

گلشن

■ گلشن مهر شناسنامه گلستان است

■ چهارشنبه ۲۱ آبان ماه ۱۴۰۴ / سال بیست و هفتم / شماره ۳۰۷۸ / ۸ صفحه / ۲۵۰۰۰ تومان

داستان موفقیت زهرا شهمرادی
میل سازی به سبک بانوان



۲

پرداخت وجوه خرید سویای کشاورزان
با قیمت تضمینی آغاز شد



۲

جشنواره تناتر با محوریت مناطق
کمتر برخوردار برگزار می شود



۳

سرای فرهنگ و رسانه برگزار می کند

نشست بیست و یکم دورهمی فرهنگی

با یادی از مترجم و مصحح فقید بندرگری مرحوم

علی اکبر خداپرست

زمان: چهارشنبه ۲۱ آبان ۱۴۰۴، ساعت ۱۷
مکان: بندرگز، سالن اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی

یادداشت اول

رویکرد توسعه انرژی خورشیدی

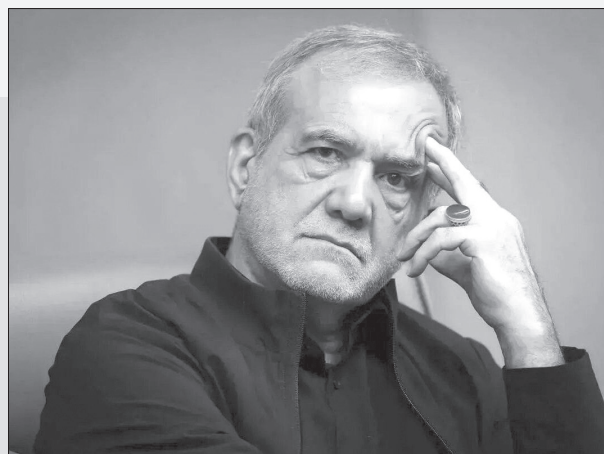
■ با مسوولیت سر دبیر

بیست و دومین نشست کارگروه انرژی تجدیدپذیر استان گلستان با رویکرد توسعه انرژی خورشیدی، برگزار شده است. این رویکرد، در ظاهر نویدبخش آینده ای روشن برای منطقه ای است که از ظرفیت های طبیعی چشمگیری در این حوزه برخوردار است. اما در وری این خوش بینی، پرسش های مهمی درباره میزان عملیاتی بودن این طرح، راهبردهای اجرایی، و مطرح می شود؛ پرسش هایی که بدون پاسخ، هر نشست را در حد شعار باقی می گذارد. در این باره باید گفت: نخست، باید توجه داشت که انرژی خورشیدی صرفاً پروژه ای فناورانه نیست، بلکه بخشی از سیاست کلان توسعه پایدار و توزیع منصفانه و عادلانه انرژی است. با این حال، آنچه از گزارش ها و اظهارات جناب کیانمهر در نشست اخیر برمی آید، بیش از آن که نشان دهنده یک نقشه راه جامع باشد، بازتابی از نگاه پروژه محور و کوتاه مدت است. برنامه ها غالباً در سطح برگزاری نشست ها و اعلام طرح های جدید باقی می مانند، بدون آن که جزئیات فنی، مدل تأمین مالی، و سازوکارهای بهره برداری مشخصی ارائه شود. در حوزه اجرایی هم گلستان با چالش های زیرساختی متعددی مواجه است. به گواه متخصصان این حوزه، شبکه برق منطقه هنوز توان جذب گسترده انرژی خورشیدی را ندارد تا زمانی که بسترهای فنی و قانونی اصلاح نشوند، سرمایه گذاران بخش خصوصی تمایلی به ورود جدی نخواهند داشت. از سوی دیگر، گزارش ها کمتر به نقش دانشگاه ها، پارک علم و فناوری و شرکت های دانش بنیان در این برنامه ها اشاره کرده اند؛ در حالی که پیوند میان سیاست گذاری و ظرفیت علمی، جزو شروط اولیه موفقیت در حوزه انرژی های نو است. نکته مهم دیگر، بعد اجتماعی و محیط زیستی طرح های خورشیدی است. توسعه نیروگاه های خورشیدی نباید بدون ارزیابی اثرات محیط زیستی و مشارکت مردمی انجام شود. لازم است در این گونه نشست ها، نه تنها از مدیران و کارشناسان اقتصادی، بلکه از نمایندگان جامعه مدنی و فعالان محیط زیست نیز دعوت شود...

ادامه در صفحه ۲

رئیس جمهور به گلستان می آید

فرصت سفر



علیرضا صدراپی - سفر رئیس جمهور به هر یک از استان های کشور، علاوه بر بعد سیاسی و اجتماعی، می تواند به عنوان یک فرصت طلایی برای شتاب دهی به روند توسعه و رفع مشکلات موجود در آن استان ها عمل کند. بنابر اعلام استانداری گلستان، گلستان مقصد بعدی سفر ریاست جمهوری است و در روزهای نه چندان دور آینده میزبان پزشکین و هیات دولت خواهد بود. استان گلستان با ویژگی های منحصر به فرد خود، می تواند از این سفر بهره برداری های فراوانی کند. این استان، با داشتن منابع

طبیعی غنی، تنوع اقلیمی و فرهنگی، و موقعیت استراتژیک خود در شمال کشور، پتانسیل های بسیاری برای رشد و توسعه دارد که در صورت استفاده بهینه از آن ها،

آگهی مزایده شماره ب-۱۴۰۴

شرکت مدیریت سامان سازه غدیر (شرکت املاک مخابرات) به نمایندگی از شرکت مخابرات ایران (سهامی عام) در نظر دارد تعدادی از املاک خود در استان گلستان را در مزایده عمومی به فروش رساند.

ردیف	آدرس ملک	پلاک ثبتی	هرمبه (مترمربع)	امتیاز (مترمربع)	نوع ملک	نوع کاربری	مساحت ملکیت	قیمت پایه مزایده	توضیحات
۱	نوسان آل لا - روستای نور علی خا - بخش بندرگلستان - منطقه بندرگلستان	۱۲/۸۶۱	۲۳۹۲	۰	روستایی	اداری	تک برگ	۲۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۲	گلستان - جاده دماوندی برون کده (زمین آبی دور راه)	۱/۲۸۶۷	۳۰۰۰	۰	روستایی	زراعی	صلحنامه رسمی	۶۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	فروش به صورت وکالتی می باشد
۳	کند کاووس - روستای نور علی خا - بخش بندرگلستان	۱/۳۲۱۰	۷۷۹	۰	شهری	تکسبات شهری	تک برگ	۳۱,۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	
۴	کند کاووس - روستای ملاطی، بندر گلستان	۳۳/۳۱۹۳	۱۱۸۸/۵۰	۱۰۰	روستایی	اداری	تک برگ	۲۰,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۵	کند کاووس - روستای ملک علی، بندر گلستان	۵/۶۲۵	۲۰۰۰	۹۰	روستایی	اداری	تک برگ	۴۷,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۶	کند کاووس - روستای باسی، بندر گلستان	۱۰۸۳	۲۰۰۰	۱۳۰	روستایی	اداری	تک برگ	۴۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۷	شهرستان آل لا - روستای باسی، خرابان تمام خدایی - دفتر مخابرات	۴/۳۷۸	۱۵۱۷/۷	۴۷	روستایی	تکسبات و تجهیزات	تک برگ	۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	

متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند به سایت شرکت مخابرات ایران به آدرس tci.ir و پورتال مخابرات منطقه گلستان به آدرس go.tci.ir مراجعه فرمایند.

