



## گالری هدیه ماندگار

طلاي ۲۴ عيار

آدرس: عدالت ۸۵

مرکز تجاری تندیس - طبقه اول

پیرمردیان

بازماندگان از تحصیل  
به آغوش آموزش باز خواهند گشت



۲

سرفت‌ها در گنبد کاووس  
کاهش یافت



۳

ضرورت به کارگیری  
حفاظت مشارکتی در زیستگاه‌ها



۳

# گالری

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

چهارشنبه ۱ آذر ماه ۱۴۰۲ / سال بیست و پنجم / شماره ۸۲۶۸۵ / صفحه ۲۵۰۰ تومان

### یادداشت اول

## جشنواره اقوام

■ بامسؤولیت سردبیر

یکی از بهترین برنامه‌هایی که در سالهای اخیر در گلستان شکی جدی به خود گرفته است، جشنواره اقوام در گلستان است که با توجه به زمینه مساعد حضور اقوام در گلستان همواره یک فرصت ارزنده برای نزدیکی و همدلی برای شهروندان گلستانی بوده است. گلستان را از دیرباز سرزمین اقوام دانسته‌اند. تنوع رنگ لباس، خوراک، آیین‌ها، جشن‌ها و حتی سوگواریهای اقوام گلستانی هر نگاهی را به خود جذب می‌کند. جشنواره اقوام، امکانی بی‌مثال برای معرفی ظرفیتهای اقوام گلستان و میدانی برای شکوفایی هنرمندان و صاحبان حرف و هنر این اقوام است، اما در کنار ضرورت برگزاری چنین اقدامی باید به این مسأله اساسی توجه کرد که چه تعداد از شهروندان گلستانی امکان حضور و بازدید از این رخداد پر اهمیت را دارند و با توجه به اینکه نمی‌توان برگزاری این جشنواره را به تمامی استان تسری داد، بنابراین باید شرایط را برای حضور همه شهروندان در این جشنواره فراهم کرد تا با کمترین مشکل امکان بازدید از آن را داشته باشند. علاوه بر آن باید همزمان و پس از برگزاری جشنواره، نشستهای تخصصی اقوام و فرهنگهای مختلف برای کشف ظرفیتهای استان به منظور یافتن راه‌حلی برای پیوند دادن جاذبه‌های فرهنگی و اجتماعی به درآمدزایی اقتصادی یافت. آن بانوی با تجربه‌ای که فلان سبک از تولید نان را از پس سالها به دست خود فراهم آورده است با تدبیر و مدیریت صاحبان تخصص می‌تواند یک برند تولید نان محلی باشد یا آن هنرمند نوازنده می‌تواند با مشاوره و کمک صاحب نظران تیزر نمایش‌های تلویزیونی باشد. در کنار این باید دعوت از کارگردانان و نویسندگان معتبر و پر قدرت استانی، کشوری و حتی بین‌المللی یکی از مواردی باشد که به آن توجه کرد، اگر یک نویسنده بتواند از این تنوع و زیبایی ایده یک رمان را بگیرد...

ادامه در صفحه ۲



ابلاغ تعرفه جدید کارشناسی  
در محاکم گلستان  
« ۷ »



افسردگی شدید  
در کمین افراد کینه‌ای  
« ۷ »



ادبیات  
کودک و نوجوان  
« ۴\_۵ »

# مدیریت طوفان



اما مشکل آنجاست که بی‌توجهی به پیش‌بینی‌ها و داده‌های علمی به مثابه یک ویروس لاعلاج به جان مدیران و شهروندان افتاده است و آنقدر به داده‌های علمی بی‌توجه شده‌ایم که گویا کسی به داده‌های علمی باور ندارد و عجیب‌تر آنکه همه اهل توجیه اشتباهات بی‌پایانمان شده‌ایم. علم می‌گوید آنکه باد می‌کارد طوفان درو می‌کند، وقتی طوفان بیاید همه چیز را در هم خواهد کوبید، هنگام زلزله تنها سازه‌های محکم و قوی، ماندگار خواهند شد و هنگام سیل تنها خانه‌های دور دست از رودخانه، اما ما می‌سازیم، می‌کاریم و... آنکه بی‌تدبیری خویش را به گردن همه عوامل زمینی و آسمانی می‌اندازیم جز بی‌توجهی و بی‌دقتی خود. دنیای امروز دنیای پیش‌بینی‌های معلوم است، درخت را تبر زدی پس منتظر سیل باش، خاک را تخریب کردی منتظر کم شدن محصول و نابودی زمین‌های پر محصول باش و بی‌توجه به داده‌های علمی رفتار کردی، منتظر مرگ و نیستی باش، این تقدیر محتوم بشر است تو خواه پند گیر و خواه ملال‌اما: تکیه بر تقوی و دانش در طریقت کافری است کار ملک است آنکه تدبیر و تأمل بایدش

برق و انبارهای کشاورزی بعضی نقاط شد و سقوط تعداد زیادی درخت بر روی سیم‌های برق، قطعی چند ساعته برق رادر شهرستان‌های مختلف در پی داشت که تا صبح سه شنبه همگی وصل شد. حاجی زاده افزوده است: بر اساس آخرین گزارشات در نتیجه وزش باد شدید چهار فقره حریق از نوع کف سوز در ارتفاعات جنگلی رامیان رخ داد که همگی آنها مهار شده است. شاید تلخ‌ترین حادثه در این میان که قابل جبران نباشد، سانحه برای کودک مینودشتی است. در چنین احوالی قطعاً نمی‌توان تنها یک مدیر مدرسه یا یک معلم پرورشی را مسوول دانست، آنها قطعاً در اندازه توانایی خویش تلاش کرده‌اند

علیرضا صدرايي - از پیش اعلام شده بود که طوفان خواهد آمد، از پیش همه میدانستند که تبدیادی در راه است و قرار است با سرعتی بیشتر از حد معمول شهر را در بر بگیرد، اما در این سوی استان کودکی تا به اکنون تا به مرز نیستی رفته است و در آن سوی استان سخن از خرابی و شکستن درخت و ... است. مدیرکل مدیریت بحران استانداری گلستان می‌گوید: وزش شدید باد در ۲۴ ساعت گذشته باعث شکستن بیش از ۶۰ اصله درخت در مسیرهای ارتباطی استان شده است که در نتیجه آن ۱۲ نفر مصدوم شدند. نعمت الله حاجی‌زاده سه‌شنبه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا اظهار کرده است: طبق پیش‌بینی هواشناسی از روز گذشته سامانه کم فشار جوی همراه با وزش باد به نسبت شدید در استان گلستان شروع شد و بیشترین سرعت وزش باد با ۹۰ کیلومتر بر ساعت مربوط به مراوه‌تپه، ۸۶ کیلومتر بر ساعت علی‌آبادکتول، ۷۹ کیلومتر کلاله، ۷۲ کیلومتر مینودشت، ۶۱ کیلومتر گنبدکاووس، ۵۴ کیلومتر گرگان و ۵۰ کیلومتر بندرگز بود. وی گفته است: وزش باد در این مدت منجر به خسارت به ابنیه، منازل مسکونی، تیرهای

## مشارکت و تحول



قدرت اله نظری - پارادایم توسعه همه جانبه، توسعه را به عنوان یک حرکت تحولی تلقی می‌کند. در جوامع مدنی تحول نشانه رشد و بالندگی و مشارکت فعال به عنوان پیشران تحول محسوب

حداکثری ضمن استحکام بخشی مسایل سیاسی و اجتماعی داخلی و پشتوانه سازی حل بحرانها و بن بست ها می تواند جلوه ای از همکاری و همدلی توده های مردمی بویژه در مسایل بین المللی و تبدیل تهدیدها به فرصت، اعتبار بخشی لازم رارقم بزند. در شرایط کنونی مشارکت فعال زنان و مردان و تمامی گروهها و تشکل ها و احزاب و اقشار برای داشتن یک زندگی مطلوب و آینده‌ای روشن امری ضروری است. براین پژوهشها و تحقیقات نشانگر این مهم است که مشارکت داوطلبانه، آگاهانه و عالمانه مردمی عامل کلیدی موفقیت برنامه های توسعه‌ای می باشد. راه نجات از بند نهادهای دیوان سالار و تصمیم گیری های متمرکز و عمودی تقویت و تشویق و ایجاد انگیزه مشارکت مردم در تعیین سرنوشت خود و جامعه است.

