات پنهان در شست‌وشو می‌تواند رنگ و بافت پارچه را کم‌کم از بین برده و عمر مفید لباس‌ها را کاهش دهد.

استفاده بیش از حد از شونده ممنوع!

یکی از رایج‌ترین اشتباهات در شست‌وشو، استفاده بیش از حد از شونده است. بسیاری از ما تصور می‌کنیم هرچه بیشتر پودر یا مایع بریزیم، لباس‌ها تمیزتر خواهند شد. اما شونده اضافی روی لباس‌ها رسوب می‌کند، باعث چسبیدن گرد و غبار می‌شود و حتی ممکن است بو و لکه به جای بگذارد. برخی افراد برای از بین بردن لکه‌ها، شونده بیشتری اضافه می‌کنند، اما نتیجه معمولاً معکوس دارد. رعایت مقدار توصیه‌شده روی بسته‌بندی شونده باعث می‌شود هم لباس‌ها بهتر تمیز شوند، هم از آسیب‌های ناخواسته جلوگیری شود. حتی انتخاب شونده مناسب برای هر نوع پارچه اهمیت دارد. لباس‌های ظریف نیازمند شونده ملایم هستند، در حالی که لباس‌های ضخیم یا پرکرت ممکن است شونده قوی‌تر را تحمل کنند. توجه به این جزئیات ساده باعث می‌شود رنگ و بافت لباس‌ها سالم‌تر باقی بماند و عمر مفیدشان طولانی‌تر شود.

تنظیم نادرست دما و برنامه شست‌وشو

هر نوع لباس نیازمند مراقبت مخصوص خود می‌باشد. لباس‌های نخی، مصنوعی، ضخیم، لطیف یا رنگی



در سال‌هایی که گردهی یاران دایره‌المعارف تشیع، هفته به هفته می‌گردید، کامران فانی، در آغاز دهه‌ی پنجم زندگانی، خرد فروزان آن‌جا بود، از هر سو برای دین و بهره‌جستن از دانش تاب‌ناک او می‌آمدند. این اندازه بازدیدپذیری آن هم، در جای‌گاه پژوهش‌گری که کم‌تر می‌نوشت، و در نوشته‌های‌اش نه سودای رهبری گستره‌ی پژوهشی را داشت، و نه، با هیاهو سر سازگاری، بسیار شگفت‌انگیز است. با آن‌که فانی از دهه‌ی ۱۳۷۰، به نوشتن روی آورد و گویا بسیار هم نوشت، اما پیش از آن، جای‌گاه او، در گستره‌ی پژوهش استوار شده بود. فانی در سال‌های ۱۳۵۰-۱۳۵۲، کارشناسی ارشد کتاب‌داری را در دانش‌گاه تهران گذراند. نمی‌دانم چرخش از رشته‌ی زبان و ادبیات فارسی به کتاب‌داری تا چه اندازه سرخوردگی او را از دانش‌آموختگی زبان و ادبیات فارسی بازگو می‌کرد، هرچه بود، فانی هرگز به روش آموزگاران و استادان دانش‌کده‌ی ادبیات، آن هم در سر پاترین روزهایش بازنگشت. او پیش‌تر سرشار از پویایی یک جوینده‌ی شناخت ادبیات، از دانش‌کده‌ی پزشکی روی برتافت و به دانش‌کده‌ی ادبیات رفت، تا آینده‌ی خود را در سامان دیگری جست‌وجو کند. این چرخش، نشانه‌ی آن است که در دهه‌ی ۱۳۴۰ رشته‌ی زبان و ادبیات فارسی از چنان کشش و جای‌گاهی برخوردار بود که دانش‌جویان‌اش را نه از میان برگزیدگان کنکور علوم انسانی، حتی از میان برگزیدگان رشته‌های دیگر به خود می‌کشاند. این جای‌گاه، از میانه‌ی دهه‌ی ۱۳۶۰ پس از بازگشایی دوباره‌ی دانش‌گاه، به راستی دگرگون شد... سرخوردگی فانی را از سنت‌گرایی آزارنده‌ی دانش‌کده‌ی ادبیات، می‌توان در روی آوردن او به ادبیات نو، شعر نو، داستان نوین ایران، به ویژه نزدیکی به غلام‌حسین ساعدی و نامه‌ی الفبا دریافت. بهاءالدین خرمشاهی نوشته است: «اولین مواجهه ما با جهان جدید، مواجهه با ادبیات جدید بود... یعنی تولدی دیگر فروغ فرخزاد و شعرهای

«

دانش‌وری از تبارِ اندیشه‌گران دیگر

در سوگ کامران فانی

هادی راشد

و ما هم چنان دوره می‌کنیم
شب را و روز را

درگذشت کامران فانی، اندوه زیستن را در این روزهای تیره و هوای سنگین دوچندان کرد. درباره‌ی او به نیکی نوشته‌اند و بیش‌تر هم خواهند نوشت. اما هیچ یک از این نوشته‌ها نمی‌تواند تن‌آوری آن چهره‌ی درخشانی را بازنمایی کند، که پیش‌تر خود را در گستره‌ی فرهنگ پنهان کرده بود. ابن‌عربی درباره‌ی ابراهیم نوشته است، چنان پذیرای روح در ذره ذره‌ی جان‌اش بود که او را «خلیل» نامیدند. این سخن با فرهیختگی و فرهنگ‌پذیری کامران فانی، بسیار هم‌آهنگ است. در منش و کنش او، روح فرهنگ را با رشته رشته‌ی دانایی تنیده می‌یابیم.

تنگ‌ناهای دانایی، با گفتن نمی‌دانم... ناگهان درخشش آگاهی را چنان بر روزه‌های تاریک می‌تابانید که گفتی، سخن از تنگ‌ناها، سخن از نمی‌دانم را تنها از سر فروتنی بر زبان آورده است؛ اما نه، فانی هرگز در بند آن نبود که تنگ‌ناهای آگاهی را با پروای فروتنی درآمیزد. یادآوری زیست فرهیخته‌ی کامران فانی اگر بتواند به بازسازی الگوی تازه‌ی از دانش‌وری در میان ما یاری رساند، دست‌آورد بزرگی است.

