



## خانه کاموا

بورس انواع کاموهای ایرانی و ترک

مدیریت: صیدانلو - ۰۹۳۹۵۷۴۹۶۵

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



ادبیات کودک و نوجوان

«۵-۴»

# گامش

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

چهارشنبه ۲ اسفند ماه ۱۴۰۲ / سال بیست و پنجم / شماره ۲۷۴۱ / صفحه ۸ / ۲۵۰۰ تومان

### یادداشت اول

## جوانان

### دنیای امروز

■ با مسوولیت سردبیر

دوم اسفند روز میلاد حضرت علی اکبر (س) و روز جوان است. جوان ضمن آنکه توانایی امروز هر جامعه ای را نشان می دهد، نشانه ی امید به فردا است. دوران جوانی دورانی پر چالش و گاه و بی گاه با تصمیمات و اتفاقات متفاوتی همراه است، اما آنچه ما باید امروز متوجه آن باشیم، تفاوت جوانان امروز با جوانان روزگار گذشته است. جوان امروز دغدغه هایی از جنس مدرنیته دارد، گاه به سنت پای بند است و گاه خود را از آن رها می کند و نمی خواهد کسی برای او نسخه بپیچد. اگر در روزگار گذشته مادران و پدران برای جوانان تعیین تکلیف می کردند امروزه جوانان خود را خرمندتر از آن می دانند که پدر و مادر برایشان مسیر را تعیین کنند، در واقع مفهوم زندگی خانوادگی در کنار بسیار از مفاهیم برای آنها در عصر ارتباطات تغییر کرده است، آنها فرزند معنوی رسانه ها و فناوری هستند و در کنار تربیت خانوادگی، ملام در معرض آموزش های فناوری هستند و هر روز داده های خود را به روز می کنند. آنها نوع دیگری از سبک زندگی را در رسانه ها می آموزند و روش های جدیدتری را پیش رو می گیرند، تمرکز بر عقلانیت عرفی، نقد وضع موجود و مطالبه گری صریح از خصوصیات آنهاست، معیارهای سبک شناسی جوانان امروز با گسترش ارتباطات با اقوام و ملت های مختلف شمایل متفاوتی نیز به خود گرفته است و جوان امروز ملام در حال قیاس فرهنگ و آموزه های خود با اقوام و ملت های دیگر است. به این خاطر باید جوان امروز را دقیقاً درک کرد، با او گفت و گو و ملارا کرد و در برابر چالش های متفاوتی که پیش روی آنهاست، تنهایشان نگذاشت. جوانان امروز فردای جامعه ما هستند و چنانچه به هر دلیلی به آنها کم توجهی یا بی توجهی شود تبعات آن به سرعت به زندگی خصوصی و سپس به جامعه یک دهه آینده بازخواهد گشت، بنابراین توجه کنیم که جوانان، آینده تمام نمای فردای ما هستند و بدلتیم اگر آینده ها ما را به زیبایی تصویر نمی کنند، نمی توانیم از آنها گلایه کنیم. اشکال در چهره نسل ما بوده است و آنها را تقصیری نیست. جوانانمان را درک کنیم و آنها را زیر پر و بال آرامش و عقلانیت بگیریم تا زندگی آینده ما نیز توام با دوستی و محبت باشد. وقت را غنی مت بدانید و چنانچه در منزل جوانی دارید او را در آغوش پر مهر خود جای دهید و روزش را به او شادباش بگویید. در این روزگار پر تلاطم جوان ماندن کار آسانی نیست.



آبمیوه طبیعی  
نخورید  
« ۸ »



پرداخت وام اشتغال  
با مدرک دانشگاهی برای اولین بار  
« ۲ »



۷۴ هزار برگ  
سند مالکیت صادر شد  
« ۲ »

# نوروز

# به استر آباد آمد



شد. روایت سوم نیز چنین می گوید که اهریمن بر جهان تسلط یافته و دنیا را تیره و تار کرده بود. جمشید با یارانش بر او تاخت و زندگی مردم به اعتدال گرایید. اینطور شد که مردم آن روز را نوروز نامیدند. البته قول های دیگری نیز در این باره وجود دارد. محسن مفیدی نوروز را دارای ۳ مرحله دانست: دوره ی جدایی از زمستان که باخانه تکانی، ترانه خوانی و نوروز خوانی همراه است، دوره ی گذار که شامل ساعت تحویل تاروز دوازدهم فروردین می شود و عیدی دادن، دید و بازدید کردن و بازی های مخصوص در آن انجام می گیرد

ادامه در صفحه ۲

جشنی تحت عنوان روز هرمزد که در اول فروردین برگزار می شد، اشاره شده است. اما نامی از نوروز وجود ندارد. وی در ادامه به چگونگی پیدایش نوروز از منظر اساطیری پرداخت: اسطوره چند روایت از آغاز نوروز دارد. اولین نگاه که معروف ترین آن هاست، می گوید جمشید تختی از جواهر ساخت و دیوان آن تخت را به آسمان بردند. خورشید به صورت جمشید و آن جواهرات تابید و آنها درخشیدن گرفتند. طوری شد که انگار مردم دو خورشید دیده و آن روز را نوروز نامیدند و مشغول زرافشانی شدند. قول دوم این است که کیخسرو با باب کردن استخراج طلا و نقره، سبب ایجاد نوروز

دوره ی باستان، نوروز حتما اول فروردین باشد. به این دلیل که ما همواره سال کیبسه داشته ایم. تقویمی هم تحت عنوان تقویم ناقصه داشتیم که ۳۶۵ روز بود. در نتیجه در طول تاریخ، نوروز چند سالی به آذرماه هم رسید. قرار دادن نوروز در اول فروردین در سال ۴۶۷ یا ۴۷۱ هجری قمری به فرمان سلطان جلال الدین ملک شاه سلجوقی انجام شد. از مراسم نوروز هخامنشیان و اشکانیان هیچ سندی در اختیار ما نیست. می دانیم که نوروز را برگزار می کردند. اما اسناد ما از دوران ساسانیان به بعد است که آن را هم مورخین اسلامی بعدها نوشته و ثبت و ضبط کردند. همچنین در اوستا هیچ اثری از نوروز وجود ندارد. البته به

مهران موذنی - عصر دوشنبه ششمین نشست از سلسله نشست های فرهنگی سرزمین مادری تحت عنوان (نوروز در استرآباد) در موسسه فرهنگی میرداماد برگزار شد. این جلسه به طور کلی به ارائه ی توضیحاتی درباره ی پیشینه ی تاریخی نوروز، آیین آن و چگونگی برگزاری اش در استرآباد اختصاص یافت. بخش هایی از این مطالب بر پایه ی تحقیقات تازه انجام شده و بخش های دیگر بر اساس روایت افراد از نوروز در گرگان قدیم بود. فروغ محسن مفیدی، به عنوان اولین سخنران این نشست درباره ی تاریخ دقیق نوروز گفت: قدمت نوروز و تاریخ ثابت آن در سال شمسی مشخص نیست. یعنی اینگونه نبود که از



## ادامه تیر اول

قالی شویی، بقچه گردانی، چینی بش زنی، تعویض آستری های سفید پشت شیشه ها با پارچه های رنگی، دور انداختن کهنه ظرف هایی مثل کوزه و استکان های اصطلاحاً لب پر و جایگزینی آن ها با ظرف های نو را از جمله مراحل خانه تکانی دانست. ضمیری یادی هم از خاطرات خود از نوروز و خانه تکانی کرد و

حوض، قنادها، آرایشگرها، نوروزخوان ها و شمع ریزها. چندین خانواده در گرگان به شغل شمع ریزی می پرداختند. از همین جهت، در گرگان فامیلی شمعی زاده وجود دارد. وی گذری نیز به چهارشنبه سوری و پیشینه تاریخی آن زد و گفت: سوره به معنای سرخ است و صفت پهلوی



