

# گلشن

سالم ترین چای برای نوشیدن کدام است؟



۲

کاهش ۳۰ درصدی سرقت برق در گلستان



۲

گردهمایی چندقلوهای گنبدی؛ رقص دل ها در آغوش یکدیگر



۳

## یادداشت اول

### روزهای فرخنده

■ با مسوولیت سردبیر

این روزها همزمان با زادروزهای فرخنده ای است که می تواند برای ما یادآوری بسیاری از بزرگی ها و کرامتها باشد. میلاد نمادهایی از شجاعت، جوانمردی، صبوری و آزادگی است. نگاهی به تاریخ زندگی امام حسین (ع)، امام سجاد (ع) و حضرت ابوالفضل (س) سختی راه را برای مدعیان پیروی از این انسانهای آسمانی به ما یادآوری می نماید. شخصیتهای سرمشقی که برای تمام زمان ها و مکانها الگوی زیست مومنانه و انسانی هستند. شجاعت و آزادگی امام حسین (ع) در برابر لشکر دشمن، هنگامی که غوغاییان اجازه سخن گفتن در روز عاشورا را نمی دادند تا کلام ایشان به گوش نرسد و در این میان بار خود را به منزل برسانند، اما به یکباره کلام رسای آن امام در فضا پیچید که ای مردم، شکمهایتان از نان حرام پر شده است، به این خاطر گوشه‌ایتان دیگر سخن حق را نمی شنوند و زبانهایتان در بالا بردن ظرافت‌های ترانزیتی و حمل و نقلی برای ایران مؤثر باشد.

### در حال حاضر، کشور در عرصه حمل و نقل بین‌المللی با چه مسائلی روبه‌روست؟

در حال حاضر با مسئله حضور ناوگان خارجی در مرزهایمان دست به گریبان هستیم. این امر سبب شده تا بسیاری از بارهای سهم ناوگان داخلی کشور به طرف ناوگان خارجی سوق پیدا کند. یعنی سهم عمده‌ای از بارهای ناوگان داخلی ما را ناوگان خارجی کشورهای آسیای میانه مثل ترکمنستان، ازبکستان و... حمل می‌کنند. پیدایش این مسئله مربوط به زمان شیوع کرونا است. در آن دوره کشورها با شیوع جهانی کرونا مرزهایشان را به روی یکدیگر بستند و رفت و آمدهای افراد خارجی را محدود کردند. پس از اتمام کرونا و بازگشایی مرزها، اغلب کشورها سیاست‌های خودشان را تغییر داده و به‌روزرسانی کردند. اما متأسفانه کشور ما همچنان همان سیاست‌ها را پیش گرفته و این امر به ضرر ناوگان کشور ماست...

ادامه در صفحه ۲

مدیرعامل شرکت حمل و نقل بین‌المللی شادمان گرگان:

# تجدید نظر کنید



### حمل و نقل بین‌المللی کشور دست‌خوش چه تغییراتی شده است؟

در حال حاضر، با توجه به افزایش جمعیتی که نسبت به ۳ دهه پیش داشتیم، تعداد ناوگان فعال در حمل و نقل بین‌المللی کشور نیز رو به افزایش است. خوشبختانه با تسهیلاتی که اخیراً در نظر گرفته شد، امکان پلاک‌گذاری و شماره‌گذاری برای کامیون‌های خارجی و به خصوص اروپایی فراهم شده است. این سبب شد تا تعداد ناوگان فعال در حمل و نقل بین‌المللی ما روندی افزایشی پیش بگیرد و قابلیت حمل بسیاری از کالاها را چه در امر ترانزیت و چه در امر صادرات داشته باشد. همچنین گفتنی است که تجارت ارتباط تنگاتنگی با حمل و نقل دارد. چرا که تجارت بدون در نظر گرفتن حمل و نقل

شده بود، گشایش یافت. ایران نیز به واسطه دسترسی به خلیج فارس و آب‌های گرم، همواره برای کشورهای آسیای میانه و روسیه دارای جذابیت خاص خودش بوده است. اینگونه شد که احساس کردیم عرصه حمل و نقل بین‌المللی قطعاً آینده خوبی را پیش رو خواهد داشت. ما نزدیک به ۲۸ سال است که در این زمینه فعال هستیم و خوشبختانه تا به امروز هیچگونه پرونده‌ای در قاجاق کالا و ارز و سایر مسائل نداشته‌ایم. از این رو تاکنون سربلند بوده‌ایم و امیدواریم که در آینده نیز به همین صورت در نهایت سلامت به کارمان ادامه دهیم.

در این ۳ دهه‌ای که از فعالیت شرکت شادمان گذشته است، ناوگان

مهران مودنی- استان گلستان به واسطه مجاورت با کشور ترکمنستان و نزدیکی با دیگر کشورهای آسیای میانه از ظرفیت‌های تجاری منحصر به فردی برخوردار است. اگرچه که پس از فروپاشی اتحاد جماهیر شوروی امکان بیش‌تری برای استفاده از این ظرفیت به وجود آمد، اما همچنان موانعی بر سر این راه است. در همین راستا، در گفت‌وگویی که با حکیم آل جلیل، مدیرعامل شرکت حمل و نقل بین‌المللی شادمان گرگان داشتیم، به برخی از موانع و مسائل امروز حمل و نقل بین‌المللی در استان گلستان پرداختیم.

### با سلام و عرض ادب خدمت شما. لطفا خودتان را برای مخاطبان گلشن مهر معرفی کنید.

حکیم آل جلیل هستم، متولد سال ۱۳۴۳ و دانش‌آموخته رشته علوم سیاسی در دانشگاه تهران. در کنکور سال ۱۳۶۷-۱۳۶۸ رتبه ۸ منطقه ۳ کشوری را کسب کردم. بنا به علاقه‌ام این رشته را انتخاب کردم و در دانشگاه تهران مقطع کارشناسی را به پایان رساندم. همچنین در سال ۱۳۷۸ داوطلب نمایندگی مجلس شورای اسلامی شدم. درباره تاسیس شرکت حمل و نقل شادمان باید بگویم بعد از فروپاشی اتحاد جماهیر شوروی و اعلام استقلال کشورهای آسیای میانه، مرزهای شمالی کشور ما که برای رفت‌وآمدهای تجاری و توریستی بسته

## ادامه تیر اول

## به روزرسانی نشدن سیاست‌های حمل و نقل چه آسیب‌هایی را برای کشور به همراه دارد؟

در حال حاضر ۳ مرز جاده‌ای پر رفت و آمد اینچه‌برون، لطف‌آباد و سرخس عملاً به ترمینال بارگیری کامیون‌های کشورهای همسایه تبدیل شده است. یعنی ما بارهای صادراتی و ترانزیتی کشور خودمان را که باید به وسیله ناوگان داخلی مان حمل می‌شد را به ناوگان خارجی تحویل می‌دهیم. متأسفانه این موضوع ضربات سنگینی را به ناوگان کشور ما وارد کرده است. از این رو لازم است که تجدید نظری فوری در این مورد صورت بگیرد. این در حالی است که تا کنون حساسیت زیادی به این مسئله نشان داده نشده است. شاید به این خاطر باشد که ورود ناوگان خارجی درآمد سازمان پایانه‌ها را افزایش می‌دهد. هرچند که از این طریق کسب درآمد صورت می‌گیرد، اما در نهایت این موضوع به نفع کشور ما نیست و منافع ملی ما از این بابت متضرر خواهد شد. از این رو، ضروری است که مسئولین ما هرچه سریع‌تر تجدید نظر انجام دهند.