● در پویه‌ی زبان فارسی
[/https://t.me/OnPersianLanguage](https://t.me/OnPersianLanguage)

پژوهشگر ادب فارسی

نیما و هوای تازه و آیدا در آینه احمد شاملو، و زمستان و از این اوستای اخوان، و مدیر مدرسه و (پنهانی خواندن) غریب‌دگی آل‌احمد و خواندن مجله‌های روشنفکری ... فردوسی و آرش و کتاب هفته و آشنا شدن با نویسندگان و متفکران غرب ...» (فرار از فلسفه، ص ۲۳۷). به گمانم بهاءالدین خرمشاهی جایی گفته بود: «کامران هم کامرانی می‌کند»؛ محمدسعید حنایی با یادآوری شکستگی‌اش در عشق روزهای جوانی نوشت، «نه کامران بود، نه فانی»؛ بی‌گمان کامران فانی در زیست فرهنگی‌اش، هم آن گونه که می‌خواست به سر آورد. با آن‌که نزد سیاست‌گران همیشه ارج‌مند بود، هرگز به سوی «برخورداری» از شناختگی خود نلغزید. این، روش او بود. فانی در زیست فرهنگی، نمونه‌ای کم‌یاب از پژوهش‌گری دیگر بود، با شور بسیار خواندن و دریافتن، بی‌آزمندی دیده شدن. در برخورد با هر پرسش تازه‌ای، با یادآوری

برنامه‌ریزی برای ایجاد ۱۷ هزار و ۵۰۰ هکتار باغ زیتون در گلستان

افزود: رویکرد کشت قراردادی، ریسک کشاورزان را کاهش داده و تضمین خرید محصول را فراهم می‌کند که می‌تواند انگیزه بالایی برای گسترش کشت ایجاد کند. استان گلستان هم‌اکنون حدود پنج هزار هکتار باغ زیتون دارد که سالانه حدود ۱۵ هزار تن محصول از آن برداشت می‌شود که این محصولات پس از فرآوری در ۱۴ کارخانه فعال استان، به بازارهای داخلی و خارجی عرضه می‌گردند. فرهانی گفت: ۷۰ درصد زیتون تولیدی گلستان از نوع روغنی و ۳۰ درصد کنسروی است که ارقام اصلی زیر کشت شامل کرونا یکی، میشن، مانزا، بلیدی، آرسونا، آریکین، مانزانایلا و ملکشاهی هستند. معاون باغبانی جهاد کشاورزی گلستان اعلام کرد: امسال استان با تولید یک میلیون و ۳۰۰ هزار اصله نهال زیتون، رتبه نخست کشوری را کسب کرده است. فرهانی افزود: این نهال‌ها در ۱۰ نهالستان اختصاصی و مجاز تولید شده و در اختیار باغداران گلستان و سایر استان‌های زیتون‌خیز قرار می‌گیرد



معاون باغبانی سازمان جهاد کشاورزی گلستان از برنامه‌ریزی برای ایجاد ۱۷ هزار و ۵۰۰ هکتار باغ جدید زیتون در چارچوب برنامه هفتم توسعه خبر داد و گفت: این طرح نه تنها تولید روغن زیتون داخلی را افزایش می‌دهد، بلکه با تمرکز بر کشت قراردادی و حمایت از کشاورزان، اشتغال پایدار و ارزش افزوده بالایی ایجاد خواهد کرد. به گزارش روابط عمومی، نویدرضا فرهانی اظهار کرد: توسعه باغ‌های زیتون در اراضی دشت، میان‌دشت و شیب‌دار برنامه‌ریزی شده و کشاورزان می‌توانند با مراجعه به مدیریت‌های جهاد کشاورزی شهرستان‌ها، از مشاوره رایگان کارشناسان باغبانی برای سرمایه‌گذاری در این حوزه بهره‌مند شوند. وی تأکید کرد: جهاد کشاورزی گلستان با صاحبان کارخانه‌های فرآوری زیتون مذاکره کرده تا توسعه باغ‌ها به صورت کشت قراردادی اجرا شود که تاکنون با چند شرکت به طور رسمی برای این منظور وارد مذاکره شده‌ایم. معاون باغبانی سازمان جهاد کشاورزی گلستان

تبصره ۴ ماده ۱ قانون توسعه و بهینه‌سازی مصرف آب شرب شهری و روستایی در کشور مصوب (۱۳۹۴) تحت حمایت کمیته امداد و سازمان بهزیستی از تخفیف ۱۰۰ درصد اعلام بهره‌مند می‌شوند. بابائی افزود: در شش ماهه اول سال جاری ۵۹ هزار و ۶۰۸ خانوار تحت حمایت کمیته امداد استان به دلیل رعایت الگوی مصرف مشمول بخشودگی هزینه مصرفی برق خود به ارزش ۹ میلیارد و ۸۰۰ میلیون تومان شدند. مدیرکل کمیته امداد گلستان ادامه داد: در همین راستا ۵۰ هزار و ۸۱۵ خانوار نیز به دلیل رعایت الگوی مصرف آب، از بخشودگی ۶ میلیارد و ۸۷۰ میلیونی بهره‌مند شدند.

مدیرکل کمیته امداد استان گلستان گفت: بیش از ۵۵ هزار و ۲۱۱ خانواده از مددجویان کمیته امداد استان در ۶ ماهه نخست سال مشمول تخفیف قبوض آب و برق مصرفی شدند. به گزارش روابط عمومی، عیسی بابائی اظهار کرد: بر اساس آئین‌نامه اجرایی بند «ی» تبصره ۸ ماده واحده قانون بودجه سال ۱۴۰۰، بهای برق مشترکان کم‌مصرف تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) و سازمان بهزیستی (در سقف مصرف ۵۰ درصد الگوی مصرف) برابر صفر و در بخش آب نیز، صورتحساب مشترکان کم‌مصرف (مشتربین خانگی با مصرف تا یک سوم الگوی مصرف تعیین شده موضوع

اعمال تخفیف قبوض برای بیش از

۵۵ هزار مددجو گلستانی



با حضور رئیس دولت چهاردهم، فصل جدیدی در روند اتمام این سد سرنوشت‌ساز آغاز شود و پایان انتظاری طولانی رقم بخورد. سد نرمام مینودشت، پروژه‌ای با اهداف بلند برای کنترل سیلاب‌های مخرب، تأمین آب شرب پایدار نزدیک به ۵۵۰ هزار نفر از ساکنان چهار شهرستان شمالی و شرقی گلستان (گنبدکاووس، مینودشت، گالیکش و مراوه‌تپه) و آبیاری هزاران هکتار زمین کشاورزی، در سال ۱۳۹۰ کلید خورد. قرار بود این طرح با اعتباری چهار هزار میلیارد ریالی، در مدت پنج سال به بهره‌برداری برسد. اما تزریق قطره‌چکانی اعتبارات در سال‌های نخست و سپس عدم تخصیص کامل بودجه مورد نیاز به دلیل تنگنای مالی، روند پیشرفت آن را به شدت کند کرد. امروز با گذشت بیش از ۱۰ سال، پیشرفت فیزیکی بدنه سد به ۹۰ درصد رسیده، اما هزینه تکمیل آن به دلیل تورم و افزایش قیمت‌ها، اکنون به رقم سنگین ۲۰ هزار میلیارد ریال رسیده است.