و دوره ی پیوستگی که مقدمه اش ۱۳ فروردین است و پس از آن مردم به سال جدید می پیوندند. وی نوروزخوانی را به عنوان یکی از آیین های نوروز مورد بررسی قرار داد: خاستگاه نوروزخوانی مازندران بوده و بهارخوانی، امام خوانی و ساونگ خوانی از دیگر اسم های آن است. پیشینه ی نوروزخوانی به پیش از اسلام بازمی گردد. پس از ورود اسلام و رواج مذهب شیعه در ایران، ذکر امامان در آن جای گرفت. نوروزخوانان اغلب با چوب دستی و کوله پشتی از مردم محلی مزدگانی می گرفتند. چهارشنبه سوری از دیگر آیین هایی بود که محسن مفیدی مورد بررسی قرار داد: در ایران باستان جشنی به نام سوری به معنای سرخ وجود داشت که پیش از نوروز برگزار می شد و در آن روز آتش روشن می کردند. این جشن بعد از ورود اسلام به ایران، با در هم آمیخته شدن فرهنگ اعراب و ایرانیان، تبدیل به چهارشنبه سوری شد. اعراب چهارشنبه را نحس می دانستند. به همین خاطر آتشی که پیش از عید روشن می شد به شب چهارشنبه افتاد. وی به هفت سین و فلسفه ی آن نیز پرداخت و گفت: عدد هفت در بسیاری از ادیان مقدس است. در دین زرتشت نیز هفت فرشته تحت عنوان وجود دارد. در مورد هفت سین چندین روایت هست. روایتی که زبان شناسان آن را تایید می کنند، این است که هفت هفت همان هفت اسنه به معنای هفت آهنگ است. هفت اسنه در تحولات زبانی به هفت سین و سپس هفت سینی تبدیل شد که عبارت بود از: سینی شیرینی جات و سمنو، سینی شیر و تخم مرغ، سینی آتش که امروزه تبدیل به شمع شده، سینی سکه که نماد شهریاری است، سینی میوه جات و سینی سبزه و گل. محسن مفیدی در ادامه نیز با تاکید بر تأثیرات دین زرتشت و باورهای کهن ایرانیان بر آیین نوروز افزود: انسان اساطیری عمر جهان را ۱۲ هزار سال می دانست و می پنداشت که خود و جهان پیرامونش یکی هستند. به همین دلیل ۱۲ ستون از خشت بر پا می کردند و ۱۲ غله بر سر آن ها می کاشتند و هرکدام از این غله ها که رشد بیشتری داشت را برای کشت سالیانه بر می گزیدند. به همین خاطر ۱۲ روز ابتدای فروردین را جشن می گرفتند. وی در نهایت روایات موجود در مورد وجود هفت سین و هفت میم را بی اساس دانست و گفت: مشخص نیست که این گفته ها علمی و حقیقی هستند یا خیر. حسین ضمیری دومین سخنران نشست نوروز در استرآباد در مورد فلسفه ی نوروز گفت: نوروز برای احترام به فرورهای ما بوده است. این اعتقاد وجود داشت که ارواح نیاکانمان در پایان سال به زمین می آیند. از همین رو، تمام آیین نوروز برای آنان انجام می شد. در این ایام خانه تکانی می کردند، دید و بازدید می رفتند، سبزه در در می کردند، حلوائی اوماج می پختند، و با فرورهای بیعت می کردند که سال بعد منتظرشان خواهند بود. وی در ادامه مفصلاً به شرح مراحل خانه تکانی پرداخت و تعویض محل ورود آب به حوض، تمیز کردن و زدودن خانه از سوسک، مورچه و تار عنکبوت، خالی کردن چاله های حیاط از آب، بیرون آوردن لحاف و رخت خواب جهت هواخوری، پاک کردن اجاق مطبخ از خاکسترهای کهنه ی کف آن، برق انداختن خانه یا به عبارتی برقکاری، رخت شویی،

گفت: مشاغلی هم در خانه تکانی دخیل بودند. یادم است که نداف ها با وسیله های ندافی یا همان پنبه زنی شان به منزل ها رفته و ندافی می کردند. از این جهت اشتغال زایی خیلی خوبی صورت می گرفت. از جمله برای بزازها، خیاطها، آبکشان

سوریک، یک پسوند نسبت. پیشدادیان از روی آتش نمی پریدند. آتش حریم و حرمتی داشت. از همین جهت آن را روشن می کردند و در اطراف آن مشغول می شدند. گرگانی ها به رنگین کمان تیر و کمان رستم می گفتند. اگر در این روز تیر و

کمان رستم رویت می شد، آن سال را پر از خیر، برکت و سلامتی می پنداشتند. البته همه چیز نسبی است و هیچ سندیتی برای آن ها وجود ندارد. به آن چیز که از گذشته تقلید می کردیم جهل و خرافات اضافه شده. خودمان نیز تغییرات فرهنگی داشته ایم. فرهنگ سیال ترین دستاورد انسان است و قصد ما توضیح دادن درباره ی آن چیزی است که از گذشته به ما رسیده. پس هیچگونه حساسیت و تعصبی روی این کلمات نداریم. قدیم روی آتش آب نمی ریختند و معتقد بودند باید خودش خاموش بشود. پیش می آمد که کسی با همسایه اش قهر بود. اما شب چهارشنبه سوری یک کاسه غذا تحت عنوان کاسه ی همساده به خانه ی او می فرستاد تا کدورت ها از بین برود. آش گزنه نیز غذایی بود که شب چهارشنبه سوری می پختند. در این شب دخترها با قفل و آینه های در دست و کلید زیر پاهایشان، سر چهارراه کوچه ها فالگوش می ایستادند. بلکه خیر خوشی بشنوند و آن سال بخت شان باز شود. خانم ها نیز سعی می کردند حرف های نیکوتری بزنند. چرا که می دانستند عده های فالگوش ایستاده اند. قاشق زنی هم از رسم های این شب بود. با اینکه دختر و پسر نداشت، ولی عموما پسرهای چنین کاری می کردند. چادرها را تا پایین می کشیدند. چرا که فرورها نباید دیده شوند. چون ما ارواح را نمی بینیم با این کار به نوعی ادای آن ها را در می آوردند و با قاشق و کاسه ی مسی تقاضای خوراکی می کردند تا آن خوراکی ها آخر شب به فقرا اهدا شود. این موضوع هم به فرورهای ما ارتباط دارد. شب علفه از جمله شب هایی است که شاید امروز کم تر کسی نام آن را شنیده باشد. ضمیری در همین باره گفت: شب علفه یا عرفه شب رهایی ارواح مردگان یا فرورهای ماست. در این شب برای مردگان عود روشن کرده و غذا و حلوا در مساجد یا منازل پخش می کردند. شب علفه سبزی پلو با ماهی و فردایش که شب عید بود، چلو رشته درست می کردند. ناهار ظهر عید هم پلوماهی بود. البته مقداری از چلو رشته را هم سر سفره می آوردند تا رشته ی عمر همگی درازتر شود. وی بخشی از صحبت هایش را به خوراکی های مخصوص عید اختصاص داد و از حلوائی اوماج، حلوائی جوزی، حلوائی آردی، پادرازی، شیرینی زنجفیلی، آب نبات تخته ای، بادام سوخته، راحت الحلقوم، آجیل و قطاب به عنوان معروف ترین این خوراکی ها نام برد. عباسعلی صادقیان، سومین سخنران این مراسم به ایراد توضیحاتی درباره ی گرگان قدیم و رسم و رسومات آن پرداخت. از جمله موضوعاتی که وی مورد بررسی قرار داد، شگون بود که در این باره گفت: شگون به معنای اقبال است. در محله ی بالاکوجه یک سید بزرگوار ساکن بود. بعد از ساعت تحویل درب خانه ی ما بسته می شد و تا آمدن آن سید به منزل ما، درب خانه را به روی کسی باز نمی کردیم. امروزه هم چنین رسمی وجود دارد. تا شخص مورد نظر که خوش قدم است وارد خانه نشود، درب منزل را به روی کسی باز نمی کنند. صادقیان مرغانه جنگی یا مرغانه بازی، لنگه بازی، پا زمین نذار، چهارپا و پایپروس را از جمله بازی هایی دانست که در گذشته رواج داشت و در ایام عید در کوچه ها و پس کوچه ها عده ی زیادی را به خود مشغول می داشت. همچنین بخش هایی از نشست نوروز در استرآباد با اجراهای صحنه ای همراه بود. فاطمه احمدی به اجرای عروسکی با شخصیت مبارک پرداخت. حسن رستمی و حمید ناییبی عهده دار اجرای یک نمایش کمدی دو نفره بودند و در نهایت، داوود سعیدی به عنوان اولین حاجی فیروز با گویش گرگانی به روی صحنه رفت.



