



## خانه کاموا

بورس انواع کاموهای ایرانی و ترک

مدیریت: صیدانلو - ۰۹۳۹۵۷۴۹۶۵

آدرس: مگرگان، میدان مدرس، کوی طالقانی، طالقانی یکم، جنب آژانس کوهسار

مهارت آموزی راهکار کاهش آسیب اجتماعی در محلات حاشیه نشین



۲

اعتبارات راهداری گلستان چهار برابر شد



۳

۱۹ هزار تن وش وارد کارخانه های پنبه پاک کنی شد



۳

ولادت حضرت فاطمه (س) تبریک و تهنیت باد

# گلشن

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

چهارشنبه ۱۳ دی ماه ۱۴۰۲ / سال بیست و پنجم / شماره ۲۷۱۲ / صفحه ۸ / ۲۵۰۰ تومان

### یادداشت اول

## مادر خلاصه خوبی هاست

با مسولیت سردبیر

امروز روز فرخنده ولادت حضرت فاطمه (س) روز زن و مادر است. مادران در هر دوره ای علاوه بر مادری و محبت بی بدیل و رسیدگی به احوال فرزندان، همواره نقش های دیگری هم بر عهده داشته اند. گاه نماد ایستادگی، گاه نماد تربیت و گاه نماد مظلومیت و گاه ... بوده اند و عجیب است که مادران همیشه و همواره توانسته اند همه این نقش ها را در خود خلاصه کنند. در دوران هشت ساله جنگ، مادران ایران نماد ایستادگی بودند و همواره پشتوانه ای برای خانواده. در کنار این نقش ها، باید بخاطر داشته باشیم مادرانی که علاوه بر مادری برای فرزندان خود برای دیگران نیز مادری کرده اند و دست محبت آنها بر سر فرزندان این آب و خاک بوده است. آنها معلمانی بوده اند که روح بزرگشان توان تربیت دهها انسان را در طول تاریخ داشته است. توران میرهادی و زنده یاد تازه گذشته استاد گرانقدر دکتر امیر بانوی کریمی از آنهایند. آنها که با تربیت نسلی لایق و شایسته بزرگترین خدمات را به ایران کرده اند. این روزها اما و خصوصاً در دهه گذشته، نقش مادران ایران زمین تلاقی همه این نقش ها در یک جسم نحیف و یک روح بزرگ است، مادرانی که از صبح خروس خوان بر پایند، تا فرزندان را به مدرسه راهی کنند و در تمام روز و شب نگران درس و تربیت فرزندان خویشند و سپس خود به اداره بروند و بعد زودتر و با خستگی به فکر شام و ناهار و هزار داستان دیگر باشند... اینها همه یک سوی ماجراست، و همه این حکایتها تا به آنجاست که مرد خانواده توان رتق و فتق معیشت را داشته باشد و الا مادران راهی جز صبوری ندارند. مردی که از عهده مخارج بر نمی آید، بد اخلاق می شود و غرولند می کند، چه بسا با خانواده دعوايي راه بیندازد و در نهایت همه ساکت شوند، اما بچه ها از مادر غذا می خواهند و روزی، او باید در فقر و نداری تدبیر معاش کند اما چگونه؟

ادامه در صفحه ۲



چگونه با اضطراب بیماری مقابله کنیم؟

« ۸ »



استان گلستان در نخستین روز ترور حاج قاسم سلیمانی

« ۷ »



روستاهای گلستان به اینترنت پرسرعت دسترسی دارند

« ۳ »

# آب مجازی را اسراف نکنید



جمعیت نظیر ایران لازم است در صادرات کالای خود بویژه صادرات گوشت و تره بار علی الخصوص میوه های ابدار نظیر، هندوانه، گوجه فرنگی، مرکبات، تمهیداتی مناسب را به کار گیرند و مصالح و منافع کشور را فدای کسب درآمدهای ارزی از محل صادرات این نوع محصولات نکنند. و از طرف دیگر خود را از تولید محصولات پر مصرف آب که منجر به مصرف بی رویه آب و تهی شدن منابع آبی کشور میشود، رها کنند. و این نوع محصولات پر مصرف آب را در لیست واردات کالای خود بگنجانند.

عضو بازنشسته هیات علمی دانشگاه

کلان کشور متبوع خود از اهمیت ویژه ای برخوردار شده است و از آنجائی که امکان تجارت آب به لحاظ حجم و قیمت آن وجود ندارد کشورهای کم آب و پر

جهان و بحران شدید کمبود آب در ایران، مساله آب مجازی در بسیاری از کشورها حتی کشورهای صاحب منابع عظیم آب برای برنامه ریزی و سیاست گذاریهای

نوروزعلی حسن عباسی - آب مجازی یا آب پنهان، میزان آبی است که برای تولید یک محصول اعم از فرآورده های کشاورزی یا داروئی یا صنعتی، خوراکی یا غیرخوراکی مصرف می شود. برای تولید یک عدد سیب ۱۰۰ گرمی ۷۰ لیتر، یک هندوانه ۳ کیلوگرمی ۱۵۰۰۰ لیتر، یک کیلوگرم برنج ۳۰۰۰۰ لیتر، یک کیلوگرم گندم دیم ۱۳۵۰ لیتر، یک کیلوگرم ذرت ۹۰۰ لیتر، یک کیلوگرم گوجه فرنگی ۴۵۰۰ لیتر، یک کیلوگرم گوشت گاو یا گوسفند بین ۱۵ تا ۱۰ هزار لیتر آب مصرف می شود. با توجه به تغییرات اقلیمی، کاهش ریزشهای جوی، خشکسالی های ممتد در گوشه و کنار

است، گفت: بیش از ۹۵ درصد مدارس گلستان توسط خیران نیک اندیش احداث یا تکمیل می شود. وی افزود: به جرأت می توان گفت اگر خیرین مدرسه ساز نبودند، امروز نمی توانستیم بخش عمده ای از دانش آموزان و فرهنگیان را در مدارس ساماندهی کنیم، زیرا علی رغم خدمات خوب انجام شده باز هم از نظر فضاهای فیزیکی دچار کمبود هستیم.

باید سرمایه های اجتماعی حفظ شود و در این راستا، نیاز به اعتمادسازی است، افزود: بدون شفافیت اطلاع رسانی و پاسخگویی امکان پذیر نیست ما حلقه وصل دولت و مردم هستیم و باید در کنار هم فعالیت انجام دهیم. مدیرکل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس گلستان با بیان اینکه یکی از برکات انقلاب اسلامی حضور پر رنگ خیران در عرصه های مختلف بوده

فراهی در جلسه هم اندیشی هیأت مدیره و رؤسای مجمع خیران مدرسه ساز، مدیران آموزش و پرورش استان با اشاره به اینکه رویکرد دولت، مردمی سازی امور است، اظهار کرد: یکی از موفق ترین رویکردها مشارکت خیران مدرسه ساز است که خدمات ارزشمندی به علم و دانش داشتند و منشأ کار خیر در مناطق مختلف کشور بودند. وی با اشاره به اینکه

### بیش از ۹۵ درصد مدارس خیر ساز هستند

مدیرکل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس گلستان گفت: بیش از ۹۵ درصد مدارس گلستان توسط خیران احداث یا تکمیل می شود. به گزارش روابط عمومی، وحید

# مهارت آموزی راهکار کاهش آسیب اجتماعی در محلات حاشیه نشین

غیررسمی و حاشیه‌نشین‌ها و معلولان جسمی و حرکتی از جمله گروه‌های هدف در بهره‌مندی از آموزش‌های فنی و حرفه‌ای هستند. وی با بیان اینکه در محلات و سکونتگاه‌های غیررسمی و حاشیه‌نشین گرگان مانند اسلام آباد، الغدیر، التجیراب، اوزینه، توشن، قلعه حسن و مرکز شهر بیش از ۲۷ دوره اجرا شده است، تصریح کرد: در این محلات ۴۵۳ نفر برای آموزش شناسایی شدند. سرپرست مرکز آموزش فنی و حرفه‌ای شهید سلیمانی گرگان با اشاره به اینکه در منطقه قلعه حسن گرگان ۱۴ دوره آموزشی و در چناران سه دوره آموزشی برگزار شده است، یادآور شد: تعهد امسال ما در ارائه آموزش‌های فنی و حرفه‌ای ارائه آموزش به ۹۰۹ هزار و ۷۵۴ نفر ساعت بود که تاکنون ۶۷۹ هزار و ۹۷۵ نفر ساعت آموزش انجام شده است. الاذنی گفت: از ابتدای امسال تاکنون بیش از ۶ هزار نفر در گروه‌های مختلف از دوره‌های مهارتی مرکز آموزش فنی و حرفه‌ای شهید سلیمانی گرگان بهره‌مند شدند. وی با تأکید بر اینکه گواهینامه‌های مهارتی فنی و حرفه‌ای در ۱۵۰ کشور دنیا معتبر است، اظهار کرد: مریبان ما تلاش خود را برای ارائه آموزش‌های کاربردی لازم به فراگیران به کار می‌گیرند. به گفته الاذنی بیش از ۹۰ درصد شرکت‌کنندگان دوره‌های فنی و حرفه‌ای برای یادگیری یک مهارت و به منظور جذب در بازار کار و یا ارتقای شغلی به مرکز ما مراجعه می‌کنند.



