

گلشن

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

چهارشنبه ۲۸ تیر ماه ۱۴۰۲ / سال بیست و چهارم / شماره ۸ / صفحه ۸ / ۲۵۰۰ تومان



تیرنگ | Tirang
مجری تبلیغات محیطی و مجازی

گرگان: خیابان امام خمینی (ره)
آفتاب ۲۴، نبش دارویی دوم

☎ ۰۱۷۳۲۲۰۶۶۷۹ | 📧 Tirang.Studio | 📞 ۰۹۱۱۳۶۸۲۳۵۷
📠 ۰۹۳۶۹۵۹۶۲۰۳ | 📧 tirang.advertising@gmail.com

گام بلند برای احیای
کشتی اصیل ترکمن‌ها



۲

گالیکش نیازمند توسعه
فضاهای کتابخانه‌ای است



۲

بفرمایید
میوه مجانی



۳

یادداشت اول

عاشورا را تحلیل کنید

■ با مسولیت سردبیر

محرم شده است و براساس سنت اسلامی، جامعه اسلامی با کاروان امام حسین (ع) به کربلا خواهد رفت و برای آن امام و یارانش عزاداری خواهد کرد. درباره حادثه شهادت امام مظلوم (ع) تا به امروز تحلیل‌های متفاوتی ارائه شده است. برخی آن را تقدیر الهی دانسته‌اند و گفته‌اند امام برای نجات جامعه اسلامی دانسته خود را به ورطه بلا انداخت و تن به شهادت خود و همراهانش داد تا اسلام باقی بماند که ان‌الله‌شأن‌الیراک قتیلاً، برخی دیگر نگاهی دنیایی تر به حادثه داشته‌اند و معتقدند با توجه به درخواست اهالی کوفه و بیم ترور امام بدست عمال حکومت ایشان، ناگزیر راه خود را که همانا کسب قدرت مشروع بود را انتخاب کرد و چنانچه ترک عهد کوفیان نبود، امروز جامعه اسلامی نوع دیگری از زندگی را تجربه می‌کرد، اما بر هر کدام از این دو دیدگاه، نقدها و نکته‌هایی وارد است که خارج از این مجال است. ولی آنچه به هر حال اتفاق افتاد شهادت امام و یارانش در کربلا بود، اتفاقی که تمام تاریخ اسلامی را تحت تاثیر قرار داد و از آن زمان مسلمانان در محرم به سوگ می‌نشینند. نکته پر اهمیتی که باید در آستانه محرم به آن یادآوری کرد، متون معتبر بازمانده از امام حسین (ع) از ابتدای امامت و سپس هجرت به سوی کوفه تا روز شهادت در کربلاست که ترمیمی از رسم الخط ذهنی آن امام در برابر اتفاقات بوده است. کلمات امام (ع) در خطبه مناکه کبار صحابه حضور داشتند و سپس خطبه‌های آن امام در موقف‌های متعددی بین مکه تا کربلا در حوادث مختلف آن چنان گویا و روشن است که جای هیچ تحریف و تحلیل نابجایی بر جای نمی‌گذارد. در این کلمات راهبردها، برنامه‌ها و اندیشه‌های امام در برخورد با اتفاقات چنان آشکار است که می‌توان مسیری شفاف برای توسعه جامعه اسلامی را از آن استخراج کرد. امام حسین (ع) در این سخنان درباره امر به معروف و نهی از منکر، حقوق مردم، آزادی، دین داری، سنت رسول الله (ص)، احترام به انسان و ... سخن گفته است و به مسلمانان راه را نشان داده است. باری شرط حسینی بودن مطالعه این متون و عمل به آنهاست.



۸۰ میلیارد ریال لوازم خانگی
احتکاری کشف شد
«۱»



بازرسی ۴۳۸ بنگاه مشاور املاک
طی یک ماه
«۷»



بزرگترین معروف
رعایت قانون است
«۶»

اصرار نکنید



گفت: نمک آبرود را ببینید که چگونه از بین رفته است و برای تله کابین گرگان در جنگل هیرکانی ناهارخوران اصرار نکنید. آنجا چیزی از جنگل باقی نمانده است. این جنگل‌ها اگر بیشتر از این از بین بروند زندگی ما کاملاً در معرض انواع خطرها قرار خواهد گرفت. او گفت: در سال ۱۹۷۵ که من هنوز دانشجوی بودم می‌خواستند یک بزرگراه در منطقه حفاظت شده‌ای در استرالیای بونند؛ ما دانشجویان رشته محیط زیست همراه با دانشگاه ملی استرالیای طرفداران محیط زیست جلوی بلدوزر نشستیم تا این جاده ساخته نشود. اخبار این رویداد به سراسر دنیا مخابره شد و جلو این کار گرفته شد. او به "کمیته ارزیابی سازمان حفاظت محیط زیست" توصیه کرد: با علم و منطق جلو بروید و در راستای "توسعه پایدار" مطالعات ارزیابی را بررسی کنید. این کشور مال همه ماست و اگر محیط زیست خراب شود ما زجرش را خواهیم کشید و دودش به چشم همه‌ی ما مردم ایران خواهد رفت.

بسیار رواج پیدا کرده و سود هنگفتی برای متخلفان دارد؛ برای همین هر کسی خودش را به عنوان ارزیاب معدن، ارزیاب طرح‌های صنعتی و ... وارد این حوزه کرده است. او تاکید کرد: فشار بر سازمان حفاظت محیط زیست برای طرح‌هایی مثل تله کابین گرگان و پتروشیمی میانکاله زیاد است و ما باید به سازمان کمک کنیم. ما ثروتی نداریم و ثروت ما علم ماست. مخلدوم از نمک آبرود به عنوان یک نمونه جانمایی نادرست تله کابین در جنگل یاد کرد و

الهه موسوی - دکتر مجید مخلدوم، عضو هیات علمی دانشگاه تهران و پایه گذار علم ارزیابی در دانشگاه‌های ایران معتقد است: گزارش ارزیابی اثرات محیط زیستی طرح تله کابین گرگان که اکنون به "کمیته ارزیابی سازمان حفاظت محیط زیست" تحویل شده و در دست بررسی است غیر علمی، بی اساس و بسیار سطحی است و محال است بتوانیم بر اساس اصول علمی ارزیابی، آنرا تایید کنیم. مخلدوم تاکید کرد: من گزارش را دیده‌ام؛ اصلاً چنین گزارشی و جاهت علمی ندارد و چهارچوب گزارش‌های ارزیابی اثرات توسعه در محیط زیست را رعایت نکرده است. او گفت: گرفتاری ما در این مملکت این است که برخی فکر می‌کنند مثلاً چون استاد شیمی هستند، می‌توانند در حوزه ارزیابی محیط زیست یا معادن به عنوان "ارزیاب" فعالیت کنند؛ چرا که منفعت مالی خوبی دارد. دکتر مخلدوم در تشریح این منفعت مالی گفت: امروزه کوه خواری، زمین خواری، تالاب خواری، جنگل خواری و ...

اجتماعی گلستان گفت: تسهیلات در نظر گرفته شده در حوزه مشاغل خانگی برای این اداره کل در سال مالی ۱۴۰۱، ۱۴۰۱ هزار و ۹۹۰ میلیارد ریال بوده که تاکنون ۶۰۰ میلیارد ریال از این تسهیلات جذب و در اختیار افراد واجد شرایط قرار گرفته است. خواجه مظفری افزود: بیشترین اعتبار باقی مانده از تسهیلات مشاغل خانگی در سال مالی گذشته (۱۲۰ میلیارد تومان) به سال مالی ۱۴۰۲ انتقال داده شده و بانک‌های عامل می‌توانند به پرونده‌های معرفی شده، تسهیلات از این محل پرداخت کنند. به گفته وی ۲ هزار و ۷۰۰ پرونده برای جذب تسهیلات مشاغل خانگی در استان برای ایجاد سه هزار و ۶۰۰ فرصت شغلی به بانک‌های عامل ارسال شده است.

دبیر کارگروه اشتغال گلستان گفت: دستگاه‌های مرتبط با کارگروه اشتغال استان در ثبت آمار سامانه رصد رتبه پانزدهم را در بین استان‌های کشور به خود اختصاص داده‌اند. به گزارش روابط عمومی، حسینعلی خواجه مظفری گفت: این در حالی است که تا ۱۰ روز قبل دستگاه‌های مرتبط با حوزه اشتغال استان در ثبت آمار در سامانه رصد، در رتبه هجدهم قرار داشتند. به گفته وی از ابتدای سال جاری تاکنون سه هزار و ۸۴۲ شغل در گلستان ایجاد و توسط دستگاه‌ها و نهادهای استان در سامانه رصد ثبت شده است. خواجه مظفری افزود: تعهد ایجاد فرصت شغلی برای دستگاه‌ها و نهادهای مرتبط در استان گلستان در سال جاری ۲۵ هزار و ۳۸۰ فرصت شغلی است. مدیرکل تعاون، کار و رفاه

گلستان دارای رتبه پانزدهم ثبت آمار اشتغال در سامانه رصد است

گام بلند برای احیای کشتی اصیل تر کمن‌ها

داود عوض زاده، علی و سعید خلیلی و یعقوب پهلوان‌زاده در مسابقات آسیایی و جهانی مدال‌های متعدد کسب کردند. وی با تاکید بر یک‌تازی کلاه در کشتی گورش و آلیش، بیان کرد: نخستین مسابقات بین المللی کشتی آلیش در ایران سال ۱۳۸۰ به میزبانی این شهرستان برگزار شد. وی گفت: در این راستا رقابت‌های انتخابی تیم ملی آلیش نوجوانان ایران ۲۷ تیرماه در سالن روستای تمرقره‌قوزی کلاه برگزار می‌شود و نفرات برتر آن به مسابقات آلیش قهرمانی نوجوانان جهان در روسیه اعزام خواهند شد. رئیس اداره ورزش و جوانان کلاه افزود: این شهرستان به عنوان پایتخت کشتی‌های سنتی آلیش و گورش پس از افت محسوس در دوران کرونا دوباره برای اوج گرفتن و افتخارآفرینی در میادین ملی و بین المللی مهیا می‌شود. واحدی افزود: امسال کلاه میزبان مسابقات انتخابی و نیز اردوی تیم ملی گورش بود و همچنین علی خلیلی توانست در مسابقات آسیایی ۲ مدال برنز برای کشور کسب کند که نشان از توانمندی ورزش این شهرستان دارد. وی بیان کرد: حمایت‌های مسوولان شهرستان و استان و وجود خیران دلسوز باعث رشد و ارتقا ورزش کلاه شده است و مسابقات آتی نیز با حمایت مالی یکی از خیران و پشتیبانی دستگاه‌های اجرایی برگزار خواهد شد. منصور ساریخانی مسوول انجمن گورش کشور با اشاره به فعالیت بیش از ۳۰۰ ورزشکار به صورت حرفه‌ای در سطح کشور در رشته گورش، گفت: در صورت ادامه برگزاری جشنواره‌های کشتی گورش در بخش‌ها و گروه‌های سنی مختلف از جمله پایه، استعدادی‌های این رشته بیش از پیش در کشور شناسایی و برنامه ریزی لازم برای آموزش و حضور آنان در رقابت‌های ملی و بین المللی فراهم شود.



