



مزون نوزا
در خدمت همشهریان عزیز

دوخت فرم مدارس متوسطه اول و دوم
شامل مانتو، شلوار، مقنعه و انواع شومیز
سفارش همه روزه از ساعت ۹ الی ۱۴ - میر مجیدی

۰۹۳۹۳۰۱۶۱۷۲ - ۰۱۷۳۲۲۲۴۸۰۲
nozha_collection



گلشن

روزنامه

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

دوشنبه ۲۴ آذر ماه ۱۴۰۴ / سال بیست و هفتم / شماره ۸ / ۳۰۹۷ / صفحه ۲۵۰۰ / تومان

« ۴ - ۵ »

یادداشت اول

کشت فراسرزمینی گلستان در ازبکستان

■ با مسوولیت سردبیر

سفر چهار روزه هیأت اقتصادی گلستان به ازبکستان با امضای تفاهم اولیه برای کشت فراسرزمینی همراه بوده است، تفاهمی که در نگاه نخست امیدبخش و راهبردی به نظر می رسد، اما در لایه های عمیق تر، پرسش هایی جدی درباره شیوه برنامه ریزی، ضمانت اجرا و نگاه راهبردی استان به دیپلماسی اقتصادی را زنده می کند. اگرچه مسئولان گلستان از این توافق به عنوان دستاورد مهم یاد کرده اند، تجربه های پیشین ما را وادار می کند با احتیاط و نگاه منتقدانه به آن بنگریم. واقعیت این است که ظرفیت های کشاورزی گلستان از غلات تا دانه های روغنی، سال هاست زیر فشار کمبود آب و نبود نظام پایدار خرید تضمینی قرار دارد. کشت فراسرزمینی در کشوری مانند ازبکستان، با زمین های حاصلخیز و دسترسی گسترده تر به منابع آب، در ظاهر راه حلی هوشمندانه است؛ اما سوال کلیدی اینجاست: آیا این تفاهم نامه توان عبور از سطح تبلیغات به مرحله ی اجرا و بهره برداری را دارد؟ یا این هم مانند طرح های گذشته، به سرعت زیر گردوخاک بی عملی دفن می شود؟ هیأت اعزامی گلستان، گرچه مذاکراتی چندوجهی داشت، اما هنوز گزارشی شفاف از سازوکار حقوقی، مدل مالی، سهم بخش خصوصی، و الزامات طرف ازبکی ارائه نداده است. بدون این جزئیات، هر تفاهم نامه ای صرفاً روی کاغذ زیباست. آنچه در این سفر بیش از همه احساس شد، کمبود یک نقشه راه دقیق و حرفه ای بود؛ نقشه ای که بتواند فهم مشترک دو طرف از ریسک ها، مالکیت محصول، بیمه، استانداردها و انتقال فناوری را تضمین کند. از زاویه دیگر، بازار ۳۵ میلیون نفری آسیای میانه فرصتی بزرگ است، اما این فرصت برای استانی سودمند خواهد بود که زیرساخت صادراتی کارآمد، لجستیک رقابتی، و صنایع فرآوری به روز داشته باشد. گلستان هنوز در بسیاری از این حوزه ها با چالش های جدی روبه رو است. اگر این ضعف ها برطرف نشود، حتی موفق ترین کشت فراسرزمینی نیز در نهایت ارزش افزوده اصلی را به تولیدکننده محصول نمی رساند. در حال سفر هیأت اقتصادی گلستان به ازبکستان را باید نقطه شروعی قابل احترام اما نه دستاوردی قطعی دانست. آنچه اکنون بیش از هر چیز اهمیت دارد، عبور از فاز تبلیغاتی و نمایشی و ورود به فاز اقدام است: تشکیل کارگروه تخصصی مشترک، پیگیری مستمر، شفاف سازی برای افکار عمومی، و الزام دستگاه های مرتبط به ارائه جدول زمان بندی. تنها در این صورت است که می توان گفت این سفر، نه تکرار وعده های گذشته، بلکه گامی واقعی در مسیر امنیت غذایی و توسعه صادراتی استان بوده است.

خوردن یک سیب پیش از خواب عادی
ساده اما مؤثر

« ۸ »

افزایش نگران کننده سرطان ریه
در گلستان

« ۷ »

یلدا و شعر فروغ نسل ها
یادداشت

« ۲ »

دوره می یاران شیخ



شد. آقای بشارتی به ایشان گفت که اگر صحبت های مرحوم قندهاری حقیقت داشته باشد، حتماً بلافاصله لایحه ایجاد استان را برای این منطقه خواهد آورد. قرار تشکیل یک جلسه کارشناسی در وزارت کشور را هم همان جا گذاشتیم. این از برکات دولت مرحوم هاشمی، همت آقای بشارتی و نقش محوری شهید قندهاری بود. به طور طبیعی، باید اول کلیات لایحه بررسی می شد. در بررسی اول این لایحه در مجلس هنوز وارد جزئیات نشده بودیم و تنها به کلیات می پرداختیم. عده ای با این لایحه مخالف بودند. با آقای قندهاری لیست این افراد را تهیه کردیم. به یاد دارم که سرخ نماینده های رقیم و به او گفتم که برگه رای موافق را در دستش نگه دارد و دو برگه مخالف و ممنوع را به من بدهد. رأی برخی افراد را این گونه شخصاً برگرداندیم. متأسفانه همان زمان در کیهان علیه ترکمن ها و اهل سنت مطالبی به چاپ رسید. صحبت هایی از این دست هم همان زمان وجود داشت.

ادامه در صفحه ۲

از دوستان گفتیم که اگر به کمیسیون ما بیایند، به عنوان نایب رئیس اول و دوم انتخاب می شوند. دوستان حتماً مستحضرنند که بدون این لایحه، بسیاری از امور در مجلس پیش نمی رود. در نهایت شهید قندهاری به عنوان رئیس و بنده به عنوان منبر کمیسیون انتخاب شدیم. به یاد دارم که جناب آقای بشارتی، وزیر کشور در زمان ریاست جمهوری آیت اله هاشمی لایحه ایجاد استان قزوین را به مجلس آورد. بنا به قانون، باید ابتدا به کمیسیون می آمد و بعد از بررسی کلیات، به صحن مجلس می رفت و برای بار اول به رأی گیری گذاشته می شد. سپس به کمیسیون بازمی گشت و جزئیاتش بررسی می شد و دوباره به صحن مجلس می رفت. اگر فوریتی در کار نباشد، روال این است. من به وزیر کشور گفتم: جای دیگری مثل استان قزوین نبود که به لحاظ وسعت، جمعیت و سایر استعدادهای پتانسیل تبدیل شدن به استان را دارا باشد؟ پس چرا به سراغ قزوین رفتید؟ سپس از شهید قندهاری خواستم تا درباره گرگان و آن منطقه صحبت کند. این گونه بود که این مسئله مطرح

نورمفیدی که از سال ۱۳۴۲ پرچم دار امام در منطقه به شمار می رفت هم بی تأثیر نبود. من در انتخابات مجلس پنجم از حوزه انتخابیه شاهرود و برادر عزیزم، شهید قندهاری از حوزه گرگان به مجلس راه یافت. باید به این نکته توجه داشته باشیم که برای تشکیل یک استان لازم است که حتماً لایحه ای از دولت به مجلس بیاید. چرا که در غیر این صورت، باید ۱۵ نماینده آن را به عنوان یک طرح مطرح کرده و منابع آن را تعریف کنند که امری دشوار است و امکان دارد به راحتی توسط شورای نگهبان رد شود. اما همین که دولت آن را به مجلس بیاورد، یعنی فکر هزینه هایش را هم کرده است. بنده در کمیسیون شوراها و امور داخلی مجلس حضور داشتم. بعد از تشکیل مجلس، ابتدا اعتبارنامه بررسی می شود. بعد که نماینده ها وارد کمیسیون ها می شوند، هیئت رئیسه تشکیل می شود. ما در کمیسیون ۵ نفر بودیم: بنده، سرکار خانم فائزه هاشمی، شهید قندهاری، مصطفی زارعی و آقای خندانظر. تعادلان طوری نبود که رئیس انتخاب کنیم. به دو نفر

مهران موذنی - عصر چهارشنبه، ۱۹ آذر ۱۴۰۴ نخستین همایش تأسیس استان گلستان در کانون طه برگزار شد. در این نشست که با حضور جمعی از افراد موثر در تأسیس استان همراه بود، به فرایند تحقق این خواسته تاریخی و خطرناک گویی پرداخته شد. همچنین یاد و خاطره شهید قربانعلی قندهاری، نماینده فقید حوزه انتخابیه گرگان در مجلس پنجم و ششم نیز گرامی داشته شد.

افراد کلیدی

علی اصغر احملی، استاندار سابق گلستان و نماینده مردم شاهرود در مجلس پنجم که خود از بانیان تأسیس استان گلستان بود، درباره روال این واقعه تاریخی و نقش افراد کلیدی در آن عنوان کرد: علی رغم برخی صحبت ها، پیام روشن بانی اصلی ایجاد استان گلستان همان پیام حضرت امام به آیت اله نورمفیدی بود. در این پیام گفته شده بود: در اموری که نیاز به اذن ولی فقیه است، نابعالی مجاز به تصدی هستی. این پیام حضرت امام در آن زمان مبنا قرار گرفت. البته خود آیت اله

ادامه تیر اول

یکی از مخالفینی که پشت تریبون آمد، آقای یوسف نژاد، نماینده ساری بود. ایشان عنوان کرد که با تشکیل استان جدیدی در شرق مازندران، جمعیت این استان کاهش یافته و اقتصاد آن ضربه می‌بیند. من پشت تریبون رفتم و از ایشان تشکر کردم. چرا که به ظرفیت‌های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی شرق مازندران اشاره کردند و این‌ها به معنای وجود پتانسیل برای ایجاد استان بود. آقای یوسف نژاد درباره درگیری‌های گنبد در اوایل انقلاب هم مطالبی گفته بود. من پشت تریبون در پاسخ به ایشان گفتم: درگیری‌های آمل به مراتب شدیدتر از گنبد بود. من آن زمان عضو سپاه پاسداران بودم. در جریان درگیری‌های آمل، ما از گرگان به کمک آملی‌ها رفتیم. این نکته را هم بگویم که هم‌زمان رادیو در حال پخش زنده نطق‌های ما بود. این لایحه در مرحله اول رأی آورد. آقای ناطق نوری هم اصلاً مخالف نبود. من در کمیسیون عنوان کرده بودم که حضرت امام زودتر از ما تشخیص دادند که گرگان در بین دیگر شهرها محوریت دارد. سپس حکم حضرت امام به آیت‌اله نورمفیدی را به آقای ناطق نشان دادم. این‌گونه شد که گرگان به عنوان مرکز استان انتخاب شد. در جریان انتخاب اسم استان هم من اصرار به نام گرگان داشتم. آقای معمی هلاکو نظر دیگری داشت. سخنرانی پرحرارتی هم انجام داد. آقای ناطق به من گفتند اصل قضیه حل شده است. پس سریع‌تر از این بخش عبور کنیم. امروز که نه دیگر شهید قندهاری در قید حیات است که برایش تبلیغات شود و نه من قصد دارم کاندید مجلس شوم، باید بگویم که اساس این تحول حضرت امام بود. حضرت آیت‌اله نورمفیدی واسطه و شهید قندهاری هم موتور محرکه بودند. یکی دیگر از اتفاقاتی که در مجلس پنجم افتاد، افزایش ۲۰ نماینده به حوزه‌های انتخابیه بود. یعنی تعداد نمایندگان از ۳۷۰ به ۲۹۰ رسید که ما باز هم به همت آقای قندهاری، ۱ نماینده دیگر به حوزه انتخابیه گرگان اضافه کردیم. آقای هزارجریبی و قندهاری به عنوان نمایندگان گرگان در دور ششم انتخاب شدند. من نیز استاندار شدم. به یاد دارم که یک ردیف اختصاصی از آقای عارف برای توسعه استان گلستان و جبران عقب‌ماندگی‌ها دریافت کردم. پروژه فرودگاه گرگان را به سرعت پیش بردیم. جاده‌ها را درست کردیم. طرح پرورش میگو در بندرتکمن و آق‌قلا باید آغاز می‌شد. اگر برخی موارد مثل درک ملی، کاربلدی و هماهنگی وجود نداشت، کاری پیش نمی‌رفت. شهید قندهاری از ابتدای پیدایش انجمن‌های اسلامی، از پایه‌گذاران آن بود. بسیاری از گروه‌ها آمدند و رفتند. اما این جماعت به واسطه وابستگی‌شان به ارزش‌های انقلاب، حضور در جبهه و جنگ و خادمی ملت همچنان به حیات ادامه می‌دهند. چقدر خوب است که بیش‌تر به این شکل بپردازیم.