به ویژه در شهر گرگان افزوده شود. اداره فنی و حرفه‌ای گرگان برای رونق آموزش‌های مهارتی و خودکفا کردن ساکنان محلات حاشیه نشین و سکونتگاه‌های غیررسمی آستین همت بالازد تا با ترویج مهارت برای رفع بخشی از مشکلات و معضلات این مناطق گام بردارد. سرپرست مرکز آموزش فنی و حرفه‌ای شهید سلیمانی گرگان با اشاره به اینکه یکی از گروه‌های هدف این مرکز در ارائه آموزش، ساکنان مناطق حاشیه‌نشین و سکونتگاه‌های غیررسمی هستند، گفت: از ابتدای امسال تاکنون ۶۷۹ هزار و ۹۷۵ نفر ساعت آموزش مهارتی در مناطق حاشیه‌نشین گرگان ارائه شد. محمد الاذنی با بیان اینکه آموزش‌های فنی و حرفه‌ای به ۱۹ گروه هدف ارائه می‌شود، افزود: سربازان، اصناف، دانشجویان، محلات کم برخوردار، زنان‌ها، مراکز جوارکارگاهی، سکونتگاه‌های

رونق مهارت‌آموزی در مناطق حاشیه‌نشین، یکی از راه‌های کاهش جرایم و آسیب‌های اجتماعی و قرار گرفتن ساکنان این محلات روی ریل اشتغال و خودکفایی است که سازمان فنی و حرفه‌ای با درک این ضرورت انجام آن را در گرگان آغاز کرده تا ارتقای سطح آموزش و مهارت، مرهمی بر درد حاشیه‌نشینان باشد. به گزارش ایرنا، حاشیه نشینی از آن دست معضلات و آسیب‌هایی است که زخم عمیق آن بر چهره شهرها هنوز التیام پیدا نکرده و از آنجا که ساکنان این مناطق گرفتار معیشت روزمره می‌شوند به ابعاد دیگر زندگی کمتر توجه می‌کنند. اغلب مردم ساکن مناطق حاشیه‌نشین، مدرک تحصیلی و گواهینامه‌های مهارتی نداشته و نداشتن مهارت فنی کافی، سطح پایین آموزش و پرورش، سواد ناکافی و به دنبال آن بیکاری، زمینه‌ساز وقوع جرایم و آسیب‌های زیستی شده و روند رشد و توسعه در این مناطق را با کندی همراه کرده است. یکی از راه‌های ریشه‌کنی بحران‌های ناشی از حاشیه‌نشینی، توانمندسازی ساکنان این مناطق است که ارائه آموزش مهارتی ضمن خودکفایی، ترویج کارآفرینی و کاهش بیکاری به رفع بسیاری از آسیب‌های اجتماع کمک خواهد کرد. در سال‌های اخیر، خشکسالی و بیکاری، بسیاری از روستاییان گلستان را برای رسیدن به امکانات رفاهی و زندگی بهتر به شهرها کشانده و در کنار آن ورود اتباع بیگانه و مهاجران نیز موجب شده بیش از پیش بر دامنه حاشیه‌نشینی

## ادامه یادداشت اول

### مادر خلاصه خوبی هاست

به هر حال این روزها فرصت مغتنمی است برای صله رحم و دیدارهایی که باید همواره انجام شود اما گاه با تاخیر اتفاق می‌افتد. شاید در طول روزها و شب‌ها، در میانه هفته‌ها و ماه‌ها و در تنگنای گرفتاری‌ها، وقت و امکان دیدار با مادرانمان را نداشته باشیم و شاید از پدر و مادر دور افتاده باشیم و شرایط برای دیدارشان نباشد، اما نامگذاری چنین روزی به ما یادآوری می‌کند اگر مادرمان به سلامت است به دیدار او برویم و اگر از جهان رسته است خاطره‌اش را در مزارش سبز کنیم. به هر حال روز مادر روز فرخنده‌ای که کمی به احوال خود تامل کنیم و قدر داشته‌هایمان را بدانیم و ارجمندی‌های آنها را پاس بداریم.

### سراهن آموزشی گلستان از سرانه کشوری کمتر است

مدیرکل آموزش و پرورش گلستان با اشاره به اینکه این استان در زمینه فضاهای آموزشی محروم است، گفت: سرانه آموزشی گلستان از سرانه کشور کمتر است. به گزارش روابط عمومی، سیدرضا نظری در جلسه هم‌اندیشی هیأت مدیره و رؤسای مجمع خیرین مدرسه ساز، مدیران آموزش و پرورش استان اظهار کرد: برخلاف آنچه به نظر می‌رسد استان گلستان در زمینه فضاهای آموزشی محروم است و سرانه آموزشی این استان از کشور کمتر است، به طوری که اگر تلاش خیران مدرسه ساز نبود با مشکلات عدیده‌ای مواجه بودیم. وی با بیان اینکه در هر سال تحصیلی گلستان با افزایش تعداد دانش‌آموزان مواجه است، افزود: در این استان برای افزایش سرانه فضاهای آموزشی مثلث عشق بین آموزش و پرورش، مجمع خیرین و نوسازی تشکیل شده است. مدیرکل آموزش و پرورش گلستان با تأکید بر اینکه خیران مدرسه‌ساز، مدرسه ساز نیستند بلکه مدرسه‌باور هستند، گفت: این خیران باور دارند ابرهای توسعه و پیشرفت کشور فقط بر حیطه مدارس می‌بارد.

## فراخوان دعوت به همکاری

### ناظر مکانیک در فرهنگ و ارشاد اسلامی گلستان

اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گلستان به منظور نظارت بر پروژه‌های عمرانی خود از واجدین شرایط در رشته مهندسی مکانیک طی فراخوانی دعوت به عمل می‌آورد.

**فراخوان دعوت به همکاری و شرایط و ضوابط آن ویژه دانش‌آموختگان و فعالان بومی به شرح ذیل است:**

**عنوان شغلی:** ناظر مکانیک **جنسیت:** مرد/زن **نوع همکاری:** تمام وقت

**مدرک تحصیلی:** کارشناسی یا بالاتر در رشته مکانیک سیالات **سابقه کاری:** حداقل ۵ سال مرتبط با مکانیک ساختمان

**حدود وظایف و محدوده کاری نظارت و فعالیت:** نظارت بر پروژه‌های در حال ساخت و تعمیراتی دستگاه اجرایی در سطح استان و تهیه نقشه و برآورد اجرای کار و تهیه و جمع‌آوری اسناد مناقصه

**حقوق:** بر اساس اعتبار در نظر گرفته شده از سوی سازمان مدیریت و برنامه ریزی

**دیگر شرایط احراز:** تسلط به نرم‌افزارهای مهندسی از قبیل اتوکد و تکسا و نیز نرم‌افزارهای اکسل و ورد

متقاضیان می‌توانند مشخصات و سوابق (رزومه) خود را حداکثر از زمان انتشار فراخوان تا ظرف ۱۰ روز آینده به دفتر فنی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گلستان به نشانی گرگان، میدان فخرالدین اسعدگرگانی، بلوار شهید شکاری ارائه کنند.

شناسه آگهی-۱۶۳۵۹۹۷

## مفقودی

### کارت شناسایی

ماشین ساینما مدل ۱۳۹۹ متعلق

به حسام بادی دارای کد ملی

۰۵۸۶۰۰۸۶۰۲۴ به شماره شاسی

NSA۸۳۱۱۰۰۵۸۶۷۲۲۲

و پلاک ۵۹۹ ط ۲۳ ایران ۵۹

مفقود گردیده و از درجه اعتبار

ساقط می‌باشد.



## آگهی مناقصه عمومی



### شهرداری گرگان در نظر دارد

نسبت به خرید وسایل بازی و کفپوش جهت پارک‌های سطح شهر (با مشخصات بارگذاری شده در سامانه ستاد) با مبلغ برآورد اولیه ۴۲,۷۷۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال (بدون تعدیل و یا افزایش قیمت ناشی از تورم) از محل ردیف اعتباری ۶۰۶۳۰۲ بودجه شهرداری گرگان از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید، لذا شرکت‌ها و فروشندگان و یا تامین‌کنندگان واجد شرایط می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۳ لغایت مورخه ۱۴۰۲/۱۰/۳۰ به سامانه ستاد آدرس اینترنتی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) مراجعه نمایند.

