



گالری هدیه ماندگار

طلاي ۲۴ عيار

آدرس: عدالت ۸۵

مرکز تجاری تندیس - طبقه اول

پیرمردیان

ترکمنستان مقصد نخست صادرات کالای غیر نفتی است



۲

۱۶۰ هزار میلیارد ریال انواع کالای قاچاق کشف شد



۲

تجهیزات زمین های بازی استانداردسازی شود



۳

گلشمن

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

چهارشنبه ۳ آبان ماه ۱۴۰۲ / سال بیست و پنجم / شماره ۲۶۶۶ / صفحه ۸ / ۲۵۰۰ تومان

یادداشت اول

فضیلت هنر

■ بامسئولیت سردبیر

هنرمندان پایه های هویت و ریشه های ستبر هر ملتند. هنر قوم، آیین، زبان و ایدئولوژی نمی شناسد، هنرمند خداوندگار خلاقیت و سازندگی است، ملتی که در خود هنر و هنرمند نپرورد لاجرم به انحطاط و پستی خواهد افتاد، به این خاطر است که ملتها و حکمرانی ها تلاش کرده اند تا از خود چهره ای صاحب هنر عرضه کنند زیرا هنر همواره فضل است و صاحبان آن صاحبان فضیلت بوده اند. اما در کدام جامعه صاحبان هنر و فضیلت می توانند جایگاهی در خور بدست آورند و در کدام جامعه می توانند در صدر بنشینند و جامعه را به سوی لطافت و ظرافت و در نهایت آرامش و ثبات پیش ببرند. به نظر می آید شرط نخست چنین اتفاقی امنیت روح و روان برای هنرمندان است و امنیت به تعبیر جامع آن بدون ثبات در حوزه های اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی اتفاق نمی افتد، فقدان ثبات اقتصادی اگر چه تمام جامعه را دچار لطمه خواهد کرد اما اولین اثر آن بر جامعه هنری، حذف خلاقیت و تولید خواهد بود و این منظومه تا حذف خود هنرمند و هنر از عرصه اجتماع ادامه خواهد یافت، اتفاقی که اینک در جامعه ایرانی شاهد آن هستیم را می توان از همان دست اتفاقات حذف تدریجی هنر و هنرمندان از سپهر جامعه ایرانی دانست، جای خالی هنرمندان رانمی توان به سرعت با دیگران پر کرد، زیرا برای تربیت هر انسان توان و هنرمند و صاحب خلاقیت باید سالها و دوره هایی را طی کرد. جناب سنایی می فرماید:

سالها باید که تا یک سنگ اصلی ز آفتاب لعل گردد در بدخشان یا عمیق اندر یمن پس باید ساز و کارها به گونه ای سازمان داده شود که آن گونه که جناب سعدی فرموده اند هنرمندان قدر ببینند و بر صدر نشینند تا جامعه روی صلاح، آسایش و آرامش را در خود ببیند و الا بدون این مقدمات رسیدن به ثبات، صلح و ارتقا خیالی بیش نیست. در انتهای کلام، سوم آبان روز جهانی هنرمند را به همه هنرمندان گلستانی شادباش می گوئیم و آرزوی خلاقیت و شکوفایی بیشتر برای آنها آرزو می کنیم.



تالاب های بین المللی گلستان آبیگری شدند
« ۷ »



ادبیات کودک و نوجوان
« ۵-۴ »



کسی به دادم نمی رسد
« ۲ »

قدر مراتع گلستان

را بدانیم



اسبها ارتفاع داشتند. جالب است بدانید که کردهای شمال خراسان در اصل ساکن بخش کردنشین آذربایجان غربی بودند که به دستور شاه عباس صفوی (۹۵۸ شمسی) برای جلوگیری از هرج و مرج و نا آرامی شمال خراسان که توسط حمله ازبکها و ترکمن های آسیای میانه به تحریک دولت وقت شوروی بروز می کرد به این مناطق کوچ داده شده اند و چون شغل آنها دامداری بود و مرزداران شوروی هم مانع چرای دام آنها در مراتع مرزی شوروی می شدند، مجبور شده اند در پائیز و زمستان هر سال به مراتع قشلاقی ترکمن صحرا (مراتع منطقه مراوه) که در آن زمان سکنه بسیار محدودی داشت کوچ می کنند. لازم به یاد آوری است که افراد شمال خراسان به مراتع قشلاقی دیگری مانند مراتع منطقه سرخس خراسان رضوی و یا خارتوران شاهرود گرمه و جاجرم و دشت کالپوش سمنان نیز رفت و آمد دارند به این خاطر باید قدر مراتع ارزشمند گلستان بیشتر شناخته شود و به اهمیت آنها در چرخه زیست توجه بیشتری گردد.

عضو باز نشستہ هیات علمی دانشگاه

محل (دامداران ترکمن) بهره برداران اصلی این مراتع را تشکیل می دهند. مراتع منطقه مراوه تپه در گذشته بسیار غنی از انواع علفهای چند ساله گراس (گندمیان) و لگوم (حبوبات) بوده زمین لخت به ندرت دیده می شد و علفها تا زیر شکم

شمال خراسان با دامهای خود از منطقه کوهستانی و مراتع بیلاقی راز و جرگلان گولوم و رسانی و از ۳ طریق به منطقه کوچ کرده و به عنوان مراتع قشلاقی از آن بهره برداری میکنند و سالیان طولانی است که در کمال صلح و صفا با عشایر دامدار

نوروزعلی حسن عباسی - ترکمن صحرا منطقه نسبتاً وسیعی در شمال استان گلستان که تا مرز مشترک جمهوری ترکمنستان ادامه دارد و از غرب به سواحل شرقی دریای خزر و از شرق با خراسان شمالی هم مرز است. ساکنین آن از اقوام ترکمن هستند شاید به همین دلیل ترکمن صحرا نام گرفته است که برخی از آنها به حرفه دامداری در مراتع منطقه در نیمه شرقی از مراوه تپه تا شمال گنبد و داشلی برون، دشت آق تغه نازلی و کرند ساکن مشغول هستند ولی بر اساس پژوهش ها بیشتر آنها به کشاورزی در نیمه غربی ترکمن صحرا اشتغال دارند که دامپروری حرفه دوم آنهاست. اراضی منطقه از ۳ تیپ کوهستانی در شمال و شرق، تپه ماهورها بادرقتی (لسی) در جنوب شرقی و جلگه های آبرفتی حائل بین دو تیپ فوق بویژه در نیمه غربی نوار گنبد داشلی برون تا سواحل دریای خزر جهت شیب اراضی نیز از جنوب به شمال و از شرق به غرب است. دمای هوا از جنوب به سمت شمال افزایش و در عوض میزان بارندگی کاهش حاصل می کند. مراتع منطقه مراوه تپه چراگاه مشترک عشایر کرد

ترکمنستان مقصد نخست صادرات کالای غیر نفتی است



درخصوص حجم و ارزش ترانزیت خارجی از گمرکات استان در هفت ماه گذشته اظهار داشت: در این مدت هزار و ۶۲۶ فقره اظهارنامه با وزن افزون بر ۳۲ هزار تن انواع کالا به ارزش ۱۹۲ میلیون و ۳۱۹ هزار دلار از گمرک اینچه برون با عنوان ترانزیت خارجی انجام شد که از نظر وزنی ۶۴ درصد و از لحاظ ارزش دلاری ۱۰۶ درصد نسبت به مدت مشابه سال قبل رشد داشته است. وی درآمد وصولی گمرکات گلستان در مدت اشاره شده امسال را حدود ۲ هزار و ۶۷۰ میلیارد ریال اعلام کرد و گفت: این میزان درآمد ۱۹۱ درصد بیشتر از مدت مشابه سال قبل است.

