

نور

مزون نور

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
nozhaa_collection

یادداشت اول

نگاهی به سفر مسوولان استان به کشورهای آسیای میانه

■ با مسوولیت سر دبیر

سفرهای اقتصادی و تجاری به کشورهای همسایه به‌ویژه در شرایطی که بسیاری از استان‌های ایران نیازمند تقویت روابط اقتصادی و تجاری هستند، امری ضروری به‌نظر می‌آید. در چند هفته اخیر فعالان اقتصادی استان در اتاق بازرگانی، روسای سازمان های جهاد کشاورزی و صنعت و معدن و... در راس هیاتی به ریاست استاندار و مسوولان دیگر به قزاقستان(قبل از جنگ ۱۲ روزه) ترکمنستان و با ازبکستان رفته اند، مساله این است که آیا این سفرها واقعاً منافع ملموس و اثربخشی برای استان گلستان دارند؟ آیا سفرهای متعدد اقتصادی، می‌تواند به ایجاد مشاغل جدید، رشد اقتصادی و افزایش صادرات منجر شود؟ بی‌تردید گسترش روابط تجاری و اقتصادی با کشورهای همسایه، به‌ویژه در حوزه‌های کشاورزی، صنعت و صادرات، می‌تواند فرصتی مناسب برای استان فراهم کند. اما این امر مستلزم برنامه‌ریزی دقیق، ایجاد ارتباطات تجاری پایدار و پیگیری مستمر توافقات است. یکی از موضوعات مهمی که در سفرهای اقتصادی این چنینی ممکن است تحت‌الشعاع قرار گیرد، غیبت مسوولان در مواقع حساس است. به‌طور خاص، عدم حضور رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان گلستان در فصل کشت محصولات پاییزی می‌تواند تبعات سنگینی برای کشاورزان و اقتصاد استان داشته باشد. استان گلستان به‌عنوان یکی از قطب‌های کشاورزی کشور، نیازمند نظارت و حمایت مستمر مسوولان است. در شرایطی که کشاورزان استان باچالش‌هایی نظیر کمبود منابع آبی، قیمت‌های پایین محصولات، و نوسانات بازار روبرو هستند، عدم نظارت و پشتیبانی مسئولان در این مقطع زمانی بحرانی، می‌تواند به کاهش عملکرد بخش کشاورزی و افزایش مشکلات اقتصادی برای کشاورزان منجر شود. این امر نه تنها به ضرر کشاورزان، بلکه به ضرر اقتصاد کل استان خواهد بود که وابستگی بسیاری به این بخش دارد. آنچه که در این میان اهمیت دارد این است که این سفرها باید منجر به ایجاد فرصت‌های واقعی برای تجارت و تولیدکنندگان استان گلستان شود. به‌عنوان مثال، ایجاد نمایشگاه‌های مشترک تجاری و صنعتی می‌تواند زمینه‌ساز شناسایی بازارهای جدید برای محصولات استان باشد. اما اگر این اقدامات به‌طور مؤثر پیگیری نشوند و به صورت کوتاه‌مدت و شعاری باقی بمانند، نمی‌توان انتظار داشت که هزینه‌های این سفرها به‌ویژه در شرایط اقتصادی کنونی، بازدهی مناسبی داشته باشد. بنابراین باید اذعان داشت مهمتر از سفرها، پیگیری تصمیمات گرفته شده در این سفرهاست تا افق های جدیدی در برابر اقتصاد گلستان گشوده شود.



« ۴ - ۵ »



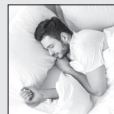
حفظ درختش آینه با روش صحیح
پاک کردن

« ۸ »



سنگینی کوله پشتی، خطری خاموش برای
ستون فقرات کودکان

« ۸ »



بدن در نیمه شب حرف می‌زند؛ آیا به آن
گوش می‌دهید؟

« ۳ »

دستهای سبز یک مرد



درمی‌یابی این کار برای او پروژه نیست؛ شیوه زیستن است، ترجمه آرام ایمانش به زمین. از او می‌پرسم چرا این همه سال ادامه داده، می‌گوید: طبیعت اگر رها شود رنج می‌کشد. من نمی‌توانم رنجش را ببینم. هر نهالی که می‌کارم، سطر تازه‌ای به زندگی‌ام اضافه می‌شود. و وقتی می‌پرسم آیا این کار به تنهایی

او و بر آنچه کاشت گلشت روزهایی که بادهای شدید نهال‌ها را خم کرد و او با دلی شکسته دوباره ایستاد؛ روزی که خاک تشنه بود و او بشکه‌های آب را کیلومترها کشید؛ روزهایی که رهگذری ناشناس زیر سایه کوتاه نهالی تازه‌کاشته مکث کرد و لبخند زد. وقتی پای حرف‌هایش می‌نشینی،

فاطمه سراوانی- در روستای قورچای آزادشهر بزرگمردی زندگی می‌کند که گویی تقدیرش را با ریشه‌ها پیوند زده‌اند. عبدالمجید زیتونلی، ۵۷ ساله، از جنس همان آدم‌هایی‌ست که آرام می‌آیند و بی‌آن‌که هیاهویی کنند، رنگ جهان را تغییر می‌دهند. او ایمانی دارد که دشت‌های بی‌رومق را به آینده‌ای سبز امیدوار می‌کند. اگر امید جایی در دل خاک جوانه بزند، بی‌شک رد انگشتان او را می‌توان کنار آن یافت؛ مردی که باور دارد حتی یک نفر هم می‌تواند دشت‌ها را سبز کند. حکایتش از روزی شاد آغاز شد؛ روز عروسی فرزندش، او در میانه شادی و ساز، نهال کوچکی در دست مهمانان گذاشت. آن هدیه ساده بعدها بدل شد به رسم زندگی‌اش؛ رسمی که امروز در تن ۱۵ کیلومتر جاده تنیده شده و در بیش از ۱۷۰ هزار نهال اهداشده، روئیدن را معنا کرده است. روزهایی بر

طهماسبی در دیدار با شورای مرکزی اتحادیه انجمن های اسلامی گلستان

پزشکیان اخلاص و صداقت دارد

استاندار افزود: بدون زیرساخت هایی همچون، اقتصاد، معیشت، فرهنگ، اشتغال نمیتوانیم وارد حوزه های اجتماعی و مردمی شویم، چون بازخورد بدی خواهیم دید. وی افزود: دکتر پزشکیان فردی با اخلاص، صداقت و خلوص بالاست که حرفش را پای عملش گذاشته است.