سیدمحمد رضا سیدالنگی - شهردار گرگان - شناسه آگهی ۱۶۳۴۳۷۵



# اعتبارات راهداری گلستان چهار برابر شد

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌های گلستان گفت: اعتبارات دور دوم سفر رییس جمهور به این استان در حوزه راهداری و حمل و نقل جاده‌های ۱۲ هزار میلیارد ریال است که نسبت به دور نخست سفر بیش از چهار برابر شد. به گزارش روابط عمومی، عادل مصدقی اظهار کرد: این اعتبار برای رفع نقاط حادثه خیز اولویت دار، خرید ماشین آلات راهداری، بهسازی روکش آسفالت راه‌های اصلی، ایجاد و توسعه راه‌های روستایی و اجرای طرح جامع پایانه مرزی اینچ‌برون هزینه خواهد شد. به گفته وی در سفر دور نخست رییس جمهور به گلستان ۲ هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال برای توسعه راهداری و حمل و نقل جاده‌های استان مصوب شده بود که تاکنون هزار و ۹۰۰ میلیارد ریال آن برای خرید ماشین آلات راهداری، رفع نقاط حادثه خیز و ایجاد و توسعه راه‌های روستایی اختصاص یافت. مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌های گلستان گفت: دولت سیزدهم از ابتدای فعالیت تاکنون افزون بر ۵۴ هزار میلیارد ریال از محل منابع مختلف برای گسترش راه‌های این استان هزینه کرد که از مجموع این اعتبار، ۳۵ هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال با مشارکت بخش خصوصی برای توسعه ناوگان حمل و نقل عمومی بار و مسافر هزینه شد. وی جذب ۱۸ هزار و ۹۵۰ میلیارد ریال از محل منابع ملی و استانی را از دیگر اعتبارات هزینه شده توسط دولت سیزدهم در توسعه راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان برشمرد و گفت: این اعتبارات برای طرح‌هایی



مانند بهسازی و روکش آسفالت ۶۲۹ کیلومتر، ایجاد هشت دورگردان، ایجاد ۴۷ دستگاه ابنیه فنی و بهسازی و تعریض چهار تقاطع پرخطر هزینه شد. مصدقی با اشاره به اعتبارات دور نخست سفر دولت سیزدهم در حوزه راهداری و حمل و نقل جاده‌های گلستان، گفت: در این سفر ۲ هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال برای حوزه راه استان مصوب شد که با جذب ۹۵ میلیارد ریال آن تاکنون چندین طرح بزرگ و زیربنایی

مانند تکمیل تقاطع فاضل آباد، احداث ۲ دور برگردان گنبدکاووس و راهیان، اجرای باند پل ورودی شهر کلاله، آسفالت ۸۸ کیلومتر راه روستایی و ایجاد ۲ بلوک مفصلی در علی آبادکتول و بندرترکمن ساخته شد. گلستان بیش از پنج هزار کیلومتر راه ارتباطی شامل بزرگراه، راه اصلی و فرعی درجه یک، ۲ و سه دارد که حدود هزار و ۵۲۱ کیلومتر آن کوهستانی و یا سخت گذر است.

عمومی، غلامعلی شهمرادی اظهار کرد: هفت روستای بالای بیست خانوار باقی مانده که فاقد ارتباط و دسترسی به اینترنت پرسرعت هستند که تا دهه فجر امسال از این خدمت بهره‌مند می‌شوند. وی بیان کرد: با اعتبارات تخصیص یافته در دولت سیزدهم، ۹۲۵ پروژه مخابراتی با اعتباری بالغ بر ۱۰ میلیارد و ۵۸۰ میلیون ریال در گلستان به بهره‌برداری رسید و تحول خوبی در حوزه ارتباطات استان اتفاق افتاد. وی با اشاره به اینکه گلستان در بخش زیرساخت‌های مخابراتی نسبت به

## روستاهاى گلستان به اینترنت پرسرعت دسترسی دارند

مدیرعامل شرکت مخابرات گلستان گفت: ساکنان ۹۹ درصد روستاهای بالای ۲۰ خانوار استان به اینترنت پرسرعت و پایدار دسترسی دارند. به گزارش روابط

سایر استان‌ها وضعیت بهتری دارد، افزود: توسعه فیبر نوری یکی از زیرساخت‌های ضروری گلستان بود و اجرای آن، بستر ارتباطی پایدار را برای استان رقم زد. مدیرعامل شرکت مخابرات گلستان با بیان اینکه توسعه فیبر نوری برای افزایش کیفیت ارتباطات و سرعت اینترنت ضروری است، یادآور شد: اجرای این پروژه گام مهم در راستای هوشمندسازی استان است. شهمرادی با بیان اینکه مشترکان گلستانی برای بهره‌مندی از فیبر نوری باید درخواست خود را به مخابرات

ارائه کنند، افزود: براساس تکلیف وزارت ارتباطات، اپراتورها موظفند حداکثر تا یک ماه با درخواست مردم برای بهره‌مندی از سرویس فیبر نوری موافقت کنند. مدیرعامل شرکت مخابرات گلستان با اشاره به اینکه بهره‌مندی از سرویس فیبر نوری نیازمند مودم اختصاصی است، گفت: برای کمک به مردم، سیم‌کشی داخل ساختمان برای تجهیز به فیبر نوری به طور رایگان انجام می‌شود و شرایط پرداخت اقساطی نیز برای تهیه مودم اختصاصی فیبر نوری در نظر گرفته شده است.



خبر

## ۱۹ هزار تن و ش وارد کارخانه‌های پنبه پاک کنی شد



رییس اداره پنبه و دانه‌های روغنی جهاد کشاورزی گلستان از ورود ۱۹ هزار تن و ش به کارخانه‌های پنبه پاک کنی در استان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، علی موسی خانی میزان کشت پنبه در گلستان را ۱۵ هزار هکتار اعلام کرد و گفت: سطح برداشت در ۱۴ هزار هکتار انجام شد. وی افزود: ۹ کارخانه پنبه پاک کنی عملیات خرید و تحویل محصول از کشاورزان استان را بر عهده داشتند. رییس اداره پنبه و دانه‌های روغنی جهاد کشاورزی گلستان با اشاره به اینکه عمده این محصول با قیمت ۳۲ تا ۳۳ هزار تومان خریداری شد، گفت: بازنگری‌های اواخر فصل باعث می‌شود تا کیفیت محصول کاهش پیدا کند و بین ۳۶ تا ۲۸ هزار تومان خریداری شد. وی با بیان اینکه برداشت از اوایل شهریور در استان آغاز شد، یادآور شد: تا کنون ۱۹ هزار تن و ش وارد کارخانه‌های پنبه پاک کنی گلستان شد.



## کشف ۳ تن آرد قاچاق در گرگان

فرمانده انتظامی گرگان از کشف ۳ تن و ۶۰۰ کیلوگرم آرد قاچاق در این شهرستان خبر داد و گفت: در پی این کشفیات ۲ دستگاه خودرو توقیف و ۴ نفر دستگیر شدند. به گزارش روابط عمومی، علی تجری اظهار کرد: در پی دریافت خبری مبنی بر نگهداری آرد قاچاق، موضوع به صورت ویژه در دستور کار مأموران انتظامی گرگان قرار گرفت. وی افزود: مأموران کلاتری ۱۵ پس از کسب مجوز قانونی، از محل مورد نظر بازدید و موفق شدند ۹۰ کیسه آرد قاچاق به وزن سه تن و ۶۰۰ کیلوگرم کشف کنند. فرمانده انتظامی گرگان با اشاره به دستگیری ۴ متهم و توقیف دو دستگاه نیسان در این عملیات، گفت: برخورد با سوجدجویان و مقابله با قاچاقچیان به صورت مستمر در دستور کار پلیس این شهرستان قرار دارد و شهروندان در صورت مشاهده موارد مشکوک مراتب را از طریق سامانه ۱۱۰ به پلیس اطلاع دهند.

## آگهی فراخوان مجدد مجمع عمومی عادی

### سالیانه نوبت اول سازمان نظام صنفی رایانه‌ای استان گلستان

با توجه به عدم برگزاری مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول سازمان نظام صنفی رایانه‌ای استان گلستان در فصل پائیز، مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول از ساعت ۱۱ الی ۱۳ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۳۰ با دستور کار زیر برگزار میگردد:

اسامی قطعی نامزدهای کاندیداهای هیات مدیره و بازرس از تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۸ در سایت سازمان به نشانی <https://golestan.irannsr.org> درج میگردد.

**دستور جلسه: ۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرس سازمان**

**۲- بررسی و تصویب تراز نامه سال منتهی به ۱۴۰۲/۶/۳۱ صورت حساب درآمد و هزینه های سال مالی گذشته و بودجه سال آتی**

**۳- تعیین روزنامه کثیرالانتشار**

**۴- برگزاری انتخابات دوره هفتم هیات مدیره و بازرس**

**۵- سایر مواردی که به موجب آیین نامه سازمان در صلاحیت مجمع عمومی عادی می باشد.**

لازم به ذکر است حضور اعضای دارای حق رای در مجمع ضروری است و طبق تبصره ۲ ماده ۳۷ آئین نامه هر عضو میتواند حداکثر و کالت دو عضو غایب در جلسه را داشته باشد.

ضمناً همراه داشتن کارت شناسایی معتبر برای احراز هویت، ضروری می باشد.