# ۷۴ هزار برگ سند مالکیت صادر شد



مدیرکل ثبت اسناد و املاک گلستان از صدور ۷۴ هزار و ۳۱۱ برگ سند مالکیت این استان از ابتدای امسال تاکنون خبر داد و گفت: اسناد صادره شده در قالب قانون تعیین تکلیف املاک روستاها و تبدیل اسناد دفترچه‌ای به سند تک برگ با همراهی بنیاد مستضعفان (علوی) و بنیاد مسکن انقلاب اسلامی انجام شده است. به گزارش روابط عمومی، عباس جهانی فر در مراسم اهدای ۵۳ فقره سند مالکیت تک برگ مربوط به خانه‌های ۲ روستای سیدآباد و نیلی بخش مرکزی آزادشهر افزود: از مجموع اسناد تک برگ صادر شده گلستان، ۸۳۶ فقره مربوط به مناطق روستایی این شهرستان است. وی اضافه کرد: در اجرای قانون حنگاری اراضی زراعی گلستان هم از مجموع ۶۴۲ هزار هکتار اراضی موجود استان برای ۳۳۳ هزار هکتار آن سند مالکیت تک برگ صادر شده است. جهانی فر ادامه داد: آزادشهر ۳۳ هزار و ۷۰۰ هکتار زمین کشاورزی دارد که تاکنون برای چهار هزار و ۳۳۱ هکتار آن سند مالکیت تک برگ صادر شده است. وی همچنین از اعتبار نداشتن اسناد دفترچه‌ای زمین‌های کشاورزی خبر داد و گفت: صاحبان این اسناد باید با مراجعه به ادارات ثبت اسناد و املاک نسبت به تبدیل سند دفترچه‌ای به سند تک برگ اقدام کنند. رییس اداره ثبت اسناد و املاک آزادشهر هم در این مراسم از همراهی اهالی روستاها و دهیاران

این شهرستان با کارشناسان این اداره، بنیاد مسکن انقلاب و بنیاد مستضعفان (علوی) برای صدور سند مالکیت قدرانی کرد. رضا سارانی افزود: برای کاهش هزینه صدور سند مالکیت اراضی زراعی که پیش از این توسط بخش خصوصی انجام می‌شد از این پس عملیات نقشه برداری به صورت رایگان توسط کارشناسان اداره ثبت اسناد و املاک آزادشهر انجام می‌شود. وی اضافه کرد: بر

این اساس طی چهار ماه گذشته نقشه برداری ۱۰۰ قطعه زمین کشاورزی توسط کارشناسان اداره ثبت اسناد و املاک آزادشهر انجام و در مجموع حدود یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال به نفع مالکان شد. در این مراسم همچنین یک برگ سند مالکی زمین کشاورزی به مساحت ۱۰۹ هکتار متعلق به اهالی روستای ممی آقچلی آزادشهر برای جهت انجام فرایند اداری تحویل مدیر جهادکشاورزی این شهرستان شد.



## پرواغت وام اشتغال با مدرک دانشگاهی برای اولین بار



رییس دبیرخانه شورای عالی اشتغال وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: دانش‌آموختگان مراکز آموزش عالی برای نخستین بار با ارائه مدرک دانشگاهی و مهارت وام اشتغال می‌گیرند. به گزارش روابط عمومی، قاسم رستم‌پور اظهار کرد: اعطای تسهیلات اشتغال به دانش‌آموختگان بر اساس مدرک دانشگاهی و مهارت متقاضیان است. به گفته وی ۲۵ درصد تعهد اشتغال سال آینده به دانش‌آموختگان مراکز آموزش عالی اختصاص خواهد یافت. اکنون تسهیلات اشتغال به دانش‌آموختگان مراکز آموزش عالی بر اساس مدرک دانشگاهی پرداخت نمی‌شود. دولت سیزدهم در برنامه سالانه خود ایجاد یک میلیون فرصت شغلی را مورد توجه دارد. رستم‌پور در نشست با اعضای کارگروه اشتغال گلستان از ثبت یک میلیون و ۸۸ هزار فرصت شغلی در سامانه رصد توسط دستگاه‌ها در استان‌ها خبر داد و گفت: این عملکرد نشان دهنده تحقق ۱۰۰ درصدی برنامه امسال است. به گفته وی، نتیجه نهایی صحت‌سنجی ایجاد فرصت‌های شغلی در سامانه رصد امسال، اردیبهشت سال آینده اعلام می‌شود.

آقای سید علی سید علوی فرزند ابوالحسن به کد ملی ۲۲۴۹۷۲۹۲۵ که از مالک رسمی آقای موسی الرضا سلیمی خریداری کرده است. چنانچه اشخاص اعم از حقیقی و حقوقی ادعا یا اعتراضی نسبت به اصل، حدود و حقوق ارتفاقی دارند می‌توانند ظرف مدت ۲ ماه اعتراض خود را کتبا به اداره ثبت اسناد و املاک بندرگز اعلام کنند و از تاریخ اعتراض به دادگاه صالح قضایی دادخواست تقدیم نمایند و ظرف مدت یک ماه گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک بندرگز تقدیم نمایند. در غیر اینصورت سند مالکیت جدید به نام متقاضی ثبت صادر خواهد شد. ضمناً صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه معترض و متضرر به دادگاه نخواهد بود. تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۲/۱۲/۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۲/۱۹ سید عیسی میرکازمی - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک بندرگز م تلف: ۵۶۱

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

رای شماره ۲۷۲۲۰۰۹۰۰۳۱۲۰۱۷ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۷ هیئت قانون تعیین تکلیف اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بندرگز درخصوص کلاسه پرونده ۱۴۰۱۱۱۴۴۱۲۰۹۰۰۳۷۳ شناسانگ یک قطعه زمین مزروعی که مقدار ۹ سهم و ۱۸۱ ضرب مشاع از ۱۲۰ سهم شناسانگ قراء فوق وقف عام می باشد به مساحت ۱۶۷۵ متر مربع دارای پلاک ۶- اصلی واقع در اراضی وطن بخش ۲ حوزه ثبتی بندرگز، ملکی



## هنرمند گلستانی رتبه سوم جشنواره پویانمایی را کسب کرد

هنرمند گلستانی با تولید انیمیشن رتبه سوم جشنواره پویانمایی را کسب کرد. به گزارش روابط عمومی، محمد رضا عباسپور هنرمند گلستانی با تولید انیمیشن رتبه سوم جشنواره پویانمایی را کسب کرد. عباسپور با تولید انیمیشن اسب از تولیدات حوزه هنری گلستان، مفتخر به کسب دیپلم افتخار و رتبه سوم بخش انیمیشن کوتاه شد. سومین جشنواره تولیدات پویانمایی و عروسکی با حضور هنرمندان کشور برگزار شد. در این مراسم از تولیدات برتر حوزه‌های مختلف در دو هنر پویانمایی و نمایش عروسکی با هدایای جایزه و لوح تقدیر قدرانی شد.

# آگهی مناقصه عمومی تغییر کاربری ماشین بنز ۹۱۱ به بالابر (مرحله اول)

شهرداری بندرگز به استناد درخواست شماره ۱۷۳۸ مورخه ۱۴۰۲/۱۱/۲۸ مسئول واحد موتوری در نظر دارد نسبت به تغییر کاربری ماشین بنز ۹۱۱ به بالابر اقدام نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه عمومی از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد قیمت و بازگشایی پاکات از طریق سامانه ستاد انجام خواهد شد.

مهلت شرکت در مناقصه روز یکشنبه مورخه ۱۴۰۲/۱۱/۲۹ تا ساعت ۱۲ روز سه شنبه ۱۴۰۲/۱۲/۱۵ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)

### شرایط استعلام بهاء:

- ۴- نمونه فرم شرکت در مناقصه و شرایط عمومی در سایت شهرداری بندرگز قسمت مناقصه موجود می باشد.
- ۵- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.
- ۶- کلیه هزینه های آگهی، کارشناسی و سامانه ستاد و غیره که در اثر مناقصه حادث گردد به عهده برنده مناقصه خواهد بود.
- ۷- به پیشنهاداتی که فاقد سپرده و یا بعد از مهلت مقرر واصل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ۸- برنده مناقصه موظف است ظرف مدت ۷۲ ساعت پس از اعلام کتبی شهرداری نسبت به واریز ۱۰٪ درصد سپرده حسن انجام تعهدات و انعقاد قرارداد اقدام نماید. در غیر اینصورت سپرده به ترتیب تا نفر سوم به نفع شهرداری ضبط می گردد.
- ۹- به قرارداد فوق تعدیل تعلق نمی گیرد.
- ۱۰- در صورت انصراف نفر اول و اختلاف مبلغ پیشنهادی نفر دوم یا سوم بیش از ۵ درصد سپرده شرکت در مناقصه باشد مناقصه باطل اعلام خواهد شد.
- ۱۱- در صورت سوال با شماره ۳۴۶۷۳۷۵-۰۱۷ واحد امور مالی شهرداری بندرگز تماس حاصل نمایند.
- ۱۲- قیمت پایه کارشناسی به شرح ذیل می باشد (بنز ۹۱۱)



۰۱۷۳۲۲۴۴۳۰۲

ردیف	شرح پروژه	تعداد	جمع کل	٪ درصد
۱	تجهیز و تغییر کاربری یک دستگاه کامیون بنز ۹۱۱ شهرداری بندرگز به یک دستگاه جرثقیل غنمی ۸ تن با ارتفاع ۲۰ متر بوم در ارتفاع و تعداد کشتوها بازوی اول ۸ جبرولیک ۲ دستگاه نسبی معجز و شیر فرمان ایتالیا با ورق استفاده شده در بوم ها الوم ۷۰۰ با ورق ۵۲ اس تی	۱ دستگاه	۳۸,۰۰۰,۰۰۰/۰۰۰	۱/۹۰۰/۰۰۰/۰۰۰

محمد علی آزادی کناری

شهردار بندرگز - شناسه آگهی ۱۶۷۱۴۳۵



به ستوه آمدند، روی به ضحاک آوردند. در دوران ضحاک جادو ارزش پیدا کرد و هنر و فن و صنعت جایگاه ویژه خود را از دست دادند. بدی بر جهان حکم فرما بود و کمتر کسی آشکارا به راستی و نیکویی می پرداخت. کارهای خوب در پرده و پنهانی انجام میشد. فرزندان و دانایان جلوه ای نداشتند. ضحاک فرزند مرداس نیک سرشت در سرزمین عربستان بود. روزی اهریمن او را فریب داد و با چهره مردی به نزد ضحاک رفت و در گوش او سخن های شیوا گفت: «می خواهم رازی به تو بگویم و باید سوگند بخوری که با کسی در میان نگذاری!»