ماموریت ویژه پزشک‌یان برای شکستن قفل «نرمام»

اعظم محبی

سفر قریب‌الوقوع رئیس جمهور به گلستان، پرونده فرسایشی و ۱۰ ساله «سد نرمام» را در کانون توجهات ملی قرار داده است؛ پروژه‌ای حیاتی برای تضمین امنیت آبی ۵۵۰ هزار نفر و مهار سیلاب‌های ویرانگر که اکنون پس از ۹۰ درصد پیشرفت فیزیکی، برای عبور از گرداب کمبود اعتبار نیازمند دستور ویژه عالی‌ترین مقام اجرایی کشور است. رئیس دولت چهاردهم به زودی به استان گلستان سفر خواهد کرد و شنیدن این خبر، دریچه‌ای از امید را بر روی مردم این استان، به ویژه مناطق شرقی آن گشوده است. اهالی گلستان، این سفر را فرصتی مغتنم برای احقاق مطالبات دیرینه‌ای می‌دانند که سال‌هاست چرخ توسعه این خطه را کند کرده است. در صدر این انتظارات، تکمیل پروژه عظیم و حیاتی سد نرمام چهل‌چای مینودشت قرار دارد. این سد که بزرگ‌ترین طرح عمرانی استان لقب گرفته، پس از گذشت بیش از یک دهه از آغاز ساخت، به علت چالش‌های اعتباری و اجتماعی، همچنان در هاله‌ای از ابهام و بلاتکلیفی به سر می‌برد.

پایان انتظار؟

مردم گلستان که سال‌ها شاهد وعده‌های مسئولان کشوری و لشکری برای تکمیل این پروژه بوده‌اند، امیدوارند این بار،

مشکلات روستاهای واقع در کاسه سد

کارشناسان هشدار می‌دهند هرگونه تأخیر بیشتر، این رقم را باز هم افزایش خواهد داد. با این حال مانع اصلی تنها تأمین اعتبار نیست. یکی از چالش‌های پیچیده پیش‌رو جابه‌جایی پنج روستای واقع در مخزن سد (جنگلده بالا و پایین، محمد زمان خان، پس پشته و باقرآباد) با حدود ۱۴۰۰ خانوار است. اگرچه از سال ۱۳۸۷ از ساخت‌وساز جدید در این روستاها جلوگیری و روند جابه‌جایی از سال ۱۳۹۰ آغاز شد، اما این فرایند به کندی پیش رفته است. تنها روستای جنگلده پایین به طور کامل منتقل شده و احداث واحدهای مسکونی جدید برای روستای جنگلده بالا در حال انجام است. اما سه روستای دیگر همچنان در بلاتکلیفی کامل به سر می‌برند. اهالی این روستاها نه‌تنها اجازه ساخت مسکن جدید دارند و نه می‌توانند خانه‌های فعلی را تعمیر یا توسعه دهند. این وضعیت به کابوس روزانه ساکنانی تبدیل شده که با آگاهی از منافع ملی سد، آمادگی همراهی داشته‌اند، اما حالا خود را در برزخی بی‌پایان می‌بینند.

تزریق اعتبار نیاز است

علی‌اصغر طهماسبی، استاندار گلستان درخصوص سد نرمام به خبرنگاران گفت: با وجود رقم بالای مورد

نیاز، تأمین اعتبار تکمیل سد نرمام از منابع ملی، با توجه به مزایای گسترده آن، توجیه‌پذیر است و باید در دستور کار ویژه دولت قرار گیرد. مهدی ضیایی، معاون شرکت آب منطقه‌ای گلستان و مدیر اجرایی سد، در گفت‌وگو با رسانه‌ها اعلام کرد: بدنه سد، سرریز، تونل‌ها و تأسیسات هیدرو مکانیکال ۱۰۰ درصد آماده بهره‌برداری است و تنها جابه‌جایی کامل روستاها و خرید اراضی باقی مانده مانع آبرگیری است. وی افزود: مرحله نخست آبرگیری با حجم ۳۰ میلیون مترمکعب، پس از تکمیل جابه‌جایی روستای جنگلده بالا (با ۷۰ درصد پیشرفت کنونی) قابل آغاز است. ضیایی هزینه تکمیل را ۱۰ هزار میلیارد تومان برشمرد که ۲۵۰۰ میلیارد تومان برای مرحله اول (شامل جابه‌جایی یک روستا و خرید بخشی از اراضی) و ۷۵۰۰ میلیارد تومان برای مرحله دوم (شامل جابه‌جایی سه روستای باقی‌مانده، خرید زمین، احداث تونل انتقال و سد تنظیمی) نیاز است. از سوی دیگر، ایرج حیدریان، مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای گلستان، از تصمیم اتخاذ شده برای تأمین بخشی از منابع مالی خبر داد و گفت: مقرر شد ظرف ماه‌های آینده منابع لازم برای پرداخت بدهی به پیمانکار طرح به میزان ۱۰۰ هزار میلیارد ریال از طریق مولدسازی اموال مازاد وزارت

اقتصاد تأمین شود. وی توضیح داد: که سازمان برنامه و بودجه و وزارت اقتصاد موظف شده‌اند تا سقف ۴۰۰ هزار میلیارد ریال از طریق مکانیزم‌های مختلف، اعتبارات مورد نیاز برای تسویه مطالبات پیمانکار و تکمیل پروژه‌های نیمه‌تمام ملی مانند نرمام را فراهم کنند. در سال‌های اخیر وعده‌های زیادی برای تکمیل سد نرمام داده شده اما هیچ‌کدام به سرانجام نرسیده است. اکنون سفر رئیس دولت چهاردهم به گلستان، نقطه کانونی همه این انتظارات و وعده‌هاست. مردم گلستان، به ویژه ساکنان شرق استان که سال‌ها طعم کم‌آبی و خسارت سیل را چشیده‌اند، امیدوارند دکتر پزشک‌یان با حضور در سایت این سد عظیم و شنیدن مستقیم مشکلات مردم بلاتکلیف روستاهای مخزن و دغدغه‌های مدیران استانی، دستوری قاطع برای شکستن بن‌بست کنونی صادر کند. تکمیل سد نرمام تنها یک پروژه عمرانی نیست؛ بلکه تحقق عدالت آبی برای یک‌چهارم جمعیت استان، نجات هزاران هکتار زمین کشاورزی، مهار سیل‌های ویرانگر و در نهایت، احیای اعتماد مردم به وعده‌های حکومت باشد. نگاه‌های مشتاق گلستانی‌ها به این سفر، آزمونی برای نشان دادن عزم جدی دولت در حل مسائل کهنه مناطق محروم کشور خواهد بود.

خرید زمین ۱۳ میلیارد ریالی برای کمپ ماده ۱۶

زمین توسکستان از محل اعتبارات ملی، همجواری این مجتمع با کمپ ترک اعتیاد مناسب نبود و جابجایی مرکز ماده ۱۶ ضروری شد. آشناس تأکید کرد: هدف از این جابجایی، رها کردن افراد بهبودیافته در جامعه نیست، بلکه معتقدیم این افراد می‌توانند بخشی از جامعه هدف بهزیستی باشند و در این راستا، تمام هزینه‌های احداث و تجهیز کمپ جدید از محل اعتبارات ملی سازمان تأمین خواهد شد. وی خاطرنشان کرد: تا زمان تکمیل و تجهیز کمپ جدید، هیچ جابجایی از مرکز فعلی انجام نمی‌شود؛ همچنین در استان مصوب شده که شهرداری‌های شهرستان‌ها هزینه‌های مربوط به معطادان متجاهر بومی خود را تأمین کنند. مدیرکل بهزیستی گلستان گفت: این اقدام گامی مهم در جهت بهبود خدمات درمانی و توانبخشی به افراد درگیر با اعتیاد و افزایش ظرفیت مراکز ماده ۱۶ استان است.