عروسی هم با برگزاری مسابقات کشتی گورش و آلیش تکمیل می‌شود. کشتی از جمله مراسمی است که از گذشته‌های دور میان ترکمن‌ها رسم بود که به آن گورش‌شمک می‌گویند و شخصی که زانوی رقیب یا کتف او را به خاک برساند برنده مسابقه است و از دست ریش سفیدان محل جایزه می‌گیرد و به این جایزه بایراق گفته می‌شود. رئیس اداره ورزش و جوانان کلاه گفت: با توجه به اینکه کشتی گورش و آلیش در مراسم عروسی قوم ترکمن در این شهرستان با استقبال زیاد جوانان برگزار می‌شود و بخشی از محل برگزاری عروسی به جمعیت شرکت‌کننده و تماشاچی این مسابقات اختصاص می‌یابد، نمی‌توان آمار دقیقی از تعداد ورزشکاران آن داد. نامحمد واحدی افزود: طبق برآوردها بیش از ۱۰۰ نفر به صورت حرفه‌ای در رشته‌های کشتی آلیش و گورش در کلاه فعالیت دارند و در طول سال‌های گذشته به عنوان نمونه هشت ورزشکار این شهرستان از جمله

سمنان و چند منطقه دیگر طرفداران بسیاری دارد. فعالیت‌های بین‌المللی این ورزش از سال ۱۹۹۰ آغاز شده و در سال ۱۹۹۵ نخستین دوره مسابقات بین‌المللی آلیش با قوانین همگن در کشور قرقیزستان در بخش مردان و زنان برگزار شد. ترکمن‌ها از جمله اقوام ساکن گلستان شناخته‌هستند که به طور عمده در گنبدکاووس، کلاه، آق‌قلا، گمیشان، بندر ترکمن و مراوه‌تپه زندگی می‌کنند و همواره در مراسم مختلف مانند عروسی شاهد برگزاری آداب و رسوم خاصی از این قوم هستیم که مهمترین آن برگزاری مسابقات کشتی سنتی و سوارکاری است. افراد این قوم به ویژه ساکنان مناطق روستایی در کنار مراحل مختلف خواستگاری، نامزدی، عقد و جشن عروسی، برگزاری مسابقات ورزشی در رشته‌های والیبال، آلیش و گورش و همچنین سوارکاری راجزومهمترین رسوم خود می‌دانند و بیشترین استقبال از رشته والیبال مربوط به شهرستان گنبدکاووس است و شادی مردم شهرستان کلاه در

گورش و آلیش یکی از ورزشهای اصیل شرق گلستان به شمار می‌رود که به دلیل رواج این رشته‌های سنتی در مراسم جشن و عروسی از گذشته تاکنون، نام و طرفداران فراوانی در این منطقه دارد. میزبانی کلاه از مسابقات آلیش نوجوانان کشور، تلاش موثر این شهرستان برای بازیابی جایگاه خود در کشور با معرفی استعدادهای جدید است. به گزارش ایرنا، گورش، کشتی با شال است که به غیر از مسابقات رسمی، در بین ترکمن‌ها در مراسم و جشن‌های شادی و عروسی همراه با جویز نفیس برگزار می‌شود و با وجود سابقه زیاد ایران در این رشته‌ها هنوز آمار دقیقی از تعداد ورزشکاران آن در سطح کشور در دست نیست. آلیش هم در زبان ترکی به معنای شروع کردن و گرفتن و نام نوعی کشتی به نام کشتی با شال است که این رشته در کشورهای آسیای میانه مانند قرقیزستان، ازبکستان، لیتوانی و قزاقستان دارای ریشه‌های کهن است و در ایران نیز در استان‌های گلستان، خراسان، مازندران،

۹۴ درصد تسهیلات اشتغال مددجویان کمیته امداد جذب شد



مدیرکل کمیته امداد امام خمینی (ره) گلستان گفت: پنج هزار و ۹۰۰ میلیارد ریال معادل ۹۴ درصد از تسهیلات اشتغال تخصیص یافته به این اداره کل در سال مالی جاری تاکنون جذب شده و از طریق آن فرصت‌های شغلی برای مددجویان و دهک‌های اول تا پنجم واجد شرایط ایجاد گردید. عیسی بابایی افزود: بقیه اعتبارات باقی مانده تسهیلات اشتغالزایی این نهاد در استان تا پایان سال مالی جاری با همکاری بانک‌های عامل جذب خواهد شد. به گفته وی در سال مالی جاری ۶ هزار و ۲۰۰ میلیارد ریال تسهیلات اشتغال جزء یک تبصره ۱۶ به کمیته امداد گلستان اختصاص یافته بود که از طریق آن ۱۱ هزار و ۸۰۰ فرصت شغلی جدید در استان ایجاد شده است. بابایی یادآور شد: براساس راستی آزمایی از ایجاد فرصت‌های شغلی به عمل آمده، ۸۵ درصد آن پایدار است. مدیرکل کمیته امداد استان گلستان در خصوص تخصیص تسهیلات از محل تبصره ۱۸ در سال ۱۴۰۲ هم گفت: تاکنون ۶ هزار میلیارد ریال از هشت هزار و ۸۴۰ میلیارد ریال تسهیلات اشتغالزایی به این اداره کل تخصیص داده شده است. وی بیان کرد: از بانک‌های عامل در پرداخت این تسهیلات انتظاری می‌رود که با توجه به این که زودتر از آغاز سال مالی جدید، این اعتبارات تخصیص داده شده، بیش از گذشته در پرداخت آن با این اداره کل همکاری داشته باشند. به گفته وی امسال ایجاد ۱۳ هزار فرصت شغلی اعم از جدید و پایدار توسط این نهاد برای استان گلستان هدفگذاری شده است.

»»»

۱۹ هزار متر مربع از محورهای شرق لکه گیری شد

معاون راهداری اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای گلستان گفت: ۱۹ هزار مترمربع از محورهای ارتباطی شرق استان با هزینه ۴ میلیارد تومان لکه گیری شد. به گزارش روابط عمومی، سلیم اصغری اظهار کرد: ۱۹ هزار مترمربع از محورهای ارتباطی شرق استان با هزینه ۴ میلیارد تومان لکه گیری شد. وی افزود: این مقدار از لکه گیری در محورهای آزادشهر-مینودشت (روبروی کشتارگاه) و سه راهی کلاه انجام شده است. اصغری طول کلی قرارداد لکه گیری محورهای شرق را ۶۳ هزار متر مربع بیان کرد و گفت: قرار است بقیه این عملیات در دیگر محورهای شرقی استان نظیر آزادشهر-گنبد و سه راهی کلاه به جنگل گلستان به متر از ۴۴ هزار متر مربع، انجام شود.

گالیکش نیازمند توسعه فضاهای کتابخانه‌ای است



رئیس اداره کتابخانه‌های عمومی گالیکش، فضای فعلی ۲ کتابخانه فعال این شهرستان را حدود ۵۰۰ متر مربع اعلام کرد و گفت: گالیکش با توجه به جمعیت موجود نیازمند توسعه فضاهای کتابخانه‌ای تا بیش از چهار هزار متر مربع است. مرتضی رنگریز تعداد اعضای ۲ کتابخانه فعال در شهرهای گالیکش و صادق آباد با ۲۷ هزار نسخه کتاب را هزار و ۸۰۰ نفر اعلام کرد و افزود: در مجموع سه درصد از جمعیت بیش از ۶۰ هزار نفری این شهرستان عضو کتابخانه‌های عمومی هستند و برای افزایش عضوگیری نیاز به توسعه فضای فیزیکی داریم. وی افزود: کتابخانه مرکزی شهدای ۱۲ دی شهر گالیکش فقط ۲۶۰ متر مربع زیربنا دارد و خیلی از دانش‌آموزان و کنکوری‌های مراجعه‌کننده به این کتابخانه به دلیل نبود فضای کافی مجبور به پهن کردن زیرانداز بر روی زمین برای مطالعه هستند. رئیس اداره کتابخانه‌های عمومی گالیکش از خیرانی که همواره حامی دستگاه‌های اجرایی در کمک به توسعه فضاهای بهداشتی و مراکز آموزشی هستند خواست، فضایی را برای راه اندازی مرکز شماره ۲ کتابخانه شهدای ۱۲ دی با زیربنای حداقل ۲ هزار و ۲۰۰ متر در اختیار این نهاد قرار دهند. رنگریز

اظهار کرد: طبق استاندارد جهانی برای هر ۱۰۰ نفر، هشت مترمربع فضای مطالعه در کتابخانه‌های عمومی نیاز است، لذا حمایت خیران در تامین زمین می‌تواند زمینه استقبال بیشتر گروه‌های مختلف سنی از جمله کودکان و نوجوانان را به کتابخوانی فراهم کند. وی با اشاره به امکان ایجاد کتابخانه در روستاهای بالای ۲ هزار و ۵۰۰ نفر با واگذاری مکانی از طرف اهالی به مدت ۱۵ سال به نهاد کتابخانه‌های عمومی، گفت: روستای ینقاق گالیکش با جمعیت بالای ۲ هزار و ۵۰۰ نفر شرایط لازم را در صورت همکاری مردم برای ایجاد کتابخانه عمومی دارد. فرماندار گالیکش هم در نشست اخیر انجمن کتابخانه‌های عمومی شهرستان بر ضرورت ترویج فرهنگ مطالعه و کتابخوانی تاکید کرد و گفت: مهمترین ثمره مطالعه این است که انسان با خواندن یک ساعت کتاب می‌تواند با افکار جمعی از دانشمندان و متخصصان که توسط یک نفر گردآوری شده و به تالیف رسیده است، همسو باشد. علی جوان حادق خواه گفت: تقویت علم کلام، دید گسترده نسبت به مطالب، افزایش دامنه کلمات، برقراری ارتباط با مخاطب و قدرت بالا در تصمیم‌گیری از مهمترین مزایای کتاب خواندن است.