چو ضحاک شد بر جهان شهریار  
بر او سالیان انجمن شد هزار  
نهان گشت کردار فرزندان  
پراگنده شد کام دیوانگان  
هنر خوار شد جادویی ارجمند  
نهان راستی آشکارا گزند  
شده بر بدی دست دیوان دراز  
به نیکی نرفتی سخن جز به راز  
دوران ضحاک هزارسال بود. او پادشاه غیر ایرانی زمان پیشدادیان بود. زمانی که مردم ایران از ستم های جمشید

## شاهنامه بخوانیم



آزاده حسینی

## یادداشت دیر صفحه



داستان از کجا شروع می شود؟ آیا ما معلم زندگی هستیم که بخواهیم درس زندگی بدهیم؟ بعضی دوستان میان متن ها سفارشات روانشناسانه می دهند. بعضی هم سفارش نگاه مثبت و زیباییانه دارند. واقعیت و حقیقت چیست و کجاست؟ بیابید حرف و ایده هایمان را از زاویه دید شخصیت های داستان بیان کنیم. فردی پانزده ساله که از کنترل خشم و پیشنهاد نگاه مثبت می نویسد؛ آیا بهتر نیست آن را در رفتار شخصیتی از داستان روی کاغذ بیاورد؟ مثلاً وقتی می خواهیم بگویم دنیا آنقدر ها هم بد نیست و لازم نیست برای هر چیزی با سرعت و عصبانیت واکنش نشان دهیم، بهتر است ماجرای آن را در مکان و زمانی خاص در نظر بگیریم و با ایجاد موقعیت خشم، واکنش های افراد را نسبت به موضوع به شکل داستان پیاده کنیم. در این صفحه منتظر داستان های شما هستیم.



سیده زهرا علوی نژاد

### چهارده درسی که تا الان از زندگی گرفته ام:

یک. هر فردی زندگی خود را دارد و خود اولویت زندگی خود است. پس ما باید اولویت خودمان باشیم تا آسیب نبینیم. دو. انرژی خود را برای افرادی بگذارم که متقابلاً از آنها این انرژی را دریافت می کنم، نه افرادی که تمام انرژی ام را می گیرند و حس های بد درون من به وجود می آورند. سه. به هیچ آدمی وابسته نشوم، چون هر آدمی یک روزی می رود.

چهار. هر رازی را به هر کسی نگویم و مواظب باشم به چه کسی می گویم. پنج. مواظب حرف هایی که می زنم باشم و سنجیده حرف بزنم. شش. مهربانی خوب است اما نه در حالی که باعث شود آدم های بی جنبه خود را بزرگ کنند.

هفت. آمدن هر فردی در زندگی بی دلیل نیست، هر کدام درسی به تو می دهند و می روند. هشت. دلیل اصلی برای زندگی خود آدم باید باشد، نه افراد دیگر!

نه. بیشتر تمرکز آدم باید روی خود باشد و بیشتر خود را کشف کند.

ده. به دست آوردن اطلاعات مختلف هم مفید است و هم به آدم حس خوبی می دهد، تا فرصت داریم از آن استفاده کنیم. یازده. چیزهای مثبت و منفی را در کنار هم ببینیم، فقط بر چیزهای منفی تمرکز نکنیم، خوب و بد در کنار هم وجود دارند.

دوازده. نگذارم احساساتم من را کنترل کند، من آنها را کنترل کنم.

سیزده. کنترل زندگی دست خودم باشد و خودم آن را بسازم. چهارده. نگذارم حال دیگران روی من تأثیری بگذارد، حالم به خودم مرتبط باشد.

### به پارسی

### از ارزش زبان پارسی



فاطمه زهرا ترابی

زبان آنچه است که من می دانم و می خواهم. و آنچه است که تو میدانی و می خواهی! آنگونه که من می دانم تو چه می خواهی و تو میدانی که من چه می خواهم. زبان تنها راه انتقال یک مشترک فرهنگی است. پل اشتراک فرهنگی ما پارسی است و ما پاسبان این پارسی هستیم. این که من

اینجا از درد سخن بگویم و تو آنجا مرهم شوی یک راه است. تو پارسی میدانی، اینکه اینک من و تو ما پارسی می دانیم، این برگ برنده ما است. اینکه اینک ملتی همانند مصر زبان باستانی خود را از یاد برده و به زبان بیگانه سخن می گویند تفاوت بزرگی است با مایی است که رلمان پور ماهک پروندیم و فردوسی نگارنده ایم. رلمان پور ماهک زبان بیگانه را قلع و قمع کرد. فردوسی بزرگ زبان بیگانه را از ریشه سوزاند. و اینگونه است. من به پارسی از ارزش زبان پارسی می گویم.



مائه احمدی لیوانی

### تمرینی در شعر:

ملتی است که خانم مائه جان برای ما شعرهای زیبایش را می فرستند. امید است که به زودی با دانش، آگاهی و تمرین بیشتر به شناخت بهتری از قافیه و ردیف دست یابند. ردیف در شعرهای کلاسیک ضروری نیست، می تواند باشد یا نباشد. اما قافیه جزو اصلی چنین قالب های شعری است. اگر «تو» را در شعر خانم احمدی لیوانی، ردیف شعر در نظر بگیریم، پس رعایت قافیه پیش از آن ضروری است. «برای» با «هوای» می تواند قافیه شود. اما «نبودن»، «پیش» و «وجود» هیچکدام با هم قافیه نیستند؛ چشم انتظار شعرهای مائه جان با رعایت اصول هستیم.

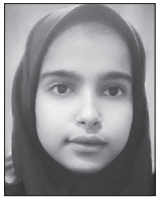
از راه دور دلم گرفته بود برای تو  
گفتی سلام، ناخوشم بی هوای تو  
جانماز و سفره ی دلم پهن پیش خلتا  
چگونه شج دهم قصه ی نبودن تو؟  
ولم یکن لهو کفوا احلم، گفتم و نفهمیدم  
چگونه راه پیدا کردم فکرم به پیش تو  
چراغ دلم و نور اتاقم خاموش، در انتظام  
که طلوع کند خورشید جانم از وجود تو



سحر حسن زاده نوری

راستش دلیل تمام دلشوره هایی که برای برادر بزرگ ترم داشتم را نمی دانستم. سه شب هست که خواب میبینم یک نفر با ماشین تصادف میکند و در جا میمیرد. مام این خواب در این سه شب برابم تکرار می شود. خیلی نگران برادر بزرگم بودم، آخر قرار بود به مسافرت بروم و حال رفته و در راه رسیدن شیراز هستم، از نگرانی هایم به او گفتم. گفت: «نگران نباش این خواب ها همش الکی هستند». زمان میگذشت و من همانا نگران. ساعت نزدیک ده و بیست دقیقه بود، در افکار خودم بودم که مادرم با هول و ولا صدایم زد: «للام!» گفتم: «جان مادر جان!» گفت: «توبوسی

که برادر با آن راهی شیراز شده بود تصادف کرده گویا برادرش هم زخمی شده الان از بیمارستان تماس گرفتند که بریم اونجا بلند شو تا بریم!» نمی دانستم کی به بیمارستان رسیدم حالا دلیل تمام دلشوره هایم را تازه فهمیده بودم. جلوی در آی سی یو که رسیدم برادرم را در آن حال دیدم انگار دنیا روی سرم خراب شده بود. از پرستار بخش خواستم که بروم و برادرم را ببینم. اول مخالفت کردند اما بعد راضی شدند برای چند دقیقه برادرم را ببینم. هوشیاری اش هم خیلی پایین بود. داداشی دیدی خوابم واقعت داشت، دیدی خواب ها دروغ نیستن حالا بلند شو چشماتو واکن خواهرت منتظر اینکه تو چشماتو واکنی خواهری خیلی نگران هست! تو که آدمی نبودی که بقیه رو نگران کنی باز کن چشات داداشی آخه من بدون تو چیکار کنم ها؟ دیگه با کی دعوا کنم؟ کی باهام بازی کنه؟ دورت بگردم بازکن چشای قشنگتو! تا صبح پشت در ایستادیم و با مادر دعا خواندیم.



