

سال اقتصاد مقاومتی؛ تولید و اشتغال

مرجان کار

تولید کننده بلوک سفیقی

تیغه دیواری و خریای فلزی

www. marjankar.ir

در خدمت توسعه مسکن در شمال کشور

تلفن کارخانه گرگان :۳۲۱۶۴۵۲۹-۳۲۱۶۴۵۲۵

دفتر فروش گرگان :۳۲۱۶۴۴۵۷-۳۲۱۶۴۵۲۷

خبر

تحویل زمین بیمارستان ۸۰۰ تختخوابی گنبد کاووس در مرحله نهایی است



معاون استاندار گلستان و فرماندار ویژه گنبدکاووس گفت: تحویل زمین ۴۰ هکتاری برای احداث بیمارستان ۸۰۰ تختخوابی این شهرستان مراحل نهایی را می گذراند و بزودی عملیات اجرایی آن آغاز می شود.به گزارش ایرنا، عبدالقدیر کریمی در نشست با بانوان پزشک به مناسبت بزرگداشت روز پزشک اظهار داشت: قرارگاه سازندگی خاتم الانبیا نیز آمادگی خود را برای احداث این بیمارستان اعلام کرده است. وی افزود: علاوه بر این مرکز جامع درمان سرطان نیز با مشارکت خیرین سلامت در گنبدکاووس احداث می شود. کریمی با تبریک هفته دولت اضافه کرد: در این هفته ۶۶۱ طرح عمرانی، تولیدی، اقتصادی و اشتغالزا با اعتبار یک هزار و ۲۰ میلیارد ریال به بهره برداری یا عملیات اجرایی آن شروع می شود. فرماندار ویژه گنبدکاووس گفت:خدمات این قشر ارزشمند و قابل تجلیل است. در این نشست دکتر رضا صابری مدیر شبکه بهداشت و درمان گنبدکاووس نیز گزارشی از طرح های افتتاحی حوزه بهداشت و درمان از جمله مرکز پزشکی هسته ای، مرکز تروما شرق گلستان و افزایش تخت های بیمارستانی و خانه بهداشت روستای حسن آباد ارائه کرد

«»

ثبت خرابی تلفن همراه در سامانه ۹۹۹۰



سامانه ۹۹۹۰ جهت ثبت خرابی در شبکه تلفن همراه تعیین شده است. مدیر مخابرات منطقه گلستان با اعلام این خبر افزود: این سامانه که از سوی شرکت ارتباطات سیار مشخص شده است موجب تسريع در رفع خرابی تلفن همراه خواهد شد. غلامعلي شهردای گفت: مشترکین همراه اول می توانند از طریق گوشی تلفن همراه خود و با شماره گیری ۹۹۹۰ و داخلی ۱۰ به کارشناس پاسخگو جهت ثبت خرابی و پیگیری ارتباط برقرار نموده و نسبت به ثبت مشکل اقدام نمایند. مدیر مخابرات منطقه گلستان افزود: سرعت بالا در ثبت خرابی، قابلیت مستند سازی انواع مشکلات شبکه و مدیریت سیستماتیک مشکلات و بررسی و رفع سریعتر توسط کارشناسان استان و تهران از مزایای استفاده مشترکین از این سامانه می باشد که به همه مشترکان تلفن همراه توصیه می شود.شهرداری با تأکید بر اولویت مخابرات منطقه گلستان بر ایجاد رفاه و ارائه خدمات به روز به مشترکان گفت: مشنری مابری در برنامه تحول پنج ساله مخابرات محور تمامی فعالیتها می باشد و مخابرات منطقه گلستان در این زمینه تمام تلاش خود را بکار خواهد گرفت.

«»




طرح قوه قضایه در راستای تقویت بنیان خانواده

معاون فرهنگ دینیی و سازمانی معاونت فرهنگی قوه قضاییه از طرحی خبر داد که در راستای تحکیم پیوند زناشویی و ارتقای مهارت های ارتباطی زوجین در بین کارکنان قوه قضاییه اجرامی شود. براساس اعلام دادگستری گلستان به ایرنا، حجت الاسلام سید محمدمسعود معصومی لاری در همایش ترویج فرهنگ ازدواج در گسـرگان گفت: گروه های هدف این طرح در قوه قضاییه کارکنان مجرد زوجین جوان، زوجین تا ۵ سال ازدواج و خانواده های آسیب دیده کارکنان هستند. وی اظهار داشت: در قالب این طرح برنامه های آموزشی، مهارتی، ارتباطی و اردویی برای گروه های هدف برگزار می شود. به گفته وی، کلاسش تنش های خانوادگی و تقویت بنیان خانواده و کاستن از میزان طلاق های عاطفی و قانونی از اهدافی است که در این طرح دنبال می شود.

روزنامه ای برای مردم گلستان

گلشانه Mehr

شنبه ۴ شهریور ۱۳۹۶ / سال نوزدهم / شماره ۱۶۱۷ / ۴ صفحه / ۵۰۰ تومان

		
نوبت شرکت همه آبا	در باب موزه هنرهای معاصر	۱۴ گلستانی به اردوی تیم ملی میچ اندازی دعوت شدند
۲	۳	۴

صادق‌لو شهردار سابق گرگان شد

بدو!

این روزها علاوه بر ورزشکاران حرفه ای، افرادی که ورزش را برای سلامتی دنبال می کنند میل و رغبت شان به دویدن و یا پیاده روی رو به افزایش است.
دویدن به عنوان یک تمرین مهم و اساسی در بخش تمرینات هوازی است؛ هر چند که همگان بر این موضوع واقف هستند اما بسیاری از افراد به علت عدم آگاهی از چگونگی انجام یک برنامه مدون نمی توانند استفاده لازم را از آن ببرند.
دراین زمینه راهکارهایی برای انجام یک تمرین خوب هوازی با دویدن جود دارد که می تواند اثرات مثبت دویدن را بر جای گذارد.
در این میان، شاید سولاتی از این دست در ذهن وجود داشته باشد که، آیا در هوای داغ و گرم این روزها دویدن می تواند برای بدن مفید باشد یا خطرناک است؟
دویدن با سرعت بالا برای بدن مفید است یا با سرعت کم؟
پیاده روی بهتر است یا دویدن؟
ورزش هایی هستند که بیشتر و بهتر از دویدن کالری سوزی کنند؟
آیا دویدن برای کمر و آسیب هایی که بسیاری از افراد این روزها با آن دست و پنجه نرم می کنند مضر است یا پرکنس؟
آیا همه ورزشکاران دوندگان خوبی هستند؟
و...
در این گزارش که ماحصل تحقیقات علمی کارشناسان و متخصصان ورزش دنیاست به تمامی این سولات پاسخ داده شده است.
با ما همراه شوید.اگر تا دیروز با شیوه های که دانسته یا بر اساس عادت، اقدام به دویدن می کردید از امروز با دانستن مواردی که در پی می آید ...

«۴»

فاز نخست پردیس دانشگاه گلستان افتتاح می شود

پردیس دانشگاه گلستان شنبه باحضوراستاندار افتتاح می شود.به گزارش مهر، یدالله هزارجریبی اظهار کرد: تفکیک دانشگاه گلستان از دانشگاه منابع طبیعی کارشناسانه صورت نگرفت و تفکیک و توزیع آن عادلانه نبود. وی ادامه داد: زمینی به مساحت ۷۵ هکتار در سرخکلاته به دانشگاه گلستان اختصاص یافت که تاکنون ۵۱ هکتار آن در اختیار دانشگاه قرار دارد. معاون اداری و مالی دانشگاه گلستان بیان کرد: پردیس دانشگاه شامل ساختمان اداری، علوم پایه، ساختمان تعاون، سالن چند منظوره ورزشی و سلف سرویس است.وی در خصوص ساختمان تعاون گفت: این پروژه هزار و ۶۸۰ متر مربع مساحت دارد. دارای چهار طبقه است و چهارم شهرپور ماه با حضور استاندار افتتاح می شود.هزارجریبی تصریح کرد: ساخت ساختمان تعاون با یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان شروع شد، ۳۰۰ میلیون تومان از بودجه دانشگاه به آن اختصاص یافت و حدود سه میلیارد و ۱۵۰ میلیون تومان برای آن هزینه شده است. وی همچنین گفت: ساختمان دارای موتورخانه مجزا بوده و اسکلت آن فلزی و با اتصالات پیچ و مهره است. هزارجریبی افزود: رشته

هایی که با تعاون ارتباط دارند در آنجا مستقر می شوند و برای سال جدید ۱۲۰ دانشجو پذیرش خواهند شد و در طبقه چهارم ساختمان هم معاونت اداری و مالی مستقر می شود. معاون اداری و مالی دانشگاه گلستان گفت: کار گاز، برق و فیبر نوری با همکاری سازمان های مربوطه انجام شده و امکاناتی از قبیل سرویس و واحد آموزشی برای دانشجویان در نظر گرفته شده است. هزارجریبی در خصوص ساختمان اداری گفت: این پروژه استانی چهار هزار و ۸۰۰ متر زیر بنا دارد و پس از ساختمان تعاون به بهره برداری می رسد.وی افزود: احداث ساختمان اداری سال ۸۸ آغاز شد که یک میلیارد و ۱۵۰ میلیون تومان را وزارت نفت پوشش داد و استان هم در سال های ۹۰ و ۹۱ به ترتیب ۶۶۸ میلیون و ۸۰ میلیون تومان به این پروژه کمک کرد. وی گفت: طی سال گذشته و امسال یک میلیارد و ۵۰۰ تومان در دو مرحله از بودجه متمرکز وزارت علوم تخصیص یافت و ۷۵ درصد کار انجام شده است. هزارجریبی در خصوص پروژه بعدی دانشگاه گلستان گفت: یکی دیگر از پروژه ها ساختمان دانشگاه علوم پایه است که زیر بنای آن ششت هزار و

۸۰۰ مترمربع بوده و بزرگترین پروژه در حال ساخت دانشگاه به شمار می رود. وی ادامه داد: در ابتدا پروژه با پنج میلیارد و ۸۰۰ میلیون تومان شروع به کار کرد که سه میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان سکوک اجاره ای تزریق گز، برق و فیبر نوری با همکاری سازمان های مربوطه برای اتمام آن نیازمند بودجه هستیم. وی همچنین درباره سالن چند منظوره ورزشی که سه هزار و ۷۷۰ متر مربع مساحت دارد، گفت: پروژه در سال ۹۳ مصوب و بودجه گرفته شد اما عملیات احداث آن از سال ۹۴ شروع به کار کرد که ساختمان حدود ۳۵ درصد پیشرفت داشته و برای اتمام آن پنج میلیارد لازم است. معاون اداری و مالی دانشگاه گلستان به سلف سرویس دانشگاه اشاره کرد و گفت: برای تکمیل این پروژه حدود ۶ میلیارد تومان نیاز است و ۲۷ درصد آن انجام شده، امسال هم یک میلیارد تومان بودجه تخصیص یافت که خبری از آن نیست. هزارجریبی در پایان گفت: ما در انجام این پروژه ها جز ساختمان اداری هیچ کمکی از استان نداشتیم و ۷۵ میلیارد تومان برای اتمام پروژه ها نیازمندیم.