بفرمایید میوه مجانی



چندصد متر مانده به شهر بندرگز، بساط خودروهایی میوه‌فروش برپاست. هندوانه، خربزه، هلو، شلیل و دیگر میوه‌های تابستانه که صف مشتری‌های پلاک بومی و مسافر، نشان از بازار داغ آن‌ها دارد. به خواسته همسفرم، مقابل یکی از این ماشین‌ها توقف می‌کنم و قیمت هلو را می‌پرسم: کیلویی چندان؟ «مجانیه. هر چقد می‌خوای بردار و ببر!» ایه گزارش ایران، با شنیدن این پاسخ ابتدا گمان کردم فروشنده می‌خواهد سر شوخی را با من باز کند اما در مقابل اصرار دوباره‌ام برای قیمت گفت: آقا! نگاه کن. اصلاً ترازو ندارم. بیا اینم پلاستیک. از هر کدوم می‌خوای بگو برات بریزم. چند لحظه‌ای که کنارش ایستادم، دیدم واقعا دارد هلو و شلیل رایگان به مشتریان می‌دهد. گویی از دست این میوه‌ها به ستوه آمده و به هر روشی قصد دارد خودش را از شر دست‌رنج یک ساله اش خلاص کند. مردم که از رایگان بودن این میوه‌ها خبردار می‌شوند، به سرعت خود را به سمت این ماشین می‌رسانند و در زمانی اندک میوه‌ها تمام می‌شود. حالا دیگر آقا حیدر مانده و جعبه‌های کوچک خالی که میوه‌هایش را دقایقی قبل مردم به رایگان برده‌اند. میوه‌ها که تمام می‌شود آقا حیدر روی در اتاق عقب وانت می‌نشیند و به دور دست خیره می‌شود که خلوتش را به هم می‌زنم. چرا مجانی؟ مکه خراب بودن یا آفت داشتن. گویی به او بی‌حرمتی کرده باشم. کاملاً جدی و همراه با خشمی پنهان سرش را بالا آورد و گفت: بخدا سالم سالم بودن. هیچ عیب و ایرادی هم نداشته‌ام. پس چرا پولی نگرقتین؟ مشتری نبود. اگر یک روز دیگه توی باغ می‌موند خراب می‌شد. محصول باغم فقط همین ماشین نبود. چند ماشین رو بردم تحویل بهزیستی و موسسات خیریه دادم. هنوز جواب سوالم را نگرفته‌ام: یعنی اصلاً امکان فروشش نبود؟ سره‌فای کرد و گفت: من که از پول بدم نمیدانم. یک‌سال برای باغم زحمت کشیدم. مثل بچم بهش رسیدگی کردم. چه شب‌ها که کنار درخت‌ها نخوابیدم تا بهشون رسیدگی کنم، ولی الان که فصل فروش محصوله، قیمتش خیلی کمتر از هزینه‌ها شده. باور می‌کنی در باغ رو باز کردم تا هر کس می‌خواهد بیاد واسه خودش بکنه و ببره. لحظه به لحظه بر شگفتی‌ام افزوده می‌شود. مگر می‌شود یک سال زحمت بکشی و سپس موقع برداشت محصول که می‌شود آن را رایگان به این و آن بدهی اما انگار این ماجرا واقعیت دارد. می‌پرسم: چرا زودتر محصول رو برداشت نکردین؟ فرقی نمی‌کنه. توی بندرگز و کردکوی این همه باغ میوه هست که فقط باید خوش شانس باشی تا محصول رو به قیمت مناسب بفروشی و الا به گرفتاری ما دچار می‌شی که راهی جز فروش به قیمت بسیار پایین و یا اهدای رایگان آن نداری. به معنای واقعی کلمه بدبخت شدیم. جمله آخر را با بغض گفت، سوار ماشین شد و رفت. پس از گفت‌گوبا آقا حیدر تصمیم می‌گیرم به سراغ باغدار دیگری بروم. در جاده قدیم گرگان- کردکوی مشهور به شاه عباسی در مقابل یک باغ هلو، جعبه‌های خالی روی هم تلبار شده و منتظر کارگران برای چیدن میوه‌ها است. از چند کارگر سراغ صاحب باغ را می‌گیرم که آقای اسماعیلی را نشانم می‌دهند. به محض این که خودم را معرفی می‌کنم، انگار داغ دلش تازه شد. باور کن حتی چیدن میوه‌ها به‌صرفه نیست. از باغداری پشیمان شدم. قسم خوردم میوه‌های امسال که تمام شده همه درختان را از ریشه دریاورم و مثل قبل برنج بکارم. سوالی همان جا به ذهنم می‌رسد که می‌خواستم از آقا حیدر هم بپرسم اما فرصت نشد: چرا این میوه‌ها رو صادر نمی‌کنید؟

هلو و شلیل زمان کمی پس از چیدن خراب می‌شه. فعلا بازاری جز تازه‌خوری نداریم. از صنایع تبدیلی هم که خبری نیست تا دل‌مان به آن خوش باشم. اگر فروختیم که هیچ آگه نه که مجبوریم با قیمتی بسیار کم به دلان یا رایگان به دوست و آشنا بدیم تا روی دستمون خراب نشه. تعداد دیگری از باغداران خرد غرب گلستان هم از نداشتن بازار مناسب هلو و شلیل گلایه داشته و خواستار حمایت دولت برای جلوگیری از تحمل خسارت خود شدند. گل‌علی مصدق یکی دیگر از باغداران کردکوی که پنج هزار متر از زمین خود را به باغ هلو و شلیل اختصاص داده است، گفت: امسال محصول تولیدی خود را در باغ کیلویی ۶ تا هفت هزار تومان فروختم اما این قیمت با

در گلستان ۳۷۸ واحد صنایع تبدیلی و غذایی با ظرفیت فرآوری سه میلیون و ۴۰۰ هزار تن محصول کشاورزی دارد که این واحدها در شرایط فعلی سالانه ۲ میلیون تن انواع محصول کشاورزی معادل ۶۰ درصد ظرفیت اسمی را فرآوری می‌کنند

هزینه‌های تولید همخوانی ندارد. وی افزود: من در میان دیگر باغداران خوش اقبال بودم که محصول‌م را با همین قیمت فروختم. بعضی‌ها حتی موفق به پیدا کردن مشتری با این قیمت هم نشدند. نکته جالب آن است که محصولات ما در بازار کیلویی ۳۰ تا ۳۵ هزار تومان فروخته می‌شود. وی ادامه داد: هلو و شلیل در زمان برداشت به دلیل جولان واسطه و دلان، بازار مناسب ندارد و تداوم این شرایط خسارت زیادی به بهره‌بردار خرد تحمیل می‌کند. این باغدار اهل روستای لاغوز کردکوی گفت: دوره ماندگاری هلو و شلیل نسبت به پرتقال بسیار پایین‌تر است و باید آن را به صورت تازه خوری استفاده کرد یا برای فرآوری تحویل کارخانه داد که مورد دوم در منطقه ما وجود ندارد. یک باغدار دیگر غرب گلستان هم با اشاره به این که تنظیم بازار در زمان برداشت محصول هلو و شلیل یکی از دغدغه‌های هر ساله باغداران این خطه است، گفت: باغداران منطقه به خاطر وجود بازار نامناسب، حال و روز خوبی ندارند، چون محصول تولیدی آن‌ها با قیمت بسیار پایین و

تبدیل شود. وی خاطر نشان کرد: نبود صنایع تبدیلی در منطقه، معضل اساسی محسوب می‌شود و در زمان حاضر فقط چند واحد کوچک و خانگی در بخش میوه خشک فعالیت دارند. حسینی بیان کرد: تسریع در بهره‌برداری از میدان تریبار در دست ساخت کردکوی توسط بخش خصوصی، می‌تواند نقش موثری در کوتاه کردن دست واسطه‌ها و پیشگیری از ارزان خریدن محصولات باغی از جمله شلیل و هلو داشته باشد. وی به باغداران غرب گلستان پیشنهاد کرد، برای کوتاه کردن دست واسطه‌ها و دلان، اقدام به تشکیل شرکت تعاونی کنند تا از این ظرفیت در حمایت از بهره‌برداران باغبانی در راستای تولید پایدار استفاده شود. مدیر جهاد کشاورزی کردکوی افزود: باید برای ایجاد یا توسعه صنایع تبدیلی، ساخت سردخانه‌ها و در پی آن صادرات محصولات باغی سرمایه‌گذاری لازم صورت گیرد تا از این طریق باغداران در هنگام برداشت محصول مورد حمایت قرار گرفته شود. وی تاکید کرد: برای رونق صادرات محصولات باغی در منطقه باید برنامه‌ریزی دقیقی انجام داد چون با تولید فعلی باغداران امکان قبول تعهد صادرات وجود ندارد. وی معتقد است: صادرات فقط به معنای تولید اضافه نیست بلکه باید محصول تولیدی استانداردهای لازم بازار کشورهای هدف را داشته باشد و قبل از تولید، این اهداف مورد توجه قرار بگیرد. حسینی خاطر نشان کرد: نقش آفرینی در حوزه صادرات محصولات باغی، ایجاد صنایع تبدیلی و برنامه‌ریزی برای بازاریابی و حمل به سایر استان‌ها، از ضرورت‌های حمایت از باغداران منطقه در تولید و رفع دغدغه آن‌ها از ارزان خریدن محصولات است. مدیر باغبانی جهاد کشاورزی گلستان هم گفت: اگر تولید محصولات باغی و تابستانه در استان ۱۰ درصد افزایش یابد، بهره‌بردار در عرضه آن به بازار دچار مشکل و زیان می‌شود. نویدرضا فرهانی علت اصلی دغدغه بهره‌برداران هلو و شلیل گلستان را محدودیت صنایع تبدیلی و سرمایه در گردش واحدهای فعال عنوان کرد و گفت: اگر ظرفیت فرآوری صنایع تبدیلی و غذایی افزایش داده شود، بخشی از دغدغه‌های ارزان فروشی حل شده و کمک بزرگی به تولید کنندگان می‌کند. به عقیده فعالان اقتصادی بخش کشاورزی گلستان، شتاب در تامین زمین برای سرمایه‌گذاری بخش خصوصی در ایجاد پایانه صادراتی محصولات کشاورزی با برخورداری از چند سردخانه و انبار بزرگ و واحدهای بسته‌بندی محصولات کشاورزی، بازاریابی و اصلاح نظام توزیع و تنظیم بازار محصولات کشاورزی و ایجاد ارزش افزوده برای درآمد پایدار بهره‌برداران بخش کشاورزی استان از جمله باغداران می‌تواند نقش موثری در نقشه راه توسعه و پایداری باغبانی استان گلستان ایفا کرده و زیرساختی برای پایداری تولید محصولات باغی منطقه باشد. علی محمد زنگانه استاندار گلستان هم در نشست اخیر با معاون حقوقی رییس جمهور در تهران، ایجاد پایانه صادراتی محصولات کشاورزی در گلستان را ضروری دانست و تاکید کرد: راه‌اندازی پایانه صادراتی محصولات کشاورزی استان یک ضرورت غیرقابل انکار است. مطابق داده‌های آماری جهاد کشاورزی گلستان، در این استان ۳۷۸ واحد صنایع تبدیلی و غذایی با ظرفیت فرآوری سه میلیون و ۴۰۰ هزار تن محصول کشاورزی دارد که این واحدها در شرایط فعلی سالانه ۲ میلیون تن انواع محصول کشاورزی معادل ۶۰ درصد ظرفیت اسمی را فرآوری می‌کنند.