مهلت دریافت اسناد مزایده: از روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۸/۱۲ لغایت ساعت ۱۶ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۲۶

محل دریافت اسناد مزایده: روبروی دادگستری، ساختمان مرکزی مخابرات منطقه گلستان

شماره تماس: ۰۱۷-۳۲۲۴۱۴۴۱

ادامه یادداشت اول

رویکرد توسعه انرژی خورشیدی

تا سیاست‌گذاری از سطح دولتی فراتر رفته و به تصمیمی با چندبازبر تبدیل شود. از منظر سیاست‌گذاری ملی نیز، گلستان می‌تواند به الگویی میان استان‌ها بدل شود؛ مشروط بر آن‌که نگاهش از رقابت استانی به سمت شبکه ملی انرژی تجدیدپذیر حرکت کند. انرژی خورشیدی باید در زنجیره ارزش انرژی کشور جای گیرد، نه در حاشیه آن. این امر نیازمند هماهنگی با وزارت نیرو، سازمان انرژی‌های تجدیدپذیر و نیز بخش خصوصی توانمند است. در نهایت، آنچه گلستان امروز به آن نیاز دارد، نه فقط اعلام طرح‌های جدید، بلکه شفاف‌سازی درباره نتایج عملی نشست‌های پیشین است. حال چند پرسش مطرح است که باید به آنها پاسخ داده شود و آن اینکه چند درصد از مصوبات بیست‌ویک نشست قبلی کارگروه انرژی تجدید پذیر استان اجرایی شده‌اند؟ چند نیروگاه کوچک یا متوسط در مرحله بهره‌برداری است؟ و چرا گزارش این جلسات و نتایج و مصوبات و از همه مهمتر اجرایی شدن این مصوبات چرا به اطلاع مردم نمی‌رسد؟ تا زمانی که پاسخ این پرسش‌ها به‌صورت مستند و عمومی منتشر نشود، جلسات متعدد در بهترین حالت نقش نمادین خواهند داشت. گلستان اگر می‌خواهد پیشگام واقعی توسعه انرژی خورشیدی باشد، باید از شعار محوری پرهیز کند؛ و در مسیری حرکت کند که از شفافیت، پاسخ‌گویی، و برنامه‌ریزی علمی می‌گذرد.



خبر

پرداخت وجوه خرید سویی کشاورزان باقیمت تضمینی آغاز شد

مدیر تعاون روستایی استان گلستان گفت: تاکنون ۲۴۱۵ تن دانه روغنی سویا به ۱۳ مرکز خرید تعاونی و ۲ مرکز خرید کارخانجات روغنکشی استان تحویل شده است. به گزارش روابط عمومی، محمدرضا جامی اظهار کرد: مطابق برآورد تولید سازمان جهاد کشاورزی استان ۱۰ هزار تن سویا در سال جاری از مزارع استان برداشت خواهد شد. وی بیان کرد: در راستای توسعه کشت دانه های روغنی، پرداخت وجوه سویی کشاورزان در مدت کمتر از ۱۵ روز پس از تحویل محصول، آغاز شده و ۷۵ میلیارد تومان وجه محصول کشاورزان روز جاری برای پرداخت به بانک کشاورزی ارسال شده است. مدیر تعاون روستایی گلستان ادامه داد: محصول کشاورزان با مباشرت اتحادیه تعاون روستایی استان گلستان برای شرکت‌های خریدار دانه روغنی و مشارکت کارخانجات روغنکشی استان گلستان انجام می‌پذیرد. وی تأکید کرد: پرداخت وجه محصول کشاورزان بصورت کامل و در یک مرحله انجام خواهد شد.

ادامه تیر اول

در این راستا، سفر رئیس‌جمهور می‌تواند گام‌های مؤثری در راستای حل این مشکلات و تأمین نیازهای اساسی استان بردارد. رئیس‌جمهور در این سفر می‌تواند به بررسی دقیق مسائل استانی، گفت‌وگو با مردم و مسئولان، و تخصیص منابع مالی برای پروژه‌های توسعه‌ای بپردازد. بدون شک یکی از اصلی‌ترین اولویت‌های استان گلستان در راستای توسعه پایدار، بهبود و توسعه زیرساخت‌های آن است. استان گلستان از نظر جاده‌ها، حمل‌ونقل ریلی، فرودگاه‌ها و شبکه‌های ارتباطی دچار کمبودهایی است که نه تنها بر کیفیت زندگی مردم تأثیر می‌گذارد، بلکه روند جذب سرمایه‌گذاران را نیز کند کرده است. سفر رئیس‌جمهور به گلستان می‌تواند فرصتی مناسب برای معرفی و اختصاص بودجه‌های ویژه به این بخش باشد. لازم است که استاندار و مدیران اجرایی استان، با ارائه گزارشات جامع و مستند از وضعیت موجود، بر اهمیت توسعه زیرساخت‌ها در رشد اقتصادی استان تأکید کنند. در این راستا، پروژه‌های مهمی مانند راه‌اندازی شبکه‌های حمل‌ونقل پیشرفته و ایجاد فرودگاه‌های جدید در استان باید در دستور کار قرار گیرد. استان گلستان از دیرباز به عنوان قطب کشاورزی ایران شناخته می‌شود اما با توجه به تغییرات اقلیمی، خشکسالی‌های متوالی و کمبود جدی منابع آبی و بحران‌های زیست‌محیطی اخیر، بسیاری از

زهره شهرماری، بانوی ۴۷ ساله مینودشتی پس از یک دهه فعالیت در کارگاه‌های دیگران، حالا صاحب کارگاهی مستقل است و با مهارت، پشتکار و تمرکز بر کیفیت، علاوه بر تأمین درآمد خود، برای هشت نفر به صورت مستقیم و غیرمستقیم شغل ایجاد کرده و به بانوان علاقه‌مند آموزش حرفه‌ای مبل‌سازی می‌دهد. به گزارش ایرنا، خانم شهرماری از جمله بانوان گلستان است که در زادگاهش مینودشت توانسته با دستان هنرمند و اراده‌ای استوار در حرفه‌ای گام بگذارد که او را پیشگام بانوان به‌عنوان نخستین بانوی شهرش در صنعت مبل‌سازی لقب دهند. این بانوی ۴۷ ساله کارآفرین که هر روز صلی برش، دوخت و چکش در کارگاه کوچک‌اش، نوایی از تلاش، امید و الهام بخشی برای دیگر بانوان تبدیل شده است. تولید هر مبل در کارگاه این بانوی هنرمند، نتیجه ساعت‌ها کار ظریف، عشق به هنر و تعهد به کیفیت است؛ محصولی که نه تنها برای مشتریان بلکه برای جامعه‌ای که به توان بانوان باور دارد، الهام‌بخش بوده و امروز توانسته با هنر دستان خود مسیر تازه‌ای در حوزه اشتغال و کارآفرینی بانوان بگشاید.

علاقه به خیاطی؛ آغاز راه اشتغال و کارآفرینی

زهره شهرماری، از علاقه اولیه به خیاطی گفت که او را به سمت طراحی و دوخت مبل کشاند. او حدود ۱۰ سال در کارگاه آقای شیردل، مهارت‌هایی مانند برش چوب و طراحی کلاف را آموخت و پنج سال پیش، با توکل به خدا، کارگاه مستقل خود را تأسیس کرد و اکنون در ساخت و بازسازی مبل فعالیت دارد. در ابتدا، همکاران مرد او مبل‌سازی را کاری مردانه می‌دانستند، اما با حمایت استاد سابق و اعتماد به توانایی‌های خود، این دیدگاه را تغییر داد. مشتریان نیز ابتدا تعجب می‌کردند، اما کیفیت کار، تعجب را به تحسین تبدیل کرد. شهرماری ماهانه یک تا سه سفارش دریافت می‌کند که درآمد آن بین ۲۵۰ تا ۷۰۰ میلیون ریال متغیر است که یک‌سوم این مبلغ دستمزد اوست. او برای سه نفر مستقیم و پنج نفر

کشاورزان با مشکلاتی همچون کمبود منابع آب، بی‌ثباتی قیمت‌ها، و از دست دادن زمین‌های حاصلخیز روبرو هستند. باید با معرفی طرح‌های حمایتی از کشاورزان، به ویژه در زمینه تأمین منابع آبی، آموزش روش‌های نوین کشاورزی و کمک به بازاریابی محصولات کشاورزی، از این بخش حیاتی حمایت شود. همچنین، استفاده از ظرفیت‌های کشاورزی دیجیتال و توسعه کشاورزی هوشمند می‌تواند گلستان را به یک قطب کشاورزی پایدار تبدیل کند. استان گلستان با داشتن جاذبه‌های طبیعی، تاریخی و فرهنگی متعدد، پتانسیل بسیار بالایی در صنعت گردشگری دارد. این استان از دریای خزر تا کوه‌های البرز و دشت‌های وسیع، هر آنچه برای جذب گردشگران نیاز است را دارا است. با این حال، زیرساخت‌های گردشگری این استان توسعه نیافته است و نیاز به سرمایه‌گذاری و برنامه‌ریزی دقیق دارد. یکی از اولویت‌های اصلی در این سفر باید توسعه صنعت گردشگری به عنوان یک پیشران اقتصادی باشد. این امر می‌تواند با ایجاد مراکز اقامتی، توسعه جاده‌های دسترسی به مناطق گردشگری، و تبلیغات مناسب در سطح ملی و بین‌المللی تحقق یابد. یکی دیگر از چالش‌های عمده گلستان، مهاجرت بی‌رویه مردم به شهرهای بزرگ و دیگر مناطق است. نرخ بیکاری بالا در کنار کمبود فرصت‌های شغلی باعث شده تا جوانان استان به دنبال فرصت‌های بهتر در سایر مناطق باشند. در نتیجه، یکی از اهداف کلیدی در سفر رئیس‌جمهور باید ایجاد مشاغل جدید و حمایت از کارآفرینی در استان باشد. باید با استفاده از ظرفیت‌های موجود در بخش‌های کشاورزی،

داستان موفقیت زهره شهرماری

مبل‌سازی به سبک بانوان



شروع هر کاری با سختی همراه است اما باید صبور بود و پشتکار داشت معتقدم اگر کسی با عشق به کار وارد و ناامید نشود موفقیت‌اش تضمین خواهد بود زیرا صبر در مسیر یادگیری و ممارست در انجام کار، کلید پیشرفت است.