گلستان نامی برازنده است

خانم حسینی، همسر شهید قندهاری که از جمله سخنرانان جلسه بود، درباره تأسیس استان گلستان و نام‌گذاری آن اظهار داشت: زمانی که شهید قندهاری برای نمایندگی مجلس کاندید شد، تمامی مردم خواستار تأسیس استان گلستان و احداث فرودگاه گرگان بودند. ایشان افرادی متخصص در گروه‌های مختلف را به کار گرفت تا نظر همگان را جلب کند. این کار زیرکی خاصی می‌خواست. درباره نام گلستان هم باید بگویم که هیچ‌وقت تمامی نظرها تحقق نخواهند یافت. از نظر من، نام گلستان هم‌ردیف با نام گرگان بود. چرا که این استان از همه جهت واقعاً یک گلستان است. هر نعمتی را که در نظر آورید، در این استان وجود دارد. اما آیا امروز از تمامی ظرفیت‌ها استفاده می‌شود؟ من شاهد بودم که زحمات زیادی برای تأسیس این استان کشیده شد. به یاد دارم وقتی شهید قندهاری بعد از تأسیس استان گلستان به گرگان بازگشت، مردم چقدر خوشحال بودند. اگر مردم به این نمایندگان رأی دادند، آن‌ها نیز با خون خودشان پای برگه‌های رأی مردم را امضا کردند و رفتند. ان‌شاءالله که مردم گلستان نیز از شهید قندهاری و تمامی شهدا و آسیب‌دیدگان حادثه هواپیما راضی باشند.

ظرافت‌های کاری شهید قندهاری

احسان مکتبی، صاحب‌امتیاز روزنامه گلشن مهر و معاونت اسبق سیاسی-امنیتی استاندار شخصیت شهید قندهاری را زیر ذره‌بین برد و درباره ظرافت‌های کاری وی در عالم سیاست گفت: من از شهید قندهاری پرسیدم که چرا کمیسیون شوراها و امور داخلی را انتخاب کرد؟ ایشان گفتند که قصد دارند پیگیری تبدیل این منطقه به یک استان مستقل باشند و کمیسیون شوراها و امور داخلی بهترین کمیسیون برای پیگیری و تأثیرگذاری بود. در نظر بگیرد سالی که شهید قندهاری وارد مجلس شد، رقیب ایشان برای ریاست این کمیسیون آقای موحلی ساوجی بود. در واقع یک روحانی کم‌سن و سال و کم‌تجربه گوی سبقت را از آقای موحلی ساوجی ربود. در مورد نام استان پیش‌تر شنیده بودم که می‌گفتند شیخ نتوانسته کاری کند که نام «گرگان» برای استان انتخاب شود. من شخصاً این موضوع را از ایشان پرسیدم. ایشان به من گفتند آن زمان آیین‌نامه مجلس این‌گونه بود که پیش

از رأی‌گیری برای تصویب لوایح دولت، پیشنهادات نمایندگان بررسی می‌شد. اسم‌های عجیبی هم مانند «مازندران شرقی» پیشنهاد شده بود. من از خود شیخ شنیدم که نمایندگان غرب مازندران از جمله آقای احمد ناطق نوری، برادر رئیس مجلس وقت پیگیر این نام بود تا خود مازندران هم «مازندران غربی» نام‌گذاری شود. نام «گرگان» و «گنبد» هم پیشنهاد شده بود. اگر از «گلستان» و «گرگان» و «گنبد» می‌گشتیم، نام این منطقه «مازندران شرقی» می‌شد. استدلال خود شیخ این بود که برای نماینده استان‌های دیگری مثل قزوین چه تفاوتی می‌کند نام استان ما چه باشد؟ ایشان معتقد بودند اگر دیگر نمایندگان ببینند که آقای ناطق نوری در موافقت با نام «مازندران شرقی» قیام کرده است، آن‌ها نیز بروا خواهند خاست. در این صورتی نامی برگزیده می‌شد که دیگر نمی‌توانستیم از ذهنمان پاکش کنیم. من به خاطر دارم در اردیبهشت ۱۳۷۶، آقای خاتمی به عنوان کاندید انتخابات ریاست جمهوری در دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی حضور پیدا کرده بود. من از شیخ پرسیدم که وضعیت انتخابات چطور است؟ ایشان پاسخ داد که آقای خاتمی شخصاً به ایشان گفته اگر وضعیت خوب رقم بخورد، به دور دوم خواهد رفت. در نظر بگیرید که از طرفی ما طرفدار آقای خاتمی بودیم و از دیگر سو، قصد داشتیم از مجلسی که آقای ناطق ریاستش بود، مجوز استان شدن را بگیریم. در نهایت، قرار بر این شد که ما نهادهای اطلاع‌رسانی را به تعبیر امروزی‌ها ببندیم. من شخصاً با مدیر خبرگزاری جمهوری اسلامی و چندین روزنامه صحبت کردم و از آن‌ها خواستم که خبر مراسمی که ما قصد داریم در مکتب حسین در دفاع از آقای خاتمی برگزار کنیم را منتشر نکنند. اما حواسمان نبود که روزنامه سلام هم در گرگان نمایندگی دارد و خبر حمایت شیخ قندهاری از آقای خاتمی را منتشر خواهد کرد. همچنین به یاد دارم آخرین باری که به منزل شیخ قندهاری رفتم، به ایشان گفتم که کتاب



خاطرات استان را بنویسیم تا خاطرات ماندگار شوند. ایشان در پاسخ گفتند که قصد دارند اول تحصیلاتشان در مقطع دکتری را به اتمام برسانند. یا در نمونه ای دیگر از دور اندیشی ایشان باید بگویم خاطریم است که یکی از روحانیون بزرگوار استان را در پارکینگ دانشگاه دیدم. ایشان به من گفتند که همگی جز آقای قندهاری موافق انتصاب فلان شخص برای استانداری هستند. من با شیخ تماس گرفتم و صحت ماجرا را جویا شدم. ایشان گفتند که مخالفی ندارند. اما نظرشان این است که استاندار باید محور وحدت باشد. در غیر این صورت، استان با مشکلات متعددی روبه‌رو خواهد شد. شیخ قندهاری انسانی شریف، بزرگ و از اهالی امروز بود و با تمام افق‌های باز نسبت داشت.

بررسی‌های اولیه

محمد قاسم لیوانی، درباره نخستین زمره‌ها درباره تأسیس استان گلستان در سال‌های پس از انقلاب عنوان کرد: در سال ۱۳۶۱ آقای باغبانی، رئیس وقت آموزش و پرورش گرگان به من گفت فرمی از وزارت کشور به دست ما رسیده است. دولت می‌خواهد بداند اگر بنا باشد روزی ایشان استان مستقلی شود، ما کدام شهر را به عنوان مرکز استان پیشنهاد می‌دهیم. بنده عنوان کردم که دو شهر بزرگ در این منطقه وجود دارند: گرگان و گنبد. همچنین گفتم که ساختمان پارک شهر گرگان برای استانداری مناسب است و چندین اداره کل نیز در این شهر وجود دارد. اداره کل کشاورزی، منابع طبیعی، سازمان پنبه ایران و چندین اداره کل دیگر. از این جهت، گرگان شهر مناسب‌تری است. سال ۱۳۶۲ بنده به عنوان مسئول دفتر آیت‌اله نورمفیدی انتخاب شدم. شهید قندهاری هم قائم‌مقام بنده بود. ما یک شورای مشورتی هفت‌نفره تشکیل دادیم تا درباره رفع مشکلات منطقه صحبت کنیم. راه حل اصلی ما برای حل مشکلات، تبدیل این منطقه به یک استان مستقل بود. سال ۱۳۶۳ بسیاری از نمایندگان مجلس مانند آقایان صادقلو از رامین، جواد حسینی از علی‌آباد، داوودی از کردکوی، رحمانی از بهشهر، بهاری از ساری، قنبری و حبیبی از قائم‌شهر از دوستان ما بودند. قرار شده بود که من با تمام این افراد تماس بگیرم و این مسئله را پیگیری کنم. آقای جواد حسینی، نماینده علی‌آباد به من گفت هم‌اکنون که ما درگیر جنگ هستیم، درست نیست که هزینه روی دست دولت بگذاریم. من اصرار کردم که ما پیگیری‌ها را انجام دهیم. نهایتاً با پیشنهاد ما موافقت نخواهد شد. ایشان درباره مرکز استان نیز از من پرسید که من بلافاصله علی‌آباد را پیشنهاد دادم. این را هم افزودم که دولت با بررسی

ظرفیت‌های شهرستان‌ها مرکز استان را تعیین خواهد کرد و نه ما. در نهایت، گلستان سال‌ها بعد در مجلس پنجم به یک استان مستقل تبدیل شد.

پیشینه تاریخی ایالت گرگان

مهدی فرزاتگان درباره پیشینه تاریخی منطقه گرگان به عنوان یک ایالت شناخته‌شده در تاریخ ایران عنوان کرد: در دهه‌های ۶۰ و ۷۰ تصور می‌کردند که مردم گرگان خواسته عجیب و غریبی دارند. در حالی که این منطقه در طول تاریخ همواره یک ایالت بوده است. گرگان جزو ایالت‌های نامدار در زمان هخامنشیان بود. پس از اسلام نیز تا زمان صفویه و قاجار این شرایط ادامه داشت. با ظهور رضاخان نظام استان‌ها به راه افتاد. بخش‌های زیادی از کشور که تا آن زمان در قالب ایالت و ولایت نظام مستقلاً داشتند، ادغام شدند. از جمله منطقه گرگان و مازندران. سال ۱۳۱۶ چنین ترتیبی داده شد و منطقه گرگان از حقوق تاریخی خودش محروم گشت. در هیچ مقطعی نبود که این منطقه به عنوان یک ایالت شناخته نشده باشد. پیش از انقلاب مجموعه‌های در دهه ۵۰ در گرگان تشکیل شد که این منطقه به یک استان مستقل تبدیل شود. حتی حمایت سرلشکر مزین را نیز جلب کردند. گزارش برخی از این جلسات نیز در روزنامه اطلاعات به چاپ رسید. در دهه ۶۰ این جلسات به محوریت دفتر آیت‌اله نورمفیدی شکل گرفت و این خواست عمومی تقویت شد. تا اینکه در سال ۱۳۷۱ سمینار شد و توسعه منطقه گرگان با حمایت فرمانداری گرگان برگزار شد. این زمینه خوبی برای انجام کارهای کارشناسی شد. برخی افراد نیز پراکنده در این راه تلاش می‌کردند. بنده نیز در دهه ۶۰ ساکن تهران بودم و با استفاده از امکانات کتابخانه مرکزی دانشگاه تهران اطلاعاتی را کسب می‌کردم و مقالاتی را در روزنامه‌های کشوری در این باره چاپ می‌کردم. در نهایت، شهید قندهاری در انتخابات مجلس پنجم با رأی بالایی وارد مجلس شد. ایشان تأسیس استان گلستان را هدف اصلی خودش قرار داد و موضوعات فرعی را به دیگر افراد محول کرد. نهایتاً هم موفق شد. اولین اقدام ایشان نامزدی برای ریاست کمیسیون شوراها بود. شهید قندهاری ریاست کمیسینی را بر عهده گرفت که همیشه در اختیار آقای موحلی ساوجی بود. تلاش ایشان این بود که در همان سال کار را به نتیجه برساند. چرا که ممکن بود در سال بعد دیگر رئیس کمیسیون نباشد. شهید قندهاری درس بزرگی را به تمام نمایندگان گذشته، حال و آینده مجلس داد و به ما آموخت که باید اهداف بزرگ را به صورت جلی پیگیری کرد. ایشان شاید از صدها کارشناس کمک می‌گرفت و در نهایت، این کار بزرگ را به نتیجه برساند.

جویای مطالبات بزرگ باشیم

شکراله علاءالدین از جمله سخنرانان این نشست بود که درباره شهید قندهاری گفت: در سال ۱۳۷۱ نشستی برای توسعه منطقه گرگان در تالار فخرالدین اسعد گرگانی با حضور متخصصین برگزار شد. از نماینده فعلی گرگان در مجلس نیز دعوت شده بود که متأسفانه ایشان در آن نشست حاضر نشد. تا اینکه مردم گرگان در انتخابات مجلس پنجم جوانی تیزهوش و آینده‌نگر را برای نمایندگی مجلس برگزیدند. ایشان همیشه به همه می‌گفتند که مطالبات فرعی را مطرح نکنند. چرا که تنها هدفشان تأسیس یک استان مستقل در منطقه است. ایشان به من گفته بود که چگونه چندین ساعت پشت درب اتاق مدیران کل معطل می‌شد و چقدر آن‌ها به منطقه گرگان بی‌تفاوت بودند. شهید قندهاری از تمام متخصصین برای این امر استفاده می‌کرد و نظراتشان را به کار می‌گرفت. همت و خستگی‌ناپذیری ایشان همواره زبانه‌زده خاص و عام بود.