**از سیاست‌ها و قوانین داخلی که بگذریم، نقش سیاست‌های خارجی ما در مسائل امروز حمل و نقل بین‌المللی کشور چیست؟**  
حمل و نقل بین‌المللی تنها به سیاست‌های داخلی ما منحصر



نیست. ما با کشورهای ترکمنستان، ازبکستان، قزاقستان، قرقیزستان و تاجیکستان در ارتباط هستیم. تخصص کار شرکت ما با ترکمنستان است. این کشور قوانین خاص خودش را دارد و مسئله برقراری ارتباط با آن‌ها باید از طریق دیپلماسی حل شود. یکی از مسائلی که بین ما و ترکمنستان برای سالیان زیادی است که وجود دارد و حل نشده است، مسئله صدور روادید برای بازرگانان و تاجران ایرانی است که کشور ترکمنستان نسبت به این امر سخت‌گیری دارد. این کشور از قوانین خاص خودش برخوردار است که متأسفانه تاجران و بازرگانان ما واجد شرایط آن نیستند. از این رو، با دشواری‌هایی روبه‌رو هستیم. البته این دست از دشواری‌ها برای رانندگان وجود ندارد. هرچند که کوچک‌ترین خلافی به رد شدن

وزیر آن‌ها منجر خواهد شد. یکی از پیشنهادات ما در دیدارهای گذشته‌مان با هیئت‌های ایرانی در سفر به کشور ترکمنستان، شناسایی تجاری است که با این کشور مرادوات تجاری دارند. اگر ۱۰۰ الی ۵۰۰ مدیر شرکت‌های حمل و نقل بین‌المللی فعال شناسایی شوند، قطعاً کمک بسیار شایانی در مسیر رشد و توسعه تجارت بین دو کشور صورت خواهد گرفت. همچنین لازم است مسئولین و دست‌اندرکاران یک استراتژی واحد را در حمل و نقل، ترانزیت و به خصوص نحوه رفتار با کشورهای آسیای میانه اتخاذ کنند. بلکه در آینده رفتارهای کشورهای همسایه را تحت کنترل و مدیریت خودشان درآورند.

## آیا ممانعتی از سوی تحریم‌های بین‌المللی نیز صورت می‌گیرد؟

نقل و انتقالات مالی یکی دیگر از مسائل مطرح در تجارت با ترکمنستان است. متأسفانه به علت تحریم‌ها بین ایران و ترکمنستان مرادوات بانکی وجود ندارد. به همین خاطر نقل و انتقالات مالی که عمدتاً از طریق صرافی‌ها انجام می‌شود، به سختی صورت می‌گیرد. البته ما و ترکمنستان به علت همسایگی‌مان دسترسی نزدیکی به یکدیگر داریم که سبب ارتباط تجاری گسترده‌ای بین ما و آن‌ها شده است. به همین خاطر می‌توان سازوکارهایی را بین دو کشور تعریف کرد که تاجران و بازرگانان به خاطر حضور بانک صادرات در عشق‌آباد، موانع مرادوات بانکی و نقل و انتقالات مالی را به سهولت حل کنند. لازم است در این خصوص تیم‌های کارشناسی تشکیل شود تا متخصصین راهکارهای مناسبی را برای حل این مسئله ارائه کنند. از اینکه وقتتان را در اختیار مخاطبان گلشن مهر گذاشتید، سپاسگزاریم.

## سالم‌ترین چای برای نوشیدن کدام است؟

## چای بابونه: آرام‌بخشی با فواید متعدد

چای بابونه بدون کافئین است و از دم کردن گل‌های خشک بابونه در آب داغ تهیه می‌شود. از این چای اغلب به عنوان یک نوشیدنی آرام‌بخش استفاده می‌شود و گاهی با گیاهان دیگری مانند نعناع، گل بامیه (هیبیسکوس) و علف لیمو ترکیب می‌شود. تحقیقات نشان داده است که چای بابونه در بهبود کیفیت خواب، به‌ویژه برای افرادی که در طول شب مکرراً از خواب بیدار می‌شوند، تأثیر دارد. این چای همچنین به کنترل قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک می‌کند. کاهش التهاب در دهان و دستگاه گوارش به ویژه در بیماران سرطانی و همچنین تسکین مشکلات پوستی، افسردگی و استفراغ در آنان از جمله فواید این چای است.

## چای زنجبیل: تسکین‌دهنده تهوع

چای زنجبیل به کاهش تهوع در دوران بارداری کمک می‌کند. چای زنجبیل قرن‌ها به عنوان یک روش طبیعی برای کاهش حالت تهوع استفاده شده است. این چای نیز مانند سایر چای‌های گیاهی بدون کافئین است و از دم کردن زنجبیل تازه یا خشک‌شده در آب داغ تهیه می‌شود. این چای به کاهش تهوع در دوران بارداری کمک می‌کند. همچنین حالت تهوع و استفراغ ناشی از درمان سرطان را در بیماران تسکین می‌دهد. چای زنجبیل همچنین دارای خواص ضدالتهابی قوی است که می‌تواند به کاهش سطح تری‌گلیسرید، بهبود فشار خون و کاهش علائم آرتروز کمک کند.

## اما کدام چای سالم‌ترین است؟

با توجه به ویژگی‌های مفید و چشمگیر چای سبز، بسیاری آن را سالم‌ترین نوشیدنی جهان می‌دانند. اما اگر چای سبز مورد علاقه‌ی شما نیست، گزینه‌های دیگری مانند چای نعناع و بابونه نیز وجود دارند که علاوه بر فواید سلامتی، انتخاب‌های مناسبی برای افرادی هستند که به دنبال چای‌های بدون کافئین هستند.



از جمله کاهش کلسترول بد در افرادی که در معرض خطر بیماری‌های قلبی هستند، تقویت سلامت استخوان‌ها، افزایش هوشیاری ذهنی و تمرکز و کاهش خطر حمله قلبی، بیماری پارکینسون، سرطان‌های گوارشی و آرتروز روماتوئید. با این حال تأثیر محافظتی چای سیاه ممکن است نسبتاً کم باشد.

## چای نعناع: آرام‌کننده‌ی معده

چای نعناع تأثیر آرام‌بخش بر معده دارد. چای نعناع که از دم کردن برگ‌های تازه یا خشک‌شده‌ی نعناع در آب داغ تهیه می‌شود بدون کافئین است و قرن‌ها به عنوان یک ضدتهوع طبیعی مورد استفاده قرار گرفته است. اگرچه مطالعات کافی درباره‌ی چای نعناع انجام نگرفته است، اما روغن نعناع موجود در برگ‌های این گیاه اثرات مثبتی بر سیستم گوارشی دارد.

مبتلا می‌شوند. همچنین این افراد کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان نفروم غیرهوجکین، بیماری‌های قلبی-عروقی، ضعف جسمانی و اختلالات شناختی مانند زوال عقل هستند.

## چای سیاه: کمک‌کننده به کاهش کلسترول

چای سیاه می‌تواند کلسترول بد بدن را کاهش دهد. چای سیاه نیز از گیاه کاملیا سیننسیس تهیه می‌شود، اما برخلاف چای سبز برگ‌های آن کاملاً اکسید می‌شوند. فرآیندی که باعث می‌شود رنگ سیاه مشخص چای سیاه ایجاد شود. چای سیاه کافئین بیشتری نسبت به چای سبز دارد و میزان کاتچین‌های مفید آن کمتر از چای سبز است. انواع مختلفی از چای سیاه وجود دارد؛ از جمله ارل گری، دارچیلینگ، صبحانه انگلیسی و سیلان. این چای فواید مختلفی برای سلامتی دارد.

در یک روز سرد، هیچ چیز به اندازه‌ی نشستن زیر یک پتوی گرم و نوشیدن یک فنجان چای داغ آرامش‌بخش نیست. اما چای چیزی بیش از یک نوشیدنی آرامش‌بخش و تأمین‌کننده‌ی آب بدن در هوای سرد است. به گزارش اپرنا زندگی، پس از آب، چای دومین نوشیدنی محبوب در جهان است. از چای سبز و نعناع گرفته تا بابونه، هر نوع چای طعم منحصره‌فرد و فواید سلامتی خاص خود را دارد. چای به طور کلی نه تنها خوش‌طعم است، بلکه حاوی پلی‌فنول‌های مفید یا همان آنتی‌اکسیدان‌های گیاهی برای سلامتی نیز هست. تحقیقات نشان می‌دهند که نوشیدن چای سبز و چای سیاه می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی کمک کند. نوشیدن چهار فنجان یا بیشتر چای در روز با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است. همچنین مطالعات نشان می‌دهند که افرادی که چای می‌نوشند تراکم استخوانی بهتری دارند و کمتر در معرض پوکی استخوان و شکستگی قرار می‌گیرند. علاوه بر آن مصرف چای با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های شناختی مانند آلزایمر و زوال عقل همراه است و گزارش شده افرادی که روزانه دو فنجان یا بیشتر چای می‌نوشند، کمتر در معرض خطر ابتلا به پارکینسون قرار دارند.