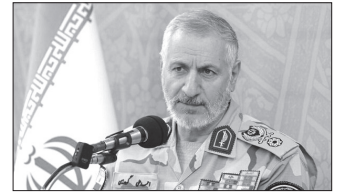
پارچه، اتر الکلها، تجهیزات کامل گلخانه و متقال را ۱۰ کالای وارداتی به گلستان طی هفت ماه گذشته ذکر کرد و افزود: این کالاها از ۲۰ کشور مختلف وارد کشور شده است. شهریار با بیان اینکه از بین کالاهای وارداتی به گلستان روغن خام سویا با ۱۳ میلیون و ۳۲۰ هزار دلار در صدر قرار دارد، اضافه کرد: ترکیه، ترکمنستان، قزاقستان، انگلستان، هند، اسپانیا، ازبکستان، ایتالیا، روسیه، تاجیکستان، آلمان، امارات، فرانسه، ویتنام، تایوان، پاکستان، عراق، استرالیا و دانمارک به ترتیب از دیگر کشورهای مبدأ واردات به ایران از طریق مبادی گمرکی این استان بودند. مدیرکل گمرکات گلستان همچنین

دلار از ارزش کالاهای صادراتی این استان مربوط به پلی استایرن، قریب ۱۷ میلیون دلار پتیر و ۱۵ میلیون دلار تخم مرغ بوده است. شهریار با بیان اینکه کالاهای وارداتی از طریق گمرکات گلستان از اول فروردین تا پایان مهرماه امسال نیز اشاره کرد و گفت: در این مدت ۴۳ هزار و ۶۶۶ تن انواع کالا به ارزش تقریبی ۹۰ میلیون دلار از طریق گمرک مرزی اینچه برون وارد استان شد که به لحاظ وزنی ۱۸۸ درصد و به لحاظ ارزش دلاری ۲۰۲ درصد بیشتر از مدت مشابه سال قبل بوده است. وی، روغن خام سویا، فوئس اوپل، بخشی از تجهیزات خط تولید پلیمر، اسبون، سدیم سولفات، دیزل ژنراتور،

مدیرکل گمرکات گلستان با اشاره به صادرات ۳۰۸ هزار تن انواع کالای غیر نفتی از مبادی گمرکی استان به ارزش ۱۶۹ میلیون و ۵۲۸ هزار در هفت ماه گذشته گفت: از میان ۲۵ کشور مقصد کالاهای صادراتی این استان شمالی، ترکمنستان با ۳۰ درصد ارزش کل صادرات، رتبه نخست را دارد. به گزارش روابط عمومی، شهریار شهریار افزود: از مجموع ارزش کالاهای صادراتی گلستان در هفت ماه گذشته ۵۱ میلیون و ۱۲۵ هزار دلار معادل ۳۰.۱۶ درصد متعلق به کشور ترکمنستان است. وی اضافه کرد: به لحاظ وزنی هم ۵۳۸۸ درصد معادل ۱۶۶ هزار تن از مجموع وزن کالاهای صادراتی گلستان در مدت اشاره شده به این کشور همسایه صادر شده است. شهریار ادامه داد: عراق، قزاقستان، پاکستان، ازبکستان، بلغارستان، رومانی، روسیه، ارمنستان، افغانستان، قرقیزستان، ترکیه، لهستان، تاجیکستان، گرجستان، هند، آذربایجان و امارات در رتبه های بعدی قرار دارند. به گفته وی، صادرات کالاهای غیر نفتی گلستان در هفت ماه گذشته از لحاظ وزن ۵۴ درصد و به لحاظ ارزش دلاری ۴۰ درصد بیشتر از مدت مشابه سال قبل است. مدیرکل گمرکات گلستان همچنین پلی استایرن، تخم مرغ، پتیر، انواع لوله پروفیل و آهنی، خوارک آماده آبزیان، ورق نئوپان، یُد، نایلون و کامپاند پلی اتیلن را به ترتیب ۱۰ کالای عمده صادراتی گلستان طی هفت ماه گذشته ذکر کرد و بیان داشت: حدود ۱۹ میلیون

خبر

۱۶۰ هزار میلیارد ریال انواع کالای قاچاق کشف شد



فرمانده مرزبانی فراجا از کشف ۱۶۰ هزار میلیارد ریال انواع کالای قاچاق توسط ماموران این یگان نظامی از ابتدای امسال تاکنون خبر داد و گفت: کشف این مقدار کالای قاچاق در مقایسه با مدت مشابه سال قبل افزایش چشمگیری داشته است. به گزارش روابط عمومی، احمدعلی گودرزی در حاشیه بازدید از پاسگاه های مرزی گلستان و ستاد هنگ مرزی اترک در گنبدکاووس بیان داشت: در مدت یاد شده با تلاش ماموران مرزبانی و در درگیری با قاچاقچیان، مقدار ۴۳ تن مواد مخدر که بخش قابل توجه آن از نوع صنعتی است، کشف و ضبط شد که ۱۵ درصد در مقایسه با مدت مشابه سال قبل افزایش دارد. وی از کشف حدود ۱۸ میلیون لیتر سوخت قاچاق هم از ابتدای امسال تاکنون توسط نیروهای مرزبانی فراجا خبر داد و افزود: کشف این مقدار سوخت قاچاق ۱۰ درصد بیشتر از مدت مشابه سال قبل است. گودرزی اضافه کرد: با تلاش ماموران مرزبانی از ابتدای امسال تاکنون از خروج ۲۱ هزار راس دام قاچاق به کشورهای همسایه جلوگیری شد. فرمانده مرزبانی فراجا همچنین از دستگیری و طرد ۷۳۸ هزار و ۷۴۹ تبعه بیگانه از مرزهای کشور در مدت زمانی ابتدای امسال تا پایان مهرماه خبر داد و گفت: این افراد که به صورت غیرقانونی وارد کشور شده بودند و یا از قبل در استان های مختلف رسوب کرده بودند، توسط انتظامی دستگیر و اخراج شدند. گودرزی بابیان اینکه ایران بعد از روسیه و چین بیشترین مرز و همسایه را دارد، افزود: بحمدالله کشورهایی که در همسایگی ما هستند و نیز به سبب ساختار مرزبانی انتظامی و سیستم های الکترونیکی اوبتیکی که در اختیار مرزبانان قرار دارد، برجک هایی که احداث شده و نیروهای آموزش دیده و متخصصی که داریم، از امنیت پایدار و خوبی برخوردار هستیم. وی اضافه کرد: هم اکنون پایش تصویری مرزها به صورت شبانه روزی انجام و تصاویر آن تجزیه و تحلیل می شود و با سیستم های پهبادی، هلی شات و دوربین های پیشرفته الکترونیکی که در اختیار داریم با قاچاقچیان مسلح و نیز قاچاق کالا برخورد می کنیم. فرمانده مرزبانی فراجا گفت: برای تقویت مرزبانی دریایی در گلستان، شناور ۶۰ فوتی حیدر وارد آب های استان می شود.

امکان تغییر بانک پرداخت کننده تسهیلات فراهم شد

مدیرکل راه و شهرسازی گلستان گفت: متقاضیان تسهیلات ودیعه مسکن می توانند با تغییر بانک خود از تسهیلات ودیعه بهره مند شوند. به گزارش روابط عمومی، مهدی ملک اظهار کرد: افراد تحت پوشش نهادهای حمایتی می توانند با ثبت نام در سامانه نهضت ملی مسکن نسبت به اخذ دریافت تسهیلات ودیعه مسکن اقدام کنند. وی افزود: بانک های استان مکلف به پرداخت تسهیلات وام ودیعه مسکن با محوریت افراد معرفی شده توسط نهادهای حمایتی هستند. ملک همچنین تصریح کرد: افراد معرفی شده می توانند با مراجعه به سایت نهضت ملی مسکن نسبت به ثبت نام

برای دریافت تسهیلات ودیعه مسکن اقدام کنند. رئیس شورای هماهنگی امور راه و شهرسازی گلستان ادامه داد: این افراد می توانند با مراجعه به سامانه saman.mrud.ir بانک عامل خود را تغییر دهند. وی با بیان اینکه طی دو سال اخیر ۱۳ هزار و ۴۵۳ نفر متقاضی این تسهیلات بوده اند، گفت: با اعلام آمادگی بانک مربوطه، به تمامی متقاضیان واجد شرایط تسهیلات ودیعه مسکن واگذار می شود. بنا بر این گزارش در سال های ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ به سه هزار و ۸۰۴ متقاضی تسهیلات واگذار شده و هم اکنون پنج هزار و ۱۱۸ متقاضی گلستانی حائز شرایط دریافت تسهیلات هستند.