به گام‌های بلند بیندیشیم

محمدحسین علی‌اصغری، دبیر انجمن‌های اسلامی گلستان درباره لزوم توجه به پروژه‌های بزرگ اظهار داشت: پیش از مجلس پنجم نیز اقدامات دست و پا شکسته‌ای برای تأسیس استان گلستان انجام شده بود. اما در نهایت با ورود شهید قندهاری به مجلس این خواسته عمومی بیش‌تر مورد توجه قرار گرفت. و این اتفاق بزرگ با کمک صاحب‌نظران و آیت‌اله نورمفیدی صورت گرفت. اولین حرکت شهید قندهاری در مجلس عهده‌دار شدن ریاست کمیسیون شوراها و امور داخلی بود که قدم روبه‌جلوی بزرگی به شمار می‌رفت. آقای احملی، نماینده وقت شاهرود هم زحمات زیادی در همان دوره کشید. همچنین باید از نمایندگان مجلس ششم نیز یاد کرد. از ویژگی‌های برجسته نمایندگان در مجلس‌های پنجم و ششم این بود که به پروژه‌های بزرگ و ملی توجه نشان می‌دادند. اگر نمایندگان به امور کوچک توجه نشان دهند و در پی پست گرفتن افراد مشخصی باشند، قدم‌های بزرگی برداشته نخواهد شد. نمایندگان دوره‌های پنجم و ششم خواسته‌های کوچک را برای برداشتن گام‌های بزرگ نادیده می‌گرفتند. لازم است که نمایندگان محترم حال حاضر نیز به این سمت روند و پروژه‌های بزرگ استان را مورد توجه قرار دهند. همچنین از ظرفیت‌های استان برای به کارگیری نیروهای توانمند در سطح کشور استفاده کنند. ما هیچ نیرویی از گلستان در هیچ وزارتخانه‌ای نداریم. استان گلستان ظرفیت‌های بیش‌تری دارد. ما نتوانسته‌ایم هم‌صدا شویم، کنار یکدیگر بنشینیم و یکدیگر را تحمل کنیم. استان ما همچنان از نظر رفاهی جزو استان‌های آخر کشور است. بی‌شک روزی که یکدیگر را تخریب نکنیم و تحملمان را بالا ببریم، وضعیت استان نیز بهبود خواهد یافت.

میترا یا ایزد دادگری و ستایش سیاهی را به عنوان پایه این خوانش انتخاب کرده ایم. البته این شعر را می توان به گونه های دیگر و از دریچه های متفاوت خوانش نمود. چهار بار نواختن ساعت که اشاره به چهارمین فصل دارد و به روشنی روز اول دی ماه را نام می برد. و در ادامه به زایش نور یا خورشید (تولد مهریا میترا) در آئین یلدا می پردازد: و تکه تکه شدن، راز آن وجود متحلی بود که از حقیرترین ذره‌هایش آفتاب به دنیا آمد.

و در ادامه:

من از کجا می‌آیم؟

من از کجا می‌آیم؟

که اینچنین به بوی شب آغشته‌ام؟

و بسیاری از نشانه های دیگر که به کهن الگوی یلدا و این آئین اشاره دارد. بی‌انیم به گونه دیگری نگاه کنیم، آیا فروغ تنها به روایت گری یلدا می رسد یا به جستجوی بازخوانش هستی زن معاصر ایرانی در پیرنگ یلدا می گردد؟ می دانیم که بن مایه های یلدا با چند خوشکاری سامان می گیرد، از جمله آن ها می توان به آفرینش و زایش، سیاهی و نور و امید و عدالت اشاره داشت. بی‌انیم به هر کلام از این بن مایه ها که جان درونی آئین یلداست در شعر فروغ نگاه کنیم. آفرینش و زهدان و مادری و زایش مهر و خورشید، پیروزن قصه گو، ننه سرما و مادر بزرگ (ریختار بیرونی زمستان و پیرترین فصل سال) ابوریحان بیرونی اول دی را خور روز و روز تولد خورشید می داند. در میترا نیسم و کیش مهر ایرانیان کهن نیز به همین‌گونه است. در تمام شعر فروغ از ابتدا فضاهای سیاه و تلخ موج می زند اما شاعر به نقطه های دیگری هم توجه دارد. نقطه هایی که چرخش به سمت زایش و آفرینش دارند:

- سلام

- سلام

و من به جفت گیری گل‌ها می‌آیندیشم.

در اوج تیرگی و سرما از باروری می گوید:

در آستانه‌ی فصلی سرد

در محفل عزای آینه‌ها

و اجتماع سوگوار تجربه‌های پریدنه‌نگ

و این غروب بارور شده از دانش سکوت

و این ها هوشیارانه در کنار هم نشستند

و تکه تکه شدن، راز آن وجود متحلی بود

که از حقیرترین ذره‌هایش آفتاب به دنیا آمد و همین بن مایه یلدایی که به کار تولد و زایش آمده به درون انسان امروز و زن معاصر که شاعر آن را نمایندگی می کند برده می شود: انگار مادرم گریسته بود آتش

آتش که من به درد رسیدم و نطفه شکل گرفت

آتش که من عروس خوشه‌های اقاقی شدم

آتش که اصفهان پر از طنین کاشی آبی بود،

و آنکسی که نیمه‌ی من بود، به درون نطفه‌ی من بازگشته بود و من در آینه مبدیدلمش،

که مثل آینه پاکیزه بود و روشن بود

زهدان هستی و آفرینش، که زن آن را نمایندگی می کند در کهن الگوی یلدایی تکرار می شود. نمونه اش میوه های یلدایی همچون انار و هندوانه که هم اشاره به خورشید و سرخی دارند و هم اشاره به زادآوری و آفرینش و فروغ به جای این میوه ها که نمادهای بیرونی یلدا هستند اشاره به زن دارد که منشا ذاتی و بن مایه درونی این کهن الگو است:

تا آن زمان که پنجره‌ی ساعت

گشوده شد و آن قناری غمگین چهار بار نواخت

چهار بار نواخت

و من به آن زن کوچک برخوردم

که چشم‌هایش، مانند لانه‌های خالی سیم‌رغان بودند

و آنچنان که در تحرک رانهایش میرفت

گوی پیکر کزایی پرشکوه مرا

با خود بسوی بستر میرد.

اینکه می گوئیم زن به مثابه زن و فقط زن، چه تاریخی و چه معاصر، ببینیم چه نمونه هایی هر چند تلخ برای آن در این شعر فروغ نشان داده شده، مثلا شاخه هایی که گنجشک‌ها که زبان زندگی هستند بر آن جشن می گیرند. از جنس چیست؟ شاخه هایی که قرار است ما را به بهار و نور و شادی ببرند:

و جای پنج شاخه‌ی انگشته‌ای تو

که مثل پنج حرف حقیقت بودند.

چگونه روی گونه او مانده‌ست،

سکوت چیست، چیست، ای یگانه‌ترین یاز؟

سکوت چیست بجز حرف‌های ناگفته

من از گفتن می‌مانم، اما زبان گنجشکان

زبان زندگی جمله‌های جاری جشن طبیعتست.

زبان گنجشکان یعنی: بهار، برگ، بهار.

زبان گنجشکان یعنی: نسیم، عطر، نسیم.

او زبان زنانه را از لایه های درونی تاریخ مردسالار نجات داده و زن را نه به مثابه جنسیت، بلکه به عنوان صدایی شنیدنی و به رسمیت در آمده به ما می شنواند. از کهن روایت‌ها، کهن الگوها فراتر می رود و با حفظ وفاداری به بن مایه ها در زنانه ترین آئین ایرانی، رسمیت این صدا را به ما نشان می دهد و به رخ می کشد: این کیست این کسی که بانگ خروسان را آغاز قلب روز نمیداند.

آغاز بوی ناشتایی میلاند.

این کیست این کسی که تاج عشق به سر دارد

و در میان جامه‌های عروسی پوسیده‌ست.

یا در جای دیگر می گوید:

آنها تمام ساده‌لوحی یک قلب را

با خود به قصر قصه‌ها بردند

و اکنون

دیگر چگونه یک نفر به رقص برخواهد خاست

و گیسوان کودکیش را

در آب‌های جاری خواهد ریخت

یکی از درونمایه‌های آئینی یاداستیاش سیاهی و ستایش زهدان هستی است. بی‌انیم به ریشه‌های زستی همین درونمایه‌ها برویم. « آلان یا آمان‌ها، اقوامی جنگجو از شمال فلات ایران بودند همان‌ها که یونانیان به آن‌ها آمازون می گویند و مشیرالدوله

(پیرنیا) آن‌ها را اقوام استپ‌های شمالی قفقاز و آرال می داند، آلان‌ها خصلتی ویژه داشتند، سرکرده آن‌ها زن بوده، حتی دیاکونوف در تاریخ ماد اعتقاد دارد نام زنان آمازون از آلان‌ها یا آل‌ها اقتباس شده است، آن‌ها از شمال سرسبز می شدند و نوزادان دختر را می دزدیدند، و این احتمال می رود که کم‌کم افسانه زنی که کودکان را می ربود اما آن‌ها را پرورش می داد، بعنوان یکی از فنوها یا دیوهای شر در بین مردمان رواج گرفته است، دیوی به نام آل که جای مادر می نشیند، به یاد داشته باشیم که ایرانیان کهن تنها برای ایزدان نیکی آئین برگزار نمی کردند، آنان

از خشنودی ایزدان پلیدی نیز غافل نبودند، عده‌ی معدودی نیز عقیده دارند که بخشی از آئین یلدا، در خشنودی این دایگان پنهان در تاریکی بوده است، که معمولا به شکل پیروزانی ژولیده و سپید موی تصور می شده اند، که احتمالا ریختار بیرونی تصور زمستان است، و از همین روی نمادهای یلدایی هم چون کتجد، انار و هندوانه، از مارنارنگی اقتباس می شده است. باورشان این بوده که آل‌ها نوزادان زیر چهل روز را می دزدند، باورشان این بوده که زنان چهل روز پس از زایمان پاک می گردند و تا چهل روز، هم مادر و هم نوزاد در معرض تهدید آل‌های شمالی هستند، یقینا روزگاران کهن و تهدیدات طبیعی هم چون سرما و یخبندان و تاثیر آن بر زندگی مردمان، این نگاه را غیر قابل

اجتناب می نمود، نام چله و زنانه ماندن کودکان در زمستان، خصوصا در ایام چله‌های دو گانه که اوج سرماست، زمستان را تبدیل به دیوی (آل) می نمود که کودک و مادر را به یک سان تهدید می کرده است. ننه سرما و قصه گویی مادر بزرگ که کهن ترین شکل مادرنگی است می تواند از همین منشا باشد.

از تاریکی زهدان مادر خارج شدن، و زایش را شروع نور دانستن را می توان یکی از رازویری های آئینی یلدا قلمداد نمود. « البته ستایش تاریکی در پس از اسلام هم در ما بی سابقه نیست، نمونه اش تلبیس ابلیس در عرفان و تصوف ما و قربانی کردن در پیشگاه ایزدان شر و تاریکی در مغان مادی (اپوش، پلوتارک) و در کثر این‌ها فراموش نکنیم مرتبه فنا در عرفان ایرانی و خانه اول درسولوک میتراپی که خانه کلاخ است:

در سیاهی شکوه دارد ماه

چتر سلطان از آن کنند سیاه

گر نه سیف‌ور شب سیاه شای

کی سزاوار مهد ماه شای

هفت رنگست زیر هفتوزنگ

نیست بالاتر از سیاهی رنگ

«هفت پیکر نظامی»

«در نظر ایشان یلدا نهایت الوان انوار است که سواد اعظم است. (معائن عراقی) « قرن ۷.

