



کارگزاری فارابی

مشاوره و سرمایه گذاری در بورس

www.kargozari.org

گرگان: خیابان ولیعصر (عج)  
بین عدالت ۶۵ و ۶۷ مجتمع اهورا، طبقه اول

۰۱۷۳۲۵۲۲۷۵۹

# گلشن مهر

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

یکشنبه ۹ خرداد ماه ۱۴۰۰ / سال بیست و دوم / شماره ۸ / ۲۲۲۴ / صفحه ۲۵۰ / تومان

وضعیت باثبات  
بیمارستان‌های گلستان



۲

کاهش حدود ۸۰ درصدی  
رواناب رودخانه‌ها



۲

محدودیت تردد تعطیلات  
نیمه خرداد اعمال می شود



۳

## یادداشت اول

### ضرورت آموزش کنترل هیجان‌ها برای پیشگیری از خشونت

■ با مسوولیت سردبیر

خشونت پدیده ای اجتماعی است که فارغ از ملیت، نژاد، طبقه اجتماعی و حتی میزان توسعه یافتگی در همه ی جوامع دیده می شود. اگرچه میزان و شدت آن در جوامع و فرهنگ های گوناگون متفاوت است.

خشونت را می توان هم علت و هم معلول بسیاری از آسیب های اجتماعی دانست. عوامل متعددی می توانند بر شکل گیری خشونت و نوع و میزان آن اثرگذار باشند. با این حال عوامل اجتماعی و فرهنگی نقش موثری در نوع و میزان خشونت دارند.

در پی چندین مورد حوادث به وجود آمده از جمله تیرکشی های اخیر در شهرستان گرگان و به طور کلی در استان گلستان ضرورت دانستیم که به بررسی زمینه های فرهنگی موثر بر خشونت در شهر گرگان بپردازیم.

عدم برآورده شدن انتظارات از راه های مشروع، عدم تخلیه صحیح و مناسب خشونت انباشته شده، عدم تعهد به اصول اخلاقی، خانوادگی و اجتماعی، در دسترس بودن سلاح گرم و سرد، ضعف در کنترل خشم آنی، تصور ناتوانی پیگیری پلیس و نهادهای امنیتی، قضایی و.....عواملی است که در بررسی خشونت های اخیر به خوبی مشهود است. خشونت از مهم ترین آسیب هایی است که سلامت روان فرد و در نهایت جامعه را به خطر می اندازد و آرامش و امنیت روانی افراد جامعه را مخدوش می کند. متأسفانه خانواده ها، برای پیشگیری از زمینه های سوق دهنده ی جوانان به سمت رفتارهای خشونت آمیز و پرخاشگرانه، آموزش های لازم را ندیده اند انگشت اتهام همچنان به سمت نظام آموزشی است که نتوانسته است در مورد روش های درست فرزندپروری به خانواده ها مخصوصاً خانواده های در معرض خطر آموزش های لازم را ارایه دهد. همچنین آموزش به کودکان و نوجوانان در مدارس برای پیشگیری از خشونت از اهمیت ویژه ای برخوردار است. کنترل درست هیجان ها و مدیریت آنها برای تنظیم روابط اجتماعی و نیز پیشگیری از آسیبهای اجتماعی ضرورت دارد بنابراین باید راههای مقابله باخشونت و مدیریت خشم را بیاموزیم و به فرزندان خود نیز آموزش دهیم.



با آثار سینمایی بر خورد  
عادلانہ داشته باشیم  
« ۷ »



حمله خواب  
یادگار کولیبسی  
« ۵ »



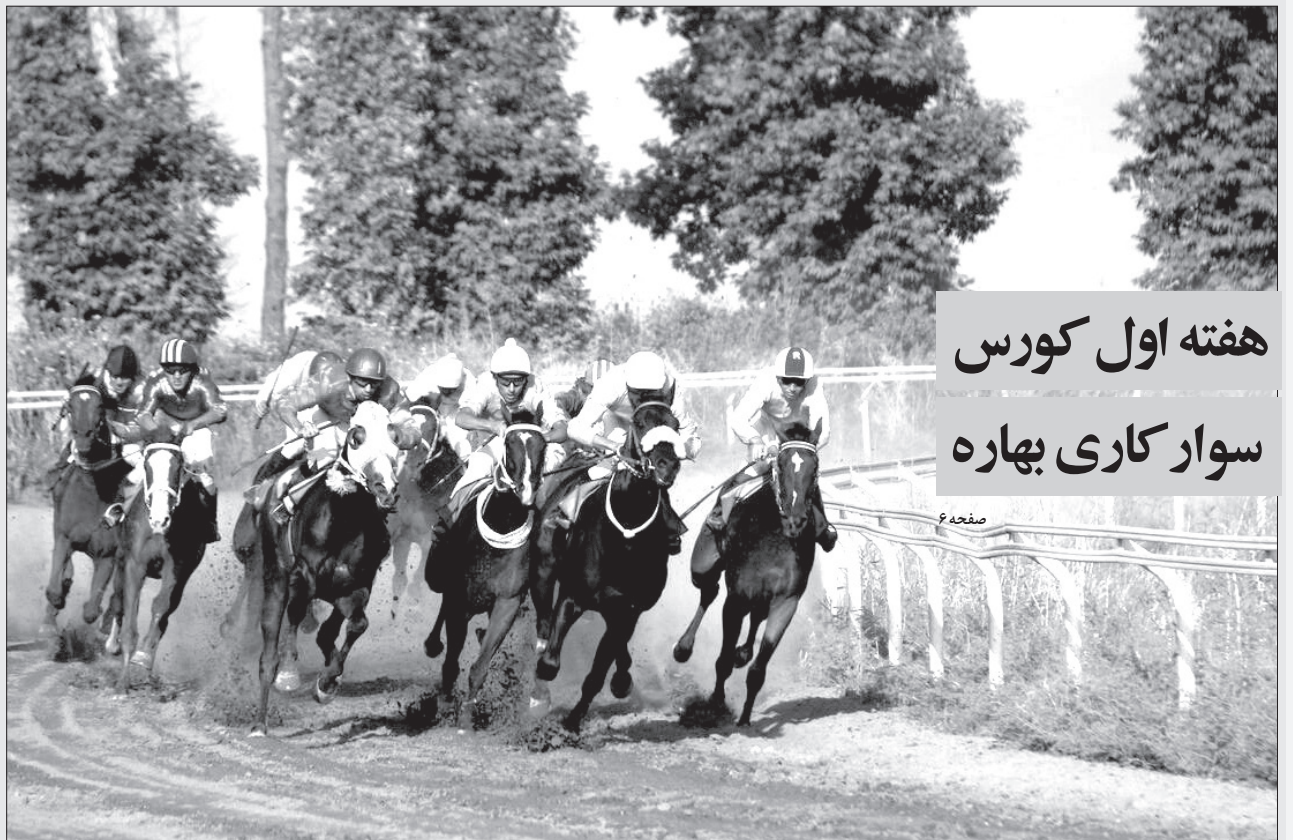
علت وقوع جرائم  
خشن چیست؟  
« ۴ »

# کمبود آب در گرگان

تصریح کرد: در حال حاضر نیز که به واسطه شرایط همه گیری ویروس کرونا، افزایش بیش از حد مصرف آب جهت رعایت مسائل بهداشتی و مقابله با این ویروس را پیش رو داشته که تاثیر کاهش نزولات صفحه ۲

این امور ۶۱۴ هزار و ۲۴۴ نفر که است که از این میزان ۴۳۵ هزار نفر در حوزه شهری و ۱۶۲ هزار و ۷۴۴ نفر در روستاها ساکن می باشند که این میزان کمبود آب طی چند سال اخیر شهرستان گرگان را در بحث تامین آب شرب دچار مشکل بحران نموده است. غلامی در ادامه

مدیر امور آب و فاضلاب گرگان گفت: در حال حاضر شهرهای گرگان، سرخنگلاته، جلین و ۸۱ روستای تحت پوشش مرکز استان با ۴۶۸ لیتر در ثانیه با کمبود آب روبرو می باشد. به گزارش روابط عمومی، قربان غلامی با اعلام این خبر افزود: جمعیت تحت پوشش



هفته اول کورس  
سوار کاری بهاره

صفحه ۶

عکس: محمد سپاسی

www.golshanemehr.com

# وضعیت باثبات بیمارستان های گلستان

شده است، گفت: شرایط بیمارستانها به حالت عادی برگشته و عمل های جراحی که طی دو هفته قبل محدود شده بود، برقرار شده است. وی افزود: از نظر تعداد مراکز تجمعی تزریق واکسن پنجمین استان کشور هستیم و ۳۸ مرکز راه اندازی شده است. رئیس دانشگاه علوم پزشکی گلستان گفت: تاکنون ۹۰ هزار دوز واکسن وارد استان شده و ۵۶ هزار دوز در نوبت اول و ۱۳ هزار دوز در نوبت دوم تزریق شده است. فاضل بیان کرد: تمامی کادر درمان واکسینه شده و پرسنل داوطلب نداریم، همچنین تزریق واکسن به بیماران خاص انجام شده مگر اینکه پزشک معالج اجازه تزریق ندهد باشد. وی گفت: جانبازان تنفسی و بالاتر از ۵۰ درصد طبق پروتکل ها واکسینه شده و ۴۳۰ جانبار واکسن دریافت کردند.



در مراکز درمانی سطح استان بستری بوده که ۶۲ بیمار در آی سی یو و ۲۲ نفر هم به دستگاه ونتیلاتور متصل هستند. فاضل با بیان اینکه شرایط بیمارستان ها به ثبات رسیده و بار مراجعات هم کمتر

رئیس دانشگاه علوم پزشکی گلستان گفت: شرایط بیمارستان های گلستان به ثبات رسیده و بار مراجعات بیماران هم کمتر شده است. عبدالرضا فاضل در جلسه استانی مقابله و پیشگیری از کرونا اظهار کرد: روند نزولی شیوع کرونا در استان از هفته های گذشته آغاز شده و امیدواریم ادامه داشته باشد. رئیس دانشگاه علوم پزشکی گلستان افزود: علیرغم استمرار روند کاهش، رنگ بندی شهرها تغییر نکرده و هم اکنون گرگان، علی آباد کنول و کردکوی در وضعیت نارنجی و سایر شهرستان ها در وضعیت زرد قرار دارند. وی بیان کرد: پیش بینی می کنیم با ادامه این روند هفته آتی شرایط بهتری داشته باشیم مگر اینکه با توجه به تعطیلات نیمه خرداد رعایت پروتکل ها توسط مردم نقض شود. فاضل اضافه کرد: محدودیت مسافرت در نیمه خرداد

عرصه انتخابات بگذارند و امیدواریم که شاهد رویش و نه ریزش باشیم. وی ادامه داد: امیدواریم رقابت همراه با رفاقت بوده و دوستی ها خدشه دار نشود. منتظری اضافه کرد: در انتخابات شوراهای شهر ۱۳ درصد و در روستاها پنج درصد عدم احراز داشتیم و هیئت نظارت استان با یک نگاه مشفقانه و صمیمانه همه مسیرها را طی کرد تا حقی از کسی ضایع نشود.