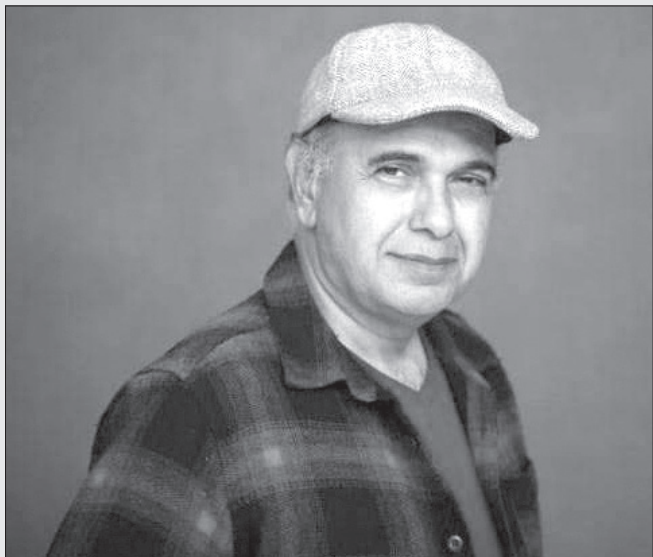
مدیرکل بهزیستی گلستان، از خرید زمینی به مساحت سه هکتار به ارزش ۱۳ میلیارد و ۲۵۰ میلیون ریال برای ساخت کمپ جدید ماده ۱۶ (مرکز ترک اعتیاد میان‌مدت) خبر داد و گفت: این زمین در جوار مجموعه سوارکاری شهرستان آق‌قلا واقع شده و با حضور نمایندگان رسمی سازمان بهزیستی کشور و اداره کل راه و شهرسازی استان، در قالب قولنامه خریداری شد. به گزارش روابط عمومی، قدسیه آشناس با اشاره به سابقه مرکز فعلی ماده ۱۶ در منطقه تفریحی توسکستان گرگان، بیان کرد: بخشی از زمین متعلق به بهزیستی در توسکستان پیشتر در اختیار دبیرخانه شورای هماهنگی ستاد مبارزه با مواد مخدر استان قرار گرفته بود و ظرفیت آن از ۱۰۰ نفر به ۴۰۰ نفر افزایش یافته بود. مدیرکل بهزیستی گلستان افزود: با توجه به مصوبه ایجاد مجتمع آموزشی، فرهنگی، ورزشی و تفریحی در

افتتاح خواهد شد تا عدالت آموزشی در سراسر استان محقق شود. طهماسبی افزود: با تلاش‌های انجام‌شده، دانش‌آموزان عشایر نیز از امکانات آموزشی و رفاهی مدرن برخوردار شدند و هیچ دانش‌آموزی از تحصیل بازمانده. استاندار گلستان همچنین به حوزه انرژی پاک اشاره کرد و گفت: طرح آمایش سرزمینی انرژی خورشیدی تکمیل شده، معارض‌ها برطرف گردیده و مجوزهای بی‌نام از یک تا ۵۰۰ مگاوات صادر شده تا گلستان در تولید انرژی پاک پیشرو باشد.

است. به گزارش روابط عمومی، علی‌اصغر طهماسبی در آیین افتتاح هفت پروژه آموزشی استان گلستان با حضور اسکندر مؤمنی، وزیر کشور اظهار کرد: طبق تاکیدات رئیس‌جمهور، نهضت مدرسه‌سازی و انرژی پاک با جدیت در گلستان پیگیری می‌شود. استاندار گلستان با اشاره به پیشرفت‌های چشمگیر از آغاز دولت چهاردهم اظهار کرد: روزانه معادل یک کلاس درس ساخته شده و ۵۵ مدرسه جدید در استان به بهره‌برداری رسیده و تا دهه فجر نیز ۳۵ مدرسه دیگر

افتتاح ۷ پروژه آموزشی با حضور وزیر کشور

استاندار گلستان با اشاره به دستاوردهای چشمگیر دولت چهاردهم در حوزه آموزش و ساخت فضاهای جدید آموزشی با کمک دولت و خیرین گفت: تنها مدرسه سنگی باقی‌مانده در استان برچیده شده



بی بدن ما را که هر آنچه هست و نیست سیاره را با خود می برد، سیاره ای که امروزه هر نوع پیشرفتی اعم از تکنولوژی، پدیده های هردم افزون مدرنتیه و سایبری و سفر به اعماق فضا و... مصادف است با پسرقتی هولناک و عمیق (آخرالزمانی؟) در محیط زیست انسانی و طبیعی و ... و مهمتر آنکه آبخشور تمامی این تباهی ها سرمایه داری نوین و جهانخوازی است که حیات انسانی و حیات طبیعی را با سرعتی غیرقابل باور رو به پرتگاه تباهی و نابودی می کشاند؛ و ماحصل؟ مرگ سیاره ی حیاتمندی است که همچون قبری عظیم مرده هایش را به دور خورشید می چرخاند و طواف می دهد و از قضا یکی از مرده هایش نیز «ایران بی بدن» ما است که با خود می برد تا کجا؟ تا انتهای جهان! چنانچه می بینیم محال است از این شعر مرده ای زنده بیرون برود! آیا این معنا و مفهوم دقیق جاودانگی نیست؟!

پژوهشگر ادبی

انسان هایی را جنگ می زند که در تسلیم محض خود به این دو ملایک کاذب و پوشالی بسهولت دست از مسئولیت خود به عنوان انسان کشیده و شانه به شانه ی فریبکاران به ابوابیجمعی حاکمیت پیوسته، در آن واحد هم فریب می دهند و هم فریب می خورند به عبارت ضرب المثل توبره و آخور و واکنش شاعر به این تباهی هردم گسترده چیست؟ شعر را در تاریخ ثبت می کند و دایره را می چرخاند: «پس می نویسم: قبری که قلش را / تا انتهای کهکشان می کند / تا انتهای جهان با آن/ ایران بی بدنش / می رفت...» چنانچه می خوانیم و می بینیم؛ دایره در چرخش خود بار دیگر به گزاره های آغازین شعر می رسد با این تفاوت که این بار حقیقت بمراتب تلخ تری را با خود یدک می کشد: اگر قبر سرآغاز شعر را ثبت لحظات جدا شدن سر و سران از بدن فلات بدانیم، قبر چرخانی را که هم اینک در سرانجام شعر می خوانیم و مشاهده می کنیم، قبری است که دیگر نه تنها فلات

هر دو ملایک فریب کار می دانند

پس می نویسم
قبری که قلش را
تا انتهای کهکشان می کند
تا انتهای جهان با آن

ایران بی بدنش

می رفت...