دیدار در بافت تاریخی گرگان

بخوان به نام گل سرخ

*در بخش ادبیات کلاسیک همراه با ستون حافظ، سعدی و فردوسی بخوانیم، بسیار خواننده ایم و کودکان و نوجوانان نویسنده در کارگاه های حضوری و مجازی؛ غزل، مثنوی و حکایت ها را می خوانند و به بازنویسی و بازآفرینی متون کهن می پردازند. بعضی از مفاهیم را آنقدر تکرار می کنند که حفظ می شوند.

درخت تو گر بار دانش بگیرد

*دوستان زیر هفت سال که خواندن و نوشتن بلد نیستند، داستان های خود را برای خانواده تعریف می کنند و معمولاً مادران تایپ کرده و برای ما می فرستند. افرادی که ابتدای تولد صفحه چهارشنبه ها هنوز زیر هفت سال بودند، حالا خواندن و نوشتن آموخته و باسوادتر شده و خودشان داستان و شعر را در دفتر می نویسند و برای ما تایپ می کنند. افرادی هم ابتدای کار هنوز دانش آموز بودند و حالا از دبیرستان فارغ التحصیل شده و دانشجوی هستند و هنوز نوشته های خود را برای روزنامه گلشن مهر می نویسند.

دیدار شد میسر

*گردش تفریحی و پژوهشی برای کودکان و نوجوانان نویسنده، یکی از هدف های مسئولین گلشن مهر است که همیشه در راس برنامه ریزی های صفحه چهارشنبه قرار دارد. بیست و یکم تیرماه ۱۴۰۲، مسئولین روزنامه گلشن مهر فرصتی ایجاد کردند تا نویسندگان گلشن مهر از شهرستان های مختلف استان گلستان به گرگان بیایند و ضمن بازدید از بافت تاریخی گرگان، داستان ها، شعرها و دلنوشته های خود را برای یکدیگر بخوانند. همان متن هایی که پیش از این در روزنامه می خواندیم؛ حالا با صدای نویسندگان می شنویم. در این دیدار حدود هشتاد شاعر و نویسنده کودک و نوجوان از شهرستان های گرگان، کردکوی، خان ببین، علی آباد و بندرگز همراه با خانواده ها حضور یافتند.

هجده تیر روز ادبیات کودک و نوجوان

*از اولین روز راه اندازی این صفحه در روزنامه تاکنون هر سال با دلیلی دور هم جمع می شویم. به مناسبت روز قلم، روز بزرگداشت حافظ، روز بزرگداشت سعدی و فردوسی و خیام و گاهی مانند امسال به مناسبت هجدهم تیرماه روز ادبیات کودک و نوجوان، کودکان و نوجوانان نویسنده گلشن مهر همراه با خانواده دور هم گرد آمدند و دیدار شد میسر و از بخت شکر داریم و از روزگار هم.

*تیر ماه سال ۱۳۹۹ اولین شماره از صفحه تخصصی هنر و ادبیات کودک و نوجوان را در روزنامه گلشن مهر با هم آغاز کردیم. دوستانی از ابتدای راه با ما بودند و همچنان هستند. دوستانی انگشت شمار رفتند و یارانی تازه از راه رسیدند و پیوسته با هم صفحه چهارشنبه های روزنامه گلشن مهر را می نویسیم و می خوانیم. پیش ترها نیز صفحه و ستون ویژه ادبیات کودک و نوجوان در نشریه گلشن مهر فعال بوده است. ادبیات این گروه سنی همواره مورد توجه مسئولین روزنامه است.

یادداشت



آزاده حسینی

در اینجا همیشه داستان های شما نویسندگان کودک و نوجوان را با هم می خوانیم و به معرفی استعدادها و قلم توانمند شما می پردازیم. در این چهار سال که از عمر صفحه هنر و ادبیات کودک و نوجوان در روزنامه بیست و چهارساله ی گلشن مهر می گذرد؛ همیشه در پشت صحنه افرادی مانند ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند تا این روزنامه در ساعت معین به سایت برود و صبح چهارشنبه در روزنامه فروشی ها منتشر شود. خانم حسین زاده گرامی و خانم مرضیه مکتبی که مسئولیت بازرینی و صفحه آرایی را به عهده دارند و همه دوستانی که در هر مرحله همراهند. دو نفر از افرادی همواره تلاش می کنند تا این روزنامه از باد و باران نیاید گزند: آقای دکتر مکتبی و خانم قرآنی هستند. نام این دو نفر را به خاطر بسپاریم؛ زیرا بی هیچ متنی هر هفته دو صفحه کامل را در اختیار کودکان و نوجوانان قرار می دهند. صفحاتی که در سراسر ایران بی نظیرند و هیچ روزنامه ای تاکنون در ایران چنین پیوسته به شعر و داستان کودکان و نوجوانان نپرداخته است. سپاس گزار لطف شما یاران همیشگی صفحه چهارشنبه هستم که همیشه با آثار زیبای خود این دو صفحه را مانند گلی محافظت می کنید و شاداب نگه می دارید. شما افرادی هستید که آمار کتاب خوانی ایران را جابه جا می کنید. کتاب های خوب می خوانید. فیلم های خوب می بینید و موسیقی خوب می شنوید و آگاهانه از خواندن و نوشتن لذت می برید.





بسیار سفر باید تا پخته شود خامی

سفر پژوهشی مادر بافت تاریخی گرگان با درود و سلام از سبزه مشهد، آرامگاه استاد محمدرضا لطفی آغاز شد. با هم غزلی از حافظ خواندیم و پس از گفتگوی خانم قرآنی و دکتر مکتبی، مسئولین روزنامه گلشن مهر، استاد پژوهشگر سفر در مورد استاد لطفی، جایگاه ایشان در موسیقی ایران و تاریخچه جغرافیایی مکانی که آرامگاه در آن واقع شده توضیحاتی را برای جمع نویسندگان و خانواده ها اشاره فرمودند و بدین ترتیب کارگاه آموزشی با پیاده روی در بافت تاریخی گرگان ادامه یافت.

دیدار در بافت تاریخی گرگان

بافت قدیم و تاریخی گرگان، وسیع ترین بافت تاریخی در شمال کشور است. این منطقه که ما سفرمان را از سبزه مشهد و آرامگاه استاد لطفی آغاز کردیم، پیوسته است و کوچه های آن به هم ربط دارند و همچنان که در تاریخ قدم می زنید و ساختمان های قدیمی پیش روی شماست، آدم ها رفت و آمدهای روزانه هم در مسیر جریان دارند. طبق توضیحات استاد ضمیری این منطقه پس از اصفهان و یزد سومین بافت با ارزش و دارای سبک معماری است که در سال ۱۳۱۰ در فهرست میراث ملی ایران ثبت شد.

سبزه مشهد آرامگاه استاد لطفی

استاد محمدرضا لطفی از بزرگان تاثیر گذار موسیقی ایرانی و اهل گرگان است. آهنگ ساز، نوازنده سه تار، تار و کمانچه که هنرمندان بسیاری در حضور او موسیقی ایرانی را شناختند. یکی از مشهورترین آثارش قطعه «ای آهنگ ای سرای امید» است که قرار بعدی ما اجرای این آهنگ در مزار استاد لطفی است. ایشان ۱۲ اردیبهشت ۱۳۹۳ درگذشت و به وصیت خودش در گرگان دفن شد. آرامگاه ایشان اگر چه به ظاهر غریب افتاده است؛ اما هر ساله بزرگان موسیقی، هنرمندان و علاقه مندان از گوشه و کنار ایران به دیدار می آیند.

قدیمی ترین چنار شمال

چناری که در بافت تاریخی گرگان و در محله سبزه مشهد زندگی می کند، یکی از کهنسال ترین درختان چنار شمال است که ۵۷۰ سال عمر دارد. حالا اطراف آن را ساختمان

های سیمانی فرا گرفته اند. امید است که با هوش و فرهنگ و درایت بتوانیم از این میراث فرهنگی که در سال ۱۳۹۲ به ثبت نیز رسیده است، به شایستگی مراقبت کنیم.

محله سر چشمه و آقای کریمی

ساختمان هایی از دوران قاجار در این محله به چشم می آیند. با آقای کریمی، قدیمی ترین مسگر گرگان دیداری داشتیم که هنوز در یکی از بناهای منطقه مشغول به کار است. تکیه ها و مراسم محرم در این محله قدیمی و معروف هنوز هر ساله برپاست.

حیاط میراث فرهنگی

بنای اداره میراث فرهنگی گرگان نیز حیاط بسیار زیبایی دارد که برای گردشگران لذت و ارزش تماشا دارد. این مکان در دل بافت تاریخی گرگان از دوره قاجار به جای مانده است که در آن زمان به گرگان؛ «استارباد» می گفتند و نزد قاجاریان از اهمیت خاصی برخوردار بود.

بازار نعلبندان

در بخش های پایانی سفر از بازار نعلبندان عبور کردیم. بازاری سرپوشیده با خاطراتی از اعماق تاریخ و حالا در اولین ماه تابستان همه جا پر از میوه های رنگارنگ نورانه است و سبزی تازه و خوراکی های چشم نواز که تازگی را در کهنسالی بازار به نمایش می گذارند. از آن بازارها که از قدم زدن در آن خسته نمی شوید و قطعاً دست پر به خانه برمی گردید.