رضایت مشتریان، گواهی بر کیفیت و اعتماد

یکی از مشتریان خانم شهرماری که ساکن شهر تهران است، گفت: از طریق یکی از دوستانم با خانم شهرماری آشنا شدم کیفیت، ظرافت دوخت و ترکیب رنگ‌ها برایم جالب بود پس از ثبت سفارش، مبل‌ها در زمان کوتاهی آماده و تحویل دله شد و از نتیجه کار بسیار راضی بودم. محمدرضا گیلکی افزود: قیمت کار در مقایسه با بازار تهران بسیار مناسب بود و برخورد محترمانه و تعهد کاری ایشان سبب شد مشتری دائمی کارگاهش شوم کمتر دیدم کسی با چنین دقت به کار خود بپردازد بدون تردید بانوانی مانند خانم شهرماری می‌توانند نه تنها در اقتصاد خانواده بلکه در اقتصاد کشور نیز اثرگذار باشند. وی ادامه داد: اینکه در شهری کوچک مانند

گردشگری، صنایع دستی، و انرژی‌های تجدیدپذیر، فرصت‌های شغلی جدید ایجاد کرد. همچنین، تقویت صنایع کوچک و متوسط و تسهیل در فرآیند صدور مجوزهای کسب‌وکار می‌تواند به کاهش مهاجرت و افزایش رونق اقتصادی استان کمک کند. گلستان با توجه به تنوع زیستی بالایی که دارد، به شدت تحت تأثیر تغییرات اقلیمی و مشکلات زیست‌محیطی قرار گرفته است. تخریب جنگل‌ها، بحران آب، و آلودگی هوا از جمله مشکلاتی هستند که استان با آن‌ها دست به گریبان است. در این راستا، رئیس‌جمهور می‌تواند با تأکید بر طرح‌های زیست‌محیطی و ارائه کمک‌های مالی، راه‌حلی برای بهبود وضعیت این بخش ارائه دهد. اجرای برنامه‌های حفاظت از محیط زیست، به ویژه در نواحی جنگلی و ساحلی استان، می‌تواند به عنوان اولویت‌های محیط زیستی در این سفر مطرح شود. توجه به احیای منابع آبی و جلوگیری از بیابان‌زایی، به ویژه برای مقابله با ریزگردها از دیگر اقدامات ضروری است که باید در دستور کار قرار گیرد. سفر رئیس‌جمهور به استان گلستان می‌تواند نقطه عطفی در تاریخ توسعه این استان باشد. از آنجا که گلستان دارای ظرفیت‌های بی‌نظیری در زمینه کشاورزی، صنعت گردشگری، و منابع طبیعی است، بهره‌برداری هوشمندانه از این منابع و هم‌راستایی برنامه‌های توسعه‌ای با نیازهای استان، می‌تواند آینده‌ای روشن برای این استان رقم بزند. مدیران اجرایی استان باید با برنامه‌ریزی دقیق، ارائه طرح‌های جامع و توجه ویژه به مشکلات زیرساختی، اقتصادی و زیست‌محیطی، از این فرصت طلایی برای ایجاد تحول بهره‌برداری کنند.

مینودشت بانویی با چنین توانایی و کیفیت فعالیت دارد نشان‌دهنده ظرفیت‌های بزرگ در میان زنان ایرانی است با حمایت از این استعدادها می‌توان محصولات تولیدی آنها را به برندهای ملی تبدیل کرد گیلکی تأکید کرد: به‌نظم خانم شهرماری با پشتکار و همت خود نه تنها الگویی موفقیت‌برای بانوان است بلکه نقش مثبت در تقویت روحیه اقتصادی و اشتغال‌زایی ایفا می‌کند.

بانوی مبل‌ساز، الگوی برای خودباوری زنان

کارشناس امور بانوان اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی مینودشت هم گفت: همواره تصور می‌شود مشاغلی مانند مبل‌سازی، مردانه است اما خانم شهرماری با اراده و همت بالایی خود توانست به‌عنوان نخستین بانوی مبل‌ساز این شهرستان تبدیل شود و این اقدام ارزشمند او انگیزه و امید را در دل بانوان جهت پرداختن به مشاغل مورد علاقه دوچندان کرده است. سهیلا بزی افزود: حضور بانوانی مانند خانم شهرماری در شرایط اقتصادی کنونی کشور موجب دلگرمی و امید برای جوانان و خانواده‌ها می‌شود و حس افتخار و سربلندی را در جامعه ایجاد می‌کند. وی، نقش کسب و کارهای خرد را در رشد اقتصادی هر کشور بسیار مؤثر دانست و اضافه کرد: هر فعالیتی که منجر به ایجاد درآمد و گردش مالی شود تأثیر مثبتی بر اقتصاد دارد و در این بین نیروی انسانی از ارکان اصلی فعالیت اقتصادی به شمار می‌رود. بزی ابراز امیدواری کرد: این بانوی مبل‌ساز و کارآفرین مینودشتی بتواند در صورت تمایل با دریافت تسهیلات مورد نیاز، کارگاه تولیدی خود را توسعه داده و در سال‌های آینده با جذب نیروهای جدید به افزایش اشتغال و تولید در شهرستان کمک کند. حمایت از بانوان کارآفرین از جمله زهره شهرماری که با دستان خود شغل، امید و آینده می‌سازند می‌تواند چراغی برای اقتصاد محلی و الگویی برای اقتصاد ملی باشد.



۱
انگشت در حلق فرو کنم
جهان، بالا بیاید
بمب‌ها
موشک‌ها
و ویرانه‌ی آدم
با دود بهمنی
که هوا را خفه می‌کند.
انگشت بر جلد کهنه‌ی شناسنامه بزنم
دیوی
بیرون بیاید
تور سیاهش را
بر سر هوا بیندازد
تا صدایش
در آشپزخانه بسوزد
و جانِ استخوانش
به لب صبر برسد
انگشت بر زخم بفشارم
کبوتری بیرون بیاید
و نازکی انگشتم
به پوست خسته‌ی کاغذ
خون بپاشد
که آدم سراغ هوا نمی‌آید
و با دود بهمن
در حلقه‌ی دار فرو می‌رود
و من
که آخر نشد هوا بمانم
شاعر شدم
و انگشت بر زخم خودم زدم
تا شعرم
از سیاهی شب
به موی تو آویزد.
۲
در جهان
هیچ پرنده‌ای شبیه دیگری نیست
و یک پرنده،
دو بار لب پنجه‌ات نمی‌نشیند
حتی اگر نگاهش
آنقدر آشنا باشد
که فکر کنی
تمام عمر
از پشت پنجره تماشايت کرده است.
مریم علی اکبری



امید، انسولینِ روح

به مناسبت هفته ملی دیابت - ۱۷ تا ۲۳ آبان ۱۴۰۴
«دیابت در مراحل زندگی»



مریم تفکر

دیابت تنها یک بیماری متابولیک نیست؛ روایتی است از زیستن با مرزها و در عین حال جست‌وجوی دوباره‌ی معنا در دل محدودیت‌ها. هر عددی روی دستگاه قند خون، تنها بخشی از داستان است؛ بخش دیگر، در درون انسان می‌گذرد. در ذهن و احساساتی که میان نگرانی، خستگی و امید در نوسان‌اند. در تجربه‌ی زیسته‌ی بسیاری از بیماران، دیابت نه تنها بدن، بلکه روح را نیز درگیر می‌کند. احساس ناکامی، اضطراب و ناامیدی می‌تواند فرایند درمان را دشوار کند. درست در همین نقطه است که روان‌شناسی سلامت وارد می‌شود و یادآوری می‌کند: «درمان، تنها تزریق انسولین نیست؛ تزریق امید است». پژوهش‌های روز در حوزه‌ی روان‌شناسی نشان می‌دهد که درمان شناختی-رفتاری (CBT) با تغییر زاویه‌ی دید نسبت به بیماری، توانایی بیماران را در مدیریت استرس، خودمراقبتی و احساس کنترل بر زندگی افزایش می‌دهد. در پژوهشی که در قالب پایان‌نامه‌ام انجام دادم، دریافتیم که اجرای CBT موجب افزایش چشمگیر بهزیستی روانشناختی و امید به زندگی در بیماران دیابتی