به‌عنوان نایب رئیس و عبدالحکیم سلاق به‌عنوان منشی شورای شهر انتخاب شدند. در مراسم تحلیف شورای شهر گیشان امید نازاتوقی به‌عنوان رئیس شورای شهر گیشان، مسعود خدابوردی به‌عنوان نایب رئیس شورا و ناز محمد دیه‌چی به‌عنوان خزانهدار و منشی انتخاب شدند. همچنین اعضای شورای شهر جدید گمیشان، عبدالصالح ایری را در سمت سرپرستی شهرداری گمیشان معرفی کردند. در سپیم شهر هم محمد خواجه به‌عنوان رئیس شورا، عبدالغفور ایری به‌عنوان نایب رئیس و محمد مفیدی به‌عنوان خزانهدار معرفی شدند و خاتم آرزو ایری به عنوان سرپرست شهرداری سپیم شهر از سوی اعضا انتخاب شد.در مراسم تحلیف شورای شهر شهرستان بندر ترکمن هم تایمساز پورقاز به‌عنوان رئیس، تاج محمد قول به‌عنوان نایب‌رئیس و علی پورقاز به‌عنوان منشی انتخاب شدند. شیرمحمد ایری توسط اعضای شورای شهر به‌عنوان سرپرست شهرداری بندر ترکمن انتخاب شد. در مراسم تحلیف شوراهای اسلامی شهر بندرگز مجتبی ریاحی به عنوان رئیس شورای اسلامی شهر بندرگز، سعید ریاحی به عنوان نایب رئیس و کلثوم امیری به عنوان خزانهدار انتخاب شدند. همچنین جعفر رضایی به عنوان سرپرست شهرداری بندرگز انتخاب شد.در شهر نوکنده هم ابوالقاسم هازنی به عنوان رئیس شورای شهر نوکنده، آرمین خالصی به عنوان نایب رئیس و موسی شربنی به عنوان خزانهدار معرفی شدند.همچنین عبدالحسین عادل به عنوان سرپرست شهرداری شهر نوکنده انتخاب شد. اما در مراسم تحلیف شهرستان کردکوی هم امید دانشیار به‌عنوان رئیس شورای شهر، امیر قاسمی به‌عنوان نایب رئیس و محمدرضا شریف موسوی به‌عنوان خزانهدار معرفی شدند و شرام شمالی به عنوان سرپرست شهرداری کردکوی منصوب شد.

قلی ارازی خواجه رئیس، فریدون خالی پور نایب رئیس، محمدجعفر استوان مسئول امور مالی، و حاجیو محمد الهی به‌عنوان منشی انتخاب شدند. در این جلسه با رأی گیری اعضای شورای شهر محمدخانی کارمند شهرداری کلاله به‌عنوان سرپرست شهرداری این شهر انتخاب شد.در شهرستان فاضل‌آباد جلسه انتخاب هیئت‌رئیس‌ه شورای اسلامی این شهر به دلایلی لغو و برگزاری آن به‌روزی دیگر موکول شد.اما در شهر تازه تأسیس فراغی اسمعیل خالقی ترکمان به‌عنوان رئیس شورای شهر، محمد صالح خجسته نایب رئیس، عبدالصمد مرادی مسئول اومر مالی و قربان محمدقلی پاشی به‌عنوان منشی انتخاب شدند. در آئین تحلیف و انتخاب هیئت‌رئیس‌ه پنجمین دوره شورای اسلامی شهرستان آزادشهر هم پیمان گنجی به‌عنوان رئیس شورای شهر، رضا هاشم زای نایب رئیس و علیرضا رجنی هم به‌عنوان خزانهدار شورا معرفی شدند.

انتخاب هیئت رئیسه شوراهای اسلامی شهر در شرق گلستان در مراسم تحلیف برگزارشده در شهرستان گنبدکاووس نبی‌الله آخوندی به‌عنوان رئیس و بابک پاکدل به‌عنوان نایب رئیس اول، عارف گرگانی و رسول پایدار هم به ترتیب منشی اول و منشی دوم شورای شهر و پرویز ناصر یی هم به‌عنوان خزانهدار پنجمین شورای اسلامی گنبدکاووس شد.در شهرستان علی آباد کتول، علی شکی به عنوان رئیس شورای شهر علی آباد، غلامرضا حاتمیی به عنوان نایب رئیس شورا، وحیده مزیدی و ابوالفضل پاکدامن هم به عنوان منشی اول و دوم انتخاب شدند. لازم به ذکر است حمیدرضا سارمحمدلی شهردار سابق علی آباد کتول هم به عنوان سرپرست شهرداری این شهر انتخاب شد.در مراسم تحلیف شهرستان کاله هم، مشهد

وی حمایت خواهند کرد. انتخاب نسلدن حسین صادقلو به عنوان سرپرست شهرداری گرگان موجی از ابراز نظرات مثبت و منفی را در فضای مجازی به همراه داشت.انتخاب شهردار و انتخابات هیئت رئیسه در سایر

شهرداری‌های گلستان هم باحضور فرمانداران برگزار شد. انتخاب هیئت رئیسه شوراهای اسلامی شهر در شرق گلستان در مراسم تحلیف برگزارشده در شهرستان گنبدکاووس نبی‌الله آخوندی به‌عنوان رئیس و بابک پاکدل به‌عنوان نایب رئیس اول، عارف گرگانی و رسول پایدار هم به ترتیب منشی اول و منشی دوم شورای شهر و پرویز ناصر یی هم به‌عنوان خزانهدار پنجمین شورای اسلامی گنبدکاووس شد.در شهرستان علی آباد کتول، علی شکی به عنوان رئیس شورای شهر علی آباد، غلامرضا حاتمیی به عنوان نایب رئیس شورا، وحیده مزیدی و ابوالفضل پاکدامن هم به عنوان منشی اول و دوم انتخاب شدند. لازم به ذکر است حمیدرضا سارمحمدلی شهردار سابق علی آباد کتول هم به عنوان سرپرست شهرداری این شهر انتخاب شد.در مراسم تحلیف شهرستان کاله هم، مشهد

www.golshanemehr.ir

فروشی

یک قطعه زمین به مساحت حدوداً ۱۲۵۰۰ متر دارای سند، واقع در کیلومتر ۲ جاده گرگان. آق قلاچهارراه امیر آباد ابتدای جاده‌سر خنکلاته به فروش میرسد.

۰۹۱۱۲۷۳۹۷۳۳

خبر

بروکر اسی اداری مانع از اجرای کارخانه فولاد گلستان شد



رئیس صنعت، معدن و تجارت گلستان گفت: بروکر اسی اداری مانع از اجرای پروژه کارخانه فولاد دو میلیون تنی گلستان شده است. به گزارش مهر، حسینقلی قوآنلو اظهار کرد: یکی از بزرگ ترین ضعف های استان نداشتن صنایع بزرگ است. وی افزود: هم اکنون سه درصد صنایع استان، صنایع بزرگ به شمار می روند و گردش نقدینگی گلستان حدود ۱۰ هزار میلیارد تومان است. رئیس صنعت، معدن و تجارت گلستان ادامه داد: در حال حاضر یک هزار واحد تولیدی و صنعتی در گلستان فعال است که ۲۲۰ واحد آن در دولت یازدهم به بهره برداری رسیده است. وی با بیان اینکه ۲۳ درصد واحدهای صنعتی گلستان در دولت تدبیر و امید به بهره برداری رسیده است، اضافه کرد: از لحاظ سرمایه گذاری هم ۴۲ درصد سرمایه گذاری صنعتی استان در دولت یازدهم انجام شده است. قوآنلو تصریح کرد: در ابتدای دولت یازدهم تعداد واحدهای صنعتی گلستان ۰۶ درصد کشور بود که الان به یک درصد رشد اما عملیات احداث آن از سال ۹۴ شروع به افزوده بخش صنعت گلستان در ابتدای دولت یازدهم ۶۲۵ میلیارد تومان بود، خاطر نشان کرد: در حال حاضر این شاخص به یک هزار و ۲۵۰ میلیارد رسیده و رتبه گلستان از رتبه ۲۶ کشور به رتبه ۱۸ در این شاخص رسیده است. قوآنلو با اشاره به اینکه تا قبل از دولت یازدهم محور توسعه گلستان تک محوری و بر پایه کشاورزی بود، بیان کرد: هم اکنون بر مبنای سند آمایش اقتصاد گلستان در چهار حوزه کشاورزی، صنعت، گردشگری و صادرات و تجارت خارجی استوار است. وی با بیان اینکه بهره برداری از کارخانه های بزرگ صنعتی می تواند بسیاری از شاخصه های اقتصادی گلستان را متحول کند، گفت: کارخانه فولاد دو میلیون تنی یکی از پروژه های صنعتی بزرگ استان است که تاکنون بروکر اسی های اداری مانع از اجرای آن شده است. قوآنلو با یادآوری اینکه یک سال و نیم طول کشید تا بتوانیم مجوز محیط زیست را بگیریم، متذکر شد: با این حال تأجیدیه نهایی کارخانه فولاد را از وزیر گرفتیم که باید سریع تر اجرایی شود.رئیس صنعت، معدن و تجارت گلستان بیان کرد: شهر های متالورژی و پتروپالایش هم در دل منطقه آزاد تجاری ایچپه برون دیده شده و امیدواریم به زودی در مجلس مصوب شود.

«»

حکم پرونده رئیس خانه صنعت، معدن و تجارت گلستان صادر شد



دادستان مرکز گلستان از صدور حکم پرونده رئیس خانه صنعت، معدن و تجارت گلستان خبر داد.به گزارش مهر به نقل از دادگستری گلستان، حجت الاسلام سید مصطفی حق از صدور حکم پرونده رئیس خانه صنعت و معدن و تجارت گلستان خبر داد و اظهار کرد: حکم حبس قطعی و پرونده در مرحله اجرا است. پیش از این هادی هاشمیان، رئیس کل دادگستری گلستان اظهار کرد: رای بدوی و تجدید نظر برای یکی از مسئولان اتاق بازرگانی گران صادر شده و متهم درخواست ماده ۴۷ را ارائه کرده است. هاشمیان به اتهامات وارده به این مسئول اتاق بازرگانی گرگان هم اشاره و تصریح کرد: اتهام این فرد ارائه اسناد جعلی و فرار مالیاتی است و در دادگاه بدوی و تجدید نظر هفت سال حبس برای وی صادر شده است.همچنین جمع کثیری از اعضای اتاق بازرگانی استان هم طی نامه ای به شافعی، ریاست اتاق بازرگانی ایران انتقاد از وضعیت مدیریت اتاق گرگان، خواستار برخورد با این مساله و در نظر گرفتن تدابیر لازم برای بهبود شرایط اتاق گرگان شدند.

روایت ۲

سفر به سوریه

جمشید کازرونی خبرنگار سه‌الهی دور مطبوعات و فعال فرهنگی خاطرات خود از سفر زیارتی به سوریه مکتوب کرده است و کوشیده است با نگاهی دقیقتر به بقاع متبرکه و رفتارهای موهوِطان زایر زیر ساختهای فرهنگی شهروندان و ارزش هنجارهای مذهبی را به گفت و گو بنشیند.