چهره دو گانه میترا یا مهر را فراموش نکنیم و گفتیم چرا فراموش نکنیم که پیروان مهر در غارها مراسم کیش مهر را برگزار می کردند و به آن مهره و بعدا به محراب تبدیل می شود. فراموش نکنیم در کهن الگوهای ایرانی مهر در یک غار تاریک در کوه البرز متولد می شود. حال چهره دو گانه زن را در اساطیر استپ‌های شمالی ببینیم (ننه سرما) پیروالی با موی سپید که بوه را در زیر سینه مادر و کودک را در گلهواره خشک می کند و مادر بزرگ قصه گو و چهره دو گانه تاریکی (تاریکی مقدس و تاریکی شوم) دو طریقت بزرگ پیشازرتشتی (دیوسنان و مزیسنان) قربانی کردن به پیشگاه ایزدان تاریکی می دانیم که گاهشماری ایرانیان بر روز استوار است همچون روز خرداد از ماه فروردین، یا روز بهرام از ماه آذر، در میان سخنوران بزرگ هیچ کس را اندریم که همانند فردوسی ستایشگر نور باشد

و همه می دانیم که مانند ترین چیز به اورمزد یا هرمزد نور و پاکی روز است (در آئین زروانی اهورا ایزد روز و اهریمن ایزد شب است و روز اول هر ماه روز هرمزد است، یک پرسش کوچک، چرا فردوسی وقتی به دی ماه می رسد روز هرمزد نمی گوید: شب اورمزد آمد و ماه دی (ایهام مرگ هرمز)

زگفتن بیاسای و بردار می

که اشاره به یلدا دارد پرسش را می شود جور دیگری هم دید چرا در ابتدای دی ماه این شب است که اورمزدی و مقدس و الهی است و تنها شاعری که به غیر از فردوسی سوبه نیک را برای شب در این کهن روایت بر می گزیند. فروغ است و در چند جای این شعر این نکته را گوشزد می کند: سلام ای شب معصوم!

سلام ای شبی که چشم‌های گرگ‌های بیابان را

به حفره‌های استخوانی ایمان و اعتماد بدل می‌کنی

و در کنار جویبارهای تو، ارواح بیدها

ارواح مهربان تبرها را می‌بوند

باز هم ردیابی تاریخی و اجتماعی زن‌رامی بینم و شب‌راهی همسانی پیکر زنانه هستی می رساند، اوست که در کنارش همه آشتی می شوند، اوست که در جانش نور و تاریکی یگانگی می گیرند.

سلام ای غربلت تنهائی

اتاق را به تو تسلیم می‌کنم

چرا که ابرهای تیره همیشه

پیغمبران‌ایه‌های تازه‌تظہیرند

از درون تیره ترین شب‌ها چیزی از جنس تاریکی در کار پاک کردن هستی از زشتی و پلیدی است و فروغ در این برش از شعر، از ریختار بیرونی باران و ابرهای سیاه بارور سود می برد. و در چند جای دیگر نیز همین دیدگاه را دارد:

سلام ای شب معصوم!

میان پنجره و دیدان

همیشگی فصلی‌ست.

امید و عدالت از بن مایه های دیگر یلداست زیرا ایزدمهر یا میترا ایزد دادگری و پیوندهاست. در ادبیات ما شاعران به این مفهوم اشاره داشته اند. بارزترین آن‌ها حافظ:

بر ظلم گرد ستم هاست خار امان پسند

که مکلر شود آینه مهر آئینم

که مهر را در برابر ستم قرار می دهد. یا آن‌جا که می گوید:

خلوت دل نیست جای صحبت اصداد

دیو چو بیرون رود فرشته درآید

صحبت حکام ظلمت شب یلداست

نور ز خورشید جوی بو که برآید

یا در سعای:

هنوز با همه دردم امید درمان است

که آخری بود آخر، شبان یلدا را

اشاره به زایش خورشید و امید دارند، همین نگاه را در شعر فروغ هم داریم به ویژه در پایان این شعر که از درون مرگ به دنبال آفرینش و عشق و زایش است: شاید حقیقت آن دو دست جوان بود، آن دو دست جوان که زیر بارش یک‌پرز برف ملغون شد و سال‌دیگر، وقتی بهار با آسمان پشت پنجره هم‌خواه میشود و در تنش فوران میکنند

فواره‌های سبز ساقه‌های سبکیار

شکوفه خواهد داد ای یاره‌ای یگانه‌ترین یار

ایمان بی‌اورم به آغاز فصل سرد . . .

یا در جای دیگری باز هم با ناماد آفتاب به جستجوی امید می‌رود:

پس آفتاب سرتاجم

در یک زمان واحد

بر هر دو قطب نامه‌ی نتابید.

و این زن است که چشم به راه عدالت و امید زهدان هستی را در خویش گرفته است و امید به زایش خورشیدی دیگر دارد. امید و چشم به راهی با پرسش‌هایی به گستره هستی زنانه جهان ما: آیا دوباره گیسوانم را

در باد شانه خواهم زد؟

آیا دوباره باغچه‌ها را بنفشه خواهم کاشت؟

و شمع‌لدانی‌ها را

در آسمان پشت پنجره خواهم گذاشت؟

آیا دوباره روی لیوان‌ها خواهم رقصید؟

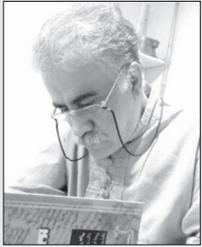
آیا دوباره زنگ در مرا بسوی انتظار صلا خواهد برد؟ در مورد یلدا و آئین‌های ایرانی بسیار می توان گفت، هر چه هست یلدا از پس هزاران سال که در بیشتر نوشتارها چند هزار سال را ذکر می کنند، به ما رسیده است و ما نیز به فراخور روزگار خویش، تمثیلی از این آفتاب و آئینه می جوئیم .

شاعر و پژوهشگر

یلدای ۱۴۰۴

«

یلدا و شعر فروغ



علی جهانگیری

خوانش اساطیری و آئینی شعر «ایمان بی‌اورم به آغاز فصل سرد» از «فروغ فرخزاد» با تکیه بر آئین «یلدا» وقتی در مورد اسطوره به ویژه رویکرد شاعران معاصر گفتگو می کنیم می توانیم رویکردهای متفاوتی را شاهد باشیم، مثلا اخوان در خون هشتم که یک امر اجتماعی را هلف می گیرد، از ریختار اسطوره که رستم و مرگ اوست جلدا نمی شود: پهلوان هفت خوان اکنون

طعمه دام و دهان خوان هشتم بود

و شاملو در ابراهیم در آتش وقتی می گوید:

«آه اسفندیار مغموم

تو را آن به که چشم فرو پوشیده باشی»

ایهام به «چشم فروپوشیدن» باز هم ریختار بیرونی و روایت آشنای اسفندیار را هلف می گیرد.

یا سیاوش کسرایی با گرایش‌های خود در آرش کمانگیر، مشخص است به چه چیز اشاره دارد.

خلق چون بحری برآشفته

به جوش آمد

خروشانش شد

به موج افتاد

برش بگرفت و مردی چون صلف

از سینه بیرون داد

او زبان حماسی را برای امر سیاسی استفاده می کند و باز هم روایت و ریختار و بن مایه آرش را حفظ می کند. می توانیم بگوئیم همه این شاعران با نگاه های متفاوت به بهره وری از اسطوره در جهت نشان دادن امر اجتماعی و خصوصا سیاسی، از روایت اصلی اسطوره جانا نشده‌اند و صرفا نمادهای اسطوره را که قابل تفسیر هستند برای نمود امر اجتماعی و اکثراسیاسی استفاده کرده‌اند و نهایتا روایت گران اسطوره‌اند که ریختار بیرونی آن را حفظ می کنند. اما یک شاعر می تواند در این میان با همه متفاوت باشد و اسطوره را برای تفسیر هستی انسان معاصر به ویژه زن معاصر ایرانی به کار بگیرد در کارهای این شاعر کمتر به روایت گری محض می رسیم و آن هم فروغ فرخزاد است. برای نمونه یک شعر از فروغ را انتخاب می کنیم و نگاه این شاعر به کهن روایتی به نام آیین یلدا یا شب چله را بررسی می کنیم و در این رویکرد می خواهیم دریابیم که چگونه می توان به بازخوانش و بازتولید روایت اسطوره ای پرداخت .

اول می رویم سراغ نمادهای بیرونی یلدا در شعر «ایمان

بی‌اورم به آغاز فصل سرد»

و این منم

زنی تنها

در آستانه‌ی فصلی سرد

اشاره روشنی به ابتدای زمستان در این شعر هست هم در ابتدای شعر و هم در آنجا که می‌گوید: زمان گذشت

زمان گذشت و ساعت چهار بار نواخت

چهار بار نواخت

امروز روز اول دیماه است

من راز فصل‌ها را می‌دانم

و حرف لحظه‌ها را می‌فهمم

نجات‌دهنده در گور خفته است

پیش از هر چیز باید خاطر نشان نمود که چهار بن مایه یلدا که عبارتند از زایش و باروری، امید و عدالت، تولد



صدایش در مه گم شد، اما خودش شنیده و کافی بود. پیرمرد از بالا فریاد زد: جنگل گوش می‌ده پرسرا! هر کی دلش باهانش باشه، صدای اونم می‌رسه! امیر برگشت. باران کم شده بود. نور کم‌رنگ خورشید از لابه‌لای شاخه‌های درختان سالم، راه پیدا کرده بود. انگار آسمان می‌خواست بگوید که همه چیز تمام نشده. هنوز چیزهایی هست که می‌شود نجاتشان داد. دست‌هایش را در جیبش فرو برد و نفس عمیقی کشید. بوی خاک خیس، بوی زندگی، بوی چیزی که هنوز می‌خواست ادامه بدهد. فهمید که باید بماند. باید کاری بکند؛ نه برای گذشته، بلکه برای آینده‌ای که جنگل حقش بود. در حالی که از دامنه پایین می‌رفت، باران دوباره شروع شد؛ آرام، یکنواخت و بخشنده، مثل دستی که روی زخم‌های جنگل می‌کشید. قطره‌ها روی برگ‌های خیس می‌رقصیدند و هوا بوی تازه‌ای گرفته بود. اما همان لحظه، چیزی توجهش را جلب کرد؛ از میان شاخه‌های نیم‌سوخته، یک نور کوچک و لرزان دیده می‌شد. اول فکر کرد انعکاس نور خورشید است، اما هرچه نزدیک‌تر رفت، قلبش تندتر زد. نور از میان انبوه برگ‌ها بیرون زد و در یک چشم به هم زدن، صورت پدرش را دیده همان‌طور که ده سال پیش دیده بود، با همان چهره آرام اما خاک‌آلود همان نگاه خسته، اما زنده. پدرش خیلی آهسته گفت: - امیر... آتش خاموش نشد. فقط جاشو عوض کرد.

و چهره‌اش در باران محو شد. فقط بوی خاک گرم تازه‌سوخته باقی ماند. امیر سر جایش خشکش زده فهمید آتش واقعی همین حالا، درست جایی که هیچ‌کس انتظارش را ندارد دوباره شروع شده است.

۱۴۰۴ آذر ۲۱



خاکستر، آخرین دروغ جنگل



دکتر علی چراغی، قم

پاییز که می‌رسد جنگل‌های هیرکانی رنگی می‌شوند که انگار خدا خودش نشسته و با دست‌هایش روی هر برگ سایه‌ای از اندوه کشیده باشند. آن روز هم همین‌طور بود؛ آسمان ابری، بارانی ریز و پیوسته و مهی که لابه‌لای تنه‌های ستبر بلوط‌ها راه می‌رفت. امیر با قدم‌هایی آرام از شیب جنگل بالا می‌رفت. دست‌هایش سرد شده بود، اما سردتر از همه چیز، دلش بود. سه روز بود که خبر آتش‌سوزی منتشر شده بود. همه می‌دانستند که این آتش مثل دفعه قبل بی‌دلیل نبود. مردم پیچ‌پیچ می‌کردند، بعضی‌ها بی‌پروا می‌گفتند عملی بوده، اما کسی جرئت نمی‌کرد نام کسی را ببرد. امیر نه آتش‌نشان بود و نه کارشناس محیط‌زیست؛ فقط پسری بود که پدرش را همینجا، لابه‌لای همین درخت‌ها، از دست داده بود. درست ده سال پیش. همان موقعی که بخشی از جنگل در آتش سوخت و پدرش که برای کمک رفته بود، دیگر برنگشت. برای همین بود که هر بار اسم آتش در هیرکانی می‌آمد، سینه‌اش تنگ می‌شد. به اولین سکوی دیدبانی که رسید، باران کمی تندتر شد. از دور بوی خاک خیس بلند شده بود، ولی لابه‌لای آن، هنوز بوی تلخ دود مانده بود؛ بویی که با هیچ بارانی پاک نمی‌شد. بالای سکو، پیرمردی ایستاده بود. لباس بارانی سبز پوشیده بود و کلاهش تا روی ابرو پایین آمده بود. وقتی امیر نزدیک شد، پیرمرد سرش را بلند کرد.