آگهی دعوت از سهامداران شرکت هوشمندسازان فناوری ورکان (سهامی خاص) ثبت شده

به شماره ۹۲۹۱ و شناسه ملی ۱۸۰۲۸۵۱۰۷۰۰ جهت تشکیل مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده

بدین وسیله از کلیه سهامداران شرکت هوشمندسازان فناوری ورکان (سهامی خاص) دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده که در ساعت ۹ صبح مورخ ۱۴۰۲/۲۸/۱۵ در محل قانونی شرکت به آدرس استان گلستان، شهرستان گرگان، بخش مرکزی، شهر گرگان، محله کوی استرآبادی (گلشهر) خیابان استرآبادی (گلشهر ۵)، کوچه استرآبادی ۱۳ (گلشهر ۷)، ساختمان پارسه، طبقه ششم، واحد ۳۸ کد پستی ۴۹۱۶۷۳۸۱۹۰ تشکیل می گردد، حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

۱- انتخاب مدیران

۲- انتخاب بازرسین

۳- تصویب ترازنامه و صورتهای مالی

هیئت مدیره هوشمندسازان فناوری ورکان

گلشهر

۰۱۷۳۲۲۵۱۳۱۶

تنها پرورش دهنده گوزن قرمز در ایران:

کسی به دادم نمی رسد



تجهیزات زمین های بازی
استانداردسازی شود



مدیر کل استاندارد گلستان گفت: ۴۹۳ مورد از تجهیزات زمین های بازی گلستان غیراستاندارد هستند. به گزارش روابط عمومی، سید مهدی حسینی، در جلسه شورای استاندارد گلستان اظهار کرد: طی بازدیدهایی که از ۱۱۶ زمین بازی و ۴۹۳ تجهیز آن، در استان گلستان صورت گرفت، تماما غیر استاندارد بودند که به شهرداران و فرمانداران مربوطه اطلاع داده شد. وی از ارزیابی ۲۲۸ مورد تجهیزات شهرهای بازی نیز خبر داد و افزود: با ارزیابی های انجام شده ۱۶۱ مورد تجهیز پلمب و ۷ تجهیز جمع آوری شد. مدیر کل استاندارد گلستان به لزوم توجه واحدهای تولیدی به بهینه سازی مصرف انرژی تاکید کرد و گفت: ۶۱ واحد تولیدی مشمول مصرف انرژی هستند که باید به سوی مصرف بهینه سوق پیدا کنند. وی از اجرای آزمون کمیت فرآورده های بسته بندی شده خبر داد و گفت: از ۵۹۲ مورد که نمونه گرفته شد کمتر از ۲۰ درصد عدم استاندارد را داشته اند. حسینی خاطرنشان کرد: ۷۱ درصد گلخانه های استان گاز طبیعی، ۱۴ درصد گازوئیل و ۱۵ درصد برق مصرف می کنند که به این مجموعه ها نیز بهینه سازی مصرف سوخت و رعایت استاندارد اطلاع داده شد. وی به پایش دستگاه های اجرایی استان نیز اشاره کرد و تاکید کرد: انرژی در تعدادی از ساختمان های دستگاه های اجرایی بیش از استاندارد استفاده می شود که نیاز است اصول مصرف مد نظر قرار گیرد.



قیام هنر حماسه
بر گزار شد

رییس حوزه هنری گلستان گفت: در پی دفاع از مردم مظلوم فلسطین «قیام هنر حماسه» با حضور هنرمندان گلستانی در گرگان برگزار شد. به گزارش روابط عمومی، سید حسام بنی فاطمه حمله به بیمارستان المعمداتی غزه را یکی از فجیع ترین جنایات رژیم صهیونیستی اعلام کرد و گفت: در پی این حمله خون بیش از هزار زن و کودک ریخته شد که نشان از رفتار وحشیانه اسرائیل دارد. وی افزود: در پی محکوم کردن رژیم صهیونیستی، هنرمندان متعدد گلستان همراه با سایر هنرمندان سطح کشور و دیگر مردم، رویدادی با عنوان قیام هنر حماسه در گرگان برگزار کردند. رییس حوزه هنری گلستان گفت: شرکت کنندگان در این مراسم ضمن ابراز همدردی با مردم مظلوم فلسطین، حمایت خود را از آنها با تولید اثر هنری اعلام کردند. وی افزود: هنرمندان گلستانی در این اجتماع در بخش هایی چون حماسه خوانی، حماسه سرایی، شعر، داستان کوتاه، سرود، خوشنویسی و هنرهای تجسمی حضور پیدا کردند.



مرال قرمز که به زبان بومی به گاو وحشی مشهور است
از بزرگترین انواع گوزن محسوب شده و وزن نر
این حیوان به ۱۶۰ تا ۱۲۰ کیلو می رسد

طاووس، ماهی و آهوی مینیاتوری گرفته و به دنبال توسعه آن هستیم. وی بیان کرد: خرید و فروش گوزن زرد ایرانی برای مجموعه من منع قانونی ندارد اما برخی سنگ اندازی ها مانع این کار می شود در حالی که با این روش می توانم بر غنای ژنتیکی گوزن های خود افزوده و مرال های مازاد خود را در اختیار افراد علاقمند قرار دهم. زاهدپور افزود: از کسانی که برای تماشای مرال ها به مجموعه من می آیند توقع پرداخت هزینه ندارم اما به همه می گویم همراه خود مقداری غذای سالم مانند هویج بیاورند تا علاوه بر یادگیری نحوه مشارکت در پرورش گونه های جانوری، سهمی در این کار داشته باشند. وی ادامه داد: افراد متمول زیادی از دیگر استان ها از من خواسته اند این ایده را با هزینه خودشان ایجاد کرده و به نوعی فعالیت را به آنجا منتقل کنم اما با وجود سنگ اندازی ها و ایجاد برخی موانع، به فعالیت در گلستان پایبندم که در این شرایط انتظار دارم با حمایت مدیران استان مسیر تلاشم برای کمک به حفظ ذخایر طبیعی هموار شود. وی افزود: از وقتی که ورود به این مجموعه را برای همه آزاد کردم، علاوه بر دانش آموزان که میهمان همیشگی ما هستند، بیش از ۲۰ شکارچی با مشاهده گوزن ها، از شکار توبه کرده و به جمع حامیان محیط زیست پیوستند که به این نتیجه کارم افتخار می کنم. مرال قرمز که به زبان بومی به گاو وحشی مشهور است از بزرگترین انواع گوزن محسوب شده و وزن نر این حیوان به ۱۶۰ تا ۱۲۰ کیلو می رسد.

مکانی برای تکثیر مرال ها بسازد. او در کنار خانه اش که فاصله زیادی با جنگل هیرکانی هم ندارد سه راس گوزن زرد ایرانی را سال ۱۳۹۶ به این باغ پنج هزار متری آورد و با تلاش و صرف هزینه زیاد موفق شد تعداد آن ها را به ۱۹ راس رسانده و نمونه موفق از یک تلاش دلسوزانه برای رفع یک خطر محیط زیستی را به نمایش بگذارد. زاهدپور گفت: وقتی تصمیم گرفتم که این مکان را به محلی برای نگهداری گوزن زرد ایرانی تبدیل کنم، برخی دوستانم مراسم زایش کردند و می گفتند «وقتی این کار برات سودی نداره چرا میخوای این همه هزینه کنی؟» وی ادامه داد: زمانی که تصمیم به حفظ گوزن زرد ایرانی گرفتم از هزینه برای آن واهمه نداشتم. در این مدت بیش از ۱۲ میلیارد ریال هزینه کردم و ماهانه نیز بیش از ۲۰۰ میلیون ریال برای این گوزن ها پول غذا و نگهداری می دهم. وی بیان کرد: تنها کسی در ایران هستم که گوزن زرد ایرانی را به عنوان بخش خصوصی نگهداری و تکثیر می کنم و در این مدت به لطف تلاش مبتنی بر نظرات کارشناسانه، شاهد زایش گوزن دوقلو بودم که این کار در دنیا برای اولین بار اتفاق افتاد. زاهدپور ادامه داد: وقتی برای اولین بار زایش گوزن دوقلو را در اینستاگرام منتشر