می‌شود. بیماران آموختند که افکار منفی درباره‌ی آینده را به چالش بکشند و به جای تمرکز بر ناتوانی، بر توانایی‌هایشان تکیه کنند. اما امید تنها از منطق و تفکر نمی‌روید؛ گاه از دل هنر جوانه می‌زند. تجربه‌ی کار با بیماران نشان می‌دهد که هنردرمانی، نقاشی، موسیقی، نوشتن یا خلق با دست می‌تواند احساسات فروخورده را آزاد کند، ذهن را آرام سازد و انرژی زیستن را دوباره جاری کند. در بوم نقاشی، همان‌گونه که رنگ‌ها در هم می‌آمیزند، رنج و معنا نیز در هم تنیده می‌شوند و از دل این پیوند، امید تازه‌ای زاده می‌شود. هنر، زبان خاموش روان است؛ زبانی که گاه از هر واژه‌ای درمانگرتر عمل می‌کند. امید، انسولین روح است؛ دارویی که نه در داروخانه، بلکه در آگاهی، معنا و ارتباط انسانی یافت می‌شود. بیاییم در این هفته ملی دیابت، در کنار آموزش و مراقبت جسم، از تغذیه‌ی روان نیز سخن بگوییم، از مهریانی، از معنا، از امید و از هنری که می‌تواند روان انسان را بازسازی کند.

روان‌شناس بالینی

جشنواره تئاتر با محوریت مناطق کمتربرخوردار برگزار می‌شود



جشنواره تئاتر با محوریت مناطق کمتربرخوردار برگزار می‌شود مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گلستان گفت: سی‌وششمین جشنواره تئاتر استان با تمرکز ویژه بر مناطق محروم و کمتربرخوردار و با هدف گسترش عدالت فرهنگی در سراسر استان برگزار خواهد شد. به گزارش روابط عمومی، احمد گلچین اظهار کرد: این جشنواره بر مبنای اصل ۴۴ قانون اساسی و با هدف واگذاری امور به بخش خصوصی به‌طور کامل به هنرمندان و موسسات فرهنگی هنری سپرده شده و اداره کل ارشاد اسلامی نقش هدایتی حمایتی و نظارتی دارد. وی افزود: برای اولین بار هنرمندان، مدیریت برنامه‌ریزی و اجرا را بر عهده دارند و این اقدام نقطه عطفی در تاریخ جشنواره‌های استانی به شمار می‌رود.

ویژگی‌های امسال افزودن دو بخش کودک و نوجوان و بخش فراگیر ویژه معلولان با هماهنگی جشنواره تئاتر معلولین است و علاوه بر این بخش‌ها، آثار ارسالی از بندرتکم، رامیان، علی‌آبادکتول و گنبدکاووس نیز دریافت شده و اجراهای صحنه‌ای و خیابانی در دو بخش اصلی برگزار می‌شود. وی گفت: جشنواره در دو حوزه اجرا و آموزش برنامه‌ریزی شده که کارگاه‌های آموزشی در شهرهای گمیشان کردکوی مراوه‌تپه و گرگان با حضور اساتید متخصص استانی برگزار می‌شود و در بخش اجراها هم بخش کودک در مجتمع فرهنگی هنری گنبدکاووس اجرا خواهد شد و اجراهای اصلی از ۲۰ آبان در تالار فخرالدین اسد گرگانی و اجرای عمومی بخش کودک از ۲۰ تا ۲۶ آبان در تالار فخرالدین گرگان ادامه خواهد یافت.

تاکنون در آن‌ها غایب یا بسیار محدود بوده و علاوه بر آن، این شهرستان‌ها میزبان کارگاه‌های آموزشی و اجراهای نمایشی شدند. گلچین افزود: یکی از برجسته‌ترین

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گلستان ادامه داد: برنامه‌ریزی جشنواره بر پایه توجه به نقاط محرومی مانند گمیشان، مراوه‌تپه، کردکوی و بندرتکم انجام شد که تئاتر

اطلاعیه تاسیس انجمن صنفی کارفرمایی

به استناد ماده ۱۳۱ قانون کار و آیین نامه مصوب ۷۱/۱۰/۰۶ هیئت وزیران، انجمن صنفی با عنوان فوق در شرف تاسیس می باشد. کلیه کارفرمایان شاغل در صنف مزبور در صورت تمایل به عضویت، از تاریخ انتشار این اطلاعیه ظرف ۷ روز می توانند درخواست کتبی خود را به نشانی: گرگان شهرک حافظ کوچه سیزدهم انتهای بن بست شرکت سنجش گران سبز گلستان به شماره تلفن ۰۱۷۳۳۲۶۲۰۰۸۸ و شماره همراه ۰۹۱۱۲۷۷۲۴۴۱ ارسال یا فکس نمایند.

هیئت موسس: ۱-محمد دولت آبادی ۲-علی اصغر آریاخواه ۳-زهرآکیا احمدی

نماینده هیئت موسس: زهرآکیا احمدی تلفن ۰۱۷۳۳۲۶۲۰۰۸۸

آگهی دعوت مجمع عمومی موسس انجمن صنفی کارفرمایی

اولین مجمع عمومی انجمن صنفی مذکور، روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۸ ساعت ۱۰ صبح در محل اداره کل کارورفاه اجتماعی گلستان به آدرس سایت اداری سالن اجتماعات اداره کل تعاون، کارورفاه اجتماعی ساختمان شماره ۲ برگزار می گردد. از کلیه کارفرمایان عضو شاغل در صنف مربوطه دعوت می شود در جلسه مذکور شرکت نمایند.

دستور جلسه: ۱-تصویب اساسنامه ۲-انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیئت مدیره و بازرسان

۳-انتخاب روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی های انجمن

هیئت موسس: ۱-محمد دولت آبادی ۲-علی اصغر آریاخواه ۳-زهرآکیا احمدی

آگهی مفقودی

جواز اسلحه شکاری تک لول

چخماقی ساخت ترکیه به

شماره شناسه ۰۰۰۱۲۶۷۹۵۸۹

متعلق به علی اصفهانی نوده

فرزند علی اکبر به کد ملی

۲۲۶۹۶۳۰۲۶۲ مفقود گردیده و

از درجه اعتبار

ساقط می باشد.

تمرین نوشتن با اسب. این هفته تمرین های شما را با موضوع «اسب» می خوانیم. همه به تصویری مشترک نگاه کردیم و پس از سه مرحله تمرین، حرف های خود را نوشتیم. آیا تا کنون به این دقت کرده اید که ما سوار اسب هستیم؟ اسب باورها، اعتقادات و اندیشه هایمان. اسبی که می تازد و گاهی ما حتی نمی دانیم «به کجا چنین شتابان؟! تا سوارکاری درست بیاموزیم، اسب راه های بسیار رفته و ما را با خود برده است. گاهی هم سوار اسب اندیشه می شویم و مدت ها ایستاده ایم، یعنی همان «در جا زدن» در حالی که باید افسار را به دست بگیریم و نقشه راه را آماده کنیم. به بهانه همین تمرین، نگاهی به برنامه های زندگی بیندازید! کدام را از اول خودتان چیده بودید؟ و کدام برنامه بوده که اسبی شما را به آنجا رسانده و تازه فهمیدید کجای کار هستید؟ شاید لازم باشد اسب خود را عوض کنید یا سوارکار بهتری شوید!



آزاده حسینی



یادداشت

دیر صفحه

یعنی زندگی



زهره رهگشای

فصل بهار زیباترین فصل هاست، زیباترین رنگ ها را خداوند مهربان در این فصل قرار داده. وقتی نسیم بهاری شروع به وزیدن می کند، رقص کنان گلها را نوازش می دهد، گل ها با شادابی لبخند می زنند و از خدای خود تشکر می کنند. پرنده های زیبا روی شکوفه درختان می نشینند. وزش باد بال هایشان را نوازش می دهد و صدای زیبای آنها گوش ما را. تصور این همه زیبایی به جسم و روح ما آرامش می بخشد. خدای مهربان هر چیزی را که آفریده دلیلی داشته است. مثلاً زنبور را آفریده تا عسل مقوی و خوشمزه به ما بدهد که برای سلامتی مفید است. وقتی صدای وزوز زنبور را می شنویم یعنی این موجود پرکار در تلاش است و هزاران کیلومتر پرواز می کند تا از شهد گلها استفاده کند و عسل خوشمزه درست کند و به ما انسان ها هدیه دهد. ما از زنبور نمی ترسیم بلکه از آن ممنونیم که به خاطر ما زحمت می کشند. صدای زنبور یعنی زندگی در حرکت است. خدایا به خاطر این همه نعمت و زیبایی سپاسگزارم.