خانه امیر لطفی ها

مقصد پایانی سفر در بافت تاریخی، خانه امیر لطفی ها بود که دور حوض و زیر نور و بازتاب های رنگی نشستیم و کامی شیرین کرده و با طعم شیرین زبان پارسی کام جانمان نیز طراوتی دلپذیر یافت. در ابتدا آقای خاندوزی مسئول فعلی خانه امیر لطفی ها به معرفی بنا، قدمت و فعالیت های فعلی آن پرداختند. سپس یاران نویسنده با اجرای آثار خود مهمانی را ادامه دادند. جای همه دوستان کودک و نوجوانی که از سراسر ایران و به ویژه شهرهای استان گلستان برای ما اثر می فرستند و عضو تحریریه بخش کودک و نوجوان هستند، خالی و سبز بود. به امید دیدار در سفری دیگر.

یک عاشقانه ی گرگانی بش شما

نبتانم دگه عشق تو ر خال پوش بکنم
کبره بسته دلم، نمیشه فراموش بکنم
چلمه ر به یاد تو، تو مرتبانی مندام
کتل شو مسیکم، تا از چشات نوش بکنم
گج گچه بگم بشت، ماشقمی، سر ندوان
زیر جلی میام بلوت، گناره ته گوش بکنم
یال ذراق گل چشماته، شده شدردم شو
عشق تو نر مه خله، چطوروی خاموش بکنم؟
بلغام از نودانه عمری به عرق شیره شده
عکس ت هی مویتم، خودم ر بیهوش بکنم
اشتف نگاهته دختی به قلبم پا به تیر
کاش مشد لو چه ت با لوجه هم آغوش بکنم
مرسه شو سکنا ت، به خود لیلی عشقی
کاش مشد قد و قوار ت سفیدپوش بکنم



یاران همراه

در این دیدار که با دعوت و هماهنگی مسئولین روزنامه گلشن مهر فراهم شد؛ خانواده ها و کودکان و نوجوانان بودند که تعدادی از آنها به خواندن شعر، داستان یا دلنوشته های خود پرداختند و بعضی افراد نیز حکایت هایی از گلستان سعدی یا غزلی از حافظ اجرا کردند. نام افرادی که در این دیدار اجرا داشتند عبارتند از:
دوستان خان بین و علی آباد که به همراهی خانواده و دبیر گرامی خانم حکیمه احمدی تشریف آورده بودند؛ پندار پرتوی، نیما ابراهیم زاده، سید حسین حسینی، فاطمه خاندوزی، زهرا خاندوزی و دوستان کارگاه داستان

جایزه با آقای حسین ضمیری

آقای حسین ضمیری؛ استاد محقق، پژوهشگر و گرگان شناس که سابقه همکاری با روزنامه گلشن مهر را نیز دارد؛ در این سفر علمی و دلپذیر همراه ما بوده و مکان های تاریخی را برای کودکان و نوجوانان



نویسنده معرفی کرده و شرح می داد. در این سفر گاهی آقای ضمیری شعرهایی با بیان گرگانی می خواندند و یا عبارات هایی را با گویش گرگانی می گفتند که کودکان و نوجوانان با این گستردگی و تنوع لهجه و زبان در سرزمین گلستان بیشتر آشنا شوند و سفر لذت بخش تر میشد. ایشان از ابتدای سخن با جزئیات، مکان ها را معرفی کرده و از حاضرین خواستند که نکته های مهم را یادداشت کنند و در پایان پرسشی از همین گفتگوها مطرح می شود و به افرادی که پاسخ درست بدهند، جوایزی تقدیم می گردد. شما کودکان و نوجوانان گرامی می توانید پاسخ های خود را به همراه نام و مشخصات خود به شماره تماس دبیر صفحه کودک و نوجوان پیامک دهید: ۰۹۱۱۱۷۰۷۸۰۸

پرسش ها عبارتند از:

۱. در چه سالی نام استر آباد به گرگان تغییر کرد؟
۲. چهار نام قدیم گرگان چه بود؟
۳. دو زبان قدیم گرگان را نام ببرید؟
۴. در چه سالی بافت تاریخی گرگان ثبت شد؟
۵. دو آئین قدیمی را در گرگان نام ببرید.

نویسی بندرگز: نرگس کوهکن. سیده زهرا علوی نژاد. فاطمه فندرسکی. و دوستان گرگان و کردکوی و سایر شهرستان ها: یسرا شهواری. معصومه مازندرانی. حلما رسولی. سبا مازندرانی. فاطمه ریواز. آرنیکا روح افزایی. سارا مقصودلو. آیلین امیری. محمدرضا صباغ. نازنین زهرا همتی نیا. فهیمه زرگری. شمیم شاه دادی. بهار جام خورشید. نازنین زهرا خانقلی. ناز آفرین حسینی و خردسال ترین عضو حافظ خوان گروه، هانا تیرتاشی. خواندن ها و شنیدن ها خانم ترانه محمدی و آقای حسین ضمیری شاعران بزرگسالی که برای کودکان و نوجوانان نیز می نویسند به اجرای شعر خود پرداختند و سایر افرادی که نامشان در اینجا ذکر نشده و همراهان بیننده و شنونده جمع بودند.

خوایدن روی زمین خوب است یا بد؟

برای سلامتی شما مضر است، بنابراین مطمئن شوید اتاقی که قصد دارید در آن بخوابید کاملاً تمیز است. تشک و بالش مناسب انتخاب کنید. عده‌ای تشک نازک یوگا را ترجیح می‌دهند و عده‌ای تنها از یک پتو و یا ملحفه برای زیر خود استفاده می‌کنند. بنابراین انتخاب تشک به خودتان بستگی دارد. همچنین از بالش نازک استفاده کنید زیرا بالش بلند فشار زیادی به گردن شما وارد خواهد کرد. وقتی همه چیز را آماده کردید، وضعیت‌های مختلف خواب را بررسی کنید تا ببینید در کدام حالت راحت‌تر هستید. خوابیدن به پهلو روی زمین، فشار زیادی به بدن شما وارد می‌کند که در آن صورت ترجیح می‌دهید به پشت بخوابید. در هنگام خوابیدن به پهلو سعی کنید یک بالش بین زانوهای خود قرار دهید تا از فشار آن کم کنید. سعی نکنید همان شب اول هشت ساعت کامل روی زمین بخوابید. از روزی یک ساعت شروع کنید و کم کم بدن خود را به سطح سفت زمین عادت دهید. می‌توانید با چرت بعد از ظهر کار را شروع کنید و سپس به تدریج زمان را طولانی‌تر کنید.



می‌باشد. درست است که خوابیدن روی زمین تا حدودی می‌تواند درد سیاتیک را کاهش دهد، اما درمان قطعی آن نیست. در صورت ابتلا به سیاتیک، روی زمین بخوابید اما قبل از آن حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

بهبود وضعیت خواب

بهبود وضعیت بدن در خواب یکی دیگر از مزیت‌های خوابیدن روی زمین است. بر اساس این ادعا، تشک نرم باعث انحنای ستون فقرات شده و ستون فقرات را در وضعیت غیر طبیعی قرار می‌دهد. اگر می‌خواهید برای اصلاح وضعیت بدن خود روی زمین بخوابید، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

نتیجه‌گیری

مزیت خوابیدن روی زمین هنوز از نظر علمی ثابت نشده است و این ادعا زمانی معنا پیدا می‌کند که با مضرات خوابیدن روی سطح نرم مقایسه شود. اگرچه افرادی وجود دارند که باید از خوابیدن روی سطح زمین خودداری کنند، اما در اکثر موارد منعی وجود ندارد. در صورت وجود درد در هر نقطه از بدن با پزشک خود مشورت کنید زیرا ممکن است خوابیدن روی سطح زمین شرایط را بدتر کند.

این سوال که روی زمین بخوابیم یا تشک، همیشه در ذهن ما وجود داشته است. بهتر است ببینیم نظر علم در این باره چیست و به لحاظ پزشکی کدام بهتر است. به گزارش ایرنا زندگی، ما همیشه درباره اهمیت خوابیدن روی تشک خوب که با فرم بدن، وزن، قد و حالت خواب شما تطابق داشته باشد، صحبت کردیم. اما آیا خوابیدن روی زمین می‌تواند مفید باشد؟ سوالات زیادی در این زمینه وجود دارد. از جمله این که چرا افراد به جای خوابیدن روی زمین، تشک سفت‌تر نمی‌خرند؟ آیا خوابیدن روی زمین ضرر دارد؟ آیا روش صحیحی برای خوابیدن روی زمین وجود دارد؟ با مطالعه این قسمت می‌توانیم به پاسخ سوالات مان دست پیدا کنیم.

فواید و دلایل علمی مزیت روی زمین خوابیدن

خوابیدن روی زمین ۳ مزیت مهم دارد. باعث تسکین کمر درد می‌شود، به درمان سیاتیک کمک می‌کند و وضعیت بدن را در بهترین حالت نگه می‌دارد. در ادامه دلایل علمی فواید خوابیدن روی زمین را بررسی خواهیم کرد:

تسکین کمر درد

در ابتدا باید بگوییم که تاثیر خوابیدن روی زمین در تسکین کمر درد هنوز ثابت نشده است اما با استفاده از آزمایشات تجربی، عده‌ای صحت این موضوع را تایید کرده‌اند. در حقیقت یک تشک نرم می‌تواند باعث تشدید کمر درد شود زیرا فرو رفتن بیش از حد در تشک، ستون فقرات را در وضعیت نامناسب قرار می‌دهد. قرار دادن تخته سه لا زیر تشک تخت می‌تواند مانند قرار دادن تشک بر روی زمین عمل کند اما این که آیا خوابیدن روی زمین به کمر درد کمکی می‌کند یا خیر، به وضعیت خواب و علت کمر درد بستگی دارد. بر اساس بررسی‌های انجام شده، بهترین نوع تشک برای تسکین کمر درد نوع متوسط آن است، تشکی که نه خیلی سفت باشد و نه خیلی نرم تا ستون فقرات را در وضعیت نامناسب قرار ندهد.