پژوهشگر اجتماعی

می گردد. غایت مشارکت به آزاد سازی و اعتماد انسانها به خویشتن منجر می شود. مشارکت حیات اجتماعی و حرکت رو به جلوی جامعه را در پی دارد. اساسا مشارکت عمومی مولفه بنیادین در امر یک برنامه ریزی خوب است. مشارکت فرایندی اجتماعی، عمومی، چند بعدی و چند فرهنگی می باشد که هدفش دعوت از همه مردم به ایفای نقش در مراحل توسعه است. گسترش مشارکت آگاهانه، تأثیری بسزا در کاهش فقر، نابرابری ها اجتماعی، تأمین حداقل خدمات عمومی، توسعه فرهنگی، بهبود بهره وری درآمدها و تأمین امنیت اجتماعی و توسعه فرصت های شغلی را در بر می گیرد. مشارکت فعال افراد فاقد قدرت و خاموش می تواند به واسطه توانمند سازی، منبع مشروعیت بخشی به توسعه باشد. در حقیقت مشارکت می تواند پل میان حاکمیت و جمعیت هدف باشد. مشارکت

# بازماندگان از تحصیل به آغوش آموزش باز خواهند گشت



مادی و خانواده آنان نیز خواهد پرداخت. موسسه خیریه و عام‌المنفعه دارالاکرام گرگان پیش از این به صورت مجازی و غیرفیزیکی فعالیت خود را شروع کرده بود که فعالیت خود را با راه‌اندازی دفتر به طور رسمی ادامه می‌دهد.

است که با همراهی مددکاران و حامیان محقق خواهد شد. وی بیان کرد: این موسسه برای تقویت انگیزه این کودکان و نوجوانان به یادگیری آموزش و بازگشت به تحصیل، چتر حمایتی خود را از بحث آموزش بیشتر کرده و به تامین نیازهای

عمومی، مصطفی میراحمدی زاده در مراسم آغاز فعالیت رسمی نمایندگی موسسه خیریه و عام‌المنفعه دارالاکرام گرگان اظهار کرد: توانمندشدن دانش‌آموزان با تکیه بر تقویت پایه‌های علمی و آموزشی آنان از جمله اهداف مهم این موسسه حمایتی

مدیرعامل موسسه خیریه و عام‌المنفعه دارالاکرام گفت: کودکان و نوجوانان گرگانی در معرض خطر ترک تحصیل با حمایت آموزشی این موسسه بار دیگر به آغوش تحصیل و آموزش و پرورش بازخواهند گشت. به گزارش روابط

اعتبارات عمرانی و جذب سرمایه‌گذار از دیگر برنامه‌هایی بوده که با استفاده از همه ظرفیت‌ها در حال انجام است. وی از جذب بیش از ۱۶ هزار میلیارد تومان اعتبارات عمرانی، استانی، ملی و منابع سایر وزارتخانه‌ها در دو سال نخست استقرار دولت سیزدهم خبر داد و خاطرنشان کرد: این رقم در دو سال پایانی دولت دوازدهم چهار هزار میلیارد تومان بوده است. مهابی از کاهش تعداد پروژه‌های نیمه تمام از یک هزار و ۲۰۰ پروژه به کمتر از ۸۰۰ پروژه اشاره کرد و گفت: تعیین تکلیف و اخذ مجوزهای پتروشیمی پس از ۱۷ سال و نیروگاه سیکل ترکیبی علی آبادکول دو پروژه بسیار مهم عام‌المنفعه استان گلستان است که با تلاش‌های مستمر و خستگی‌ناپذیر مدیران استانی و کشوری محقق شد. وی تعریف پکیج گردشگری برای گلستان را یکی از مهمترین اتفاقات برای رونق اقتصادی و اشتغالزایی استان دانست و توضیح داد: در کنار لایروبی خلیج گرگان، مجوزهای لازم برای اجرای پروژه گردشگری جزیره آشوراده اخذ و سرمایه‌گذار بخش خصوصی تله کابین علی آبادکول مشخص و مجوز تله کابین گرگان و طرح گردشگری آبی سد کبودوال اخذ و آینده روشنی برای استان ترسیم شده است.

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار گلستان با بیان اینکه سند چشم‌انداز استان در ۳۱ بخش تدوین و تصویب شده است، افزود: این سند همزمان با سفر دوم رئیس جمهور رونمایی می‌شود. سیدمهدی مهابی در آیین افتتاح شانزدهمین جشنواره فرهنگ و اقتصاد اقوام ایران زمین که در محل دائمی نمایشگاه‌های بین‌المللی گرگان برگزار شد، اظهار کرد: استان گلستان بر خلاف ظرفیت‌های بسیار بالا در حوزه‌های مختلف، از نظر شاخص‌های توسعه‌ای در میان ۱۰ استان آخر کشور قرار دارد. وی با بیان اینکه در کنار ظرفیت‌های ارزشمندی همچون کشاورزی، یکی از مهمترین ظرفیت‌های استان، گردشگری است، ادامه داد: سرانه درآمد سالیانه مردم گلستان نصف میانگین کشوری بوده و برای برون رفت از این شرایط باید طرح‌هایی کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدتی را اجرا می‌کردیم که با حمایت‌های دولت سیزدهم، اقدامات بسیار خوبی در حوزه‌های مختلف برای ارتقای وضعیت اشتغال و اقتصاد استان انجام شده است. معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری گلستان با اشاره به اینکه برای این منظور سند چشم‌انداز استان در ۳۱ بخش تدوین و تصویب شده و با حضور رئیس جمهور از آن رونمایی خواهد شد، افزود: افزایش

## رونمایی از سند چشم‌انداز توسعه گلستان در سفر رئیس جمهور

۱۹۹ - اصلی واقع در بخش نه شهرستان کلاله خریداری از مالک رسمی آقای/خانم عطاخان عطایی محرز گردیده است، لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.  
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۹/۰۱  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۹/۱۸  
بهمن سارلی - رئیس ثبت اسناد و املاک کلاله م الف ۱۱۰۸۰

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۲/۰۲/۲۱۱۴ هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کلاله تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای /خانم رضا صدقاتی راد فرزند نادر به شماره شناسنامه ۶۱۱۰۱۰۹۲۸۲ صادره از در ششادنگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۶۳ مترمربع مفروز و مجزا شده از پلاک باقیمانده

## ادامه یادداشت اول

### جشنواره اقوام

با یک کارگردان سریالهای تلویزیونی بتواند ایده ای برای ساخت یک نمایش مجموعه ای را بدست آورد، آنگاه می توان به گسترش این ظرفیت امید بیشتری داشت، برگزاری جلسات نقد و بررسی در پایان کار می توان کمک حال بیشتر مدیران باشد. گلستان برای توسعه نیازمند باز اندیشی در رفتارها و سیاستهاست، باید از همه امکانات برای رشد و توسعه بهره برد و اقوام گلستانی قطعا یکی از اصلی ترین این ظرفیتها هستند.

## خبر

### انجام آموزش برای توانمندسازی تعاونی ها



مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان گفت: از ابتدای سال تاکنون ۱۰ هزار و ۲۸۱ نفر ساعت دوره های آموزش حضوری و مجازی برای توانمند شدن شرکت های تعاونی برگزار شده است. به گزارش روابط عمومی، حسینعلی خواجه مظفری اظهار کرد: از ابتدای امسال تاکنون ۵ هزار و ۴۵۷ نفر ساعت آموزش مجازی و حدود ۴ هزار و ۸۲۴ نفر ساعت آموزش حضوری دیدند. وی افزود: یکی از مواردی که تعاونی ها را با مشکل مواجه می کند عدم آشنایی از قوانین و مقررات است لذا یکی از وظایف این اداره کل توسعه مدیریت و توانمندسازی منابع انسانی تعاونی ها است که این دوره های آموزشی در همین راستا برگزار می شود. مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان تصریح کرد: این آموزش ها در راستای قوانین و مقررات بخش تعاون، شیوه برگزاری مجامع عمومی در شرکت های تعاونی و قوانین و مقررات بخش امور مالیاتی، حسابداری، تهیه صورت های مالی، اصول سرمایه گذاری، ایجاد برند در تعاونی برگزار شده است و بدین منظور نسبت به تولید محتوا به صورت بروشور، لوح فشرده و کتابچه اقدام گردید. وی تصریح کرد: برگزاری دوره های آموزشی به صورت همایش، کنفرانس و کارگاه آموزشی بوده است که جهت برگزاری دوره ها از ظرفیت اداره کل آموزش فنی و حرفه ای و تعاونی های آموزشگاهی نیز استفاده می شود. خواجه مظفری در پایان گفت: در نظر است اتحادیه های استان نسبت به معرفی مدیران تعاونی جهت فراگیری دوره های آموزشی اقدام کنند و این دوره ها برای فراگیران کاملاً رایگان و از محل اعتبارات وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، تأمین می شود.