آدرس- گرگان خیابان چاله باغ - سالن جلسات تالار پذیرائی کیو (Q)

فرهاد حسن آبادی

رئیس هیات مدیره سازمان نظام صنفی رایانه‌ای استان گلستان



۰۱۷۳۲۲۴۴۳۰۲

۰۱۷۳۲۲۴۱۱۹۵

## یادداشت دبیر صفحه

بین احساساتی که هر انسانی شاید تجربه کند؛ احساس حقارت هم گاهی تجربه می شود. از آن احساساتی که مثبت نگرها می گویند: وای نه! نباید این حرف های منفی را به زبان بیاریم. اما احساس حقارت با به زبان نیاوردن، تمام نمی شود. باید با آن رو به رو شویم. دلایل به وجود آمدنش را بررسی کنیم و سپس آن را برطرف کنیم. با پرورش اعتماد به نفس، مطمئن بودن از جایگاه خودمان؛ و با آگاهی نسبت به توانمندی و ارزشمندی هایی که داریم؛ هرگز این حس به سراغمان نمی آید. آدم ها معمولاً تا زمانی که در محیط همیشگی خود هستند آرامش و اطمینان بیشتری دارند اما با ورود به دنیای جدید و گسترش دایره اجتماعی گاهی ممکن است این حس در بعضی افراد ایجاد شود. اگر با ورود به محیط جدیدی متوجه شدیم که نسبت به سایر افراد مهارت و شناخت کمتری داریم، باید به خود فرصت تجربه و یادگیری نکات تازه را بدهیم. در جایی از تقویم و تاریخ به روز احساس حقارت اشاره شده بود؛ ما هم گفتیم سر صحبت را باز کنیم و از راهروی روشنایی و دانش بگذریم و به شناخت بیشتری برسیم. از طرفی امروز روز «مادر» است و احتمالاً نوشته های «مادرانه» ی شما هفته بعد به دستم می رسد. این روز را به مادر و مقام زن تبریک می گویم. در این روزهای زمستان، به قول سهراب: «روزها تا پرتقالی باد!»

# گاهی با مهر بانی

سوگند میری



گفت: «نمبام» و در نهایت مادرش تنهایی به آن مرکز رفت و کودک و نوجوان هایی را دید. بعضی روی نیمکت نشسته و بعضی ها در حال بازی تنیس، بعضی هایشان قدم می زدند و هر کدام مشغول کاری بودند.

مادر ستایش وارد سالن آنجا شد و خانم هایی را دید که گویا برای کمک به آنجا آمده بودند. از صحبت هایشان متوجه شده که یکی در حال پرداختن هزینه کمک تحصیلی است. دلش هوایی شد و می خواست یکی از آن کودکان را قبول کند و ببرد اما با خودش گفت: «بیخیال نه من نه ستایش هیچکدام که بچه دوست نداریم». وقتی به طرف کودکان کوچکی رفت؛ جلوی راهش دختری قرار گرفت با موهای طلایی چشمان رنگی و قد و قامت زیبا و گفت: «چه خانوم زیبایی

هستین! با چهره غمگین گفت: «عزیزم شما خودت زیبایی و چشمانت و موهایت تو را زیباتر کرده اند!» دختر با چهره ای گریان گفت: «کاش من هم مادری مثل شما داشتم، مادری که وقتی میدید بچه اش گریه می کنه دستشو میذاشت رو سرش، مادری که برای بچه اش غذا درست میکرد، مادری که منو میبرد پارک». مادر ستایش خیلی تحت تاثیر قرار گرفت، دلش سوخت و بغلش که کرد؛ وابستگی به او حس کرد. به خانه آمد و همچنان فکر می کرد. آنقدری که شب خوابش نبرد و فکر آن دختر بود. جوری که در یک نگاه و بغل وابسته شده بود. صبح که شد رفت تا به آن کودک سر بزند، وقتی رسید و داخل رفت، دید دارد بازی می کنند و دختر تا او را دید پرید بغلش. مادر ستایش به دفتر مدیریت رفت و

با خانومی حرف زد، گفت می خواهم سرپرستی این دختر را بپذیرم. بعد از مدتی مراحل اداری تمام شد و با هم به سمت خانه رفتند. وقتی رسیدند ستایش داشت نقاشی میکرد و وقتی آن دختر را دید دختر گفت: «سلام من هستی ام اسم تو چیه؟» ستایش با تعجب گفت: «سلام اینجا چیکار می کنی؟! مادرش گفت: «ستایش جان! هستی از این به بعد خواهر تو حساب میشه ما او را به فرزندی قبول کردیم». ستایش که خیلی خشمگین شد، با عصبانیت گفت: «من خواهر و برادر نمی خوام». و به خودخواه بودنش ادامه داد تا اینکه هستی بیرون رفت و نشست به گوشه ای گریه کرد و گفت: «آخه خدایا یه مادر مهربون و پدر خوب دادی خب چرا الان آبیجم قبول نمیکنه؟!» که ستایش با حرف هایی که مادرش بهش زد رفت و هستی را بغل کرد و گفت: «تو آبیچی منی آبیچی کوچکم!» هستی هم گفت: «آره!» آدم ها می توانند خودشون رو تغییر بدهند عین ستایش و مادرش و کمک بزرگی در راه خدا و هستی کردند. بعد هم مادرشان صدایشان زدند و رفتند با خوشحالی سفره شام را آماده کردند. و از آن روز به بعد یک خانواده کامل بودند و خوشحال!

## تمرین کارگاه نویسندگی: نوشتن ماجرا با حرف «پ»



کوروش رئوفی

در یک روز پرتقالی یک پاندا در یک روستا به نام پانتمین زندگی می کرد. او می خواست یک خانه از بوی پرتقال بسازد. که برای ساخت به پانزده پیچ و هزار پوست پرتقال احتیاج داشت که یک دفعه زد پای یک مارمولک خیلی خیلی بزرگ دید. پاندا ترسید ولی گفت من برای هدفم هر کاری می کنم. و رفت دنبال ردیاب. رفت و رفت تا یک دایناسور گیاه خوار را دید که بسیار بزرگ بود. دایناسور سلام کرد و گفت: اسم من ترسرتاپس است. پاندا با این که ترسیده بود؛ پرسید: «تو من را نمی خوری؟» او گفت: «من گیاه خوار هستم». و پاندا گفت: «می خواهی دوست شوم». در حال گفتگو بودند که یک دفعه یاد خانه پرتقالی افتاد و به ترسرتاپس گفت: «می توانی پیچ هایی که نزدیک افتاده به من بدهی و او گفت: «بله» و با هم به روستایش رفتند و بولینگ بازی کردند و سپس به سینما رفتند و پف فیل خوردند. در تاریکی کسی ترسرتاپس را ندید وقتی از سینما بیرون آمدند مردم تا چشمشان به ترسرتاپس افتاد ترسیدند حتی شوالیه هم ترسید. و فرار کردند و یک پلنگ ظاهر شد و مردم آنقدر جیغ کشیدند صدایش تا سیاره پلوتون رفت و پاندا و ترسرتاپس به مردم گفتند ما شما را از این پلنگ نجات می دهیم. و ترسرتاپس با پلنگ جنگید و او را پرت کرد در پشت بام یک خانه و پاندا هم که دست های قوی داشت، پلنگ را پرت کرد در یک دریا و همه ی مردم خیالشان راحت شد و به ترسرتاپس و پاندا مدال شجاعت دادند. و فردای آن روز ساعت پانزده خانه ای ساختند که بوی پرتغال می داد. و با هم در آن خانه پشمک خوردند و به خوبی و خوشی زندگی کردند.

گرفتند تا روی دیوار مدرسه نقاشی کنند و نظر خود را با مدیر مدرسه در میان گذاشتند. با موافقت مدیر کار را از شنبه شروع کردند. هر سمت دانش آموزی در حال نقاشی بود، رنگ ها پخش در هم رنگ جدیدی می آفریند. و بوی رنگ در شاخه های درخت بید بزرگ مدرسه می پیچید. طرح های اسلیمی و سنتی روی دیوار مدرسه متولد می شدند تا زیبایی خود را به رخ همدیگر بکشند. جمعی از دانش آموزان که داشتند رنگ ها را با هم ترکیب می کردند با مشورت رنگ بنفشی ساختند تا به آسمان طرح سنتی خود بزنند.



معصومه مازندرانی

مهربانی واژه ای است که هر کس تعاریف خاص خودش را دارد، وقتی که با هم مهربان باشیم، دیدگاهمان عوض شده و زخم های قلب ما که شکسته شده ترمیم می شود. گاهی ما انسان ها می گوئیم باید مثل هم رفتار کنیم اما به نظر من هر کس می تواند متفاوت رفتار کند و بر اساس شخصیت خوب بودن، به نفر بعدی مهربانی کردن را بیاموزد. ما در این دنیا هستیم که یکدیگر را دوست داشته باشیم و هم را درک کنیم. ما برای درست زیستن، پا به عرصه گذاشته ایم ولی گاهی رفتارهایی هنگام عصبانیت و بی حوصله بودن انجام می دهیم که باعث می شویم ناخواسته کسی را ناراحت کنیم و آن زمان متوجه رفتار بد خود نیستیم؛ چه خوب است بیاموزیم در هر شرایطی رفتار سنجیده و مهربان بودن را و جهان هم را با مهربانی پر از شکوه کنیم. ساحل دختری ده ساله در خانواده ای بزرگ شده بود که بیشتر شان تند خوب بودند ولی دخترک رفتارشان با همه متفاوت بود و با همه با مهربانی و دوست داشتن رفتار می کرد. ساحل همیشه ذهنش آرام بود به خاطر مهربان بودن خانواده از دختر پرسیدند: چرا تو هرگز در زندگی مضطرب نیستی؟! دختر گفت: چون سعی می کنم با همه به مهربانی رفتار کنم اگر شما هم با یکدیگر مهربان باشید، هیچ وقت استرس نمی گیرید. کارها و زندگی را برای خودتان همانند آبی روان زیبا می کنید، از آن پس خانواده به حرف ساحل گوش دادند و مهربانی را پیشه کردند و زندگی برایشان آسوده شد.