## اما چای‌ها چگونه با یکدیگر مقایسه می‌شوند و کدام یک از همه سالم‌تر است؟

## چای سبز: یک نوشیدنی همه‌کاره

اثرات مفید چای سبز بارها در تحقیقات ثابت شده است. چای سبز در انواع مختلفی موجود است؛ از جمله سنجاق، ماچا، گیووکورو، لانگ‌جینگ و گان‌پودر. چای سبز مانند چای سیاه از گیاه «کاملیا سیننسیس» تهیه می‌شود، اما برگ‌های آن بلافاصله بخار داده شده یا تفت داده می‌شوند تا رنگ سبز خود را حفظ کنند. این چای به دلیل اثرات تقویت‌کننده سلامتی به‌طور گسترده مورد مطالعه قرار گرفته است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که چای سبز می‌نوشند، در مقایسه با افرادی که چای نمی‌نوشند، کمتر به سرطان‌های اندومتر، ریه، دهان و تخمدان

۱۲ میلیارد تومان اعتبار برای این پروژه جذب شده و در حال حاضر تمامی واحدهای مسکن ملی استان از نظر تأمین برق مشکلی ندارند. مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق گلستان همچنین بر اهمیت مدیریت مصرف گاز و برق در فصل زمستان تأکید کرد و گفت: با کاهش مصرف گاز در بخش خانگی، امکان تأمین گاز بیشتری برای نیروگاه‌ها فراهم می‌شود و تولید برق پایدارتر خواهد بود. وی در پایان ضمن قدردانی از همکاری مردم و مسئولان استان، ابراز امیدواری کرد که تا پایان سال بتوان بله‌ی های پیمانکاران را کاهش داد و روند توسعه زیرساخت‌های برق را ادامه داد.

عمومی، سیداحمد موسوی با اشاره به اقدامات گسترده این شرکت، از کاهش ۳۰ درصدی سرقت برق نسبت به سال گذشته خبر داد و این موفقیت را نتیجه همکاری نیروهای امنیتی، انتظامی و قضائی عنوان کرد. وی با تأکید بر کنترل‌پذیر شدن مصرف برق ادارات افزود: در زمستان امسال، مصرف برق ادارات به‌طور هوشمند تنظیم شده است، به‌طوری که اگر مصرف آن‌ها در ساعات اداری از ۵۰ درصد و در ساعات غیر اداری از ۲۰ درصد فراتر برود، به‌صورت خودکار برق آن‌ها قطع می‌شود. موسوی در ادامه به تأمین زیرساخت‌های برق پروژه‌های نهضت ملی مسکن اشاره کرد و گفت: با هماهنگی اداره راه و شهرسازی،

## کاهش ۳۰ درصدی سرقت برق

## در گلستان

مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق گلستان، با اشاره به اقدامات انجام‌شده در حوزه برق‌رسانی، از کاهش ۳۰ درصدی سرقت برق در این استان خبر داد. به گزارش روابط

گردهمایی چندقلوهای گنبدی؛

# رقص دل‌ها در آغوش یکدیگر



همزمان با روزهای پرشور و خاطره‌انگیز دهه فجر و در راستای رویداد ملی چندقلوها در کشور، شهرستان گنبدکاووس نیز شاهد برگزاری جشنی فراموش‌نشدنی بود. خانواده‌های دارای فرزند دوقلو و سه‌قلوی زیر شش سال، با عشق و امید به مناسبت پیروزی انقلاب اسلامی، دور هم جمع شدند تا لحظات شیرین و پرمهر خود را در این دوره‌ی گرمی بدارند. به گزارش ایرنا، معاون سلامت اجتماعی اداره کل بهزیستی گلستان در این مراسم با تبریک چهل و ششمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی گفت: هزار و ۶۲۲ خانواده دارای فرزند ۲ قلو و ۱۶۴ خانواده دارای فرزند سه قلو از این نهاد خدمات دریافت می‌کنند. مهین سرگزی افزود: خدمات بهزیستی به خانواده‌های دارای فرزند ۲ و سه قلو، پرداخت مستمری ماهانه است که مطابق قانون تا سن ۶ سالگی فرزندان از آن بهره‌مند می‌شوند. وی اضافه کرد: در صورتی که خانواده دارای فرزند ۲ و سه قلو واجد شرایط مسکن و اشتغال نیز باشند، کمک هزینه و تسهیلات این ۲ بخش هم به آنها هم پرداخت می‌شود. معاون سلامت

خانواده دارای فرزند ۲ قلو و حدود ۳۰ خانواده دارای فرزند سه قلو خدمات مستمری ماهانه پرداخت می‌کند. محمود پیری افزود: مبلغ مستمری ماهانه خانواده‌های دارای فرزند ۲ قلو برحسب تعداد اعضای خانواده ۲۵ میلیون ریال و خانواده‌های دارای فرزند سه قلو نیز تا ۳۲ میلیون ریال است.

خانواده‌ها دارند که انجام می‌دهند. سرگزی افزود: بهزیستی به خانواده‌های دارای فرزند ۲ قلو که تا دهک پنج درآمدی هستند و به خانواده‌های دارای فرزند سه قلو تا دهک هفت درآمدی، مستمری ماهانه پرداخت می‌کند. رئیس اداره بهزیستی گنبدکاووس هم در این مراسم گفت: این اداره به ۳۰۰

اجتماعی اداره کل بهزیستی گلستان همچنین بایان اینکه جشن امروز فرزندان چند قلو همزمان در سراسر کشور درحال برگزاری است، گفت: پس از ابلاغ قانون جوانی جمعیت توسط رهبر معظم انقلاب، علاوه بر بهزیستی دیگر دستگاه‌های اداری و اجرایی هم شرح وظایفی در قبال این

خبر

## کشت گلخانه‌ای رشد ۴۷ درصدی داشته است

رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی گلستان از سرشماری عمومی کشاورزی استان از افزایش ۴۷ درصدی بهره‌برداران کشت گلخانه‌ای نسبت به سال ۱۳۹۳ و کاهش ۲۹ درصدی بهره‌برداران دام سبک و سنگین خبرداد. به گزارش روابط عمومی، علیرضا نورانی با اشاره به نتایج اولیه سرشماری عمومی کشاورزی گلستان، اظهار کرد: این سرشماری از ۱۲ مهرماه آغاز شد و پس از ۴۵ روز، با دو الی سه روز تمديد، در ۲۹ دی‌ماه به پایان رسید. گلستان در هفته پایانی سرشماری از نظر کیفیت اجرا و فرآیندهای مرتبط با آن، رتبه هفتم کشور را کسب کرد. وی با اشاره اینکه در این دوره، ۳۱۴ هزار خانوار در استان سرشماری شدند که شامل ۱۲۸ هزار بهره‌بردار کشاورزی بودند، افزود: از این تعداد، ۱۰۰ هزار بهره‌بردار ساکن روستا، ۲۴ هزار بهره‌بردار غیر ساکن و سه هزار و ۴۰۰ بهره‌بردار عشایری بودند. همچنین ۳۷۷ شرکت رسمی و مؤسسه عمومی در این حوزه فعال بودند. نورانی با اشاره به تغییرات ایجادشده در بخش کشاورزی استان نسبت به آخرین سرشماری عمومی کشاورزی در سال ۱۳۹۳، گفت: تعداد بهره‌برداران کشت گلخانه‌ای با رشد ۴۷ درصدی، از ۶۱ بهره‌بردار به ۳۴۶ بهره‌بردار افزایش یافته است. در باغداری نیز ۶۳ درصد، در پرورش زنبور عسل ۵۷ درصد و در پرورش ماهی ۸۴ درصد رشد داشته‌ایم. وی در ادامه افزود: در مقابل، بهره‌برداران دام سبک و سنگین کاهش ۲۹ درصدی را تجربه کرده‌اند که نیازمند تحلیل دقیق‌تر است. با وجود کاهش تعداد بهره‌برداران، تولید گوشت قرمز در استان افزایش داشته که نشان می‌دهد واحدهای کوچک در حال ادغام و تبدیل به واحدهای بزرگ‌تر هستند. این موضوع نیازمند بررسی بیشتر و برنامه‌ریزی جهت حفظ واحدهای کوچک تولیدی در روستاها است. رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی گلستان در ادامه به اجرای برنامه هفتم توسعه در استان اشاره کرد و گفت: در برنامه هفتم، چند محور کلیدی برای توسعه استان در نظر گرفته شده است که شامل توسعه ترانزیت، اقتصاد دریا محور، افزایش بهره‌وری کشاورزی و سازگاری با کم‌آبی است. وی همچنین به اهمیت تأمین انرژی برای رشد اقتصادی اشاره کرد و گفت: برای رسیدن به رشد اقتصادی ۸ درصدی در پایان برنامه هفتم، نیازمند دو هزار و ۴۰۰ مگاوات برق هستیم. در حال حاضر ظرفیت تولید برق استان ۹۰۰ مگاوات است که با افزایش ظرفیت نیروگاه علی‌آباد به هزار و ۵۰۰ مگاوات خواهد رسید. همچنین برنامه‌هایی برای توسعه انرژی‌های تجدیدپذیر، به‌ویژه انرژی خورشیدی، در دستور کار قرار دارد و سرمایه‌گذاران نیز برای ورود به این حوزه اعلام آمادگی کرده‌اند.