## بخش پابانی

## زندگی



مهدی سیف حسینی

بنا دارم موضوع یادداشتهای زندگی را درز بگیرم. اما مگر می شود به موضوع زندگی چشم بست و یا گفت: اینجا تمام شد؟! واقع این است که از زمان حضور انسان بر این کره خاکی و آغاز تحرک و جستجو و کنجکاوی او برای زیست، تا زمانی که موجودی بنام انسان در این سیاره زیست می کند، داستان زندگی ادامه دارد. هر روز به شکلی و هر زمان در نوع جدید خود از آغاز شکارگری و خوراک جویی برای تازع بقا تا امروز که به هوش مصنوعی رسیده است، اما شگفت این که در میان این همه تغییر و تحول و رشد ذهن و عمل و نیاز انسان در مسیر استقرار، امید و آرامش در آن سو سیر نکرده به گونه ای که امروزه مقابله آنچنان گردیده که به مراتب هزار بار انسان عصر جدید دستهایش به خون هموعان خود بیشتر آلوده گردیده است. آنچنان که گوئی کشتار انسان امری عادی شده است. آخرین نمونه

آن را می توان در حمله صهیونیست ها به منطقه نوار غزه دید و اینکه قریب ۷۰ سال است، جدال در منطقه فلسطین ادامه دارد و هنوز این انسان بالنده و رشد یافته، نتوانسته راه حلی برای این سرزمین پیدا کند. از سوی دیگر، نگاه های انفعالی نسبت به زیستن، آنچنان شده که خیلی ها زمزمه می کنند، خلقت من در جهان یک وصله ناجور بود. من که خود راضی به این خلقت نبودم، زور بود و این نگاه به نوعی گسترش یافته که عدم رضایت و زیست برای زندگی کردن انسان معاصر را عیان و آشکار کرده است. اما چاره چیست؟ حالا که پایه عرصه این کره خاکی گذاشتیم، نگوییم چرا آمدیم؟ بحث چرا را کنار بگذاریم، بگوئیم حالا که هستیم، چگونه زندگی کنیم، وقتی به چگونگی فکر کردیم، آنگاه هزار بهانه برای خوب زیستن پیدا می کنیم که یکی از آنها شادی است و بقول چارلی چاپلین، شادی بهترین انتقامی

است که می توان از زندگی گرفت. مثل کسانی نباشیم که در جستجوی شادی و خوشبختی به دنبال تویی می دوند و وقتی به آن رسیدند آن را با لگدی از خود دور می کنند. لذا ده ها بهانه ی دیگر هست که می تواند به زندگی رنگی زیبا بدهد. مثل خندیدن، ورزش کردن، کمک به دیگران، مهربانی کردن، مسافرت رفتن، با جامعه و مردم ارتباط داشتن، گفتگو کردن، اخلاقی بودن و حرف زدن، نوشتن و ... همه اینها می تواند انسان را در مسیر مطلوب زندگی قرار دهد و اگرچه دنیای ما دنیای پر از جدال و های و هوی است، اما بیا تا می توانی در آهنگهای متنوع این هستی، زیبا برقص و دیگران را شاد کن و خود در رضایت نسبی درون با امید، آرامش و عشق، گذران زندگی کن. زیرا گریزی غیر از انتخاب های خوب نیست که گاهی می توان اختیار خود را تسلیم عشق کرد و در کنار آن با عقل زیست.



خبر

### ضرورت به کارگیری حفاظت مشارکتی در زیستگاه ها



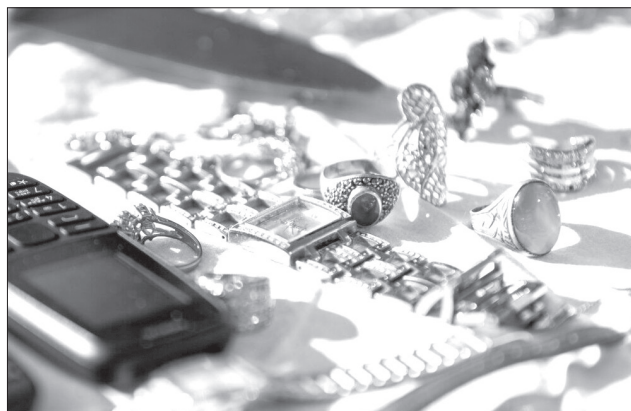
رییس اداره وحش اداره کل حفاظت محیط زیست گلستان به کارگیری حفاظت مشارکتی در تنوع زیستی و زیستگاه ها را امری ضروری تلقی کرد. به گزارش روابط عمومی، محمود شکبیا اظهار کرد: امروزه حفاظت زیستگاه ها و تنوع زیستی بدون استفاده از کمک مردم و علاقه مندان به محیط زیست تقریباً غیر ممکن شده است. وی افزود: در تمام دنیا به این نتیجه رسیده اند اگر افرادی که در منطقه زندگی می کنند برای حفاظت مشارکت نداشته باشند تنها با حفاظت نیروهای دولتی نمی توان به نتیجه مطلوب رسید. شکبیا ادامه داد: وقتی افراد علاقه مند در این حفاظت مشارکت می کنند منطقه و تنوع زیستی منطقه را متعلق به خود می دانند و علاوه بر اینکه خود آنها به محیط آسیبی نمی رسانند جلوی آسیب رساندن دیگران را هم می گیرند. وی افزود: حفاظت مشارکتی بهترین روش برای حفظ تنوع زیستی و زیستگاه ها است و اینکه افرادی داشته باشیم که احساس تعلق خاطر به منطقه می کنند و به این وسیله حفاظت خود را در منطقه بالا ببریم. شکبیا تأکید کرد: حفاظت مشارکتی در حال حاضر یکی از روش های مؤثر حفظ تنوع زیستی و زیستگاه کشور و محیط زیست در دنیا است.



### پیگیری دستگاه قضایی برای حل کمبود کادر درمان

رییس حوزه قضایی مراوه تپه از پیگیری برای رفع کمبود کادر درمان در تنها بیمارستان دولتی این شهرستان مرزی گلستان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، سید مهدی هاشمی کیادهی در بازدید از مراکز درمانی شهرستان مراوه تپه گفت: با درخواست های مردمی مبنی بر مشکل در دسترسی به برخی خدمات تشخیصی برای درمان در بیمارستان این شهر، مشکلات بخش درمانی بررسی و دستورهای لازم برای پیگیری و رفع مشکل صادر شد. هاشمی کیادهی افزود: به علت نبود متخصص و با وجود استقرار دستگاه رادیولوژی در بیمارستان مراوه تپه، بیماران برای گرفتن رادیولوژی مجبور به طی مسافت های چند ساعته و رفتن به شهرهای کلاله و گنبدکاووس هستند که کار را برای بیماران و همراهان آنان دشوار کرده است. وی افزود: بررسی ها نشان داد، استقرار متخصص رادیولوژی در پیچ و خم های مکاتبات اداری، زمان بر شده است که با پیگیری های صورت گرفته، مسؤولان دانشگاه علوم پزشکی استان قول دادند تا پایان این ماه، مشکل رفع شود.

## سرقتهادر گنبدکاووس کاهش یافت



فرمانده انتظامی گنبدکاووس از کاهش سه درصدی انواع سرقت ها در این شهرستان از ابتدای امسال تاکنون در مقایسه با مدت مشابه سال قبل خبر داد و گفت: در کنار تلاش شبانه روزی پلیس، رعایت بیشتر نکات ایمنی و همراهی مردم با انتظامی از عوامل اصلی در کاهش سرقت ها بوده است. به گزارش روابط عمومی، نادعلی صادقی افزود: از ابتدای امسال سرقت منازل چهار درصد، محتویات داخل خودرو ۴۰ درصد، سرقت از اماکن عمومی ۲۶ درصد و موتورسیکلت ۱۶ درصد کاهش داشته است. وی از کاهش ۴۰ درصدی آمار تصادفات رانندگی در گنبدکاووس هم از ابتدای امسال تاکنون خبر داد و اضافه کرد: با اینکه آمار سوانح رانندگی منجر به جرح کاهش داشته اما آمار فوت شدگان این بخش ۲ نفر نسبت به مدت مشابه سال قبل افزایش داشت. صادقی، آمار جان باختگان امسال سوانح رانندگی در گنبدکاووس را پنج نفر اعلام کرد و بیان داشت: رعایت کامل قوانین راهنمایی و رانندگی از سوی رانندگان بویژه موتورسیکلت سواران و عابرین پیاده به کاهش سوانح رانندگی و شمار مصدومان و جان باختگان کمک می کند.