سایه ای فراز اسارت



فاطمه عقیلی

پاییز امسال برایش دلگیرترین پاییز بود! از زمانی که در اسارت انسان ها افتاد تا کنار نیامدن با فانس های خرفت میخی که دویدن را برایش سخت می کرد! اسبی که هدف از آفرینشش آزادی در دل دشت و دمن است، حال باید با حرکتی مسخره باعث خنده انسان های بی مروتی بشود که برای چند لحظه خنده های بیخودی، پول هنگفت می پردازند. به فکر های آیینیه مانندش خاتمه داد. با خود میگفت: «نه! با تفکر در این بی رحمی ها چیزی درست نمی شود!» گاهی فکر فرار به سرش می زد، اما قطعاً از تحمل تنبیه های بدنی شدید و منع از خوردن غذا، بیزار بود! نفسش به تندی می زد و یورتمه کنان طول و عرض زمین را

پیمود. دوردادور گروهی از اسب های وحشی را می دید که روزی خودش هم جزوی از آنان بود. - هی اسب بی خاصیت! حرکت کن! بدو.. بدو.. امشب باید هشتصد تا بلیط بفروشیم! بدو! با چشم غره ای و بی محلی کوتاهی؛ دوباره دویدن را شروع کرد و بار دیگر راه را پیمود. و آه از دل حیوانی که چنان برای «آزادی» زجر بکشد. «مزن بر سر ناتوان دست زور! که روزی به پایش در افتی چو مور».

تخیل در تخیل



زهره فلاح

همیشه دوست داشتم مثل فیلم اسباب بازی ها عروسک های من هم صحبت کنند. به خاطر همین توی اتاقم دوربین کار گذاشتم که ببینم وقتی نیستم اونا صحبت می کنند یا نه. هفته ها و ماه ها و سال ها گذشت ولی هیچ چیزی از حرکات عروسکام ندیدم، دیگه هجده سالم شده بود و بی خیال شدم. همه عروسکامو جمع کرده بودم و هفته بعد آماده کنکور میشدم. من همیشه با عروسکام خوب رفتار می کردم که اونا ازم ناراحت نشوند. از طرف دیگر هم فشار درس و استرس کنکور خیلی اذیت می کرد. روزش که فرا رسید انگار تا حالا هیچ چیز نخوانده بودم. همه چیز یادم رفته بود؛ که یهو دیدم صدایی از توی کیفم میاد در کیف رو که باز کردم عروسک کمک درسیمو دیدم که بهم گفت: «هیس هیچی نگو! همیشه موقعی که درس می خوندم دکمه عروسکمو روشن می کردم که اونم همراهم بخونه. خلاصه منم با کلی شک هر چی که دم گوشم آروم زمزمه می کرد رو نوشتم. پس از پایان به خونه برگشتم با کلی تعجب و شک پرسیدم: «تو می تونی صحبت کنی؟ عروسک: «معلومه که می تونم دنیای ما عروسک ها جوریه که اگر صحبت کنی یا ازت سواستفاده میشه یا هر اتفاقاتی دیگه!» که دیدم همه عروسکام از توی جعبه و کمدهام اومدن بیرون وهمون جا بود که از هوش رفتم. وقتی به هوش اومدم پنی کوچولوم رو دیدم که برام آب قند درست کرد و روی تخت نشسته بود و با دستاش کتف هایم را ماساژ می داد. عروسک هام هر کدوم مشغول کاری در اتاق بودند. صندلی یهو گفت: «اگر این راز بزرگ را به کسی نگی ما هم قول میدیم هر کجا یا هر جا که دوست داشتی کنارت باشیم». منم تصمیم گرفتم به حرفشون گوش کنم چون که به آرزوی قلبیم رسیدم. خب راستش من پدر و مادری نداشتم از بچگی پیش مادر بزرگم زندگی می کردم. برای همین دوست داشتم یکی از دایه های بچه های بی سرپرست باشم که همیشه کنارشون بمونم و با کمک

عروسکه درس خونم توی اون چیزی که می خواستم توی کنکور قبول شدم و از این بابت خوشحالم.



آیلین کیا

مردی اسب اصیل و زیبایی داشت که توجه هر بیننده ای را به خودش جلب می کرد. مرد هیچوقت اسب را بیرون از مزرعه نبرده بود و همیشه ترس از دست داشتنش را داشت و اسب را همیشه در کنجی از اسطبل نگه می داشت و اسب همیشه غمگین و ناراحت بود و چند روزی بود که چیزی غذا نمی خورد. مرد تصمیم گرفت که اسبش را کمی به گردش ببرد. پس رفت و در انبار طنابی را گرفت و بر دور گردن اسب بست و به سوی صحرا حرکت کرد. مرد در مسیر تشنه اش شد و اسب را به زیر درختی بست. مرد رفت تا آب بنوشد اسب با تمام قدرتش طناب را کشید و چنان دويد که زمین به لرزش افتاد و گل ها در زیر سمش جان داده بودند و شیهه بلندی کشید که گوش آسمان کر شد و کمی بعد مرد به زیر درخت آمد و فهمید که اسبش فرار کرده خیلی غمگین شد. اسب به گله ای از اسب های وحشی در صحرا پیوست. چشمانش به اسب مو طلایی افتاد. چند ثانیه ای با خود گفت چقدر زندگی قشنگی های خودش را دارد و من تا الان از آنها دور بودم. یک ماهی گذشت و مرد خبری از اسبش نداشت و همیشه در دلش می گفت تنها آرزویم این است که بار دیگر اسبم را ببینم. چند سالی گذشت که اسب مو طلایی در علفزارها غلت می خورد. اسب با خود حتی فکرشم هم نمی کرد که یک روز بتواند این زندگی با عشق را در کنار اسب و مادرش تجربه کند. که اسب پدر و مادر به سوی اسطبل رفتند و پیر مرد بالاخره به آرزو خودش رسید و اسب هم زندگی با عشق و محبت رو تجربه کرد.



ترانه محمدی

صدای راه رفتنم، سَم که خورد بر زمین پیتی کو، پیتی کوی من، همیشه هست دلنشین من اسبم و علاقه ام، به هرکجا دویدن است

به حین تاخت، از سر موانعی پریدن است به دقت نگاه کن، به چهار دست و پای من چه باشکوه می دوم، به قدرت خدای من و چشم من که گویند، از حس خوب یا بدم که مهربان شوی و از محبت، خوش آیدم دمی بلند دارم و قشنگ هست یال من صدای شیهه ام، نشان دهد از حال من دو گوش های تیزم، از تو زودتر خبر شود اگر زمین بلرزد و شبی اگر سحرشود من اجتماعی ام، به دل نَشسته حس زندگی به عمر، لمس کرده ام، سرشت و جنس زندگی پدربزرگ های من که سخت کار کرده اند همیشه بار برده اند، کسی سوار کرده اند بیا به پشت من نشین، تو را سوار می کنم فقط در این مسافرت، ببین چکار می کنم چه لذتی، گمان کنی، در آسمان، پُری زدی همینکه آمدی، به زندگانی ام سری زدی ببین، که خلقت مرا، خدا عجیب آفرید به قلبم عشق ریخته، مرا نجیب آفرید



دینا قربانی

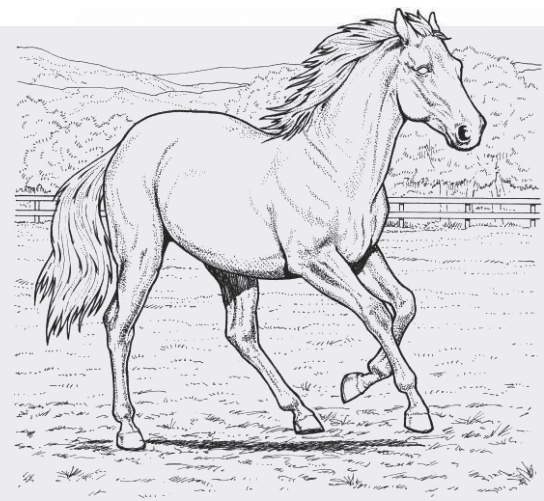
زرین اسبی بود زیبا و دختری مهربان. دید و بازدید صاحب مزرعه، از اسبطل ها باعث میشد توی اون دشت سرسبز با زرین بیشتر آشنا شم و درباره اش بدونم. حتی ساعت ها وقتی حواسش نبود به او نگاه میکردم. اسمش به او می آمد. زرین، طلایی و درخشان مانند پرتو خورشید. لحظه ای نگاهش به من افتاد و سریع نگاهم را به چمن های سرسبز دادم و ادامه دادم به جوییدن. اصلا حواسم نبود که داشتم چند ساعتی نگاهش میکردم. مخصوصا چشم هایش مانند اسمش طلایی و درخشان بود.