به فرمانداری ها اعلام خواهد شد. رئیس هیئت عالی نظارت بر انتخابات شوراهای اسلامی گلستان افزود: تمام تلاش بر این است که با نهایت دقت و اعتمادسازی این مراحل انجام شود. منتظری بیان کرد: امیدواریم کسانی که به مرحله بعد راه می یابند با نگاهی به گذشته و آسیب شناسی برخی بداخلاقی هایی که در سابق اتفاق افتاده، بر اساس منشور اخلاقی پا به

رئیس هیئت عالی نظارت بر انتخابات شوراهای اسلامی گلستان گفت: نتایج اعتراض داوطلبان رد صلاحیت شده شوراها تا ۱۵ خرداد اعلام می شود. به گزارش روابط عمومی، غلامرضا منتظری اظهار کرد: ۱۰ و ۱۱ خرداد، آخرین مرحله رسیدگی به اعتراضات نامزدهای شورای شهر در تهران به پایان می رسد و نتایج قطعی تا روز ۱۵ خرداد

## اعلام نتایج اعتراض داوطلبان رد صلاحیت شده شوراها

# کمبود آب در گرگان

یک هزار و ۷۶۷ لیتر در ثانیه و آبهای سطحی به میزان ۱۰۰ لیتر در ثانیه تامین می گردد. وی همچنین طول خطوط انتقال آب شهرستان گرگان را ۲۲۹ کیلومتر و طول شبکه توزیع آب را ۸۳۹ کیلومتر عنوان کرد و افزود: حجم مخازن ذخیره آب ۱۱۷ هزار و ۴۷۰ متر مکعب، تعداد تصفیه خانه های آب شرب ۲ باب و حداکثر مصرف روزانه آب ۲ هزار و ۲۸۶ لیتر در ثانیه و حداکثر تولید آب را ۱۴۵۰ لیتر در ثانیه عنوان نمود.

گرگان را در بحث تامین آب شرب دچار مشکل بحران نموده است. غلامی در ادامه تصریح کرد: در حال حاضر نیز که به واسطه شرایط همه گیری ویروس کرونا، افزایش بیش از حد مصرف آب جهت رعایت مسائل بهداشتی و مقابله با این ویروس را پیش رو داشته که تاثیر کاهش نزولات جوی به مقدار ۳۵ درصد نیز این مسئله را حادتر می نماید. مدیر امور آب و فاضلاب گرگان در ادامه افزود: تامین آب شرب در گرگان از ۱۵۵ حلقه چاه که با ظرفیت

مدیر امور آب و فاضلاب گرگان گفت: در حال حاضر شهرهای گرگان، سرخندکلا، جلین و ۸۱ روستای تحت پوشش مرکز استان با ۴۶۸ لیتر در ثانیه با کمبود آب روبرو می باشند. به گزارش روابط عمومی، قربان غلامی با اعلام این خبر افزود: جمعیت تحت پوشش این امور ۶۱۴ هزار و ۲۴۴ نفر است که از این میزان ۴۳۵ هزار نفر در حوزه شهری و ۱۶۲ هزار و ۷۴۴ نفر در روستاها ساکن می باشند که این میزان کمبود آب طی چند سال اخیر شهرستان

## روز و شب های گرم در انتظار گلستانی ها



رئیس گروه پیش بینی و هشدار اداره کل هواشناسی گلستان از روند افزایشی دما تا ۴۵ درجه سانتیگراد در استان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، محمود محمد قلی پور اظهار کرد: با توسعه فعالیت سامانه کم فشار حرارتی و انتقال هوای گرم به استان روند افزایشی دما از روز گذشته آغاز شده و این وضعیت تا روزهای آتی هم ادامه خواهد داشت. رئیس گروه پیش بینی و هشدار اداره کل هواشناسی گلستان افزود: طبق نقشه های هواشناسی، روز یکشنبه دمای هوا مخصوصاً در مناطق شمالی و مرکزی به بیش از ۴۵ درجه خواهد رسید و شامگاه یکشنبه شب گرمی خواهد بود. وی بیان کرد: از پیامدهای این سامانه کم فشار، وزش باید گرم و افزایش احتمال آتش سوزی مراتع است که باید دستگاه های متولی تمهیدات لازم را پیش بینی کنند. محذوقی پور ادامه داد: اما از دوشنبه، آسمان استان ابری می شود و دمای هوا کاهش خواهد یافت.

## آگهی مزایده

### غرفه های فروشگاه اتکا گلستان

فروشگاه اتکا در نظر دارد غرفه های ترشیجات و آجیل و خشکبار مستقر در فروشگاه مرکزی و شماره ۲ گرگان، همچنین آزادشهر و کنبد و غرفه مرغ و گوشت فروشگاه علی آباد و آزادشهر را به صورت قرارداد مشارکتی و از طریق برگزاری مزایده عمومی در اختیار متقاضیان قرار دهد. به همین منظور متقاضیان میتوانند جهت شرکت در این مزایده و کسب اطلاعات بیشتر از تاریخ درج آگهی به مدت ۱۰ روز کاری به آدرس ذیل مراجعه، و اسناد مزایده را دریافت نمایند.

اتکا در رد و یا قبول پیشنهادات مختار بوده و هزینه درج آگهی به عهده برنده مزایده میباشد.

آدرس: گرگان ابتدای خیابان شهید بهشتی جنب اداره برق شرکت فروشگاه های زنجیره ای اتکا واحد بازرگانی

تلفن تماس: ۰۱۷۳۲۲۳۸۹۸۱





### محدودیت تردد تعطیلات نیمه خرداد اعمال می شود



استاندار گلستان گفت: طبق مصوبه ستاد ملی کرونا محدودیت تردد بین استانی در تعطیلات نیمه خردادماه در گلستان اعمال می شود. به گزارش روابط عمومی، هادی حق شناس در جلسه استانی ستاد مقابله و پیشگیری از کرونا اظهار کرد: وضعیت کرونا در استان به شرایط ثبات رسیده و انتظار داریم این روند کاهشی ادامه داشته باشد. استاندار گلستان افزود: به لحاظ تردد برخی از شهروندان به استان های جنوبی (سیستان و بلوچستان و غیره) ممکن است روند کاهشی تحت شعاع قرار گیرد. وی اضافه کرد: منع تردد بین این استان ها وجود ندارد ولی نظارت بر رعایت پروتکل ها و کنترل افزایش یافته است. حق شناس ادامه داد: در سه هفته آینده برگزاری انتخابات را پیش رو داریم و از ستاد ملی کرونا درخواست کردیم که نمایندگان هیئت های اجرایی و نظارت و بازرسی و نمایندگان کاندیداها مشمول تزیق واکسن شوند که بخشی از این امر مورد موافقت قرار گرفت. استاندار گلستان بیان کرد: هزار و ۷۸۵ صندوق اخذ رای با ۴۰ هزار عوامل مختلف اجرایی در استان وجود دارد و امیدواریم شرایط واکسیناسیون آنها را فراهم کنیم. وی گفت: طبق مصوبه ستاد ملی کرونا از ساعت ۱۲ ظهر روز چهارشنبه هفته جاری تا روز دوشنبه محدودیت تردد بین استانی به دلیل تعطیلات نیمه خردادماه اعمال می شود و متخلفان مشمول جریمه ۵۰۰ هزار تومانی الی یک میلیون تومانی خواهند بود.



### قزاق های گلستان میدان انتخابات را خالی نمی کنند

روحانی قزاق و اهل سنت مقیم گلستان با تاکید بر ضرورت انتخاب مدیران دلسوز و لایق برای مدیریت آینده کشور گفت: قزاق های ساکن این استان همانند دوره های گذشته میدان انتخابات را خالی نکرده و به صورت حداکثری در این عرصه مهم سیاسی شرکت می کنند. جلال الدین آخوند ایست گلدی اظهار داشت: مردم هوشیار باشند و با حضور در صحنه انتخابات ثابت کنند برخلاف دیدگاه کشورهای مستکبر همچنان پای نظام خود ایستاده اند. ایست گلدی ادامه داد: از ابتدای پیروزی انقلاب اسلامی مردم شیعه و سنی در صحنه های مختلف حضور داشتند چرا که معتقدند پایه و اساس حکومت اسلامی و دینی بر پایه مشارکت مردم استوار است. استان گلستان با یک میلیون و ۸۶۹ هزار نفر جمعیت علاوه بر خواهرخواندگی با منگستان و فعالیت سرکسولگری قزاقستان در گرگان قربات های دیگری هم با این کشور دارد چرا که ۱۵۰۰ خانوار قزاق با جمعیتی قریب به ۱۰ هزار نفر از گذشته های دور در گرگان و بندر ترکمن ساکن هستند.

گرگان اضافه کرد: دشمن به دلیل اینکه دیگر توان مقابله نظامی با ایران را ندارد، با توجه به نزدیکی انتخابات، وارد دنیای شایعه سازی و تهمت شده است. وی تاکید کرد: جعل و ایجاد شایعه و پخش آن در واقع جنگ روانی بوده که از سوی دشمن برنامه ریزی شده است و دامن زدن به این مسائل سبب پژمرده و دلسرد شدن افکار عمومی جامعه می شود.

ویگانگی شده و در دل دشمن، رعب و وحشت ایجاد می کند. وی با اشاره به برنامه های دشمن برای ایجاد دلسردی و ناامیدی در بین مردم، گفت: دشمن با سیاه نمایی و ایجاد شایعه تلاش می کند مردم را از شرکت در پای صندوق های رای بازدارد. برقرار بیان کرد: متأسفانه عده ای هم از درون نظام به خواسته یا ناخواسته با دشمن همراهی می کنند. امام جمعه موقت

گرگان - امام جمعه موقت گرگان گفت: مشارکت در انتخابات در بین دشمنان رعب و وحشت ایجاد خواهد کرد. حجت الاسلام قربانعلی برقرار در خطبه های عبادی سیاسی نماز جمعه گرگان اظهار کرد: انتخابات مهمی در پیش روی داریم که حضور و مشارکت حداکثری مردم در آن حائز اهمیت است. امام جمعه موقت گرگان افزود: حضور در انتخابات سبب اتحاد

### مشارکت در انتخابات سبب ایجاد رعب و وحشت بین دشمنان خواهد شد

# جرایم خشن خط قرمز دستگاه قضایی



آباد در داسرای گرگان به پایان رسیده است و به محض اعلام گزارش پزشکی قانونی، کیفرخواست متهمان صادر

ورود و عوامل ناامنی و ایجاد تشویش در جامعه را دستگیر کنند. وی گفت: رسیدگی به پرونده تبر به دستان قرن

رئیس کل دادگستری گلستان گفت: جرایم خشن خط قرمز دستگاه قضایی است و دادستان ها به مجرمان خشن رحم نمی کنند. به گزارش روابط عمومی، روزهای گذشته شاهد افزایش خشونت های خیابانی در گلستان بودیم که در نمونه اخیر آن مرد ۴۵ ساله در داخل خودرو به قتل رسید. رئیس کل دادگستری گلستان در این راستا گفت: ورود سریع و قاطع به موضوع جرایم خشن همواره در اولویت دستگاه قضایی استان است و دادستان ها ماموریت دارند رسیدگی به این پرونده ها را به صورت ویژه در اولویت قرار دهند و به این مجرمان رحم نکنند. هادی هاشمیان از نیروی انتظامی هم خواست: در جرایم مشهود و خشن، سریع و قاطع