در مدتی که هستیم به زیارتگاهای زیادی میرویم.مزار حضرت هابیل که در مرز میان سوریه و لبنان واقع شد.همزار حجر بن عدی که از یاران مخلص مولا علی بود و قبرستان باب الصغیر که سبکینه دختر امام حسین،حضرت ام‌الکلتوم،جعفر طیار،عبدالله همسر حضرت زینب ، بلال حبشی، اسما ، ام السلمه و ام الحبیبه همسران پیامبر و سر شازده تن از شهدای کربلا در آنجا آرام گرفته اند.سفر یکی روزه ای هم به بیروت پایتخت لبنان داشتیم که بسیار زیبا بود که بی جهت هم نیست که به آنجا لقب عروس خاور میانه را داده اند.هشاد درصد جمعیت لبنان مسیحی هستند و از هر پنج نفر لبنانی تنها یک نفر در لبنان زندگی میکند

اما هفتاد درصد سوریه مسلمان هستند و از این مقدار هم نود درصد اهل سنتجو سوریه شبیه ترکیه است حتی چهره آدمها و بیشتر شبیه ترکیها هستند تا عرب هاخانمها هم از لحاظ پوشش حدودا نیمی بی حجاب هستند و نیمی دیگر کاملا پوشیده و محجبه و به قول ما مبد حجاب ندارند. بعضی ازین همسفری های جالب ما نیز بازارهای دمشق

بازارهای دمشق:بازار حمیدیه(منطقه حضرت رفیه)،بازار زینبیه(منطقه حضرت زینب)،بازار باب توما و لوبیا (بازار ارمنی ها) و...

که اگر کسی مایل به خرید جنس خراب و تقلبی و پاره و پتخل میباشد باید برود سراغ دست فروش های زینبیه و حمیدیه و اگر جنس مارک دار و گران بها، بازار ارمنیها.

و بعضی ازین همسفری های ما آنقدر خریدند که مجبورو به جریسه اضافه بار شدند علاوه بر آنکه آنقدر بار اضافی با خود به داخل اتوبوس آوردند که بقیه مسافران را به زحمت انداختند.

ما خیلی کم به بازار رفتیم و من تنها مایل به خرید اجناسی بودم که حتما سوری باشد و در ایران هم نباشد. در روز آخر برای وداع با بانو زینب(س) راهی زینبیه شدیم باز هم باران میبارید.قبل از رفتن به حریمش سراغ قبرستان قدیمی زینبیه را گرفتم که درجوار حضرت زینب بود ومشتاقانه به زیارت محرم شهیدی رتم که شیعه بودن واقعی را اول بار در لایای کتابها و نوشته های او پیدا کردم.

مزار دکتر شریعتی در اتاقی در بسته بود.

اگر نوشته هایش را بخوانی واگر درک کنی چقدر مرید حضرت زینب بود حکمت محل آرام گرفتنش را هم درک میکنی اصلا خودش گفته که «آنانکه رفتند کاری حسینی کردند و آنانکه ماندند اند کاری زینبی کنند» و خوش زینب وار قلم زد و عمار و یاسر و ابوذر و مخلصان پیامبر را از کتب خاک گرفته تاریخ بیرون کشید و آنقدر محکم از شیعه، این مکتب بی نظیر دفاع کرد که خداوند شهادت را روزی اش ساخت.

سر در مزار دکتر، حرف او را نوشته اند: در عجب از مردمیکه خود زیر شلاق ظلم و ستم زندگی میکنند و بر حسینی می گریند که آذره زینتحضرت زینب را وداع میکنند و شسب هم با خواندن دعای توسل در حرم حضرت رفیه، او را نیز وداع میگوینم

مکانهای زیارتی و تاریخی

علاوه بر مرقه حضرت زینب کبری (س)، و مقام نورانی حضرت رفیه جامع و مسجد بزرگ اموی از تاریخی ترین مکانهای سوریه است این بنا

منسوب به ولید بن عبدالملک خلیفه ششم اموی، در نزد یکی مرقه مطهر حضرت رفیه قرار دارد و قدمت تاریخی این بنای عظیم، به ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد حضرت مسیح

می رسد که پیوسته بنکده آذر و رامون، ژو پیترو آمون و کلیسای قدیس یوحنا و سپس به مسجد شدی. در این مسجد مکانهای خاطره انگیز چندی وجود دارد:

۱- باب العماره: در بزرگی که به طرف حرم حضرت رفیه باز می شود دری که اسراری آل محمد (ص) را از آن وارد کردند. گویند: حضرت زینب (س) از این دروازه تا سکوی نشستن اسرا، شش مرتبه از فرط خستگی و شدت مصیبت بر زمین نشستند تا توانستند خود را به محل برسانند.

۲- قبه الغواره: یا صخره ی قربان، که در وسط صحن مسجد و روبروی باب العماره قرار دارد. گویند: حضرت هابیل، قربانی خوش را که گوسفندی بود بر این صخره قرار داد چون مورد قبول حق قرار گرفت، به وسیله آتش سوخت و قربانی قابل، که گندم بود پذیرفته نشد و به همان حال باقی ماند. ۳- محراب و نمازگاه امام سجاد (ع) گویند: آقا در هنگام اسارت، مدتی در این حال عبادت کرده و نماز خوانده است. در قسمت شمال شرقی مسجد شوم، قرار دارد.

ادامه دارد

بانک‌ها برای رفع موانع ازدواج جوانان گلستانی تلاش کنند

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان گفت: تمامی دستگاه‌ها و بانک‌ها پرای رفع موانع

ازدواج جوانان گلستانی تلاش کنند. به گزارش مهر، علی اصغر طهماسبی در جلسه ستاد ساماندهی امور جوانان استان، اظهار کرد: انتظار ما از تمامی دستگاه‌ها و بانک‌های استان این است که تلاش کنند تا موانع ازدواج جوانان برداشته شود. وی با بیان اینکه خانواده‌ها باید مشاوره را به عنوان یکی از ارکان زندگی بپذیرند، تصریح کرد: اگر خانواده‌ها در کنار هزینه‌ای که برای آموزش‌های درسی و کلاس‌های ورزشی و ... فرزندان خود متقبل می‌شوند به موضوع

مشاوره هم بپردازند و برای آن هزینه کنند، بسیاری از مشکلات و آسیب‌ها از جمله طلاق با کاهش چشمگیری مواجه خواهد شد. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان با بیان اینکه ۲۲ دستگاه ازدواج متولی امور جوانان و ازدواج آنها هستند، افزود: ازدواج در جوان آغاز راه است، ازدواج تنها پیوند دو نفر نیست بلکه پیوند دو فرهنگ و دو سبک زندگی است و اگر آموزش‌های لازم، توانمند سازی و مشاوره زوجین را جدی بگیریم آمار طلاق کاهش

دیوار تاریخی گرگان احیاء می شود



و پس از بررسی‌های کارشناسی بسیار نتوانستیم طرح گردشگری و بوم گردی آن را مصوب کنیم. وی خاطر نشان کرد: این طرح هم‌اکنون در شرایط نهایی مسئله است و آماده کمیسیون تبصره ماده دو کشوری است. صادق‌لو با یادآوری اینکه نجات خلیج گرگان موضوع دیگری بود که به معاون رئیس جمهور مطرح کردیم، گفت: از محیط زیست انتظار داشتیم با وجود وضعیت بحرانی خلیج گرگان، مطالعات آن

را به مرحله اقدام بکشاند که انتظارات ما انجام نشد. وی بیان کرد: بودجه لازم برای اجرا و اقدامات مناسب نجات خلیج گرگان در سفر دکتر نوبخت، معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان برنامه و بودجه مصوب شد اما اقدامات و راهکارهایی که سازمان حفاظت محیط زیست باید ارائه می کرد، انجام نشد. استاندار گلستان با بیان اینکه برای نجات خلیج گرگان پنج میلیارد تومان دستور گرفتیم، گفت: ۳۵

می یابد. طهماسبی با اشاره به اینکه ستاد ساماندهی امور جوانان استان گلستان جزو سه استان اول کشور در ارزیابی‌های وزارت ورزش و جوانان است، گفت: کسب این عنوان را به فال نیک می‌گیریم اما باید توجه داشته باشیم که کسب رتبه ملای کار ما نیست و باید طوری عمل کنیم که کمک به یک جوان و خانواده در اولویت ما باشد. وی یادآور شد: دستگاه‌ها از ظرفیت سازمان‌های مردم نهاد و تشکل‌های غیر دولتی در حوزه ازدواج جوانان استفاده کنند.

می ماند و آسیب زیادی را به استان می زند. ۴۷۰ هزار هکتار از اراضی شمالی استان قابل کشت نیست و در ادامه داد: مانداب ها ۴۷۰ هزار هکتار از اراضی شمالی استان را غیر قابل کشت کرده است و این زمین ها از کاربری لازم برای کشاورزی برخوردار نیستند. استاندار گلستان با تاکید بر اینکه گلستان نیازمند احداث حداقل سه سد است، اضافه کرد: در حال حاضر مطالعات زهکشی ۲۸۰ هزار هکتار از اراضی شمال استان انجام شده است و

را به پایان برسانیم. وی متذکر شد: اگر خلیج گرگان نجات نیابد و زهکشی اراضی شمالی انجام نشود ریزگردها استان را تهدید می کند و برخی از آلام های آن شروع شده است. وی همچنین بهغدغه های خود در حوزه توسعه گردشگری استان اشاره کرد و گفت: در دومین دیدار با هیئت دولت، از رئیس سازمان میراث فرهنگی وقت ملاقات گرفته ایم و چند موضوع جزو سرफल های این دیدار خواهد بود. وی با بیان اینکه دیوار تاریخی گرگان یکی از برندهای آینده کشور و استان خواهد بود، اظهار کرد:

این دیوار تاریخی از چند شهرستان می گذرد و امیدواریم بتوانیم با همکاری فرمانداران و اعتبارات ملی بخشی از این اثر تاریخی را که با پدیده های مردمی مواجه نیست، احیاء و رونمایی کنیم. صادق‌لو با تاکید بر اینکه اسمال بخشی از دیوار تاریخی گرگان احیاء می شود، بیان کرد: حتی برای احیاء دیوار و تقویت گردشگری آن از ظرفیت خیرین در این حوزه کمک خواهیم گرفت.