ادامه در صفحه ۲

اگر دکتر پزشکیان بر مسند نبوندند ما الان در حوزه های اجتماعی، مردمی دچار چه مشکلاتی می شدیم، آیا این همبستگی ها وجود داشت ؟ وی ادامه داد: دشمن آمده بود تا با ضربه به ایران قسمت هایی از ایران را تجزیه کند. ایشان با اشاره به لایحه عفاف و حجاب و فشارهای وارده به دولت افزود: این روند باعث کند شدن امورات جاری و توسعه ای کشور در حوزه های دیگر می شود .

استاندار گلستان در دیدار با شورای مرکزی اتحادیه انجمن های اسلامی گلستان گفت: بسیاری از شما را از سالهای قبل می شناسم، کار کردیم در طول این این ۴۰ سال گذشته، جناب حاج آقای علی اصغری در جهاد سازندگی و دیگر عزیزان حاضر در جلسه برای انقلاب تلاش کرده اید. به گزارش روابط عمومی اتحادیه انجمن های اسلامی گلستان، طهماسبی گفت:

ادامه تیر دوم

متأسفانه تعدادی خیلی اندک در داخل و خارج می خواهند در کشور ناامنی ایجاد گردد و نظام جمهوری اسلامی آسیب ببیند ولی بنده قاطعانه می گویم؛ شما و تفکر شما که از ابتدا با انقلاب و نظام و جمهوریت بوده اید چه با داشتن پست و مسئولیت و عدم آن حتما از نظام پشتیبانی خواهید کرد. طهماسبی با انتقاد از برخی دخالت ها، در بخش های اجرایی و سهم خواهی های زیاد، دولت را از اهداف خدمت صادقانه و خالصانه به مردم و کشور دور کرد و تاب آوری برخی جریانات و افراد را بسیار کم دانست، که موجب ضرر حاکمیتی خواهد شد. استاندار با اشاره به برخی از پروژه هایی که در سالیان گذشته کلنگ آن خورده است اشاره کرد و به یکی از مهمترین پروژه ها یعنی پتروشیمی اشاره کرد که تا یکسال گذشته علیرغم تلاش و پیگیری های صورت گرفته از سوی دولت گذشته، نمایندگان و دادگستری محترم استان، همه آن فقط و فقط روی کاغذ قابل اجرا بود، حتی زمانی که از بخش خصوصی خلع ید و به هولدینگ خلیج فارس واگذار شده بود تا ... زمانی که با وساطت حضرت آیت الله نورمغیدی که با دکتر شریعتمداری تلفنی ارتباط برقرار کردند... و بنده و تیم اجرایی استانداری ۲ بار با شخص رئیس جمهور جلسه گذاشتیم و نظر ایشان را کاملا در این خصوص که، سهام بیش از ۹۵ هزار نفر، مردم استان گلستان طی ۲۰ سال بلوکه شده است را جلب کرده و در حال اجرایی شدن مصوبات و مراحل اجرایی دیگر هستیم. استاندار در بخش دیگری از صحبت های خود مشکل اساسی استان و کشور را تامین آب نام برد و از قرارداد ۳ هولدینگ معتبر برای رفع ناترازی آب شرب و اجرای مراحل قرارداد و اجرای در آینده ای نزدیک توضیحاتی را ارائه کردند. ایشان در پایان سخنان خود از همه گروه ها و جریانات سیاسی خواست تا موجب هم افزایی بین دستگاه های خدمت رسان به دولت شوند. در ابتدای جلسه و پیش از سخنان استاندار، مدیرکل سیاسی و انتخابات و اعضای شورای مرکزی اتحادیه دیدگاههای خود را ابراز داشتند که با هم می خوانیم. شیرزگی، مدیرکل سیاسی انتخابات استانداری در این جلسه ضمن خیر مقدم و ادای احترام به شهیدان اتحادیه

انجمن های اسلامی خصوصا شهیدان قندهاری و هزار جریبی گفت: نقش اتحادیه انجمن های اسلامی استان گلستان، بی شک نقشی بی بدیل در فضای سیاسی اجتماعی در چند دهه اخیر بوده است و ضمن تقدیر از زحمات بی شائبه اتحادیه خواستار ادامه روند صیانت از آرمان های انقلاب اسلامی و ادامه راه شهیدان شد. در ادامه ابراهیم قدمنان قائم مقام اتحادیه انجمن های اسلامی استان گلستان، گفت: مجموعه تشکیلات اتحادیه انجمن های اسلامی استان گلستان با جزو مسئولین ستاد بودند یا عضو ستاد انتخاباتی دکتر پزشکیان. زمین اتحادیه گستره

محترم بخاطر توجه ای که به نیروهای اتحادیه داشتند تقدیر و تشکر کردند و یادآور شدند اتحادیه کمافی سابق برای پیشبرد اهداف انقلاب اسلامی و توسعه استان در کنار مسئولین و استاندار محترم می باشند. دبیر اتحادیه انجمن های اسلامی استان گلستان هم در این جلسه گفت: تشکیلات اتحادیه انجمن های اسلامی از سال ۵۸ توسط شیخ قربان قندهاری تشکیل شد. اعضای این تشکیلات در جای جای استان از غربی ترین تا شرقی ترین شهر و روستاها، با ارادت ویژه ای که نسبت به خط و راه و منش اتحادیه دارند از اعضای همیشگی ما هستند. علی اصغری