نشاط ایجاد شده از سوی مجریان و متولیان امر برگزاری انتخابات از یک سو و تبیین اهمیت شرکت در این عرصه سرنوشت ساز به نوبه خود از سوی دیگر در رونق بخشی به فضای انتخابات بسیار مؤثر عمل کنند. وی افزود: مردم به عنوان سرمایه اصلی یک جامعه، مسائل روز را از دریچه رسانه ها می نگرند و تأثیر پذیری خاصی دارند بنابراین رسانه ها می توانند در راستای مقابله با توطئه های دشمنان نظام نتایج حضور مردم در انتخابات گذشته را ترسیم کنند تا مردم بدانند که شرکت در انتخابات تأثیر عمده ای در سرنوشت آنها و کشور خواهد داشت و از این طریق افکار عمومی را ساماندهی و جهت دهی کرده و به نقش هدایتگری و تنویر افکار عمومی خود عمل کنند. میرزاعلی با هشدار نسبت به وعده ها انتخاباتی گفت: برخی کاندیداها وعده هایی می دهند که در اجرا آن می مانند؛ مردم بر اساس وعده هایی که کاندیداها می دهند دلخوش هستند تا مشکلاتشان حل شود و همین وعده ها در آرای مردم تأثیر گذار است. امام جمعه آق قلا تصریح کرد: ما هم باید سعی کنیم افراد خوشنام و چهره شناخته شده، روشنفکر، دیندار، وفادار به اسلام و نظام، اندیشمند، آگاه به مشکلات مردم و مطالبات به حق و مؤلفه اثرگذار در انتقال زمینه های

سیاسی و اجتماعی و بین المللی حائز اهمیت است چرا که دوست و دشمن چشم به این انتخابات دوخته اند، بنابراین حضور پرشکوه و حداکثری همراه با انتخاب اصلح، کشور را تضمین، دوستداران انقلاب را خوشحال و دشمنان را ناامید می کند. تبلیغات سنگین دشمن برای عملیات روانی انتخابات ایران میرزاعلی افزود: دشمنان نظام اسلامی در راستای تحقق اهداف خود به انواع تبلیغات سنگین و بمباران روانی متوسل شدند تا مردم پای صندوق رأی بیایند، در صورتی که باید بدانند نظام ما متکی به مردم است و ملت شریف ایران اسلامی با حضور گسترده در انتخابات بار دیگر نقشه های دشمنان را نقش بر آب خواهند کرد. وی افزود: در شرایط کنونی که دشمن به دنبال بی رونقی و کم رنگ جلوه دادن انتخابات است قطعاً احساس تکلیف مردم برای حضور در صحنه و تدبیر مسئولان و برنامه ریزان در ایجاد فضای نشاط آور انتخابات کمک خواهد کرد تا بار دیگر نقشه های دشمنان نابود و شاهد حضوری پررنگ و پرشور پای صندوق های رأی باشیم. امام جمعه آق قلا درباره نقش محوری رسانه ها در انتخابات گفت: رسانه ها در این عرصه به عنوان یک مؤلفه اثرگذار در انتقال زمینه های

کاندیداها چه برنامه ای را برای آینده در موضوعات مختلف ارائه می دهند. وی افزود: با شفافیت در عملکرد مردم به نحو مطلوبی می توانند برنامه های ارائه شده از سوی کاندیداها را مورد ارزیابی قرار دهند و این شفافیت باعث می شود اعتماد مردم به کاندیداها بیشتر و راحت تر باشد. میرزاعلی در خصوص معیارهای فرد اصلح گفت: داشتن اخلاق کریمه به معنای داشتن طبع نرم، خوشرویی و رعایت اخلاق اسلامی اولین ویژگی فرد اصلح است. وی افزود: فرد اصلح باید قاطعیت داشته باشد و این به معنای آن است که در احقاق حقوق مردم و مبارزه با فساد چهره های قاطع و مصمم از خود نشان دهد. امام جمعه آق قلا پاکدستی، کارآمدی و در مسیر انقلاب ثابت ماندن، حسن ادب، دوری از آلودگی های قدرت، تحول خواه و تحول گرا بودن و داشتن سلامت نفس و امانت داری را از دیگر شاخص های فرد اصلح برشمرد. مدیرکل کتابخانه های عمومی استان گلستان تبیین خدمات نظام را بهترین روش برای خنثی سازی توطئه های دشمنان دانست و افزود: دشمن از هر فرصتی برای ناکارآمد جلوه دادن نظام و ضربه زدن به آن استفاده می کند تا حضور مردم را کم رنگ و مشارکت آنان را در انتخابات کاهش دهد. وی تاکید کرد: این انتخابات به لحاظ

### شفافیت مالی و عملکردی از معیارهای انتخاب اصلح است



امام جمعه شهرستان آق قلا گفت: شفافیت مالی و عملکردی از معیارهای انتخاب اصلح است و مردم باید در انتخابات پیش رو به این نکته توجه کنند. آخوند عبدالحی میرزاعلی در گفتگو با خبرنگار مهر با تاکید بر اهمیت شفافیت در انتخابات اظهار کرد: مهم ترین اصل در انتخاب کاندیداها ارائه برنامه است و باید در این زمینه مردم با کیفیت برنامه های کاندیداها آشنا باشند و بدانند

# علت وقوع جرائم خشن چیست؟

گلستان در حوزه آموزش‌های رفتاری، کنترل خشونت و درونی کردن بسیاری از هنجارهای اجتماعی، برنامه‌های کاربردی و اثرگذاری را تدوین و اجرایی نکرده است، این در حالی است که مدارس نقش کلیدی در شکل‌گیری شخصیت دانش‌آموزان ایفا می‌کنند.

جعفری بیان کرد: همچنین طبق نظریه فراگیری اجتماعی، عمومیت خشونت و نمایش دادن آن به اشکال تحقیر و توهین، تجاوز، ضرب و جرح، تخریب و قتل از جانب برخی از والدین، دوستان و افراد بزهکار، سبب گسترش رفتار تهاجمی در بین دیگر افراد جامعه و به خصوص نوجوانان شود. عمدتاً اگر خشونت همچون یک الگوی رفتاری عمومیت یابد امکان دارد به شیوه‌ای برای مقابله با تعارض و تنش‌های اجتماعی تبدیل شود. دامنه رویکردها و پارادایم‌های حوزه اجتماعی بسیار گسترده است اما می‌توان ماحصل تمامی رویکردها را به اینگونه عنوان کرد که رفتارهای انسان، برآیندی از محیطی است که در آن زیست می‌کند و عدم تبعیت از هنجارها و ارزش‌های اجتماعی که ریشه در مسائل آموزشی و جامعه‌پذیری دارد، اصلی‌ترین عامل برای شکل‌گیری خشونت در جامعه است.

وی خاطر نشان کرد: البته بسیاری از ناکامی‌ها، نارضایتی‌ها و مشکلات خانوادگی و فردی ریشه در مسائل اقتصادی دارد و متأسفانه در چند سال اخیر با توجه با افزایش تورم، شکاف طبقاتی، بیکاری، افزایش مشکلات اقتصادی و عدم توانایی بخشی از مردم در رفع نیازهای زیستی، رفاهی و درمانی سبب گشت حس نارضایتی و ناکامی در بین مردم گسترش یابد و متعاقباً خشونت و پر خاشاگری شاید یکی از شکل‌های واکنش به این همه مشکلات اقتصادی کمرشکن در جامعه باشد. وقتی پدری که برای کسب درآمدی حلال با طلوع آفتاب از منزل بیرون می‌رود و پس از ساعت‌ها کار سخت و طاقت‌فرسا نتواند اصلی‌ترین نیازهای خانواده را تأمین کند، چگونه می‌تواند بدون استرس و با آرامش رفتار کند. بسیاری از خودکشی‌ها و خشونت‌های خانوادگی و تعارضات، ناشی از فقر و مشکلات اقتصادی است که یک پدر به‌عنوان نان آور خانه، توان و قدرت رفع و حل آن را ندارد؛ وقتی رسانه‌های جمعی به طور مثال برای تبلیغ یک روغن و یا دیگر مواد غذایی، زندگی و غذای اعیانی یک خانواده ایرانی را به نمایش می‌گذارند و در صورتی که بسیاری از خانواده‌ها ماه‌ها توان خرید یک عدد مرغ را ندارند، چگونه می‌توان مانع این همه احساس محرومیت نسبی و ناکامی مردم شد. جعفری گفت: از نگاهی دیگر روانشناسان، اصلی‌ترین عامل خشونت را تعارضات حل نشده، ناتوانی در کنترل حس تنفر بین طرفین، دوگانگی، ناتوانی در کنترل هیجانات و ناکامی‌های گذشته را اصلی‌ترین عامل خشونت می‌دانند که این مسئله نه به‌صورت مقطعی بلکه در گذر زمان و با استفاده از شیوه‌های مشاوره و آموزشی قابل حل و بهبود خواهد بود. متأسفانه پیامدهای خشونت به خصوص برای قربانیان حادثه تا سال‌های سال باقی خواهد ماند و متأسفانه بسیاری از این قربانیان کودکان و زنانی هستند که شرایط دادخواهی و مقاومت ندارند. ضرب و جرح، سوزاندن، کشیدن موها، بستن و زندانی کردن از مصادیق رنج آور خشونت است که امروز قربانیان بسیاری به خود اختصاص داده است و نهادهای ذریبط از جمله دستگاه قضائی، بیمارستان‌ها و سازمان بهزیستی نقش کلیدی می‌توانند در شناسایی و حمایت از قربانیان خشونت داشته باشند. این جامعه شناس یادآور شد: همچنین از منظر حقوقی، مسئله خشونت و گسترش جرائم خشن یکی از رنج‌آورترین مصادیق آسیب اجتماعی است که نیاز به توجه جدی از جانب دستگاه قضائی و قانونی دارد؛ قطعاً توجه به جنبه‌های اجتماعی جرائم خشن و برخورد قاطع و سریع با افراد بزهکاری که اقدام به رفتارهای خشونت‌آمیز به خصوص در فضاهای عمومی می‌کنند، نقش مهمی در کنترل و کاهش جرائم خشن در جامعه دارد. اگرچه نشر رفتارهای خشونت‌آمیز در فضای مجازی سبب تکدر خاطر می‌شود اما خوشبختانه به مدد شبکه‌های اجتماعی و ایجاد حساسیت در بین مردم و برخورد قاطع دستگاه قضائی تا حد زیادی می‌تواند مانع از بروز رفتارهای خشن شود. وی در پایان گفت: همان‌طور که گفته شد متأسفانه هر روز شاهد افزایش جرائم خشن در کشور و همچنین استان گلستان هستیم که این مسئله تبعات و پیامدهای منفی می‌تواند برای دیگر کنشگران جامعه داشته باشد و امیدواریم با تدابیر امنیتی و قضائی در کوتاه مدت، آموزش و فرهنگ‌سازی در بلندمدت و همچنین رفع مشکلات اجتماعی و اقتصادی خانواده‌ها، شاهد جامعه‌ای سالم و هنجارمند باشیم و این مهم را نباید فراموش کرد که آسیب‌های اجتماعی از جمله جرائم خشن، اصلی‌ترین مانع توسعه یافتگی جوامع هستند.



وی گفت: متأسفانه این روزها شاهد رواج خشونت در میدان‌های اجتماعی و افزایش صعودی آن در جامعه هستیم و البته روایت‌ها، تصاویر و مستندات موجود از خشونت که در شبکه‌های اجتماعی نشر پیدا می‌کند تنها بخشی از واقعیت را نشان می‌دهند و بسیاری از رفتارهای خشونت‌آمیز از جمله کودک‌آزاری در منزل از دید عموم جامعه پنهان است. همچنین آسیب‌های اجتماعی و روانی همچون خشونت و پر خاشاگری را می‌توان اصلی‌ترین مانع توسعه فرهنگی و اقتصادی در جامعه قلمداد کرد و قطعاً توسعه در تمامی جوانب آن در جامعه‌ای رخ خواهد داد که دارای کنشگرانی سالم و هنجارمند باشد.