سوگند میری

من پولدارترین آدمی شهر رو دیدم که به ماشین خیلی معمولی داشتند. ثروتمندترین آدم های شهر رو دیدم سرسرفشون غذای ساده بود. عاشق ترین آدم ها رو دیدم که به استوری از عشقشون نمایششون و از زیبایی عشقشون نمی گفتند. با معرفت ترین آدم ها رو دیدم که هیچوقت دم از معرفت و رفاقت نزدن! من بهترین و مهربون ترین آدم ها رو دیدم که هیچوقت از خودشون تعریف نمی کردند. من خیرترین آدم ها رو دیدم که هیچکسی اون ها رو نمیشناخت. بهترین سانداویچی شهر رو دیدم که سانداویچ خوب درست می کرد اما حرفی ازش نمیزد! چیزی واقعی نمایشی نیستن، نمایش گذاشتن آنها وقت بیهوده خودمون هست زندگی کردن تو حال خود حس بهتری دارد تا نمایش!

### طبیعت در یک چشم



زهرا ریاحی

بازتاب طبیعت در یک چشم، واقعاً زیباست! به طوری که در آن چشم، می توانی راحت، طبیعت را ببینی و حس کنی؛ مخصوصاً چشم های سبز رنگ که رنگشان را از طبیعت به ارث برده اند. می توانی در چشم، کوه، سبزه، درخت، دریا، رود، سنگ، دشت، و گل ها را ببینی و احساس می کنی که در آن مکان حضور داری! طراوت زیبایی طبیعت در چشم، مانند نقاشی حرفه ای است که خدا آن را در چشم کشیده است. زیبایی دریا در چشم های آبی، زیبایی جنگل در چشم های سبز، زیبایی شب در چشم های مشکی، زیبایی خورشید در چشم طلایی و ... غیر قابل توصیف و بسیار تماشایی است؛ قدر رنگ و چشم را بدان که زیبایی اش، در بزرگی و عظمت خداوند است. چشم، نعمت خداوندی!



ی جدیدی بسازم، رفتند و رفتند تا به حرف «آ» رسیدند. «آ» گفت: «چه کار دارین میکنین؟! حرف «آ» گفت: «ما می خواهیم به دنبال حرف هایی بگردیم که با آنها کلمه ی جدیدی درست کنیم». حرف «آ» گفت: «پس من هم میام تا چهارتایی دنبال حروف جدید بگردیم!» رفتند و رفتند تا به حرف «ن» رسیدند. حرف «ن» به آنها گفت: «دارین دنبال چه چیزی میگردین؟! حرف «آ» گفت: «داریم دنبال حروفی میگردیم که با آنها کلمه ی جدیدی بسازیم». حرف «ن» گفت: «پس من هم با شما می آیم». حرف «الف» که اولین حرف بود، گفت: «به نظر من همین پنج حرف کافیه بین راه که می رفتیم، من به کلمه های جدیدی فکر کردم که کلمه ی آن «ایران» بود و از این به بعد در شهر الفبا همه با هم کلمه های جدیدی می ساختند.



سارینامیری

دختر کوچولویی بود که اسمش ستاره بود. و ستاره خیلی ستاره و ماه را دوست داشت. دخترک با مادرش به محله رفت و به بازار رسید. دخترک به مادرش در خرید و بردن وسیله ها تا خانه کمک کرد. مادر دخترش را خیلی دوست داشت. او خیلی دختر مهربان و دلسوزی بود. او هم خیلی مادرش را دوست داشت. یک روز صبح آفتابی وقتی که خورشید شروع به تابیدن کرد دخترک خواب بود و مادرش به بازار رفت و دید یک دختر زیبا با موهای طلایی و لباس های کهنه جایی نشسته است. مادر ستاره دلش خیلی سوخت و فصل زمستان بود و هوا سرد بود. مادر ستاره به آن دختر نزدیک شد و دید دخترک به مادر ستاره لبخند میزند و مادر ستاره هم به او لبخند میزند. مادر ستاره وارد مغازه می شود و میوه می خورد و آن دختر هم پشت سرش میدود و وقتی مادر ستاره از میوه فروشی بیرون می آید متوجه می شود که دخترک دارد از گشنگی ضعف میکند. وقتی مادر این صحنه دلخراش را میبیند یاد کودکان غزه می افتد و حالش گرفته میشود و میگوید خدایا هیچ بچه ای را اینجوری نکن! بی سرپرست نگذار! داغون نکن و یاد خودشان افتاد و گفت خدایا آگه ما به این روز می افتادیم تحمل نمی کردیم. میوه ای به کودک می دهد و او را با خود به خانه می برد تا کمی گرم شود و به او غذا و جای استراحت می دهد تا او را به خانه کودکان بی سرپرست ببرد. و کودک کلی مادر را دعا می کند.

## فرصت از دست رفته!



سیده فاطمه اعقیلی

در روزگاران کهن در سرزمین قصه ها شاهی بود که تازه صاحب یک فرزند پسر شده بود. او در ذوق تولد نوزاد بود که به فکر فرو رفت. شاه فکر کرد که همراه همسرش، از کودکی باید به پسرشان مهارت های جنگی و آداب معاشرت به سبک شاهان را یاد دهند. و از همه مهم تر مدرسه رفتن و تحصیل پسر بود. سال ها به مانند نسیم صبحگاه گذر می کرد و شاه و ملکه تمام تلاش خودشان را می کردند تا پسرشان به خوبی پرورش یابد. اما تنها نکته ای که آنها را آزرده خاطر کرده بود، بازیگوشی کودک بود. پسر آنها علاقه ای به شاه شدن نداشت و فکر می کرد که باید یک تیرانداز ماهر شود، ولی مادر و پدر مخالف این قضیه بودند. هر چه زمان می گذشت پسر علاقه اش به شاه بودن کمتر می شد. ولی چه فایده! او تمام فنون و آداب معاشرت به سبک یک شاه را آموخته بود. و امروزه قرار بر تاج گذاری شاه جدید سرزمین بود.

ولی پسر، ناراحت و اندوهگین که چرا نتوانست به آرزوی چندین ساله ی خود برسد! مراسمات مورد نیاز انجام گرفت و پسر کوچک شاه که حالا پسر جوان شده، شاه سرزمین معرفی شد. حالا شاه جدید باید به جلسات مهمی می رفت که در آنها از آداب سرزمین داری یاد می شد. او مجبور بود نقابی بگذارد که در آن خوشحال نشان داده شود. شاه جدید دل و حوصله ای برای بهبودی وضعیت قلعه نداشت که به دلیل افزایش سن بنا در حال فروپاشی بود. چون اصلا شغل خود را دوست نمی داشت و به تیراندازان جنگی که در حیاط خلوت قلعه تمرین می کردند نگاه می کرد و حسرت می خورد. پدر متوجه نقاب فرزندش شد، ولی دیگر فرصتی برای انتخاب شاه نبود. شاید بهتر بود شاه و ملکه می آموختند که «ها در زندگی باید احساسات خود را به طور واضح بیان کنیم زیرا با یک راه نادرست، آسیب میبینیم و باید نقاب بر صورت زندگی کنیم».