- بازم برگشتی پرسرا؟ امیر لبخند تلخی زد.

- آدم برای بعضی جاها برنمی‌گرده... اصلا ازتون جلا نمی‌شه.

پیرمرد آهی کشید.

- این آتیشا هر سال یه جا رو می‌گیرن. انگار این جنگل‌ها محکوم به سوختن.

امیر سرش را پایین انداخت.

- یا محکومیم به یاد نگرفتن.

سکو رو به دامنه‌ای بود که چند روز قبل سوخته بود. باران خاکسترها را گل کرده بود. درختانی که نیم‌سوخته بودند هنوز مثل سایه‌هایی سیاه ایستاده بودند؛ ایستاده، اما خاموش. جنگل غرورش را از دست نداده بود، اما چیزی در آن شکسته بود.

پیرمرد گفت:

- بعضی‌ها فکر می‌کنن وقتی بارون بیا، همه چی خوب می‌شه. اما این خاک، این درختا... زخم می‌گیرن پرسرا. خوب شلنشون سال‌ها طول می‌کشه.

امیر چشمش را به افق دوخت.

- آدم‌ها هم همین‌طورن.

پیرمرد چیزی نگفت. شاید فهمیده بود این حرف از کجا می‌آید. شاید هم سال‌ها

دیده بود که چگونه جنگل و آدم، هر دو در آتش می‌سوزند، اما فقط جنگل

است که باز می‌ایستد و دوباره سبز می‌شود. صدای دور کامیونی آمد. امادگران

پایین دامنه در حال جمع‌کردن وسایل بودند. آتش خاموش شده بود، اما همه

می‌دانستند که این پایان کار نیست. هیرکانی نفس می‌کشید؛ زخمی اما زنده.

امیر پرسید: - شما فکر می‌کنین دوباره سبز می‌شه؟

پیرمرد لحظه‌ای مکث کرد.

- درختی که ریشه داره، دیر یا زود دوباره جوانه می‌زنه. اما جنگل فقط با بارون زنده

نمی‌مونه؛ با آدم درست هم‌زنده می‌مونه. آگه آدم درست نباشه... جنگل تنه‌امی‌مونه.

امیر آرام گفت:

- پدرم همیشه می‌گفت هر درختی یه سنگری بی‌صداست.

پیرمرد لبخند زد.

- حرف حساب زده. کاش آملی بیشتری اینو می‌فهمیدن.

باد خنک پاییزی میان برگ‌ها پیچید. صدای خش‌خش شاخ‌های شبیه حرف‌زدن بود،

مثل ناله‌ای نرم. باران روی خاکسترهای تیره می‌رقصید و خطوطی روشن می‌کشید؛

مثل امیلی نازک، اما واقعی. امیر از سکو پایین آمد و تالبه دامنه رفت. کفشش در گل

فرو می‌رفت و صدای خفیفی می‌داد. زیر پایش خاک هنوز گرم بود؛ نه از آتش، بلکه

از جان جنگل. احساس کرد قدم گذاشته روی چیزی زنده، چیزی که هنوز امید دارد.

رو به درختان نیم‌سوخته گفت:

- من نمی‌ذارم دوباره اینجا بسوزه... حتی آگه تنها باشم.

پنج کودک نشسته
در آستانه‌ی درگاه
هیبت هورا
با شانه‌های شکسته
روی نقشه‌ی بی‌نام
امضا کنند.

طرح مستحکم، دقت در گزینش، بهزیستی
کلمات در کنار هم، آرایش بیرونی و درونی
شعر، از ویژگی‌های ممتاز شعر اوست.
هوای آبی امواج
ترانه‌ی خواب

برای چشم‌های خمار می‌خواند

تا برق برخاسته

حسرت بنفشه را

سبز درون سینه بکارد

تا

فکری که بیرون باغچه گام می‌زند

راهی باریک‌تر از ریسمان

سمت آسمان

با سپیدی سرانجام

باز کند

تک‌تک شعرهای منصور وقتی سرایش می‌شوند

هیچ‌گاه از پرگار ذهن او خارج نمی‌شوند

مانند سلسله‌ذهب از ابتدا به انتها می‌رسند.

می‌غلند مرگ سبک

میان ملحفه‌های خاک

مثل نفس

میان قفس

آن‌گاه شکوه پیر

از پلکان تفکر می‌افتد

با جنون قدیمی

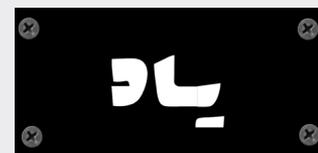
سرخ و سیاه

وسط گناه

موسیقی شعر جزء جدایی‌ناپذیر از شعر است.

شعر در هر مقام و مقال باشد و هر قالبی آن را

بپوشاند هیچ‌گاه از موسیقی بی‌نیاز نیست. چرا که



به بهانه ۲۲ آذر سال‌روز رفتن منصور
خورشیدی

کودنشین شعر حجم

شلاب طبری



منصور خورشیدی ۱۰ خرداد ۱۳۲۹ در روستای خورشیدکلاهی شهرستان گلوگاه متولد و در آذر سال ۹۷ در بابل در گذشته است. سکونت دائمی او گورستان تاریخی خورشیدکلا کنار سیده‌فاطمه ادهمی، (معروف به حوریه‌السادات مرعشی) است. منصور در میان سلسله جبال شعر حجم خود قله‌ای بود که زبان و نگاهش با دیگر پارتیزان‌های شعر حجم تفاوت داشت. اگر بنا باشد شباهت زبانی او را با شاعر دیگری مثال زد، بیشتر با یدالله رویایی ممکن است. می‌ترسم باران ببارد و

شعر آراستگی می‌طلبد مثل عروس راهی زفاف.
هم‌زاد سنگ و
هم‌نشین خزه می‌شوم
روی مدار نبض
با لذتی از سپیده و ساقه
تا عطر ارغوانی پاییز
دریا دریا صدف را
آرام در جانتان بریزد
و حوصله‌ی تنگ تن
روی شانه‌های نسیم
دانش افتادن را
ایثار کند
از طول نفس‌ها

نوع یاس فیلسوفانه که شاعر مآب‌ها در اغلاط شعری با آن
به آخ و آوخ می‌افتند هرگز در اشعار او راه ندارد. حتی در
ابتلا‌ی او به سلطان نیز، غمی در چهره شعر او پدیدار نشد.
او مثل سهراب بود که می‌گفت:

آه

در ایثار سطح‌ها چه شکوهی است!

ای سلطان شریف عزلت!

سطح من ارزانی تو باد!

یک نفر آمد

تا عضلات بهشت

دست مرا امتداد داد.

یک نفر آمد که نور صبح مذاهب

در وسط دگمه‌های پیرهنش بود.

از علف خشک آیه‌های قدیمی

پنجره می‌بافت.

او نه فیلسوف نه کلامی نه جامعه‌شناس نه منجم و حتی

نه شاعر بود. او مردی بود که یافته‌های جهانی خود

را در ظرفی طلائی می‌ریخت که آن را شعر می‌نامند.

«جهان روی کدام انگشت

فرزانی تبار تو را

دایره می‌زند

که رفت و آمد گهواره

با تبسم کودکانه

از فاصله می‌افتد
همان دمی که عقربه
روی مدار صفر
نفس تازه می‌کند
شکوه این همه نام
با کهن‌ترین تبار
بی اعتبار می‌شود
قانون پریدن را
اگر بدانی
یال بلند قله را
که به قاف می‌رسد
بی‌بهانه طی می‌کنی!

او در نقد شعر دوستان استخوان‌دار و نرم‌تن، شیوه‌ی
تهاجمی نداشت. دفتر اشعار او را می‌کاوید چند شعر یا
چند بند خوب را می‌یافت و زوایای مختلف آن را
می‌گشود، گشودنی!

نگاه او به " کلمه " نگاه اصالت بود.

هر کلمه شناسنامه‌ای داشت آنقدر گران‌سنگ که
هم‌وزن شاعر بود. مثلاً هر کلمه در شعر حافظ
همانقدر ارزشمند بود که حافظ ارزش داشت.
پروانه را گاهی / فکرهای تو / در چشم‌های من / گاهی
به عصر آفتاب / می‌سپارد / همین پروانه‌ها / هلاک هوا
که می‌شوند / گورشان را / بر شانه‌های باد / بنا می‌کنند /

مجموعه اشعار:

۱۳۸۰ از فکرهای با تو انتشارات نیم نگاه

۱۳۷۷ خطابه‌های کهنسال کودکی انتشارات خوارزمی

۱۳۹۳ سجاده روی ماه بینداز انتشارات نصیرا

۱۳۹۳ آبی ناگهان انتشارات فصل پنجم

۱۳۹۵ پروانه‌های پراکنده نشر نگاه





می‌کنم/ که باد را به وحشت می‌اندازد. این سطرها نشان می‌دهند که چگونه ساده‌ترین اشیا و تجربه‌ها در شعر او به استعاره‌هایی انسانی و عاطفی تبدیل می‌شوند. مرگ ناگهانی بروسان، تنها پایان زندگی یک شاعر نبود؛ وقفه‌ای تلخ در مسیری که می‌توانست یکی از جریان‌سازترین صداهای شعر معاصر شود. به گمانم، عبارت زیر از شاعری که نامش را از خاطر برده‌ام، درخورترین سوگسود درباره بروسان است: «تو رفتی و شعر، قطاری شد که در باران ایستاد.»

اگر متهم به اغراق نشوم باید بگویم؛ این سوگسورده، نه فقط مرگ او، بلکه توقف ناگهانی مسیری را تصویر می‌کند که شعر فارسی هنوز جای خالی اش را حس می‌کند. شعری از غلامرضا بروسان:

حرف که می‌زنی انگار سوسنی در صدایت راه می‌رود حرف بزنی می‌خواهم صدایت را بشنوم تو باغبان صدایت بودی و خنده‌ات دسته‌ی کبوتران سفیدی که به یکباره پرواز می‌کنند

تورا دوست دارم چون صدای اذان در سپیده دم چون راهی که به خواب منتهی می‌شود تو را دوست دارم چون آخرین بسته سیگاری در تبعید تو نیستی و هنوز مورچه‌ها شیار گندم را دوست دارند و چراغ هواپیما در شب دیده می‌شود عزیزم! هیچ قطاری وقتی گنجشکی رازیر می‌گیرد از ریل خارج نمی‌شود و من گوزنی که می‌خواست با شاخ‌هایش قطاری را نگه دارد

که بیش از ۶۰۰ صفحه است و به یکی از منابع مهم شعر خراسان تبدیل شد. شعر بروسان بر پایه ساده‌نویسی دشوار است؛ همان چیزی که خودش «سهل‌ممتنع» می‌نامید. زبانی شفاف، بی‌پیرایه و نزدیک به زندگی روزمره، اما با عمقی که خواننده را غافلگیر می‌کند. او معتقد بود ساده‌نویسی نه تنبلی، بلکه دشواری رسیدن به جوهره تجربه انسانی است. سیدرضا محمدی، شاعر و منتقد، درباره او گفته است: «ذائقه تازگی، حس غریب، یگانگی با طبیعت و نسبت با آب و خاک و سنگ از ویژگی‌های اشعار بروسان است. در شعر او دغدغه‌های انسانی فراوانی وجود دارد؛ از صلح و شکوه و جنگ تا جوانمردی، رفاقت و مهربانی.» منتقدان دیگر نیز شعر او را نمونه‌ای از واقع‌گرایی شاعرانه دانسته‌اند؛ شعری که از آسمان فرود می‌آید و روی زمین قدم می‌زند. نمونه‌هایی از تصویرسازی و جهان‌شاعرانه او را می‌توان در سطرهایی دید که به سرعت در ذهن می‌نشینند، مانند: «هرچه عریان‌تر باشی به آب نزدیک‌تری» یا سطروری که جهان او را خلاصه می‌کند: «بی تو/ خودم را بیابان غریبی احساس

همچنان در شعر معاصر ایران زنده است. او در ۱۴ آذر ۱۳۹۰، همراه همسرش الهام اسلامی - شاعر - و دخترشان، در مسیر مشهد به قوچان در یک تصادف جان باخت و تنها پسر خانواده از این حادثه جان سالم به در برد. پیوند شاعرانه و انسانی او با الهام اسلامی، یکی از روایت‌های عاشقانه و ناتمام ادبیات معاصر است؛ زوجی که شعر، زندگی و سرنوشتشان در هم تنیده بود. بروسان از همان نخستین مجموعه‌اش، «احتمال پرنده را گنج می‌کند» (۱۳۷۸)، نشان داد که صدایی مستقل و تازه است. پس از آن «یک بسته سیگار در تبعید» (۱۳۸۴) جایگاه او را تثبیت کرد و جوایزی چون «شعر خیرنگاران» را برایش به همراه آورد. آثار دیگر او شامل «به سوی رودخانه استوک» (۱۳۸۵)، «عصاره سوما» (۱۳۸۷)، «مرثیه عاشقانه‌های یک سرباز» (۱۳۸۷)، «مرثیه برای درختی که به پهلو افتاده است» (۱۳۸۸) - که جایزه شعر نیما را برایش آورد - و مجموعه پسامرگش «در آب‌ها دری باز شد» است. او همچنین گزیده‌های مهمی از شعر خراسان و شعر معاصر را گردآوری کرد، از جمله «اسب‌ها روسری نمی‌بندند»



به بهانه ۲۵ آذر، زادروز غلامرضا بروسان غلامرضا بروسان؛ شاعری که مرگ نتوانست صدایش را خاموش کند



مهدی جلیلی

غلامرضا بروسان، شاعر خراسانی و یکی از صداهای متفاوت دهه‌های هفتاد و هشتاد، در ۲۵ آذر ۱۳۵۲ در مشهد به دنیا آمد و تنها ۳۸ سال فرصت داشت تا جهان شاعرانه‌اش را بسازد؛ جهانی که با وجود عمر کوتاهش،

فصل فاصله‌ها در من هوار می‌کشد، شانه بر سینه‌ی طاقچه خاک می‌خورد و آرزویی محال برای لمس دوباره‌ی موج موهایت.