## آسیب‌های اجتماعی و روانی همچون خشونت و پر خاشاگری را می‌توان اصلی‌ترین مانع توسعه فرهنگی و اقتصادی در جامعه قلمداد کرد و قطعاً توسعه در تمامی جوانب آن در جامعه‌ای رخ خواهد داد که دارای کنشگرانی سالم و هنجارمند باشد.

این جامعه شناس بیان کرد: نشر سریع اخبار، تصاویر و مستندات مربوط به خشونت در شبکه‌های اجتماعی، واکنش‌های گسترده کاربران در پی دارد و قطعاً ماحصل چنین واکنش‌ها و نگرانی‌ها باید برخورد قاطع و جدی دستگاه‌های قضائی و ذریبط با مجرمان و هنجارشکنان اصلی باشد. جعفری گفت: متعاقباً پس از مشخص شدن پیامدهای خشونت، باید ریشه‌های اصلی آن از منظر رویکردهای علمی در حوزه اجتماعی و روانشناسی مورد بحث و بررسی قرار بگیرد. پیونده خشونت می‌تواند ریشه‌های اجتماعی، اقتصادی، روانی و فردی، حقوقی، خانوادگی و اقتصادی داشته باشد که با توجه به گستردگی هریک از ریشه‌ها، به طور کلی به نحوه اثرگذاری هریک از موارد مذکور پرداخته می‌شود و همچنین مهم‌ترین راهکارهای کنترل و کاهش خشونت مورد بررسی قرار می‌گیرد. وی تصریح کرد: متعاقباً جامعه‌شناسان کلاسیک بیشتر اعتقاد دارند که خشونت و هر ناپهنجاری ریشه‌های اجتماعی دارد؛ از منظر جامعه‌شناسان کلاسیک از جمله امیل دورکیم، ریشه تمامی رفتارهای فردی و روانی، مبنای اجتماعی دارد و انسان برآیندی از ساختار اجتماعی است که در آن زیست کرده و پرورش می‌یابد و البته در نگاه جامعه‌شناسان معاصر، چنین پارادایمی رادیکال و همچنین تحکم ساختارها مورد نقد واقع شده است و برای افراد آزادی عمل بیشتری قائل هستند و کنش‌های فرد تابعی از ساختارهای موجود و ویژگی‌های فردی کنشگران است.

این جامعه شناس ادامه داد: از نگاهی دیگر، از آنجایی که آموزش و جامعه‌پذیری نقش مهمی در شکل‌گیری سبک رفتاری افراد دارد، عدم انتقال ارزش‌ها، هنجارها و باورهای صحیح به افراد در دوران کودکی و نوجوانی می‌تواند زمینه‌ساز رفتارهای ناپهنجاری در دوران جوانی و بزرگسالی شود. قطعاً یکی از نهادهای اصلی، مسئول و اثرگذار سازمان آموزش و پرورش است. با توجه به تجربه تدریس اینجانب در برخی از مدارس غیرانتفاعی شهر گرگان، معتقد هستم آموزش و پرورش استان

دستگیری مجرمین سخت‌تر شود. از مردم درخواست داریم اگر به چنین فیلم‌هایی دسترسی دارند، آن را به کلانتری‌ها تحویل دهند تا تحت رسیدگی قرار بگیرد. رئیس پلیس آگاهی استان گلستان با اشاره به اینکه حمل سلاح سرد نامتعارف، ۶ ماه زندانی دارد، تصریح کرد: مردم استان ما به دلیل مراجعه به جنگل و انجام کار کشاورزی و دامداری، برخی‌ها تیر به همراه دارند و متأسفانه مواردی می‌شود که در زمان درگیری از آن استفاده می‌کنند. مروتی گفت: این جرائم قبلاً هم در استان وجود داشته ولی فضای مجازی قبلاً به این شکل وجود نداشته؛ الان که این جرائم در فضای مجازی باز نشر پیدا می‌کند، مردم

فکر می‌کنند قبلاً این موارد نبوده است. متأسفانه مهارت کنترل خشم در جوانان ما خیلی پایین است و یک برخورد و نگاه چپ کردن، منجر به درگیری می‌شود.

### علت وقوع جرائم خشن چیست؟

یک جامعه شناس اظهار کرد: بهتر است جهت بررسی پدیده خشونت در قدم اول تعریف واضح و روشنی از آن ارائه شود، چراکه ممکن است خشونت در دوره‌های زمانی و حتی بر مبنای نسبی مکانی اشکال و ویژگی‌های متفاوتی به خود بگیرد؛ اگرچه در گذشته‌های دور و دوران ابتدایی حیات بشر و آغاز زندگی جمعی، شاید خشونت و توحش مصداق برتری و قدرت‌طلبی در برخی از جوامع بود اما در گذشت زمان به دلیل درک تبعات منفی خشونت، بشر سعی بر آن داشته که به‌صورت مسالمت‌آمیز در کنار یکدیگر زیست داشته باشند و قطعاً بزرگترین نشانه تمدن، انسانی است که خودخواه نباشد و همراه با هم‌نوعان خود برای خوشبختی و امنیت جامعه تلاش کند. این در حالی است که متأسفانه بعد از گذشت هزاران سال از آغاز تمدن بشری، هنوز هم شاهد رفتارهای خشونت‌آمیز در جامعه هستیم که باید در کنار ریشه‌یابی و پیامدها، راهکارهای کنترل خشونت در جامعه مورد بررسی قرار بگیرد. در ادامه سعی بر آن دارم به‌صورت شفاف به پیامدها، ریشه و راهکارهای کنترل و کاهش خشونت در جامعه ایران و به تبع استان گلستان بپردازم. حسین جعفری خاطر نشان کرد: طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، «خشونت استفاده آگاهانه از زور، قدرت، تهدید و یا به‌کارگیری واقعه زور علیه خود، دیگری، گروه یا جماعت که نتیجه آن آسیب، مرگ یا زیان روانشناختی رشد نکردن و محرومیت است». در همین راستا نقض حقوق شهروندی، گسترش ناامنی، هرج و مرج، شیوع اضطراب و استرس در بین زنان و کودکان، ایجاد احساس ترس و نگرانی، توسعه نیافتگی، بی‌هنجاری و بی‌نظمی را می‌توان اصلی‌ترین پیامدهای ترویج خشونت و رفتارهای خشن در جامعه دانست.

طی دو هفته اخیر انتشار فیلم‌هایی از خشونت بی‌اندازه در فضای مجازی از مرکز استان گلستان باعث نگرانی مردم شده و در مقابل چهره بدی از مردمان این استان در ذهن‌ها متواتر کرده است. به گزارش ایسنا، در اردیبهشت‌ماه فیلمی منتشر شد که در آن تعدادی از اوپاش در یکی از روستاهای گرگان با حمله به اعضای یک خانواده که مسافر بودند، یکی از آنان را با تیر به شکل جدی مصدوم و روانه بیمارستان کردند. اوپاش علاوه بر مصدوم کردن پدر خانواده، به سمت دیگر اعضای این خانواده که در بین آنان زنان و کودکان نیز حضور داشتند، حمله‌ور شدند و دو نفر دیگر را هم مصدوم کردند. فیلم خشونت بار دوم، یک هفته بعد از این حادثه منتشر شد. در این فیلم دلخراش که در کمربندی گرگان حوالی خط زنگیان گرفته شده، نشان داده می‌شود که سرنشین یک دستگاه پژو پارس با راننده خودرو پژو آردی درگیر و با ضربات تیر او را از چند ناحیه پا، دست و کمر و سر مجروح می‌کند. در فیلم سوم که در شبکه‌های اجتماعی در حال باز نشر است، کشته شدن راننده یک دستگاه پراید در نزدیکی روستای هاشم‌آباد گرگان بر اثر اصابت گلوله اسلحه شکاری نشان می‌دهد که راننده در خودرو به قتل رسیده است. انتشار این فیلم‌ها در شبکه‌های اجتماعی موجب بروز التهاب و ترس مردم استان شده و روح و روان آنها را بر هم زده و آنها را نگران از ادامه داشتن این درگیری‌های خشونت بار کرده است. این روزها، گلستان که به نگارستان ایران و وحدت و آرامش معروف است، تحت شعاع این قدرت‌نمایی‌ها و عربده‌کشی‌ها قرار گرفته و مردم خواستار برخورد جدی با عوامل این اقدامات و اشد مجازات آنها هستند تا از تکرار چنین حوادثی جلوگیری شود.

### دستگیری همه عوامل درگیری‌ها

معاون حقوق عامه و پیشگیری از وقوع جرم دادرسی عمومی و انقلاب مرکز گلستان در این باره گفت: بزرگترین اولویت ما برقراری آرامش و امنیت مردم است و هرگونه هنجارشکنی از چشم ما دور نمی‌ماند. مردم مطمئن باشند با اولویت و در سریع‌ترین زمان با هرگونه هنجارشکنی و برهم زدن نظم عمومی جامعه برخورد می‌کنیم. مسعود سلیمانی خاطر نشان کرد: در اتفاقاتی که متأسفانه طی چند روز گذشته در گرگان به وقوع پیوسته، در دقایق اولیه دستورات قضایی برای دستگیری عوامل و اذن ورود به منزل و مخفیگاه و کلیه اختیارات قانونی به ضابطین قضایی از جمله نیروی انتظامی داده شد. وی گفت: عوامل نیروی انتظامی همه عوامل درگیری‌های اخیر را دستگیر کردند و الان در بازداشت به سر می‌برند. سلیمانی تأکید کرد: موردی نداریم که هنجارشکنی رخ دهد و متهم به راحتی متواری و از دید ما مخفی باشد و بخواهد بعداً دوباره اقدامات خود را تکرار کند. ما در برخورد با این افراد کوچک‌ترین مسامحتی نداریم و شدیدترین و قاطع‌ترین برخوردها را خواهیم داشت و قطعاً آنها را از کاری که انجام داده‌اند، پشیمان خواهیم کرد. معاون حقوق عامه و پیشگیری از وقوع جرم دادرسی عمومی و انقلاب مرکز گلستان بیان کرد: برخورد قضایی با این افراد به گونه‌ای خواهد بود تا درس عبرتی برای دیگرانی که قصد چنین اقداماتی را دارند، شود. وی یادآور شد: با کمک دستگاه‌های فرهنگی، در محلاتی که در معرض خطر هستند، کلاس‌هایی برای آموزش مهارت کنترل خشم تدارک دیدیم و از بهزیستی، اداره ورزش و جوانان و سازمان فرهنگی و ورزشی شهرداری درخواست شده که آسیب‌ها را شناسایی و برای برطرف کردن و یا کاهش آنها گام بردارند. سلیمانی بیان کرد: از این دستگاه‌ها خواسته شده که فعالیت خودشان را در محلات با برگزاری مسابقات ورزشی و... گسترش دهند تا جوانان اوقات فراغت خودشان را تحت الگوپذیری‌های منفی، به‌هنجارشکنی نپردازند.

### مخابره چهره خشن از گلستان

رئیس پلیس آگاهی استان گلستان در خصوص حوادث اخیر گفت: جرائم خشن مسئله‌ای چندوجهی است که پلیس و قوه قضاییه دو وجه آن هستند ولی مابقی اضلاع آن را مردم، رسانه‌ها، مدارس، تربیت خانوادگی و بسیاری دیگر از مسائل شکل می‌دهد. اگر می‌خواهیم این اتفاقات را نداشته باشیم و یا به حداقل برسد، باید تمامی این اضلاع دست‌به‌دست هم بدهند.