بیهقی بخوانیم

آزاده حسینی

آبان را با ستون «بیهقی» آغاز کردیم. این بار نیز جمله ای دیگر از ایشان بخوانیم: «مردم عامه آنند که باطل ممتنع را دوست تر دارند». این روزها که همه دوست دارند، هر طور شده خاص و متفاوت برسند. از دیدگاه بیهقی افرادی که حرف های باطل و بیهوده و محال را باور دارند، جزو عوام به حساب می آیند. هنوز هم همینطور است. معمولا حرف از خرافات و جادو جذاب به نظر می رسد. به ویژه امروزه که عوام مردم با دیدگاه «تفکر مثبت» و یوگای غیر اصولی و عامه پسند، دنبال انرژی



مثبت و سنگ درمانی و خط زدن آدم های منفی زندگی هستند و «خود خاص پنداری» مانند نوعی بیماری پنهان گاهی به چشم می آید. هر گاه که خاطره ای غیر واقعی و تخیلی در جمعی شنیدیم و احسان کردیم اینها را از واقعیت زندگی بیشتر دوست داریم؛ یادمان باشد که «ابوالفضل بیهقی» چه گفت؟!

اسب تنها



سمیه زاهد

صبحی آرام بود. خورشید تازه از پشت تپه ها بیرون آمده بود و چمنزار از شبنم هنوز خیس بود. اسب جوانی در میان حصاری چوبی ایستاده بود. باد، یال هایش را می رقصاند و صدای پرنده ها در هوا می پیچید. بی قرار بود، از پرنده هایی که روی درخت های مزرعه لانه داشتند. شنیده بود که کشاورز می خواهد اسب دیگری به مزرعه بیاورد. بی تاب بود که زودتر آن اسب را ببیند. پسر کشاورز دوان دوان به سمتش آمد و سیب سرخی به او داد. صورتش را نوازش کرد و با لبخند در گوشش گفت: «امروز از تنهایی درمی آیی!» اسب تنها از خوشحالی شیهه ای کشید و روی دو پای خود به هوا برخاست. دیگر وقتش بود که از تنهایی در بیاید.



مریم ابراهیمی

می گذاشت پای خود یک در میان در دشتی تنها، بدور از مردمان می پرید موش به هر سمت و جهت می کشید پایش جلو با قدرت چشمش تیز بود، تندرتر از پاهایش نبود کسی که این سرکش را بکند رامش ابر و باد و درخت از غرورش سرمست چون کمائی که در رفته باشد ز شصت



آیلین امیری

هیچ وقت فراموشش نمی کنم. زمانی که بدون نگرانی با باد می تاختم. چقدر آزادی دلچسب است. آزادی از بند و افسار، حال میتوانم شبیه نسیم خنک بهاری آزادانه به هر جا که میخوامم بروم. امروز روز من است. امروز میتوانم خود واقعی ام باشم دور از افسار و تمرین های سخت و حوصله سربر. شماره معکوس را در دل پر از هیجانم آغاز میکنم: سه، دو، یک. چقدر حالا لمس کردن علف های تازه مزرعه برایم لذت بخش تر شده است. حس رهایی و سبکی دارم. کاش این نرده های چوبی هم نبود، تا میتوانستم تاخت کنم و همچون خورشید غروب کنم و از دیده ها ناپدید شوم و همراه و هم مسیر نسیم شوم و مثل برگ درختان روی هوا برقصم حتی تصورشم هم زیباست. به خودت بیا و از حال و آزادی و رهایی کوچکت لذت ببر. این حس را نمیتوان توصیف کرد حس خودت بودن، کاش هیچوقت دیگر، افسارهای سخت و زجرآور را ملاقات نکنم.

تلاش برای رسیدن به بهشت آرزوها



سیده نیکا موسوی

چند روز است در راهم هوا ابری و ساعت نه و بیست و شش دقیقه شنبه یک روز پاییزی است. می خواهم به شهر فرود شهری که بهشت آرزوهاست بروم. من در کشور شوربخت زندگی میکردم. داستان از این جا شروع می شد که برای رسیدن به بهشت آرزوها هیچ چیز جلودم را نمی گیرد. تسلیم نمی شوم و نخواهم شد. قبوتر من تنها در طویله ای زندگی می کردم. مسابقه می دادم. اذیت می شدم. هر چه صاحبم می گفت، باید انجام می دادم. نمی گذاشتند آزاد باشم و باید مطیع صاحبم باشم. حالا تصمیم گرفتم بروم و آزاد باشم. با سرعت می روم یک لحظه در راه نمی مانم. اگر دوستانم فریبم نداده باشند، پایان این راه به شهر آزادی و آرزویم می رسم و حتما به خاطر راهنمایی بهتر زندگی کردن و آزاد بودن از آنها تشکر خواهم کرد. فقط تا بهشت آرزوها یک روز مانده پس تلاش خواهم کرد.

خاطره واقعی



نازنین زهرا همتی نیا

من امروز رفتم تا اسب سواری آموزش ببینم. ولی دیدم حال اون اسب خوب نبود رفتم از صاحبش پرسیدم: «برای اسبتان اتفاقی افتاده؟» صاحب اسب گفت: «نه چیزی نیست او فقط استرس این را دارد که توی مسابقه فردایش نیازد». وقتی متوجه شده بودم که چرا اسب ناراحت است. رفتم پیشش و بهش گفتم: «درسته استرس چیزی هست که توی درون همه ما هست ولی با استرس چیزی حل نمیشه تو باید اینقدر تمرین و تلاش کنی تا موفق بشی!» و به او گفتم: «من برای بار اول بلد نبودم بر پشت شما سوار شوم و تمرینم را شروع کنم ولی داری میبینی که الان سومین جلسه ای که تو را میبینم و آموزش میبینم. خودم بار اول زیاد استرس داشتم ولی الان با تمرین و تکرار نه استرسی تو وجودم هست و نه ترسی. می دونی چرا؟ چون با تمرین و تکرار میتونی تو هر کاری موفق باشی!» هفته ی بعد شد و رفتم پیش اسبم که نامش «بال بولک» بود و معنی اش هم «تکه ای از عسل» بود. ازش پرسیدم: «برنده شدی؟» او با خوشحالی و سرافرازی جواب داد: «بله من نفر اول مسابقات هم شده ام!» من به او آفرین گفتم و بعد آموزشم را ادامه دادم.



سامیناسلطان

در دشتی بزرگ و سرسبز نسیم ملایمی می وزید و من در حال قدم زدن در آنجا بودم. ناگهان اسبی زیبا با موهای درخشان دیدم و چشمان او واقعا زیبا بود و هر کی با دیدن چشم های زیبای اسب شگفت زده می شد. با دقت به او نگاهی انداختم و پیش خودم گفتم که بهتر است اسمی برای او انتخاب کنم. اسمش را گذاشتم: «اسبی درخشان». سعی کردم که با اون اسب دوست شوم. اما او آنقدر شیطون بود، هی اینور و اونور می پرید. اما ناگهان دیدم که اسب بر زمین افتاد و پایش درد گرفت و بی طاقت شد. وقتی با دقت نگاه کردم دیدم که زخم کوچکی بر روی پایش بود. سعی کردم که پای او را درمان کنم. اول فکر کردم نمی گذارد. اما اون اسب مهربان تر از این حرفا بود و گذاشت که پای او را درمان کنم. اسب دوباره به همان دشت سرسبز بازگشت و توانست راه برود و بدود. وقتی اسب داشت برمی گشت من ناراحت بودم و پیش خودم گفتم: «مگه می شود اسبی به این زیبایی پیش من بیاید و بتوانم او را نوازش کنم؟»

زادگاه



سیده زهرا علوی نژاد

اسب سفید به اطراف نگاه می کرد. پس چرا هیچ آدمی پیدا نمی کرد؟ آرام به سمت در رفت. چرا هیچ کس برای سرزنش و مواخذه نمی آمد؟ کمی که در را هل داد، به بیرون پرت شد. تمامی اسب ها را رویه روی خویش دید. از اسب یال قهوه ای پرسید: «چه خبره اینجا؟ آدما کجان؟» هیچ کس پاسخی نداشت؛ حتی اسب یال قهوه ای؟! اسب یال قهوه ای گفت: «به ما ربطی نداره کجان، ولی بیاین فرار کنیم... برگردیم خونه». اسب های دیگر می ترسیدند. می ترسیدند که آدمیان برگردند و باز هم شلاق... اما اسب یال قهوه ای رهبری را به عهده گرفت. شروع کرد به سخنرانی: «زادگاه ما... جاییه که ازش اومدیم. بیاین برگردیم». اسب سفید با خود فکر کرد که حق با اسب یال قهوه ای است. به سمت او رفت. کم کم، همه جمع شدند. مانند قدیم، به تندی می دویدند، مسابقه می گذاشتند و با هم می خندیدند. حال، همه در مسیر زادگاهند. بازگشتی به خانه. چند سالی بود که هیچ کدام حس آزادی نداشتند. پس، حس شیرینی در قلبشان به جریان افتاد. به زادگاه رسیدند. اسب های آزاد، دوستان قدیمی، همه یکدیگر را دیدند. اشک از چشمان همه جاری بود. دلتنگی بود که نمایان می شد.