داد: تامین امنیت و ارتقا آن از الزامات یک جامعه است که پلیس با همراهی مردم و رسانه ها می تواند به بهترین نحو آنرا تامین کند. صادقی همچنین گفت: برخی معضلات شهری از جمله ترافیک که دغدغه عمومی شهروندان گنبدکاووس است باید با همراهی همه ادارات و نهادهای متولی و نیز اهتمام به آموزش و فرهنگ سازی رفع شود. رییس پلیس راهنمایی و رانندگی گنبدکاووس هم از شروع اعمال قانون تخلفات رانندگی در این شهر با دوربین های ترافیکی هوشمند

خبر داد و گفت: تخلفات رانندگی در طول شبانه روز رصد و اعمال قانون می شود. مسعود بارانی افزود: دوربین های هوشمند کنترل ترافیک شهر گنبدکاووس برای نخستین بار در سطح شهرهای استان گلستان بدون کاربرد بوده و هرگونه تخلف رانندگی در سطح این شهر را ظرف سه دقیقه رصد، اعمال قانون و پیامک آنرا برای مالک خودرو ارسال خواهند کرد. وی بایبان اینکه معضل ترافیک شهری در گنبدکاووس یک معضل اساسی است که باید با مشارکت ۱۷ دستگاه متولی مدیریت شهری از جمله راهنمایی و رانندگی رفع شود، اضافه کرد: آموزش و فرهنگ سازی، اصلاح هندسی و بستر سازی و برخورد پلیس سه عامل اصلی در رفع و کاهش معضل ترافیک است. بارانی، قدیمی بودن بیشتر چراغ های فرماندهی، نبود خط کشی عابر پیاده در چهارراه ها، کمبود پارکینگ عمومی و عدم وجود کیوسک راهنمایی و رانندگی در میدان مرکزی (انقلاب) را جمله مسائل حوزه ترافیک شهر گنبدکاووس برشمرد و بر لزوم رفع آن از سوی مدیران مرتبط با مدیریت شهری تأکید کرد.

جشنواره بودیم. از ساعت ۲۰ بارش باران در محل نمایشگاه آغاز شد که پس از گذشت حدود نیم ساعت، بارش باران شدت گرفت و غرفه های برپا شده در فضای روباز با مشکل مواجه شدند. بخشی از فضای روباز به سیاه چادرهای تعدادی از استان ها اختصاص داده شده بود که مسوولان این غرفه ها با شدید شدن باران، اقدام به جمع آوری سیاه چادرهای خود شدند. همچنین در بخشی از فضای روباز، غرفه های سوغات استان های مختلف دایر شده که مسوولان روی سازه نمایشگاهی این بخش چادرهای برزنت مخصوص کشیده بودند، اما شدت بارش باعث شده بود تا باران از درزهای موجود به داخل غرفه ها نفوذ کرده و بر روی برخی اقلام این غرفه ها ریخت.

بارش شدید باران که از حدود ساعت ۲۰ روز دوشنبه در گرگان آغاز شده، باعث جمع آوری سیاه چادرهای برپا شده در اولین شب برگزاری شانزدهمین جشنواره بین المللی فرهنگ اقوام و اقتصاد ایران زمین شد. به گزارش ایرنا، شانزدهمین جشنواره بین المللی فرهنگ اقوام و اقتصاد ایران زمین عصر روز دوشنبه با حضور هنرمندان بخش های مختلف از سراسر کشور در محل دائمی نمایشگاه های بین المللی گرگان آغاز شد. این جشنواره در سالن سرپوشیده و فضای روباز نمایشگاه آغاز به کار کرده که در زمان افتتاح هوای گرگان، صاف و هوا گرم بود، اما به مرور زمان و تغییر ۲ سامانه پایدار و ناپایدار جوی، شاهد رعد و برق در آسمان محل برپایی

### باران سیاه چادرهای جشنواره اقوام را برچید

## یادداشت دبیر صفحه

خوب کتاب بخوانیم و کتاب خوب بخوانیم. روز کتاب و کتابخوانی برنامه ریزی کردیم که با هم یکی از بهترین خاطره های گلشن مهری را بسازیم. با تعدادی از نویسندگان و شاعران صفحه کودک و نوجوان به همراه دوستان کتاب خوان و افراد کارگاه ادبیات و زبان به نمایشگاه کتاب تالار فخرالدین اسعد گرگانی رفتیم. به جز دو سه نفر، تقریباً همه دست پر برگشتیم و با کتاب های تازه، خاطره آبان ۱۴۰۲ را برای خود ماندگار ساختیم. کتاب خوان های حرفه ای با دیدن کتاب ها در نمایشگاه، گل لبخندشان هر لحظه شکوفاتر میشد و با اشتیاق کتاب ها را به یکدیگر معرفی می کردند. بعضی از کتاب ها را از قبل خوانده بودند و نویسنده ها را می شناختند. دقیقاً می دانستند چه می خواهند و در کدام ردیف باید دنبالش بگردند. نگاه کردن به روش ورق زدن کتاب خوان های گلشن مهری شاید به اندازه تماشا برای پرنده ها در باغ، زیبا، شگفت انگیز و قابل تامل است. این ها همان کتاب خوان های ایران هستند که هر ساله آمار کتاب خوانی ایران را تغییر داده یا حفظ می کنند. معلوم نیست کدام خبر در مورد میانگین مدت زمان مطالعه افراد پانزده سال به بالا درست است. اما آنچه که در گفتگوها، نحوه برخورد و رفتار ما با طبیعت



نیایش حسینی، حلما رسولی، نیلوانا گودرزی، فاطمه شریفی، محدثه سنجولی، مهشید نیکویی، فاطمه ریواز، ستایش خطیری، فاطمه زهرا مهاجر مازندرانی، هستی مهاجر، فاطمه سادات سیدالنگی، زهرا حسینیقلی اریاب، ندا قائمی، الهام رنگرین، سید متین حسینی، محمدرضا صباغ، کاوه رستمی، ماهان زندی، امیرحسام پوری.

دلیل محدودیت شرایط رفت و آمد و مسئولیت پذیری فقط توانستیم سی و دو نفر از دوستان را در این نوبت به همراه داشته باشیم. آزاده حسینی، سیده فاطیما عقیلی، بهار جام خورشید، آمنه جام خورشید، آتریسافغانی، زهرا شاه دادی، آرنوش یوسفی، نازنین زهرا خاتقلی، هستی کیا، هستی مهاجر، الینا البرزی، نیوشا بهرینی، الینا صغری،

و جهان پیرامون پیداست؛ گویی تعداد کتاب خوان آنقدرها هم زیاد نیست. حالا نه اینکه کتاب خوان ها در طبیعت آشغال نمی ریزند، یا کتاب خوان ها اهل دروغ و تهمت نیستند؛ اما کتاب خواندن در این موارد بی تاثیر هم نیست. موضوع این است که خوب کتاب بخوانیم و کتاب خوب بخوانیم. در بعضی مدرسه ها معرفی کتاب مجاز نیست. و در رسانه ای مانند تلویزیون هم فقط برخی کتاب های خاص گاهی معرفی می شوند. نام کتاب هایی که در تلویزیون به عنوان بهترین و پرفروش ترین معرفی می شوند را کمتر از نوجوانان می شنویم. مثل آمار بعضی فیلم های پرفروش سینما، وقتی تصمیم گرفته می شود که فیلمی پرفروش باشد؛ از طرف مدرسه ها تماشاخانه آن فیلم به عنوان اردوی مدرسه ای در نظر گرفته می شود؛ که طبیعتاً در چنین مواردی آمار فروش بالا می رود. اما کتاب خوان های حرفه ای مسیر خود را پیدا می کنند و در نمایشگاه ها، کتاب فروشی ها و انجمن های کتاب خوانی یار مهربان خود را می یابند. اگر با این افراد در مورد کتاب گفتگو کنیم، گویی سوار قایقی شدید که در مسیر روخانه های طولانی پیش می رود. هر جمله ای که از آن ها می شنوید، منظره ای زیبا از سبزه ها، آبی ها و منشور نور است از شعاع آفتاب لابه لای ابرها. این نمایشگاه از یکم تا پایان آبان با بیست تا پنجاه درصد تخفیف، در سالن نمایشگاه های تالار فخرالدین اسعد گرگانی در گرگان برگزار شد. به

## شاهنامه بخوانیم



آزاده حسینی

\*چنین است کردار گردان سپهر  
گهی درد پیش آردت گاه مهر

این بیت را در کتاب شاهنامه فردوسی، بخش پادشاهی اردشیر

می خوانیم. گردان سپهر یا سپهر گردان، منظور آسمان و گردش روزگار است. طی عمر، گاهی درد و رنج و سختی می بینیم و گاهی مهر و لطف پیش روی ماست. همیشه همه چیز فقط خوب یا فقط بد نیست. در لحظه شادی ها قدر خرسندی را بدانیم و در روزگار سخت، امیدوار باشیم که رنج و سختی موقت است. از رنج ها تجربه کنیم و بگذریم. فردوسی در ادامه می گوید:

\*نگهدار تن باش و آن خرد

چو خواهی که روزت به بد نگذرد

به سادگی می توان مفهومش را دریافت. اگر می خواهید که روز و روزگارتان به بدی سپری نشود و همه چیز خوب باشد؛ کافی است این دو نکته را رعایت کنید:

۱. «نگهدار تن باش» یعنی مراقب سلامتی و خوراک و پوشش خود باشید!
۲. نگهدار خرد باش! هوشمندی و با فکر کارهایتان را انجام دهید. قبلاً هم در ابتدای کتاب شاهنامه با هم خوانده بودیم که فردوسی گفته: «خرد چشم جان است چون بنگری! تویی چشم شادان جهان نسپری!» حالا در این بخش از کتاب شاهنامه باز هم با خرد و خردورزی مواجه شدیم و می بینیم که خرد و اندیشه چقدر از دیدگاه فردوسی اهمیت دارد.