بزرگیست و اگر شخصی در هر جای استان منصبی کسب میکند، او را منتسب به اتحادیه می دانند و نام و جایگاه اتحادیه و جهات لازم را به تمامی اعضای خود خواهد داد. وی افزود: استاندار به فرمانداران و بخشداران دستور دهد که هیئت اجرایی قوی و کاربلد را انتخاب کنند تا کمک حال آنها باشد و نیز اعتماد مردم را برای شرکت در انتخابات جلب کنند و جلوی سواستفاده افراد گرفته شود. و از نیروهای همسو با دولت در استانداری و ادارات کل و ادارات شهرستان به شرط داشتن صلاحیت علمی و اعتقادی بیشتر استفاده شود. قدمنان در پایان از استاندار

در ادامه افزود: درآمد سرانه کشور پایین است و استان ما نیز از بسیاری استان ها پایین تر و زیر ۵۰ درصد است. وی در بخش دیگری از سخنان خود، نداشتن نیروی قدرتمند در وزارتخانه های مهم را جزو معضلات اصلی استان دانست و گفت: همچنین عدم استفاده از بانوان و جوانان و عدم بشمار رسیدن پروژه های استان اعم از پتروشیمی، آشوراده، راه آهن و ... را می بایست ریشه یابی گردد. سپس عالیہ میرآریز دبیر اتحادیه بانوان انجمن اسلامی نیز گفت: جنابعالی در یکسال گذشته، با صبوری به همه گروه های سیاسی گوش فرا دادید و با سعه صدر در حال مدیریت

هستید. اتحادیه انجمن های اسلامی خواهان بهبود اوضاع کشور و بعد استان خود می باشد. وی افزود: می خواهم از این تریبون نماینده بانوان آسیب پذیر استانم باشم و برای حمایت از این بانوان کارهای خوبی باید صورت بگیرد. همچنین می خواهم از حضور بانوان در عرصه های سیاسی و اجتماعی نیز حمایت ویژه ای شود تا بتوانیم در این عرصه ها از وجود آن ها بهره مند شویم. در ادامه این جلسه سرکار خانم شرکت، در ارتباط با هم افزایی نیروهای همسو، عرفان حسینی در ارتباط با نقش فناوری روز و شرکت های دانش بنیان در اقتصاد- توسعه و معیشت، محمدرضا شهرکی در ارتباط با نقش دانشگاه و دانشگاهیان و هوش مصنوعی و نقش آن در جهت جذب بوجه در استان به ایراد دیدگاههای خود و گزارشی از وضعیت استان پرداختند. در پایان، هیوه چی دبیر انجمن اسلامی شهرستان گنبد کاووس گفت: ۷ سال از کلنگ زنی جزیره آشوراده می گذرد، موافقت های اصولی زیست محیطی گرفته شده است ولی متأسفانه روند اجرایی بسیار کند است، آشوراده کد روستایی دارد و می توانند کسانی که قبلا آنجا بودند دوباره باز گردند و موجبات توسعه منطقه شوند. محمد انور ریگی نیز گفت با حفظ وحدت در کنار باقی مردم استان گلستان خواهیم بود افراد توانمند در قوم بلوچ وجود دارند که می توانند باعث حضور حاکمیتی این قوم در انتخابات شوند. سید عیسی نقی پور دبیر انجمن اسلامی کلاله هم گفت: جناب استاندار بسیاری از جوانان ستاد دولت دکتر روحانی در ستاد انتخاباتی دکتر پزشکیان نیز فعالیت داشتند ولی متأسفانه هم اکنون از لحاظ جایگاه شغلی که در شان این جوانان باشند، بی بهره اند نقی پور افزود؛ تشکر ویژه ای از شما بابت حضورتان در شهرک صنعتی کلاله هستیم و با اولتیماتومی که جهت رفع مشکلات دادید، جان تازه ای در کالبد شهرک صنعتی دمیده شد. در پایان هم زارع در ارتباط با نقش مدیریت در جهت جذب توریست بیمار، حمید هزارجریبی نیز برخورد مسئولان در جهت جذب سرمایه گذار، ساتقلی در حوزه فرونشست زمین، گرد و غبار، سهراب مهاجر درباره نقش بیمه تامین اجتماعی در زندگی و معیشت بازنشستگان، علی کلاتی ضمن تشکر از دیدار گذشته اعضای ستاد یادواره نمایندگان شهید استان با استاندار، خواستار توجه بیشتر به خدمات و کارهای صورت گرفته شهدای یاک ۶۰، میردیلمی و سیدعلی اکبر حسینی نیز در حوزه های مختلف بالاخص نقش نمایندگان مجلس و شوراهای اسلامی شهرها و روستاها و سیدروح الله قاضوی؛ از برخی مدیران که با محافظه کاری و بی تفاوتی موجب کندی روندها و افزایش نارضایتی مردم شده اند. انتقاد کرد.



بدن در نیمه شب حرف می زند؛ آیا به آن گوش می دهید؟

محیط سرد بدن را برای خواب آماده تر می کند.

مصرف کافئین را محدود کنید

اثر کافئین می تواند تا ۸ ساعت در بدن باقی بماند. اگر مستعد بیدار شدن های شبانه اید، بعد از ظهر قهوه ننوشید.

روتین آرامش بخش شبانه بسازید

دوش آب گرم، مدیتیشن کوتاه، نفس عمیق یا گوش دادن به موسیقی ملایم می تواند به مغز علامت دهد که زمان خاموش شدن نزدیک است.