## شهر الفبا



اسراموختیانی

یکی بود یکی نبود. توی شهر الفبا که پر از حروف بود؛ حرفی بود به نام «الف». این حرف ما یک روز فکری عجیب به سرش زد که آگه حروف های دیگه رو به هم وصل کنیم چه اتفاقی می افتد؟! رفت و توی شهر الفبا دنبال حروف هایی می گشت که با آنها کلمه ی جدیدی درست کند. گشت و گشت تا به حرف «ی» رسید حرف «ی» به اون گفت: «داری چه کار میکنی؟! حرف الف گفت: «دارم دنبال حروف های جدیدی می گردم که با آنها کلمه ی جدیدی درست کنم». حرف «ی» گفت: «من هم با تو میام تا کلمه ی جدیدی درست کنیم». رفتند و رفتند تا رسیدند به حرف «و». حرف «و» گفت: «کجا می روید؟! حرف «الف» و حرف «ی» گفتند: «داریم دنبال حروف هایی می گردیم که با آنها کلمه ی جدیدی بسازیم». حرف «و» گفت: «من هم با شما می آیم تا کلمه

## اشک درخت



فاطمه الهی

وای چقدر تاریکه اینجا کجاست؟ میترسم. من کجاست؟ انگار داخل یه چاه افتادم. الان باید روی تختم تو اتاقم خواب باشم! ناگهان یاد مریخی قرآن افتادم که میگفت در زمان ترس آیه الکرسی بخونید که خداجون مراقبتونه. فوری آیه الکرسی رو خوندم. در یک چشم برهم زدن همه جا روشن شد. انگار بیابان بود. ولی چرا شنی نیست. نوری چشمم رو می زنه. به زور چشمم را باز میکنم. خدایا چرا تپه هاش این شکلیه؟! شنی نیست. سفیدیش چشمم رو میزنه. صدایی اومد: «چرا تعجب میکنی خوب فکر کنی به یاد میاری چرا اینجا هستی و تپه ها این شکلیه؟! گفتم: «چی رو باید به یاد بیارم؟ من که چیزی یاد نمیاد! ناگهان صدای ناله ای از تپه ای بلند شد. آخ کرم الهی که تو هم به درد من دچار بشی و بعدش ناله هازناید شد و همه تپه ها اشک ریزان شدند. خدایا اشک های تپه ها به سوی من روانه شدند. میترسم نکنه سیل بشه. گفتم: «تو رو خدا بگین من چیزی یاد نمیاد قول میدم به حرفتون گوش کنم». صدای بلندی به همه گفت: «بسه دیگه اشک نریزین!» رو به من گفت: «با دستای خودت از تپه یه مشت بردار! بازش کن چی می بینی؟! با ترس و لرز مشتیی از تپه را برداشتم و بازش کردم. اینکه نقاشی منه، کاغذ مچاله بعلی ستمم پرت شد. یکی دیگه کنار پای چپم همچنان ستمم پرتاب میشدند. باز می کردم جلوی چشمم نقاشی های خودم نمایان شدند و یاد اومد اونروزی که توی مدرسه با دوستم شوخی شوخی می نقاشی می کشیدیم. گاهی هم خط خطی می کردیم. کاغذ رو مچاله کرده و می رفتیم سراغ صفحه بعلی. کلی برگه اونجا پاره کردیم. همه همه بود. کاغذهای مچاله با اشک میگفتند تو بخوای هر باری موقع شوخی و بازی اینهمه کاغذ حروم کنی، میدونی چی میشه؟ میدونی ما از چی درست شدیم؟ ما از درخت درست میشیم. ما جونمون رو فدای شما می کنیم درخت ها وقتی بزرگ و تنومند میشن نفسشون بریده میشه تا کاغذ درست بشه. و شما خوب درس بخونید تا آینده کشور را بسازید. شما سرمایه های کشور هستین!

## دوست واقعی



سارا عابدی فر

آدم ها خیلی زود با کسی دوست می شوند، اما دوست بودن با طرف مقابل مهم است و دل کنندن از بعضی از دوستان بسیار سخت است. چند روز پیش من در کرینا دوستی پیدا کرده بودم. البته او ایرانی بود. او از من بسیار بلش می آمد. و من هم همینطور. نمی دانم چه شد که ما با هم دوست شدیم. و موقع خلاحافظی که شد نمی توانستیم از هم دل بکنیم. نمی دانم روزی فاطمه و زهرا را می بینم یا نه؟! اما این همیشه در فکر من است که یک دوست می تواند یک دوست واقعی و خوب باشد؟ منظورم این است که همه دوست ها می توانند یک دوست خوش اخلاق و با معرفت باشند؟ زمانی دوستی داشتیم که فکر می کردم یک دوست واقعی است ولی آن دوستم جوروی که من فکر می کردم نبود. خلاصه که من، سارا، فکر میکنم همه مثل من یک دوست واقعی هستند و امیدوارم که اینطور باشند.



فائزة رسولی

شعر نیستم که مرا بخوانی  
منم تمام آنچه که نداری  
و تمام آنچه به دنبالش هستی  
من آن دختری از جنس خورشید  
که در داماتش گل می پرورد  
و به غنچه ها بوسه میزند  
من سبزینه هر آنچه که می تراود  
و روشنی هر آنچه که می خوانی  
و تو چه تلخ است که مرا نداری!

## گذر زمان



فاطمه مزنگی

زندگی گذشته مان به بطالت گذشت و آینده مان به غفلت. شب را در کابوس دیروز می گذرانیم و دقایق صبح را در رویای آینده ای فرخنده. فردایمان را در بیهودگی سپری کردیم و با غره به حال نگاه انداختیم که چگونه پا به پایمان می دود و نفس نفس زنان فریاد می زند. اما گوش هایمان را دوخته ایم و لبانمان را با تیزی بریده ایم تا نشنوم و بیشتر بگویم. از چه؟ نمی دانم! حال را که فروخته ایم. گذشته را که نیز سخت به خاک سپرده ایم. و آینده را نیز در خواب طلب میکنیم. خدایا! آینده چه خواهد شد! نهایتا مانند دیگر افراد به همین منوال ادامه می دهیم. تا بماند و بماند و همچنان چنین بگویند و برآند. دیروز و امروز و فردا را در قصه شاهنامه و افسانه ها بخوانند تا بخوانند.







# در طول روز چند بار مسواک بزنیم؟

غذایی احتمالاً به دندان‌های شما آسیب وارد نمی‌کند. اگرچه که مسواک زدن به صورت بسیار سفت یا خیلی زود بعد از مصرف غذاهای اسیدی، احتمال آسیب دارد. هنگام مسواک زدن حتماً باید مسواک، لمس کامل اما ملایم با دندان‌ها داشته باشد. حتی اگر قرار است که دندان خود را به صورت عمقی تمیز کنید، باز هم باید با آن ملایم رفتار کنید، زیرا سخت برخورد کردن با دندان باعث از بین بردن مینای دندان و حساسیت لثه خواهد شد. اگر مطمئن نیستید که سفت یا شل مسواک می‌زنید، بهتر است به مسواک خود نگاهی بیاندازید. اگر موهایی مسواک شما صاف شده‌اند، احتمالاً بیش از حد خشن رفتار می‌کنید و بهتر است که مسواک خود را نیز عوض کنید.

## چه نوع مسواکی باید استفاده کرد؟

بهترین حالت این است، از مسواک های نرم برای تمیز کردن دندان استفاده کنید. استفاده از مسواک‌ها با ریشه‌های سفت و سخت، عاملی برای آسیب دیدگی لثه و مینای دندان است و فشار زیادی را به دندان‌ها وارد خواهد کرد. در سریع‌ترین زمان ممکن، مسواکی را که دارای خم شدگی و شکنندگی شده است را عوض کنید. حتی اگر ریشه‌های موجود در مسواک هم سالم هستند، بهتر است که هر سه ماه یا چهار ماه یک بار مسواک خود را جایگزین کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که بهترین حالت مسواک زدن، استفاده از مسواک‌های الکتریکی یا همان برقی با استفاده از سر مسواک چرخان است. هنوز هم عادت‌های مسواک زدن روزانه بستگی به این دارد که از چه مسواک‌هایی استفاده می‌کنید. بهتر است هر چیزی را که احساس راحتی بیشتری با آن دارید، انتخاب کنید.

## نکته

اگر مبتلا به آرتروز هستید یا در نگهداشتن مسواک به دلیل بیماری‌ها و مشکلات مختلف مشکل دارید، بهتر است از مسواک‌های برقی یا مسواک‌های حاوی باتری استفاده کنید که می‌تواند بهتر از مسواک‌های دستی به تمیز کردن دندان و از بین بردن پلاک دندان‌ها بپردازد. در کنار مسواک زدن، راهکارهای زیر را نیز در پیش بگیرید تا بتوانید سلامت دندان خود را تضمین کنید: روزانه نخ دندان بکشید. بعد از هر بار مسواک و نخ دندان از شونده‌های دهان استفاده کنید. به اندازه کافی آب بنوشید. یک رژیم غذایی سالم با محدود کردن نوشیدنی‌ها و غذاهای قنددار را در پیش بگیرید. بیش از حد میان وعده نخورید. هر چهار ماه یکبار مسواک خود را تعویض کنید. حتماً چکاپ‌های دندانپزشکی منظم برای جرم‌گیری و معاینه داشته باشید.