کاهش درد سیاتیک

از فواید دیگر خوابیدن روی زمین، کمک به درمان سیاتیک است. این درد نتیجه بیرون آمدن دیسک کمر

خبر

بزرگترین معروف رعایت قانون است



استاندار گلستان با اشاره به اینکه بزرگترین معروف رعایت قانون است، گفت: بزرگترین منکر نیز زیر پا گذاشتن قانون است. به گزارش خبرنگار مهر، علی محمد زنگانه، ظهر یکشنبه در نشست فصلی دبیران شوراهای امر به معروف و نهی از منکر دستگاه‌های اجرایی استان که با حضور آیت الله نورمفیدی نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه گرگان برگزار شد، اظهار کرد: بزرگترین معروف رعایت قانون و بزرگترین منکر زیر پا گذاشتن قانون است و ضرورت دارد همه ما در رعایت قانون با جدیت رفتار کنیم. وی افزود: بیانات امامین انقلاب اسلامی در تبیین امر به معروف و نهی از منکر چراغ راه همه ما است. استاندار گلستان گفت: حضرت امام خمینی (ره) می‌فرمایند اگر امر به معروف و نهی از منکر بخوبی در جامعه اجرا شود باقی موارد بدرستی اجرایی می‌شود و نباید قلمرو این دو فرضیه را کوچک کنیم. وی ادامه داد: نگاه حضرت امام (ره) به عنوان یک اسلام شناس بزرگ به مقوله امر به معروف و نهی از منکر بسیار متعالی و مترقی است. زنگانه با اشاره به اینکه نگاه مقام معظم رهبری نیز به مقوله امر به معروف و نهی از منکر به گونه‌ای است که ایشان معتقدند، ناامید کردن مردم، کج نشان دادن راه است، افزود: کمک به دشمن و تلاش برای به فساد کشاندن نسل مؤمن و انقلابی نماد منکر است.

آگهی ثبتی

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

برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۱۰۰۰۲۴۴ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه ۱۴۰۱۱۱۴۴۱۲۰۱۰۰۰۵۹۵ تقاضای آقای مجید تنهایی به شماره شناسنامه ۴۸ و کد ملی ۱۴۰۲۰۴/۱۳۹۹۹۱۱۶۸ صادره از کردکوی فرزند محمد در شش‌دانگ اعیانی یک باب ساختمان به انضمام شش سهم مشاع از هفت سهم شش‌دانگ عرصه که مابقی آن وقف است به مساحت ۲۰۰ مترمربع از پلاک شماره ۲۶۷- اصلی واقع در اراضی چینیان بخش دو حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی عبدالکریم کاشفی به متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می‌شود از این رو اشخاصی که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نمایند. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۴/۱۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۴/۲۸ مهدی شاه مهری سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان م.الف ۱۶۱۲۷

آگهی اختصاصی موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی برابر ماده ۳ و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف

برابر آراء صادره هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض خانم عزت السادات میرکاظمی بشماره شناسنامه ۲۱۴ بشماره ملی ۲۱۲۱۲۷۳۴۲۵ صادره از گرگان فرزند سید نظام متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۰۱۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۱۱۶۲ در شش‌دانگ اعیانی یک باب ساختمان بانضمام چهار دانگ

عرصه که مابقی آن وقف است بمساحت ۳۱۰ مترمربع از پلاک شماره ۸۷- اصلی واقع در اراضی نقیب آباد بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می‌شود از این رو اشخاصی که نسبت به رای صادره فوق‌الذکر اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به این اداره ارائه نمایند. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۴/۱۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۴/۲۸ حجت الله تجری- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان م.الف ۱۶۱۳۲

آگهی اختصاصی موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی برابر ماده ۳ و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف

برابر آراء صادره هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض ۱- آقای مهدی جرجانی شناسنامه ۲۶۱ بشماره ملی ۲۱۲۰۵۴۸۵۳۶ صادره از گرگان فرزند کاظم متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۱۳۹ در یک سهم از پنج سهم مشاع از شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی ۲- آقای محمدهادی جرجانی شناسنامه ۳ بشماره ملی ۲۱۲۲۱۳۹۲۰ صادره از گرگان فرزند قاسم متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۱۳۸ در یک سهم از پنج سهم مشاع از شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی ۳- آقای حسن جرجانی شناسنامه ۴۷ بشماره ملی ۲۱۲۲۰۳۳۳۳۶ صادره از گرگان فرزند اسمعیل متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۰۲۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۱۴۰ در سه سهم از پنج سهم مشاع از شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی بمساحت ۶۱۲۰۰ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۰- اصلی واقع در اراضی سرخنکلاته بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می‌شود از این رو اشخاصی که نسبت به رای صادره فوق‌الذکر اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و

پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به این اداره ارائه نمایند. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۴/۱۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۴/۲۸ حجت الله تجری- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان م.الف ۱۶۱۳۶

آگهی اختصاصی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی سال ۱۴۰۲

در اجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳- آیین نامه اجرایی قانون مزبور مقرر می‌دارد که پرونده هایی که به موجب آراء هیات محترم مستقر در ثبت اسناد و املاک رامیان منجر به صدور رای جهت صدور سند مالکیت گردیده اند در دو نوبت و به شرح ذیل آگهی می‌شود: ۱- رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۲۰۱۰۰۰۰۶۶۸ در پرونده کلاسه ۱۴۰۱۱۱۴۴۱۲۰۱۰۰۰۰۳۳۰ تصرفات مفروزی و مالکانه آقای محمدرضا بزی قائم فرزند حاجی به شماره شناسنامه ۳۷۶ و کد ملی ۳۶۷۲۰۰۶۸۳۱ داتر بر صدور سند مالکیت نسبت به شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۵۰۰ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۵- اصلی واقع در گلستان بخش ۷ حوزه ثبتی ملک رامیان که انتقال ملک مع واسطه از مالک رسمی (ابراهیم جباری نی تپه). در صورتی که اشخاص ذی نفع به رای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از اولین تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را کتبا با ذکر کلاسه پرونده به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تسلیم و رسید اخذ نمایند، معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تحویل دهد. در این صورت اقدامات ثبت، موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است. در صورت عدم وصول اعتراض این اداره وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۴/۲۸ (چهارشنبه) تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۵/۱۴ (شنبه) مجتبی گلچین- سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک رامیان م.الف ۹۳۹۰



خبر

بازرسی ۴۳۸ بنگاه مشاور املاک طی یک ماه



مدیرکل راه و شهرسازی گلستان گفت: از ابتدای فعالیت کارگروه تنظیم و کنترل بازار املاک و مستغلات در استان، ۴۳۸ بازرسی از بنگاه های مشاور املاک انجام شده است. به گزارش روابط عمومی، مهدی ملک گفت: در راستای مصوبات اولین جلسه کارگروه تنظیم و کنترل بازار املاک و مستغلات استان، گشت مشترک ساماندهی بنگاه ها و مشاورین املاک در استان و برخورد قاطع و سریع با تخلفات و پیشگیری از تکرار تخلفات صنف بنگاه های مشاور املاک تشکیل و در حال بازرسی مستمر از بنگاه های شهرستان گرگان است. وی افزود: اعضای اصلی این گشت نمایندگان اداره کل صمت، راه و شهرسازی، تعزیرات حکومتی، پلیس فراجا، سازمان امور مالیاتی و بسیج اصناف هستند. دبیر کارگروه تنظیم و کنترل بازار املاک و مستغلات گلستان ادامه داد: ساماندهی بنگاه ها و مشاورین املاک در سه سطح صنفی، تعزیراتی و حکومتی و اطلاعاتی صورت می گیرد. ملک گفت: طی یک ماه اخیر ۴۳۸ بازدید جمعی از بنگاه های مشاور املاک سطح استان صورت گرفته که از این تعداد ۴۰ اخطار پلمب و ۴۵ پلمب واحد صنفی صورت گرفته است. مدیرکل راه و شهرسازی گلستان با بیان اینکه در این بازه زمانی واحدهای متخلف مجموعاً بیش از ۸۰۰ میلیون تومان جریمه نقدی شده اند، افزود: همچنین برای ۱۰۳ بنگاه مشاور املاک پرونده تعزیراتی تشکیل شد.



کارمند شهرداری نوده خاندوز به اتهام اختلاس دستگیر شد

داستان عمومی و انقلاب آزادشهر گفت: در ادامه برخورد دستگاه قضایی با فساد، یکی از کارمندان شهرداری نوده خاندوز دستگیر شد. به گزارش ایرنا، سید امیر خشک دامن اظهار کرد: این فرد به اتهام اختلاس با گزارش سربازان گمنام امام زمان (عج) در اداره کل اطلاعات، شناسایی و توسط پلیس دستگیر شد. وی افزود: پرونده در دادرسی این شهرستان تشکیل شده است و تحقیقات برای شناسایی دیگر متهمان این پرونده ادامه دارد.

۴- همکاری آقایان محمدرضا دیلمی دکتر رضاقلی معززی، میراسماعیل حسینی، اداره اوقاف گرگان، حاج حسین غلامی، حاج شیخ محسن مزیدی، حاج جواد باباگردی، علی اصغر معززی، حاج سید حسین میرکتولی، آقابرگ میرمحمدحسینی، حسین دیلمی و حاج یونس اسفندیاری در ارائه ی اسناد تاریخی اشاره شده با مؤلف.

از دیگر آثار مرحوم سیدضیاء میردیلمی می توان به کتاب «بیداری ترکستان در پرتو انقلاب اسلامی ایران: سفر به مسکو-ترکمنستان-ازبکستان مردامه ۱۳۷۰ش - اوت ۱۹۹۱م» اشاره کرد که باز به صورت ناشر: مؤلف در سال ۱۳۷۱ در گرگان منتشر شده بود. این کتاب ره آورد سفر تحقیقی تبلیغی آن مرحوم از ۱۳۷۰/۵/۲ تا ۱۳۷۰/۶/۵ به کشورهای مورد اشاره است که در تاریخ ۱۳۷۰/۸/۳۰ تدوین گردید. در این کتاب نیز بخشی از زندگی آن مرحوم تقریر شده است.

در سال ۱۳۴۶ش، هنگامی که جمعی از طلاب به درس رسائل آیت الله حسین نوری (همدانی) می رفتیم، مامور شهرانی قم در بین راه مرا فراخواند و به ژاندارمری برد و پس از مدتی به سربازی اعزام کردند. بعد از پایان دوره آموزشی در بیرجند، به بجنورد و آنگاه به گروهان مرزی ژاندارمری «کلات» واقع در شمال خراسان منتقل کرده مدتی در پاسگاه های نوار مرزی به سر بردم.

سال ۱۳۴۷، روزی در پاسگاه «بلان» که دورترین و سخت ترین پاسگاه ها بود و فقط تعدادی سرباز و چشمه ای آب وجود داشت، نماز ظهر و عصر را چنان اقامه کرده بودم که جای ایستادم در خاک شوروی و سجده گاهم در خاک ایران بود. فکر می کردم قدمگاهم در خاک کفر و سجده گاهم در خاک اسلام قرار دارد. غافل از اینکه نه تنها قدم هایم در خاک کفر نبود، بلکه صدها فرسنگ آن سوی مرز نیز جزء سرزمین اسلام و روزگاری جزء ایران اسلامی و خراسان بزرگ بوده است.