نشانه ای که نباید نادیده گرفت

اگر بیش از دو هفته، تقریباً هر شب چند بار بیدار می شوید و روز بعد خسته اید، بهتر است اوضاع را با پزشک در میان بگذارید. پزشک ممکن است بررسی هایی مانند پلی سومنوگرافی (تست خواب) تجویز کند تا علت دقیق مشخص شود. گاهی تنها با تغییر عادات و کاهش استرس مشکل حل می شود، اما در موارد دیگر ممکن است درمان دارویی یا استفاده از وسایل مخصوص تنفس (در وقفه خواب) لازم باشد.

خواب خوب از مغز آرام شروع می شود

در نهایت، خواب خوب فقط نتیجه ی تخت راحت یا دمای مناسب اتاق نیست، بلکه بازتابی از آرامش درونی و نظم روزانه ماست. وقتی ذهن پر از افکار ناتمام و نگرانی های روز است، شب به میدان مسابقه ای ذهنی تبدیل می شود و خواب از ما فرار می کند. برای داشتن خوابی آرام تر، بهتر است پیش از خواب چند دقیقه افکار و نگرانی هایمان را روی کاغذ بنویسیم، تمرین تنفس عمیق یا شکرگزاری انجام دهیم و برنامه فردا را طوری تنظیم کنیم که ذهنمان سبک و آرام به استقبال خواب برود نه درگیر و آشفته.

بیداری شبانه همیشه دشمن نیست

بلن ما گاهی با بیدار شدن در نیمه شب فقط می خواهد پیامی باشد که شاید به استراحت بیشتر، آرامش، یا تغییر عادت ها نیاز داریم. اگر یاد بگیریم به این پیام ها گوش دهیم، خوابمان نه تنها طولانی تر، بلکه شفاف تر و عمیق تر می شود. بیداری های شبانه را دشمن خواب نمانیم، آن ها در واقع چراغ های کوچکی اند که بدن برایمان روشن می کند تا مسیر تعادل را دوباره پیدا کنیم.



این نگرانی خود خواب را دورتر می کند.

سراغ موبایل نروید

نور آبی صفحه، ترشح ملاتونین (هورمون خواب) را مهار می کند و مغز را وارد حالت بیداری می کند.

در رختخواب کلنجار نروید

اگر بعد از ۱۵ دقیقه هنوز خوابتان نبرده، بلند شوید، به اتاقی دیگر بروید، در نور کم کاری آرامش بخش مثل مطالعه سبک انجام دهید و وقتی احساس خواب آلودگی برگشت، به تخت برگردید.

نور را کنترل کنید

صبح ها در معرض نور طبیعی قرار بگیرید و شب ها نور آبی (موبایل، تلویزیون) را محدود کنید.

فعالیت بدنی منظم انجام دهید

ورزش روزانه، به ویژه در ساعات قبل از غروب، کیفیت خواب را بالایی برد فقط مراقب باشید درست قبل از خواب ورزش نکنید.

اتاق خواب را خنک، تاریک و ساکت نگه دارید

دمای مناسب خواب بین ۱۸ تا ۲۰ درجه است.

اگر بیدار شدن های شبانه بیش از سه بار در شب اتفاق می افتد، هر بار بیش از ده دقیقه طول می کشد یا باعث خستگی، تحریک پذیری و کاهش تمرکز در طول روز می شود، دیگر نمی توان آن را طبیعی دانست. در چنین شرایطی احتمال بروز اختلال خواب مانند بی خوابی نگهدارنده (Sleep Maintenance Insomnia) یا مشکلات فیزیولوژیکی همچون وقفه تنفسی در خواب وجود دارد. بسیاری از افراد تصور می کنند خواب خوب یعنی هشت ساعت پیوسته، در حالی که کیفیت خواب مهم تر از کمیت آن است. ممکن است فردی با ۶ ساعت خواب عمیق و بدون وقفه، بسیار سر حال تر از کسی باشد که ۹ ساعت خواب پراکنده و سطحی داشته است.

سه اشتباه رایج که خواب را از بین می برند

اگر نیمه شب بیدار شدید، مهم ترین کار این است که به بدن اجازه دهید دوباره در مسیر خواب قرار گیرد. اما خیلی ها دقیقاً در همین لحظه اشتباهاتی می کنند که باعث می شود خواب از سرشان بپرد:

به ساعت نگاه نکنید

نگاه کردن به ساعت باعث فعال شدن ذهن و اضطراب «چقدر وقت تا صبح مانده» می شود.

از نشانه تا مغز، دلایل کوچک و بزرگ

بیداری های شبانه

گاهی دلیل بیدار شدنمان ساده است، نوشیدن آب زیاد قبل از خواب یا سروصدای محیط. اما بدن دلایل پنهان تری هم دارد. در ادامه چند علت رایج را مرور می کنیم. چرخه طبیعی خواب: خواب ما شامل چند مرحله است، از خواب سبک تا عمیق. در پایان هر چرخه (حدود هر ۹۰ دقیقه)، احتمال بیداری کوتاه وجود دارد. بیشتر ما حتی آن را به یاد نمی آوریم. افزایش سن: با افزایش سن، مرحله خواب عمیق کوتاه تر می شود و بیداری های شبانه بیشتر. این تغییر طبیعی است، اما می توان آن را با بهبود سبک زندگی کنترل کرد. استرس و اضطراب: ذهن مضطرب، حتی در خواب هم آرام نمی گیرد. فکرها، برنامه ها یا نگرانی ها می توانند در نیمه شب ما را بیدار کنند. دردهای بلنی یا مشکلات سلامت: درد مفاصل، رفاکس معده، وقفه تنفسی خواب یا حتی آلرژی های فصلی ممکن است خواب را مختل کنند. عادت های غلط شبانه: استفاده از موبایل در رختخواب، نوشیدن قهوه یا الکل پیش از خواب، یا دیر شام خوردن از بزرگ ترین دشمنان خواب پیوسته اند.