آگهی ثبتی

### آگهی اختصاصی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی سال ۱۴۰۳

در اجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳-آیین نامه اجرایی قانون مزبور مقرر می‌دارد که پرونده‌هایی که به موجب آراء هیات محترم مستقر در ثبت اسناد و املاک رامیان منجر به صدور رأی جهت صدور سند مالکیت گردیده‌اند در دو نوبت و به شرح ذیل آگهی می‌شود: ۱- رأی شماره ۱۴۰۳/۳۱۲۰۱۰۰۷۴۸۵ در پرونده کلاسه ۱۴۰۳/۳۱۱۴۴۱۲۰۱۰۰۰۴۷۸ تصرفات مفروزی و مالکانه آقای محمدعلی سمعی پاقله فرزند نورمحمد مینی بر صدور سند مالکیت نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۹۴۷۶/۳۶ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۳۲- اصلی واقع در استان گلستان شهرستان رامیان روستای پاقله بخش ۸ حوزه ثبتی رامیان که انتقال ملک بلاواسطه از مالک رسمی (از ورثه) مرحوم نورمحمد سمعی پاقله دارنده سند اصلاحات اراضی شماره ۷۵۴۸ مورخ ۱۳۵۷/۰۴/۳۱ در صورتی که اشخاص ذی نفع به آراء اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از اولین تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را کتبا با ذکر کلاسه پرونده به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تحویل دهد. در این صورت اقدامات ثبتی، موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است. در صورت عدم وصول اعتراض این اداره وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه معترض به دادگاه نخواهد بود. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۱۱/۱۵ (دوشنبه) تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱۱/۲۰ (چهارشنبه) لیلا کاغذلو- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک رامیان م الف ۱۲۸۷۵

### آگهی اختصاصی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی سال ۱۴۰۳

در اجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳- آیین نامه اجرایی قانون مزبور مقرر می‌دارد که پرونده هایی که به موجب آراء هیات محترم مستقر در ثبت اسناد و املاک رامیان منجر به صدور رأی جهت صدور سند مالکیت گردیده اند در دو نوبت و به شرح ذیل آگهی می‌شود: ۱- رأی شماره ۱۴۰۳/۳۱۲۰۱۰۰۰۶۹۵۸ در پرونده کلاسه ۱۴۰۳/۳۱۱۴۴۱۲۰۱۰۰۰۳۳۸۹ تصرفات مفروزی و مالکانه خانم فریده یاسی فرزند عباس مینی بر صدور سند مالکیت نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۴۱/۵۶ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۴۰۶- ۱ از اصلی واقع در استان گلستان شهرستان رامیان بخش ۸ حوزه ثبتی رامیان که انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی (درویش یازرلو) در صورتی که اشخاص ذی نفع به آراء اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از اولین تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را کتبا با ذکر کلاسه پرونده به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تحویل دهد. در این صورت اقدامات ثبتی، موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است. در صورت عدم وصول اعتراض این اداره وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه معترض به دادگاه نخواهد بود. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۱۱/۱۵ (دوشنبه) تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱۱/۲۰ (چهارشنبه) لیلا کاغذلو- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک رامیان م الف ۱۲۸۵۰

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۳/۳۱۲۰۱۰۰۰۵۴۴ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کلاسه تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای / خانم محمد صالح ناظری بق قجه فرزند محمد به شناسنامه شماره ۸۰۰ کدملی ۵۳۱۹۵۷۳۴۸۰ صادره از شهرستان مراوه تپه در ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۵۰۰ مترمربع مفروز و مجزا شده از پلاک ثبتی ۵۷ فرعی از ۲۱۱- اصلی قریه عجن سلاخ بخش ۹ حوزه ثبتی کلاسه خریداری از مالک رسمی آقای/خانم سهمی مشاعی خود متقاضی محرز گردیده است، لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: دوشنبه ۱۴۰۳/۱۱/۱۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۳/۱۱/۲۰ بهمن سارلی - رئیس ثبت اسناد و املاک کلاسه م الف ۱۲۸۲۵



## آگهی مناقصه عمومی



موضوع: آگهی مناقصه عمومی - امور خدمات اداری، اجتماعی و نگهداری از سالن ها و اماکن تحت پوشش سازمان و فعالیت های مربوطه به سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری گرگان.

سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری گرگان در نظر دارد انجام خدمات (اداری، اجتماعی و نگهداری از سالن ها و اماکن تحت پوشش سازمان و فعالیت های مربوطه) با مبلغ برآورد اولیه ۱۱۹ / ۷۴۶ / ۵۷۹ / ۶۴ ریال به مدت ۱۲ ماه از طریق برگزاری مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید لذا شرکت های خدماتی دارای گواهی صلاحیت خدمات پیمانکاری سال ۱۴۰۳ از اداره کل تعاون، کار و امور اجتماعی می‌توانند از تاریخ ۱۳ / ۱۱ / ۱۴۰۳ لغایت آخر وقت اداری مورخ ۲۷ / ۱۱ / ۱۴۰۳ و واحد دبیرخانه سازمان به آدرس گرگان - خیابان جمهوری روبروی هتل معروف سازمان فرهنگی اجتماعی ورزشی طبقه منفی یک و یا به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

اسماعیل تیموری - رئیس سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی - شناسه آگهی ۱۸۷۷۰۵۳



## هاله



### مریم برجسته‌ملکی، گرگان

با اینکه پرده‌ها کنار رفته و آفتاب روی تخت پخش شده بود باز هم فضای اتاق بوی ملال‌آوری داشت. سرم‌های خوراکی کنار ظرفی پر از دارو و پارچ آب با یکی دو تا مجله روی میز بود. لیوان شیر و عسل را بین دست‌های بی‌جانانش گرفت و نگاه نامیدانه‌ای به فرهاد کرد. فرهاد انگشت‌های گرمش را زیر لیوان و لای دست‌های سرد زن گذاشت:

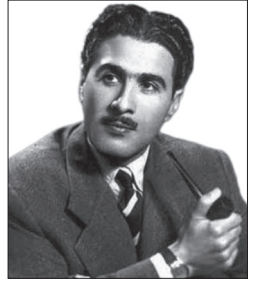
– هاله عزیزم! به قلوب هم که شده بخور؛ باید جون بگیریم. اما هاله لیوان را پس زد.  
– نمی‌تونم بخورم، احساس می‌کنم لای گلویم سرب گیر کرده، امروز سه بار بالا آوردم، هنوز معده‌ام درد می‌کنه و با دست به در اتاق اشاره کرد:  
– خیلی خسته‌ام لطفاً تنهام بنارین!