به اقتضای مسئولیتی که در رابطه با حوزه ها و علمای اهل سنت منطقه ترکمن نشین «گرگان - گنبد» داشتم با همکاری برادرانی از وزارت ارشاد اسلامی و امور خارجه جمهوری اسلامی ایران موفق شدم راه ترکمنستان را با همراه دوستانی که آشنا به زبان ترکی و ترکمنی بودند، حجت الاسلام شیخ فضل الله رضوی آذربایجانی از تهران و شاه دردی آخوند ایزدی، در پیش بگیرم که بسیار تحسین برانگیز بود. روحش شاد و یادش گرامی باد که عمرش را در راه اعتلای فرهنگ و تاریخ این مرز و بوم صرف کرد و بار امانت مسئولیت را خوش بر دوش کشید و از این رهگذر، توشه ای نیندوخت جز ره توشه ی آخرت.

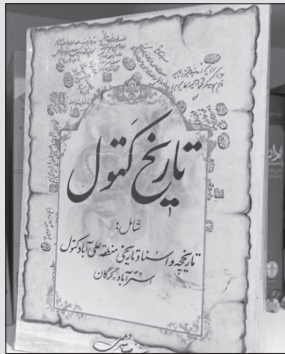
مدیر مسئول فصلنامه استارباد

۱- بخش بندی و تفکیک درست و صحیح کتاب با نظم و ترتیب منطقی و حرفه ای.

۲- ارائه ی نقشه ای از کوه و دشت کتول در کتاب.

۳- انتشار اسناد مهم و معتبر و کارآمد منطقه کتول اعم از فرمان ها، وقفه نامه ها، احکام شرعی، مصالحه نامه و هبه نامه ها، مبیاعه نامه ها، اجاره نامه ها، استشهادنامه ها، قردادنامه ها و حتی عقدهای زناشویی که همگی متعلق به دوران قاجار از سال ۱۲۱۲ه.ق تا ۱۳۴۰ه.ق است (یعنی از ۱۰۰ تا ۳۳۰ سال پیش).

مؤلف در بخش سیر تألیف و جمع آوری کتاب به تاریخ ۱۳۶۸/۱۱/۲۱ و



در ابتدای بخش دوم کتاب، به نکاتی از زندگی خود نیز اشاره دارد:

۱- مسئولیت های ناشی از پیروزی انقلاب اسلامی ایران و مسائل حول و حوش جنگ تحمیلی و دیگر اشتغالات منطقه که به حد کافی وقت را او اشغال کرده بود و این امر مسبب تأخیر و تعویق نگارنده در سرعت بخشیدن به کار پژوهش و تألیف کتاب بود.

۲- پیدا کردن مکتوبات، اسناد و مدارک از خاندان های قدیمی، وقت زیادی از او صرف می نمود به طوری که در ایام فراغت، او را از ملاقات های عادی دوستانش محروم می نمود.

۳- همکاری ناصر معززی (امیر هوشنگ) بن آقاخان (امیر امجد) بن علی محمدخان (مفخر الملک = سالار معززی) بن آقاخان بن محمدصادق خان بن آقاخان کتول (قوللر آقاسی) آقامحمدخان قاجار و غلام پیشخدمت خاصه فتحعلی شاه قاجار) با مؤلف که آنچه از اسناد قدیمی سلاطین قاجار و حکام استرآباد و اسناد محلی و وقف نامه ها که در دست داشت را در اختیار وی قرار داده بود.

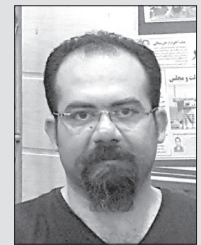
داشتنی، دلیل دیگری هم داشت، مقوله ای که هنوز علتش برایم روشن نیست. چرا مرگ آن بزرگ مرد در سکوت گذشت و چندان در رسانه ها، حتی رسانه های استانی و محلی، پوشش خبری نیافت؟

پیکر این دانشمند فرزانه و محقق و نویسنده ی برجسته کتول در صبح روز بیستم تیرماه در شهر فاضل آباد و روستای محمدآبادکتول با حضور مردم منطقه و مسئولان تشییع شد و در آرامگاه ابدی اش - گلزار شهدای محمدآبادکتول به خاک سپرده شد. او از پیشگامان نهضت انقلابی مردم در منطقه کتول و از مؤسسان مرکز بزرگ اسلامی شمال کشور بود که سالیان سال در حوزه وحدت و تقریب بین مذاهب و برای اعتلای دین مبین اسلام و ترویج گفتمان انقلاب تلاش کرد. مرحوم میردیلمی همچنین یکی از سردفتران ازدواج و طلاق در شهرستان علی آبادکتول بود. دلیل اصلی شهرت زنده یاد سید ضیاء میردیلمی، تألیف کتاب ارزشمند و گران سنگ «تاریخ کتول» است؛ کتابی مشتمل بر تاریخچه و اسناد تاریخی منطقه علی آباد کتول. این اثر در سال ۱۳۷۳ به همت آن مرحوم و هزینه شخصی در چاپخانه بهمن در تیراژ ۳۰۰۰ نسخه، به زیور طبع آراسته شد. کتابی که ناشری هم نداشت و مؤلف، خود ناشر کارش بود. مؤلف، کتاب تاریخ کتول را به روح پاک دختر مهربانش، سیده علویه معصومه میردیلمی موسوی تقدیم داشته است که بیست سال تن مجروح و جسم علیل و رنج خانه نشینی را تحمل کرد و در تاریخ ۱۳۷۱/۴/۲ به رحمت ایزدی پیوست و در جوار مرقد فرزند جدش، موسی بن جعفر (ع) در امام زاده الازمین به خاک سپرده شد. مؤلف همچنین کتاب راه به همسر خود، مادر دلسوز و پرستار شبانه روزی دختر مرحومه اش، تقدیم نموده بود. تاریخ کتول مشتمل بر ۵۴۳ صفحه است که نگارنده، پس از توضیح در خصوص «سیر تألیف و جمع آوری کتاب» و «قسمتی از موضوعات قابل تحقیق برای پژوهشگران آینده» کتاب را در دو بخش (تاریخچه کتول) و (اسناد تاریخی کتول) تنظیم نموده و در پایان کتاب ضمن ارائه ی نمونه اسناد کتاب، فهرست اعلام (نمایه) اشخاص، مکان ها و کتاب ها را نیز عرضه کرده است که بدون شک برای کتابی که بیش از سی سال پیش تدوین گردیده، ارائه ی نمایه یکی از مهم ترین کارهای کتاب است در حالی که اکثر آثار منتشره از پژوهشگران معاصر منطقه، عاری از فهرست اعلام می باشد. اقدامی درخور که نشان می دهد مؤلف چه میزان بر امر پژوهش و تحقیق تسلط داشته است. از مزایای مهم کتاب تاریخ کتول می توان به موارد ذیل اشاره کرد که همگی دال بر اشرف کامل نویسنده در خصوص تألیف صورت داده شده است:



یادی از مرحوم حجت الاسلام حاج سید ضیاء میردیلمی

پژوهشگر بزرگ تاریخ کتول



علی بایزدی

وقتی خبر درگذشت حجت الاسلام سید ضیاء میردیلمی، به تاریخ ۱۹ تیر ۱۴۰۲، را در یکی از کانال های تلگرامی شهرستان علی آبادکتول خواندم، اندوه عمیقی بر دلم نشست. دلیل اصلی آن، درنگ و تعللی بود که در دیدار با این بزرگمرد به خرج دادم، می بایست خیلی بیشتر از اینها به ملاقات با او می رفتم تا با او بر سر پژوهش های تاریخی اش در حوزه ی منطقه ی کتول، به گفتگو بنشینم. حالا دیگر او نیست تا ناگفته هایش را بشنوم و به علاقه مندان تاریخ و فرهنگ عرضه کنم. اما اندوه من در مورد کوچ غریبانه ی آن انسان آرام و دوست

عاداتی که به چشمتان آسیب می زند

مشاهده هر نوع صفحه نمایش، از جمله تلویزیون، تلفن همراه، کتاب الکترونیکی و کامپیوتر قبل از خوابیدن در تاریکی برای چشم شما بد است

اغلب انسان‌ها در زندگی روزمره کارهایی را انجام می دهند که نمی دانند ممکن است به چشم‌های خود آسیب برسانند. با شناخت این کارها می توانید به حفظ سلامت چشم‌ها کمک کنید. به گزارش ایرنا زندگی، چشمان شما یکی از زیباترین و مهمترین نعمت‌های خدادادی است که بر اثر بی توجهی و انجام عادت‌های نادرست ممکن است آسیب به چشم‌تان وارد کنید. این عادت رایج را پس از مطالعه این بخش کنار بگذارید. ما اغلب در عادت بدمان درگیر می شویم که به سلامتی چشم ما آسیب می زند و کیفیت بینایی ما را کاهش می دهند و اینها چند عادت بدی هستند که به چشمان شما آسیب می زنند بنابراین، تصحیح این عادت‌ها همانطور که در زیر اشاره کردیم، می تواند به شما کمک کند مسیر بهتری برای سلامت چشمتان ایجاد کنید. عادت بدی که به سلامتی چشم شما آسیب می رساند

۱. خیره شدن به گوشی موبایل و کامپیوتر برای زمان خیلی طولانی

تمرکز بر روی خواندن متن کوچک روی گوشی هوشمند ممکن است یکی از دلایلی باشد که چرا چشم‌های شما آسیب می بینند، به خصوص در صورتی که اغلب این کار را ساعت‌ها انجام می دهید. هم چنین می تواند منجر به تاری دید، سرگیجه، خشکی چشم‌ها و حالت تهوع شود. برای مقابله با این مساله، باید هر ۲۰ دقیقه گوشی خود را کنار بگذارید، تا چشم‌هایتان بتوانند کمی استراحت کنند. در غیر این صورت، حتی بهتر است، فونت آن را بزرگ تر کنید تا چشم‌های شما نیازی به کار سخت نداشته باشد. به طور مشابه، خیره شدن به صفحه کامپیوتر برای مدت زیادی به چشمتان آسیب می زند. تمام روز در مقابل کامپیوتر بودن می تواند به خشکی چشم منجر شود. هر ۲۰ دقیقه یک بار به چشم‌ها استراحت دهید.