علی مؤمنی

خوانش شعر را با نوشته ای از خالق اش
علی مؤمنی آغاز می کنیم:

... مردگان و پارادایم حاکم بر آنها اصلی ترین نغرات تاریخ اند که از طبیعی ترین زمان طبیعی به گذشته و حال و آینده تقسیم و انسان های امروز اصلی ترین نغراتی هستند که در اکنونی ترین حال خود باز قسمتی از مردگان آینده اند. این متن با به رسمیت شناختن زمان آینده ی مردگان خود را قسمتی از مردگان آینده می داند ... با عطف به متن فوق اگر برای سیارات منظومه ی شمسی نیز بخواهیم زمان گذشته ای و در آن گذشته برای تنی چند از سیارات لحظات حیاتمندی قایل شویم، در آنصورت از اطلاق قبر به سیاره ی زمین دیگر متعجب نخواهیم شد چرا که شعر پرده از حقیقتی غیرقابل کتمان بر می دارد، چرا؟ زیرا این سیاره از لحظه ی تولد تا امروز همچنانکه راه کهکشان شیری را طی می کند، حول خورشید نیز می چرخد و بار عظیمی از مردگان را بر دوش خود می کشد و طواف می دهد؛ پس وقتی شاعر او را بمثابه قبر سیاری می نامد که بی وقفه در حال کندن قد و عمیق تر کردن خود است اغراق نمی کند؛ این قبر در عین حال «فلات بی بدنی را» نیز با خود می رقصاند و قد می کشد که فلات ایران است، سرزمینی که از مقطع حمله ی مغول «بدن» حیاتمند و حیاتساز انسانی اش را سه گانه ی حاکمان، صوفیان و عارفان با قفس انگاری و پلید و شیطانی انگاری بموجب فرمان «خلع بدن»

"قبله ی قدیمی آفتاب"



مینو نصرت

قبری که قلش را
تا انتهای کهکشان می کند
فلات بی بدنی را
که از گردنش
فرومی نشست
می چرخد و
دوباره مردگان خودش را دفن
با نعش مردگان خودش
می گشت
سیاره ام جنازه ای
در سمت قبله ی قدیمی آفتاب
بر شانه هایش او را

غذایی کشور را مختل کند. قائم مقام تأکید دارد که دولت باید برای احیای این زمین ها ردیف اعتباری ویژه در نظر بگیرد؛ اعتباری که نه در سطح شعار، بلکه در قالب سیاست های عملیاتی برای تغییر الگوی کشت و ترویج کشاورزی نوین به میدان بیاید. با این حال، این بار انتظار عمومی این است که خود نمایندگان نیز فراتر از مطالبه گری، نقشه ی راه دقیق و قابل اجرا ارائه دهند و از نقد صرف عبور کنند. در چنین شرایطی، پرسش اصلی این است: آیا می توان آیندای بدون کشاورزی پایدار برای استان های مولدی همچون گلستان تصور کرد؟ پاسخ روشن است. گلستان، با آنکه امروز خسته و فرسوده به نظر می رسد، هنوز ظرفیت هایی دارد که می توانند احیا شوند؛ به شرط آنکه سیاست گذاری، از سطح واکنش های روزمره عبور کند و به برنامه ریزی بلندمدت تکیه بزند. هشدار نماینده گلستان تنهاروایت یک استان نیست؛ آینه ای است از وضعیتی که در بسیاری از مناطق کشور کم رخ می نماید. زمین و آب، سرمایه های بی جایگزین اند؛ اگر فرسوده شوند، نه فقط کشاورزی، بلکه آینده اقتصادی و اجتماعی جامعه نیز از بین خواهد رفت. شاید زمان آن رسیده است که این هشدارها را به عنوان آخرین فرصت برای تجدیدنظر در مسیر سیاست های کلان بدانیم؛ فرصتی که اگر از دست برود، فردا برایش دیر خواهد بود.

کارشناس کشاورزی

صلق می کند، واقعیت این است که اگر نمایندگانی مانند قائم مقام در سال های گذشته، طرح های عملی، سیاست های الزام آور و مطالبه گری سخت گیرانه تری ارائه می کردند، شاید اکنون وضعیت استان در چنین موقعیتی قرار نداشت. در کنار انتقاد از وضعیت، لازم است سهم مسئولیت نیز پذیرفته شود و راهکارهای روشن، دقیق و اجرایی جایگزین کلی گویی ها گردد. بخشی از بحران نه محصول تغییر اقلیم است و نه نتیجه تقلید محتمل طبیعت؛ بلکه میراث سال ها تصمیم گیری های ناپخته و استفاده بی محابا از زمین است. زمانی که سطح زیرکشت بدون برنامه ریزی گسترش یافت، زمانی که الگوی کشت با دانش اقلیمی و ظرفیت آبخوان ها هماهنگ نشد، و زمانی که توسعه فقط در زبان سیاست گذاران اتفاق افتاد و نه روی زمین واقعی قائم مقام در سخنانش یادآوری می کند که گلستان، دو دهه پیش، قطب بی رقیب تولید پنبه بود؛ محصولی که نه فقط ارزش اقتصادی داشت، بلکه صنایع تبدیلی و هزاران فرصت شغلی را زنده نگه می داشت. امروز اما آن طلای سفید فقط خاطره ای در آمارهای قدیمی است. این تغییرات پیامی روشن داشت: برداشت بی رحمانه از منابع طبیعی، بدون آنکه برنامه ای برای بازسازی آنها وجود داشته باشد. نتیجه آن است که استان در وضعیت بحرانی قرار گرفته؛ بحرانی که اگر با نگاه ملی و بودجه ای کافی مورد توجه قرار نگیرد، می تواند زنجیره امنیت

نماینده مردم آزادشهر و رامیان در مجلس شورای اسلامی و عضو کمیسیون کشاورزی، در گفت وگو با برنامه ایران امروز بیش از آنکه هشدار معمولی باشد، زنگ خطری است برای بازخوانی آینده امنیت غذایی کشور گلستان تنها یک استان شمالی با اقلیم معتدل نیست؛ یکی از ستون های سبد غذایی ایران است. سال ها است که ۱۲ درصد از نیاز غذایی کشور از زمین های حاصلخیز و حالا به شدت آسیب دیده، این استان تأمین می شود. اما قائم مقام با صراحتی کم سابقه می گوید این سهم با ادامه روند فعلی قابل دوام نیست. خاک گلستان که روزی مهد پنبه، گندم و دانه های روغنی بود امروز زیر بار فرسایش شاید خم شده و آب های زیرزمینی اش، یکی پس از دیگری، به مرز تهدید رسیده اند. با این حال، در کنار هشدارهای مهم او، نمی توان از یک نکته ی مهم چشم پوشید: قائم مقام خود نیز از دایره نقد بیرون نیست. او طی سال هایی که در ساختار تصمیم گیری حضور داشته، می توانست زودتر و قاطع تر نسبت به همین تخریب ها هشدار دهد یا با پیگیری جدی تر، مانع بخشی از این آسیب ها شود. امروز که بحران به این مرحله رسیده، تذکر دادن به تنهایی کافی نیست. او از تصمیم گیری های ناپخته سخن می گوید، اما بخشی از همین تصمیم ها یا سکوت ها در دوره هایی رخ داده که او نیز در جایگاه مؤثر بوده است. البته این موضوع نه خاص ایشان بلکه درباره قریب به اتفاق مدیران و مسئولان