فرهاد به ثمانه زیر چشمی نگاه کرد.  
– سینی رو همین جا بنارا! قرص خواب-خاتم رو هم بیار، بعدش برو  
– نه، نیازی نیست! نیم‌ساعت پیش خوردم – پس اجازه بده پیش‌بم‌ونم عزیزم!  
هاله قفسه‌ی سینه‌اش را چنگ زد و به سرفه افتاد:  
– فرهاد! آه... حال‌م خوب نیست، می‌خوام بخوابم، بیشتر از این اذیتم نکن...  
– باشه عزیزم، من که چیزی نگفتم آگه تو این‌طوری راحتی من تنهات می‌ذارم و چند لحظه‌ی بعد آقا و خدمتکار به فاصله‌ی کمی از هم اتاق را ترک کردند.  
حالا افکار مالیخولیایی هم به دردهای هاله اضافه می‌شد.  
– یعنی الان منتظر من خوابم بیره! کاش اون روز از کنار در اتاق مهمان رد نشده بودم، هنوز صدای نفس‌اش رو می‌شنوم. آه فرهاد! فرهاد بی‌وفا!  
و دست‌هایش را روی گوشش گذاشت:  
– خدایا بین این همه آدم چرا من، چرا این بیماری لعنتی سراغ من آمد؟!  
از جایش بلند شد دست به دیوار خودش را کنار پرده رساند و با عصبانیت گفت: «کاشکی دستم جون داشت تا مثل همین قرص پرتشون می‌کردم پایین» و قرص خوابی که لای مشتش بود را انلاخت زیر پنجره. بعد آهی کشید و نگاه بی‌پناش آن دورها، سالها دور، دور از جایی که ایستاده بود روی گلنشته چرخید. مرسدس‌بنز سفید، از میدان شوش گذشت. وارد خیابان هرنیدی شد و از پشت محله‌ی صابون‌پزان قدیم همین که وارد کوچه‌های تنگ و به هم چسبیده شد انگار رنگ آسمان تغییر کرد.  
– چی دستور می‌دین خانم؟  
– ماشین دیگه جلوتر نمی‌ره؟  
– همین جا خوبه، به گوشه بایست! بقیه‌ی راه رو خودمون می‌ریم  
– ولی خانم، خسرو خان گفتن تنهاتون ندارم! اجازه بدین هم‌راتون بیام!

– گفتم کما نیازی نیست! همین جا منتظر بمون تا برگردیم» و قبل از اینکه راننده فرصت کند خودش در را باز کرد و همراه سلیمه از ماشین پیاده شد.  
– خانم جان کیف‌تان را بدین به من، شما آگه دوست دارین نایلون لباسو ور دارین! سلیمه کیف ورنی فرج را زیر چادرش پنهان کرد و همراه خانم از کنار جوی‌های شکسته و باریک وسط کوچه‌ها، سریع و با احتیاط گذشتند. کوچه‌هایی که بوی صابون و لجن داغ می‌داد. فرج با آن پالتوی مینک و چکمه‌های پوسته‌ماری، مثل یک ملکه، زیبا و جلدی بود و صورتش زیر آن روسری کوچک، ظریف و کشیده نشان می‌داد. بچه‌های محله هياهوکنان کوچه‌ها را فرقی کرده و زن‌ها با صورت‌های زردویف‌کرده‌این‌غریبه‌ی بلوندرا نگاه می‌کردند. ولی آنها بدون توجه، فقط به ماموریتشان فکر می‌کردند. چند دقیقه‌ی بعد حتی کوچکی رضا تیغ‌کش را هم پشت‌سر گذاشتند. نزدیک درِ سر و صدای بچه‌ها می‌آمد. فرج دستش را روی قلبش گذاشت: و ایستاسلیمه! مطمئن‌نی که راضی‌ان؟  
– بله خانم خیالت راحت، از خدائشونم هست که یک نون‌خور از خونه‌شون کم بشه!  
در حیاط باز بود، پرده‌ی پشت در را کنار زده، وارد خانه شدند، گوشه‌ی حیاط زیر ناون‌ان دیواری نم‌گرفته، دیگ بزرگی از آب و صابون زرد روی چراغ پرموس، می‌جوشید و یک کپه لباس کثیف کنارش ریخته بود. چقدر همه چیز سریع پیش رفت، با اینکه هاله زیاد یادش نمی‌آمد ولی مادرش آن روز جور خاصی نگران بود. خسرو خان کارخانه‌ی صابون‌سازی داشت و بچه‌دار نمی‌شد و آقامیری که کارگر کارخانه‌اش بود چهار تا بچه‌ی قد و نیم قد داشت که تازگی‌ها سرطان ریه هم گرفته بود. انگار شانس با فرشته یا همان هاله بیشتر همراه بود که وقتی شلوار شال‌موز آبی و پالتو پوست سفید را می‌پوشید مثل فرشته‌ای واقعی با موهای لخت و چشم‌های روشن، مهرش به دل خانم نشست. فرج به سلیمه اشاره کرد.

– لیلا خانم، خیالت راحت باشه! دخترت جای خوبی می‌ره، تو بهترین مدرسه‌ها درس می‌خونه بزرگ می‌شه برای خودش کسی می‌شه به خدای آینده‌ی بچه این جا تابه...» سلیمه دور برداشته بود و یک‌ریز تعریف می‌کرد، اما گوش‌های لیلا انگار چیزی نمی‌شنید. برای آخرین بار با حسرت تمام دخترش را بغل کرده، صورت و گردنش را می‌بوسید و بو می‌کشید. فرشته‌ی چهارساله وقتی که پرده‌ی کهنه‌ی حیاط را برای همیشه کنار می‌زد، خواهرش فریده با همان شلووار و پالتوی سفید، گریه می‌کرد و چشمان مادرش نمناک بود. او فکر می‌کرد برای گردش به پارک می‌روید، اما اقبال بختش بلند بود که با اسم و شناسنامه‌ی جدید (هاله اخوان) وارد دنیای تازه‌ای می‌شد. احساس سرما مثل عقربه‌ی ساعتی شتابان، گذشته را جلو کشید، باعث شد هاله به خودش بیاید، آفتاب پاییز مثل بدنش ضعیف و کم‌جان بود. پنجره را با زحمت بست، پرده‌ها را کشید و گذشته را به حال خودش رها کرد. سینه‌اش داشت مورمور می‌شد و نفسش به سختی بالا می‌آمد. برای اینکه لحظه‌ی صدای سرفه‌های آزار دهنده‌اش را فراموش کند، مجله‌ی خانواده را از روی میز برداشت، روی تخت دراز کشید و شروع به ورق‌زدن کرد. صفحه‌ی ۱۸، قسمت زندگی‌نامه‌ی نویغ، جمله‌ای از مریم میرزاخان‌ی که تازه فوت کرده بود، توجهش را جلب کرد. دور جمله را قاب سبز گرفته بودند. مریم گفته بود: «همان‌طور که هوش و استعداد ذاتی‌ام را از طبیعت به طور شانس و اتفاقی دریافت کردم، پس سرطان سینه‌ام هم، از این قاعده مستثنی نیست» برای چند ثانیه نگاهش روی صفحه بی‌حرکت ماند و بعد مجله از دستش رها شد. ضعف شدیدی سراغش آمد، احساس تشنگی می‌کرد و با دست‌های لرزان لیوان‌شیر را به سمت دهانش برد. دو ساعت بعد با جیغ ثمانه، فرهاد از خواب بیدار شد و با دست‌پاچگی دکمه‌های پیراهنش را بست. وقتی وارد اتاق شد، لکه‌های خون روی ملافه تازه خشک شده بود. اما بلدن هاله، هنوز گرم بود و لخته‌ی خون درون لیوان روی میز شناور بود.