## بعد از تو وجود ندارد



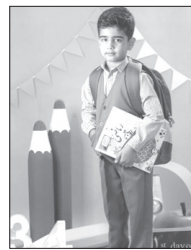
فاطمه فندارسکی

ای حضرت زینب گل بابا  
ای حضرت صدیقه ی صغری  
ای روشنی دیده، به چشمان حسن ها  
ای پاک ترین گوهر تاریخ غزل ها  
شاید بتوانم ز بزرگی بنویسم  
اما ز عقیده نتوانم بنویسم  
در وصف تو، توصیف پرستار که سهل است  
باید ز تو ایوب نبی ها بنویسم



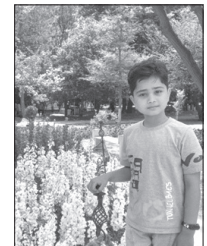
سیده زهرا علوی نژاد

در خود تو را جستجو می کنم. به راستی که تو قصد دیوانه کردن مراداری. چرا دگر نیستی، دگر خبری از تو نیست و پروانه ها در حال مرگ هستند و نام تو را زمزمه می کنند. چرا احساساتم فوران کرده و در این لحظه که تو را بسیار می خواهم نیستی و من با قلبی که برای تو پر می زند چه کنم؟ کجا دفنش کنم؟ حال که انجام دادی ولی فکر من هنوز درگیر است. درگیر چشمان زیبایت و معصومیت که از تمامی حرکات می ریخت. چگونه توانستی با خودم و خودت این کار را بکنی؟ با خود نگفتی آن عاشق دیوانه بی من چه خواهد کرد؟ حال من برایت مهم نبود که رفتی و حال، دیوارهای خانه مرا نرفتن می کنند که چنان بودم. چرا نتوانستم منصرف کنم؟ آسان نیست کنار تو نبودن منی که تمام تو را خیلی دیر به دست آوردم و چه زود از دست دادم. تو چه خواهی و نخواهی من دیوانه وار عاشقت هستم و اما و اگر ندارد که دل من تا نیایی آرام نمی شود.



معین عباسیان

در یک روز زیبای پائیزی امیر و خانواده اش به دامنه ی کوهی رفته بودند. آن ها یک دفعه دیدند که سر یک حیوانی توی یک کیسه پلاستیکی گیر کرده است. خیلی سریع رفتند و آن کیسه پلاستیکی را از دور سر و گردن حیوان در آوردند. بعد کمی جلوتر رفتند، دیدند مردم هر چه آشغال و زباله داشتند، روی گل ها و زمین ریخته اند. آن ها خیلی ناراحت شدند و زود رفتند و چند پلاستیک زباله و دست کش پلاستیکی تهیه کردند. دست کش ها را پوشیدند و پلاستیک ها را در دست گرفتند و جنگل را تمیز کردند. وقتی کارشان تمام شد روفرشی شان را آوردند و پهن کردند و وسایل مورد نیاز را آوردند و روی روفرشی گذاشتند. پدر و مادرشان خستگی گرفتند، امیر و خواهرش هم با اسباب بازی ها بازی کردند و کلی به آن ها خوش گذشت.



محمدامین کیهانی

رضا و خواهرش یک روز جمعه به جنگل رفتند. آنجا خیلی زیبا و سرسبز بود. آن ها وسایل را در آوردند و پارچه ای برای نشستن پهن کردند و وسیله ها را روی آن گذاشتند. آن ها فراموش کردند پلاستیک زباله بیابورند و دور ریختنی ها را در ظرف خالی خوراکی ها و پوست میوه ها را همانجا رها کردند. محیط زیست را کثیف کردند. آن ها یادشان رفت که آن جا را تمیز کنند و رفتند و باعث آلودگی جنگل شدند. فردا گروهی از دانش آموزان آمدند و با همکاری هم آنجا را تمیز کردند و آن وسایل را با کمک معلم خود به شهر آوردند تا به سطل زباله ها بریزند. در راه یک آهو دیدند که پیش زخمی شده بود. دانش آموزان به معلم خبر دادند و معلم از آرش خواست که از داخل مینی بوس یک پارچه بیابورد تا آهو را درمان کند و به پیش مادرش برگردد. معلم پای آن آهو را پانسمان کرد و آن آهو پیش مادرش برگشت.



# ادبیات کودک و نوجوان



## باز آفرینی حکایتی از گلستان سعدی

زمین بی محصول



فاطمه دیوسالار

در دهستانی کوچک مردمان بسیاری زندگی می کردند، که برخی از آنها برای کار و درآمد خود به شهرهای اطراف دهستان مهاجرت می کردند و نیمی از مردم به کشاورزی مشغول بوده اند. یک هفته ای میشد که باران نمی بارید و زمین ها تشنه بوده اند. روزی آقا جعفر که یک هکتار زمین کشت داشت به خانه آقا غلام آمد که نیم هکتار از زمین کشت برای او بود. آقا غلام بی قرار در حیاط خانه اش قدم بی می داشت. آقا جعفر دستی به شانه ی آقا غلام کشید و گفت: «چاره بیندیش!» آقا غلام بر لبه حوضچه خانه اش نشست و گفت: «آخر من یک پیرمرد بی سواد چه بگویم!»؟ نفسی آرام کشید و ادامه داد: «اینجا دهستانی کوچک است و تمام جوانان عاقل و با سوادمان به شهرهای اطراف رفته اند و تنها یک میرزا مانده است که او کارش فقط درمان دام ها است». جعفر با خوشحالی گفت: «خب برادر همین است، او سواد دارد، درس خوانده است و کارگشای دامداران است». آقا غلام با پوزخندی رو به جعفر کرد و گفت: «ای مرد چه می گویی او چه از زمین کشت می فهمد آقا جعفر با نگرانی گفت: «از هیچی که بهتر است». بالاخره آقا جعفر موفق شد آقا غلام را راضی کند و با یکدیگر نزد میرزا رفتند. میرزا دارویی که برای درمان جانوران به آنها میداد بر زمین کشاورزی پاشید، و سال ها می گذرد اما هر چه بذری می کارند، محصولی بدست نمی آوردند. و این تجربه ای شده است که آقا جعفر و آقا غلام دیگر بی فکر تصمیم نگیرند. به قول معروف هر کسی را بهر کاری ساختند.

## رنج



فاطمه مزنگی

التماس می کنند! سایه هایی که در انبار خاطرات به فراموشی سپرده شده اند

التماس می کنند!

تمام آن زخم هایی که به اشتباه ملتهب شده اند اشک می ریزند

نفس هایی که تو را برایم یادآور می شوند.

اشک ها مرا ملامت می کنند

برای تک تک لمس سرانگشتانی که

نا بجا به دیوار کشیده شده اند.

## عاشقانه ی دریا و آسمان



نرگس کوهکن

چشمان نیلوفری اش را باز کرد، خمیازه ای کشید و موهای پیچ در پیچش را شانه ای کشید. خورشید سنجاق سر مرواریدی اش را روی موهای سپیدش گذاشت. هر لحظه به تماشای زیبایی هایش نشسته ام و تماشایش می کنم. وقتی آسمان لباس نیلگونش را برتن میکند خودش را در قلبم می بیند؛ به حافظه ام می سپارم نگاه پر محبت و زیباییش راه لب باز می کند و می گوید: «سلام دریا، سلام آینه ی زیبای من!»

با لبخند، شادمانه پاسخ می دهم و موج در موج به آوازش در می آیم. موهای پیچ در پیچ آسمان باز دست بر دلم می گذارد و به پرواز در می آیم تا بوسه ای به صورت زیباییش بزنم، اما آرزویی است محال!

باز ناامیدی و بی قراری در دلم حاکم می شود. خاموش می شوم و به تکه سنگی سال خورده پناه می برم. سال هاست دوست دیرینه ام است و به پای درد و دل های عاشقانه ام با آسمان نشسته. به او پناه بردم و در آغوش کشیدمش، لب گشود و گفت چه شده دریا: «آرام با بغض گفتم تا کی تنها به تماشایش بنشینم و تصویرش را بر قلبم حک کنم؟ هر روز از عشقش بخار می شوم و در خود فرو می روم». سنگ با مهربانی پاسخ داد: «دریا دل من سخت است اما از عاشقانه هایمان دارد می شکنند! کمی دیگر تحمل کن دوست دیرینه ی من تا تاریکی فرا رسد و حرفت را به او بگو و هدیه ای به آن بده تا دلش را به دست گیری!»