موج موهایت



نازی نصرتی، کردکوی

در سایه‌ی تاک، باده نوشی نکنند تردید نکن که تن فروشان حتی یک ثانیه هم وطن فروشی نکنند

گوشه‌ی تا خورده‌ی درد



سمیه فخرالدین، گرگان

در میان سینه پنهانی و پیدا بیشتر من تو را می‌خواستم، اما تو او را بیشتر

دانه‌ی اشک است می‌ریزد به جای حرف دل گوشه‌ی تا خورده‌ی دردی و حاشا بیشتر

با نگاهت گفت‌وگو دارد نگاه پنجره چشم تر را باز کن از قلب شیدا بیشتر

خواب و بیداری و لمس خانه‌ی پیراهنت دلخوشی یعنی؛ که باشد نقش رویا بیشتر

قیل و قال و بحث گاهی پیش می‌آید ولی بر سر آشفتگی‌های تو دعوا بیشتر

پشت پا از درد دوری می‌خورد قلبم اگر بی‌قرارم کرده‌ای این پا و آن پا بیشتر

توده‌ی ابری شدم در انتهای یک خیال سال‌ها باریده‌ام تنها و حالا بیشتر

اما نمی‌آید کسی از در آیینه و موچین و نخ، دلخور ساعت نگاهش می‌کند غمگین مثلی تلاش آخر دکتر



مثلی تلاش آخر دکتر



محمدتهد عوض پور، گرگان

چند رباعی از محمدرضا فولادی، بندر تر کمن



(۱) پرواز، اگر چه بال و پر می‌خواهد؟ گهگاه به جای پر، جگر می‌خواهد پر باز کن و صدای آزادی باش هر چند زمانه کور و کر می‌خواهد

(۲) وقتی که هوا هم انحصاری باشد پرواز پرنده‌ها حصراری باشد ننگ است که تنها هنر اهل قلم سالوسی و عرض جان نثاری باشد

(۳) شاعر نشدی که در خفا، گم باشی باید که زبان حال مردم باشی یک روز نسیم باشی و روز دگر توفنده شوی، پر از تلاطم باشی

(۴) اظهار خضوع و جان نثاری تا کی؟ اندیشه باغ را اناری تا کی؟ ای اهل قلم، قلم فروشی بس نیست؟ در قالب شعر پاچه خواری تا کی؟

(۵) اصحاب سخن، سخن فروشی نکنند

زل می‌زند آیینه در چشمش وز می‌رود موچین به ابروش یک شانه‌ماهی صید کرده که امواج را می‌بلعد از مویش

جای گزش‌های نخی موزی دور لبش را سرخ‌تر کرده لب می‌پرد از صورتش، انگار آهوپی احساس خطر کرده

از پرتگاه لاله‌ی گوشش برگی بلاتکلیف و سرگردان در انتخاب ماندن و رفتن با چنگ و دندمان مانده آویزان

از ساق پایش می‌خزد بالا جوراب‌های بی‌سرانجامش زندانی پیراهنی وحشی‌ست پرهیزکاری تن رامش

رژگونه، سیلی می‌زند محکم بر گونه‌های آبرودارش مانند اجدادش پذیرفته‌ست سرخاب را با سوءرفتارش

روی لبش سر می‌خورد خون یک «همس» کشدار غرورآمیز خط سیاهی از لب پلکش با اشک، خود را کرده حلق آویز

شب شعر انار

در آستانه شب چله

با حضور شاعرانی از مازندران، سمنان، تهران و گلستان با اجرای گروه موسیقی همنازان دیما

دوشنبه ۲۴ آذر ۱۴۰۴

گرگان، سالن کانون آفرینش (خیابان پاسداران، جنب آموزش و پرورش قدیم)

ساعت: ۸ تا ۵

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۹/۲۳/۱۰۰۳۶۹۹/۱۴۰۴/۹/۲ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بندرگز تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم مرضیه رحمانی فرزند محمد ابراهیم به شماره ملی ۲۲۴۹۵۸۰۷۵۸ و شماره شناسنامه ۱۵ صادره کردکوی در ۱۱۰/۵۹/۱۱۰ سهم مشاع از ۱۲۰ سهم ششدانگ یک قطعه زمین زراعی که باقیمانده ۹/۴۱ سهم مشاع از ۱۲۰ سهم عرصه آن وقف است به مساحت ۲۶۹۵ مترمربع جزء پلاک ۶- اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک بندرگز، خریداری از مالک رسمی وراث مرحوم محمد ابراهیم رحمانی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف 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: ۱۴۰۴/۹/۹

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۹/۲۴

مهرداد شاه مهری - رئیس اداره اسناد و املاک بندرگز - م.الف: ۴۱۹۰

آگهی تحدید حدود اختصاصی

بدینوسیله اعلام میگردد به استناد ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف، تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۶۰۴/۹۸ مترمربع دارای پلاک ۸۹۹ فرعی از ۱۵۳ اصلی واقع در اراضی نوده حاجی شریف بخش ۳ حوزه ثبتی منطقه ۲ گرگان ملکی آقای محمدوردی تبریز فرزند خوجه قلی در ساعت ۹ صبح روز یک شنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۲ آدرس گرگان- اراضی مزروعی نوده حاجی شریف کدپستی ۹۹۱۱۱۱۱۱۱۱۱۱ به عمل خواهد آمد از این رو چنانچه مجاوری نسبت به حدود یا حقوق ارتفاقی حقی برای خود قائل است میتواند فقط تا سی روز از تاریخ تنظیم صورتجلسه تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با ذکر شماره پلاک به اداره ثبت شهرستان گرگان تسلیم نموده و علاوه بر آن طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی میتواند بدادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. تاریخ انتشار: دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۴

سیدعباس میر کاظمی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان از طرف احمد نویان - شناسه آگهی ۲۰۷۱۳۲۸

آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۱۳ آیین نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۹/۲۳/۱۰۰۳۶۹۹/۱۴۰۴/۹/۲ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق فلا پرونده کلاسه ۱۴۰۴/۱۱/۲۰/۰۸۰۰۳۸۹/۱۴۰۴/۱۱/۲۰ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی کمال شیرمحمدلی فرزند حسن محمد شماره شناسنامه ۵۶۳ کدملی ۴۹۷۹۷۰۸۲۱۸ صادره آق فلا در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احدائی به مساحت ۲۲۵ مترمربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره دو اصلی

واقع در آق فلا، اراضی قریه طعنه، بخش ۷ حوزه ثبتی ملک شهرستان آق فلا تا بدید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف 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 ۱۴۰۴/۰۹/۲۴ تاریخ انتشارنوبت دوم: سه شنبه ۱۴۰۴/۱۰/۰۹ مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق فلا- م.الف: ۱۰۶۹

آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۱۳ آیین نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۹/۲۳/۱۰۰۳۶۹۹/۱۴۰۴/۹/۲ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق فلا پرونده کلاسه ۱۴۰۴/۱۱/۲۰/۰۸۰۰۴۹۳/۱۴۰۴/۱۱/۲۰ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی فرشید یلقی فرزند امان شماره شناسنامه و کدملی ۴۹۷۰۱۵۷۸۱۲ صادره آق فلا در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احدائی به مساحت ۱۱۸/۳۴ مترمربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره چهار اصلی واقع در آق فلا، اراضی قریه یلمه خندان، بخش ۱۳ حوزه ثبتی ملک شهرستان آق فلا تا بدید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف 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 ۱۴۰۴/۰۹/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: سه شنبه ۱۴۰۴/۱۰/۰۹ مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق فلا- م.الف: ۱۰۵۷

آگهی تحدید حدود اختصاصی

تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۵۲۸۲/۸۳ مترمربع دارای پلاک ثبتی شماره ۷۳۴ فرعی از دو اصلی واقع در اراضی دوگونچی بخش شش آق فلا مورد تقاضای کمال توکلی فرزند محمدکریم بااستناد تبصره ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی در ساعت ۹ صبح روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۴/۱۰/۱۵ در محل وقوع ملک واقع در اراضی دوگونچی، بخش شش، شهر آق فلا به عمل خواهد آمد. (چنانچه روز تحدید حدود به هر دلیلی از سوی دولت محترم تعطیل رسمی اعلام گردید عملیات تحدید در ساعت مقرر، روز بعد تعطیلی یا تعطیلات انجام خواهد شد). از این رو چنانچه مجاوری نسبت به تحدید حدود یا حقوق ارتفاقی حقی بر خود قائل است می تواند از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود تا (۳۰) سی روز اعتراض خود را کتبا به ذکر شماره پلاک ثبتی به اداره ثبت اسناد و املاک آق فلا تسلیم نموده و علاوه بر آن طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید. در غیر این صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند به دادگاه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. تاریخ انتشار: دوشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۲۴

مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق فلا- م.الف: ۱۰۷۰

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۹/۲۳/۱۰۰۳۶۹۹/۱۴۰۴/۹/۲ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بندرتکرمن پرونده کلاسه ۱۴۰۴/۱۱/۲۰/۰۳۰۰۲۵۲/۱۴۰۴/۱۱/۲۰ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی نظرمحمد کتله فرزند رجب به شماره شناسنامه ۳۵۱ و شماره ملی ۲۲۳۹۷۳۳۱۸۷ صادره از ترکمن مینی بر صدور سند مالکیت نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۶۶۵ مترمربع، قسمتی از پلاک ثبتی شماره ۲۷۵- اصلی اراضی انارمرز بخش دو حوزه ثبت ملک بندرتکرمن از سهمی آقای ارجحک ابری موضوع اسناد اصلاحات ارضی مشتمل بر رهن شماره ۱۲۳۵۳ مورخ ۱۳۳۹/۲/۲۶ تنظیمی دفترخانه ۱۵ گرگان و شماره ۱۱۸۶۵ مورخ ۱۳۴۹/۱۰/۲۴ تنظیمی دفترخانه ۹ بندرتکرمن که طبق اسناد مذکور در رهن مدیریت امور اراضی استان گلستان می باشد، تا بدید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف 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: روز دوشنبه ۱۴۰۴/۹/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: روز چهارشنبه ۱۴۰۴/۱۰/۱۰ امید اسماعیلی - رئیس اداره اسناد و املاک بندرتکرمن م.الف: ۳۳۵

آگهی اختصاصی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

سال ۱۴۰۴

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 می دارد 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 می شود: ۱- رأی شماره ۱۴۰۴/۹/۲۳/۱۰۰۳۶۹۹/۱۴۰۴/۹/۲۳ در پرونده کلاسه ۱۴۰۴/۱۱/۲۰/۰۸۰۰۳۸۹/۱۴۰۴/۱۱/۲۰ تصرفات مفروزی و مالکانه آقای نظامعلی کوهستانی فرزند حسین مینی بر صدور سند مالکیت نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۰/۶۵/۹ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۳۴- اصلی واقع در استان گلستان شهرستان رامیان بخش ۸ حوزه ثبتی رامیان که انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی (آقای سخمیعی دارنده سند اصلاحات ارضی به شماره ۱۶۷۷۴ مورخ ۱۳۴۹/۰۶/۰۵). در صورتی که اشخاص ذی نفع به رأی اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از اولین تاریخ انتشار آگهی و در روستا ها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را کتبا با ذکر کلاسه پرونده به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تسلیم و رسید اخذ نمایند، معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تحویل دهد. در این صورت اقدامات ثبت ، موکل به ارائه حکم قطعی دادگاه است. در صورت عدم وصول اعتراض این اداره وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۲۴ (دوشنبه)