سحر حسن زاده نوری

در جنگلی زیبا و پر از درختان مختلف، حیوانات مختلفی زندگی می کردند. در یکی از روزها سلطان جنگل مهمانی برپا کرده بود و تمام حیوانات را دعوت کرد. حیوانات همگی دور میز نشستند و مشغول صحبت با همدیگر بودند. کمی نگذشت و صحبتشان به شوخی رسید و در میان حرف های شوخی دو نفر ناراحت شدند و دعوی رخ داد. لاک پشت کلاغ را به خاطر سیاهی اش مسخره کرد و کلاغ ناراحت شد. و خرگوش به خاطر قد بلند زرافه او را مسخره کرد و زرافه ناراحت شد. آن ها با هم درگیر شدند و همانطور که همدیگر را می زدند؛ فیلی شروع به صحبت کرد و گفت خدا زیبایی ها را به یک نفر ن داده و هر کسی را متفاوت با دیگری آفریده و همه زیبا هستند، ولی با هم فرق دارند. پس نباید همدیگر را مسخره کنیم و از هم عیب بگیریم.

## داستان با رنگ بنفش



سیده فاطمه اعقیمی

دیوار مدرسه آنقدر نور فرابنفش را جذب کرده بود که دیگر طرح های زیبایش قابل دیدن نبود. دانش آموزان تصمیم

## شاهنامه بخوانیم



آزاده حسینی

آفرینش رستم نام کتابی است به روایت آقای علی نیکویی؛ دکترای پژوهش هنر و کارشناسی ارشد تاریخ ایران باستان؛ که جلد اول آن در پاییز ۱۴۰۲ به چاپ رسیده است. در این جلد از پادشاهی کیومرث تا دوران کی کاووس را با برداشتی از شاهنامه فردوسی به نثر می خوانیم. این کتاب به شصت و یک موضوع در صد و هفتاد و شش صفحه می پردازد. قلم نویسنده چنان شیوا و رساست که گوئی خود حکیم ابوالقاسم فردوسی با همان دانش، امروز با ما معاصر شده و سخن می گوید. مثال:

بلو گفت شاه ای خردمند پور

برادر همی رزم جوید تو سور

«فریدون به فرزندش گفت: ای فرزند خردمند! برادران تو را به جنگ می خوانند و تو با مهر آنان را به سور می خوانی!»

پشت جلد کتاب از زبان نویسنده می خوانیم: «با دور شدن ادبیات محاوره از ادبیات فاخر پارسی در سده جدید، فهم نسل معاصر از شعر با دشواری مواجه شده است. و فالجعه ادبی هنگامی نمود پیدا کرد که دیگر جوانی که شاهنامه یا دیوان حافظ یا سعلی را می گشاید در خوش بینانه ترین حالت تنها می تواند از روی اشعار بیخواند؛ بدون اینکه معنای بسیاری از لغات را بداند». اگر در جستجوی کتابی مفید هستید تا درک خواندن کتاب شاهنامه فردوسی برایتان آسان تر شود؛ پیشنهاد این هفته روزنامه گلشن مهر؛ کتاب «آفرینش رستم» است.



شعر  
با حرف ش

سارا رضایی

شود شنبه بریم پر ز شادی  
پر از شور و شغف هم کامیابی  
شوم بیدار با عشق خداوند  
کنم آغاز روزم را به لبخند  
سلامی می کنم بر اهل خانه  
به شور و شادی و هم شادمانه



فائزة رسولی

نوری خواهد آمد  
از جنس خورشید  
از رنگنای آرمیزاد واقعی  
کسی خواهد آمد  
و خواهد ماند  
اگر هم مانن بلد نبود  
اینبار خودم یادش می دهم



## سکوت



فاطمه مزنگی

صلایم به گوش باد نمی رسید  
دیوار مرا به انتها رسانده بود  
صدا به صدا نمی رسید  
امواج لرزان  
دور و اطراف لبم می رقصید  
تاهمیشه  
هیچ صدایی به صدا نمی رسید

## شخصیت های عجیب لباس ها

آرنیکا روح افزائی



میکند که لباس مجلسی آن را  
گرفته. یواشکی رفت و دید  
که دکمه لباس مدرسه افتاده  
است. چشم های ساپورت  
برق زد و سریع آنرا برداشت.  
و متأسفانه همین اتفاق هم  
افتاد. لباس مدرسه فکر کرد



که کار لباس مجلسی بود و خوشبختانه  
شلوارک که فضول جمع بود، یواشکی  
رفت و دم گوش لباس مدرسه گفت  
که ساپورت آن را برداشته. لباس مدرسه  
زیرچشمی به لباس مجلسی نگاه انداخت و  
دید که در حال گریه کردن است. با پشیمانی  
از او معذرت خواهی کرد و با هم به دنبال

پایین آمد یک ساپورت  
بود که خیلی حسود بود. او  
حسودترین پوشیدنی در کمد  
بود و به دوستی لباس مجلسی  
و لباس مدرسه حسودی کرد  
و تصمیم گرفت دوستی آنها  
را بهم بزند. صبح دل انگیز  
فردا شروع شد و ساپورت تصمیم گرفت  
تا نقشه اش را عملی کند. دزدکی دزدکی  
به سمت آن ها رفت. دید که لباس مدرسه  
در حال خلدحافظی با لباس مجلسی است  
و می خواهد که به مدرسه برود. فکری کرد  
و گفت که باید بروم و وسایل لباس مدرسه  
را قایم کنم آن وقت لباس مدرسه فکر

لباس ها مشغول صحبت بودند که در  
کمد باز شد و لباس فرم مدرسه اسرا وارد  
کمد شد. اسرا کلاس اول بود و با مادرش  
برای ثبت نام مدرسه رفته بود. لباس ها  
تا لباس مدرسه را دیدند برای خودشون  
ژست گرفتند، کروات مودب و تمیز شد.  
لباس مجلسی ذوق زده بود. لباس آبی که  
پاره بود ناراحت بود و لباس کثیف که به  
جای رخت چرک ها رفته بود، خشمگین  
شد. لباس مدرسه از قیافه بعضی از آنها  
خوشحال شد و از بقیه ترسید مخصوصاً  
از لباس کثیف. لباس مجلسی که عاشق  
دوست پیدا کردن بود بلافاصله به سمت  
لباس مدرسه رفت و گفت: «سلام من  
لباس مجلسی هستم میشه با من دوست  
بشی؟» لباس مدرسه از حرف لباس  
مجلسی خوشحال شد و با احترام گفت:  
«بله چرا که نه! اسم منم لباس مدرسه  
است و تازه به اینجا آمده ام؛ راستش منم  
خوشحال میشم با من دوست بشی.» در

بانوی بی همتا



سیده دنیا امیر کاظمی

چشم گشود بر جهان  
دختری از نور بهشت

اسوه زیبای زنان  
پاک دل و نیک سرشت  
خاتمه یافت بعد تو  
زنده به گور دختران  
امت و دین آن بدان  
عقل امیر کافران  
وصف چگونه ات کند  
دایره المعارف  
دُرّ نهران مسلمین  
کاش تو باشی هاتم  
بنت نبی بودی ولی  
ام ابیها لقب  
نیست تو را شبیه در  
مهر و وفا و معرفت  
بعد تو هر لحظه علی  
زمزمه می کند به خود  
فاطمه جان من کجاست  
محسن معصوم چه شد

عروسک ترسناک  
و داوود خان

متین حسینی

یک روز خوش نداشتند. از دست آن عروسک خیمه  
شب بازی نمیتوانستند بازی کنند. آن عروسک ترسناک  
یک شمشیر و یک خنجر داشت و همه ی عروسکها را  
میتربساند. یک روز مثل همیشه صاحب عروسک ها بیرون  
رفت، تا کاری انجام دهد. تمام عروسک ها بیرون آمدند. با  
هم در حال توپ بازی بودند که یک دفعه عروسک ترسناک  
همه را دنبال کرد. عروسک گریه بافتنی همانطور که میدوید  
گفت: «خدا کند شمشیرش به من نخورد، وگرنه پاره پاره می  
شوم». عروسک آفتاب پرست پارچه ای که از ترس یک  
جا قایم شده بود، گفت: «تو دیگر چه میگوئی! من تکه  
تکه می شوم». ماشین پلاستیکی گفت: «درسته من سفت  
هستم ولی با آن شمشیر می شکنم». خلاصه هر کی یک  
چیز می گفت ولی تا به حال هیچکس نمی دانست که  
شمشیر و خنجر از مقواساخته شده اند. یک خبر به گوش  
تمام عروسک ها بجز عروسک ترسناک رسید. خبر این  
بود که یک عروسک قد بلند و قوی به محله ی عروسک  
ها می آید. اسم آن عروسک داوود خان بود. داوود خان تا  
به آن محله رسید، همه او را شناختند. داوود خان یک تبر  
بزرگ فلزی داشت. یک روز همه ی عروسک ها همراه داوود  
خان به توپ بازی رفتند. که عروسک ترسناک از راه رسید.  
عروسک ترسناک تا داوود خان را دید از او ترسید و پا به فرار  
گذاشت. عروسک ها به همراه داوود خان دنبالش دویدند و  
داوود خان با تبر فلزی اش او را تکه تکه کرد. این است  
عاقبت مردم آزاری!