ستاره گودرزی

دشتی که در آن سوی حصار وجود دارد انگار برای من ساخته شده است. دشتی در آن سوی حصار که موجب می شود، دلم را به دریا بزنم و حصارها را نادیده بگیرم. اسبی تنها را در بین حصارها مشاهده کنید. آن اسب ناچار است و چهار تکه چوب آن را از دنیای بیرون جدا کرده است. همان تکه چوب ها زندگی او را تغییر داده اند و آن را از جنگل و کوه و دشت و دمن جدا کرده و زندگی معمولی و خوب را از او گرفته و او را محروم کرده اند.

۱۱۳۲۰ - رییس اداره ثبت اسناد و املاک رامیان - م الف ۱۱۳۲۰

فائدہ سند رسمی

تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۴، ۰۸، ۲۱

و ساختمان های فاقد سند رسمی

تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۴.۰۸.۲۱

و ساختمان های فاقد سند رسمی

مہناز جہانفر - رئیس ثبت اسناد و املاک آق قلا - م الف: ۹۰۹

و ساختمان های فاقد سند رسمی

مین مزروعی به مساحت ۹۰۱۲.۳۰ متر مربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاکهای ثبتی

مہناز جہانفر- رئیس ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف: ۹۱۱

و ساختمان های فاقد سند رسمی

مہناز جہانفر- رئیس ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف: ۹۱۷

و ساختمان های فاقد سند رسمی

و ساختمان های فاقد سند

و ساختمان های فاقد سند رسمی

و ساختمان های فاقد سند

و ساختمان های فاقد سند رسمی

و ساختمان های فاقد سند

وضعیت ثبت، اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

وضعیت ثبتی، اراضی، و ساختمانهای فاقد سند رسمی

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴.۰۸.۲۱

وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

وضعیت ثبتی اراضی

وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

وضعیت ثبتی اراضی

د به استناد ماده ۱۳ آئين نامه قانون تعيين تکليف تـ

بدینوسیله اعلام می‌گردد به استناد ماده

قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای

قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی

خرمالو میوه‌ای خوش رنگ اما دو چهره‌ای!

هشدارهای مهم درباره‌ی مصرف خرمالو

۱. خرمالوی کال نخوری، باعث چسبندگی معده می‌شود.
۲. زیاد خوردن آن باعث دل‌درد یا تهوع می‌شود.
۳. خوردن با معده خالی خطرناک است.
۴. برای بیماران دیابتی ممکن است افت شدید قند ایجاد کند.
۵. برای زخم معده مضر است.
۶. با داروهای رقیق‌کننده خون سازگار نیست.
۷. خوردن هم‌زمان با شیر یا لبنیات ممکن است دل‌درد بیاورد.
۸. مصرف زیاد باعث یبوست می‌شود.
۹. برای بیماران کلیوی بهتر است محدود شود.
۱۰. در بارداری باید به اندازه‌ی کم و رسیده مصرف شود.
۱۱. فیبر خرمالو جذب بعضی داروها را کم می‌کند.
۱۲. خرمالوی خشک کالری زیادی دارد و برای رژیم لاغری مناسب نیست.
۱۳. برای کسانی که مشکل روده دارند سنگین است.
۱۴. مصرف زیاد ممکن است باعث کم‌خونی شود.
۱۵. هم‌زمانی با چای یا قهوه جذب آهن را کاهش می‌دهد.
۱۶. خوردن با غذای سنگین باعث احساس پری و دل‌درد می‌شود.
۱۷. ممکن است در برخی افراد حساسیت پوستی ایجاد کند.
۱۸. دمنوش برگ خرمالو برای کسانی که فشار پایین دارند مناسب نیست.
۱۹. خرمالوی کپک‌زده سمی است و نباید خورده شود.

چگونه از خرمالوی خوشمزه لذت ببریم؟ (سهم روزانه و بهترین زمان مصرف)

خبر خوب این است که خرمالو فقط میوه خام نیست؛ می‌توانید از این میوه خوش‌طعم و مغذی در پخت کیک‌ها، تهیه مربا، دسرها و حتی نوشیدنی‌های خنک استفاده کنید تا از فواید آن لذت ببرید. راز سلامتی در این میوه، مانند هر ماده غذایی دیگر، در اعتدال نهفته است: نه باید آن را به طور کامل حذف کرد و نه باید در مصرفش زیاده‌روی نمود. کلید اصلی این است که همیشه خرمالوی کاملاً رسیده را انتخاب کنید، زیرا نارس بودن آن خطر تشکیل توده در معده را افزایش می‌دهد. حال، سؤال اینجاست که چقدر بخوریم؟ برای اکثر افراد سالم، مصرف روزی یک عدد خرمالوی متوسط (که وزنی حدود ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم دارد) یک میزان متعادل و ایمن محسوب می‌شود تا از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های آن بهره‌مند شوید. همچنین، برای جلوگیری از مشکلاتی مانند سنگ‌سازی در معده، توصیه می‌شود خرمالو را بعد از وعده‌های غذایی اصلی میل کرده و از مصرف آن به تنهایی یا با معده خالی پرهیز کنید. این روش مصرف، ضمن استفاده از خواص بی‌نظیر خرمالو برای قلب و پوست، از عوارض احتمالی آن نیز جلوگیری می‌کند.



حتماً باید کاملاً رسیده و شیرین باشد تا تانن‌هایش کم شده و دیگر خاصیت چسبندگی نداشته باشد.

تداخلات دارویی و سنگ‌سازی در معده

باید بدانیم که خرمالو، مانند بسیاری از میوه‌های پرخاصیت، می‌تواند با داروهایی که روزانه مصرف می‌کنیم، تداخل ایجاد کند. برای مثال، اگر به دلیل مشکل قلبی یا لخته شدن خون، داروهای رقیق‌کننده خون (مثل وارفارین) مصرف می‌کنید، باید خیلی مراقب باشید. شواهد نشان می‌دهد که ترکیبات موجود در خرمالو ممکن است اثر این داروها را بیش از حد تقویت کند، که نتیجه آن می‌تواند خونریزی‌های ناخواسته یا کبودی‌های آسان باشد. همچنین، افرادی که داروهای کنترل‌کننده قند خون (برای دیابت) یا فشار خون مصرف می‌کنند، باید مصرف خرمالو را مدیریت کنند؛ زیرا این میوه می‌تواند قند خون یا فشار را بیش از حد پایین بیاورد و تعادل بدن را به هم بزند. اما خطر مهم دیگر، که قبلاً هم توضیح داده شد مربوط به خود میوه است: تشکیل «فیتوزوار» یا همان توده سخت در معده. این اتفاق زمانی می‌افتد که تانن‌های موجود در خرمالوی نارس (که مزه گس دارند) با اسید معده ترکیب شوند و به یک گلوله سفت تبدیل شوند. این توده می‌تواند معده یا روده را مسدود کند و در شرایط بحرانی، فرد را مجبور به مراجعه فوری به پزشک و حتی جراحی کند. بنابراین، مصرف خرمالوی کاملاً رسیده، تنها راهی است که می‌توانید از خواص آن بهره‌مند شوید و از تشکیل این توده‌های خطرناک جلوگیری کنید.