## شعر ایران



### رحیم معینی کرمانشاهی (۱۵ بهمن ۱۳۰۱ و به روایتی ۱۳۰۴ – ۲۶ آبان ۱۳۹۴) نقاش، روزنامه‌نگار، نویسنده، فیلم‌نامه‌نویس، شاعر و ترانه‌سرا

او زاده کرمانشاه است. پدرش کریم معینی، ملقب به سالار معظم، مردی شجاع و دلیر بود و به واسطه رفاقتی که با نصرت‌الدوله فیروز داشت، چندی از طرف وی به حکومت فارس منصوب شد. رحیم در سال ۱۳۳۷ با عشرت عطوفی ازدواج کرد و صاحب ۵ فرزند شد. او از سال ۱۳۲۰ خورشیدی به کار نقاشی پرداخت و در این راه پیشرفت کرد و تابلوهایی نیز به یادگار گذارد که از جمله تابلو مسیح با کار سیاه قلم است و در ضمن کارهای نقاشی به نظم شعر پرداخت. و قسمتی از آثار ادبی و اجتماعی او در روزنامه «سلحشوران غرب» به چاپ رسید. این روزنامه را خود معینی کرمانشاهی در سال ۱۳۲۸ در شهر کرمانشاه بنیان گذاشته بود. این روزنامه در سال‌های نخست‌وزیری محمد مصدق،

حامی دولت او بود. روزنامه‌نگاری او را به سمت اشعار اجتماعی سوق داد. داستان اختر و منوچهر را در چهار تابلو به رشته نظم کشید و در آن حقایقی از اجتماع زمان را مجسم کرد. همین آشنایی با نقاشی و فنون آن بود که سبب شد در خلق اشعار و ترانه‌هایش گرایش به تصویرسازی داشته باشد. از ۲۱ مرداد ۱۳۳۰ به دستور محمد مصدق، نخست‌وزیر وقت، به استخدام اداره کل انتشارات و تبلیغات درآمد و در سال ۱۳۳۴ به معاونت اداره رادیو منصوب شد. کتاب‌ها:

ای شمع‌ها بسوزید (شامل غزلیات وی تا سال ۱۳۴۴) فطرت (مثنوی) حافظ برخیز! (بررسی آثار و احوال لسان‌الغیب) خورشید شب (شامل غزلیات سروده شده تا سال ۱۳۶۵) شاهکار: دوره تاریخ ایران (منظوم) ۱۴ جلد در خرابات معان (شامل تضمین غزلیات حافظ)

فرزند وی، حسین معینی کرمانشاهی، در صدد چاپ صحیح اشعار و ترانه‌های پدر خویش برآمد که کتاب‌های خواب‌نوشین راز خلقت و حکایت‌نگفته نتیجه این کوشش است. وی در اقتباس از برادران کارامازوف نوشته فیودور داستایفسکی فیلم‌نامه «سوسه شیطان» را نوشت که با کارگردانی محمد زرین‌دست در سال ۱۳۴۶ پرده سینما نقش بست. منظومه «شاهکار» دیوانی پرجمع و تاریخ‌ی به شمار می‌رود. این کتاب تاریخ ایران به شعر است که به سبک و اسلوب شاهنامه فردوسی سروده شده است و تاریخ ایران را بعد از زمانی که حکیم ابوالقاسم فردوسی در

شاهنامه به پایان رساند، روایت می‌کند. شاهکار، دارای سبکی فاخر و در قالب مثنوی و به وزن شاهنامه است و شاهنامه فردوسی یکی از الهام‌دهندگان اصلی معینی، در سرودن شاهکار بوده و تأثیر کلی بر آن گذاشته است. رحیم معینی کرمانشاهی پس از ۴۸ ساعت تب خفیف روز ۲۶ آبان ماه به منظور درمان تب و دیدار از فرزندش حسین معینی کرمانشاهی که بستری بود عازم بیمارستان جم شد که قبل از رسیدن در اتومبیل با سگته قلبی از زنج زستن رهایی یافت و در بهشت سکینه شهر کرج دفن شد. برخی ترانه‌های مشهور وی:

من دیگه بچه نمیشم، در این دنیا و بهار من گذشته شاید(عماد رام)، عجب صبری خدا دارد(ستار)، نوای دل و آشفته‌حالی، بازگشته «امید جانم ز سفر بازآمد» (دلکش)، رفته که رفته «زیرت دامن‌کشان»، سنگ خارا، مینای شکسته(مرضیه) از آثار او:

ز جهان دل برکندم تا شوری پیدا کردم تو پریشان مو کردی چون مجنون صحراگردم ز تو نوشین لب باشد هم درمان و هم دردم دلم از خون چون مینا لبریز و من خاموشم شب هجران جای می‌خواب دل‌می‌نوشم ز خیالت برخیزد بوی گل از آغوشم تو سیه گیسو هر شب در خواب و من بیدارم تو لب میگون داری من اشک گلگون دارم ز تو دل گر بگیرم از غم دیگر می‌میرم به خدا دور از رویت از جان شیرین سیرم



## یاد



سعید حامد چاری، شاعر جوان گرگانی، متولد ۲۷ مهر ۱۳۶۴، در دهه نود در محافل شعری گرگان و گلستان، حضوری پرزنگ داشت و در آن‌ها، غزل‌ها و چهارپاره‌ها و ترانه‌های خود را می‌خواند. سعید، یازدهم بهمن‌ماه ۱۳۹۷ و در ۳۳ سالگی، بر اثر تصادف رانندگی به سرای باقی شتافت. از او به جز شعر، دختری به نام «پاییز» به یادگار مانده است. دو غزل از او را می‌خوانیم:

(۱)  
گاه می‌بینم زنی دل‌سرد حرکت می‌کند روزهایی که بدون مرد حرکت می‌کند در دلش آنقدر غم دارد که هرشب بغض هم، در پی‌اش با نامه‌ی پیگرد حرکت می‌کند یاد وقتی عاشق پاییز باشد بیشتر – در مسیر برگ‌های زرد حرکت می‌کند! مثل معتاد که وقتی درد دارد می‌کشد در تمام جسم و جانش درد حرکت می‌کند عشق سرباز وفاداری ست! حتی وقت مرگ تا ببیند شاه حرکت کرد، حرکت می‌کند!

## شعر گلستان



### دو شعر آیینی از عبدالعلی دمانندی، گرگان

دوبیتی‌های پیوسته  
برای ولادت امام حسین(ع)  
امشب به جهان لولو و مرجان آید  
در خانه‌ی وحی نص قرآن آید  
تا راه نجات همگان گم نشود  
«مصباح هدای» برای انسان آید  
«شاه شهدا» خوش آمدی مولا جان!  
ای بدر دجا خوش آمدی مولا جان!  
مال دل به محبت و عطایت دارم  
سلطان سخا خوش آمدی مولا جان!  
فطرس پر پرواز ز موی تو گرفت  
آدم همه اعجاز ز کوی تو گرفت  
جبریل سلام و تهنیت آورده  
در نزد نبی همین که بوی تو گرفت  
شش گوشه‌ی تو گوشه‌ی دنج دنیا است  
شش ماهه‌ی تو، شافع حشر و عقباست  
کعبه شده مبهوت سراپرده‌ی تو  
چون راه نجف به کربلایت غوغاست



ای مهر تو گسترده شده در عالم!  
ای خاک درت، دار شغای آدم  
ای عشق! به ما مرحمتی ویژه، نما!  
تا سایه‌ی لطفت نشود از ما کم

### سلطان وفا

#### برای ولادت حضرت عباس

در باغ ولا غنچه گل یاس آمد  
در بیت علی، خدای احساس آمد  
ای اهل حرم! مژده به سالار دهید  
بهر سپهش حضرت عباس آمد  
زینب شده شاد از قدم نوگل عشق  
در خیمه گهش عیسی انفاس آمد  
آب آور طفلان شه کرب و بلا  
سلطان وفا با همه اخلاص آمد  
ماه شب بدر و قبله گاه ایثار  
دروازی حاجات همه ناس آمد  
ای گمشدگان وادی و دریاها!  
مسرور شوید خضر و الیاس آمد

### آدم‌برفی و حوابرفی



#### محدثه عوض پور

چرا گریه کردی تموم شبو؟!  
چقد منطقی بود حرفات، ولی  
می‌خوام به زن پرت باشم برات  
یه دیوونه‌ی کاملاً واقعی  
می‌دونم که خورشید با پنجه‌هاش  
می‌خواد پشت ما دوتا رو تا کنه  
بگیره لباس عروس منو  
لگدمال توو این گل‌ولا کنه  
به حوای برفی بده دستتو  
بیا راه ممنوعه پیدا کنیم  
آدم‌برفی! این قدر آدم نباش!  
بیا پشت خورشید رو تا کنیم!  
یه سنگ درشت و سیاه‌تر بیار  
می‌خوام چشم‌هامو خلیجی کنم  
یه فکر درست و حسابی باید  
واسه این دماغ هویجی کنم  
چرا دکمه‌هاش شل شده مرد من!  
باید سوزن عشقمو نخ کنم  
هوا گرمه آغوشتو باز کن  
می‌خوام توی آغوش تو بیخ کنم  
دماستجو ول کن! بیا پرت شو!  
توو دنیای زیر دما و دم  
اگرچه خودم زخم خوردم زیاد  
ولی واسه زخمای تو؛ مرهمم  
اگه آب شی من چطوری برم  
از این جا تا به جای خیلی محال  
بیا دست، توو دست هم، پرت شیم  
یه جای قشنگی توو قطب شمال  
من و تو باید راهی پیدا کنیم  
به یلدا ی بی‌روز پرتاب شیم  
اگه زندگی آخرش مردنه  
بیا تووی آغوش هم، آب شیم