وقتی بیداری های کوتاه، تبدیل به مشکل

واقعی می شوند

آگهی فراخوان عمومی اعلام علاقه مندی



وزارت نیرو
شرکت مدیریت منابع آب ایران
شرکت آب منطقه ای گلستان



وزارت نیرو
شرکت مدیریت منابع آب ایران
شرکت آب منطقه ای گلستان

در اجرای سیاست های وزارت نیرو مبنی بر استفاده از ظرفیت بخش غیردولتی در توسعه زیرساخت های تأمین آب و به دستورالعمل ماده ۲۰ قانون الحاق برخی از مواد به قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت (۲)، شرکت آب منطقه ای استان گلستان در نظر دارد نسبت به جذب سرمایه گذار برای "احداث و بهره برداری از تأسیسات آب شیرین کن" در قالب روش های مشارکت عمومی- خصوصی اقدام نماید. ظرفیت تقریبی آب شیرین کن در مدول اول ۱۵۰۰ مترمکعب در شبانه روز می باشد و محصول دارای کاربری آب شرب است. شایان ذکر است، این آگهی با هدف شناسایی و اعلام علاقه مندی سرمایه گذاران واجد صلاحیت در زمینه طراحی، تأمین مالی، ساخت، بهره برداری و نگهداری از تأسیسات آب شیرین کن منتشر می گردد و هیچ گونه تعهدی برای دستگاه اجرایی در خصوص واگذاری طرح یا عقد قرارداد ایجاد نمی کند. اطلاعات تفصیلی شامل مشخصات فنی، مدل مالی، نحوه مشارکت و سایر جزئیات مناقصه در مرحله بعدی (فراخوان ارزیابی کیفی و مناقصه) به اطلاع سرمایه گذاران علاقه مند خواهد رسید. سرمایه گذاران علاقه مند می توانند نامه اعلام علاقه مندی خود را همراه با خلاصه ای از سوابق کاری و توان مالی (در قالب فرم های معرفی شرکت یا کنسرسيوم) به نشانی زیر ارسال یا تحویل نمایند: نشانی: استان گلستان، گرگان، ابتدای جاده آق قلا، شرکت آب منطقه ای گلستان، دفتر قراردادها، کد پستی: ۴۹۱۳۹۳۳۱۶۵

تلفن تماس: ۰۱۷- ۳۳۶۲۷۱۶۸

ضمناً سرمایه گذاران برای دریافت اطلاعات بیشتر مناقصه می توانند با شماره تلفن های ۰۹۱۱۳۷۱۱۸۹۳ (مهندس گیلک، مدیر طرح و ۰۹۱۱۲۷۷۲۳۳۱ (مهندس فرازجو، کارشناس طرح) تماس حاصل فرمایند.

متن آگهی فوق به همراه تاریخ، مهلت و نشانی دریافت در پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات به آدرس: <http://iets.mporg.ir> و سایت شرکت آب منطقه ای گلستان به آدرس www.gsrw.ir درج شده است.

شناسه آگهی ۲۰۶۷۳۲۰

آگهی فقدان مدرک تحصیلی

مدرک کاردانی اینجانب مجتبی قاصدآبادی فرزند حسین به شماره شناسنامه ۰۳۷۰۰۳۲۶۰۰ صادره از علی آبادکتول فارغ التحصیل در مقطع کاردانی رشته کامپیوتر صادره از دانشکده فنی و حرفه ای امام علی(ع) کردکوی، مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشکده فنی و حرفه ای امام علی(ع) کردکوی تحویل بدهد.

آدرس: استان گلستان- شهرستان کردکوی- بلوار دانشجو- دانشکده فنی و حرفه ای امام علی(ع) کردکوی
کدپستی: ۴۸۸۱۸-۹۳۱۵۵



تنهایی



مریم برجسته‌ملکی، گرگان

مغازه پر از مشتری است. همین‌طور که شومیزهای حراج‌شده را این طرف و آن طرف می‌کشم، مادرم زنگ می‌زند؛ اما صدای هیاهو آن‌قدر زیاد است که نمی‌فهمم چه می‌گوید؛ اصرار می‌کند هرچه زودتر به خانه برگردم و همین‌باعث می‌شود از انتخاب بین دو رنگ خلاص شوم. حالا با جعبه‌ی لباس رویه‌روی بابا ایستاده‌ام. ***

مامان‌بزرگ روی مبل جلو شومینه ناراحت نشسته و مادرم مثل کسانی که ته احساسشان بوی خودشیفتگی می‌دهد، مدام از آشپزخانه به پذیرایی در رفت‌وآمد است. هیچ‌وقت بابام را این‌طور ندیده بودم؛ رگ‌های گردنش سرخ و کبود شده و با دست پیشانی‌اش را فشار می‌دهد.

خاکستری‌اش هم‌خوانی دارد. خنده‌ی ناامیدانه‌ای می‌کند: «مرسی نازنین جان، دختر مهربون و خوشگلم. ولی می‌شه بناریم واسه یه وقت دیگه؟» روی تختش دراز می‌کشد و ملاقه را روی دوشش می‌کشد. سرم را روی گردنش می‌گذارم: «باشه مامان‌بزرگ، دارم می‌رم. تو هم قشنگ استراحت کن.» همین‌که برمی‌گردم، چشمم به کتاب روی میز عسلی می‌افتد:

روان‌درمانی اگزیزتانسیال اثر اروین یالوم. اما آنچه بیشتر توجهم را جلب می‌کند، دفتر خاطرات نسرین خانم است. قبلاً دیده بودم، ولی این بار جور دیگری کنجکاوم. چشمانم از فضولی پر از هیجان است. آرام لای دفتر را باز می‌کنم. بعد از دو خط، زیر صفحه با خودکار نوشته: «انسان بودن به معنای تنها بودن است. پیشرفت در جهت انسان شدن به معنی کشف شیوه‌های تازه برای آرام گرفتن در تنهایی خویش است.» (رابرت هابسن) هنوز جوهر خودکار تازه است.