مائده احمدی لیوانی

می نویسم از فرازی بی فرود  
می نویسم از غمی همراه دود  
دود و مه، سیاه و خاکستری  
آتش این سر عشق، مثل رود  
در تنم تبدیل کوه هایی به پودر  
خاک هم اینگونه می گیرد فرود  
جنس جسمم خاکی اما بی فروغ  
قلبم اما آتشی گر میگردد زود



زهرا ریاحی

من یک بستنی هستم. طعم های مختلفی مثل (شکلاتی،  
توت فرنگی، وانیلی، موزی، هندونه ای، طالبی و ...) دارم. می  
دانم که شما بچه ها عاشقم هستید. اما باید بدویند، همه ی  
بستنی ها با طعم و رنگ های خوبی که دارند، برای سلامتی  
ما هم مفیدند ولی هر چیزی، وقت و زمان خودش را دارد!  
بستنی، توی هوای گرم مثل فصل تابستان و بهار خورده می  
شود. از خوردن بستنی توی فصل پاییز و زمستان، به شدت  
خودداری کنی! چون باعث سرما خوردگی و حتی تب و لرز  
می شود! پس همیشه هر غذایی را در فصل خودش بخور!  
بیشتر بستنی ها از میوه درست شلند. مثل بستنی موزی،  
توت فرنگی، طالبی و انواع دیگر. بعضی بستنی ها از پودرها  
یا آجیل ها درست شلند. مثل بستنی شکلاتی، آجیلی، سنتی  
و وانیلی و زعفرانی. حالا می دانم که شما چیزهای زیادی در  
مورد من یاد گرفتید. دیگر باید با شما خلدحافظی کنم. چون  
بخچال دارد صدایم میزنند! خلدحافظا دوست دار شما! بستنی!









## استان گلستان در نخستین روز ترور حاج قاسم سلیمانی



غلامرضا خارکوهی

دیر هنگام رسیدیم. در منزل طبق معمول بیدار ماندم و مقداری مطالعه کردم و اخبار را دیدم و خوابیدم. صبح روز جمعه در حالی که هنوز خواب بودم با زنگ تلفن دخترم بیدار شدم و از او شنیدم که قاسم سلیمانی را ترور کرده‌اند. خبر بسیار ناگوار بود. ساعتی بعد باز دخترم زنگ زد، در حالی که اشک می‌ریخت به گفتگو با مادرش پرداخت. به طوری که از شدت ناراحتی معده درد افتاد. من که مکالمه همسر را با او گوش می‌کردم متوجه شدم که او عمیقاً تحت تأثیر این خبر واقع شده و ناراحت است. او به حاج قاسم سلیمانی خیلی علاقمند بود و او را خیلی باور داشت. \* از هم اکنون من مرتب پیگیر اخبار و تحلیل‌های مختلف پیرامون نحوه شهادت سردار سلیمانی، و واکنش‌ها و رویدادهای مرتبط با آن در میان مردم و محافل و مجامع استان گلستان هستم. حتی انعکاس این جنایت را در سایر شهرهای ایران و کشورهای جهان نیز دنبال می‌کنم. \* این جنایت ساعت ۲۰ و ۱ دقیقه بامداد امروز جمعه ۱۳ دی سال ۱۳۹۸ در کشور عراق به وقوع پیوست. ۸ ماهین حامل سردار سلیمانی، ابومهدی المهندس - فرمانده بسیج مردمی عراق یا حشد الشعبی - به اضافه چند نفر دیگر که همراهشان بودند همه به شهادت رسیدند، آمریکایی‌ها با محاصره آنها از آسمان و زمین با هلی کوپتر و فانتوم اف ۱۵ و پهباد، با شلیک موشک همه را قطعه قطعه نمودند. به طوری که تصویر دست قطع شده حاج قاسم در سایت‌ها و کانال‌ها دست به دست می‌شد. \* دو تن از کارشناسان در شبکه خبر نکات جالبی را اشاره کردند. آقای صادق خرازی می‌گفت سردار سلیمانی آنقدر فضیلت داشت که حتی دشمنانش مثل جان کری - وزیر خارجه سابق آمریکا - برایش احترام قائل بودند. آقای مفتی هم گفت وقتی می‌بینیم که ۷۰۰ تفنگدار آمریکایی آمدند و محافظت از سفارت آمریکا را برعهده می‌گیرند و آمریکایی‌ها از بغداد فراخوانده، باید حواسمان جمع می‌شد که توطئه‌ای در راه است. \* نتانیاهو نخست وزیر اسرائیل نیز از ترس واکنش ایران و حزب الله لبنان، سفر خود را در یونان نیمه تمام گذاشت و به کشورش بازگشت. \* در پی شهادت سرلشکر حاج قاسم سلیمانی، مجمع عالی راهبردی بسیج گنبدکاووس با صدور بیانیه ای نوشت: سردار رشید اسلام و ایران پس از ۴۰ سال مجاهدت برای سرفرازی ملت ایران، اجر مجاهدت‌های خود را با شهادت خونین از خداوند تبارک و تعالی گرفت. او که پرورش یافته مکتب عاشورا بود سرانجام بعد از عمری مجاهدت و فداکاری در سرزمین جهاد و شهادت به مولایش امام حسین (ع) پیوست. \* آیت الله نورمفیدی نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه گرگان، در خطبه‌های نماز جمعه امروز گفت: آمریکایی‌ها نتوانستند با ناتوی خود در منطقه کاری انجام دهند، ولی حاج قاسم سلیمانی ناتوی مقاومت در منطقه بوجود آورد که خار چشم آمریکایی‌ها شد... سردار سلیمانی از یک خانواده متوسط بود، اما ایمانی بسیار قوی، استقامتی ستودنی و خلوص نیتی بالا داشت و شخصاً در تمام میدان‌های خطر حضور داشت، و این‌طور نبود که در خارج از میدان جنگ فرماندهی کند... همان‌طور که حضرت امیرالمومنین (ع) بعد از شهادت مالک اشتر ابراز تأسف کرد ما نیز اعلام می‌کنیم، مصیبت شهادت حاج قاسم سلیمانی تلخ است. اما آمریکایی‌ها بدانند عاقبتی تلخ‌تر در انتظار آنهاست. \* همه ائمه جمعه استان گلستان اعم از شیعه و سنی در خطبه‌های امروز نماز جمعه، جنایت آمریکا را در شهادت سردار سلیمانی محکوم کردند. \* حجت‌الاسلام محمود ترابی امام جمعه گنبدکاووس ظهر امروز در خطبه‌های نماز جمعه گفت: شهادت سردار سلیمانی سبب شد تا مجلس آینده ما عطر و بوی شهادت گرفته و مانند اوایل انقلاب تنها جبهه انقلابیون در کشور ماندگار شود. وی افزود: با شهادت سردار سلیمانی گل بر دهان افرادی که به فکر مذاکره با آمریکا بودند، گرفته شد.

\* حجت الاسلام منصوری خطیب نماز جمعه شیعیان بندرتکرم با اشاره به اینکه حاج قاسم سلیمانی خارچشم دشمنان بود، گفت: زمانی که داعش به مناطق کرکوک و موصل عراق که اکثر مردم آنجا اهل سنت هستند حمله کرد، او در کنار مردم مسلمان این مناطق ایستاد و با همکاری جوانان اهل سنت شکست سختی را بر داعش تحمیل کرد. \* آخوند عبدالکریم جاورامام جمعه اهل سنت گنبدکاووس در خطبه‌های نماز جمعه، اقدام تروریستی نظامیان آمریکا در به شهادت رساندن سردار سلیمانی را محکوم کرد. \* آخوند عبدالباسط نوریزاد نیز که امام جمعه اهل سنت گنبد کاووس می‌باشد، گفت: ما علما و مردم اهل سنت کشور به ویژه استان گلستان و گنبدکاووس این عمل جنایتکارانه را به شدت محکوم کرده و از مجامع بین‌المللی می‌خواهیم که به این جنایت رسیدگی کنند. وی افزود: سردار سلیمانی پیرو امام حسین (ع) بود و راه ایشان را ادامه داد و ما هم اعلام می‌کنیم مسیر و راه سردار اسلام هیچگاه از بین نمی‌رود. او اضافه