### ملکه‌ی یخی سرزمینی خالی



#### آسا قربانی

این شانه‌ی پهن اندوه بود  
که پنهام می‌داد  
در شب تاریک روح  
جایی که درد  
مرا ملکه‌ی یخی سرزمینی خالی کرده بود  
با چشم‌هایی سرخ  
قلبم را نشان می‌داد  
با چشم‌هایی سرخ  
بدون کلمه سخن می‌گفت  
که تو:  
جنین هفت‌ماهه‌ای که مرا دریده‌ای!  
آیا  
هرگز  
برای آنچه هنوز اسمی نداشت  
به جای نگاه کردن  
سکوت کردن  
گریه کردن  
زوزه کشیده‌ای؟  
بر بلندای سیاه‌چاله‌ی عمیق‌ترین زخمت  
آیا  
زوزه‌ی مرا  
در معبد خالی استخوان‌ها  
برای بو کشیدن  
برای کشف  
برای پیدا کردن انسان دیگری  
رها کرده‌ای؟

### دو شعر تازه

#### از مهدی جعفرپور



#### (یک)

شب از بند که می‌کشایم  
برهنه‌ترین شرم را  
در مقصدی از زمین  
می‌بارم  
پشت ستاره‌ای از آم.  
آن‌جا  
در چشمان بسته  
کبوتری از حاشاست.

#### (دو)

و ماه  
در آبله‌ای از زخم  
تنور شب را  
از شکار می‌بلعید.  
در روز بود  
وقت رفوی پلنگ  
با ماه  
دیدم که  
درد تاریک است.  
از تار و  
این همه تاریکی  
زمین  
ضمیمه محاق کیست؟  
اینجا جاذبه  
سقوط سایه‌ی ست.

### ۴ شعر تازه

#### از ابوالقاسم مومنی



#### (یک)

به سایه بودم و صبر  
و آموزش اندوهی  
میان این سینه  
و صدای تپش ریختن  
از بلندای این  
جنون

و خنده‌ی ای سیاه  
که بگرید به آستین گونه‌ام  
شبیه ظلمت اشیا  
به چهار طاق این  
هوا

روایت‌کنند سفر  
به جسم و جان این عادت  
و بوریا عیش  
و عطر  
و باران  
و کهنسالی رفت و آمدِ رگ  
و این تن  
از پاشنه که می‌چرخد

سمت کدام چشم  
تو پیر شدی  
که پیراهنت  
همچنان سفید  
به تعلین اسب‌ها سفر نکرد

سمت کدام دانه‌ی دیدن  
از ابتدا  
تا تمامی آن شروع  
که ساقه‌ی دریا  
عروس جاننت بود

#### به اتفاق

اگر شانه‌ام صبوری سنگ  
و ظلمت و خشم  
بیفتد و من  
به این کویر  
سکنه

#### خواهم

کرد

#### (دو)

ای کاش  
گیا بودم

#### تا تورا

کنار خودم بنشانم

و با هم سبز شویم

#### (سه)

..... در بی گمانی این عصب ....

آواره‌ای ست دهانم  
در آمد و شد این صدا

می‌آید و می‌رود  
برهنه و تب کرده

مرا اگر می‌خوانی  
بدان که جنون

نام دیگر من است

### (چهار)

دوباره شانه می‌کنند  
شب‌هایم را  
نبودن تو

و بر این

سایه‌ی مبتلا  
از آن دورها

کسی می‌آید

بیچاره اندوه

چقدر پیر شده بود



#### (۱)

آمه دیسار کی گنه سوت کوره  
شمال درنو، جنوب ملک لغوره  
دماوند کوه، امه تسلاج سره  
هزار حیف که دماونداتی دوره  
(شاعر: خسرو نقدی گنجی)

#### برگردان تبری به فارسی:

کی می‌گه منطقه ما سوت کور و خلوته؟  
شمال دریا هست، جنوب جنگل لغور است  
کوه دماوند که تاج سر ماست  
هزارحیف که دماوند مقاری دوراست

#### (۲)

جمعه روزه وارث بسوم دئیرم  
اگه که پا هلا تبه دا بمیرم  
الهی آته روز با عشق دگری  
شه انتقامه غم جا بسیرم  
(شاعر: محمدرضا فرج‌پور)

#### برگردان تبری به فارسی:

روز جمعه است باران شوم بیارم  
اگر جور شد برایت بمیرم  
خدا کند یک‌روز با عشق برگردی  
انتقام را از غم بگیرم

#### (۳)

اگه نزدیک اگه دوری مه یاری  
اگه تاریک اگه نوری مه یاری  
مه دل تبه پیش در آ ته یاد مه پیش  
اگه دوری اگه بوری مه یاری  
(شاعر: محمدرضا فرج‌پور)

#### برگردان تبری به فارسی:

اگر نزدیک یا اگر دور باشی، یار منی  
اگر تاریک یا نور باشی، یار منی  
دل من پیش تو و یادت پیش من است  
اگر بمانی یا اگر بروی، یار منی

#### (۴)

بترس دنیای جا، نامهرونه  
ونه جا دل نوند، شیرین زروونه  
درازه عمر نوح ره هم که داری  
آنه شونه، اوی واری روونه  
(شاعر: جمشید پریجی رسکتی)

#### ترجمه تبری به فارسی:

از دنیا بترس که نامهربان است  
به او دل نبند که شیرین زبان است  
اگر مانند نوح عمر طولانی داشته باشی  
می‌آید و می‌رود مانند آب روان است







## کابوس‌های شبانه در کودکان

و با جملاتی مثل مامان و بابا اینجا هستن، من اینجا، کنارتم، مامان پیشته، کودک خود را آرام کنید. ۲. نباید او را مجبور کنید که خوابش را تعریف کند؛ اما اگر خودش بخوابد، بادل‌سوزی به تمام حرف‌هایش گوش دهید. ۳. کابوس‌های بد زیر ۵ سال معمولاً خیلی ترسناک هستند، زیرا در این سنین کودکان قادر به تشخیص واقعیت از خیال نیستند.

۴. اگر کودک شما از چیزی در اتاقش می‌ترسد، مانند لولویی در کمد یا اژدهایی زیر تختش، شما می‌توانید هیولا را با یک جارو از بین ببرید یا با یک اسپری ضد لولو که در واقع هیچ چیز در آن نیست، به کودک نشان دهید که لولوها از اتاقش دور شده‌اند. ۵. یک شی یا اسباب‌بازی به کودک بدهید تا او را آرام کند. معمولاً اسباب‌بازی که کودک به آن دل بسته است پاسخ بهتری به آرام کردن فضا می‌دهد. ۶. چراغ خواب را روشن کنید یا یک چراغ قوه به کودک بدهید و تا زمانی که آرام شود، کنارش بمانید تا به خواب برود. ۷. به کودک خود نگویند تا در کنار شما بخوابد یا شما پیش او بخوابید، زیرا این کار ممکن است به عادت بد تبدیل شود. ۸. از نشان دادن فیلم‌ها یا عکس‌های ترسناک به کودک خودداری کنید.

۹. یک برنامه آرام‌بخش قبل از خواب برای کودک خود تنظیم کنید تا ذهن او آرام شود و به راحتی بخوابد. ۱۰. قبل از خواب، می‌توانید با کودک خود درباره چیزهای خوب و مثبت صحبت کنید یا داستانی شاد و خنده‌دار بخوانید. این کار به ذهن او کمک می‌کند تا تصاویر مثبت را جایگزین تصاویر ترسناک کند و خواب آرام‌تری داشته باشد.

### چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

بهرتر است والدین در صورتی که کودکشان حداقل دو کابوس در هفته برای بیش از ۶ ماه تجربه می‌کند، به ارزیابی روان‌شناختی فکر کنند. علاوه بر این، کابوس‌های مکرر در کودکان بالای ۶ سال ممکن است نیاز به مداخله روان‌شناختی داشته باشد. مشاوره ممکن است توصیه شود. اگر کودک دارو مصرف می‌کند، ممکن است نیاز به تنظیم دوز آن باشد.



ترس‌های شبانه اما در خواب سبک‌تر (NREM) رخ می‌دهند و به طور معمول کودک در حین خواب ترس شایدهی را تجربه می‌کند. این ترس‌ها ممکن است با صدهای بلند، گریه یا حرکت‌های غیرعادی بدن همراه باشد. در این حالت، فرد بیدار نمی‌شود اما ممکن است رفتارهای عجیبی داشته باشد، مثل راه رفتن یا فریاد زدن. کودک معمولاً هیچ چیز از این وضعیت را به یاد نمی‌آورد. ترس‌های شبانه بیشتر در کودکان ۳ تا ۷ سال شایع هستند و معمولاً بعد از ۱۰ سالگی کمتر می‌شوند و ممکن است با مشکلاتی مثل خواب‌گردی همراه باشد.

### راهنمایی برای مقابله با کابوس‌های کودکان

کابوس‌های مداوم و پیاپی ممکن است نشان‌دهنده استرس کودک از مسائلی مانند رفتن به مدرسه یا نحوه استفاده از سرویس بهداشتی باشد. در این شرایط، برخورد و رفتارهای اطمینان‌بخش می‌تواند به کودک کمک کند تا احساس امنیت بیشتری داشته باشد. ۱. گام اول زمانی که صدای فرزندتان را می‌شنوید، به سرعت به سراغش بروید، او را در آغوش بگیرید

بزرگسالان نسبت به محیط اطراف خود واکنشی نشان نمی‌دهند. برای همین صلاها، حرکات و علائمی مثل سریع نفس کشیدن، تعریق یا گشاد شدن مردمک‌ها در کودکان بسیار کم اتفاق می‌افتد. کودکان معمولاً بعد از کابوس احساس بی‌کفایتی یا اضطراب می‌کنند که ممکن است باعث شدید شدن ضربان قلب آن‌ها شود. در طول زمان، کودکانی که به طور مکرر کابوس می‌بینند ممکن است علائم بی‌خوابی را تجربه کنند. چرا که از خوابیدن و دوباره دیدن آن موجودات وحشت دارند.

### تفاوت کابوس‌ها و ترس‌های شبانه

کابوس‌ها و ترس‌های شبانه دو حالت مختلف خواب هستند که ممکن است باعث نگرانی والدین شود. در اینجا توضیح می‌دهیم که این دو با هم چه تفاوت‌هایی دارند. کابوس‌ها معمولاً در خواب عمیق (REM) اتفاق می‌افتند. کودک یا بزرگسال از خواب می‌پرد و بلافاصله از ترس بیدار می‌شود. این نوع خواب‌ها معمولاً با احساس ترس و اضطراب همراه هستند و کودک به راحتی آن چیزی که در خواب دیده است را به یاد می‌آورد.

کابوس‌های مداوم و پیاپی ممکن است نشان‌دهنده استرس و نگرانی‌های کودک از مسائلی مانند رفتن به مدرسه یا مشکلاتی مثل دستشویی رفتن‌شان باشد. این گزارش به شما والدین کمک می‌کند تا کابوس کودکان را بشناسید و با راهکارهایی این مشکل را حل کنید. به گزارش ایرنا زندگی، تصور کنید که کودک شما با فریاد و جیغ و گاهی لرز از خواب بیدار می‌شود و می‌گوید که کابوس و خواب بد دیده. در این زمان ممکن است احساس کند که هیچ چیز اطرافش امن نیست و ترس‌هایی مانند هیولاهای زیر تخت یا موجودات عجیب و غریب ذهنش را پر کرده باشد. اینها باعث می‌شود که کودک احساس تنهایی و اضطراب بیشتری کند و با خوابیدن به موجودات ناشناخته در خواب سلامی دوباره بدهد!

### نیمی از کودکان ۳ تا ۶ سال کابوس می‌بینند

کابوس‌ها ممکن است در هر سنی رخ دهند، اما مطالعات نشان می‌دهند که این اختلال در کودکان بسیار شایع است. تقریباً نیمی از کودکان بین ۳ تا ۶ سال به طور مکرر کابوس می‌بینند. این مسأله برای ۲۰ درصد از کودکان ۶ تا ۱۲ ساله نیز صادق است. تا سن ۱۲ سالگی کابوس به طور مساوی بر هر دو جنس تاثیر می‌گذارد، اما برخی مطالعات نشان می‌دهند که کابوس‌ها از سن ۱۳ سالگی برای دختران بیشتر است. ترس‌های شبانه که نوعی حملات ترس و وحشت هستند و می‌توانند چند دقیقه طول بکشند، نیز در کودکان بیشتر از بزرگسالان مشاهده می‌شوند.

### کابوس‌ها چگونه بر کودکان تاثیر می‌گذارد؟

کابوس‌ها معمولاً در آخرین مرحله از چرخه خواب طبیعی انسان یعنی (REM) که در اواسط شب یا صبح زود است، اتفاق می‌افتد. کابوس‌ها می‌تواند برای هر کودک اشکال مختلفی داشته باشد، اما اغلب آنها شامل عناصری ترسناک مانند هیولاهای ارواح، حیوانات تهاجمی یا افرادی که تهدیدی برای امنیت آن‌ها به شمار می‌روند، هستند.

### علائم کودکان بعد از کابوس

بیشتر کودکان بعد از بیدار شدن از یک کابوس، علی‌رغم



## مزایده عمومی (نوبت اول)

شرکت صنایع معادن و عمران رضوی در نظر دارد

یک باب واحد تجاری هایپرمارکت به مساحت ۵۳۰ متر مربع به همراه رواقها مجتمع رفاهی بین راهی امام رضا (ع) واقع در کیلومتر ۸ محور بندرگز به گلوگاه (استان گلستان) را از طریق مزایده عمومی به صورت اجاره سه ساله واگذار نماید. جهت دریافت اسناد به سایت [www.rimc.ir](http://www.rimc.ir) مراجعه فرمایید.

(روابط عمومی شرکت صنایع معادن و عمران رضوی)

از اصلی‌ترین اصول است که باید عملیاتی شود. وی ادامه داد: تمام دانش‌آموزان در سراسر کشور، اعم از مناطق برخوردار و کم‌برخوردار، باید فرصت‌های برابر برای پیشرفت داشته باشند. نماینده مردم گرگان و آق‌قلا در مجلس شورای اسلامی و دبیر مجمع نمایندگان استان گلستان گفت: استعدادهای و نخبگان بسیاری در استان گلستان وجود دارند که تنها با توجه ویژه به زیرساخت‌ها و فراهم کردن امکانات، می‌توانیم شاهد شکوفایی آنها باشیم. وی در بخش دیگری از سخنان خود به مشکلات زیرساختی آموزش و پرورش استان، به ویژه شهر گرگان، اشاره کرد و گفت: در برخی از مناطق استان بخصوص در جنوب شهر گرگان، کمبود مدارس و امکانات آموزشی احساس می‌شود. این موضوع باید با همکاری خیرین و بسیج تمامی دستگاه‌های اجرایی استان مورد توجه جدی قرار گیرد. توسعه فضاهای آموزشی یکی از نیازهای اساسی برای تربیت نسل آینده است.

### توسعه فضاهای آموزشی از نیازهای

#### اساسی تربیت نسل آینده است

نماینده مردم گرگان و آق‌قلا در مجلس شورای اسلامی و دبیر مجمع نمایندگان استان گلستان گفت: توسعه فضاهای آموزشی یکی از نیازهای اساسی برای تربیت نسل آینده است. به گزارش روابط عمومی، رمضانعلی سنگدوینی بر اهمیت نقش آموزش و پرورش در توسعه کشور تأکید کرد و گفت: عدالت آموزشی یکی