دفتر را می‌بندم و از اتاق بیرون می‌روم.

حرفی برای گفتن ندارم.

چند روز بعد، جمعه، حدود ساعت هفت غروب بود که اتفاقی از ایستگاه رادیو رد می‌شدم. دنبال تایپ جزوه‌های جدیدم بودم که دیدم پدر آقای محمادی، همسایه‌ی دو کوچه آن‌طرف‌ترمان، با کل اعضا از دو تا ون پیاده شدند. اتفاقاً یک‌راست سمت من آمد، ولی حالش خیلی گرفته بود. گفت: «سلام دختر! نسرین خانم چطورن؟ حالشون خوبه؟ نگران‌شون شدم.»

صدایش لرزش داشت و چشمانش وقتی اسم مامان‌بزرگ را برد، عجیب غمگین بود.

و من در حالی که توی ذهنم به یادداشت‌های آن روز فکر می‌کردم، از خودم پرسیدم:

«پس تکلیف آقای محمادی چی می‌شه، مامان نسرین؟!»

می‌داد، بابام مثل طلبکارها باهاش صحبت نمی‌کرد. مامان‌بزرگ ادامه می‌دهد:

«نه به این خاطر که عروس و نوه دارم، نه! دلیلش چیز دیگه‌ایه. تو هم لازم نیست برای من غیرتی بشی.» اما انگار هنوز هم حرف دارد که نمی‌خواهد بزند. به ظاهر بی‌اعتنا به سمت آشپزخانه می‌رود و فقط از مادرم عذرخواهی می‌کند: «ببخش دخترم، این مرتضی بی‌خودی شلوغش می‌کنه، تو رو هم به حول و ولا انداخت.» و به سمت اتاقش می‌رود.

مسیر آزاد شدن بغض گلوی پدرم را به‌راحتی می‌بینم. حالا تمام نفس حبس‌شده‌اش را بیرون می‌دهد و شانه‌هایش را روی مبل جابه‌جا می‌کند. من هم برمی‌گردم به اتاقم؛ لازم است همه‌کمی آرام شوند. ***

هنوز نیم ساعت نشده، دلهره گرفته‌ام. آتش کنجکاوی بدجوری به تنم افتاده؛ آخر او تنها کسی است که همیشه به من و افکارم اهمیت می‌دهد. وقتی مادرم زیر لب غر می‌زد که «کاشکی به‌جای فلسفه، رشته‌ی پزشکی رو انتخاب می‌کرد»، مامان‌بزرگ گردنش را سمت مامانم می‌گرفت و می‌گفت: «آب و گل این دختر به من رفته، محبوبه‌جان. بذار خودش راهشو انتخاب کنه.»

با احتیاط به اتاقش نزدیک می‌شوم و از سوراخ قفل در داخل را دید می‌زنم. روی صندلی گهواره‌ای‌اش نشسته. تاریکی اتاق به خاطر کشیدن پرده‌ها آن‌قدر زیاد است که به‌هم‌ریختگی کتابخانه‌ی کوچکش به زحمت دیده می‌شود. دیگر طاقت نمی‌آورم؛ در می‌زنم ولی هنوز اجازه نداده، خودم را داخل اتاق می‌اندازم. شومیزی که برایش خریده بودم از لای دستم پیداست. به او نزدیک می‌شوم و بغلش می‌کنم: «آخه تو چرا همیشه بوی عطر نسرین می‌دی، هان؟» و بلوز را روی تنش می‌گذارم. به او می‌آید، مخصوصاً که طرح خلوت روی پارچه با موهای پریشان

از ترس، بلوز را گوشه‌ای گم‌وگور کرده و با احتیاط کنارش می‌نشینم:

«بابا جان، آرام باش! این‌قدر حرص نخور خوب حرف می‌زنیم، حل می‌شه.»

و با دلهره به سرش دست می‌کشم.

بابام که حالا بعد از خوردن چند لیوان آب خنک و کلی شربت خاک‌شیر که مدام از آشپزخانه به او می‌رسد آرام‌تر شده، ته فریادش را هم بدون اینکه به چشم‌های مامان‌بزرگ نگاه کند می‌کشد: «پیرمرد از سن و سالش خجالت نمی‌کشه؟ خانوم، چند بار گفتم این پیاده‌روی‌های مسخره با همسایه‌ها رو بذار کنار. یعنی چی؟ مادر رو هم به دردسر می‌ندازی!» ولی انگار نه انگار که خودش این پیشنهاد را داده بود و چند سال است به‌عنوان لیدر، صبح هر جمعه با لباس و کوله‌ی مجهز، همراه خانواده جزو نفرات اول کنار ایستگاه رادیو‌ست. بابام که به دنیا آمد، مامان‌بزرگ تنها ۱۴ سالش بود. هنوز ته‌مانده‌ی زیبایی روی صورت ظریفش معلوم است؛ خوش‌پوش است و این خوش‌پوشی بینی کشیده‌اش را طوری نشان می‌دهد که انگار قصد ندارد تسلیم جاذبه‌ی زمین شود. صاف از جایش بلند شده و رو به پدرم می‌گوید: «مادر جان، من یه بازنشسته‌ی فرهنگی‌ام، سرد و گرم روزگار رو چشیدم. هنوز مغازه‌ی بابای خدا بیمارزت به ناممه، به اندازه‌ی کافی هم عمرم رو به پات گذاشتم، ولی تنهام. اگه هم بخوام ازدواج کنم، تو حق نداری اعتراض کنی.» بعد آهی می‌کشد و مکثی می‌کند:

«آقای محمادی بزرگ مرد معقولیه، اون هم مثل من تنه‌است. اما نگران نباش، جواب من منفیه.» ناخودآگاه به مامانم نگاه می‌کنم. شیر آب را بسته و با حوله‌ی کوچکی ظاهرادر حال خشک کردن لیوان‌هاست. حسی شبیه دلهره‌ای ناشناخته در صورتش دیده می‌شود. نمی‌دانم چرا به‌جای مامان‌بزرگ، دلم برای مادرم بیشتر می‌سوزد. شاید اگر او هم ادامه‌ی تحصیل

شعر گلستان



دلقک‌ماهی

مارال افشاری

بغض
دایره‌ی ارثی و
سوزن‌سوزن است

بغض شد با هیکل تراشیده
بغض شد با پوست سفید و شور
که از پولکی‌های کاج، نمک
سود کرده باشد
آخر سر، کسی بود که برایم بنویسد:
به هر حال
من که دوست دارم
دوئیدم تا دلقک‌ماهی مرده‌ی خودم را،
خودم را
در فاصله‌ی عدد و چندی فاتحه
در گلولی تو جا بدهم
– دیدی تن کسی که دوستش داری چطور
بویی می‌دهد؟
حالا تمرین کن گلولی تو هم بوی خودش
را داشته باشد
چیزهای بامزه تعریف کنی
پولکی بالا بیاوری و
از پس دخل و خرجت
برآمده باشی

دو شعر تازه از سعید ابوطالبی، شاهرود



میان آستر پرده و پنجره‌ی چوبی

در فاصله‌ای از دنیا ایستاده‌ام
میان آستر پرده و
پنجره‌ی چوبی
آن‌جا شاخه‌های آستین‌ات

هوای باغ پُر از شکوفه را
به سینه‌ی اتاق می‌کشید
و من، پیش از آن‌که شرم اتاق را خلوت کند
یا راهی را در گیسوانت گم کرده باشم
به خلوتی محتاج خواهم بود
به خلوتی که گمان می‌برم.

وطن منی

تو جنگل کوچک منی
که نکاشته‌ام‌اش
و هر زمستان و هر پاییز
زیر سقف سفالی نمناکم
نگران‌ش نبوده‌ام
اما هر بار که از درونش می‌گذرم
فصلی تازه دارد
که آرام می‌شوم
و با این‌که میوه‌های پاییزی‌اش را
هرگز نمی‌خورم
دل‌سیر می‌شوم
تو تکه‌ای از تن منی
وطن منی
که ترکش نمی‌کنم.

بهارِ توو چشما



داریوش جلیلی، گرگان

هوای نگاهت رو ابری نکن
بذار توی چشما خدایی کنم

بذار آسمونو بیارم واست
با چشمای تو همسرایی کنم
برام از بلندی عشقت نگو
دارم پرت می‌شم از عمق تنت
پر از حس افتادن از چشم‌تم
یه احساس گنگم واسه پیرهن
من از آخرین برگ پائیزی
زمستون من بعد تو پا گرفت
تمام جهان از توو چشمای تو
مث آتش روو گونه‌هام جا گرفت
ملاقات عصیان تو با دلم
به دنیام رنگ قیامت زده
هوای دلم گر چه بارونیه
ولی می‌گه: غم توو دلت راه نده
مِث درِ گرمای توو چشم‌هات
واسه این زلالِ تن بخورده
نگاه تو بیخه رو پس می‌زنه
چه باشی چه نه، من که حالم بده
سفرنامه‌ها تو بگیر از نگام
بذار با تو بودن رو باور کنم
بذار این زمستون آخر رو با
بهارِی که توو چشم‌هات سر کنم

برده‌ی ریشه‌های زنجیری



مهدی رحیمی

خسته از اضطرابِ آتش و از



در شعاع خودش زبانه زدن،
زخم خوردن از انتظار تبر،
شاخه را زنده موریانه زدن.
خسته از اجتماع تنهایی،
خسته از تا ابد زمین‌گیری؛
خاک می‌خورد تا که قد بکشد،
برده‌ی ریشه‌های زنجیری.
خون خرچنگ بود در رگ‌هاش،
در سرش سرکشی و عصیان داشت؛
با درونش مدام می‌جنگید،
انقلابی شبیه انسان داشت.
دست در دست باد پاییزی،
برگ‌ها را گذاشت، راه افتاد؛
درد شد، زرد شد و زوزه کشید،
تا که چشمش به چشم ماه افتاد.
رفت تا دشت را قدم بزند،
سینه را خالی از قفس بکند؛
باید این‌بار جای شاخه‌ی خود،
ریشه‌ها را کمی هُرس بکند.
هر طرف رفت، در خودش افتاد،
خون رگ‌هاش باز رنگین شد؛
در سرش فهم اتفاق افتاد،
سایه‌اش روی خاک سنگین شد.
در رگش باد هرزه می‌جوشید،
پوچ بود انتظار آبادی؛
آخر اولش چه زود آمد،
مُرد در گردباد آزادی.

به بهانه ۱۸ آذر، زادروز محمدتقی بهار

ملک الشعرای بهار؛ صدای تاریخ در شعر



مهدی جلیلی

محمدتقی بهار، مشهور به ملک‌الشعرای بهار، در سال ۱۳۱۵ خورشیدی در مشهد زاده شد. پدرش، میرزا کاظم صبوری، شاعر دربار قاجار بود و لقب «ملک‌الشعر» داشت. پس از درگذشت پدر، این لقب به فرزند جانش رسید. بهار از همان آغاز هم در شعر و هم در سیاست و روزنامه‌نگاری حضوری پررنگ داشت. او در دوران مشروطه به صف آزادی‌خواهان پیوست، چندین روزنامه منتشر کرد، به مجلس شورای ملی راه یافت، و در کنار همه‌ی این‌ها، قصایدی سرود که امروز نه تنها آثار ادبی، بلکه سندهای تاریخی به شمار می‌روند. بهار در سال ۱۳۳۰ خورشیدی در تهران درگذشت، اما میراث او همچنان زنده است: میراث شاعری که تاریخ را در قالب شعر روایت کرد. بهار تنها شاعر نبود؛ او تاریخ‌نگار زمانه‌ی خویش بود. شعرهایش نه صرفاً بیان احساسات، بلکه مستندات ادبی از وقایع سیاسی و اجتماعی ایران در آغاز قرن چهاردهم خورشیدی‌اند. قصاید او را می‌توان به‌مثابه اسنادی تاریخی خواند که در آن صدای مردم، اعتراض به استبداد، و امید به آزادی ثبت شده است.