میلیارد تومان آن، از تبصره ۳۶ است و حساسیت داریم که آن را جذب کنیم و نجات خلیج گرگان را به سرمتزل مقصود برسانیم. وی با تاکید بر اینکه باید با سرعت کامل خورنیتی و چاباقی را لایروبی کنیم، افزود: گلستان آماجگی اجرای راهکارها و اقدامات اولیه برای نجات خلیج گرگان را دارد و در دیدار با دکتر کلاترزی این اجازه را اخذ کردیم. سد زدن در گلستان گریز ناپذیر است

وی سه موضوع دیگر این دیدار هم اشاره کرد و افزود: هرچند عده ای از کارشناسان سد سازی را علیه مسائل زیست محیطی می دانند اما احداث سد در گلستان یک ضرورت است و ما اعتقاد داریم سد زدن در استان گریز ناپذیر است. صادق‌لو با یادآوری اینکه سازمان حفاظت محیط زیست باید مجوز سدسازی را صادر کند، گفت: گلستان بر خلاف سایر استان هاست و اگر در گلستان سد

شود. شرکت بیمه آسیا به عنوان شرکت بیمه گر، این حادثه را ملی تلقی کرد و از همان آغازین لحظه های حادثه در کنار خانواده ها حضور داشت و بدون دریافت هرگونه گزارشی ازسوی منابع ومراجع ذی صلاح، درمسدت زمانی کوتاه، به طورمستقیم وارد کارشد و با طی مراحل تشریفات قانونی، مبادرت به پرداخت دیه نمود. وی در ادامه افزود: مابقی دستور دکتر کاردرگ، مدیرعامل شرکت بیمه آسیا، ستاد پرداخت خسارت تشکیل داده وطی چهارمرحله اقدام به جمع آوری اسناد ومدارک نمودیم که پس ازجمع بندی کارها، سپری شدن مراحل انحصار وراثت

بهنام نیک پیام - مبلغ نود میلیارد و سیصد میلیون ریال دیه به جسان باختمان معدن زمستان بورت آزادشهر پرداخت شد. مسلم سهرابی، رئیس بیمه آسیا گلستان، بابیان مطلب فوق درگراگان، گفت: متأسفانه حادثه ی دل خراش معدن زمستان بورت آزادشهر، داغ سنگینی بردل خانواده ها نشاند که به سادگی ازدل آن ها بیرون نخواهد رفت. اما شرکت های بیمه برحسب وظیفه ی ذاتی خود و با پرداخت دیه، باعث خواهند شد که قدری از مشکلات آن ها کاسته و به روند زندگی بازماندگان، کمک ومساعدت

آگهی مجمع عمومی بطور فوق العاده

سازمان نظام مهندسی ساختمان استان گلستان

در اجرای مواد ۵۲، ۵۳ و ۵۴ آیین نامه اجرایی قانون نظام مهندسی و کنترل ساختمان، نوبت اول ، دومین مجمع عمومی بطور فوق العاده سازمان نظام‌مهندسی ساختمان گلستان در روز پنجشنبه ۱۳۹۰/۰۶/۱۹ از ساعت ۱۶:۳۰ الی ۱۹ در محل سازمان نظام‌مهندسی ساختمان استان گلستان بر گزار میگردد. در صورت به حد نصاب نرسیدن مجمع نوبت اول، نوبت دوم در روز شنبه ۱۳۹۰/۰۷/۰۹ در همان ساعت در محل کانون طه واقع در خیابان شهید رجایی جنب استخر معلم بر گزار خواهد شد. جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت سازمان www.golestan-nezam.com مراجعه فرمائیید.

دستور جلسه: ۱-بررسی و تصویب تراز مالی سال ۹۵

آگهی‌های ثبتی

آگهی تحدید حدود اختصاصی

تحدید حدود ششادنگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده به مساحت ۱۱۰/۷۲ مترمربع دارای پلاک ۱۱۵۸۲ فرعی از ۳ - اصلی بخش ۳ ثبت گرگان واقع در اراضی اوزینه آقای قربان جلالی فرزند محمد در مساحت ۱۰ صبح روز پنجشنبه ۱۳۹۶/۶/۳۰ در محل وقوع ملک واقع درگرگان خیابان چناران - چناران ۱۳ سمت چپ درب سوم بعمل خواهد آمد. از این رو چنانچه مجاوری نسبت به حدود یا حقوق ارتقائی حق برای خود قائل است می تواند فقط تا سسی روز از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با ذکر شماره پلاک به اداره ثبت شهرستان گرگان تسلیم نموده و علاوه برآن طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نماید در غیر اینصورت متقاضی ثبت با نماینده قانونی وی می‌تواند بدادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. محمد اسماعیل پور - کفیل اداره ثبت اسناد و املاک گرگان - ۶۰۸ ف الف

آگهی فقدان سند مالکیت

خاتم سیمیه جلالی فرزند مهدی با کد ملی ۲۱۲۰۲۸۳۳۴۶ صادره از گرگان با تسلیم استنادهای گواهی شده به شماره ۳۷۹۹ - ۹۶/۵/۲۸ توسط دفتر اسناد

www.golshanemehr.ir

نسخه اینترنتی

روزنامه گلشن مهر

خبر

صادق‌لوشهردار سابق گرگان شد



صادق‌لو شهردار سابق گرگان شد. به گزارش مهر، حسین ربیعی صبح چهارشنبه پس از معرفی‌های مهدی باقری به عنوان سرپرست شهرداری گرگان اظهار کرد: این انتخاب را به مردم گرگان تبریک می‌گویم و اعضای شورای شهر خیر و صلاح مردم را می‌خواهند. وی افزود: کاندیداهای شهرداری گرگان بررسی‌هوشمندشد.و امیدواریم بتوانیم شهردار قوی برای شهر گرگان انتخاب و برنامه و قول های داده شده را اجرا کنیم. ربیعی در خصوص انتخاب نشدن حسین صادق‌لو شهردار پیشین گرگان به عنوان سرپرست، گفت: آقای صادق‌لو شهرداری بوده که در شهر گرگان تحول ایجاد کرد و ما هم علاقمند هستیم که ایشان به کارش ادامه بدهند. وی ادامه داد: نامه آخر سپاه مبنی بر نداشتن اینارگری آقای صادق‌لو و بحث مجلس در خصوص بازنشسته ها موجب شد ما کمی تامل کنیم تا مشکلی برای ما ایجاد نشود. به گزارش مهر، مهدی باقری صبح چهارشنبه با نظر موافق اعضای شورای شهر به عنوان سرپرست شهرداری گرگان معرفی شد.باقری پیش از این به عنوان مسئول درآمدهای شهرداری گرگان فعالیت می کرد و اکنون به عنوان سرپرست شهرداری گرگان فعالیت خواهد کرد. در جلسه اعضای شورای اسلامی شهر گرگان ایقای حسین صادق‌لو شهردار پیشین گرگان رای نیاورد تا مهدی باقری جایگزین وی شود.

»»

درآمد ۴۳ میلیارد تومانی کمیته امداد گلستان از محل کمک‌های مردمی



مدیرکل کمیته امداد امام خمینی (ره) گلستان از درآمد ۴۳ میلیارد تومانی کمیته امداد گلستان از کمک‌های مردمی خبر داد. به گزارش مهر، امان‌الله حسین پور در نشست هم‌اندیشی با اصحاب رسانه گلستان اظهار کرد: استان گلستان دارای بیش از یک‌میلیون جمعیت بوده اما میزان درآمد کمیته امداد امام خمینی (ره) استان گلستان مبلغ ۲۳ میلیارد تومان است که این رقم نسبت به جمعیت استان بسیار پایین است. مدیرکل کمیته امداد امام خمینی (ره) استان گلستان با اشاره به اینکه ۱۰۶ هزار نفر در استان تحت پوشش این نهاد قرار دارند، گفت: در استان بیش از چهار هزار نفر از مدد جویان گلستانی فاقد مسکن هستند.وی بابیان اینکه مددجویان بسیاری برای درمان و تجهیزات در نوبت‌دهی خدمات هستند، تصریح کرد: با توجه به اینکه منابع ما محدودیت مواجه است اما تعداد نیازمندان روزه‌روز رو به افزایش است که باید در این راستا تدابیری اندیشیده شود. حسین پور گفت: برای هر ۴۰۰ پرونده‌ای که در استان تشکیل می‌شود باید یک مددکار وجود داشته باشد اما در استان ما برای هر ۹۰۰ پرونده یک مددکار وجود دارد که این مسئله به‌زودی با برون‌سپاری برطرف خواهد شد. وی با اشاره به اینکه میزان جمع‌آوری زکات استان در سال گذشته ۲۳ میلیارد تومان بود، افزود: پیش‌بینی می‌شود این رقم در سال جاری به ۴۰ میلیارد تومان برسد.

»»

دعوت به همکاری

شرکت توسعه کشت دانه های روغنی گرگان در نظر دارد

یک نفر کارشناس حسابداری از

طریق آزمون جذب نماید. لذا از

متقاضیان دعوت می شود حداکثر

طی ده روز از تاریخ درج آگهی

رزومه خود را به آدرس ذیل

ارسال فرمایند.

CV@ORDC.IR

۰۱۷۳۲۲۴۲۵۰۷۹

شعر

شعری از گلی دیلم کتولی



غم دارم و ندانم چرا دلخواهم
آتش زرن دلم ره من ناهم
دیروز بوده بیم لب نسق وال
هشکس دنیای رام نیمم
بیراهم وانگت ها کردم که بریم
تا چشمه اندی قشنگی دختر و یارمن
عاروس من هم نفس مار من
اندی تر خامیت که خدا دانه
بیچاره هاییم هشکسم ندانده
سرخ روهاهم من تماشا کندم
تره رفیق دختری شا کندم
دم سراتان نیشندم هزارسال
بسه ت گل پونشه نیشا کندم
قشنگه یارم منکه دل ندارم
نیایی پیشتم تمامم بونده کارم

«»

شعری از آذرخ‌ ضیائی



خبر دار بایستم
گلر برای گلوله شدن
تنها دو حرف کم دارم
تن به زندان ندهیم
دیوار از درونمان ریشم می کند
ترس و اسارت کلمه بر دهان
هر بار به خودم می رسم
خبر بر دار
می ایستم
استخوان های پیرشانم
سودای ریختن دارند

«»

شعری از نسرین قنبری



چرا فراموش نمی کنی!
از تمام سکوتهای من و تو
یک آهنگ جان می گیرد
و دستهای تو
آخرین دستی نیست که
تکان نمی خورد
بین در این محله
زمینهای ترک ترک خورده
چگونه به پوستم چسبیده
هر شب صدای گریه‌ها از پشت پنجره آویزان است

و تیر بر قها تا صبح
سر به ستاره می زنند
چرا خاموش نمی کنی شمعهای سوخته را!
خیلی وقت است تاریکی از چشم افتاده
من کاملاً روشنم
و در غربی ترین اتاق خانه طلوع می کنم
و از صدای اوارم فغم
پاشنه‌ها کج می شوند
و آنقدر عجله دارم
که سنجاقکهای پیراهنم را پرانندام

پلکهای تو پشت پنجره پیداست
چرا فراموش نمی کنی!
و پرده را نمی کنی!
از تمام آهنگهای من و تو

نگاه کن
تو آخرین حرفی نیستی که
رهای می کنم.

«»

شعری از نیلوفر موسی زائی



بساط روز قیامت اگرچه بر پا نیست
احاطه کرده مرا آتشی که پیدا نیست
میان هلله‌ها ها مثل مار میرقصم
و شعله ور شدنم مانع تماشا نیست
چگونه منتظر روزهای خوش باشم
که بعد کور شدن هیچ چیز زیبا نیست
همیشه از پی شب، صبح میرسد اما
برای آدم بی خواب، صبح، فردا نیست
جودیه ام همه ی لقمه های بغضم را
دلیل رنج من این دست خودخوری ها نیست
کجا فرار کنم از خودم که میدانم
درون خانه ی من هم برای من جا نیست

گیسو مقداری–تامس سترنز البوت شاعر،منتقدو نمایشنامه‌نویس کبیرزادهٔ میسوری از درخشان‌ترین چهره‌های ادبیات انگلیسی نیمهٔ اول قرن بیستم است. البوت تحصیلاتش را در هاروارد، سوربون و آکسفورد تکمیل کرد و تجربهٔ تلخ جنگ جهانی اول را در انگلستان از سر گذراند و سرانجام نیز شعروندی انگلیسی شد.او می‌خواست ندای وجدان نسل خود باشد و هر آن‌چه که کرد و نوشت تلاشی ژرف برای دستیابی به این هدف بود.البوت اولین شعرش را در بیست‌وشش سالگی چاپ کرد و اندک‌خواندگانش از رویه‌رویی با زبان و نوشتاری خشک و انقلابی و ورای تصور هوشمندانه حیرت‌زده شدند. پنجاه سال بعد، نام البوت طنینی شکوهمند در پهنهٔ ادبیات یافت و آن نخستین شعر قلم بیست‌وشش سالگی شاعر، همچنان روح زمانه را بازمی‌تاباند. امروز او را نمایندهٔ عصر و مردمانی می‌دانیم که تردید بی‌امان گوشه‌نشینشان کرده‌بود و ناامید به‌دنبال چشیدن طعم ایمان بودند. البوت تصویری درخشان از بیماری روحی فراگیر قرن بیستم دست می‌دهد. جنگ جهانی اول خوش‌بینی مغرط و ویکتوریایی را در کام خود فروبرد و دورهٔ تردید و پرسش آغاز شد. هر آن‌چه قطعی بود و ورای تردید، به چالش کشیده شد و پرسشهای پی‌درپی پیکرهٔ باورهای پیشین را به‌لرزه درآورد. برهوتِ البوت، فرزند چنین دورانی است و با وجود دشواری و سبلمهای مبهم و ارجاع و تلمیح فراوان به ویرژیل، دانته، شکسپیر، ویستر، بودلر، و بسیاری از شاعران و نویسندگان عصر الیزابت و جیمز، توانست نام شاعر را پرآوازه‌تر از پیش کند.