به کاهش سطوح کلسترول و قند خون نیز کمک می‌کند. در کره و بخش‌هایی از چین، از خرمالوی خشک‌شده و برگ آن برای درمان اسهال، سوءهاضمه و تهوع استفاده می‌شود. در طب سنتی شرق باور بر این است که خرمالوی خشک یبوست را رفع نمی‌کند، اما نوع رسیده آن به تنظیم حرکات روده کمک می‌کند. حتی پوست خرمالو گاهی در ترکیب داروهای گیاهی برای درمان التهاب معده و آرام‌کردن سیستم گوارش به کار می‌رود. جمع‌بندی پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد که بخشی از این اثرات، به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان‌ها و تانن‌های قابل جذب در خرمالو است که فعالیت رادیکال‌های آزاد را مهار می‌کنند و از سلول‌های بدن در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کند.

چهره‌ی خطرناک خرمالو

خطر اصلی خرمالو، به‌خصوص وقتی نرسیده و گس است، این است که می‌تواند تبدیل به یک توپ سفت در معده شما شود! اسم علمی‌اش «فیتوزوار» است، اما در زبان ساده یعنی یک گلوله غیرقابل هضم. دلیل این اتفاق، ماده‌ای به نام تانن است که باعث گسی خرمالو می‌شود. وقتی این ماده به اسید معده شما می‌رسد، مانند چسب عمل کرده و به هم می‌چسبد و یک توده محکم درست می‌کند. این توده سفت اگر در معده بماند یا مسیر خروج غذا را ببندد، واقعاً خطرناک می‌شود و می‌تواند باعث انسداد کامل روده شود. در برخی موارد، بیمار مجبور شده برای خارج کردن این توده به اتاق عمل برود! به همین دلیل است که همیشه می‌گویند خرمالوی کال را نخورید و اگر هم می‌خورید،

خرمالو یکی از جذاب‌ترین میوه‌های پاییز است. رنگ نارنجی درخشان و طعم شیرینش دل هر کسی را می‌برد. اما پشت این ظاهر زیبا، ویژگی‌هایی پنهان شده که می‌تواند برای بدن هم سودمند باشد و هم خطرناک. یعنی همان میوه‌ای که به قلب و پوست کمک می‌کند، اگر درست مصرف نشود ممکن است باعث دل‌درد، انسداد معده، یا حتی مشکل برای بیماران خاص شود. به گزارش ایران‌زندگی، خرمالو در اصل از کشورهای شرق آسیا مثل چین، ژاپن و کره آمده است. این میوه سرشار از ویتامین C، مواد معدنی، فیبر و رنگ‌دانه‌هایی است که خاصیت ضدسرطانی دارند. پوست خرمالو و قسمت گس میوه (وقتی نرسیده) بیشترین مواد فعال را دارند، ولی همین قسمت می‌تواند مضر هم باشد. خرمالو به پاک شدن رگ‌ها از چربی‌های بد کمک می‌کند و جلوی سفت شدن آن‌ها را می‌گیرد. مطالعات نشان داده‌اند خوردن خرمالو در حد متعادل می‌تواند خطر بیماری قلبی را پایین بیاورد. البته به یاد داشته باشید که خرمالو به خاطر داشتن ترکیبات طبیعی، سرعت جذب قند را در بدن کم می‌کند و برای کنترل قند خون مفید است. ولی اگر کسی دیابت دارد و دارو مصرف می‌کند، خوردن زیاد خرمالو ممکن است باعث پایین آمدن خطرناک قند خون شود. این میوه به دلیل داشتن ویتامین C به ساخت کلاژن پوست کمک می‌کند و باعث شادابی می‌شود. اما اگر خرمالو خام یا کال بخورید ممکن است دهان و معده را بسوزاند یا باعث سنگینی شود.

خرمالو در طب سنتی شرق

در طب سنتی چین، خرمالو از هزاران سال پیش به‌عنوان میوه‌ای با خاصیت خنک‌کننده شناخته می‌شود. پزشکان سنتی معتقد بودند که خرمالوی رسیده می‌تواند حرارت درونی بدن را کاهش دهد، عطش را برطرف و به بهبود علائم تب و فشار خون بالا کمک کند. عصاره‌ی گوشت این میوه معمولاً برای تسکین سرفه خشک، جلوگیری از خونریزی لثه و حتی درمان بواسیر استفاده می‌شده است. این رویکرد بعدها با یافته‌های علمی تأیید شد، وقتی پژوهشگران نشان دادند که پلی‌فنول‌ها و تانن‌های موجود در خرمالو باعث کاهش فشار خون و بهبود عملکرد رگ‌ها می‌شوند. در ژاپن، خرمالو جایگاه خاصی در کامپو (درمان سنتی ژاپنی) دارد. برگ‌های خشک خرمالو در این مکتب برای تهیه‌ی دمنوشی به نام Kaki no ha cha استفاده می‌شود. این چای سرشار از ویتامین C، فلاونوئیدها و ترکیبات ضدالتهابی مانند کوئرستین است و نوشیدن منظم آن برای کاهش التهاب، تقویت سیستم ایمنی و حتی بهبود زخم‌های دهان توصیه می‌شود. تحقیقات مدرن نشان داده‌اند که عصاره برگ خرمالو نه تنها خاصیت ضد میکروبی دارد بلکه

آرد، ارائه می‌دهد. وی از فعالیت هشت شرکت تعاونی عشایری در گلستان هم خبر داد و افزود: این شرکت‌ها در قالب اتحادیه تعاونی‌های عشایری وحدت استان به همراه یک میدان فروش دام، یک شرکت سیلندر پُرکنی گاز مایع، ۱۲ فروشگاه ثابت و ۲ فروشگاه سیار در زمینه تامین مایحتاج عمومی و علوفه دامی و تحت نظارت اداره کل امور عشایر گلستان فعالیت دارند. انصاری به استمرار تیم‌های سیار دامپزشکی در ورودی جاده‌ها و ایستگاه‌های عشایری گلستان برای نظارت و پایش بر سلامت دام اشاره کرد و گفت: باتوجه به مباحث مرتبط با بیماری تب برفکی، هماهنگی لازم با دامپزشکی استان خراسان شمالی برای انجام مایه کوبی دام‌ها علیه این بیماری قبل از ورود به گلستان انجام شده است.

ادامه داد: این اداره کل در راستای حمایت از عشایر که نقش مهمی در چرخه تولید گوشت قرمز و برخی فرآورده‌های دامی مانند شیر، کشک و پشم استان برعهده دارند، خدمات متنوعی از جمله تامین آب آشامیدنی، آرد، نفت سفید، گاز مایع و نهاده‌های دامی مانند کنسانتره، جو، علوفه خشک و سبوس ارائه می‌دهد. انصاری گفت: اداره کل امور عشایر گلستان در ۲ بخش شامل خدمات عمرانی از محل اعتبارات تملک دارایی‌های سرمایه‌ای استانی و ملی مانند مرمت راه‌ها و ایل راه‌های عشایری، احداث بند خاکی، آبرسانی سیار، مرمت چشمه سارها، احداث آب‌انبار و خدمات حرفه‌ای و شغلی عشایر از طریق اتحادیه و شرکت‌های تعاونی عشایری مانند تامین نهاده‌های مورد نیاز این قشر از جمله علوفه، کنسانتره و

گزارش روابط عمومی، اسماعیل انصاری افزود: هرساله حدود ۲ هزار و ۳۰۰ خانوار عشایر از استان‌های خراسان شمالی، رضوی و سمنان به همراه ۴۰۰ هزار راس دام سبک (گوسفند و بز) خود با شروع فصل سرما و از ۱۵ آبان ماه به تدریج وارد استان گلستان می‌شوند. وی بابیان اینکه حضور عشایر گرد از استان‌های اشاره شده حدود ۶ ماه تا ۱۵ اردیبهشت سال آینده ادامه خواهد داشت، اضافه کرد: عشایر کوچنده در پهنه ۳۵۰ هزار هکتار از مراتع قشلاقی گلستان در سه شهرستان «مراوه تپه، کلاله و گنبدکاووس» مستقر خواهند شد. به گفته انصاری، علاوه بر عشایر کوچنده، حدود هزار و ۹۰۰ خانوار عشایر بومی ترکمن گلستان هم با ۳۵۰ هزار راس دام سبک از این مراتع بهره‌مند می‌شوند. مدیرکل امور عشایر گلستان

گلستان آماده میزبانی از عشایر خراسان

مدیرکل امور عشایر گلستان از آمادگی برای میزبانی از عشایر استان‌های خراسان شمالی و رضوی و سمنان برای زمستان‌گذرانی (قشلاق) در مراتع این استان شمالی خبر داد و گفت: تمهیدات لازم برای استقرار و خدمات دهی به این قشر و دام‌های آنان انجام شده است. به