کرد: سربازان امام زمان (عج)، بسیجیان و سپاهیان این اشتباه بزرگ آمریکا را بی‌جواب نخواهند گذاشت و انتقام سردار مبارز را از جنایتکاران می‌گیرند. \* آخوند میرزا علی امام جمعه اهل سنت آق قلا گفت: دشمنان اسلام و نظام بدانند که ما تا آخر ایستاده‌ایم. \* مولانا محمدحسین گرگیج امام جمعه اهل سنت آزادشهر در خطبه‌های نماز امروز، با اشاره به شهادت سردار سلیمانی، گفت: این مسئله، ضایعه و مصیبت بزرگی برای کشور و ملت ایران می‌باشد. \* همچنین سایر ائمه جمعه و علمای اهل سنت مناطق استان گلستان در مجالس و مراسم مختلف، اقدام ترویست‌های آمریکایی در ترور سردار رشید اسلام حاج قاسم سلیمانی را محکوم کرده و خواستار ادامه راه آن شهید و انتقام از عاملان این جنایت شدند. از جمله محمد امین آخوند صفری امام جمعه اهل سنت شهر فراغی کلاله، حاج آخوند پهلوانزاده امام جمعه قرناوه علیا، مروه‌تپه، آخوند محمد امین آدینه امام جمعه اهل سنت بخش پیشکمر کلاله، مولانا طه عبدالقدوس رودینی خطیب نماز جمعه اهل سنت شهرستان کلاله و مدرس حوزه علمیه احمدیه قره‌خوجه گالیکش، حاج صفر آخوند قزاقی مدیر مدرسه علوم دینی احمدیه گالیکش، حاج محی‌الدین آخونداحمدی امام جمعه اهل سنت کلاله و... \* یکی از نمایندگان ترکمن، آقای قرچه طیار نماینده مردم گنبدکاووس و دانشی برون در مجلس شورای اسلامی و دبیر مجمع نمایندگان استان گلستان با صدور پیامی در خصوص شهادت سردار حاج قاسم سلیمانی نوشت: شهادت این مرد بزرگ و الهی داغی سنگین و تلمه‌ای جبران ناپذیر است، اما امروز غیرت اسلامی و شجاعت علوی او در خون جوانان و نوجوانان این سرزمین جاری است و راه مبارزه با استکبار جهانی و

اذنابش مصمم‌تر و قوی‌تر به پیش خواهد رفت و به مدد الهی، استکبار جهانی سیلی‌هایی به واسطه این جنایت خواهد خورد که تا ابد فراموش ننماید... بدون شک انتقام خون این شهید بزرگوار برای جانیان و عاملان این اقدام بُردلانه و تروریستی سخت‌تر خواهد بود. \* ساعت ۱۲ و نیم ظهر امروز [۹۸/۱۰/۱۳] شبکه سیمای گلستان اعلام کرد شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی استان گلستان از مردم خواسته که بعد از پایان نماز جمعه، مردم از مقابل مصلاها دست به راهپیمایی بزنند و جنایت آمریکا را محکوم نمایند. من و همسر نیز جلوی مصلاهای گرگان رفتیم و همراه مردم در این راهپیمایی شرکت کردیم. این تظاهرات از قدمگاه امام حسن عسکری (ع) تا جلوی بازار ماهی فروشان گرگان - نزدیک امامزاده عبدالله - ادامه یافت که جمعیت زیادی اعم از مرد و زن شرکت داشتند. من در جلوی صف بودم و با یکی از مسئولان فرهنگی شهر در مورد اهمیت روز ۵ آذر به عنوان روز گرگان صحبت می‌کردم که ناگهان خبرنگار صداوسیما با دوربین و میکروفون جلوی آمد و راجع به آثار و تبعات ترور شهید قاسم سلیمانی سوال کرد و بنده گفتم این جنایت بزرگی بود که کارنامه آمریکایی‌ها را سیاه‌تر کرد و باید منتظر پاسخ ایران باشند. \* بعد از مراسم راهپیمایی گرگان، تاکسی و اتوبوس عمومی کم بود. کاش مسئولان شهر، برای برگشت مردم ناوگان حمل و نقل شهری را هماهنگ می‌کردند و تعداد بیشتری وسیله فراهم می‌شد. بسیاری از مردم به ناچار پیاده رفتند. من و همسر هم پیاده به راه افتادیم و به منزل آمدیم. \* غروب امروز از بازار جمعه گرگان همراه با چند کتابی که خریده بودم به مسجد جامع رفتم و در شبستان آیت الله میربهبهانی به اقامه نماز جماعت پرداختم. وسط نماز مغرب و عشاء، آیت الله میربهبهانی طی سخنانی به تعریف و تمجید از شهید سلیمانی پرداخت. از مسجد جامع که بیرون آمدم رفتم دو کیلو پیاز بخرم، فروشنده با اظهار تأسف از شهادت سردار قاسمی گفت آمریکا کار بدی کرد که او را به شهادت رساند. \* شب هم بعد از اخبار ساعت ۲۱، برنامه تلویزیونی سردار دل‌ها از سیمای استان گلستان پخش شد که در آن سردار معروفی فرمانده سپاه‌نیوی استان گلستان درباره شخصیت و نقش و تلاش‌های شهید قاسم سلیمانی صحبت کرد. \* نکته‌ای که برایم قابل تامل است اینکه سردار سلیمانی آن روز به عنوان یک مقام رسمی و بلندپایه جمهوری اسلامی ایران، به دعوت رسمی نخست وزیر عراق به آن کشور رفته و مهمان دولت عراق بود. رئیس‌جمهور آمریکا بر اساس کدامیک از قوانین بین‌المللی دست به ترور او زد؟! لذا این جنایت ارتش تروریست آمریکا، هم بر خلاف قوانین و حقوق بین‌الملل است، و هم مغایر با اخلاق و حقوق بشر، و هم جنایت جنگی محسوب می‌شود و آمران و عاملان آن باید توسط سازمان ملل متحد در دادگاه محاکمه شوند. ولی افسوس که این سازمان و همه نهادهای قضایی و سیاسی جهان به نوعی سرسپرده آمریکا هستند و امید به آنها نیست. \* امروز بسیاری از مردم ایران و گرگان و استان گلستان به خاطر شهادت سردار سلیمانی سپاه‌نیوا پشت \* امروز چند پیامک تسلیت در این زمینه برآیم آمد که پاسخ‌ادم. \* ایرج مسجدی سفیر ایران در بغداد گفت: در حال هماهنگی برای انتقال پیکر پاک شهید به ایران هستیم. \* آیت الله نورمفیدی نماینده ولی فقیه در استان و امام جمعه گرگان و هادی حق شناس استاندار گلستان پیام مشترکی به این مناسبت صادر کردند \* اخبار ساعت ۲۳ امشب شبکه گلستان نشان داد که تعداد زیادی از علمای ترکمن از این جنایت اعلام انزجار کرده‌اند. \* امشب برای سردار سلیمانی نماز مستحبی خواندم. بال موری پیشکش تخت سلیمانی. اطمینان دارم که بسیاری از دوستدارانش نیز چنین کرده‌اند.

تاریخ نگار انقلاب

## چگونه با اضطراب بیماری مقابله کنیم؟



اضطراب بیماری گاهی اوقات طاقت فرسا و ترسناک است؛ اما می شود با آن کنار آمد. برخی از روش های درمانی رایج وجود دارند که معمولاً از آن استفاده می شود. به گزارش ایرنا زندگی، اضطراب بیماری گاهی اوقات طاقت فرسا و ترسناک است؛ اما می شود با آن کنار آمد. برخی از روش های درمانی رایج وجود دارند که معمولاً از آن استفاده می شود. انتظار داریم این راهکارها در کمک به مراجعانی که با افکار مزاحم و وسواسی دربارہ وضعیت سلامت جسمانی خود دست و پنجه نرم می کنند هم مؤثر باشد. در ادامه هفت مداخله درمانی و نحوه اجرای آن ها آمده است.

### درمان شناختی رفتاری (CBT)

شاید درمان شناختی رفتاری، خط اول درمان اختلالات اضطرابی از جمله اختلال اضطراب بیماری (IAD) باشد. از آنجایی که به مراجعین می آموزد، نتیجه گیری های اضطراب محور خود را زیر سؤال ببرند و به چالش بکشند، به ایجاد شواهدی برای بی اعتبار کردن افکار مضطرب اجازه می دهد. به طور ساده شاید به این شکل انجام شود:

آنچه اتفاق افتاده است: فرد درد قفسه سینه را تجربه می کند.

فکری که به صورت خودکار می آید: من دچار حمله قلبی شده ام و باید با اورژانس تماس بگیرم.

چالشی برای تفکر خودکار: من هیچ علامت فیزیکی دیگری را تجربه نمی کنم. خیلی وقت ها هم سوزش سر دل دارم. ناهارم هم تند بود.

فکر تطبیقی جدید: به احتمال زیاد دچار حمله قلبی نمی شوم و این ناراحتی فیزیکی که احساس می کنم، ارتباطی با حمله قلبی ندارد. احتمالاً دچار سوءهاضمه شده ام. در حال حاضر، نیازی به خدمات اورژانس ندارم.

این نوع «توقف فکر» و گفت و گوی چالشی که سنگ بنای درمان شناختی رفتاری است، به فرد کمک می کند، عجله نکند و سیل افکار خودکار را کاهش دهد که به دنبال یک علامت فیزیکی غیرمنتظره و ناراحت کننده رخ می دهد.