جمعیت گوزن قرمز در نیم قرن اخیر به دلیل شکار بی رویه کاهش نگران کننده ای یافت و به خط پایان زندگی نزدیک شد. به گزارش ایرنا، شعبان زاهدپور اهل شهرستان کردکوی با راه اندازی اولین و تنها مرکز پرورش این گونه جانوری در ایران با وجود موانع و سنگ اندازی های متعدد، خطر انقراض را تا حدی از سر این گونه جانوری دور کرد. بر اساس سرشماری جمعیت جانوری در اواخر دهه ۵۰ بیش از ۲ هزار راس مرال قرمز در پارک ملی گلستان زندگی می کردند که این آمار در سرشماری اوایل دهه ۹۰ با کاهش ۸۰ درصدی به حدود ۲۰۰ راس رسید. کارشناسان تخریب زیستگاه و شکار را مهمترین تهدید علیه این گونه جانوری می دانند اما در کنار آن معتقدند تغییر اقلیم، گرم شدن کره زمین، خشکسالی و کم بارشی باعث محدودتر شدن زیستگاه جانوران کشور از جمله گوزن قرمز ایرانی شده است. احداث جاده، خطوط انتقال نیرو و لوله ها و کانال های آب، توسعه شهری و روستایی، تبدیل اراضی به کشاورزی از جمله عواقب تخریب زیستگاه های جانوران است که این اقدامات باعث جدایی ژنتیک گونه هایی مانند مرال ها شده و به دلیل تبدیل محدوده زندگی آن ها به جزایر متعدد، تبادل ژنتیک آن ها را از بین برده است. در این شرایط و با روند کاهشی جمعیت گوزن زرد ایرانی که با نام مرال نیز شناخته می شود، شعبان زاهدپور تصمیم گرفت برای حفظ این گونه رو به زوال جانوری دست به کار شود و بدون کمک مالی مجموعه های دولتی،

شاهنامه بخوانیم



آزاده حسینی

گَرْدِ گَرْدِ گَرْد

• «گَرْد» به معنی دلیر، دلاور، پهلوان، این کلمه بارها در شاهنامه همراه با نام برخی شخصیت‌ها تکرار شده است.
 *برآمد به سنگ گران سنگ خرد
 همان و همین سنگ بشکست گرد
 *بیآورد هر سه بدیشان سپرد
 که سه ماه نو بود و سه شاه گرد
 • «گَرْد» به معنی اطراف و پیرامون:

یادداشت
دبیر صفحه

داستان لوبیای سحرآمیز را که خواننده یا شنیده ایم، اگر هم نه، همین الان نگاهی در سایت‌ها بیاندازید و خلاصه داستان را بخوانید. شاید همه ما در زندگی یک لوبیای سحرآمیز داریم. شما با لوبیای خود چه می‌کنید؟ در قرمه سبزی و آبگوشت و آش می‌اندازید و می‌خورید و بهره می‌برید، تا بخشی از پروتئین بدن‌تان را تأمین کند؟ آن را در کابینت نگهداری می‌کنید تا روز مبادا؟ و شاید هر روزی که می‌گذرد به نظر‌تان هنوز مبادا نشده؟ آیا لوبیای شما هنوز سالم است؟ شاید بهتر است آن را در محیطی مناسب بکارید و رشد و پرورش دهید. لوبیای سحرآمیز ما درک و هوش و انتخاب ماست. می‌توانیم لوبیای خود را پرورش دهیم و از برگ‌ها و شاخه‌های آن بالا برویم. لوبیایی که ریشه در همت، هدف و برنامه‌ریزی‌های ما دارد. بیایید با هم داستان لوبیای سحرآمیز را بازآفرینی کنیم و داستان‌های خود را برای ما بفرستید. می‌توانید به جای لوبیای سحرآمیز، گیاه دیگری در نظر بگیرید. یا لوبیایی که در شب‌های خاصی زیر نور ماه رشد می‌کند و شما با آن به ابرها و ستاره‌ها می‌روید و با ماجراها و تجربه‌های تازه برمی‌گردید.

سنگ صبور



معصومه‌مازندرانی

در روستای کوچک با جمعیتی صد نفره زندگی ساده‌ای داشتند و همه با هم یک دل بودند. این روستا به سنگ صبور معروف بود چون پیش رودخانه سنگی بزرگ و فرسوده بود و همه اهالی روستا به سمت رودخانه می‌رفتند و با آن سنگ درد و دل می‌کردند. خانواده‌ای نزدیک رودخانه زندگی می‌کردند و دختری هفت ساله داشتند. دخترک با خود فکر می‌کرد چرا هر روز جمعیت زیادی از مردم می‌آیند و با سنگ صحبت می‌کنند؛ مگر سنگ قلبی دارد و حسی دارد که آن حرف‌ها را درک کند، گوشی دارد که صحبت‌هایشان را بشنود و زبانی دارد که با آن‌ها صحبت کند؟ دختر به مادر گفت: «مگر سنگ انسان است که با سنگ درد و دل می‌کنند؟! مادر گفت: «نه انسان نیست اما از انسان‌ها بهتر درک می‌کند و صحبت را می‌شنود». دختر گفت: «چطور؟! مادر گفت: «سنگ هیچ وقت تهمت نمی‌زند و پشت سر کسی غیبت نمی‌کند و همه را دوست دارد و به خاطر همین است که آدم‌های روستا همه با هم صمیمی هستند». دخترک با خود به فکر فرو رفت و روزی رفت پیش رودخانه کنار سنگ نشست و با سنگ صحبت کرد. سوال پرسید و گفت: «خسته نشدی غصه و درد دل آدم‌ها را گوش می‌کنی؟! سنگ گفت: «نه، من برای بنیان این خانواده بزرگ که در کنار هم زندگی می‌کنند تلاش می‌کنم من مانند بزرگ محل هستم مشکلات را حل می‌کنم به درد و دل‌های همه گوش می‌دهم». دخترک گفت: «پس تو سنگ صبوری! سنگ گفت: «بله». دخترک از آن پس با سنگ دوست شد. همیشه با سنگ صبور درد و دل می‌کرد و خیلی خوشحال بود که یک نفر واقعی در زندگی‌اش هست مورد اطمینان مثل سنگ صبور و حامی بزرگ تمام اهالی روستاست.

روزگار بود چه خوش سلیقه



سیده زهرا علوی نژاد

آوای صدايت را شنيدم تا
 رفتم غش و ضعف من براي
 تا ديد دلم روی تو

دوستانم بیهوده باقی بماند. اولین قدم همیشه سخت‌ترین و مهم‌ترین قدم است. باور داشته‌م تمام امید و دعای دوستانم پشت هر قدم مرا همراهی خواهد کرد. خود را به سختی به دریاچه تار رساندم. و خود را به داخل آن پرتاب کردم. دریاچه حدود ۲۰۰۰ متری عمق داشت. به کف دریاچه رسیدم و خود را در خاک محکم کردم. از اینجا نقطه آغاز؛ شکل می‌گیرد. چشمانم را بستم و با عهدی قدیمی دریاچه را از خواب صد ساله اش بیدار کردم. دریاچه که تمام مدت در خواب به سر می‌برد، با بیدار شدن متوجه رخدادهایی شد که در اطرافش رخ داده بودند و او متوجه نشده بود. حتی با اینکه دریاچه قادر به بیان خودش نبود با ناآرامی‌هایی که در دلش بوجود آمده بود متوجه غمی شدم که کمتر از مال من نیست. حالا ما تنها افرادی بودیم که باید با این سرنوشت مبارزه می‌کردیم. خودم را به دریاچه سپردم و به خواب رفتم. از اینجا به عهده‌ی او بود. دریاچه با تمام قدرتی که در تک‌تک مولکول‌هایش وجود داشت نیروی زندگی را از زمین و آسمان دریافت و به دانه منتقل کرد. دانه با سرعت بی‌اندازه‌ای شروع به رشد کرد و در چند ساعت ریشه‌هایی طولی و عظیم تمام دریاچه و زمین را پر کرد. ریشه‌های عظیم جثه که با تمام نیرو از زیر سنگ و سیمان سر بیرون می‌آوردند و مانند کرم‌هایی غول‌پیکر شروع به تخریب سازه‌های انسانی کردند. و انسان‌ها از شدت ترس پا به فرار گذاشتند و همه چیز را پشت سر خود رها کردند. دانه حالا تبدیل به درختی چند هزار متری شده بود و تمام محوطه را تحت پوشش خود داشت. درختی که از طرف آسمان ماموریت نگاهبانی از دماوند را دریافت کرد و به نگهبان دماوند تبدیل شد. مکانی که انسان‌ها امکان دخالت در آن را نداشتند. دماوند سالیان سال در کنار سایه‌ی نگهبان به کهن‌ترین مکان مقدس در زمان خود تبدیل شد که هیچ نوع آلودگی و ناپاکی محیط پاک و دست‌نخورده‌ی آن را تحت تأثیر قرار نمی‌داد.