در یازی شطرنج می‌خوانیم:

هوایی تازه از پنجره می‌وزید و عطرها را می‌پرکتند

و با شعله‌های بلند شمع

که دوشدان را به شیارهای سقف* فرستادند

و نقشی در سقف قاب گرفته پرداختند

اینها، همه، راه بالا را در پیش گرفتند.

*شیارهای سقف. انعامید ویرژیل، فصل اول، ص ۷۲۶.

و یا در خطبهٔ آتش:

بستر رود شکسته‌است؛آخرین پنجه‌های برگها

مشت می‌شوند و در ساحل نمناک فرو می‌افتند.

بادی به صدا زمینهای قهوه‌ای را درمی‌نوردد.

حوریان رخت‌پریسته‌اند.

تیزم عزیزم، تا زمانه‌ام را به‌پایان می‌برم، آهسته رو.

کلمشهر

همچون کلاهی در دست باد



*برگرفته از ترانهٔ مبارک‌باد سرودهٔ ادموند اسپنسر. (ر.ک.ت. اس. البوت/مجموعهٔ اشعار. برگردان بهروز شادلو، مؤسسهٔ انتشارات بوتیمار)
پوچ‌مردمان دو سال پس از بروت‌چاپ شد. این اثر جادوان نیز همان قدرت جادویی بروت‌را دارد و تک‌تک کلماتش عطش خاموش ناشدنی به ایمان را فریاد می‌کند. نگاه البوت به جهان در اوایل دههٔ ۱۹۲۰ منفی است. بادقت بروت دنیا و پوچ‌مردمانش را نظاره می‌کند و آن‌چه می‌بیند، جز نفرت در وجودش بر نمی‌انگیزد. در این دوره تلاش وی بر دور کردن خوانندگان از رمانتیسم افراطی (و کم‌رنگ ساختن نقش شیلر و میلتون)

شعرواژه نه چندان جدید و شاید خیلی کهن. کهن به این دلیل که حداقل در ادبیات ما ژانری است که ریشه در اعصار داشته و جدید به این مفهوم که استمرار آن تا لحظه اکنون بوده و در اتیه نیز خواهد بود. واژه ای که با متغیرها همراه است .به همین جهت شاید لطافت و زیبایی خود را در همه ادوار تاریخی حفظ کرده و مخاطبان خود را همیشه به همراه داشته .شاید بشود ازاین منظر آنرا دمری پارادوکسیکال پنداشت و اولین استفهام را واژه شعر با خود حمل میکند که چطور میشود واژه ای هم کهن باشد و هم جدید و هر لحظه قابل استحاله .شعر نوعی ایجاد معماری خلق و شدن و بهم ریختن این ایجادها،ساختهاو شدنها...خلق و آفرینش و کنش ویرانگری آن و ایجاد وضعیتی و کنش جدیدی و بجای آن شکستن و ساختن بگونه ای که شاید این رعد و برق و آمد و شد خلق الساعه گویی سر نوشت محنوم شعر و هنرهای دیگر می باشد .این بهم ریزی در سنت و ادبیات گذشته مسبوq به سابقه بوده ولی شرایط و شکل آن با موقیبت کنونی متفاوت بوده .میدانگاه دایره در دایره مولانا به هستی و نکتیری که در متن وی خصوصاً در غزلیات شمس نوعی فراوری از وزنها ی واحددارد میتواند قابل تعمق باشد و همچنین نگاه هستی شناسانه ای که در حافظ



مجموعه ی بزرگی که دولت خانه ی صفوی نام داشت،است.دولت خانه شامل عملیات متون و بزرگی بوده است که بخشی از این عمارت و گیر و دار چارصدساله را به سلامت گذرانده است.غیر از رکیب خانه،بادگاهرایسی چون کاخ عالی قاپو،چهلستون،ن.گنبد،تو حید،خانه،تالا ر اشرف(در استانداری فعلی)،تالار تیموری(موزه

ی تاریخ طبیعی فعلی)، و...از دولت خانه ی صفوی مانده اند.در کنار این باقی مانده ها،عمارات زیاد و زیبایی سی هم از میان رفته اند.عماراتی مانند نارنجستان،چارخوض،باغ کاخ،حمام مرمری،عمارت سروپوشیده یا خورشیدو...که در اطراف جیه خانه یا متصل به آن بوده است.معماری فعلی جیه خانه قاجاری ست و با تغییرات کلی و جزئی فراوان تفاوت

ته ته اش بود یعنی بعدش فهمیدم که خیلی سفت و سنگین ... تو این واهمه بودم که اون چشم های درشت و سیاه نمی تونه بهم حمله کنه اونقدر تا به حال بهش نزدیک نشدده بودم.چشمماش آروم و تسلیم به نظر می رسید که آدم احساس می کرد میشه باهاش حتی روزی یکساعت سرگرم بشه یا آخرین باری که ترس، حسایی پوست ام رو زیر و موهام رو سیخ کرده بود به پنج سالی گذشته بودولی این بار تا پیام تو ذهن ام این نگاه نیمه وحشی را سنگین و سبک کنم حمله کرد طوری که به سوز ضعیفی روی من دست ام حس کردم به گزش نه چندان دردناک وقتی دست ام رو بر گردوندم دیدم رد دندوناش آستین پیراهنم رو پاره کرده و به مقدار هم خونی شده بود جالبه از جام تگون نخوردم اون هم وقتی گازش رو گرفت رفت کنار انگار فقط ذهن ام رو خونده بود که ای احمق در مورد سگ ها فلسفه بافی نکن ما سگ ها برای خومون هم پیش بینی پذیر نیستیم اگه ...اگه اونطور نگاه نمی کردی ...خودت خیره شدی! ما سگ ها خیره گی رو توهمین آمیز می دونیم تازه توی نگاه تو هیچ نوازشی نبود فقط به دلهره!! ما سگ ها خورا کمون همین دلهره است با همین دلهره دندون هامون رو تیز می کنیم ... وقتی بلند شدم دیدم داره سیگار میکشه عجیب بود ناشتایی و سیگار حالم رو بهم می زد ...ها چیه سگ سگ می کردی آره مگه سگ مال تو نبود؟! انگار توی همون باغ بود ؟ نه نبود!اچطور ؟خل شدی توی این اطاق سگ چی کار داره نکنه با نگهبان ها قاطی شون کردی نگهبان ها خصلت سگ رو دارن یعنی اگه نداشته باشن توی این پست دوم نمیارن به دستم نگاه کردم رد دندوناش بود ولی اثری از خون نبود...این وقت صبح چی شده سیگار می کشی از کجا گیر آوردی... خیلی ترسیدی ها ...عرق کردی آدم شکم خالی هم خواب بد می بینه ربطی به شکم خالی نداره وقتی آینه‌اته مبهم باشه ندونی تاکی باید توی

چی شد برگشتی و...

بوده و مودید این مسئله است که گذشتگان ما نیز به این مسئله(ویرانگری و ساختن) توجه داشتند اما چون ضرورت دگر دیسی متفاوت بوده لذا رویه در هم شکستن آن در مصراع و بیت اتفاق می افتاد و آنها راه برون رفت از این مسئله را نمی دانستند که چطور میشود یک متن ونه یک صند و بیت در نگاه مولف و مخاطب هر دو در هم شکسته و ساخته شود و این فرایند تا بنهایت ادامه داشته باشد .مثلا مولانا سعی داشته از طریق اصوات به اجرای فرم در بیت و مصرع بپردازد و به جای کلمات اصوات را لبلس کند .شعر .مثلا

چم-چم چم ز جام جم ججمه مرا بالا

قو قو قوی بلبلان نعره زند همی مرا...

لاچو لا لایان زده بر عاشقانش دست رد

غیرت الا شده بر مغز لا لا کو فته

ماییم چون لا سر نگون وز لا تومان آری برون

تا صابر الا کهکشان لا را به الا میکشی

یا نوعی سوررئالیسم و هستی شناسی را در نگاه وی مشاهده میکنیم که میتواند پیش در آمدی در امر فرا روی از شعر سنتی باشد

خود می‌دانند و می‌پرستندش، از بهشت رانده‌شود و به عالم حیوانی سقوط کند؛ و هراس از کابوسی که حالا خود به آن مبتل شده، سرانجام ناپودش می‌کند.

حضور داتنه در پوچ‌مردمان درخشان است و پیرنگ، و به‌زعم بسیاری از ادب‌پژوهان، از جمله دومینیک مانگانی یلو، البوت پوچ‌مردمان را از سرود نسوم دوزخ داتنه وام گرفته‌است، از گم‌گشتگانی که در رواق جهنم در آرزوی مرگ به‌خود می‌پیچند و می‌گیرند و تا پایانی که هیچ‌گاه نخواهد رسید، بی‌هدف در ساحل تیرهٔ رود اندوه در پرسی‌اند اما توان گذر ندارند. اینان به‌گفتهٔ ویرژیل کورند و کسی آنها را به‌یاد نخواهد آورد، پس بدی بی‌سخنی از کنارشان گذشت، فقط بنگر و بگذر، چرا که آنها در دنیا بی‌تفاوت و معلق بوده‌اند و تنها خود را پایده‌اند و منتظر بوده‌اند ببیند عاقبت کار چه می‌شود. گم‌گشتگان همواره در حسرت زندگی‌ای دیگر سر‌کرده‌اند اما بی‌عمل از هر آن‌چه چالشی پیش رویشان می‌آفریده، دوری می‌جسته‌اند و شهامت انتخاب بین خوب و بد و رفتن به راه خیر یا خطا را نداشته‌اند. دانته و البوت هر دو باور دارند که چنین گم‌گشتگانی بدترین و لعنت‌شده‌ترین مردمانند و توانای که پس می‌دهند را پایانی نیست. پوچ‌مردمان البوت به آثانی که از این مرحله گذشتند و پا به دیگر قلمرو خداوند گذاشته‌اند و نظر به وجهه آفریدگار دارند، التماس می‌کنند که فراموششان نکنند؛ رسیدن به آن دیگر قلمرو تنها بارقهٔ رویه‌زوال امیدی است که در دل این پوچ‌مردمان کور که هر‌گز زنده نبوده‌اند، باقی مانده.