تحلیلی بر سخنان قائم مقام نماینده مردم رامیان و آزادشهر در مجلس شورای اسلامی خط پایان کشاورزی سنتی

ستاره ملکی

استان گلستان، که روزگاری سرزمین طلای سفید خوانده می شد، امروز در نقطه ای ایستاده است که شاید بتوان آن را خط پایان کشاورزی سنتی دانست؛ دست کم اگر مسیر سیاست گذاری و مدیریت منابع در همان مدار فرساینده گذشته ادامه یابد. سخنان اخیر جمشید قائم مقام،



بنای نمایش، قبل از خود نمایش، این نویسنده اثر است که با شکستن رؤیای سه شخصیت نمایش، تابلوی تلخ نهایی را رقم می‌زند و ما را به نقطه ی اوج پیام اجتماعی اثر می‌رساند و از دل کمدی، یک تراژدی خلق می‌شود گویی در جهانی که قواعدش توسط قدرت تعیین می‌شود، رقابت بین انسان‌های آسیب‌دیده، تنها به فرسودگی بیشتر آنان می‌انجامد. «دوئل» نمایشیست بی ادعا از ابوالقاسم مهدوی که قبل از کارگردانی، در عرصه نمایشنامه نویسی سالها در حال فعالیت است. کارگردان اثر با انتخاب درست بازیگران در همان ابتدا، کیفیت اثر خود را تضمین کرده است که یکاش می‌توانست با مدیریت در تایم نمایش به نمایش حساب شده تری می‌رسید. نمایش دوئل اثریست که از دل کمدی، حقیقتی تلخ درباره شکست‌های فردی و اجتماعی بیرون می‌کشد. این نمایش نشان می‌دهد حتی در محدودیت‌ها نیز می‌توان جهانی دراماتیک ساخت که مخاطب را بخنداند، نگران کند و در پایان، به فکر فرو ببرد. «دوئل» اثری است که جسارت بیان دارد، طنز تلخ را می‌شناسد و تلاش می‌کند از دل محدودیت‌ها، نمایشی سرپا خلق کند. این اثر به مخاطب یادآوری می‌کند که در جهان امروز، شکست همیشه نتیجه نداشتن قدرت نیست؛ گاهی نتیجه نداشتن همبستگی است. لازم به ذکر است این نمایش در سی و ششمین جشنواره تئاتر استان گلستان (آبان ماه ۱۴۰۴)، موفق به کسب جوایز زیر شده است: رتبه اول بازیگری مرد برای هومن صالحی، رتبه دوم بازیگری زن برای آناهید شمالی، رتبه سوم کارگردانی برای ابوالقاسم مهدوی، رتبه اول طراحی لباس برای پریسا نهانپان

سوی دیگر، خط تقابل دائمی دو شخصیت مرد را یادآور می‌شود و مهمتر دیوارهای هریک در طرفین با تصاویری که به شخصیت‌های پنهان آندو هویت می‌بخشد. در این میان پنجره میانی در انتهای صحنه، تنها نقطه ی تنفس بصری صحنه، نمادی از دنیای خارج است. جهانی که نه به شخصیت‌ها امید می‌دهد و نه قرار است آنها را نجات دهد. نوپردازی نیز با ترکیب سایه و رنگ‌های محدود در تابلوهای جداگانه، تلاش کرده تا فضای تعلیق و جنایت را در دل کمدی حفظ کند. و اما بازی‌ها که به زعم بنده، به‌جهت کاراکترهای بازیگران و انتخاب درست آنان، در جاهایی بسیار عالی بنظر می‌رسند. سه بازیگر اصلی نمایش، با هدایت کارگردان و توانمندی که در آنها سراغ می‌رود، موفق شده‌اند دوگانه ی «کمدی- تراژدی» را در اجرا نگه دارند. ریتم درست دیالوگ‌ها و استفاده از مکث‌های حساب‌شده، به خلق لحظه‌هایی منجر شده که تماشاگر در آن هم می‌خندد و هم نگران می‌شود. بازیگر نقش خانم هارپر با حضور جسورانه و تسلط بر زبان بدن، نقش محوری نمایش را شکل می‌دهد و در لحظاتی، تعادل صحنه را مدیریت می‌کند. بازیگران مرد نمایش نیز با اجرای کنترل‌شده، از تیپ‌بودن عبور می‌کنند و به شخصیت‌هایی تبدیل می‌شوند که مخاطب به آنان باور پیدا می‌کند و در مواقعی با الهام از زوج کمدی لورل و هاردی، گویی ادای دین کارگردان به آندو را بازی می‌کنند. بی‌شک دو کاراکتر فری و ادی، با تسلط بر بازی و خودباوری شخصیت‌های قصه، هریک پارتنر شایسته ای برای دیگری بوده است. ... در کل نمایش کمدی تراژدی دوئل با فریاد بیصدا می‌گوید که هیچ‌کس در عرصه دوئل، پیروز نیست. در پایان