مجتبی مروتی اظهار کرد: انتشار این ویدئوها برای گلستان بد شد و چهره خشنی از مردم این استان مخابره کرد و این مسئله می‌تواند در ورود گردشگر نیز تأثیرگذار باشد. وی با گلابی از کسانی که این فیلم‌ها را در فضای مجازی نشر دادند، گفت: این کار اصلاً کمکی به پلیس نکرده و حتی باعث شده کار



## داوطلبان ریاست جمهوری برنامه‌های عملی برای رفع مشکلات ارائه دهند



امام جمعه گنبدکاووس گفت: لازمه مشارکت بالای مردم در انتخابات ۲۸ خرداد امسال، ارائه برنامه‌های عملی و منطقی برای رفع مشکلات کشور بالاخص در حوزه اقتصادی است که داوطلبان احراز صلاحیت شده باید به آن اهتمام ویژه داشته و از دادن وعده‌های غیرعملی پرهیز نمایند. محمود ترابی اظهار داشت: مردم اگر ببینند که برنامه‌های داوطلبان انتخابات ریاست جمهوری در چارچوب و مسیر انقلاب بوده و به رفع مشکلات جامعه بویژه معیشت و اقتصاد و بزرگتر شدن سفره آنها کمک می‌کند، بدون توجه به جناح و گروه سیاسی، در پای صندوق‌های اخذ رای حضوری بالایی خواهند داشت. وی افزود: برخی ها گمان می‌کنند که مشارکت بالای مردم صرفا با زیرسوال بردن نظام و خطوط قرمز و زیرساخت‌های آن به دست می‌آید که این تصور سخت در اشتباه است و قطعا چنین افرادی خیرخواه و دلسوز مردم نیستند. ترابی اضافه کرد: روی کار آمدن رئیس جمهور و مدیران قوی که با فساد، رانت و مافیاهای اقتصادی بشدت برخورد کنند از مطالبات مهم مردم است و اگر آنها چنین ویژگی‌هایی را در داوطلبان و برنامه‌های آنها مشاهده کنند، حضوری گسترده در انتخابات خواهند داشت. وی با استناد به برخی سخنان روز گذشته مقام معظم رهبری در جمع نمایندگان مجلس شورای اسلامی تصریح کرد: هیچ آدم عاقلی نمی‌تواند در خانه بنشیند و در انتخابات که اثر آن تا چند سال آینده بر کشور باقی خواهد ماند، شرکت نکند.



## قتل مرد ۴۵ ساله گرگانی در داخل خودرو



رئیس پلیس آگاهی گلستان از قتل مرد ۴۵ ساله در گرگان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، مجتبی مروتی اظهار کرد: قتل مرد ۴۵ ساله در داخل خودروی پراید در جاده روستای هاشم آباد گرگان به پلیس آگاهی گزارش شد. رئیس پلیس آگاهی گلستان افزود: به محض اطلاع، عوامل انتظامی به محل اعزام و مشخص شد که این فرد با سلاح گرم کشته شده است. وی بیان کرد: تحقیقات جنایی آغاز شده و تاکنون سه نفر در این راستا دستگیر شده اند. مروتی گفت: مقتول یکی از کشاورزان منطقه و از اهالی روستای هاشم آباد بوده که به قصد سرکشی از زمین های کشاورزی از منزل خارج شده بود.

توهم هیپناگوژیک؛ نوعی توهم است که عبارتند از تجربه‌های وحشت آوری که در مرحله آغازین خواب شروع می‌شوند و به طرز غیر قابل باوری واقعی هستند زیرا فرد، در توهم خود علاوه بر اینکه اشیا و رویدادهایی را می‌بیند، آنها را لمس نیز می‌کند، صدایشان را می‌شنود و حتی ممکن است احساس کند اندام‌های بدنش حرکت می‌کنند. نمونه ای از این توهم که می‌تواند به شدت وحشتناک باشد، زمانی است که فرد به وضوح خود را می‌بیند که در آتش گیر کرده و یا در آسمان پرواز می‌کند و در نهایت فلج خواب بعنوان نشانه ای دیگر از نارکولپسی می‌تواند ترسناک باشد؛ بیمار احساس می‌کند بیدار است اما قادر به حرکت کردن، حرف زدن و حتی نفس کشیدن به اندازه کافی نیست. فلج خواب معمولا با اضطراب و ترس از مردن همراه است؛ معمولا کمتر از ۱۰ دقیقه طول می‌کشد و ممکن است با توهم‌های بصری و سمعی همراه باشد. بر اثر تحقیقاتی که صورت گرفته، نارکولپسی با کاهش مقدار پروتئین به نام هیپوکرتین در مغز مرتبط است. همچنین مطالعات کالبدشکافی نشان داده اند که هیپوتالاموس افرادی که در زمان حیات به نارکولپسی مبتلا شده اند بیش از ۸۰ درصد نورونهای تولیدکننده هیپوکرتین را از دست داده است و توضیحی که برای این وضعیت می‌دهند این است که سیستم ایمنی بدن افراد مبتلا به نارکولپسی سلول های تولید کننده هیپوکرتین را از بین برده است. در نهایت باید گفت: در صورت مشاهده علائم نارکولپسی باید در اولین فرصت ممکن به روانپزشک مراجعه کرد و مطابق با داروهای تجویزی و روند درمان پزشکی پیش رفت.

■ کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

تقریبا همه ماهیچه های ارادی را تحت تاثیر قرار دهد، هر چند گاهی فقط بعضی ماهیچه های گروهی خاص را مورد حمله قرار می‌دهد؛ مثل زانو یا فک که در این صورت اگر حمله کوتاه باشد ممکن است فرد اصلا متوجه نشود یا به وقوع و عدم وقوع آن شک کند اما وقتی همه ماهیچه‌ها تحت تاثیر قرار می‌گیرند بیمار ممکن است به طور کامل زمین گیر شود. اپیزودهای کاتالپسی ممکن است به همراه حملات خواب روی دهد اما می‌تواند جدا و بدون آنکه فرد هشیاری خود را از دست بدهد، اتفاق

## از دیگر نشانه‌های نارکولپسی می‌توان به توهم‌ها اشاره کرد که اکثر از نوع بصری هستند.

میفتد. گاهی هیجان‌های شدید مثل خنده، گریه یا خشم و .. می‌توانند باعث آغاز شدن کاتالپسی شوند البته لازم به ذکر است که مشکلات مغزی مثل تومورها، عفونت‌ها یا جراحی می‌توانند باعث شوند بعضی افراد کاتالپسی را تجربه کنند بدون آنکه سایر علامت‌های نارکولپسی را داشته باشند. از دیگر نشانه‌های نارکولپسی می‌توان به توهم‌ها اشاره کرد که اکثر از نوع بصری هستند و ممکن است اولین علامت‌های نارکولپسی باشند. علت آنها ممکن است این باشد که خواب REM (عمیق) ناگهان مزاحم روند بیدار شدن می‌شود، زیرا توهم‌ها زمانی روی می‌دهند که بیمار در حال خواب رفتن یا بیدار شدن است.

کرد اما نمی‌توان برای همیشه از بین برد. علامت‌های اختلال معمولاً بین ۱۵ تا ۲۵ سالگی یا بین ۳۰ تا ۳۵ سالگی شروع می‌شود، اما در هر سنی می‌تواند روی دهد. بعضی از علامتهای نارکولپسی عبارتند از: قسمت‌هایی از خواب آلودگی مفراط هر ۳ تا ۴ ساعت، توهم‌های رویا مانند، فلج خواب، کاتالپسی (از دست دادن تونس ماهیچه‌ای در بدن، عدم تغییر وضعیت فیزیکی در بدن و چوب وارگی) و حملات خواب. اکثر افراد همه این علامت‌ها را ندارند و در صورتی که مجموعه این علامتها در بیماری موجود باشد، فرد انقدر عجیب و غریب به نظر می‌رسد که اطرافیان به اشتباه او را مبتلا به یک اختلال روانی غیر مرتبط با خواب تشخیص می‌دهند. حملات خواب در فرد مبتلا به نارکولپسی بدین صورت اتفاق می‌افتد که دوره‌های خواب REM (عمیق) به جای یک ساعت و نیم که زمان معمول است در عرض چند دقیقه بعد از شروع خواب آغاز می‌گردد. گاهی حملات خواب حتی مزاحم روند عادی بیدار شدن می‌شوند که به این ترتیب باعث می‌گردند فرد احساس کند نیاز دارد بخوابد و نتواند در مقابل این احساس مقاومت کند. خواب این افراد سر حال کننده است (به استثنای کودکان که ممکن است از خواب بیدار شوند و احساس خستگی کنند). بعد از حملات خواب یک دوره خواب تجدید قوا کننده (سر حال کننده) شروع می‌شود که یک ساعت یا بیشتر طول می‌کشد و در طول آن بیمار کاملا در خواب می‌ماند. حملات خواب می‌توانند توسط استرس یا تجربه هیجانی مثبت مثل خندیدن ایجاد شود و خواب آلودگی ناشی از حملات خواب معمولا اولین شکایتی است که بیمار مبتلا به نارکولپسی اعلام می‌کند. کاتالپسی از دیگر علائم مهم نارکولپسی، یک دوره فلج ناگهانی و کوتاه است که می‌تواند



## حمله خواب یا نارکولپسی

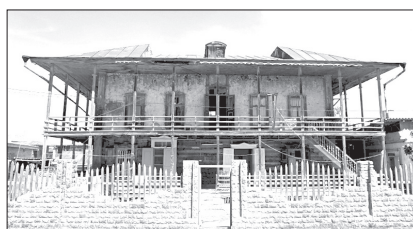


■ کوثر قندهاری

نارکولپسی اختلالی است که به بی‌ثباتی در چرخه خواب-بیداری منجر می‌شود. این اختلال باعث خواب آلودگی فرد در طول روز می‌شود و به آغاز شدن ناگهانی خواب عمیق منجر می‌شود. نارکولپسی به دو دلیل می‌تواند زندگی فرد را به شدت محدود سازد؛ نخست اینکه فرد قادر نیست خود را برای مدتی طولانی بیدار نگه دارد و دیگری اینکه به خواب رفتن‌های ناگهانی می‌تواند خطرناک واقع شود. نارکولپسی عارضه ای مزمن است که قابل درمان است اما قابل شفای نیست؛ یعنی می‌توان آنرا کنترل

# طرح مرمت و حفاظت از بافت تاریخی گمیشان

طرح نقشه راه برای ساخت و ساز و تصمیمات میراث فرهنگی خواهد بود. مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گلستان اظهار کرد: مالکانی که بخواهند تغییر کاربری داده و بازرچه سنتی، بوم گردی و غیره ایجاد کنند از تسهیلات بهره‌مند خواهند شد. طبق گفته وی مساحت بافت تاریخی گمیشان ۶۵ هکتار بوده و ۱۳۰ برای با ارزش در حال ثبت و ۸۰ بنای ارزشمند دارد. تجری بیان کرد: در بافت تاریخی گرگان هم با همکاری سایر دستگاه‌ها احیا آغاز شده و ۸۰۰ بنای ارزشمند ثبت شده وجود دارد.



آتی نهایی و تصویب شود و در سال ۱۴۰۰ گمیشان بدون طرح ویژه نخواهد بود. تجری اضافه کرد: این

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گلستان گفت: مطالعات طرح ویژه مرمت و حفاظت از بافت تاریخی گمیشان آغاز شده و امسال نهایی می‌شود. به گزارش روابط عمومی، احمد تجری اظهار کرد: دو بافت تاریخی در استان داریم که در بافت گرگان ضوابط ساخت و سازها مشخص اما در بافت تاریخی گمیشان ضوابط و طرح ویژه نداشتیم. وی ادامه داد: این امر سبب می‌شود تا نااهم‌نگی‌هایی در صدور مجوز و ساخت و سازها اتفاق بیفتد اما از سال گذشته مطالعات این طرح آغاز شده و تلاش می‌کنیم تا ماه‌های

ایران و شیردلان نظامی ما را ندارند و با توجه به نزدیکی انتخابات، وارد دنیای شایعه‌سازی و تهمت شده است. امام جمعه موقت گرگان گفت: جعل و ایجاد شایعه و پخش آن در واقع جنگ روانی است که از سوی دشمن برنامه‌ریزی شده است.