نگاه منفی البوت از این پس رفته‌رفته جنبهٔ مثبتی می‌یابد و حالا دیگر شاعر کبیر ایمان سستی پدران به مسیح را تنها نقطهٔ انکای زندگی انسان قرن بیستمی به‌شمار می‌آورد که نمود آن را در چهارشنبهٔ خاستسرت و سرود کر از صخره و چهار کوارتت می‌بینیم؛ و انسان بدون خداوند کلاهی در دست باستان است. نباید از یاد برد که شاید تغییر شیوه و راستای نوشتار در آغاز قرن بیستم بیش از هر شاعر و نویسندهٔ دیگری مدیون البوت باشد که علاوه بر دقت و پیچیدگی، با تلمیح و ارجاع و اشاره، تاریخ و ادبیات کلاسیک را در دنیای شعرش زنده کرد. به‌کارگیری ژرف‌ترین احساسات بشری در نوشتار و در عین حال کنترل فوق‌العادهٔ آن و اسیرنشدن در دام رمانتیسم را باید از البوت همیشه زنده آموخت.

خود می‌دانند و می‌پرستندش، از بهشت رانده‌شود و به عالم حیوانی سقوط کند؛ و هراس از کابوسی که حالا خود به آن مبتل شده، سرانجام ناپودش می‌کند.

داد جاربوی بدستم آن نگار ... گفت از دیربائرانگیزان غبار باز آن جاربوب را از آتش بسوخت ...گفت کُز آتش توجاربویی بر آر ویا حافظ از طریق تضاد و خلق پارادوکس و ولوله کلمات در هستی نمایشی از تفاوت و دیگر گوئی را به اجرا میگذارد. مثلا در نازم جم توتی بوی تو یاد امد

حالتی رفت که محراب به فریاد امد

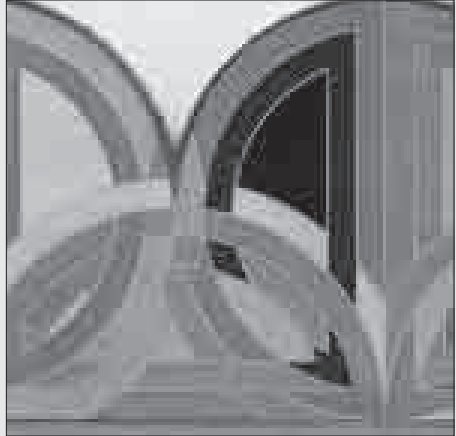
با تمام این متفاوت نگرنها دگماتیسم غزل، مثنوی و...

به آنان اجازه فرا روی بیشتر از این مسائل نمی داد یا آنان به چنین ضرورتی ترسیده بودند زیرا فرم غزل که بیشتر به دار شبیه است و شما تابع تغییرات حسب ضرورتها نیستید بلکه شکل آن از پیش تعیین گردیده و ادبیات گذشته ما که نسبت عروض بر آن حاکم بوده و علمای عروض با نسبت بر آنکه شهریار ی آنرا به پیش میرند .اما ضرورتهای دگر دیسی از شعر توسط بهار .میزاده عشقی، لا هونی نمایان میشود و واژه ها و کلمات جز و هر آن چیزی که مربوط به زندگیست اجازه ورود به شعر پیدا میکند اما به دلیل وفاداری به سنتها تحولات بنیادی در شعر بوجود نمی آید.

دیوان خانه) آقای باشی شاملو را به ریاست آن منصوب کرد.به روایت جلال الدین محمد یزدی -سمنج بزرگ آن دوره-می گوید در این دیوان چندین مزاحم و مستهگر را محکوم و پی سوراخ کردند و بر سر بازار او ریختند تا عبرت گردد.در ابتدای دوره ی قاجار ،گزارشی از این بنا در سفرنامه ها و منابع جغرافیایی مانند سفرنامه ی اوژن فلافلن(هترمند و خاورشناس فرانسوی) دیده می شود.فلافلن در جمله ای،زیبایان زیبایی را چنین وصف می کند :داخل آن به قدری زیباست که هر معشوقی عاشق خودرا از یاد می برد. اشاره شد که در این دوره(قاجار) تغییرات زیادی در آن ایجاد شد.منوچهر خان معتمدالدوله ی گرچی -به عنوان حاکم اصفهان و بختیار ی و خوزستان-اینجا را دارالحکومه کرد و زیر زمین هایش را زندان موقت ساخت-در عکس های ارزنت هولستر ،عکاس پیشرو آلمانی،می توان دوره ی ظل السلطان (مسعود میرزا)را شناخت. ظل السلطان شهوت شکار داشت و سر بریده ی بزهای شکارشده اش روی دیوار بنا نصب شده است و از این رو به تالار شاخ مشهور است. پیشتر هم دیوارنوشته ای در مسجد علی آقا،مصافد با مرگ محمدشاه و شروع سلطنت ناصرالدین شاه-اشاره ای دارد-به اینکه معتمدالدوله بسیاری را در زیر زمین فراش خانه، زندانی کرده است . این می تواندشاهدی باشد که آن دوره به این باغ فراش خانه می گفته ائث.در خاطرات محمدعلی محلاتی،معروف به حاج سیاح(متوفی ۱۳۰۴ه.ش)ای می خوانیم که این عمارت اندرون ظل السلطان بوده است. مؤلف جغرافیای اصفهان ،درباره ی این عمارت چنین می گوید :«عمارت جیه خانه ی دیوان خانه،بهیش از اندازه وسیع است و در عمارت مبارکات به این وسعت و جامعیت،عمارتی ندارد.در دوران پهلوی ،بخش هایی از استانداری بوده است و از دهه ی هفتاد با مرمتی اساسی ،موزه ی هنرهای معاصرشد و فضایی در خور برای بازدید کنندگان و هنرمندان به وجود آورده است.

حسین عبدالوند

خود می‌دانند و می‌پرستندش، از بهشت رانده‌شود و به عالم حیوانی سقوط کند؛ و هراس از کابوسی که حالا خود به آن مبتل شده، سرانجام ناپودش می‌کند.



سکاف و و انداخت وسط اطاق و روی بالشت نشست و سیگاررو روشن کرد و به یک محکم بهش زد ...بی ناموس ها لغو کردن گفتن آماده باشه .حالش رو نمی فهمید ترجیح دادم بین مون سکوت جریان داشته باشه هنوز چشمهای سگ توی ذهن ام مونده بود . از امروز صبح همه چی انگار از خواب ام شمعاع می گرفت انگار همه چی از صبح سیگارش رو کشیدو طاقاب شدو لبهاش خیلی نامفهوم تکون می خورد... آخ آخ ولش نکن این روز آخری ولش نکن می خوام برم اگه دیگم بره بر نمی کردم ...خودم رو کم و کور می کنم...قاطی سگ ها ...عین یک سگ میشم ...یه سگ معمولی ...که نشه تشخیصش اش داد ...

میدان

با رأی دادگاه برای اسپانسر پیشین سازمان لیگ فوتبال؛ **حساب شرکت ایران نوین مسدود شد!**



دادگاه حساب اسپانسر پیشین سازمان لیگ را هم مسدود کرد!با حکم اجرای احکام شعبه ۸۷ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهید صدر تهران که به ریاست اداره عدوای حقوقی بانک مرکزی ارسال شده، از این نهاد درخواست شده با توجه به بدهی ۳۰ میلیاردی شرکت ایران‌نوین کیش به سازمان لیگ ایران و بدهی ۵۱ میلیاردی بابت هزینه اجرایی در حق دولت حساب‌های این شرکت مسدود شود. در این نامه ذکر شده که حساب‌های این شرکت نزد بانک‌ها و موسسات مالی و اعتباری را با ذکر میزان موجودی حساب‌ها جهت هرگونه بهره‌برداری قانونی به این مرجع از طریق حامل نامه و صورت لاک و مهر ارسال شود.

پیش از این، شعبه ۸۷ دادگاه عمومی حقوقی تهران حکم توقیف اموال ایران نوین را به خاطر شکایت سازمان لیگ صاد کرد. در این حکم اعلام شده اسپانسر پیشین سازمان لیگ به پرداخت ۳۰ میلیارد تومان به سازمان لیگ و یک و نیم میلیارد تومان بابت هزینه اجرایی در حق صندوق دولت محکوم شده است. این نامه به شهرداری تهران و سازمان صداوسیما فرستاده شده و خواسته شده وچوه این شرکت اعمـم از وجوه نقد یا ضمانت‌نامه قابل قبول را شناسایی و پس از کسر مبلغ رد مال و جریمه به حساب دادگستری واریز کند.

»»

بهادر مولایی:

دلم برای وزنه‌برداری تنگ شده است



وزنه‌بردار دسته فوق سنگین ایران گفت: دلم برای وزنه‌برداری تنگ شده است اما بهتر است فعلا در اردو نباشم و به تمرینات انفرادی ادامه بدهم. اظهارات «بهادر مولایی» بعد از حادثه‌ای که سال گذشته برآم اتفاق افتاد شرایط بهتر شده و مشکل خاصی ندارم. در حرکت یکضرب ۶۰ کیلو و در دوشرب ۱۶۰ کیلو از مهار می‌کنم امیلوارم در وزنه‌های سنگین‌تر مشکلی برآم پیش نیاید. در حال حاضر در کنار پدرم تمرینات را انجام می‌دهم. در تلاش هستم به بازی‌های جاکارتا برسم یعنی باید به این مسابقات برسم و اما اگر هم نتاییم چون حدود یکسال است که از مسابقه دور بودم و دلم برای وزنه‌برداری تنگ شده است. علی سمرادی که لطف کرد و گفت هروقت تمرین را شروع کردی به اردو بیا یعنی همین الان هم می‌توانم در کنار ملی پوشان حاضر شوم، اما بهتر است فعلا در اردو نباشم و فکرم بیشتر تمرینات انفرادی هست، چون اردو شرایط خاصی دارد و بچه‌ها رکوردهای بالایی دارند بنابراین از نظر روحیه ضعیف می‌شوم به همین خاطر سعی می‌کنم به ۸۰ درصد آمادگی برسم و بعد در اردو شرکت کنم. متأسفانه هیأت وزنه‌برداری استان مازندران هیچ کاری نکرده و حتی تماسی هم نگرفته که از شرایط ما آگاه شود. مسئولان هیأت استان واقعاًضعیف کاری می‌کنند»

»»

از منصوریان

خواسته شده استعفا بدهد!

شنیده می‌شود سرمربی آینده تیم فوتبال استقلال، ایرانی نخواهد بود.بعد از شکست تیم فوتبال استقلال مقابل پدیده مشهد در هفته پنجم استقلال و اتفاقات بعد از آن، صحبت‌های عجیبی درمورد جدایی منصوریان از باشگاه استقلال به گوش می‌رسد. یک منبع آگاه در باشگاه استقلال در مورد آینده «علیرضا منصوریان» اظهار داشت: از منصوریان خواسته شده قبل از اینکه توسط هیئت مدیره از کار برکنار شود خودش استعفا بدهد. چیزی که به احتمال فراوان رخ می‌دهد این است که سرمربی آینده استقلال قطعا ایرانی نخواهد بود.