خدای واحد



یسری شهواری

حمد و سپاس مخصوص خدایی است که پروردگار جهانیان است. خدای مهربان تو را بابت تمام نعمت‌هایت، برای تک‌تک سلول‌ها، برای نفس کشیدن شکر می‌گویم. خدایا از تو برای بخشش خطاهایمان و فرصت دوباره ممنونیم. نه می‌توانیم فضل تو را بشماریم و نه می‌توانیم شکرگزار یکی از هزاران آن باشیم. واقعا اگر دو خدا وجود داشت چه میشد؟ یکی می‌خواست یک سال ۳۶۵ روز باشد و دیگری ۲۱ روز دیگر به آن اضافه می‌کردا یکی می‌خواست ماه دور زمین بچرخد و دیگری می‌خواست زمین به دور ماه! یکی می‌خواست همیشه روز باشد و دیگری همیشه شب را می‌خواست! اما تمام این فرضیه‌ها اتفاق نمی‌افتد چون خداوند تبارک و تعالی هرگز نمی‌تواند دو تا باشد.

خدای یکتا و بی‌همتا
 دوست دارم چون تو خدایی!

نگهبان دماوند



فاطمه‌مزنگی

دریاچه از شدت سرما یخ بسته بود و با هر نفسی که می‌کشید، بخاری از گرم‌ها از روزنه‌هایش خارج می‌شد. فقط چند برگ کوچکی برایش باقی مانده بود و شاخه‌هایش با هر وزش باد به خود می‌لرزیدند و سرما به عمق وجودش رسوخ می‌کرد. تمام دوستان کوچکش زیر برف و سرما یخ زده بودند و جز دانه‌ای کوچک چیزی از وجودشان باقی نمانده بود. بی‌صبرانه منتظر بهار بودم. بی‌خبر از آنکه چه اتفاقی در آینده رخ خواهد داد. بهار با اولین برگ سبز و جوانه‌ی تازه آغاز شد. مدتی می‌شد که جدا از توریست‌ها که برای گردش و تفریح به این مکان می‌آمدند، افراد بسیار دیگری مشغول به نقشه‌کشی و منتقل کردن وسایل مختلف به این مکان بودند. دلم گواه خوبی نمی‌داد و دوستان دور و اطرافم با وحشت از چکمه‌هایی بزرگ صحبت می‌کردند که خانواده‌هایشان را لگدمال می‌کرد. کم‌کم با نگاه به اتفاقات دور و اطرافم متوجه چیزی شدم که مرتباً آن را انکار می‌کردم. داستانی که در کودکی سیم‌خ‌برایم تعریف می‌کرد، خارج از وهم و خیال واقعیتی زنده بود. سیم‌خ‌را اولین بار زمانی دیدم که دانه‌ای کوچک و نابالغ بودم. او پرنده‌ای با وقار و زیبا بود که هر بار با باز کردن بال‌هایش در آسمان، سایه‌اش تمام زمین را در بر می‌گرفت. اما یک روز تصمیم گرفت پرواز و زیبایی‌های دنیا را ببیند. و زمانی که برگشت دیگر آن دوست قدیم نبود. صدایش خش برداشته بود و پره‌هایش مرتباً ریزش می‌کردند. او مرا نسبت به محیط بیرون آگاه کرد و داستان‌هایی برایم تعریف کرد که وحشت را به وجود هر موجودی تزریق می‌کرد. چه برسد به دانه‌ای که به تازگی جوانه زده، دلم نمی‌خواست این‌ها را باور کنم. اما چیزی که مقابل چشمانم در حال رخ دادن بود؛ قابل انکار نبود. سیم‌خ‌را بعد گفتن حرف‌هایش از این جهان رفت تا مکانی بهتر برای زندگی پیدا کند. اما من و دیگر دوستانم چه کاری باید انجام می‌دادیم؟! اینجا تنها خانه‌ی ماست و جایی جز اینجا را برای رفتن و ماندن نداریم. مستاصل به اطراف نگاه می‌کنم که چگونه دوستانم زیر ماشین‌های آل‌ت و بیل‌های انسان‌ها لگد مال و دفن می‌شوند. شاخه‌هایم از شدت غم می‌لرزید و ریشه‌هایم در خاک خود را به زمین فشار می‌داد. خانه و زندگی‌مان در چند قدمی نابودی بود و من چاره‌ای جز قبول حقیقت نداشتیم. کاری از دست من بر نمی‌آمد. با اولین ضربه‌ای که به تنه‌ام وارد شد، خود را افتاده بر زمین دیدم و چشمانم بسته شد. با همه‌ی شدیدی چشمانم را از هم باز کردم. بدنم آنقدر کوچک شده بود که می‌توانستم به راحتی به هر گوشه و کناری بجهم. محیط اطراف پر بود از آدم‌ها و سازه‌های انسانی. و چیزی از خانه‌ی من باقی نمانده بود جز دریاچه‌ی تار و گل‌های اطرافش. انگار در حال تماشای جهنم بودم. وجودم از شدت غم و تنفر از چنین سرنوشتی فشرده می‌شد و واقعیت اینکه من تنها فردی هستم که زنده مانده روحم را خرد می‌کرد. تصمیم خود را گرفتم. من این مکان را پس می‌گیرم. و نمی‌گذارم مرگ



کنبد تیزگرد هم اشاره به آسمان دارد و گردش هستی و روزگار که باشتاب می گذرد.

• هر آنکس که با تو بچوید نبرد
سراسر برآور سرنشان به گُرد
• جهاندار محمود کاندر نبرد
سر سرکشان اندر آرد به گرد
• گراو با تهمت نبرد آورد
سر خویشان را ز گرد آورد.

• گاهی وقت ها هم با تلفظ «گُرد» ممکن است به معنی گردیدن و چرخیدن باشند:

• به بندوی و گسته هم کرد آنچه کرد
نیاساید این چرخ گردون ز گرد

• در بعضی موارد هم «گُرد» به معنی غم و اندوه است، مانند غباری از غم و اندوه که بر هستی می نشیند:

• سپه دید چون کوه آهن روان
همه سر پر از گرد و تیره روان

• همه سر پر از گرد و دیده پر آب
کسی را نبد خورد و آرام و خواب

• ز گیتی هر آنکس که او چون تو بود
سرش پر ز گرد و دلش پر ز دود

• گاهی هم به معنی گردنده است، زمانی همراه با صفتی می آید:
چه جوئیم از این گنبد تیزگرد
که هرگز نیاساید از کارگرد.

• به گرد جهان چار سالار من
که هستند بر جان نگهدار من
• همی بر شد آتش فرود آمد آب
همی گشت گرد زمین آفتاب
• شب آمد برافروخت آتش چو کوه
همان شاه در گرد او با گروه

• «گرد کردن» به معنی جمع کردن و یا دور هم جمع شدن:
• جهان فریبنده را گرد کرد
ره سود بنمود و خود مایه خورد

• پزشکان فرزانه گرد آمدند
همه یک به یک داستان ها زدند

• «گرد» یعنی گرد و غبار، گرد و خاک که همراه با تازیدن اسبان و تاخت و تازها و جست و گریزها برخاسته و در فضا پخش می شود:

• ز یاقوت سرخ است چرخ کیود
نه از آب و گرد و نه از باد و دود

• سحرگه سواری بیامد چو گرد
سخن های پیران همه یاد کرد

• چو لشکر بیامد ز دشت نبرد
تنان پر ز خون و سران پر ز گرد

• البته گاهی سر کسی را «به گُرد آورد» یا «ز گُرد آوردن»، کنایه از کشتن و سر او را جدا کردن و نابود کردن است:

پنجره



نرگس کوهکن

سقف خانه ها به آسمان رسیده و در و پنجره های گوناگون در میان دیوارها خود نمایی می کنند، جلوی برخی از پنجره ها گل و گلدان است و به روی برخی دیگر پرده کشیده شده است. برخی پنجره ها باز هستند و گنجشکان و حال و هوای تازه را مهمان خود می کنند. برخی از پنجره ها را آنقدر گرد و غبار گرفته که با دستمال کردن کثیف تر می شوند. بعضی از پنجره ها هم ظریف و شکننده اند. بعضی ها هم ساده اما با ضخامت ترند. تعدادی از پنجره ها سال ها عمر می کنند. بعضی ها هم از سر سهل انگاری دیگران زود می شکنند. هر کدام از پنجره ها را میتوان به انسان های متفاوت تشبیه کرد، پنجره های باز مثل انسان های دست و دل بازند دلشان مانند دریا وسعت دارد مهربانی شان همیشگی است قلبشان صفای سعادت است و نگاهشان پر محبت. اما برخی پنجره ها همیشه بسته اند سرما و گرما هم ندارد. پرده ها را بر قلب هایشان می کشند. درست مثل انسان هایی که خسیس و تنها هستند هیچ دوستی ندارند و از خساستشان در ضررند و هیچ کس به دلشان راه ندارد. پنجره های گرد و غبار گرفته مانند انسان هایی هستند که دلشان تیره ی تیره شده از کینه و حسرت، دشمنی و حسادت؛ آنقدر سیاهی دل هایشان عمیق است که اگر بخواهیم پاکش کنیم کثیف تر می شوند.