تاریکی دامن کشان فرا رسید؛ آسمان لباس پر ستاره و درخشانش را برتن کرد آنقدر زیباست که چشم هر بیننده ای را مجذوب خود میکند. باری دیگر دلم بیتابش می شود. باید با او حرف بزنم. پس صدایش کردم و گفتم: «آسمان زیبا روی! می خواهم از دلم برایت بگویم آیا میشنوی؟»

آسمان لب گشود و با مهربانی گفت: «دریای عزیز من گوش تو هستم می شنوم!»

به چشمانش نیم نگاهی انداختم و گفتم: «هر لحظه تو را تماشا می کنم و خودم را در چشمانت می بینم اما هیچگاه از دیدنت خسته نشده ام؛ بلکه شوق رسیدن به

تو بیشتر در وجودم موج می زند!»

آسمان سکوت اختیار کرد و من از وجود مرواریدی به او دادم. آسمان آن را در وجودش چون گنج جای داد و شد ماه، چه زیبا شد در تاریکی صورت مهتابی اش؛ ناگهان آسمان گریه اش گرفت و گفت: «دریا تو

با قلب پاکت، عشقم را در وجودت پرورش دادی و

از وجودت مرواریدی گرانبها شکل گرفتم! من هم از

عشقی که درون قلب پاکت هست آگاهم، هرگاه بخار

می شوی و در خود فرو میروی؛ من اشک می ریزم و

بر تو می بارم و این تنها زمانی است که همدیگر را در

آغوش می کشیم و یکی می شویم، من با اشک هایم به

سوی تو می آیم و به تو می پیوندم و تو وقتی بخار می

شوی به سوی من پرواز می کنی!» با اندوه به آسمان

گفتم: «عمری تو را در وجود داشتیم و آگاه نبودم! وای

بر من! آسمان لیخندی زد و چشمان سرشار از اشکش

را فرو بست تا بیارد و باری دیگر به هم پیوندیم. تنها

خالق حکیم اینگونه مهری بر دل آسمان و دریا نشانده تا

باشد همیشه از عشقشان دریا و آسمانی!

## سنجاب مخترع



سید متین حسینی

در جنگلی زیبا سنجابی زندگی می کرد که مخترع بود. او به فکرش رسید که صندلی بسازد. او درخت ها را نگاه کرد و با خودش فکر کرد: فصل پاییز است و درخت ها دارند کچل می شوند، موهایشان ریخته است، باید با این چوب خشک ها کاری انجام بدهم. اول باید شاخه های اضافه و خشک شده را هرس کنم که درختان جان تازه ای بگیرند و برای بهار آماده شوند. بعد با چوب ها می توانم کلی صندلی های زیبا درست کنم. خلاصه دست به کار شد که همسایه در زد: «سلام داری چه کاری انجام میدی؟ هی صدای بوم بوم میاری؟!»

سنجاب گفت: «دارم اختراع میکنم. همسایه اش گفت: چه چیزی می سازی؟»

سنجاب گفت: درخت ها را ببین کچل شده اند باید این ها را به شکل دیگری به وجود آورم. همسایه اش که بنر چاپ می کرد گفت: من برایت بنر می آورم تا تبلیغ شود. فردا تابلو رسید. روی بنر تبلیغاتی نوشته شده بود:

از وایستادن خسته شدی بیا اینجا مدیریت سنجاب شماره ۰۹۱۲



سحر حسن زاده نوری

با سرفه های فاطیما از خواب بیدار شدم. دخترک شش ساله ام تب بسیار شدیدی دارد. پدرش را از خواب بیدار کردم تا او را به بیمارستان ببریم. البته تا حالا دوبار بردمش اما خوب نشد. ببریم بینم چی می شود و راهی بیمارستان شدیم. بعد معاینه کردن فاطیما، دکتر گفت که باید چند روز بستری شود و من هم قبول کردم.

سه روز بعد

الان سه روز هست که فاطیما در بیمارستان هست و حالش خدا رو شکر خوب شده و قرار هست که فردا مرخصش کنند. ساعت نزدیک چهار ظهر بود و پدر فاطیما به من گفت: «تو برو به استراحت کن! بعد بیا!» دلم نمیخواست بروم. به جوری بودم، اصلا دلم نمی خواست که یک ثانیه از دخترک نازنینم جدا شوم. دخترم را در آغوش گرفتم و بوسه ای بر پیشانی اش زدم و راهی خانه شدم. زمان گذشت و گذشت. من بعد عوض کردن لباس هایم، تا می خواستم به بیمارستان بروم، صدای وحشتناکی به گوشم رسید. سریع به طرف بیمارستان رفتم دیدم موشکی به آن بیمارستان زدند و من ماندم و من. خیلی برای آدم سخت هست که شاهد از دست دادن عزیزانش شود، اما نتواند کار انجام دهد. فاطیما دختری که بعد شش سال زندگی با همسرم خدا به من داده بود حال دیگر نیست. همسرم هم رفت و من را تنها گذاشت. نمی دانم با این بی کسی چه کنم!

با نبود دختر شش ساله ام چطور کنار بیایم. آخر چرا باید تنهایی نصیب من شود! بجز دخترم کودکان دیگری هم در آن بیمارستان بودند. کودکانی که سرمایه زندگی پدر و مادرشان بودند. نمی دانم حال چه کنم؟! دخترم در آن آتش سوزی با همسرم سوخت، و حتی یک قبری هم ندارم از آنها که بر سر آن اشک بریزم. دلم می خواهد برگردم به آن عقب و فقط یک بار دیگر فاطیما را در آغوش بگیرم و دستان کوچکش را لمس کنم و یک بار دیگر کلمه مامان را از زبانش بشنوم. خدا آن اسرائیل از خدا بی خبر را لعنت کند که من تنهای تنها شدم.







# افسردگی شدید در کمین افراد کینه‌ای



افراد به‌طور طبیعی بخشنده‌تر هستند. این افراد رضایت بیشتری از زندگی خود دارند و افسردگی، اضطراب، استرس و عصبانیت کمتری را تجربه می‌کنند. با این حال، افرادی که کینه‌توز هستند، بیشتر دچار افسردگی شدید و سایر مشکلات سلامتی می‌شوند.

## چطور کینه‌ورزی را کنار بگذاریم و دیگران را ببخشیم؟

چنانچه احساس کردید در مواقع ناراحتی و رنجش، بیش از بخشش به کینه‌ورزی و انتقام‌گیری تمایل دارید، بهتر است از یک مشاور و روان‌درمانگر کمک بگیرید. صحبت کردن با یک درمانگر در مورد تعارضات خود به شما کمک می‌کند تا مهارت‌های پاسخگویی مؤثرتر به موقعیت‌های سخت یا آسیب‌زا را توسعه دهید. علاوه بر این، قبل از نتیجه‌گیری سریع یا محکوم کردن رفتار کسی، به شما کمک کند که خود را به جای دیگری قرار دهید. توجه داشته باشید که گاهی ممکن است سوءظن شما نسبت به رفتار یا گفتار دیگران کاملاً دقیق نباشد؛ شاید دیگران به خاطر داشتن یک روز بد یا ناراحتی از جای دیگر در برخورد با شما مرتکب رفتار اشتباه شده باشند. برای یادگیری و تمرین مهارت‌های مقابله‌ای مثبت مانند بخشش و تمرین تکنیک‌های سالم مدیریت استرس می‌توانید این اقدامات را انجام دهید: - پرت کردن حواس با فیلم، کتاب، نقاشی یا هر چیزی که از آن لذت می‌برید - انجام یوگا - ورزش کردن - تمرکز بر نکات مثبت - خواب کافی - یادگیری مهارت‌های کنترل خشم - رها کردن گذشته - گوش دادن به دیدگاه طرف مقابل - زندگی در لحظه حال (یا ذهن آگاهی) - گذراندن وقت با عزیزان - نوشتن احساسات خود. دقت داشته باشید که بخشیدن و کنار گذاشتن رنجش و عصبانیت به این معنا نیست که بگویید حق با طرف مقابل است یا اینکه ناراحتی شما موجه نیست؛ بلکه بخشش به معنای دور کردن احساسات منفی از خود و رسیدن به آرامش است. این فرآیندی است که ممکن است به زمان زیادی نیاز داشته باشد. مهم است به یاد داشته باشید که بخشش در درجه اول به نفع خودتان است. در واقع، بخشش نیازی به آنتی ندارد. ممکن است مواقعی وجود داشته باشد که آنتی غیرممکن باشد مثل زمانی که طرف مقابل فوت کرده باشد - یا اگر طرف مقابل خیانت کرده باشد، ممکن است آنتی غیرممکن یا سخت باشد اما بخشش می‌تواند شما را آرام کند. بخشش می‌تواند به شما کمک کند تا خشم، رنجش و افکار منفی را رها کنید و احساس خوبی داشته باشید. با بخشش حتی بهتر می‌توانید کیفیت روابط و سلامت جسمی و عاطفی خود را بهبود ببخشید. بخشش شفا است. این به معنای رهایی از گذشته‌ای دردناک است که به شما قدرت می‌دهد تا حال و آینده‌ای روشن‌تر خلق کنید و آن را در آغوش بگیرید.