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۱۰ (چهارشنبه)

لیلا کاغذلو - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک رامیان- م.الف ۱۲۱۹۵

فراخوان واگذاری زمین با کاربری ورزشی (شماره مرجع ۳۲۰۰۵ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۲)

اداره کل راه و شهرسازی استان گلستان در نظر دارد

جدول فراخوان واگذاری زمین با کاربری ورزشی - آدرس: گلستان - شهرستان آق فلا - ابتدای خیابان اینچه برون - ضلع شمالی باشگاه سوار کاری

ردیف	شماره قطعه	پلاک ثبتی	مساحت (مترمربع)	کاربری	شهر	قیمت کل (ریال)	مبلغ تعیین شرکت در مزایده	ملاحظات
۱	-	قسنی از پلاک ۴۱ فرعی از ۴- اصلی، بخش ۱۳ شهرستان آق فلا	۲۹۵۰۰	ورزشی	آق فلا	۱۱۸۰۰۰۰۰۰۰۰	۵۹۰۰۰۰۰۰۰۰	رقه طرح ورزش بودجه اداره کل ورزش و جوانان رامیان، بند
۲	-	قسنی از پلاک ۴۱ فرعی از ۴- اصلی، بخش ۱۳ شهرستان آق فلا	۸۸۹۸	ورزشی	آق فلا	۲۵۵۴۰۰۰۰۰۰۰	۱,۷۷۹,۹۰۰,۰۰۰	رقه طرح ورزش بودجه اداره کل ورزش و جوانان رامیان، بند

توجه: فراخوان به بهترین پیشنهاد واگذار خواهد شد. در صورت درخواست متقاضی فروش بصورت ۲۰٪ نقد و الباقی در اقساط ۸ ساله خواهد شد.

زمین با کاربری ورزشی متعلق به سازمان ملی زمین و مسکن را بشرح ذیل، طبق برنامه زمانی از طریق آگهی فراخوان عمومی واگذار نماید:

• زمان انتشار در سایت ۱۴۰۴/۰۹/۲۳ ساعت ۱۲

آخرین مهلت دریافت اسناد مزایده ۱۴۰۴/۰۹/۲۲ ساعت ۱۲

• تاریخ بازدید ۱۴۰۴/۰۹/۲۹ ساعت ۹ صبح لغایت ۱۲

آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت ۱۴۰۴/۱۰/۰۷ ساعت ۱۲

• زمان بازگشایی ۱۴۰۴/۱۰/۰۸ ساعت ۹ صبح

زمان اعلام به برنده ۱۴۰۴/۱۰/۰۹ ساعت ۱۲

لازم به ذکر است کلیه مراحل برگزاری فراخوان (شامل دریافت اسناد فراخوان، پرداخت تضمین شرکت در فراخوان، پیشنهاد قیمت، بازگشایی پاکات، اعلام به برنده، واریز وجه و تحویل مال مورد فراخوان) صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.setadiran.ir) می باشد. اصل تضمین شرکت در فراخوان پس از بازگذاری در سایت و قبل از پایان مهلت پیشنهاد قیمت با بستی تحویل این اداره کل گردد. توصیه می گردد قبل از ارائه پیشنهاد، از ملک مورد فراخوان شده بازدید به عمل آید. سایر اطلاعات مورد نیاز در سامانه درج گردیده و جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۳۲۲۴۴۳۷۱ - ۰۱۷ (اداره پیمان و رسیدگی) تماس حاصل گردد.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی (نوبت دوم)

انجمن صنفی کارگری رانندگان حمل و نقل کالا شهرستان گرگان و حومه

از اعضای محترم تقاضا می شود

در دومین جلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۵ در روز دوشنبه ساعت ۱۱ صبح در محل دفتر انجمن به آدرس گرگان، ملاقاتی ۵، پلاک ۲۹، ساختمان اتحادیه حمل بار، طبقه دوم، حضور بهم رسانید.

دستورات جلسه:

۱- انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره

۲- انتخاب اعضای اصلی و علی البدل بازرسی

کандیداها می توانند از تاریخ انتشار لغایت ۱۴۰۴/۱۰/۱۰ با مراجعه به دفتر انجمن نسبت به تکمیل فرم کاندیداتوری اقدام نمایند.

گلشهر

۰۱۷۳۲۲۴۴۳۰۲

۰۱۷۳۲۲۵۱۳۱۶

برای ما همه چوپان نژاد است

استاد محمد حسین (یحیی) قاسمی

نمکدانی ست در قنادی عشق
تولد دارد او در وادی عشق
بله، استاد یحیی قاسمی جان
نتِ موسیقی آبادی عشق

استاد هادی خرمالی

صاحب قلمی بزرگ و خوش احوالی ست
او قصه نویس دست های خالی ست
او زاده ی دشت کاغذ و اسب قلم
استاد عزیز هادی خرمالی ست

استاد حسن رستماني

میان خاک صحنه، آسمانی ست
و زنده با کتاب و مهربانی ست
به او عالیجناب عشق گفتند
بله، استاد عاشق، رستماني ست

استاد محمد آذری

زده در سطر حرف آخری را
همیشه گفته حرف بهتری را
در این استان رنگارنگ، صد شکر
که داریمش محمد آذری را

استاد داوود (تورج) حاجی قدیرزاده

از باده ی نمایش، ما را شراب داده
در روی صحنه بازی، ظاهر، روان و ساده
شکر خدا که امروز نام تو را بخوانیم:
استاد تورج ما، حاجی قدیر زاده

حسین ضمیری

به شعر و خوشنویسی او اسیری ست
پژوهش هم که کار بس خطیری ست
به شاگردی همیشه هست استاد
همان که نام نیکویش ضمیری است

استاد شعبانعلی یازرلو

بیت و غزل و مثنوی عشق از اوست
شعر و سخن نغز از ایشان نیکوست
شایسته نباشد این تیمم کردن
استاد که شعبانعلی یازرلوست

استاد مجید بیکی

مانده است نمایشات تو، در خاطر
گشته ست دوباره رد پایت، ظاهر
تا آخر عمر صحنه می گوید که:
استاد مجید جان بیکی، حاضر



استاد داوود عامری

درون قاب هایش درد و لبخند
تمام عکس های او دماوند
بله داوود جان عامری را
بباید گفت: آقای هنرمند

استاد سید احمد حسینی

هزاران شکر که استاد آمد
دو تارش را به حکم عاشقی زد
مدال شهروندان کتولی ست
حسینی نام نیکش، سید احمد

خانم محترم قلی پور

نشسته در جهانی مملو از نور
همان نورالسموات است، منظور
برای انتشار فهم قرآن
سپاس از حضرت بانو قلی پور

سید محمد حسینی واعظ

نژاد عشق این استان، حسینی ست
گل و بلبل، در این بستان، حسینی ست
خدا واعظ برای عشق آورد
زبان نشر این قرآن، حسینی ست

استاد سید رضی شفایی املشی

بازبگری توانا، چون آتش است حتماً
در صحنه ی نمایش، نیکو وش است حتماً
سید رضی جانها، شوریده ای عیان است
استاد ما شفایی، از املش است حتماً

استاد فریبا چوپان نژاد

عروسک های او، نیکو نهاد است
نمایش های او هم که زیاد است
امیر بانو، فریبا جانِ استاد

و اشعار قشنگش، موسمی هست
بزرگا مرد واژه، شعر، تحقیق
کریم الله جان قائمی هست

استاد ابراهیم حسن بیگی

خودکار به روی کاغذش، تسلیم است
او لایق صد هزار و یک تکریم است
استاد مسلم رمان در ایران
استاد حسن بیگی ابراهیم است

استاد کریم فزونی

به روی بوم، نقاشی آهنگ
و طرحی از گل و زیبایی سنگ
قلم مو طرحی از استاد را زد
کریم است و فزونی، رنگ در رنگ

غلامرضا حسنی

در طرح و نقوش تازه او صف شکنی ست
داناگر با معرفت و خوش سخنی ست
نقاشی درد و رنج، بر بوم سفید
استاد در این عرصه یقیناً حسنی است

احسان مکتبی

قلمرانی کند گر مطلبی هست
برای او رسانه، منصبی هست
خدا، احسان به ما کرده ست امروز
که در این جمع، دکتر مکتبی است

استاد یحیی کریم آبادی

همیشه پشت لنز چشم ماهش
دقیق است و عمیق است آن نگاهش
کریم آبادی آن یحیی است
آنلگ شد رفیق نیمه راهش

یقیناً که امیر بانو مجیدی است

استاد جواد پیشگر

صد شکر صدای چون شکر را داریم
بازنگر نقش معتبر را داریم
در رادیو و صحنه و خلق یک متن
استاد جواد پیشگر را داریم

استاد یحیی دیوانی

نمایش در نمایش نقش اوئه
دل می خواهد او بازم بخونه
بخونه روی صحنه حاج یحیی
دل استاد دیوانی جَوونه

استاد مسعود امامی

پراوازه عزیزی، نیک نامی ست
خردورز عمیق و با مرامی است
صدا، تصویر، حرکت، عشق، دوربین
بله، استاد مسعود امامی ست

استاد رضا مهرآفرین

همیشه جستجوگر، نکته بین است
شبیه فیلم هایش، بهترین است
هزاران آفرین او را، جناب
گران مایه، رضا مهرآفرین است

استاد ابوالقاسم قاسمی

فوکوس کردی و شاتر، باز و بسته
شده دوربین از دست تو خسته
ابوالقاسم، کجایی قاسمی جان؟
هنوز استاد انگاری نشسته

استاد کریم الله قائمی

پژوهش های ایشان، دائمی هست



نامداران فرهنگ و هنر گلستان

لیلا حسین زاده- یکی از ابتکارات
جالب برگزار کنندگان نکوداشت ناموران
فرهنگ و هنر گلستان، معرفی این استادان
با اشعار روان حسین ضمیری شاعر
گرگانی بود. ضمیری برای هریک از اسامی
یک دو بیتی ساخته بود که شنیدنی
بود این دوبیتی ها را با هم می خوانیم.

استاد عاشور گلدی برزین*

نامش شبیه یک مدال اصل و زرین است
سرپنجه هایش بر دو تار عشق، شیرین است
نام آشنای دشت های ترکمن صحرا
عاشورگلدی، حضرت استاد برزین است

استاد مجید تکه

از دشت، صدای ساز تو می آید
آوای خوش نیاز تو می آید
استاد مجید تکه ای باخشی عشق
یک قوم به پیشواز تو می آید

استاد اله قلی نظری

داور شاننش همیشه ماززاد است
شیداست، شبیه ابرها آزاد است
در عرصه ی بازبگری صحنه و فیلم
الله قلی نظری استاد است

استاد عبدالخالق (فرشید) مصدق

یک روز اگر قراره عاشق بشویم
چون نوره، به روی صحنه، لایق بشویم
باید که شبیه دست خط استاد
فرشید عزیزمان، مصدق بشویم

خانم محترم مجیدی

برای دوخت او حرف جدیدی ست
فراتر از هر آن چیزی که دیدی ست
مسلط در جهان طرح و پارچه

آن بتواند مسیر تشخیص و انتخاب درمان مؤثرتر برای بیماران را هموار کند. وی با تأکید بر اهمیت تشخیص زودهنگام سرطان ریه افزود: بخش قابل توجهی از آزمایش های تخصصی و فوق تخصصی مورد نیاز برای تشخیص دقیق و تعیین درمان بیماران سرطانی، هنوز در استان موجود نیست و همین موضوع باعث می شود برخی بیماران برای انجام این آزمایش ها به استان های دیگر مراجعه کنند. روشندل با اشاره به ظرفیت های موجود در استان اظهار کرد: از نظر فضای فیزیکی، نیروی انسانی متخصص و توان علمی، استان گلستان آمادگی انجام بسیاری از این آزمایش ها را دارد و کمبود اصلی ما مربوط به تجهیزات پیشرفته است که در این مسیر، از ظرفیت خیرین سلامت نیز استفاده کرده ایم و امیدواریم در ماه های آینده بخشی از این نیازها تأمین شود. معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی گلستان، آزمایشگاه جامع تحقیقات دانشگاه را یکی از مهم ترین زیرساخت های توسعه تشخیص و درمان سرطان دانست و گفت: این آزمایشگاه می تواند نقش کلیدی در انجام آزمایش های سلولی و مولکولی برای تشخیص زودهنگام سرطان ریه و انتخاب درمان هدفمند ایفا کند تا بیماران ناچار به ارسال نمونه ها به خارج از استان نباشند. وی همچنین با اشاره به برنامه