برخی پنجره های زیبا هم در میان دیوار خودنمایی می کنند زیبا و براقند شبیه به انسان های ظاهر بین و تجمل گرا هستند، این انسان ها آنقدر خود را سرگرم جذابیت های ظاهری می کنند که از سرمایه درون باز می مانند. پنجره هایی هم هستند ضعیف و ظریف که با هر باد و طوفانی می شکنند، انسان های ضعیف هم در برابر چالش های زندگی همین قدر شکننده و ضعیف هستند زود نا امید می شوند و از پا در می آیند. در مقابل پنجره هایی ساده اما قوی اند که با هر گرما و سرمای نمی شکنند، مانند انسان های با ایمان در هر شرایطی ایمان قوی دارند زود امید خود را از دست نمی دهند و با هر ترکی نمی شکنند و باز محکم تر در برابر حوادث می ایستند. آنقدر محکم می ایستند تا شکستش بدهند. در این میان انسان هایی را می شناسم که با سهل انگاری عمرشان کوتاه تر می شود. با اعتیاد به مواد، شهرت، ثروت آنقدر که فقط زندگی را در همین چند روز خلاصه می کنند. راستی شما از کدام دسته اید؟ مطمئنا سعی می کنید از بهترین ها باشید.



حیرت کرد از آن همه حیات
تو بودی گلی از گل های بهشت
که دست زدن به تو بود ممنوع
آن قدر مهربان بودی که
همه می خواستند با تو باشند هم نوع
ندانستند واقعا فرشته ای و
افتاده از زمین برایم
شب ها می دیدم تو را از دور
دل من خواست پیشت بیایم
آسمان شده رنگین اما
نیستی اینجا تو محبوبم
من برایم می دادم جان
می گفتم تو که باشی همیشه من خوبم
چرا رفتی از میان ما آخر
ندانستیم لیاقتت را درست
کاش می شد که از اینجا
نامه ای کنم برایم پست
حرف های دل را بگویم چگونه
حالا که نیستی و دیر به یاد افتاد
چرا رفتی از میان ما
تا آخر نمی برم تو را از یاد
روزگار بود چه خوش سلیقه
چه گل قشنگی را چید
تا با قلم نوشتم این را
چشمه ی اشکم باز دمید

چرخش طولانی چرخ



فاطمه زهرا تریابی

شاهدان شیطنت از آدمست از او بترس
شاعران شوریده و هیبت شیطان ترس
شاه از تخت بهشتی شده آمده روی زمین
دوست از خنجر نادوست شده دل خونین
کج به کج رفته دیوار تریا ز زمین
خنده آدمیان! وای دروغیست همین
خنجر از تیزی خود مات بماند و مبهوت
پیش از آن ریزش آوار زمین در بهوت
کوری از آن من و چشم از آن تو و او
کور شاید بشوی چاله نشانم بده کو؟
هان از گردش طولانی چرخ آگاهی؟
می رود دل به سراغ تباهی گاهی!

سلام ماهلی جانم! ممنونم به خاطر نامه ات! من نام نامه ات را «خاطره ی ماه مغرور» گذاشتم. چون یک نویسنده از نظر من باید هر لحظه را برای ایده پردازی شکار کند! من هم می خواهم خاطره ام را با ماه برایت بنویسم.

ماهلی جان! من نام این خاطره را «پرش به سمت کسوف» می گذارم. داستان از جایی شروع شد که با دوستانم تصمیم گرفتیم به بالای صخره ای بلند برویم و ماه را بگیریم. وقتی شب شد، حرکت کردیم. صخره ای بلند و استوار پیدا کردیم و از آن بالا رفتیم. تا دوستم «تسرا» خواست ببرد، پیر پلنگ دوان دوان سمت ما آمد و گفت: «تسرا جان نپرا! نپرا! حالا خورشید جلوی ماه را می گیرد و می سوزید!»

ما به حرف پیر پلنگ گوش کردیم. و بعد از اتفاق لحظه ای صبح شد، ما با تعجب به همدیگر نگاه کردیم و بعد پیر پلنگ گفت: «به این تغییرات کسوف می گویند. کسوف به پوشانده شدن ماه توسط خورشید گفته می شود. و لحظه ای صبح می شود. اگر تسرا می پرید؛ خورشید او را می سوزاند!»
ما از پیر پلنگ تشکر کردیم و حرفش را در ذهن خود ثبت کردیم.



سوگند خبلی

چشمش
سیاره سیاه کوچکیست.
اگر بخواهم از هوایش بگویم
بهار زمین ماست.
گاهی گرم و صمیمی،
طوری که گرما به دلت هم نفوذ می کند و
دل گرم می شوی!
گاهی سرد و غریبه،
طوری که انگار خانه ی دل ویران شده است
و سوز سردی به دل می رسد و یخ می بندد.
اما
همان سیاره کوچک،
در قلب من جایی بزرگ دارد
که دنیا با تمام گستردگی اش ندارد.

دو شعر از فائزه رسولی

• نمی دانم عشق یا
از تو خواهم نوشت
و از دردی غریب خواهم گفت
دردی که ما را به انتها می رساند
اما هیچکدام از ما توان گفتش را
نداریم
نمی دانم این عشق است
یا توهم خواستن.
• هر چه باید
روزی خواهد آمد
به جای کلمه ی «شاید»
خواهم گفت: «باید»
و از میان هر چه آید
دور خواهم ریخت
هر چه را که باید

پرش به سمت کسوف

سیده فاطیماعقبلی



تالاب‌های بین‌المللی گلستان آبگیری شدند



خبر

صدور ۳ هزار رأی جایگزین
حبس در دادگاه‌های گلستان



رییس کل دادگستری گلستان گفت: با صدور رأی جایگزین، از زندان رفتن ۳ هزار نفر در نیمه نخست امسال در استان جلوگیری شد. به گزارش روابط عمومی، حیدر آسیابی با بیان اینکه گلستان از استان‌های پیشرو کشور در صدور رأی جایگزین حبس است، گفت: با استفاده از ظرفیت قانون این آرا برای جرایم سبک و کسانی که سابقه دار نیستند، صادر می‌شود. وی افزود: الزام به خدمات عمومی رایگان، دوره مراقبت و جزای نقدی از جمله انواع رأی جایگزین حبس هستند که قضات مطابق ماده ۶۴ قانون مجازات اسلامی با ملاحظه نوع جرم و کیفیت ارتکاب آن، آثار ناشی از جرم، سن، مهارت، وضعیت، شخصیت و سابقه مجرم، وضعیت بزه دیده و سایر اوضاع و احوال، برای محکومان صادر کردند. وی گفت: بیشترین رأی جایگزین حبس را قضات حوزه‌های قضائی مینودشت، علی‌آبادکنول و گرگان صادر کردند. به گفته آسیابی، محاکم تجدیدنظر استان هم در صدور رأی مربوط به استفاده از سامانه‌های الکترونیک (پابند الکترونیک) پیشتاز هستند. رییس کل دادگستری گلستان گفت: قضات استان سال گذشته هفت هزار و ۷۶۸ رأی جایگزین حبس صادر کردند که ۲۴ درصد نسبت به سال پیش از آن، بیشتر بود.

گرگان ۲۲ هزار هکتار دارای آب است که تقریباً نیمی از آن خشک شده است. وی افزود: لایروبی کانال تغذیه کننده خلیج گرگان ۹۷.۵ درصد پیشرفت دارد و امیدواریم عملیات لایروبی تا پایان آبان ماه به اتمام برسد و با اختلاف تراز که وجود دارد حدود ۵۵ تا ۶۰ سانتی متر تر از آب در خلیج گرگان برگردد و بخش‌هایی از خلیج گرگان آب‌گیری شود تا تبادل آب بین خلیج گرگان و دریای خزر برقرار شود.