اگر دوبار در روز مسواک می‌زنید، احتمالاً باید یک بار صبح و یک بار قبل از خواب این کار را انجام دهید. اگر بعد از خوردن صبحانه مسواک می‌زنید، حداقل باید یک ساعت بعد از صبحانه خوردن صبر کنید. این تایم مسواک زدن بسیار مهم است؛ مخصوصاً اگر مواد اسیدی مثل مرکبات مصرف کرده باشید. مسواک

کنید و ضربه‌های بسیار کوتاه به آن وارد کنید. مسواک را عقب و جلو در طول سطح دندان بکشید. برای فشار ملایم به دندان باید حرکات شما به صورت عقب و جلو باشد تا بتوانید کل سطح دندان خود را مسواک بزنید. برای مسواک زدن صحیح داخل سطح دندان، مسواک را به صورت عمودی نگهدارید و آن را در طول داخل دندان بالا و پایین

شاید هرگز به نظر شما نرسیده باشد، اما در حقیقت با مسواک زدن، شما فقط خورده‌های غذا را از بین نمی‌برید، بلکه به بهداشت دهان نیز رسیدگی می‌کنید. به گزارش ایرنا زندگی، بسیاری از مردم در مسواک زدن فقط به پاک کردن خورده‌های غذایی فکر می‌کنند، غافل از اینکه خورده‌های باقیمانده غذا با حرکات لب و زبان و گونه و جریان بزاق تا حد زیادی شسته می‌شوند. بهداشت دهانی ما یکی از مهمترین عوامل در بهداشت کلی و سلامت کلی بدنمان محسوب می‌شود. با افزایش و بهبود بهداشت دهانی می‌توانید، سلامت کلی خود را تضمین کنید که یکی از راه‌های آن مسواک زدن منظم می‌باشد.

## مسواک منظم می‌تواند باعث فواید زیر شود:

جلوگیری از پلاک‌ها، جلوگیری از پوسیدگی‌های دندان، جلوگیری از حفره‌های دندان، کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های لثه‌ای، کاهش خطر ابتلا به سرطان‌های دهان. عادت‌های مسواک زدن برای همه افراد متفاوت است اما متخصصان پیشنهاد می‌کنند که روزی دو بار مسواک و هر بار حدود ۲ دقیقه بزنید. در کنار این که چند بار در روز مسواک می‌زنید، طرز مسواک زدن شما نیز بسیار مهم است. همچنین نوع مسواکی که استفاده می‌کنید و عوامل دیگر نیز می‌توانند در این مورد تاثیرگذار باشند. در این قسمت عادت‌های مختلف در مورد مسواک زدن را به شما پیشنهاد می‌کنیم که در آن باید از تکنیک‌های مناسب استفاده کنید.

## بهترین حالت این است، از مسواک های نرم برای تمیز کردن دندان استفاده کنید

### استفاده از مسواک‌ها با ریشه‌های سفت و سخت، عاملی برای آسیب دیدگی

### لثه و مینای دندان است و فشار زیادی را به دندان‌ها وارد خواهد کرد

زدن بسیار سریع بعد از مصرف غذاهای اسیدی یا نوشیدنی‌های اسیدی، مینای دندان را از بین می‌برد که بر اثر مصرف اسید ضعیف شده است. اگر صبحانه آب پرتقال می‌خورید و زمان دارید که یک ساعت تا مسواک زدن صبر کنید، بهتر است قبل از صبحانه این کار را انجام دهید اما اگر اصلاً قادر به انجام این کار نیستید، فقط بعد از صبحانه کمی آب در دهان خود بریزید و دهانتان را شستشو دهید و یک آدامس قند بجوید تا یک ساعت سپری شود.

## آیا می‌توان دندان‌ها را زیاد مسواک زد؟

مسواک زدن دندان‌ها سه بار در روز بعد از هر وعده

کنید. بعد از استفاده از مسواک آن را به خوبی شستشو دهید. مسواک خود را به صورت سربالا در جا مسواکی قرار دهید. اگر با اشخاص دیگری زندگی می‌کنید و مسواک‌های همه شما در یک جا نگهداری می‌شوند، حتماً مطمئن شوید که مسواک شما با مسواک هیچ کس دیگر تماس نداشته باشد. اجازه دهید که مسواکتان در معرض هوای آزاد خشک شود و همچنین می‌توانید آنها را در جا مسواکی در بسته نگهدارید. روزی یک بار هم قبل از مسواک زدن نخ دندان بکشید. نخ دندان به از بین بردن اجزای غذا و پلاک بین دندان‌ها کمک می‌کند که با مسواک نمی‌توانید به آنها دسترسی داشته باشید. بعضی از دندانپزشکان پیشنهاد می‌کنند که بعد از هر وعده غذایی مسواک بزنید. عموماً

## برای مراقبت از دندان‌ها هر دفعه چند دقیقه مسواک بزنیم؟

سازمان سلامت جهانی به شما پیشنهاد می‌کند که دو بار در روز و هر بار ۲ دقیقه مسواک بزنید. اگر کمتر از ۲ دقیقه مسواک بزنید، نمی‌توانید پلاک‌های دندان‌ها را بردارید. اگر فکر می‌کنید که این دو دقیقه بسیار طولانی تر از مسواک زدن همیشگی شما می‌باشد، پس تنها نیستید. بسیاری از افراد فقط ۴۵ ثانیه صرف مسواک زدن می‌کنند اما مطالعات نشان می‌دهد که تایم مسواک زدن چقدر می‌تواند روی از بین بردن پلاک‌های دندان‌ها موثر باشد. مسواک زدن ۲ دقیقه‌ای می‌تواند تفاوت بسیار زیادی با ۴۵ ثانیه داشته باشد و ۲۶ درصد پلاک بیشتری را از روی دندان‌های شما بردارد.

## چگونه دندان‌هایم را مسواک بزنم؟

زمانی که از تایم مناسب مسواک زدن خود مطمئن شدید، باید یاد بگیرید که از تکنیک مناسب مسواک زدن استفاده کنید. مسواک را با زاویه ۴۵ درجه روی دندان و لثه‌های خود قرار دهید. از پهنای دندان‌های خود شروع به مسواک زدن

گوشن

۰۱۷۳۳۲۴۴۳۰۲



## آگهی مناقصه عمومی



شهرداری گرگان در نظر دارد

نسبت به تولیدات و حمل بسته بندی پازل و جدول در کارخانه آسفالت (با مشخصات بارگذاری شده در سامانه ستاد) با مبلغ برآورد اولیه ۲۷,۵۴۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال (بدون تعدیل) بر مبنای رسته کاری اشخاص حقیقی یا حقوقی دارای سابقه کار مشابه از محل کد پروژه ۴۰۲۶۰۱ بودجه عمرانی شهرداری از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید، لذا افراد و شرکت های واجد شرایط می توانند از تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۲ لغایت مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۱۹ به سامانه ستاد آدرس اینترنتی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) مراجعه نمایند.

سیدمحمد رضا سیدالنگی - شهردار گرگان - شناسه آگهی ۱۶۷۲۰۱۵

# آبمیوه طبیعی نخورید

می کند که می تواند به راحتی ذخیره شود و از خون دور نگه داشته شود. مالیک در ادامه می گوید: «وقتی کالری ها را به شکل جامد مصرف می کنید، مغز شما بهتر می تواند آن کالری ها را ثبت کند و غذای دریافتی تان را بر اساس آن تنظیم کند.» اما اگر این کالری ها را بنوشید، ممکن است احساس سیری نکنید و دوباره شروع به خوردن کنید. به گزارش یورو نیوز، این متاآنالیز که در مجله جاما پدیاتریکس منتشر شده بر اساس ۴۲ مطالعه شامل ۱۷ مورد در کودکان و ۲۵ پژوهش در میان بزرگسالان بوده صورت گرفته است. هانون می گوید: خوبی در مورد این متاآنالیز این است که مطالعات کوچکی را انجام می دهد و همه داده ها را در کنار هم قرار می دهد تا بتوان آن را طوری تحلیل کرد که گویی یک مطالعه بزرگ صورت گرفته است. بر اساس این مطالعه، در کودکان، هر وعده اضافی روزانه از آبمیوه طبیعی ۱۰۰ درصد به تغییر ۳ صدم درصدی شاخص BMI منجر می شود. مالیک در این خصوص می گوید: در ابتدا، این مطالعه به دلیل تفاوت در نحوه اندازه گیری کالری، تأثیری بر بزرگسالان پیدا نکرد. با این حال، پس از مطالعات مرتبط و موازی مشخص شد که مصرف این آبمیوه طبیعی ۱۰۰ درصد می تواند به تغییر کوچک دو صدم درصدی در BMI بزرگسالان منتهی شود. در حالی که تغییرات در شاخص توده بدنی که توسط این مطالعه مشخص شد ممکن است برای هر فرد ناچیز باشد اما اگر این شاخص را در مقیاس کل جمعیت جهان در نظر بگیریم این میزان قابل توجه خواهد بود. ضمن اینکه بسیاری از افراد حتی بیش از این میزان در روز آبمیوه می نوشند به ویژه در فصل تابستان. هانون در این خصوص می گوید: «افرانی که روزانه ۱۶، ۲۰ یا ۲۴ اونس آبمیوه می نوشند افزایش قابل توجهی از BMI را تجربه می کنند. توصیه من این است که اولاً والدین برای میزان مصرف آب میوه برای فرزندان خود همیشه با پزشک مشورت کنند و در عین حال این را بدانند که نباید آبمیوه را یک نوشیدنی سالم برای زمانی که تشنه هستید در نظر گرفت. هانون اضافه کرد: برای میان وعده ها و خوراکی ها، به کودک خود میوه کامل بدهید نه اینکه او را به نوشیدن آبمیوه عادت دهید. اگر هم از آبمیوه به عنوان یک وعده میوه استفاده می کنید باید روزانه بیشتر از نصف فنجان نباشد.