بدن و خواب می‌شود. بنابراین، این تغییرات خطر ابتلا به افسردگی، بیماری قلبی، دیابت، زخم معده و اختلالات درد را افزایش می‌دهد. با این حال، مطالعات نشان داده‌اند که بخشش با کاهش استرس می‌تواند تأثیر مثبتی بر روی سلامتی داشته باشد و خطر ابتلا به مشکلات جسمی و روحی را کاهش دهد.

**چرا برخی افراد تمایل به کینه‌ورزی بیشتری دارند؟**  
برخی تحقیقات و شواهد به این واقعیت اشاره می‌کنند که برخی افراد بیشتر از دیگران تمایل به کینه‌توزی دارند. افرادی که مستعد حسادت، حساسیت، ناپختگی، منفی‌گرایی و کنترل‌ناکانه هستند، ممکن است بیشتر در جهت کینه‌توزی باشند. همچنین عوامل فرهنگی، محیطی، سبک زندگی، فرزندپروری، ژنتیکی و عوامل دیگر ممکن است در گرایش فرد به کینه‌ورزی نیز نقش داشته باشند. از سوی دیگر، کسانی که تیپ‌ها و ویژگی‌های شخصیتی خاصی دارند ممکن است بیشتر درگیر احساس کینه شوند. علاوه بر این، افرادی که تمایل به تحریک‌پذیری و بی‌ثباتی عاطفی بیشتری دارند، به‌جای اینکه مسئولیت خود را در یک موقعیت در نظر بگیرند، به‌احتمال زیاد احساسات خشمگینانه را در خود بروز می‌دهند و دیگران را سرزنش می‌کنند. جالب‌توجه آنکه تحقیقات نشان می‌دهد برخی از عادات سبک زندگی، از جمله ورزش منظم، می‌تواند افراد را در معرض بخشش و انعطاف‌پذیری قرار دهد.

**با بخشش احساسات منفی را از خود دور کنید**  
بخشش فقط گفتن کلمات نیست بلکه شما با بخشش تصمیم می‌گیرید که احساسات منفی را رها کنید، چه آن شخص سزاوار آن باشد یا نه. هنگامی که خشم، رنجش و خصومت را رها می‌کنید، نسبت به فردی که به شما ظلم یا بدی کرده، احساس همدلی، شفقت و گاهی اوقات حتی محبت می‌کنید. مطالعات نشان داده است که برخی

مطالعات نشان داده‌اند که کینه‌توزی نه تنها بر روی سلامت روان تأثیر منفی می‌گذارد، بلکه برای سلامت جسمانی نیز مضر است و احتمال ابتلا به افسردگی، بیماری قلبی، دیابت، زخم معده و اختلالات درد را افزایش می‌دهد. به گزارش ایرنا زندگی، دلخوری، ناراحتی، رنجش، کینه و... یک احساس رایج است و اکثر مردم در مقطعی از زندگی، این احساسات را تجربه خواهند کرد؛ برخی از این احساسات منفی ممکن است نسبتاً کوتاه‌مدت باشند، در نهایت برطرف شوند یا به‌سادگی فراموش شوند، اما برخی دیگر می‌توانند تا آخر عمر باقی بمانند. زمانی که احساس کینه و خشم رشد کرده و تا بلندمدت ادامه پیدا کند، تبدیل به نفرت شده و اثرات منفی بر سلامت جسم و روان می‌گذارد. چنانچه مطالعات نشان داده است که افراد کینه‌توز، بیشتر احتمال دارد افسردگی شدید و اختلال استرس پس از سانحه و همچنین سایر مشکلات سلامتی را تجربه کنند. بنابراین، مقابله با احساسات منفی از جمله کینه‌ورزی برای بهزیستی سالم ضروری است زیرا کینه‌ورزی معمولاً نتیجه معکوسی بر روابط و سلامت افراد می‌گذارد.

**کینه‌توزی سلامت جسمی را به خطر می‌اندازد**  
مطالعات نشان داده‌اند که کینه‌توزی نه تنها بر روی سلامت روان تأثیر منفی می‌گذارد، بلکه برای سلامت جسمانی نیز مضر است. کینه شما را در دام عصبانیت می‌اندازد و باعث می‌شود تا دچار نشخوار فکری مداوم شوید. اغلب افراد گمان می‌کنند که با کینه و بدخواهی، به‌طرف مقابل آسیب می‌رسانند اما در این میان کسی که بیشترین آسیب روحی و جسمی را متحمل می‌شود، خود فرد است. اساساً، کینه مانع فراموش کردن یا حل مسئله می‌شود و همین مسئله شما را در گذشته گیر می‌اندازد و باعث ناراحتی و تقویت خشم و عصبانیت شما می‌شود. این جنگ‌وگریزی‌ها با افزایش سطح استرس ناشی از کینه‌توزی منجر به تغییرات متعدد در ضربان قلب، فشارخون، سیستم ایمنی



## ابلاغ تعرفه جدید کارشناسی در محاکم گلستان



رییس کل دادگستری گلستان از ابلاغ تعرفه جدید کارشناسی در محاکم استان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، حیدر آسیابی در مراسم تحلیف گروهی از کارشناسان رسمی، اظهار کرد: تعرفه جدید به همه شعب ابلاغ شده و از این پس هزینه‌های کارشناسی معیار محاسبه خواهد بود. آسیابی به افزایش ارجاع سیستمی پرونده‌ها به کارشناسی در استان هم اشاره کرد و گفت: اکنون ۶۱ درصد پرونده‌ها در استان، سیستمی ارجاع می‌شود که امیدواریم این رقم، افزایش یابد. رییس کل دادگستری گلستان در ادامه این مراسم بر اعلام نظر به موقع نظرات کارشناسی در پرونده‌ها تاکید کرد و گفت: در پرونده‌های تخصصی، قاضی برای صدور رأی نیاز به نظر کارشناس فن و متخصص در آن حوزه دارد و متأسفانه برخی کارشناسان در مهلت تعیین شده نظریه کارشناسی را به دادگاه ارائه نمی‌کنند و با این کار سبب تجدید وقت رسیدگی در محاکم استان می‌شوند.



## دومین کارگاه آموزشی تاریخ شفاهی برگزار شد

رییس حوزه هنری گلستان از برگزاری دومین کارگاه آموزشی تاریخ شفاهی در این استان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، سید حسام بنی فاطمه اظهار کرد: دومین کارگاه تاریخی شفاهی در نگارخانه حوزه هنری گلستان برگزار شد. وی با اشاره به اینکه این کارگاه ادامه کارگاه ابتدای سال است که در شهرستان علی آباد برگزار شده بود، افزود: شرکت کنندگان با حضور در این کارگاه‌ها با تاریخ شفاهی آشنا شدند. رئیس حوزه هنری گلستان با بیان اینکه بعد از برگزاری این کارگاه افراد پروژه‌های حوزه هنری را پیش خواهند برد، گفت: با علاقه مندان تاریخ شفاهی در حوزه پیاده نویسی، تاپ، نویسندگی و مرتبط کار خواهیم داشت.

زنگانه بیان کرد: در موضوع مسکن در استان گلستان اقدامات بسیار خوبی صورت گرفته و تمام نهادها و دستگاه‌های مسوول در این بخش به صورت دائمی گزارش عملکرد خود را به مردم بیان کنند. وی افزود: هر قدمی که برای خانه‌دار شدن جوانان برداشته شود به طور قطع برکت آن اقدام در زندگی شخصی و فعالیت‌های کاری نمایان خواهد شد. استاندار گلستان تاکید کرد: تا پایان هفته جلسه شورای بانک‌ها تشکیل شود تا از ظرفیت بانک‌های خصوصی نیز در پرداخت تسهیلات مربوط به نهضت ملی مسکن استفاده شود. عالی‌ترین مقام دولت در گلستان تاکید کرد: در شهرستان‌هایی که کارگروه نظارت بر املاک تشکیل نشده با سرعت این کارگروه تشکیل و نسبت به تشدید نظارت بر عملکرد واحدهای مشاور املاک اقدام شود.

استاندار گلستان از بهره‌برداری هزار و ۵۰۰ واحد مسکونی شهری و هزار و ۵۰۰ واحد روستایی در سفر دوم رئیس جمهور به گلستان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، علی محمد زنگانه در جلسه شورای مسکن گلستان اظهار کرد: موضوع ساخت مسکن و تامین زمین برای ساخت مسکن از مسائل دارای اولویت است که هیچ کوتاهی نباید در این خصوص صورت گیرد. وی ادامه داد: شهرستان‌هایی که در تامین زمین برای ساخت مسکن از برنامه پیش‌بینی شده عقب هستند با تدابیر لازم به برنامه برسند و تامین زمین برای ساخت مسکن را با جدیت پیگیری کنند. استاندار گلستان اضافه کرد: در خصوص اراضی دستگاه‌هایی که بلااستفاده مانده است، تعاملی صورت گیرد تا بخشی از آن اراضی برای ساخت مسکن کارکنان فاقد مسکن همان دستگاه استفاده شود.