۲. استفاده از لنزهای تماسی در هنگام خواب

هنگامی که در هنگام خواب لنز دارید، این کار خطر رشد عفونت چشم را افزایش خواهد داد و منجر به آسیب دائمی می شود. بنابراین، به یاد داشته باشید که قبل از رفتن به رختخواب، آنها را بیرون ببرد و مطمئن شوید که دست‌هایتان در حین انجام این کار تمیز هستند.

۳. خواندن در راه و حین حرکت

بسیاری از مردم همیشه یک مجله یا کتاب دارند تا در حین راه رفتن یا در اتوبوس یا اتومبیل بخوانند. در واقع، مطالعه زمانی که در راه هستید می تواند چشم شما را بزرگ کند و فوکوس را برای آنها دشوار کند. این فعالیت ممکن است منجر به بیماری حرکتی، سردرد، سرگیجه، ضعف و استفراغ شود.

۴. مالش دادن چشم‌ها

مالیدن چشم‌ها اغلب ممکن است رگ‌های خونی زیر پلک‌های شما را پاره کند. در نتیجه، اگر می خواهید چشمان خود را تسکین دهید، باید چند دقیقه کمپرس سرد بگذارید و یا قطره چشم مرطوب کننده بریزید. به یاد داشته باشید که از کمپرس آب گرم استفاده نکنید، چون گرمی می تواند هیستامین را افزایش دهد و شرایط را بدتر کند. اگر لازم است چشمان خود را با مالید، حتما دستتان را بشوید و قبل از لمس کردن چشم‌ها، آنها را خشک کنید.

۵. استفاده زیاد از قطره چشم

در حالی که قطره چشم به طور موقت چشم‌های خشک را آرام می کند، اما استفاده زیاد از قطرات چشم می تواند



چشم‌ها را تحریک کند. پزشکان هشدار می دهند که قطره‌های چشم غیر تجویزی در واقع سلامتی چشم شما را بهبود نخواهند داد، آنها فقط چشم‌های شما را قرمز می کنند. در صورتی که از قطره چشمی استفاده می کنید، به یاد داشته باشید که دستورالعمل‌های پزشک خود را دنبال کنید.

۶. تماشای تلویزیون در شب

در حقیقت، مشاهده هر نوع صفحه نمایش، از جمله تلویزیون، تلفن همراه، کتاب الکترونیکی و کامپیوتر قبل از خوابیدن در تاریکی برای چشم شما بد است. سطح نور به سرعت در حال تغییر است، بنابراین چشمان شما باید سخت‌تر کار کنند تا این تغییرات را پردازش کنند، که ممکن است منجر به درد، سردرد، خستگی چشم، قرمزی و خشکی چشم‌ها شود و حتی روی برنامه خواب شما تاثیر می گذارد. به ویژه مشابه خواندن یا نوشتن در نور کم توصیه نمی شود، ولی شواهد زیادی وجود ندارد که نشان بدهد برای سلامتی چشم شما بد است.

۷. داشتن یک رژیم غذایی نامتداول

در حقیقت، برخی سبزیجات و میوه‌ها برای سلامتی چشم مفید هستند، به ویژه آنهایی که دارای ویتامین E و C، اسیدهای چرب امگا ۳ و روی هستند. متخصصان پیشنهاد افزودن روغن سبزیجات، مرکبات، آجیل، سبزیجات پر برگ، حبوبات و ماهی به رژیم غذایی روزانه خود می دهند. از همه مهمتر، شما باید مقدار زیادی آب بنوشید. مرطوب نگه داشتن، کلید اصلی برای اشک ریختن و داشتن چشم‌هایی سالم است. علاوه بر این، سعی کنید غذاهایی که سدیم بالایی دارند را حذف کنید، چون آنها می توانند بدن شما را بی آب کنند.

۸. آرایش زیاد چشم

چیزی که به چشمان خود می زنید از جمله ریمل، سایه چشم، خط چشم و کرم‌های چشم همگی یک ریسک بالقوه هستند. بنابراین، مطمئن شوید که آرایش خود را نزدیک به خط مژه نمی زنید تا غده‌های چربی را مسدود نکنید، که این کار می تواند منجر به عفونت شود. علاوه بر این، باید بعد از هر ۳ ماه لوازم آرایش چشم‌ها را دور بریزید. باکتری‌ها اغلب در مناطق مرطوب و تاریک رشد می کنند، بنابراین ریمل می تواند یک زمینه ایده آل برای برخی عفونت‌ها باشد. علاوه بر این، وقتی از لوازم آرایش چشم ارزان استفاده می کنید، ممکن است باعث ناراحتی چشم

شود. برخی از مواد در مارک‌های ارزان قیمت می توانند برای چشم شما خوب نباشند. هر چیزی که انتخاب می کنید، هر شب قبل از رفتن به رختخواب، پاک کنید.

۹. استفاده نکردن از عینک ایمنی

طبق یک مطالعه، تقریباً ۴۵ درصد از آسیب‌های چشمی در خانه رخ می دهند و شایع ترین موارد، بودن در معرض مواد شیمیایی مضر در محصولات خانگی، کارهای خانه، عصاره‌های روغن و روغن داغ در حین پخت و استفاده از ابزارهای داغ است. بنابراین شما باید این عینک ایمنی را هنگام کار با این پروژه‌ها به منظور محافظت از چشمانتان بپوشید. به طور مشابه، مواد شیمیایی یافت شده در استخرها می توانند به چشمان شما آسیب برسانند. ممکن است تحریک پذیری، دید تار را در برخی موارد شدید تجربه می کنید که ممکن است باعث کوری موقت شود. بنابراین هنگامی که شنا می کنید، توصیه می شود که محافظ چشمی بزنید و یا چشم‌ها را محکم ببندید.

۱۰. سیگار کشیدن

همه می دانند که سیگار کشیدن می تواند باعث مشکلات سلامتی ریه و قلب شود، اما تعداد کمی از ما می دانیم که با سلامت چشم‌ها ارتباط دارد. سیگار کشیدن به بافت‌های چشم آسیب می رساند و ۲۵ درصد منجر به مشکلات انحرافی ماکولار مربوط می شود. علاوه بر این، وقتی سیگار می کشید احتمال بیشتری وجود دارد که بیماری‌های چشمی از جمله آب مروارید، آسیب رگ خونی، ورم رنگینه چشم و از دست دادن بینایی را گسترش دهید. ترک سیگار ممکن است دشوار باشد، اما برای چشم شما و سلامت کلی بهتر است.

۱۱. استفاده نکردن از عینک

پلک زدن بیش از حد می تواند منجر به درد و رنج شود. اما یک راه ساده برای مقابله با آن وجود دارد؛ عینک خود را بزنید. زمانی که در آفتاب بیرون می روید، به یاد داشته باشید که عینک آفتابی خود را حتی در روزهای ابری بزنید. آن‌ها می توانند به مسدود کردن اشعه‌های ماورای بنفش که به چشم‌ها آسیب می زنند و حتی منجر به ایجاد آب مروارید و ماکولار می شوند، کمک کنند. کودکان در معرض خطر بالاتری نسبت به بزرگسالان قرار دارند. اجازه ندهید که کودکان زیر ۶ ماه در معرض نور مستقیم خورشید قرار بگیرند. علاوه بر این، در صورتی که حساسیت نوری دارید، عینک آفتابی همچنین می تواند به شما کمک کند تا اثرات منفی نور، مانند تاری دید، سردرد و چشمان قرمز را کاهش دهید.

۱۲. به اندازه کافی نخوابیدن

همانطور که می دانید محرومیت از خواب می تواند باعث مشکلات سلامتی بسیاری از جمله آسیب به چشم‌های شما شود. برخی علائم رایج، خشکی چشم، جمع شدن اشک، درد و دید تار هستند. اگر این علائم را تجربه می کنید، یا اگر چشم‌های شما قرمز، سنگین و یا خمی شدند، فشار کاری خود را کاهش دهید و چند شب خوب استراحت کنید.

۱۳. تست ندادن منظم چشمی

مراجعه به چشم پزشک به طور مرتب بسیار مهم است. پزشک می تواند مشکلات جدی چشمی را که ممکن است علائم اولیه بروز ندهد را تشخیص دهد و همچنین می تواند علائم بیماری‌های دیگر را فقط با دیدن چشمان شما تشخیص دهد.

۸۰ میلیارد ریال لوازم خانگی احتکاری کشف شد



فرمانده انتظامی گلستان گفت: همکاران ما در پلیس امنیت اقتصادی در شرق استان موفق به کشف و ضبط ۸۰ میلیارد ریال لوازم خانگی احتکاری، شدند. به گزارش روابط عمومی، محمدسعید فاضل دادگر در این زمینه اظهار کرد: این کالاها در انباری در شهرستان گنبدکاووس نگهداری می شد که ماموران پلیس امنیت اقتصادی این شهرستان با اشراف اطلاعاتی موفق به شناسایی محل نگهداری لوازم خانگی شدند. وی بیان کرد: ماموران پس از کسب مجوز قانونی به همراه نماینده اداره صمت از انبار مورد نظر بازدید که موفق به کشف ۱۲۷ دستگاه لباسشویی، ۱۲۵ دستگاه فریزر، ۵۷ دستگاه یخچال و تعداد دیگری لوازم خانگی احتکاری شدند. وی تصریح کرد: برابر اعلام کارشناسان ارزش این تعداد کالای احتکاری ۸۰ میلیارد ریال برآورد شده و انبار مورد نظر پلمب و یک متهم هم پس از دستگیری و تشکیل پرونده به مراجع ذی صلاح معرفی شد. فرمانده انتظامی گلستان با بیان اینکه بر هم زدن هرگونه نظم و امنیت خط قرمز پلیس است، گفت: همکاران ما در شهرستان علی آبادکتول عامل قدرت‌نمایی با سلاح شکاری را در این شهرستان شناسایی و دستگیر کردند. فاضل دادگر ادامه داد: پس از انتشار کلیپ و تصاویری از قدرت‌نمایی یکی از ارادل اوباش در فضای مجازی، موضوع به صورت ویژه در دستور کار پلیس امنیت عمومی شهرستان قرار گرفت. وی افزود: تیم رسیدگی کننده پرونده در این خصوص تحقیقات ویژه و گسترده‌ای را انجام و در نهایت گرداننده صفحه مورد نظر را با اقدامات فنی و تخصصی شناسایی و با هماهنگی قضائی در یک عملیات غافلگیرانه دستگیر کردند که متهم پس از تشکیل پرونده به مراجع قضائی معرفی شد.