اصلی داستان جدا نشود. در واقع طنز نمایش که بر کمدی موقعیت بنا شده، هم نقطه اوج کار است و هم محل جدی‌ترین نقد. در لحظاتی، شوخی‌ها به‌جا، به‌موقع و دقیقاً روی مرز جنایت و کمدی حرکت می‌کنند و تماشاگر را به هیجان می‌اندازد. اما گاهی دیالوگ‌ها از جنس «پُر کردن لحظه» هستند و ضربه کمیک لازم را ندارند. این نوسان، ضربه‌هایی به ضربه‌ها کلی کار می‌زند. «دوئل» برخلاف بسیاری از نمایش‌های واقع‌گرای داخلی، سعی نمی‌کند شخصیت‌ها را قربانی صرف شرایط اجتماعی نشان دهد. فری، ادی و خانم هارپر هر سه زخمی هستند، اما در عین حال خود بخشی از فاجعه‌اند. فری با بازی مهدی کاویان، با گذشته‌ای آشفته و خشم فروخورده، ادی با بازی هومن صالحی، با ساده‌لوحی خطرناک و گناهی درونی، و خانم هارپر با بازی آناهید شمالی، با جاه‌طلبی بی‌پروا، هرکدام نماینده بخشی از جامعه‌اند که سقف بلند رویاهایشان با دیوارهای واقعیت خرد شده است که در طول نمایش در خواهیم یافت که هر سه قربانی جامعه بی رحمند و این تیزبینی در شخصیت‌پردازی، یکی از نقاط قوت اثر است. در شخصیت‌پردازی این اثر ما شاهد تیپ‌هایی هستیم که در روند نمایش، تبدیل به شخصیت می‌شوند. فری، ادی و خانم هارپر در ابتدا به‌عنوان تیپ‌های آشنا معرفی می‌شوند، فری مرد بدبین و خاموش که در مقابلش ادی مردی ساده‌دل و کودک‌وار است و اما خانم ماری هارپر در قامت زنی جذاب و فرصت‌طلب در مقابل آنهاست. در واقع، متن، با هوشمندی، سعی دارد لایه‌هایی از پیشینه و جراحات‌های عاطفی آنان را کم‌کم آشکار کند تا مخاطب پس از خندیدن، با حقیقتی تلخ مواجه شود: بله دوئل سعی دارد بما بگوید که هیچ‌کدام برنده این دوئل نیستند و در دوئل همه قربانی و بازنده اند. فری با گذشته خانوادگی زخمی، به دنبال حق‌خواهی است. ادی با گناهی زخمی زندگی می‌کند و خانم هارپر نمادی از طبقه‌ای است که قدرت را تنها ابزاری برای بقا می‌داند. این سه شخصیت، هم در تقابل و هم در نیاز مشترکشان به «نجات»، شالوده انسانی نمایش را تشکیل می‌دهند. در طراحی صحنه اگرچه تقریباً مینیمال است اما کارآمد و نمادین طراحی شده است و کارکردی دقیق دارد اما کاملاً محافظه‌کارانه، قفسه‌های کتاب، میز وسط و پنجره مرکزی، کارکرد روایی و نمادین خوبی دارند، اما در هیچ لحظه‌ای تبدیل به عنصر «غافلگیرکننده» نمی‌شوند. در واقع، صحنه از نمایش پیروی می‌کند، نه اینکه به آن نیرو بدهد. با این حال وجود دو قفسه کتاب در دو سمت صحنه از یک‌سو فضای کتابفروشی را تداعی می‌کند و از

«

نقدی بر نمایش کمدی

تراژدی «دوئل» نویسنده و کارگردان:
ابوالقاسم مهدوی

یک متن هوشمند

الف-دشتی

نمایش کمدی تراژدی «دوئل» تازه‌ترین تجربه ابوالقاسم مهدوی در حوزه کمدی تراژدیست، اثری که با اتکا به موقعیت‌های کمیک، تعلیق روانی و شخصیت‌پردازی تیپ-محور، اما چندلایه، تلاش می‌کند تصویری کوچک اما گویا از بحران انسان معاصر ارائه دهد. «دوئل» در یک آپارتمان کوچک، با امکانات محدود اما هوشمندانه، جهانی می‌سازد که در آن سه انسان درگیر دروغ‌ها، آرزوها و شکست‌های خود هستند. در واقع در پس ساختار دراماتیک، نبردی پنهان در زیر پوست طنز جاریست. «دوئل» نمایشیست که با وجود ایده جذاب، در بستری کم‌امکانات شکل گرفته اما تماشاگر را غافلگیر می‌کند؛ نه به دلیل فرم غیرمنتظره، بلکه به‌خاطر ضربه‌هایی که در لایه زیرین روایت فرود می‌آورد. این نمایش کمدی-تراژدی، بیش از آن‌که بخواهد سرگرم کند، قصد دارد از میان خنده، نیشی به انسان امروزی بزند: انسانی که در تقلا ی بقا، دست‌وپا می‌زند و در نهایت، مقابل ساختارهای بزرگ‌تر شکست می‌خورد. نمایش کاملاً در یک آپارتمان کوچک می‌گذرد؛ انتخابی که هم فرصت است و هم دام. اگرچه کارگردانی در بسیاری از لحظات توانسته از این محدودیت به نفع تعلیق و تنش استفاده کند، اما ریتم روایت در پاره‌ای از صحنه‌ها دچار افت انرژی و کش‌آمدگی می‌شود. با این حال، هوشمندی متن در پوشاندن این ضعف‌ها با طنز موقعیت، باعث می‌شود تماشاگر از مسیر



راز تناسب اندام مردان با چند حرکت ورزشی

حسن آرامش و تمرکز ایجاد می کند. تنها پنج دقیقه در پایان تمرین کافی است تا بدن و ذهن در تعادل کامل قرار گیرند.

چرا این تمرین ها برای مردان بالای ۴۵ سال حیاتی اند؟

از حدود ۴۰ سالگی به بعد، بدن مردان به طور طبیعی هر سال بخشی از توده عضلانی خود را از دست می دهد. همزمان سوخت و ساز پایه کاهش می یابد و چربی ها راحت تر ذخیره می شوند. کاهش تستوسترون نیز روند ترمیم عضلات را کند می کند. در نتیجه، احساس خستگی، افت انگیزه و حتی تغییرات خلقی شایع می شود. تمرین های معرفی شده در این مطلب، با فعال کردن عضلات اصلی بدن و بهبود جریان خون، به بازسازی طبیعی هورمون ها کمک می کنند. انجام روزانه آن ها باعث می شود بدن نه تنها قوی تر بلکه جوان تر عمل کند. تحقیقات نشان داده اند که مردانی که تنها ۲۰ دقیقه فعالیت منظم صبحگاهی دارند، سطح انرژی شان در طول روز تا ۳۰ درصد بیشتر از دیگران است و خطر بیماری های قلبی و مفصلی در آن ها تا ۴۰ درصد کاهش می یابد.

نکات طلایی برای اثربخشی بیشتر

«تمرین ها را هر روز در ساعت ثابت انجام دهید تا بدن به ریتم منظم عادت کند. بعد از تمرین، آب بنوشید و صبحانه ای سبک و سرشار از پروتئین بخورید. «خواب کافی شبانه (حداقل ۷ ساعت) تأثیر مستقیم بر بازسازی عضلات دارد. «اگر درد یا فشار غیرعادی حس کردید، شدت تمرین را کاهش دهید اما قطع نکنید. «نظم از شدت مهم تر است. حتی اگر روزی تنها ۱۵ دقیقه فرصت دارید، آن را از دست ندهید.

جوانی یعنی حرکت

راز جوانی مردان نه در دارو و مکمل، بلکه در حرکت مداوم است. اگر هر صبح تنها چند دقیقه را به بدن خود هدیه دهید، نتیجه اش چیزی فراتر از عضله و قدرت خواهد بود، ذهنی آرام تر، اعتماد به نفسی بالاتر و احساسی از زنده بودن. همان طور که فیلسوفی گفته است: «کسی که حرکت می کند، هیچ گاه پیر نمی شود.»

باز کنید، پشت را صاف نگه دارید و به آرامی بنشینید، گویی می خواهید روی صندلی خیالی بنشینید. سپس با فشار دادن پاشنه ها، به حالت ایستاده بازگردید. در تمام طول حرکت، نگاه رویه جلو و قفسه سینه باز بماند. اسکوات جریان خون را در پایین تنه به

گزینه است. این تمرین به ظاهر ساده، اما فوق العاده مؤثر است، چون تقریباً همه عضلات بدن را درگیر می کند و به ویژه برای مردانی که ساعات زیادی پشت میز می نشینند، یک تمرین نجات بخش محسوب می شود. برای انجام پلانک، روی آرنج ها و پنجه های

صبح، انعطاف و قدرت کمر را به شکل محسوسی افزایش می دهد. با تداوم، حتی احساس خواهید کرد قامتتان صاف تر و حرکات روزمره تان سبک تر شده است.