»»

کوراش به بازی‌های آسیایی

۲۰۱۸ راه یافت

کوراش به بازی های آسیایی ۲۰۱۸ جاکارتا راه یافت تا بدین ترتیب فدراسیون جودو ایران در سه رشته جودو، کوراش و جوجیتسو در بازی‌های آسیایی نماینده داشته باشد.

پیش از این شنیده می‌شد که شاید کوراش در بین ورزش‌های حاضر در بازی‌های آسیایی ۲۰۱۸ جایی نداشته باشد که مسئولان برگزاری این بازی‌ها حضور کوراش را در جاکارتا تأیید کردند؛ بنابراین در بازی‌های آسیایی ۲۰۱۸ جاکارتا رقابت‌های کوراش در ۸ وزن برگزار می‌شود.

اجتماعی، فرهنگی، سیاسی، اقتصادی، ورزشی

golshanemehr1@yahoo.com

« **صاحب امتیاز: احسان مکتبی**

maktabi.ehsan48@gmail.com

« **مدیرمسئول: مریم قرآنی**

ghorani_maryam@yahoo.com

رقیه مسلمی پور–این روزها علاوه بر ورزشکاران حرفه ای، افرادی که ورزش را برای سلامتی دنبال می کنند میل و رغبت شان به دویدن و پا پیاده روی رو به افزایش است. دویدن به عنوان یک تمرین مهم و اساسی در بخش تمرینات هوازی است؛ هر چند که همگان بر این موضوع واقف هستند اما بسیاری از افراد به علت عدم آگاهی از چگونگی انجام یک برنامه مدون نمی‌توانند استفاده لازم را از آن ببرند.
دراین زمینه راهکارهایی برای انجام یک تمرین خوب هوازی با دویدن جود دارد که می‌تواند اثرات مثبت دویدن را بر جای گذارد.
در این میان، شاید سوالاتی از این دست در ذهن وجود داشته باشد که، آیا در هوای داغ و گرم این روزها دویدن می‌تواند برای بدن مفید باشد یا خطرناک است؟
دویدن با سرعت بالا برای بدن مفید است یا با سرعت کم؟
پیاده روی بهتر است یا دویدن؟
ورزش هایی هستند که بیشتر و بهتر از دویدن کالری سوزی کنند؟
آیا دویدن برای کمر و آسیب هایی که بسیاری از افراد این روزها با آن دست و پنجه نرم می کنند مضر است یا برعکس؟
آیا همه ورزشکاران دوندگان خوبی هستند؟ و...
در این گزارش که ماحصل تحقیقات علمی کارشناسان و متخصصان ورزش دنیاست به تمامی این سوالات پاسخ داده شده است.
با ما همراه شوید.

از بدن خود مطمئن شوید

اگر تا دیروز با شیوه هایی که دانسته یا بر اساس عادت، اقدام به دویدن می کردید از امروز با دانستن مواردی که در پی می آید برنامه دویدن سالم خود را اجرا کنید تا بدن شما بهترین بهره را از این فعالیت داشته باشد.
چنانچه به تازگی هیچ فعالیت ورزشی انجام ندهاید، سعی کنید که برای دویدن زیاد به بدن خود فشار نیاورید، حتی اگر که احساس شادابی می کنید در غیر این صورت باید با آلائی آسیب رساندن به بدن خود می‌شوید.
همچنین اگر بالای ۵۰ سال سن دارید یا از بیماری‌های نظیر دیابت (قند) یا قلبی رنج می‌برید، قبل از شروع به دویدن با دکتر خود مشورت کنید.
همه ی اینها در یک کلام، یعنی «مطمئن شوید برای دویدن آماده هستند».
شاید شما احساس کنید که از سطح آمادگی بدنی بالایی برخوردار هستید ولی برای مطمئن شدن از آن، باید با یک سری از اعداد آشنایی پیدا کنید و درواقع سطح آمادگی بدنی تان را ارزیابی کنید.
مسیری یک کیلومتری را پیاده بروید. تعداد ضربان قلب خود را دقیقاً قبل از شروع و همین طور بلافاصله پس از آن، بشمارید.
همچنین چنانچه از بدن آماده‌تری برخوردار هستید، می‌توانید مسیری دو کیلومتری را بدوید و مطابق نمونه قبل، ضربان قلب خود را شمارش کنید.
این اعداد را گوشه‌ای یادداشت کنید. پس از ۶ هفته تمرین مداوم، مجدداً ضربان قلب خود را قبل و بعد از تمرین بشمارید.
ارقام جدید را با ارقامی که از قبل یادداشت کرده‌اید، مقایسه کنید. مقایسه این ارقام پیشرفت واقعی شما را نشان می‌دهند.
مورد دیگر اینکه، اگر ندانید که چه می‌خواهید (هدف)، موفقیت برای شما چندان معنایی ندارد.
شما باید از

همان ابتدا مشخص کنید که از دویدن چه می‌خواهید.

در این راه، نکته اصلی در افزایش انگیزه شماست.

باانگیزه و ثابت قدم باشید!

بعد از تعیین هدف، داشتن یک برنامه مدون برای دویدن که باید توسط یک مربی پیشرفته طراحی شود، ضروری است.
این برنامه باید روزانه باشد، یعنی برنامه تمرینی یا استراحتی شما را در هر روز مشخص کند، آغاز و پایان مشخصی داشته باشد، به شما بگوید که در چه روزی استراحت کنید یا در چه زمانی می‌توانید مسافت دویدن خود را افزایش دهید.
همچنین باید طوری طراحی شده باشد که باعث مصدومیت شما نشود.
باید بداند، برای شروع برنامه دویدن، بهتر است ابتدا از پیادهروی شروع کنید سپس به آرامی شروع به دویدن کنید؛ ۱۵۰ دقیقه پیادهروی یا ۷۵ دقیقه دویدن در هفته می‌تواند یک هدف خوب برای شروع تمرینات هوازی باشد که این میزان تمرین باید در تمرینات یک هفته تقسیم شود.
از نکات ضروری در دویدن، گرم کردن برای جلوگیری از گرفتگی

گروه ورزشی – چهار گلستانی به مسابقات بین المللی پنجاک سیلات اعزام شدند.به گفته رئیس هیأت ورزش های رزمی گلستان، مسابقات بین المللی پنجاک سیلات از ۳۰ارد ماه در جمهوری آذربایجان آغاز شده و تا ششم شهریور ادامه خواهد داشت.به گفته «رضا منوچهری»، در این رقابت ها «انسیه علیقنی» از گلستان به عنوان مربی تیم ایران هدایت رزمی کاران این رشته را برعهده دارد. او افزود: رزمی کاران «اشکان ملاشاهی» در تیم مردان و «نازنین اسدی» و «فاطمه حسام» در تیم بانوان ایران گلستانی هستند.رئیس هیأت ورزش های رزمی گلستان، اضافه کرد: مسابقات بین المللی پنجاک سیلات

« **نشانی: گرگان –خیابان امام خمینی –پاساژ قدس –طبقه سوم**

تلفکس: ۰۱۷ –۳۲۴۴۲۰۲ –۳۲۴۴۲۰۱

« **نشانی سازمان آگهی‌های تهران: تهران –خیابان ستارخان –خیابان رحیمی اصل**

کوچه ششم شرقی –پلاک ۱ –تلفن: ۰۲۱ –۸۲۴۲۷

شنبه ۴شهریور ۱۳۹۶/سال نوزدهم/شماره ۱۶۱۷

دویدن در ظاهر ورزشی ساده برای همگان است این در حالی است که اگر با عدم آگاهی انجام شود می تواند تأثیرات عکس بر بدن داشته باشد؛

بدو!



عضلات و مصدومیت، و همچنین استفاده بهینه از بدن است. اگر قصد یک پیاده‌روی سریع را دارید، سعی کنید ابتدا به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به آرامی پیاده‌روی کنید. اگر هم قصد دویدن دارید، سعی کنید شروع آن همراه با سریع راه رفتن یا دویدن خیلی آرام باشد.
حین انجام فعالیت دویدن، در صورت احساس سرگیجه، کسالت یا تنگی نفس سریعاً به تمرین خود پایان دهید؛ چرا که به احتمال زیاد در حال بیش‌تمرینی –تمرین بیش از حد توان بدن هستید. در چنین حالتی بدن به استراحت مطلق چند روز نیاز دارد تا ریکاوری کند.
همانگونه که گرم کردن در آغاز، مهم است سرد کردن نیز تأثیری کمتر از ایسن ندارد؛ این کار باعث بازگشت ضربان قلب و فشارخون به حالت نرمال می‌شود. بدین منظور با آهنگ آرام‌تری به مدت ۱۰ تا ۵ دقیقه، یا راه بروید یا بدوید، فقط آرام!

در زمان دویدن، عضلات بدن حالت انقباضی بیشتری پیدا می‌کنند که در این هنگام انجام حرکات کششی باعث کمک به آزادی مفاصل و رسیدن خون به آن نواحی می‌شوند. باید توجه داشت که حرکات کششی را بعد از

آذربایجان با حضور تیم های بیش از ۱۳ کشور آسیایی برگزار می‌شود.«پنجاک سیلات» به هنرهای رزمی کشور اندونزی اشاره دارد. این نام در سال ۱۹۲۸ به عنوان یک اصطلاح واحد برای توصیف سبک‌های مختلف رزمی اندونزی ابداع شد. در تاریخ قدیم این سرزمین جنگ های متعددی میان قبایل بومی و پادشاهی جزایر مالایی رخ داده و در آن زمان مبارزان سیلات دارای احترام بوده اند و مقام های اجتماعی و سیاسی را بدست می آوردند. سیلات دارای سبکهای متعددی است که براساس محل پیدایش آنها، نام حیوان مورد تقلید، نام بوجود آورنده آن سبک، اصول معنوی مورد تأکید در سبک و یا نحوه

۵۰خانه دارت روستایی در گلستان راه اندازی می‌شود

استانی دارت را برگزار می‌کنیم و ایسن لیگ‌ها شامل ۲ بخش آقایان و خانم‌ها خواهد بود.«عرب یارمحمدی» افزود: این لیگ‌ها باحضور افشار مختلف مانند دانشجویان، دانش آموزان و اصحاب رسانه برگزار می‌شود. رئیس هیأت دارت گلستان تأکید کرد: از روستای نصرآباد گرگان لیگ دارت



دلت روستایی و همچنین با پایان نیمه دوم سال ۲۳ همه اداره کل ورزش و جوانان این شهرستان و خانه دارت شهرستان گرگان با همکاری سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری گرگان راه اندازی شده است.

رئیس هیئت دارت استان گلستان با بیان اینکه در روستاهای استان گلستان در حال حاضر ۱۰ خانه دارت وجود دارد، یادآور شود: امید داریم تا پایان سال ۵۰ خانه دارت روستایی در گلستان راه اندازی کنیم.«عرب یارمحمدی» تأکید کرد: تا پایان شهریور ماه ۱۷ خانه

از استان های تهران، اصفهان، فارس، خراسان رضوی، گلستان، آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی و کرمان آغاز می‌شود.اصفهان با ۸ بازیکن بیشترین و استان های گلستان، آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی و کرمان هر کدام با یک بازیکن کمترین نماینده را در اردوی تیم ملی دارند.«مهسا صابری» بازیکن باتجربه گلستانی اهل شهرستان کردکوی است که مهره ثابت تیم ملی در مسابقات قهرمانی آسیا و انتخابی جهان

کاراته کای گلستانی نایب قهرمان پیشکسوتان جهان شد

پیش از این در ناحیه زانو دچار آسیب دیدگی بودم اما با فشاری که در این مسابقات به زانوی من وارد شد با پارگی مینیسک مواجه شدم که این شرایط

دویدن انجام داد، نه قبل از آن. این حرکات باید به آرامی انجام و با نفس گیری همراه باشد، ضمناً در هر حرکت به مدت ۳۰ ثانیه ثابت بمانید. لازم است تا از این نکته غافل نشویم که، غالب افرادی که به دویدن اقدام می‌کنند اشتیاق فراوانی در روزهای ابتدایی دارند اما نباید فراموش کرد که بیش‌تمرینی (تمرین بیش از حد توان بدن) باعث مصدومیت شده و یکی از مهمترین مواردی است که انگیزه ی ادامه ی فعالیت را سلب می‌کند.