آن بتواند مسیر تشخیص و انتخاب درمان مؤثرتر برای بیماران را هموار کند. وی با تأکید بر اهمیت تشخیص زودهنگام سرطان ریه افزود: بخش قابل توجهی از آزمایش های تخصصی و فوق تخصصی مورد نیاز برای تشخیص دقیق و تعیین درمان بیماران سرطانی، هنوز در استان موجود نیست و همین موضوع باعث می شود برخی بیماران برای انجام این آزمایش ها به استان های دیگر مراجعه کنند. روشندل با اشاره به ظرفیت های موجود در استان اظهار کرد: از نظر فضای فیزیکی، نیروی انسانی متخصص و توان علمی، استان گلستان آمادگی انجام بسیاری از این آزمایش ها را دارد و کمبود اصلی ما مربوط به تجهیزات پیشرفته است که در این مسیر، از ظرفیت خیرین سلامت نیز استفاده کرده ایم و امیدواریم در ماه های آینده بخشی از این نیازها تأمین شود. معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی گلستان، آزمایشگاه جامع تحقیقات دانشگاه را یکی از مهم ترین زیرساخت های توسعه تشخیص و درمان سرطان دانست و گفت: این آزمایشگاه می تواند نقش کلیدی در انجام آزمایش های سلولی و مولکولی برای تشخیص زودهنگام سرطان ریه و انتخاب درمان هدفمند ایفا کند تا بیماران ناچار به ارسال نمونه ها به خارج از استان نباشند. وی همچنین با اشاره به برنامه

افزایش نگران کننده سرطان ریه در گلستان

غزاله صیدانلو- معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی گلستان با اشاره به شیوع بالای سرطان ریه در گلستان گفت: افزایش موارد ابتلا ضرورت تقویت زیرساخت های تشخیصی و درمانی در استان را دوچندان کرده است. غلامرضا روشندل با اشاره به رویکرد دانشگاه در پیوند پژوهش و درمان اظهار کرد: یکی از اولویت های جدی دانشگاه، توسعه پژوهش های کاربردی در حوزه سرطان به ویژه سرطان ریه است؛ پژوهش هایی که نتایج

خوردن یک سیب پیش از خواب عادت ساده اما مؤثر

است که از سلول‌های عصبی مغز در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که مصرف منظم میوه‌ها به‌ویژه سیب دارند، در عملکرد حافظه و تمرکز روز بعد، وضعیت بهتری دارند. از آنجا که مغز در طول خواب به بازسازی و پاکسازی سلولی می‌پردازد، مصرف سیب قبل از خواب می‌تواند مواد مغذی لازم برای این فرایند را فراهم کند. به بیان دیگر، خوردن سیب در شب، نوعی تغذیه هوشمند برای مغز در ساعات استراحت است. بیش از ۸۵ درصد سیب از آب تشکیل شده است. خوردن یک سیب قبل از خواب، خصوصاً در فصول سرد یا برای افرادی که در طول روز آب کافی نمی‌نوشند، می‌تواند به حفظ تعادل آب بدن کمک کند. این ویژگی ساده اما مهم است، زیرا کم‌آبی بدن یکی از عوامل پنهان بی‌خوابی و خستگی صبحگاهی است. با این حال، اگر مستعد تکرر ادرار در شب هستید، شاید بهتر باشد سیب را کمی زودتر از زمان خواب مصرف کنید تا باعث بیدار شدن در نیمه‌شب نشود.

ترکیب‌های مفید شبانه با سیب

اگر می‌خواهید از سیب بیشترین بهره را ببرید، می‌توانید آن را با مواد آرامش‌بخش دیگر ترکیب کنید: سیب و دارچین، دارچین با تنظیم قند خون و بوی آرامش‌بخش، خواب‌آور طبیعی است. سیب و کره بادام‌زمینی طبیعی، ترکیبی سرشار از پروتئین و فیبر برای کنترل گرسنگی شبانه. سیب پخته با کمی عسل طبیعی، جایگزین عالی برای دسرهای پرنده‌شبانه این ترکیب‌ها نه تنها خوش طعم‌اند بلکه از نظر تغذیه‌ای متعادل و مناسب ساعات پایانی روز هستند.

چقدر سیب کافی است؟

برای بزرگسالان سالم، یک سیب متوسط در شب کافی است. زیاده‌روی ممکن است باعث نفخ یا افزایش قند خون شود، به‌ویژه در افرادی که دیابت دارند. اگر ورزشکار هستید یا در رژیم غذایی کم‌کالری قرار دارید، می‌توانید سیب را همراه با مقداری پروتئین (مثل ماست یونانی یا کره بادام) مصرف کنید تا قند خون ثابت بماند.

ساده اما مؤثر

سیب یکی از ساده‌ترین اما کامل‌ترین میوه‌هایی است که طبیعت در اختیار ما گذاشته و خوردن آن پیش از خواب می‌تواند به آرامش ذهن و بدن کمک کند. هضم غذا را بهبود بخشد، روده‌ها را پاکسازی کند، سیری شبانه ایجاد نماید و حتی کیفیت خواب و تمرکز روز بعد را ارتقا دهد. با این حال، افرادی که دندان‌های حساس یا رفلاکس معده دارند، باید با احتیاط مصرف کنند و بهترین زمان خوردن سیب حدود یک ساعت پیش از خواب است، نه درست هنگام رفتن به تخت‌خواب. در نهایت، مثل بسیاری از عادات‌های سبک زندگی، نکته کلیدی تعادل است، اگر سیب را با آگاهی و نظم وارد برنامه‌های خود کنید، می‌تواند تبدیل به همراهی خوش طعم و بی‌ادعا برای خوابی آرام و بدنی سالم شود.

قبل از خواب می‌تواند اثر معکوس بر سلامت دندان‌ها بگذارد. اسیدهای طبیعی سیب (به‌ویژه در انواع ترش) ممکن است باعث تضعیف مینای دندان شوند، خصوصاً اگر بلافاصله بعد از خوردن، دندان‌ها مسواک زده شوند. بهتر است بین خوردن سیب و خوابیدن حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه فاصله باشد و دهان با کمی آب شسته



شود تا اسید باقی‌مانده خنثی شود. اگر حساسیت دندانی دارید، می‌توانید سیب را پوست بگیرید یا به شکل پوره مصرف کنید تا تحریک کمتری ایجاد کند.

رفلاکس معده؛ موردی که باید احتیاط کرد

با وجود تمام فواید، سیب ممکن است برای افرادی که دچار رفلاکس معده (بازگشت اسید به مری) هستند، مناسب نباشد. برخی انواع سیب به‌ویژه ترش‌ها، باعث افزایش اسیدیت معده می‌شوند و ممکن است سوزش سر دل را تشدید کنند. اگر دچار رفلاکس هستید،

شب فعال‌اند و فیبرها را تخمیر می‌کنند، در نتیجه ترکیباتی تولید می‌شود که برای سلامت روده، سیستم ایمنی و حتی خلق‌وخو مفید است. اگر در طول روز وعده‌های سنگین یا چرب خورده‌اید، خوردن سیب در پایان شب می‌تواند به پاکسازی و تعادل سیستم گوارشی کمک کند. همچنین افرادی که دچار

بی‌بوست مزمن هستند، اغلب با مصرف منظم سیب (به‌ویژه با پوست) بهبود قابل‌توجهی را تجربه می‌کنند.

کاهش احساس گرسنگی شبانه

خیلی‌ها با گرسنگی قبل از خواب دست‌وپنجه نرم می‌کنند. سیب به‌دلیل فیبر زیاد و حجم بالای آب، احساس سیری ایجاد می‌کند بدون آنکه کالری زیادی داشته باشد. خوردن یک سیب متوسط تنها حدود ۸۰ کالری انرژی دارد اما به‌خوبی می‌تواند جلوی میل به تنقلات ناسالم را بگیرد. از دیدگاه رژیم غذایی، خوردن

خوردن یک سیب پیش از خواب، عادت ساده اما مؤثر است که می‌تواند کیفیت خواب، سلامت روده و حتی خلق‌وخو را بهبود دهد. این میوه بی‌ادعا با فیبر، آنتی‌اکسیدان و مقدار کمی ملاتونین طبیعی، نه تنها کمک می‌کند راحت‌تر بخوابیم بلکه از گرسنگی شبانه و مشکلات گوارشی هم جلوگیری می‌کند. به گزارش ایرنا زندگی، شب‌ها، وقتی بدن آرام می‌شود و ذهن آماده خواب است، گاهی هوس خوردن چیزی سبک و طبیعی سراغ‌مان می‌آید. در میان گزینه‌های مختلف، سیب شاید سالم‌ترین انتخاب باشد، میوه‌ای که در نگاه اول ساده به‌نظر می‌رسد اما در درون خود مجموعه‌ای از فیبر، آنتی‌اکسیدان، ویتامین و ترکیبات آرامش‌بخش دارد. اما آیا خوردن سیب پیش از خواب واقعا مفید است؟ آیا ممکن است برای برخی مضر باشد؟ این مطلب نگاهی دقیق و کاربردی به این موضوع دارد، از خواب و هضم گرفته تا سلامت دهان و رفلاکس معده.

آرامش شبانه با کمک طبیعت

خواب خوب شبانه نه‌تنها برای بازسازی انرژی بلکه برای سلامت مغز، پوست و سیستم ایمنی حیاتی است. بسیاری از افراد به دنبال راه‌هایی طبیعی برای بهبود کیفیت خواب هستند و در این میان، خوراکی‌هایی مانند شیر گرم، موز یا دمنوش بابونه معروف‌اند. اما سیب هم، به دلیل داشتن قند طبیعی فروکتوز، منیزیم و فیبر محلول (پکتین)، می‌تواند به بدن در رسیدن به حالت آرامش کمک کند. پکتین موجود در سیب باعث تنظیم قند خون می‌شود، یعنی از افت ناگهانی قند در نیمه‌شب جلوگیری کرده و بدن را در وضعیت متعادل نگه می‌دارد. از سوی دیگر، ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مثل کوئرستین، التهاب را کاهش داده و باعث آرامش سیستم عصبی می‌شود. به همین دلیل، افرادی که شب‌ها دچار بی‌قراری یا اضطراب خفیف هستند، ممکن است پس از خوردن یک سیب حس آرام‌تری داشته باشند.

تنظیم ریتم خواب و بیداری

شاید باورش سخت باشد اما برخی مطالعات نشان داده‌اند که سیب، به دلیل وجود ملاتونین طبیعی در پوستش، می‌تواند به تنظیم چرخه خواب کمک کند. ملاتونین همان هورمونی است که بدن هنگام تاریکی تولید می‌کند تا سیگنال خواب را به مغز بفرستد. البته مقدار ملاتونین در سیب نسبتاً کم است اما اگر خوردن سیب به‌صورت عادت شبانه درآید، می‌تواند در طولانی‌مدت بدن را به چرخه منظم خواب و بیداری عادت دهد. از سوی دیگر، خوردن سیب جایگزین خوبی برای خوراکی‌های پرچرب یا قندی شبانه است که معمولاً باعث بی‌خوابی یا سنگینی معده می‌شوند.

کمک به هضم و سلامت روده‌ها

شاید یکی از مهم‌ترین اثرات خوردن سیب قبل از خواب مربوط به گوارش باشد. فیبر محلول موجود در سیب، خصوصاً پکتین، غذای مفیدی برای باکتری‌های مفید روده است. این باکتری‌ها در طول

بسیاری از افراد به دنبال راه‌هایی طبیعی برای بهبود کیفیت خواب هستند و

در این میان، خوراکی‌هایی مانند شیر گرم، موز یا دمنوش بابونه معروف‌اند

سیب قبل از خواب راهی عالی برای کنترل وزن است، زیرا قند طبیعی آن انرژی لازم برای ساعات پایانی شب را فراهم می‌کند اما فیبرش از افزایش ناگهانی انسولین جلوگیری می‌کند. در نتیجه، بدن در وضعیت متعادل‌تری برای استراحت و بازسازی قرار می‌گیرد.

تقویت مغز و حافظه شبانه

سیب سرشار از آنتی‌اکسیدانی به نام «کوئرستین»

اما مراقب دندان‌ها باشید

اگرچه سیب میوه‌ای سالم است، اما مصرف آن درست