۲. شنا سوئدی: دشمن افت عضله و خستگی



هیچ تمرینی به اندازه «شنا سوئدی» در حفظ قدرت بالاتنه مؤثر نیست. این حرکت کلاسیک، با درگیر کردن همزمان عضلات سینه، بازو، شانه و شکم، متابولیسم بدن را بلافاصله پس از بیدار شدن فعال می کند. برای اجرای آن، کف دست ها را کمی بازتر از عرض شانه روی زمین بگذارید، بدن را در یک خط صاف نگه دارید و به آرامی پایین بروید تا سینه نزدیک زمین شود. سپس به نقطه شروع بازگردید. تمرکز کنید که در تمام طول حرکت، شکم منقبض و بدن بدون افتادگی بماند. در ابتدا شاید انجام چند شنا دشوار به نظر برسد، اما با استمرار بدن به سرعت سازگار می شود. حتی نسخه ساده تر آن (با زانو روی زمین) نیز اثر فوق العاده ای دارد. شنا منظم، علاوه بر تقویت عضلات، باعث ترشح تستوسترون و افزایش انرژی صبحگاهی می شود. این تمرین را سه روز در هفته با ۱۰ تا ۱۵ تکرار آغاز کنید و به تدریج به نسخه کامل برسید.

۳. پلانک: ستون جوانی بدن

اگر بخواهید تنها یک حرکت را از این فهرست انتخاب کنید، پلانک بهترین

گرددش درمی آورد، عضلات ران و باسن را تقویت می کند و حس پویایی بدن را بازی گرداند. اگر در ابتدا زانوهایتان حساس است، می توانید دامنه حرکت را کمتر کنید، اما تداوم مهم تر از شدت است. سه ست ۱۲ تایی در صبح، نقطه شروعی عالی است تا در چند هفته، پاهای قوی تر و متعادل تری داشته باشید.

۵. کشش دینامیک و تنفس عمیق: هماهنگی ذهن و بدن

در پایان تمرینات صبحگاهی، چند دقیقه را به کشش و تنفس اختصاص دهید. بسیاری از مردان این بخش را بی اهمیت می دانند، در حالی که دقیقاً همین لحظات است که بدن و ذهن را برای روزی متعادل آماده می کند. در حالت ایستاده، بازوها را بالا ببرید و نفس عمیق بکشید؛ سپس با بازدم، آرام به جلو خم شوید و کف دست را به سمت زمین ببرید. حرکات نرم گردن و چرخش شانه ها را اضافه کنید تا جریان خون در بالاتنه افزایش یابد. این ترکیب کشش و تنفس، عضلات را از خشکی صبحگاهی نجات می دهد، فشار ذهنی را کاهش می دهد و با اکسیژن رسانی بهتر،

پا قرار بگیرید، بدن را در خطی مستقیم نگه دارید و نگاهتان را به زمین بدوزید. شکم را منقبض کنید و تنفس آرام و عمیق داشته باشید. در ابتدا شاید ۲۰ ثانیه برایتان کافی باشد، اما هدف نهایی، نگه داشتن وضعیت تا ۶۰ ثانیه است. پلانک به تقویت عضلات مرکزی، تثبیت مفاصل شانه و لگن، و جلوگیری از افتادگی شکم کمک می کند. مهم تر از آن، در طول روز احساس «کنترل» بیشتری بر بدن خود خواهید داشت؛ گویی ستون فقراتتان محکم تر و حرکاتتان مطمئن تر شده است.

۴. اسکوات با وزن بدن: پایه ای ترین تمرین برای پاهای قدرتمند

با بالا رفتن سن، قدرت پاهای کاهش می یابد و تعادل بدن مختل می شود؛ همین موضوع باعث می شود بسیاری از مردان در دهه های بعدی زندگی دچار لغزش یا خستگی زودرس شوند. اسکوات ساده ترین و در عین حال مؤثرترین تمرین برای حفظ قدرت پا و افزایش تراکم استخوان است. برای انجام آن، پاها را به اندازه عرض شانه

نزدیک شدن به دهه پنجم زندگی تغییراتی در بدن مردان ایجاد می کند که شامل تحلیل عضلات و کاهش انرژی است؛ با این حال، این روند قابل توقف است. کلید حفظ جوانی و قدرت، اجرای چند حرکت صبحگاهی منظم است. به گزارش ایرنا زندگی، با نزدیک شدن به دهه پنجم زندگی، بدن مردان به تدریج دچار تغییراتی می شود که گاهی محسوس و گاهی پنهاناند؛ تحلیل عضلات، کاهش انعطاف پذیری و کاهش انرژی روزانه از مهم ترین این تغییرات هستند. اما نباید این روند را پایان راه دانست. بدن انسان در هر سنی قابلیت بازسازی و احیا دارد، مشروط بر آنکه فرصت و انگیزه لازم برای حمایت از آن فراهم شود. یکی از ساده ترین و مؤثرترین مسیرها برای حفظ قدرت و جوانی مستمر، اجرای چند حرکت صبحگاهی منظم است. این تمرینات کوتاه، با تحریک هوشمندانه جریان خون، بیدار کردن عضلات و آزادسازی هورمون های حیاتی، بدن را برای ورود به یک روز کاملاً پرنرژی و متمرکز آماده می سازند. در ادامه با پنج حرکت کلیدی آشنا می شویم که مخصوص مردان بالای ۴۵ سال طراحی شده اند، حرکاتی که بدون نیاز به باشگاه یا تجهیزات خاص، می توانند تفاوتی محسوس در استقامت، ظاهر و روحیه شما ایجاد کنند.

۱. حرکت پل: احیای کمر و عضلات مرکزی

یکی از اولین بخش هایی که با افزایش سن آسیب پذیر می شود، عضلات پشت و مرکزی بدن است. ضعف در این ناحیه معمولاً به کمردردهای مزمن، بدفرمی بدن و حتی کاهش اعتماد به نفس منجر می شود. حرکت «پل» راه حلی ساده و مؤثر برای فعال سازی این عضلات است. برای انجام آن، روی زمین دراز بکشید، زانو ها را خم کنید و کف پاها را روی زمین بگذارید. در حالی که دست ها در دو طرف بدن قرار دارد، لگن را آرام بالا بیاورید تا بدن از زانو تا شانه در یک خط مستقیم قرار گیرد. چند ثانیه در این حالت بمانید و سپس پایین بیایید. این حرکت، عضلات سرسینه، کمر و شکم را بیدار می کند و خون را در ستون فقرات به گردش درمی آورد. انجام سه نوبت ۱۵ تایی از این تمرین در