رودخانه اترک وارد می‌شود تا حدودی که طی چند سال گذشته به خاطر خشک سالی‌ها به وجود آمده بود جبران شود. وی افزود: بر اساس تصاویر ماهواره‌ای و یا میدانی که داشتیم حوزه تالاب نامل گمشان از مساحت ۲۰ هزار هکتاری اکنون سه هزار هکتار آن دارای آب است. خیرآبادی با اشاره به اینکه خلیج گرگان در مهرماه از شرایط خوبی برخوردار نبوده است، اظهار کرد: بر اساس تصاویر ماهواره‌ای اکنون خلیج

تالاب آماگل بین ۷۰ تا ۷۵ درصد آب‌گیری شد. خیرآبادی با اشاره به اینکه تالاب آجی گل کاسه شرقی آن حدود ۶۰ تا ۶۵ درصد آب‌گیری شد، اظهار کرد: کاسه غربی این تالاب در حال آب‌گیری است. معاون محیط زیست طبیعی و تنوع زیستی استان گلستان با اشاره به اینکه حدود سه سال است حق آبه وارد تالاب آلاگل نشده بود، گفت: اکنون این تالاب حدود ۳۵۰ تا ۴۰۰ هکتار آب‌گیری شد که امیدواریم حق آبه‌ای که از سمت

معاون محیط زیست طبیعی و تنوع زیستی گلستان از آبگیری تالاب‌های بین‌المللی آماگل، آجی گل و آلاگل در گلستان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، وحید خیرآبادی از آب‌گیری تالاب‌های بین‌المللی آماگل و آجی گل در استان گلستان خبر داد و اظهار کرد: با بارش‌های ابتدای مهرماه سال جاری آب‌گیری مجموعه تالاب‌های بین‌المللی آماگل و آجی گل در حال انجام است. وی افزود: در حال حاضر



فراخوان شناسایی و انتخاب مشاور

شماره مناقصه: ۰۲-۰۰۴-GPIC-CNT-TENDER



شرکت صنایع پتروشیمی گلستان (سهامی عام) در نظر دارد

۵- تضمین شرکت در مناقصه:

عملیات ذیل را از طریق برگزاری مناقصه یک مرحله‌ای همراه با ارزیابی کیفی به مشاور واجد صلاحیت واگذار نماید لذا از کلیه شرکت‌های مشاور متقاضی که مایل به شرکت در مناقصه می‌باشند، دعوت می‌گردد نسبت به ارسال تصویر نامه اعلام آمادگی خود به همراه مدارک بند ۳، حداکثر تا پایان وقت اداری روز یکشنبه ۱۴۰۲/۰۸/۰۷ به آدرس ایمیل TENDER@GPIC.IR اقدام نمایند. شایان ذکر است ارسال نامه اعلام آمادگی در این مرحله جهت بررسی و ارزیابی اولیه شرایط متقاضی بوده و در صورت تأیید صلاحیت اولیه از سوی مناقصه‌گزار، اسناد مناقصه تحویل ایشان خواهد شد.

۱- موضوع مناقصه:

انجام خدمات آزمایشگاهی مکانیک خاک و مقاومت مصالح و استقرار یک واحد آزمایشگاه محلی جهت کنترل عملیات اجرایی پیمانکاران سایت شرکت صنایع پتروشیمی گلستان

۲- محل انجام تعهدات:

استان گلستان، شهرستان آق قلا، سه راه گمشان و جاده اینچه برون- سایت صنایع پتروشیمی گلستان

۳- مدارک که جهت دریافت اسناد مناقصه می‌بایست ارائه گردد:

• ارائه گواهی نامه صلاحیت مشاوره معتبر و پایه ۲ یا بالاتر در رشته ژئوتکنیک از سازمان برنامه و بودجه کشور

• ارائه مدارک حداقل سه تجربه کاری مشابه در سایت‌های پتروشیمی طی پنج سال گذشته

۴- مدت ارائه خدمات:

یک سال شمسی از تاریخ ابلاغ شروع به کار

۶- زمان و محل دریافت اسناد مناقصه:

مهلت دریافت اسناد مناقصه تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۷ بوده و مناقصه‌گران جهت دریافت اسناد مناقصه می‌توانند به آدرس تهران- خیابان کریم خان زند- بعد از خیابان عارف ادیب- ساختمان شماره ۴۶- طبقه نهم مراجعه نمایند. لازم به ذکر است اسناد مناقصه به آدرس ایمیلی که از طرف شرکت کنندگان اعلام می‌گردد، قابل ارسال می‌باشد. لذا متقاضیان می‌توانند در نامه اعلام آمادگی آدرس ایمیل خود را جهت دریافت اسناد مناقصه اعلام نمایند. هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود.

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر متقاضیان می‌توانند با شماره تلفن ۰۹۲۰۲۴۰۴۰۹ تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی شرکت صنایع پتروشیمی گلستان

«»

فعالیت ۸۰ هیات بانوان در گرگان

رییس اداره تبلیغات اسلامی شهرستان گرگان از فعالیت ۸۰ هیات بانوان در گرگان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، حجت‌الاسلام جواد محمدخانی در مراسم گردهمایی خادمین اهل بیت ویژه مسئولان هیات مذهبی اظهار کرد: اکنون در شهرستان گرگان ۷۰۰ هیات مذهبی مشغول فعالیت است که از این تعداد ۸۰ هیات مختص بانوان این شهرستان است. وی افزود: ۳۵ هیات در شهرستان گرگان به صورت هفتگی برنامه اجرایی کنند.

گلشن

۰۱۷۳۲۲۵۱۳۱۶

توصیه‌های ورزشی در صورت مصرف برخی داروها

قرص‌های خواب

علاوه بر بنزودیازپین‌ها، قرص‌های خواب دیگری هم وجود دارند که برای درمان بی‌خوابی تجویز می‌شوند، مثل زولپیدم. این داروها نیز می‌توانند صبح روز بعد حالت گیجی و خواب‌آلودگی و مه‌مغزی ایجاد کنند که البته بر توانایی ورزشی شما اثر خواهند گذاشت.

آنتی‌هیستامین‌ها

آنتی‌هیستامین‌ها برای کنترل علائم آلرژی کاربرد دارند. مثلاً خیلی از افراد از آنتی‌هیستامین‌ها برای تب یونجه یا آلرژی فصلی استفاده می‌کنند. هر چند همه آنتی‌هیستامین‌ها عوارض جانبی یکسانی ندارند؛ اما برخی از آنها خاصیت خواب‌آور دارند و گیجی و خواب‌آلودگی ایجاد می‌کنند. ضمناً بعضی از آنتی‌هیستامین‌ها ممکن است باعث خشکی دهان شده و احساس خستگی به شما بدهند. احساس سبکی در سر نیز ممکن است ایجاد شود. آنتی‌هیستامین‌ها رگ‌های خونی را گشاد می‌کنند و از این جهت احتمال از حال رفتن نیز حین ورزش وجود خواهد داشت.

داروهای فشارخون

داروهای فشارخون مثل مهارکننده‌های بتا یا مهارکننده‌های ACE ممکن است بر ورزش شما اثر بگذارند و اگر ورزش را ناگهان متوقف کنید شاید دچار افت فشارخون شوید. این افت فشار بعد از ورزش می‌تواند باعث از حال رفتن و غش شود. پس بهتر است کم‌کم بدن خود را سرد کنید. دمای بدن افرادی که مهارکننده‌های بتا مصرف می‌کنند ممکن است به‌سختی تنظیم شود. اما به‌طور کلی ورزش کردن فشارخون را بالا می‌برد (حتی در افرادی که داروی فشارخون مصرف می‌کنند). اما مهارکننده‌های بتا در بلندمدت در واقع کمک می‌کنند فشارخون در سطح سالمی حفظ شود.

داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی

خیلی از داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی را می‌توانید بدون نسخه پزشک از داروخانه بخردید، مثل ایبوپروفن. این داروها برای تسکین درد و کاهش التهاب مصرف می‌شوند اما مصرف بلندمدت این داروها می‌تواند مشکلاتی برای سلامتی ایجاد کند. یکی از عوارض خونریزی گوارشی است که می‌تواند باعث کم‌خونی، خستگی، ضعف و سرگیجه، تنگی نفس و دیگر علائم شود. همه این عوارض بر ورزش کردن شما اثر خواهند گذاشت. این داروها درد را پوشش می‌دهند و ممکن است این وضعیت ایده‌آلی حین ورزش کردن نباشد، چون درد علامتی است که بدن ما از آن برای هشدار نسبت به مشکلی که دچارش شده استفاده می‌کند.