کوتاه از دویدن:

•در فصل گرما دویدن در دمای بالا کمی سخت‌تر است و ممکن است باعث گرم‌زدگی شود. اگر افراد آمادگی جسمانی داشته باشند و آب بدن را تأمین کنند دویدن در هوای گرم مشکلی ایجاد نمی‌کند. در صورتی که فرد عادت به هوای گرم نداشته باشد و از قبل تمرین نداشته باشد توصیه می‌شود که دوی طولانی مدت در هوای گرم انجام ندهد.

•گرم‌زدگی بر اثر دویدن در هوای گرم ممکن است باعث کم شدن آب بدن، ایجاد سردرد، حالت تهوع و خستگی زیاد شود. در صورتی که این نشانه‌ها شدید باشد ممکن است فرد بیهوش شود!

•بهتر است با لباس‌های خنک و سرعت کم بدوید.

•با ورزش کردن در هوای گرم در هر ساعت یک لیتر عرق از بدن خارج می‌شود.

•یکی از دلایلی که مردم دویدن را کنار می‌گذارند آسیب‌دیدگی زیاد در ایسن ورزش است. دویدن با سرعت زیاد به بدن فشار زیادی وارد می‌کند و ممکن است باعث آسیب‌دیدگی تاندون‌ها، رباط‌ها و استخوان‌ها شود و در مدت زمان زیاد احتمال دارد که این آسیب‌دیدگی‌ها باقی بماند.

•چه با سرعت زیاد و چه سرعت کم، بدوید؛ تأثیرات ذهنی را شاهد خواهید بود که باعث کاهش استرس، افزایش اعتماد به نفس و بالا رفتن توانایی‌های ذهنی می‌شود و از ابتلا به آلزایمر جلوگیری می‌کند.

•سرعت دویدن تأثیری در فایده آن برای قلب و عروق ندارد.

•دویدن آرام می‌تواند جایگزینی برای تفریح باشد؛ می‌توانید به هنگام دویدن با دوستان خود صحبت کنید.

•دویدن ورزش است که کالری سوزی و چربی سوزی بالایی دارد اما برای افرادی که قصد دارند لاغر شوند علاوه بر دویدن، دوچرخه ثابت، اسکی، رویینگ، طناب زدن، کیک بوکسینگ و موی تای، شنا و دوچرخه سواری در فضای باز، کالری سوزی های بالاتری دارند.

•مطالعات نشان داده در دانشگاه یوتا نشان داده است افرادی که توانایی قدرتی بیشتری دارند در دویدن توانایی بالایی ندارند، مانند کشتی گریان که دوندگان خوبی نیستند!
•افرادی که به صورت مرتب می‌دوند یا پیاده‌روی می‌کنند در ناحیه دیسک کمر و ستون فقرات سالم‌تر هستند.
•فراموش نکنیم کم‌ردد با افزایش سن، به دلیل بیماری یا آسیب دیدگی دیسک کمر، ایجاد می‌شود.

اجرای حرکات فیزیکی در آن سبک، نامگذاری شده اند. در حال حاضر حدود ۲۰۰ سبک سیلات وجود دارد. به گفته «محمود رشیدی» رئیس فدراسیون ورزش های رزمی ایران، مدال «پنجاک سیلات» برای نخستین بار در رنکینگ بازی‌های آسیایی اندونزی محاسبه خواهد شد. او گفت: ما در این مسابقات علاوه بر حضور آقایان، محدودیتی بابت حضور بانوان نخواهیم داشت اما شورای المپیک آسیا هنوز در خصوص اوزان مسابقات و تعداد المپیک‌ها به ما چیزی را اعلام نکرده است و قرار است تا پایان سال ۲۰۱۶ میلادی تعداد سهمیه کشورها و مدال‌ها را مشخص کنند.

روستایی را در گلستان آغاز می‌کنیم و امید داریم با هماهنگی هیأت‌های ورزشی بومی می‌تواند شاهد برگزاری لیگ روستاهای استان گلستان باشیم.وی افزود: در تیرماه امسال هیأت دارت استان گلستان به صورت رسمی راه اندازی شده و برنامه‌های متعددی مانند مسابقه دارت استعدادیابی بیماراران خاص، برگزاری نخستین کارگاه آموزشی بانوان شاغل، مسابقه دارت ویژه اهالی رسانه، مسابقه دارت کودکان کار و مسابقه دارت خانواده‌ای آزادگان و شاهد را برگزار کردیم.وی افزود: مهم‌ترین مشکل هیأت دارت استان برای علاقه‌مندان به این رشته ورزشی است.رئیس هیأت دارت گلستان با بیان اینکه «امید داریم بتوانیم در مرکز استان خانه دارت عمومی داشته باشیم»، گفت: با توجه به اینکه هنوز لیگ دارت در استان راه‌اندازی نشده، همه آموزش‌های ما تاکنون رایگان برگزار شده است.

نیز بوده است.تمرینات تیم ملی بانوان ایران از امروز در دو نوبت صبح و عصر در سالن آکادمی ملی بانوان مجموعه ورزشی آزادی زیرنظر کادرفنی تیم ملی برگزار خواهد شد.مرحله نهایی رقابت‌های آسیایی قهرمانی زنان آسیا از ۲۹ شهریور تا ۲ مهر به میزبانی «ناخون پاتوم» تایلند برگزار می‌شود و تیم ملی ایران در گروه ب با تیم‌های کره جنوبی، تایلند، کره شمالی، ویتنام همگروه است.

حتی راه رفتن من را نیز با مشکل جدی روبرو کرد. او درخصوص سطح کیفی مسابقات جهانی اظهار کرد: مسابقات قهرمانی کاراته پیشکسوتان جهان در سطح بالایی از نظر فنی و حتی میزبانی برگزار شد و تیم های شرکت کننده با تمام قدرت در میدان حاضر شده بودند. گفتنی است، رقابت های قهرمانی پیشکسوتان جهان به مدت سه روز برگزار شد. تیم های ونزوئلا، امریکا، فرانسه، ایتالیا و... ازجمله مدعیان آن بودند.

خبر

۱۴ گلستانی به اردوی تیم ملی میج اندازی دعوت شدند



گروه ورزشی – ۱۴ میج انداز گلستانی به اردوی تیم ملی میج اندازی مردان ایران دعوت شدند تا خود را برای حضور در رقابت های کاپ آزاد آسیا آماده کنند.«عزت الله رحیلو» رئیس گلستانی کمیته میج اندازی فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام ایران در این خصوص به ما گفت: اردوی تیم ملی میج اندازی مردان ایران را برای شرکت در رقابت های کاپ آزاد آسیا از هفته آخر شهریورماه در تهران آغاز خواهیم کرد.به گفته او، مسابقات کاپ آزاد میج اندازی آسیا تا هشتم آبان ماه امسال در قزاقستان برگزار خواهد شد.«رحیلو» افزود: قبل از این رقابت هـا، تیم ملی میج اندازی ایران به مسابقات جهانی پوداست مجارستان اعزام خواهد شد. به گفته او، این مسابقات شهریورماه برگزار می‌شود و تیم ملی ایران ۱۰ شهریور عازم مجارستان می‌شود.رئیس گلستانی کمیته میج اندازی فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام ایران اسامی میج اندازان گلستانی دعوت شده به اردوی تیم ملی کشور را در رده های سنی مختلف بدین شرح اعلام کرد؛

۸سال: محمدامین مهـد

امید: اسماعیل کاظمی

پیشکسوتان ۴۰ تا ۴۹ سال: رامین محتشمی بزرگسالان: میکائیل مریایی- احمد مشمشادی، سلیمان طریک، احسان طاطاری، عباس شریفی، ابراهیم ایری، سعید ایزدی، امین نکاور، اسماعیل توکلی، رضا ایری، نعمت غفاری نیا

»»

پایان دور رفت:

نتایج ضعیف بانوان هاکی باز گلستان در لیگ بر تو!



گروه ورزشی – رقابت های دور رفت لیگ برتر هاکی بانوان باشگاه های کشور در حالی به میزبانی همدان به پایان رسید که تیم هاکی گلستان یکی از ضعیف ترین های این مسابقات بود.دور رفت نهمین دوره مسابقات لیگ برتر هاکی بانوان کشور (جام کوثر) که با شرکت شش تیم در جریان بود با صدرنشینی تیم همدان و قعرنشینی خراسان به پایان رسید.

در ایسن دوره از رقابت ها که تیم های هیأت هاکی گیلان، تجهیزات دندانبزشکی رازی ایلام، هیأت هاکی گلستان، هیأت هاکی همدان، می سازان کریمان جنوب کرمان و هیأت هاکی خراسان رضوی حضور داشتند تیم هاکی گلستان تنها با یک برد به کار خود پایان داد که برد فنی بود؛ رقیب تیم گلستان (خراسان رضوی) به عنوان رقیب تیم گلستان در روز دوم از شرکت در مسابقات انصراف داد تا بدین ترتیب برد فنی نصیب گلستانی ها شود.

نتایج دیدارهای تیم هاکی گلستان در دور رفت لیگ برتر؛

گلستان ۵ خراسان رضوی ۰

کرمان ۲ گلستان ۱

ایلام ۲ گلستان صفر

همدان ۳ گلستان ۰

گیلان ۳ گلستان ۲

»»

تیسورهای گلستانی

در صدر تنیس ساحلی کشور

گروه ورزشی – تیسورهای گلستانی در صدر رده بندی تنیس ساحلی ایران قرار گرفتند.بـسا اعلام رنکینگ برترین های تنیس ساحلی کشور از سوی سازمان های فدراسیون تنیس، تیسورهای برتر ساحلی کشور معرفی شدند که صدر این رده بندی به گلستانی ها اختصاص پیدا کرد.

این رده بندی سازمان لیگ تنیس کشور در رده سنی بزرگسالان انجام شد که در پایان مرحله نخست مسابقات مراغه، «سیدمحمد حسینی» با ۱۷۵ امتیاز، «مسعود خمر» با ۳۹۵ امتیاز و «عبدالحکیم حق شناس» با ۳۳۵ امتیاز هر سه از گلستان عنوان های اول تا سوم را به خود اختصاص دادند. «احسان قربانی» از گلستان، «شهاب موسویسان» از تهران، «اسماعیل غلام پور»، «احمد رضایی» و «امیرحسین گرایلی» از مازندران، «شهریار اهرزاده» از گلستان و اعلی غلامرضاپور» از مازندران نیز جایگاه های چهارم تا دهم را به نام خود ثبت کردند.