**طبق دستورالعمل های تغذیه ملی ایالات متحده، نوجوانان و بزرگسالان نباید بیش از ۸ اونس در روز آب میوه ۱۰۰ درصد بنوشند و آب میوه نباید به عنوان یک راه سالم برای رفع تشنگی تلقی شود**

به عنوان مثال، خوردن یک سیب کامل، سطح قند خون را افزایش نمی دهد، زیرا فروکتوز، قندی که به طور طبیعی در میوه ها و برخی سبزیجات یافت می شود، به آرامی در خون ترشح می شود. با این حال، نوشیدن آب سیب قند خون را با فروکتوز پر می کند. واسانتی مالیک یکی از پژوهشگران در بخش تغذیه دانشگاه هاروارد این خصوص می گوید: خون نمی تواند قندی باشد چرا که این برای اندامها خطرناک است، بنابراین بدن مکانیسم های زیادی برای خلاص شدن سریع از شکر قند و حفظ قند خون در حالت عادی دارد. بنابراین، کبد که قندها را متابولیزه می کند، بخش بزرگی از آن کالری را به چربی تبدیل

چگونه آبمیوه روی بدن تأثیر می گذارد؟ برای برخی، ممکن است ضررهای آب میوه ۱۰۰ درصد طبیعی چندان قابل درک نباشد. ممکن است افراد بگویند وقتی میوه سالم است، چرا باید آب میوه مشکل داشته باشد؟ اصلاً فرق بین میوه و آب آن چیست؟ میوه ها و سبزیجات کامل در بسته هایی از مواد مغذی - کربوهیدرات ها، پروتئین، چربی، مواد معدنی و ویتامین ها که همگی حاوی فیبر هستند، وجود دارند. هانون می گوید: وقتی میوه به صورت آب میوه مصرف می شود فیبر و بخش های ساختاری آن از بین می رود و بدن ما متفاوت از آنچه برای هضم تکامل یافته این موارد را متابولیزه می کند.

بر اساس یک پژوهش جدید، نوشیدن حداقل یک لیوان آب میوه ۱۰۰ درصد طبیعی با افزایش وزن اندک در کودکان و بزرگسالان مرتبط است. به گزارش ایرنا زندگی، یکی از مشکلات اساسی آب میوه، کمیت آن است. دکتر والتر ویلت، استاد اپیدمیولوژی و تغذیه در دانشگاه هاروارد در این خصوص می گوید: مصرف میوه به شکل آبمیوه باعث می شود که نوشیدن زیاد از حد آن آسان شود. به عنوان مثال ما هر چند وقت یک بار سه پرتقال را همزمان می خوریم؟ در حالیکه یک لیوان آب میوه پرتقال حدوداً از سه میوه گرفته شده و می تواند در یک یا دو دقیقه مصرف شود. این باعث می شود که کالری بیشتری به بدن اضافه و در نتیجه به افزایش گلوکز خون منجر شود. به گفته کارشناسان، با گذشت زمان، قند بیش از حد در خون می تواند منجر به مقاومت به انسولین، سندرم متابولیک، دیابت، بیماری قلبی، چاقی و سایر بیماری های مزمن شود. با توجه به نگرانی ها در مورد افزایش میزان چاقی کودکان و حفره های دندان های پژوهش به والدین توصیه می کند که از مصرف آب میوه برای نوزادان کمتر از ۱ سال خودداری کنند و مصرف آن را برای کودکان ۱ تا ۳ سال را به تنها ۴ اونس در روز محدود کنند. دکتر تامارا هانون، عضو کمیته تغذیه آکادمی اطفال آمریکا، در این خصوص می گوید: واقعاً هیچ دلیلی وجود ندارد که نشان دهد خوردن آب میوه به جای خود میوه مزایای بیشتری دارد و از نظر سلامتی مفیدتر است مگر اینکه کودک در هضم غذا مشکل داشته و نتواند آن را به صورت کامل مصرف کند. طبق دستورالعمل های تغذیه ملی ایالات متحده، نوجوانان و بزرگسالان نباید بیش از ۸ اونس در روز آب میوه ۱۰۰ درصد بنوشند و آب میوه نباید به عنوان یک راه سالم برای رفع تشنگی تلقی شود. دکتر دیوید کاتز، متخصص طب پیشگیری و شیوه زندگی در این خصوص می گوید: اتکا به آب میوه به جای آب برای تشنگی، یا مصرف آب میوه یک رویکرد غلط در سبک زندگی است. این اصلاً برای سلامتی شما مفید نیست چرا که در حال مصرف یک خوراکی شیرین هستید. هرچند باید اذعان داشت که آب میوه انتخاب بهتری نسبت به نوشابه خواهد بود.

غذاهای مغذی است و کدام هوس گونه و فست فودی، میزان قند و شکر و چربی دریافتی تان را برآورد کنید. به جای رژیم گرفتن، سبک تغذیه خود را اصلاح کنید تا در طولانی مدت تأثیراتش را ببینید.

## با خودتان وقت بگذرانید

در اتاقی بدون نور مثل شب هنگام خواب یا وقتی پرده ها کشیده و چراغها خاموش است، به تنفس خودتان گوش دهید و اگر صدای طبیعت از بیرون به گوشتان می رسد، به آن گوش دهید. حتی می توانید صداهای طبیعت را پخش کنید و از شنیدن نوای پرندگان یا ریزش قطرات باران لذت ببرید.

## به سفر بروید

از صداها و مناظر طبیعت لذت ببرید. به دل کوه و دشت بزنید و به هر چه اضطراب و نگرانی زندگی پراسترس شهری است، پشت کنید. غوطه ور شدن در طبیعت بکر و ساکت منتظر تان است.

## قدم بردارید

این اقدام هایی مؤثر است تا بتوانید زندگی خود را رقم بزنید. به شرطی که فقط حرفش را نزنید. بلند شوید و این قدم ها را برای رشد شخصی خودتان بردارید.

## دکمه لغو دنبال کردن را بزنید

صفحه های مجازی و آدم های حقیقی را که در شما انگیزه ایجاد نمی کنند، اختیار عمل را از شما می گیرند و قدرت بخش نیستند، دنبال نکنید. آن ها الگوی مناسبی برای تان نیستند.

## دایره ارتباطات را بیش از حد گسترده نکنید

باید مراقب باشید گسترده گی ارتباطات به شلختگی روابط منجر نشود. روابط بیش از حد قاطی، نشانه مناسبی برای سلامت روابط نیستند. حد و مرز هایتان را مشخص کنید و از ارزش هایتان کوتاه نیایید. ناخودآگاه با رعایت این نکات، بسیاری از روابطتان تعدیل می شود.

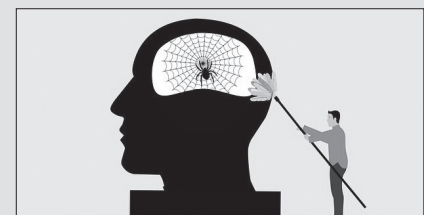
## در لحظه زندگی کنید

گذشته را که نمی توانید تغییر دهید اما همواره در حال شکل دهی لحظه حال هستید. لحظه حال را طراحی کنید. در زمین اینچا و اکنون زندگی کنید و تمرکزتان را از گذشته و آینده به حال بیاورید.

## سبک تغذیه خود را اصلاح کنید

آنچه در طول روز می خورید، تا یک هفته بررسی و یادداشت کنید. ببینید کدام

## ۶ راه برای خانه تکانی ذهن



خانه تکانی ذهن از آن کارهایی است که اگر هر از چند گاهی آن را انجام دهیم، احساس سرزندگی و شادابی بسیاری خواهیم کرد. به گزارش ایرنا زندگی، معمولاً بهمن ماه فصل خانه تکانی ها شروع می شود. بعضی خانه تکانی ها زمان بیشتری می خواهند و بعضی کمتر. علاوه بر خانه و وسایل آن، ذهن ما هم نیازمند خانه تکانی است. برای تحقق این هدف، این مسیر پیشنهادی را می توانید طی کنید.