مهارکننده‌های پروتون پمپ

این داروها برای درمان ریفلاکس تجویز می‌شوند و به دلیل اینکه بر جذب کلسیم و منیزیم اثر می‌گذارند، در صورتی که طولانی مدت مصرف شوند، می‌توانند کاهش میزان کلسیم در استخوان‌ها را به دنبال داشته باشند. پایین بودن سطح کلسیم در استخوان‌ها به معنی ضعیف بودن آنهاست و استخوان‌های ضعیف هم می‌توانند در معرض شکستگی باشند، خصوصاً حین ورزش کردن.

شل‌کننده‌های عضله

شل‌کننده‌های عضله مثل سیکلوزین‌ها برای اغلب برای درمان اسپاسم‌های عضلانی تجویز می‌شوند و دارای عوارض جانبی‌اند، از جمله افزایش احتمال دهیدراته شدن بدن، خشکی دهان، تاری دید و احساس گیجی و منگی. البته بدهی‌های است که این داروها عضلات را شل می‌کنند.

ادراز آورها

دیورتیک‌ها یا داروهای ادراز آور کمک می‌کنند بدن از شر آب و نمک اضافی خلاص شود. این داروها گاهی برای افرادی که بیماری قلبی، ادم یا فشارخون بالا دارند، تجویز می‌شود. ادراز آورها دارای عوارض جانبی هستند که می‌تواند بر توانایی فرد برای ورزش کردن اثر بگذارند، از جمله سرگیجه، دهیدراته شدن بدن و افت فشارخون.

آنتی‌بیوتیک‌های فلوروکینولون

هر چند بعضی از آنتی‌بیوتیک‌ها تداخلی با ورزش ندارند؛ اما آنتی‌بیوتیک‌هایی مثل سپیروفلوکساسین ممکن است مشکلاتی برای ورزش ایجاد کنند. آنتی‌بیوتیک‌های فلوروکینولون ممکن است باعث تاندونیت شده و اثر منفی بر



خیلی از ما به‌طور مرتب دارو مصرف می‌کنیم و این داروها می‌توانند زندگی ما را بهتر کرده و کمک‌مان می‌کنند عوارضی را که داریم کنترل کنیم. ورزش کردن هم یکی از مولفه‌های یک سبک زندگی سالم است و همه ما باید یک روتین ورزشی در زندگی روزمره خود داشته باشیم، اما آیا با توجه به داروهایی که مصرف می‌کنیم، می‌توانیم بدون هیچ خطری ورزش کنیم؟ به گزارش ایرنا زندگی، اگر دارویی مصرف می‌کنید خوب است پیش از شروع یک روتین ورزشی با پزشک خود مشورت کنید. زیرا هر دارویی می‌تواند نه تنها بر توانایی شما برای ورزش کردن بلکه بر ریسک آسیب‌پذیری‌تان نیز اثر بگذارد. نگران شدید؟ پس ادامه مطلب را بخوانید.

داروهای ضدافسردگی

به‌طور کلی مصرف داروهای ضدافسردگی با ورزش کردن تداخلی ایجاد نمی‌کند و خطری ندارد؛ اما نوعی خاص از داروهای ضدافسردگی یعنی مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین ممکن است باعث خستگی و خواب‌آلودگی شده و ورزش کردن را سخت‌تر کنند. کاهش سطح هشیاری ممکن است ریسک آسیب ورزشی را بالا ببرد. شاید بتوانید با تنظیم زمان مصرف دارو این مسئله را کنترل کنید جوری که بر ورزش شما اثر نگذارد (مثلاً پیش از خواب دارو مصرف کنید). اما مطمئناً چنین تغییری نیازمند مشورت با پزشک معالجتان است. داروهای ضدافسردگی در بلندمدت می‌توانند علائم افسردگی را بهتر کنند و به همین علت تدریجاً انگیزه و انرژی بیشتری برای ورزش کردن خواهید داشت.

استاتین‌ها

استاتین‌ها دسته‌ای از داروها هستند که برای درمان کلسترول بالا به کار می‌روند. سیمواستاتین، آتورواستاتین و فلوواستاتین از معروف‌ترین استاتین‌ها می‌باشند. استاتین‌ها در کنترل کلسترول خون بسیار خوب عمل می‌کنند؛ اما عوارض جانبی آنها ممکن است بر ورزشتان اثر بگذارد، مثل درد عضلانی، گرفتگی و خستگی. در نتیجه انجام تمرینات مقاومتی ممکن است هم‌زمان با مصرف استاتین‌ها سخت شود. اما تمرینات مقاومتی با شدت کم تا متوسط کمک زیادی به کنترل سطح کلسترول خون می‌کند.

بنزودیازپین‌ها

بنزودیازپین‌ها اساساً برای کنترل اضطراب یا کمک به خواب تجویز می‌شوند. در نتیجه بر سیستم عصبی اثر گذاشته و آن را مهار می‌کنند و عوارض جانبی آنها می‌تواند توانایی شما برای ورزش کردن را تحت تأثیر قرار دهد. بنزودیازپین‌ها ممکن است حالت خواب‌آلودگی و بی‌حالی و خستگی ایجاد کنند. در نتیجه احساس می‌کنید کم‌انرژی هستید و تعادل و هماهنگی چندانی ندارید و این بر عملکرد ورزشی شما اثر می‌گذارد.



سلامت تاندون بگذارند. افرادی که دیابت شیرین دارند، سابقه اختلالات اسکلتی عضلانی دارند یا کورتیکواستروئید همراه با آنتی‌بیوتیک‌های فلوروکینولون مصرف می‌کنند بیشتر احتمال دارد دچار مشکلات تاندون شوند، مثلاً پارگی تاندون.

کورتیکواستروئیدها

کورتیکواستروئیدهایی مثل پردنیزون در صورتی که طولانی مدت مصرف شوند، می‌توانند عضلات را ضعیف کنند و این می‌تواند توانایی ورزش کردن و ریکاوری بعد از تمرین را تحت تأثیر قرار دهد.

ضداحتقان‌ها

این داروها برای کاهش گرفتگی بینی به کار می‌روند. داروهایی مثل پزودوافدرین و اکسی متازولین می‌توانند فشارخون و ضربان قلب را بالا ببرند. ضمناً ضداحتقان‌ها می‌توانند تنظیم گرمای بدن و خنک ماندن را سخت‌تر کنند. ورزش کردن با فشارخون و ضربان قلب بالا توصیه نمی‌شود و اگر کسی دچار مشکل قلبی باشد، می‌تواند یک حادثه قلبی ایجاد کند.

محرک‌ها

محرک‌هایی مثل آدرال و ریتالین معمولاً برای کنترل علائم بیش‌فعالی و نقص توجه به کار می‌روند اما بر تنظیم دمای بدن نیز اثر می‌گذارند و می‌توانند بدن را دهیدراته کنند. داروهای ADHD می‌توانند موجب افزایش فشارخون و بی‌نظمی ضربان قلب نیز بشوند که همه این عوارض با ورزش کردن تشدید خواهند شد.

داروهای دیابت

بعضی از داروهای دیابت از جمله انسولین و ضمناً پایین آمدن گلوکز خون، ریسک افت قند خون را افزایش می‌دهند. ورزش کردن به‌خودی‌خود گلوکز خون را پایین می‌آورد، بنابراین ترکیب ورزش و انسولین در صورتی که ورزش متناسب نباشد، می‌تواند ترکیب خطرناکی باشد. ورزش کردن برای کسانی که داروی دیابت مصرف می‌کنند چیز بدی نیست و ممکن می‌باشد؛ اما باید به تغذیه قبل از ورزش و کنترل منظم گلوکز خون حین ورزش اهمیت داده شود.

ملین‌ها

ملین‌ها برای درمان یبوست به کار می‌روند و دارای عوارض جانبی‌اند، از جمله دهیدراته شدن بدن، سرگیجه، تهوع و خستگی. همه این عوارض بر ظرفیت و توان ورزشی اثرگذارند. ضمناً ورزش کردن با مشکلات گوارشی اصلاً خوشایند نیست.