### رفتار درمانی عاطفی منطقی (REBT)

رفتار درمانی عاطفی منطقی که شاخه ای از درمان شناختی رفتاری است، بر «پذیرش بی قید و شرط» خود، زندگی و موقعیت هایمان از طریق دریچه های عقلانی و نه احساسی تمرکز می کند. این درمان به افراد می آموزد که برای رسیدن به دیدگاهی منطقی تر و معقول تر از یک موقعیت ناخوشایند، با افکار غیرمنطقی «مقابله» کنند. از آنجا که الگوهای شناختی فرد مضطرب اغلب فاقد منطق هستند، REBT در بازیابی و ارتقای روشی سالم تر و جایگزین برای نگاه کردن به یک موقعیت مفید است.

### شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT)

این یک باور بودایی است که اضطراب «در آینده زندگی می کند» و اهمیت توجه و حضور در لحظه را نمی توان در درمان IAD نادیده گرفت. ذهن آگاهی به مراجعان می آموزد که «چه می شود اگر» را با «چیست» جایگزین کنند. در مثالی که در ابتدای متن آمد، تفکر «چه می شود اگر» این جمله را می سازد: «قفسه سینم سفت می شود و این بدان معناست که من یک حمله قلبی خواهم داشت.» در حالی که اگر «چیست» را جایگزین کنیم، این جمله به دست می آید: «در حال حاضر در این لحظه سینم احساس سفت شدن می کند.» اندیشه «آنچه هست» صرفاً تصدیق چیزی است که در حال رخ دادن است، بدون اینکه فرض یا نتیجه گیری خاصی داشته باشیم. از طریق تصدیق احساس خود در لحظه، می توانیم به جای اینکه از نظر احساسی یا رفتاری به آن ها واکنش نشان دهیم، با احساسات خود همراه باشیم.

### روایت درمانی (NT)

روایت درمانی به ما می آموزد که زندگی خود را داستان ببینیم؛ اما به ما هشدار می دهد که فقط روی یک قسمت از داستان تمرکز نکنیم. اغلب، به طور منحصر به فردی بر روی «داستان مشکل» متمرکز می شویم، بخشی از روایت غالب که تحت تأثیر چالش ها و مشکلات ما قرار می گیرد. روایت درمانی ما را ترغیب می کند که دیدگاهی گسترده تر و فراگیرتر از داستان زندگی خود داشته باشیم و به بخش های مشکل ساز و چالش برانگیز و همچنین بخش های راحت تر و پیروزمندانه تر توجه کنیم و به آن ها احترام بگذاریم. از طریق این رویکرد، ما شروع می کنیم که روایت های شخصی مان را به جای تک بعدی، ظریف تر ببینیم. برای کسی که اضطراب بیماری دارد یا کلاً مضطرب است، اضطراب دیگر چنگال خود را شل می کند و فقط بخشی از داستان می شود، نه همه ماجرا.

### مواجهه درمانی (به صورت خیالی)

تجسم و تصور موقعیت هایی که ما را می ترساند، برای شروع دوباره احساس امنیت مفید است و باعث بازگشت تدریجی به فعالیت ها و موقعیت هایی می شود که باعث اضطراب یا اجتناب شده اند. برای مثال، یک درمانگر ممکن است، مراجعی را که از مراقبت اجتناب می کند، از طریق این سناریوی تصویرسازی درمان کند که در آن، مراجع خود را برای ویزیت در مطب پزشک تصور می کند. از آنجایی که تجسم و تصور در محدوده امن مطب درمان انجام می شود، به بازسازی امنیت در آن موقعیت، در ذهن مراجع کمک می کند. در نتیجه، باعث بازگشت نهایی به موقعیت واقعی می شود. هنگامی که مراجع بتواند بازگشتی ایمن به موقعیتی را تجسم کند که قبلاً ترسیده بود، اغلب می تواند به آن موقعیت در زندگی واقعی بازگردد.

### رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT)

DBT به بیماران کمک می کند تا یک «محل میانی» شناختی بین ذهن هیجان محور و ذهن منطقی گرا پیدا کنند. از آنجایی که اضطراب اغلب مبتنی بر احساسات است، تمایل دارد منطق و تفکر منطقی را نادیده بگیرد. این فکر می تواند منجر به واکنش های رفتاری ناسالم شود. یادگیری و اجرای مهارت های DBT می تواند به مراجع کمک کند تا احساسات ناراحتی را به جای اینکه مجبور باشد به آنها واکنش عاطفی نشان دهد، تحمل کند. در مورد IAD، اگر مشتری یاد بگیرد که به دنبال یک احساس ناراحت کننده، شناخت خود را کند کند، فرصت بیشتری برای استفاده از منطق برای رسیدن به یک پاسخ رفتاری مناسب دارد. برای بیمار IAD، این ممکن است به معنای تفاوت بین جستجوی مراقبت های اضطرابی غیر ضروری و داشتن پاسخ معقول تر، مانند برنامه ریزی برای ویزیت پزشک در آینده نزدیک باشد. DBT به مشتریان می آموزد که کار کنند و از طریق ذهن خردمند خود، همپوشانی سالم ذهن عاطفی و ذهن منطقی، پاسخ دهند.

### درمان تجربه جسمی

کلمه سوماتیک از لاتین به معنای «از یا مربوط به بدن» است و به هر چیزی اشاره دارد که به بدن مربوط می شود. سوماتیک درمانی یا درمان تجربه جسمی مفهومی چتری است که شامل تعدادی مداخلات مبتنی بر بدن مانند مدیتیشن، یوگا، ورزش بدنی، رقص یا حرکت درمانی، تمرینات تنفسی و ماساژ است. درمان تجربه جسمی اهمیت ارتباط مغز و بدن را برجسته می کند و گزینه درمانی مناسبی برای کمک به افرادی است که با اضطراب بیماری دست و پنجه نرم می کنند. به طور کلی، مهارت های درمان تجربه جسمی را می توان به کمک درمانگر یا مشاور آموزش داد.

تروما یا روان زخم، واژه ای ناملموس اما محسوس است؛ روان زخم ها بر اثر تجربه اتفاقات ناخوشایند در زندگی و برای توصیف طیف وسیعی از موقعیت ها استفاده می شود. به گزارش ایرنا زندگی، این مفهوم در طول سال ها برای افراد مختلف معانی مختلفی داشته است. تجربه های زخم روان ممکن است به دوران کودکی برگردد و زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. خاطرات و تجربیاتی که هنوز در ذهن فرد گیر کرده اند و با یاد آن ها به هم می ریزد یا از موقعیت هایی خاص اجتناب می کند تا از آسیب روانی مجدد دور بماند، احتمالاً روان زخم هایی حل نشده دارد.

### با روان زخم ها چه باید کرد؟

زندگی به طور مداوم و هم زمان پر از حوادث شگفت انگیز و وحشتناک روزمره است. هر کدام از این اتفاقات کافی است تا بر نحوه نگاه ما به جهان و بر خودمان تأثیر بگذارد. ما نمی توانیم دنیا را کنترل کنیم و هرگز نتوانسته ایم؛ اما به

### با وجود روان زخم ها قدرتمند شوید



شود. تنها جایی که بهبودی رخ می دهد، در افکار است. چگونه با تروما قدرتمند شویم؟

در درجه اول از دست دادن حس کنترل است که به ما ریچ منجر می شود. هیچ یک از ما واقعاً به اندازه ای که فکر می کنیم روی چیزها کنترل نداریم. اما مهم روایتی است که می سازیم. اگر قرار باشد آسیب هایی که در زندگی می بینیم، صرفاً ما را از پا در بیاورد، رشد از معنا می افتد. گواه این سخن، دیدن کسانی است که توانسته اند با وجود آسیب های جسمی یا طی دوران جنگ و اسارت یا جابجایی، به راه خود ادامه دهند و به واسطه همین اتفاق، زندگی خود را به گونه ای کنترل کنند که آن رویدادهای منفی را در یک نور مثبت و داستانی شگفت انگیز و موفق قرار دهند. اینکه با وجود سختی ها، بتوانند چشم انداز زندگی خود را به یک ارزش مثبت برای کشور، خانواده و خودشان سازمان دهند. ما همه بر نحوه مشاهده داستان زندگی مان کنترل داریم و می توانیم داستانمان را با وجود تروما خوب رقم بزنیم.

نظر می رسد که می توانیم به سهم خود مثبت یا منفی نگاه کنیم. زبان و تفکر همان چیزی است که می تواند فرد زخم خورده را سالم کند یا فرد سالم را زخم خورده. به عبارتی، باید افکار خود را مدیریت کنیم که البته گاهی اوقات آسان نیست و نیاز به تلاش یاختی روان درمانی دارد.

### بیرون آمدن از مه

تروما ممکن است شدید یا هیچ باشد. شاید جسمی، ذهنی، معنوی، ساخته دست بشر یا یک پیشامد باشد. ممکن است قدرت بخش یا مخرب باشد؛ هر دو یا هیچ کدام. معمولاً زندگی با یک آسیب روانی اغلب سخت تر از خود آن رویداد آسیب زای می شود. افکار حاصل از تروما فرد را به هم می ریزند. او جواب را نمی داند و کسی هم نمی تواند پاسخ سوالات او باشد. از طرفی خود آسیب دیدنی نیست؛ انگار شخص را در مه فرو برده باشند. برای بیرون آمدن از مه باید از دنیای ذهن بیرون آمد و ارتباط با دنیای واقعی تقویت