بازار شایعات و انتشار خبرهای کذب و بی‌اساس مردم را از نظام دلسرد کند. وی خاطر نشان کرد: عده‌ای در درون نظام هم با دامن زدن به این شایعات خواسته یا ناخواسته دشمن را در مسیر رسیدن به اهداف شومش همراهی می‌کنند. وی بیان کرد: دشمن توان مقابله نظامی با

امام جمعه موقت گرگان با اشاره به ضرورت حضور و مشارکت مردم در انتخابات خرداد امسال گفت: اتحاد و یگانگی برآمده از مشارکت حداکثری آحاد جامعه باعث ایجاد ترس در دل دشمنان می‌شود. قربانعلی برقرار اظهار داشت: دشمن سعی دارد با داغ کردن

## اتحاد مردم ایران منجر به ترس دایمی در دل دشمن می‌شود



## کشف مزرعه غیر مجاز استخراج رمز ارز



مدیر امور توزیع نیروی برق گنبدکاووس از کشف ۵۰ دستگاه ماینر در این شهرستان خبر داد. به گزارش مهر، محمدعلی عرب گلو اظهار کرد: روز گذشته یک مزرعه غیر مجاز استخراج ارز در گنبدکاووس کشف شد. مدیر برق گنبدکاووس توضیح داد: براساس اخبار واصله و طی گشت هایی که داشتیم به یک اشتراک مشکوک شده و با هماهنگی نیروی انتظامی و مرجع قضایی از این مکان ۵۰ دستگاه ماینر کشف و ضبط شد. گفتنی است پیش از این علی اکبر نصیری، مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق استان گلستان از کشف ۸۹۶ ماینر در طرح جمع آوری ماینرهای غیر مجاز در استان خبر داده بود.



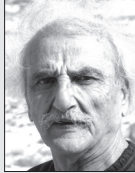
## دزدی شاگرد طلافروشی



فرمانده انتظامی گلستان از سرقت بیش از پنج کیلوگرم طلا در بندر ترکمن خبر داد. به گزارش روابط عمومی، محمدسعید فاضل دادگر اظهار کرد: به دنبال مراجعه صاحب یک طلافروشی به کلانتری ۱۱ بندر ترکمن و اعلام کسری مقدار زیادی طلا از مغازه وی، رسیدگی به موضوع در دستور کار پلیس شهرستان قرار گرفت. وی افزود: اقدامات فنی و تخصصی پلیس در این راستا آغاز شد و ماموران با همکاری صاحب مغازه و بررسی تصاویر دوربین های مدار بسته به رفتارهای خانی که به عنوان شاگرد در آن طلافروشی فعالیت می کرد مشکوک شدند. فرمانده انتظامی استان گلستان گفت: با اشراف اطلاعاتی پلیس مشخص شد این خانم ساعاتی بعد، قصد خروج از کشور به سمت ترکیه را دارد که بلافاصله پس از هماهنگی با مرجع قضایی و در عملیاتی غافلگیرانه در منزل یکی از اقوامش دستگیر شد. فاضل دادگر تصریح کرد: متهم در تحقیقات مقدماتی و پس از مواجهه با مستندات پلیس اعتراف کرد طی یک سال گذشته که به عنوان شاگرد در این طلافروشی فعالیت داشته و طی چندین مرحله اقدام به سرقت کرده است. فرمانده انتظامی گلستان بیان اینکه متهم به سرقت پنج کیلو و ۵۰۰ گرم طلا اقرار کرد، گفت: برابر اعلام کارشناسان ارزش این مقدار طلای مسروقه بیش از ۵۵ میلیارد ریال برآورد شده است. فرمانده انتظامی استان گلستان خاطر نشان کرد: متهم پس از تشکیل پرونده برای انجام مراحل قانونی به مراجع قضایی معرفی شد.



## اعلام برائت تأملی بر چاپ یک اثر



■ کاظم طلیعی

اخیراً ارشاد گلستان یکی از کتاب های کریم قائمی شاعر و پژوهشگر گرگانی را به چاپ رسانده است و لابد باید از این بابت ممنون اداره ی ارشاد بود که اعتبارش را دست کم این بار در جای درستی خرج کرده است. کتاب، مجموعه ی هشت جلد از کارهای قدیم قائمی ست و آخرین جلد آن یعنی فرهنگ طنز مربوط به سال ۸۶ یعنی ۱۴ سال پیش است که سالها لابه لای دیگر نوشته های نویسنده خاک می خورد و اینک به پادرمیانی دوستی، زحمت چاپش را ارشاد سخاوت مندانه متحمل شد. مطالعه ی حتماً چند ورق از این کتاب نشان از ذوق سرشار قائمی در طنز دارد. طنزی قوی که خواننده را به فکر وامی دارد و به جرئت می توان نویسنده را قوی ترین طنزپرداز منطقه دانست. اگرچه مقوله ی طنز در استان رایج است و طنز نویسانی مشغول فعالیت هستند، اما غالب آثار آنان، پیش از آن که طنز باشد، عمدتاً به فکاهه و لطیفه پهلو می زند تا طنز. هدف از فکاهه و لطیفه عمدتاً خنداندن خواننده است، اما طنز اگرچه ممکن است لب خند کم رنگی بر لبان بیاورد، اما بیش تر

آدمی را به فکر وامی دارد و حتماً ممکن است موجب خشم یا تأثر یا تحسیر شود و پیامی با خود دارد که فکاهه و لطیفه نمی توانند حامل آن باشند. سخن اصلی در مورد این کتاب بماند برای فرصتی دیگر، اما آنچه موجب نوشتن این برائت نامه شد، آمدن اسم من در شناسنامه ی کتاب به عنوان ویراستار است که البته از الطاف جناب قائمی ست، اما برای من پذیرفتنی نیست. من هیچ کلام از هفت جلد اولیه ی این کتاب، یعنی کاریکلماتورها را ندیدم و نتواندم جز بخش های کوچکی را در برخی نشریات از جمله «پیام استرآباد»، بنابراین هر عیب و ایرادی اگر به لحاظ کار ویرایش در هفت جلد اولیه مشاهده شود، ربطی به من ندارد. تنها بخشی که در همان سالها (۸۶) دیده ام، فرهنگ طنز است. تمام ۱۷ صفحه ی مقدمه ی این بخش بعداً نوشته شده و به هیچ وجه به رویت من نرسیده است. در بخش لغات هم من تنها به اصلاح لغوی و برخی موارد دستوری پرداختم و نهایتاً ۱۰ تا ۲۰ لغت هم به آن اضافه کردم. صورت چاپ شده ی مطلب را پیش از صحافی اصلاً ندیدم تا

اگر ایرادی در آن مشاهده شد، نسبت به برطرف کردنش اقدام کنم. بنابراین از ویراستاری این کتاب که در شناسنامه ی آن به من نسبت داده شده اعلام برائت می کنم. در همین ۱۷ صفحه ی مقدمه ی فرهنگ طنز اگر بخواهم از ایرادها و اشکالها بگویم همان حکایت مثنوی و هفتادمن کاغذ خواهد بود. از ایرادهای بی شمار نیم فاصله ها و حتماً خطای «هکسره» (ص. ۲۳۹) و جمله های ناقص و مبهم و غلطهای تایپی و املائی و... که این همه نشان از دقت و وسواس ارشاد در چاپ کتاب دارد. گویا حضرات می خواستند هر طور هست در کوتاه ترین زمان کتاب را به بازار نشر تحویل دهند. شاید که خواسته باشند از این طریق سالها کم کاری و بی توجهی خود را نسبت به نویسنده گان استان، جبران کرده باشند. در خاتمه لازم می دانم بار دیگر از ویراستاری این کتاب اعلام برائت کرده و به جای مسوولین مربوطه از خواننده گان کتاب بابت مشکلات بی شمار ویرایشی، عذرخواهی کنم. امیدوارم در چاپ های بعدی، نسبت به حذف نامم به عنوان ویراستار اقدام شود.

# هفته اول کورس سوار کاری بهاره



شد. همچنین در رقابت دور پنجم بین اسب های نژاد دوخون سه ساله و بالاتر عبدالحلیم قبادی با اسب آل بندر زودتر از خط پایان گذشت و اول شد، و یونس اورکلی با اسب دوست بابا و نیما اونق با اسب آلیار به ترتیب دوم و سوم شدند. دور ششم اسب های نژاد دوخون (هندیکاپ) سه ساله و بیشتر محمد امین توماج با اسب گلاند زودتر از سایرین از خط پایان گذشت و قهرمان شد، اسب سلما با چابکسواری علیرضا شامیر دوم شد و محمد خوجملی با اسب تارلان سوم شد. بر اساس توافق مالکان اسبها و مجریان مسابقه و شیوه نامه های بهداشتی کرونا این مسابقات بدون تماشاگر برگزار شد و مبلغ یک میلیارد و ۱۲۰ میلیون ریال جایزه به مالکان چابکسواران و مربیان اسب های برتر پرداخت شد.

رسید. در دور چهارم اسب های نژاد دوخون با سن بالاتر از ۲ سال وارد دپار شدند که علیرضا شامیر با اسب ماکام قهرمان شد، عنوان دوم به یونس اورکلی با اسب جان مورفی گارد رسید و عبدالحلیم قبادی با اسب رادوگا سوم

میان اسب های نژاد تروبرد با سن بالاتر از سه سال نورمحمدبهداد با گلدن مرهی زودتر از خط پایان عبور کرد و مقام های دوم و سوم به ترتیب به یونس اورکلی با اسب لاست بیوتی و سراج الدین اندروا با اسب گلد کامیلوس

هفته نخست رقابت های اسپدوانی بهاره بندر ترکمن با رقابت ۴۵ رأس اسب از نژادهای ترکمن، دوخون و تروبرد در ۶ دور هزار متری در مجموعه سوارکاری این شهرستان ساحلی استان گلستان برگزار شد. در دور نخست رقابت های این هفته اسب های نژاد ترکمن با سن بالاتر از سه سال وارد دپار شدند که نیما اونق با اسب آذرسمندحیات سبز قهرمان شد و محمد خوجملی با اسب صحت محمودی و طاهر گوگ نژاد با اسب آرچمان گز به ترتیب دوم و سوم شدند. دومین دور این مسابقات بین اسب های نژاد دوخون سه ساله برگزار شد که در پایان کمال دالیجه عطا با اسب وندتیارا اول شد و یونس اورکلی با اسب وگاتی و محمد امین ایری با اسب اسپرانتو به ترتیب در جایگاه دوم و سوم قرار گرفتند. در رقابت دور سوم