## بهره‌برداری از ۳ هزار واحد مسکونی در سفر دوم رئیس جمهور



۰۱۷۳۲۲۵۱۳۱۶

۰۱۷۳۲۲۴۱۱۹۵

## چگونه شوهر عصبانی را آرام کنیم؟

زمانی که همسر عصبانی است، بهتر است به او اجازه دهید تا تنها باشد

عصبانی، پند و نصیحت دادن ممکن است او را بیشتر ناراحت کند. به جای آن، انتظار داشته باشید تا او خود به شما بیان کند که چگونه می‌تواند با مسئله مواجه شود و از شما درخواست کمک کند.

### فراموش کردن همه چیز

تلاش برای سریع فراموش کردن مسائل ناخوشایند از طرف شما و همسران می‌تواند آرامش را برقرار کند. اگر همسران را دوست دارید، بهتر است به خوبی‌هایش فکر کنید و بحث امروزتان را برای همیشه فراموش کنید تا زندگی مشترک تان دچار سردی نشود.

### مقایسه نکردن رفتار شوهرتان با مردی دیگر

وقتی همسران عصبانی است و شرایط مناسبی ندارد بهتر است از مقایسه رفتار شوهرتان با دیگران پرهیز کنید. مطمئن باشید این رفتار اشتباه هیچ تأثیر مثبتی ندارد و هرگز همسران سعی نمی‌کند تا خود را مشابه فردی سازد که برایش مثال زدید و با او مقایسه کردید.

### خوب گوش دادن به حرفهایش

به عنوان یک خانم فهمیده و بالغ، به شوهرتان با دقت گوش دهید و نشان دهید که احترام و توجه به حرف‌هایش همچنان برایتان اهمیت دارد؛ این موجب ایجاد ارتباط قوی‌تر و حس توجه مثبت می‌شود.



ادامه ندادن بحث و طول ندادن آن بهتر است از ادامه دادن به بحث پرهیز کنید و تنش را طولانی نکنید تا آرامش برقرار شده و هم خود شما و هم همسران در شرایط بهتر روحی روانی قرار بگیرید.

### نصیحت نکردن

وقتی همسران عصبی است و در مواجهه با همسر

همین یک بانوی با سیاست و زیرک هرگز این رفتار را در زمان ناراحتی همسرش انجام نمی‌دهند.

### اجازه تنها و آرام شدن

زمانی که همسر عصبانی است، بهتر است به او اجازه دهید تا تنها باشد و زمانی که آرام شد، می‌توانید با او در مورد موضوع مورد نظر صحبت کنید.

در زندگی زناشویی همیشه دعوا و جر و بحث وجود دارد، مهم آن است که شما بدانید در هنگام دعوا چگونه همسران را آرام کنید تا آرامش زندگیتان حفظ شود. به گزارش ایرنا زندگی، وقتی همسران عصبانی است و با شما بحث کرده است، باید دنبال راهی باشید برای آرام کردن او. حتماً می‌گویید که در این شرایط کنترل خشم کار ساده‌ای نیست ولی چطور برخی از خانم‌ها می‌توانند همچنان با سیاست کامل زندگی خود، فوراً همسران را آرام کرده و همچنان محبوب او باقی بمانند؟ پاسخ چندان پیچیده نیست و شما هم می‌توانید با رعایت نکات عنوان شده در این بخش، درست مثل همان خانم‌های دانا رفتار کنید.

### یکی بدو نکردن

این مورد به اجتناب از شروع بحث‌ها و اختلافات بی‌مورد اشاره دارد. اگر شما به جای ادامه دادن بحث، سعی کنید مسائل را با آرامش و صلح‌آمیز حل کنید، می‌توانید از بروز اتفاقات ناخوشایند جلوگیری کرده و خشم همسران را فروکش کنید.

### نیش و کنایه نزدن

در هر حالتی که باشید، چه آرام و چه عصبانی، نباید نیش و کنایه بزنید چرا که قطعاً عصبانیت همسران را تشدید می‌کند. استفاده از این نوع کلام ممکن است تنش‌ها را افزایش دهد و بحران را تشدید کند برای

### ابتدا دستگاه بخارشور را روشن کرده و اجازه دهید تا بخار داغ تولید شود

حالا دستگاه بخارشور را به آرامی روی محل کوبیدگی فرش بکشید، بخار داغ به فرش وارد می‌شود. برای حدود چند ثانیه صبر کنید تا بخار داغ به فرش نفوذ کند. حالا از یک برس پلاستیکی یا با کمک انگشتان خود، الیاف فرش را در جهات مختلف به آرامی بکشید. بخار داغ کمک می‌کند که الیاف فرش به حالت اصلی برگردند و کوبیدگی برطرف شود.

### استفاده از سکه

استفاده از سکه برای رفع جای مبلمان در فرش یک روش ساده و موثر است که به روش زیر انجام می‌شود:

قبل از شروع، قسمت مورد نظر روی فرش را با آب خیس کنید. این کار باعث می‌شود الیاف فرش نرم و برای انجام مرحله بعدی آماده شوند. حالا یک سکه آماده کنید، اندازه سکه باید مناسب باشد تا بتوانید به آسانی روی الیاف فرش جاها کنید. سکه را روی الیاف خیس شده در جهات مختلف جاها کنید. با فشردن سکه به آرامی روی الیاف فرش، می‌توانید جای مبلمان را از بین ببرید. این مرحله را تکرار کنید تا جای مبل روی فرش به حالت اصلی برگردد و کوبیدگی در فرش کمتر شود.

فرش تنظیم کنید. معمولاً حدود ۱۰ سانتیمتر از فرش فاصله داشته باشید تا حرارت سشوار به آن آسیب نرسد. در حین استفاده از سشوار، انگشتان خود را بر روی فرش بکشید. این کار باعث می‌شود سشوار حالت اصلی فرش را بازگرداند و قسمت‌های فرشی که فرو رفته بودند، به حالت عادی برگردند.

### استفاده از اتو

ابتدا، یک پارچه سفید و تمیز را با آب خیس کنید. سپس این پارچه را بر روی فرورفتگی فرش، قرار دهید. اتو را روی دمای مناسب تنظیم کنید و سپس اتو را حدود چند سانتی‌متر بالاتر از فرش نگه دارید تا به فرش آسیب نرسد. سپس با دست خود به شکل آهسته و با دقت بر روی فرش فشار بیاورید. این عمل باعث می‌شود که فرش تحت تأثیر گرما و فشار اتو به حالت اصلی‌اش بازگردد. حین انجام این کار، حواستان به اتو و دمای آن باشد تا از سوختن فرش جلوگیری کنید. اتو را هرگز به طور مستقیم روی فرش خشک قرار ندهید، زیرا این کار ممکن است به فرش آسیب برساند.

### استفاده از بخارشور

رفع کوبیدگی فرش با پایه مبل به وسیله بخارشور یا اتو بخار یک روش موثر است، برای انجام آن، این مراحل را با دقت اجرا کنید:

با روش‌های خیلی ساده و در دسترس می‌توانید محل قبلی جای مبل و یا تخت را بر روی فرش یا موکت به راحتی از بین ببرید. به گزارش ایرنا زندگی، کوبیدگی فرش و موکت بر اثر فشار ایجاد شده توسط پایه مبل، مسئله‌ای است که بسیاری از خانم‌های خانه‌دار برایش بدنبال راه حل هستند. در این بخش پاسخ این سوال که "چیکار کنم جای پایه مبل روی فرش نمونه" را دادیم و در ادامه همان مطلب راه حل‌های دیگری را برای رفع جای مبل روی فرش و از بین بردن جای سنگین روی موکت را برایتان خواهیم گفت.

### استفاده از سشوار برای بازگرداندن حالت اصلی فرش

ابتدا، دست‌های خود را بر روی فرش بکشید تا الیاف آن به حالت عادی برگردند. سپس از یک جارو برقی استفاده کنید تا از ذرات خارجی و گرد و غبار فرش پاک شود. این کار به تمیزی و آماده‌سازی فرش برای مرحله بعدی کمک می‌کند. همچنین، این مرحله احتمال دارد با همین روش رد پایه مبل را از بین ببرد. برای بازگرداندن حالت فرش و از بین بردن رد پایه مبل، نیاز به استفاده از سشوار و یک اسپری پر از آب دارید. ابتدا، آب را بر روی فرورفتگی فرش اسپری کنید تا فرش به طور مناسب تری نرم و خیس شود. حالا سشوار را روشن کنید و در دمای مناسب برای

### از بین بردن جای مبل روی فرش با چند ترفند ساده