## آگهی های ثبتی

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

برابر رای شماره ۱۵۴۸/۰۸۰۰۳۱۲۰۰۸۰۰۳۱۲۰۰۸۰۰ مورخ ۱۳۹۶/۰۶/۱۳ و رای اصلاحی شماره ۲۳۶۵/۰۶/۱۳ مورخ ۱۳۹۶/۰۶/۱۳ و رای شماره ۱۳۹۹/۰۷/۱۲ هیات قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان آق قلا کلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۱۵۴۸ تصرفات مالکانه و بلاعارض کلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۱۵۴۸ متقاضی آقای فرهاد نجم الدین چوگان فرزند عبدالحکیم به شماره شناسنامه ۸۹۵۰ کدملی ۴۹۷۹۱۲۹۸۵۴ صادره از آق قلا در شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۴۰۰۰۰ مترمربع در قسمتی از شش دانگ پلاک شماره باقیمانده ۱۳- اصلی واقع در اراضی یلمه صالح یان (یلمه سالیان) بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک شهرستان آق قلا از سهمی عبدالنصر گری محرز گردیده است. لذا مشخصات متقاضی و ملک مورد تقاضا به منظور اطلاع در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان آق قلا تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع ذیصلاح قضائی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت بنام متقاضی صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول روز شنبه مورخ: ۱۴۰۰/۰۲/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم روز یکشنبه مورخ: ۱۴۰۰/۰۳/۰۹ محمد فندرسکی - مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک آق قلا م. الف ۶۸۲۲

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

برابر رای شماره ۱۵۴۸/۰۸۰۰۳۱۲۰۰۸۰۰۳۱۲۰۰۸۰۰ مورخ ۱۳۹۶/۰۶/۱۳ و رای اصلاحی شماره ۲۳۶۵/۰۶/۱۳ مورخ ۱۳۹۶/۰۶/۱۳ و رای شماره ۱۳۹۹/۰۷/۱۲ هیات قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان آق قلا، تصرفات مالکانه و بلاعارض کلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۱۵۴۸ متقاضی آقای فرهاد نجم الدین چوگان فرزند عبدالحکیم به شماره شناسنامه ۸۹۵۰ کدملی ۴۹۷۹۱۲۹۸۵۴ صادره از آق قلا در شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۰۷۱/۴۲ مترمربع از پلاک شماره ۶۲۳ فرعی از ۲۲- اصلی واقع در اراضی قریه کرد بخش ۱۲ حوزه ثبتی آق قلا از سهمی متقاضی محرز گردیده است. لذا مشخصات متقاضی و ملک مورد تقاضا به منظور اطلاع در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان آق قلا تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع ذیصلاح قضائی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت بنام متقاضی صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول روز شنبه مورخ: ۱۴۰۰/۰۲/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم روز یکشنبه مورخ: ۱۴۰۰/۰۳/۰۹ محمد فندرسکی - مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک آق قلا م. الف ۶۸۲۱

گفت و گو

# با آثار سینمایی بر خورد عادلان داشته باشیم

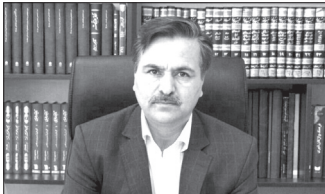


**معیری متولد ۱۳۵۲ و فارغ التحصیل رشته کارگردانی سینما از دانشگاه تهران است. تالیف کتاب های کودکان و نوجوانان، نویسندگی و سردبیری ماهنامه نوجوان و ساخت فیلم های کوتاه و نیمه بلند، از دیگر فعالیت های ایشان است.**

پریسا مسعودی\_گاه هنرمند به جامعه ما که جامعه ای سرشار از موضوعات مختلف بکر و دست نخورده است و می توان به خوبی روی آنها تمرکز کرد، باعث خلق سوژه های بکری می شود که در سینمای اجتماعی ایران نیز بدان پرداخته شده است. محمد ابراهیم معیری کارگردان جوانی است که به موضوعات، نگاهی خلاقانه دارد. معیری متولد ۱۳۵۲ و فارغ التحصیل رشته کارگردانی سینما از دانشگاه تهران است. تالیف کتاب های کودکان و نوجوانان، نویسندگی و سردبیری ماهنامه نوجوان و ساخت فیلم های کوتاه و نیمه بلند، از دیگر فعالیت های ایشان است. معیری در کارنامه ی خود نگارش و کارگردانی فیلم های سینمایی همچون «گلوگاه» (۱۳۸۹) را دارد که در جنگل های شمال کشور و با بازی هنرمندانی نظیر هادی دیباجی، لادن مستوفی، سیامک اطلسی، علی اوسپوند، کامران تفتی و... ساخته شده است. این فیلم به یک موضوع کاملا ملی می پردازد که تا کنون در سینمای ایران بدان پرداخته نشده است. در این فیلم زندگی آدم هایی روایت می شود که در سخت ترین شرایط دست به کارهای بزرگ می زنند. گلوگاه فیلم سال روستا در ایران و منتخب فستیوال توکیو ژاپن می باشد. از دیگر آثار او می توان به «کتونی سفید»، «پروانه ها بدرقه می کنند»، «قاصدک ها در باد می رقصند» و همچنین «دامنه های سفید» به عنوان کارگردان و نویسنده فیلمنامه اشاره کرد.

«پروانه ها بدرقه می کنند» و «قاصدک ها در باد می رقصند» فیلم های اول و دوم کارنامه محمد ابراهیم معیری در سینما به حساب می آیند که همچون «کتونی سفید» به بحث جایگاه آموزش در مسایل کودکان و نوجوانان می پردازد. فیلم «پروانه ها بدرقه می کنند» (۱۳۸۲) داستان دختر سیل زده ای است که به همراه برادر ناتنی اش از خانه رانده می شود و سفر اسرارآمیز آنها با پرنده های مهاجر، طبیعت و فن آوری پیوند می خورد. پروانه ها بدرقه می کنند جایزه ویژه منتقدین جشنواره کارلو ویواری جمهوری چک، جایزه بهترین کارگردانی جشنواره کودک و نوجوان و جایزه بهترین فیلمبرداری جشنواره رشد در ایران را دریافت کرد. این فیلم در فستیوال های لندن،

کاربران رایانه صداقت و دقت  
را سرلوحه کار خود قرار دهند



فرماندار مرکز استان با اشاره به اهمیت ارسال آنلاین اطلاعات از شعب اخذ رای به اتاق مانیتورینگ وزارت کشور از آنها خواست: سرعت، دقت و صداقت را سرلوحه کار خود قرار دهند. به گزارش روابط عمومی، حمیدی در بازدید از روند آموزش کاربران رایانه انتخابات سیزدهمین دوره ریاست جمهوری و ششمین دوره شوراهای اسلامی شهر و روستا تصریح کرد: یکی از نقش های کلیدی کاربران رایانه شعب احراز هویت رای دهندگان از طریق استعلام کد ملی با استفاده از نرم افزار جامع انتخابات است که این عمل از جعل هویت و سوء استفاده های احتمالی جلوگیری می نماید. ایشان افزود: وظیفه دیگر کاربران رایانه جلوگیری از رای های تکراریست که با استعلام آنلاین کد ملی افراد امکان تخلف در این زمینه غیر ممکن است. حمیدی بیان کرد: در مجموع، ۷۵۰ نفر عوامل اجرایی (کاربر رایانه - منشی) در کنار دیگر اعضاء برای برگزاری انتخاباتی سالم و قانونی در شهرستان گرگان فعالیت می نمایند.

راجع به سینمای معنا گرا چه نظری دارید؟ چه بسیار فیلمهایی که حتی با نداشتن داستانی قوی و فقط با تکیه به ساختار و با استفاده از امکانات فراوان موفق به جلب توجه تماشاگران و بعضی از منتقدان هم شده اند و چه فیلمهایی که با داشتن تمام شاخصه های یک اثر معتبر مورد بی مهری قرار گرفته اند. احتمالا اختلاف نظرهای معنایی دلیل این اتفاقات هست یا شاید هم سلیقه، سفارش و... به هر صورت معانی با ارزش همواره با ارزش هستند و جایزه، توجه رسانه ای و... نمی تواند برای شناخت و معنا بخشی یک اثر تعیین کننده باشد.

برای این که یک سینمای ملی ارزشمند داشته باشیم، باید به چه چیزهایی توجه کنیم؟ ادبیات، هنر های مختلف، استعدادها، تغییرات تکنولوژی، برخوردهای عادلانه با آثار سینمایی و آموزش های صحیح به علاقه مندان هنر هفتم.

در سال های اخیر شاهد این هستیم که بچه های خبرنگار به مستندسازی ورود کردند. از نظر تکنیکی شاید کمی عقب تر باشند اما به نظر می رسد ساختار گزارش را خوب درمی آورند. درباره این جنس کارها توضیح می دهید؟ همین که مستند سازی بتواند واقعا مستندسازی کند، موفق است. کسانی که با سوژه ها، افراد یا مکان ها سروکار دارند، در صورت دارا بودن ظرفیت موضوع برای مستند سازی حتی با روایت ساده و رئالیستی هم می توانند فیلمی مناسب بسازند. البته جذابیت، محتوی و شکل ارائه اهمیت خودش را دارد و مستند ساز باید بتواند از آنها به خوبی کمک بگیرد تا اثرش هرچه بیشتر ارتقا پیدا کند.

مستند باید آینه تمام نمای جامعه و تاریخ باشد آیا طرحی به ذهن شما رسیده که به این دلیل رد شود که خیلی سیاه و واقعی مسائل را نمایش خواهد داد؟ بله، مواردی بوده. خصوصا در مورد پژوهش های چند سال اخیرم با موضوع کاهش تصادفات دشواری هایی داشتم که البته در صدد رفع موانع آنها هستم تا به تصویر در بیایند.

تورین ایتالیا، برزیل، آذربایجان، تاجیکستان، و... به نمایش درآمد. گفتگویی داریم با این کارگردان و فیلمنامه نویس مازندرانی.

چرا «گلوگاه» به عنوان یک فیلم خاص در کارنامه ی کاری شما به حساب می آید؟ گلوگاه به واسطه موضوع و اقلیم دارای محتوی و فرم متفاوتی هست. تصاویر و مردمانی که کمتر دیده شده اند هم به همین نحو عمل می کنند و فیلم نهایی را به کاری تبدیل کرده که با فیلم های دیگر متفاوت است.

اغلب کارهایتان در ژانر سینمای کودک و نوجوانان قرار دارد. دلیل پرداختن شما به معضلات این گروه



بازیکن گلف گرگانی در بین  
برترین های کشور قرار گرفت

دبیر هیئت گلف گلستان از حضور یک بازیکن گلف گرگانی در بین برترین های کشور در رقابت های آزاد کشوری خبر داد. به گزارش روابط عمومی، میثم ابرزنی اظهار کرد: صالح قلیش لی بازیکن گلف گلستانی در پایان رقابت های آزاد کشوری در جایگاه چهارم رده بندی قرار گرفت. وی با بیان اینکه تیم گلستان با حضور چهار ورزشکار در این رقابت ها شرکت کرد، ادامه داد: میثم ساور، هومن محمد زمانی، صالح قلیشلی و میثم ابرزنی ورزشکاران تیم گلستان را تشکیل می دادند. ابرزنی با تاکید به بالا بودن سطح مسابقات، بیان کرد: این مسابقات به میزبانی تهران با حضور ۹۰ ورزشکار از ۱۴ استان کشور برگزار شد. دبیر هیات گلف گرگان خاطر نشان کرد: حدود ۱۳ سال است که گلف در استان گلستان فعالیت دارد و در این سال ها نتایج کسب شده رضایت بخش است. وی افزود: استعدادهای خوبی در استان گلستان وجود دارد و با حمایت بیشتر می توان ورزشکاران بیشتری جذب کنیم.

## تأثیر مصرف سبزیجات در تابستان

سبزیجات منابع مهم بسیاری از مواد مغذی از جمله پتاسیم، فیبر غذایی، اسید فولیک و ویتامین های آ، ث و E هستند.



بیشتر سبزیجات به طور طبیعی چربی و کالری کمی دارند. هیچ یک از سبزیجات حاوی کلسترول نیست. به گزارش ایرنا زندگی، سبزیجات منابع مهم بسیاری از مواد مغذی از جمله پتاسیم، فیبر غذایی، اسید فولیک و ویتامین های آ، ث و E هستند. خوردن رژیم غنی از میوه ها و سبزیجات به عنوان بخشی از یک برنامه غذایی سالم می تواند خطر سکنه مغزی، بیماری های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲، برخی سرطان ها مانند سرطان دهان، معده، کولون و رکتوم، سنگ های کلیوی و کاهش توده استخوانی را کاهش دهد. سالم ترین سبزیجاتی که در فصل تابستان به راحتی به آنها دسترسی دارید، از این قرار است: **خانواده پیاز:** سبزیجات خانواده پیاز از قبیل تره فرنگی، سیر و... یک آنتی اکسیدان ضد سرطان است و مزایای فیتوکیماکال دارد به طوری که در برابر ابتلا به سرطان ریه و پروستات محافظت ایجاد می کند. علاوه بر خاصیت ضد سرطانی، ۵ دلیل دیگر برای خوردن پیاز وجود دارد: ضد انعقاد است، ضد درد است، ضد فشار خون است، خون ساز است، استخوان ساز است.

**ذرت:** ذرت پخته شده حاوی بالاترین میزان آنتی اکسیدان هایی مانند لوتئین است که با نابینایی در بزرگسالان مسن تر مبارزه می کند. ذرت سرشار از انواع ویتامین ها و مواد معدنی از جمله ویتامین های گروه ب مانند تیامین، ریوفلاوین، نیاسین، پانتوتینیک اسید، فولات و نیز ویتامین ث به علاوه پتاسیم، فسفر و منگنز است. انواع فیبرهای محلول و نامحلول به فراوانی در ذرت یافت می شوند. هر ۱۰۰ گرم ذرت،

۵ درصد نیاز روزانه شما به فیبر را تامین می کند و مصرف آن در کاهش خطر ابتلا به سرطان کولون و کلسترول خون بسیار موثر است.

**نخود فرنگی:** مصرف روزانه نخود سبز همراه با دیگر حبوبات، خطر ابتلا به سرطان معده را کاهش می دهد. نخود فرنگی حاوی موادی برای تقویت سلامت استخوان ها است ضمن این که منبع غنی از ویتامین ب ۶ و اسید فولیک نیز محسوب می شود. نخود فرنگی منبع خوبی از ویتامین های ب ۲، ب ۱ و ب ۳ نیز هست که همه این ویتامین ها برای سوخت و ساز چربی، پروتئین و کربوهیدرات ضروری هستند.

**کلم پیچ:** برگ های سبز این نوع کلم سرشار از ویتامین ث است؛ آنتی اکسیدانی که خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد و در کاهش سطح ال دی ال یا همان کلسترول بد نیز موثر است. یک فنجان کلم پیچ خرد شده، ۳۳ کالری دارد

خطرناکی که باعث تخریب رگ های خونی شده و باعث افزایش حمله قلبی و سکنه مغزی می شود.

**اسفناج:** سرشار از کاروتنوئیدها برای ترویج سلامت چشم و کمک به جلوگیری از دژنراسیون ماکولا وابسته به سن است. پژوهش ها نشان داده فلاونوئید موجود در اسفناج، تقسیم سلولی سلول های سرطانی در معده و پوست را کاهش داده و همچنین سبب کاهش چشمگیر خطر ابتلای افراد به سرطان پروستات می شود. نئوگزاتین و ویولاگزاتین از جمله مواد ضدالتهاب موجود در اسفناج است.

**جوانه یونجه:** منبع غنی از بتاکاروتن است؛ آنتی اکسیدانی که در برابر سرطان های ریه و پوست محافظت ایجاد می کند و منجر به تقویت سلامت موها، لثه ها، ناخن، غدد، استخوان و دندان می شود. جوانه یونجه منبع خوب ویتامین B۱۲ نیز محسوب می شود و آنهم برای جلوگیری از حملات قلبی و خطر مرگ ناشی از سرطان مثانه.

**کلم بروکسل:** آنتی اکسیدان های موجود در این کلم منجر به خنثی کردن رادیکال های آزاد ایجاد کننده سرطان می شوند. مصرف تنها یک دوم فنجان کلم بروکسل، ۸۰ درصد میزان نیاز روزانه به ویتامین ث را تامین می کند. کلم بروکسل و مصرف منظم آن به مبارزه با بیماری های قلبی کمک کرده و خطر آب مروارید را دفع می کند.

**چغندر:** حاوی سطح بالایی از آنتی اکسیدان ها برای مبارزه با سرطان است و لوتئین موجود در آن به حفظ سلامت چشم کمک می کند.

۹ درصد نیاز روزانه کلسیم را تامین می کند. همچنین منبع خوبی از مواد معدنی مانند مس، پتاسیم، آهن، منگنز و فسفر است. فواید کلم پیچ برای سلامتی تا حد زیادی مرتبط با محتوای بالای آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین ک، آ و ث و مواد مغذی مانند سولفور است.

**کلم بروکلی:** سرشار از آنتی اکسیدان های ضد سرطان است. در یک مطالعه، مردانی که در هفته ۵ وعده یا بیشتر سبزیجات چلیپایی مانند بروکلی را مصرف می کردند، در یک دوره ۱۰ ساله، ۵۰ درصد کمتر از سایرین به سرطان مثانه مبتلا شدند.

**لفل دلمه ای قرمز:** یک عدد فلفل دلمه ای متوسط تنها ۳۲ کالری دارد و سرشار از ویتامین ث است. مصرف این نوع فلفل به دلیل وجود ویتامین ب ۶ و اسید فولیک، به دفع تصلب شریانی در دیابتی ها که می توانند منجر به بیماری های قلبی شود کمک می کند. هر دوی این ویتامین ها باعث کاهش هموستتین می شوند؛ مولکول

منیزیم با مسدود کردن گیرنده های درد در مغز و سیستم عصبی به کاهش درد ماهیچه ها کمک می کند. اگر شما زیاد دچار گرفتگی عضلانی می شوید حتما میزان منیزیم بدن تان را مورد بررسی قرار دهید. ممکن است کشش مکرر عضلات مخصوصا کشش چشم، ناشی از کمبود منیزیم باشد.

**افسردگی:** ارتباط بین سطوح پایین منیزیم و ابتلا به افسردگی سالهاست که ثابت شده است. علم مدرن نیز این ارتباط را تایید کرده است. مطالعات محققان اروپایی نشان داده که سطوح بسیار پایین منیزیم در بین بیمارانی که قصد خودکشی دارند، دیده شده است. اگر شما به طور ناگهانی وبدون هیچ دلیلی احساس افسردگی، بی حالی، بی قراری و زودرنجی کردید می تواند به دلیل کمبود تغذیه ای مانند کمبود منیزیم باشد. منیزیم به حفظ آرامش و خونسردی کمک می کند.

**عملکرد غیر طبیعی قلب:** همانطور که

سطوح کافی منیزیم برای عملکرد مغز، قلب و عضلات بسیار مهم است و ترکیب آن با ویتامین های کا و دی منجر به تقویت سلامت استخوان ها می شود. کمبود این ماده معدنی ۵ علامت جدی هشداردهنده به همراه دارد:

**کاهش شنوایی و شنیدن صدای زنگ در گوش:** مطالعات نشان داده سطوح کافی منیزیم منجر به مبارزه با رادیکال های آزادی می شود که علت کاهش شنوایی هستند. در واقع کمبود منیزیم یکی از علل اصلی کاهش شنوایی و شنیدن صدای زنگ ثابت در گوش است.

**گرفتگی عضلات یا لرزش:** منیزیم برای حفظ سلامت عضلات ضروری است و با تحریک بازجذب کلسیم به حفظ عضلات قوی و جلوگیری از گرفتگی کمک می کند. همچنین منیزیم میزان جذب پتاسیم را که یک عنصر ضروری برای عملکرد مناسب عضلات می باشد، افزایش می دهد. به علاوه

منیزیم با مسدود کردن گیرنده های درد در مغز و سیستم عصبی به کاهش درد ماهیچه ها کمک می کند. اگر شما زیاد دچار گرفتگی عضلانی می شوید حتما میزان منیزیم بدن تان را مورد بررسی قرار دهید. ممکن است کشش مکرر عضلات مخصوصا کشش چشم، ناشی از کمبود منیزیم باشد.

**افسردگی:** ارتباط بین سطوح پایین منیزیم و ابتلا به افسردگی سالهاست که ثابت شده است. علم مدرن نیز این ارتباط را تایید کرده است. مطالعات محققان اروپایی نشان داده که سطوح بسیار پایین منیزیم در بین بیمارانی که قصد خودکشی دارند، دیده شده است. اگر شما به طور ناگهانی وبدون هیچ دلیلی احساس افسردگی، بی حالی، بی قراری و زودرنجی کردید می تواند به دلیل کمبود تغذیه ای مانند کمبود منیزیم باشد. منیزیم به حفظ آرامش و خونسردی کمک می کند.

**عملکرد غیر طبیعی قلب:** همانطور که

**فقر منیزیم و هشدار جدی آن برای بدن!**

### ویتامین هایی که به مبارزه با چاقی کمک می کنند



اینطور ثابت شده که دریافت منظم برخی ویتامین ها منجر به کنترل اشتها و کاهش میل به زیاده خوری می شود. در اینجا ۵ کمبود تغذیه ای که منجر به افزایش اشتها و هوس در شما می شود، معرفی شده است:

**ویتامین ب:** تحقیقات نشان می دهد که این ویتامین نقش مهمی در مدیریت استرس و افسردگی ایفا می کند. به طور خلاصه مصرف این ویتامین منجر به بهبود خلق و خوی و افزایش احساس خوب خواهد شد. هنگامی که شما به اندازه کافی ویتامین ب دریافت نمی کنید، به احتمال زیاد استرس و در نتیجه آن و میل به مصرف تنقلات و پر خوری در شما تقویت می شود. لازم است بدانید ویتامین ب در زرده تخم مرغ، سیب زمینی، آووکادو، گوشت، سبزیجات تیره رنگ و ماهی قزل آلا به وفور وجود دارد.

**منیزیم:** با توجه به تحقیقات، کمبود منیزیم، منجر به تقویت میل به خوردن شکلات می شود. توجه داشته باشید که مصرف قند و افزایش استرس می تواند سطح منیزیم بدن را کاهش دهد. سیب زمینی، دانه ها، لبنیات، کلم بروکلی و... منابع بزرگ منیزیم هستند.

**کلسیم:** اگر شما دچار کمبود منیزیم هستید، به احتمال زیاد فقر کلسیم را نیز تجربه می کنید. کمبود کلسیم معمولا باعث میل به مصرف شکل و نمک می شود. به غیر از لبنیات، می توانید کلسیم را از راه مصرف کلم، ماهی آزاد، ماهی ساردین، دانه چیا و کنجد به دست بیاورید.

**امگا ۳:** کمبود این اسید چرب ضروری باعث هوس پنییر می شود. نوع EPA و DHA امگا ۳ که بهترین نوع محسوب می شوند، برای مقابله با هوس پنییر مناسب هستند. امگا ۳ در ماهی های روغنی مانند سالمون، ساردین و کنسرو تن ماهی وجود دارد. تخم مرغ، گردو، و دانه های کتان نیز حاوی مقادیر زیادی امگا ۳ هستند.