بهار؛ شاعر آزادی در زمستان استبداد

قصیده «هماونیه» مشهورترین شعر سیاسی بهار است. او در این شعر با کوه دماوند سخن می‌گوید و آن را نماد خشم فروخته‌ی ملت ایران می‌سازد. این شعر در سال‌های پس از انقلاب مشروطه و در واکنش به استبداد پهلوی و نابسامانی‌های سیاسی و حبس خویش سروده شد: ای دیو سپید پای در بند / ای گنبد گیتی، ای دماوند / تو مشت درشت روزگاری / از گردش قرن‌ها پس افکند / بار دیگر دماوند را به پیرزنی جادوگر تشبیه می‌کند: ترکیبی ساز بی مماثل / معجون‌ی ساز بی همانند / از آتش آه خلق مظلوم / و از شعله‌ی کیفر خداوند / ابری بفرست بر سر ری / بارانش ز هول و بیم و آفتند / برکن ز بن این بنا که باید / از ریشه بنای ظلم برکند / زین بیخ‌ردان سفله بستان / داد دل مردم خردمند

به نظر می‌رسد بهار این قصیده که «هماونیه دوم» است را در زندان سروده باشد، اشاره به «ری» که در زندان آن بوده، جالب است. در هر صورت، این قصیده، سندی است از اعتراض روشنفکران آن دوره به فضای خفقان و فساد سیاسی بهار با زبان کلاسیک، اما با روحی مدرن، توانست شعر را به رسانه‌ای برای اعتراض و آگاهی بدل کند.

بهار و روزنامه‌نگاری؛ وقتی شعر به خبر تبدیل می‌شود

بهار تنها شاعر نبود؛ او سردبیر و نویسنده‌ی روزنامه‌هایی چون «نوبهار» بود که در فضای خفقان سیاسی، صدای مردم را بازتاب می‌دادند. قلم او در مطبوعات همان‌قدر تیز و اثرگذار بود که در شعر. روزنامه‌نگاری برای بهار ابزاری بود تا شعر را از دیوارهای کتابخانه بیرون آورد و به میدان اجتماع ببرد.

او با مقالات و سرمقاله‌هایش، به نقد استبداد و دفاع از آزادی پرداخت؛ کاری که برای یک شاعر سنتی، جسارت بزرگی محسوب می‌شد. شعر او هم بازتاب‌دهنده‌ی وقایع روزگار است. او در ضمن این وقایع‌نگاری‌ها هم، نگرش فرهنگی، اجتماعی، سیاسی خود را به هر مناسبتی بازگو می‌کند. در قصیده «به شکرانه توشیح قانون اساسی» که ختم آن ارجو کر این بنای فرخ قانون ملک بماند همیشه خرم و آباد است، می‌گوید:

ملک یکی خانه‌ای‌ست بنیادش عدل
خانه نباید اگر نباشد بنیاد

داد و دهش گر بنا نهند به کشور
به که حصاری کنند ز آهن و پولاد
بهار که روس و انگلیس را دشمنان ایران می‌دانسته در قصیده «برگی از تاریخ» پس از برشمردن جنایات ضحاک، تازیان، چنگیز و ... با رویه پیر خواندن انگلیس، می‌گوید: کرد انگلیس آن‌همه بیداد و بر سری / اخلاق ما تباه و جگرها کباب کرد

تباهی اخلاق ایرانی در نظر بهار در مواجهه عمومی ایرانیان با فرهنگ غربی از رهگذر محصولات تکنولوژی و ... بود. **بهار؛ سیاستمدار؛ شاعر در مجلس**
بهار در مجلس شورای ملی نیز حضور داشت. این تجربه سیاسی، شعر او را غنی‌تر کرد و به آن بُعدی اجتماعی بخشید.

او در شعرهایش نه تنها از عشق و زیبایی، بلکه از عدالت، آزادی و وطن سخن گفت. همین ترکیب سیاست و شعر، بهار را به چهره‌ای یگانه در تاریخ ادبیات ایران بدل کرد. در همین مسیر، او گاه به زندان افتاد و تجربه‌ی تلخ حبس را در قصیده «حبسیه» بازتاب داد: پانزده روز است تا جاییم در این زندان بود / بند و زندان کی سزاوار خرمنانان بود / شاه اگر هر ناصوبی را دهد زندان جزا / جای تنگ آید گر ایران سر به سر زندان بود / گیرم از رنجی مرا در دل غباری شد پدید / رنج را با رنج شستن ریشه‌ی عصیان بود / خاصه همچون من که جرم حفظ قانونست و بس / کی بدان جرم سزا این کلبه‌ی احزان بود / گر کتابی آورد از خانه بهرم خادمی / روی میز میر محبس، روزها مهمان بود / جزو جزوش را مفتش باز ببند تا مباد / کاندر آنجا نردبان و نیزه‌ای پنهان بود / ور خورش آرنبد بهرم، لابلاش وارسند / تا مگر خود نامه‌ای در جوف پادمجان بود / چیست جرمش؟ کرده چندی پیش، از آزادی حدیث / تا ابد زین جرم مطرود در سلطان بود

بهار قصیده‌ای دیگر با عنوان «از زندان شاه» دارد که با تفصیل به تصویرپردازی فضای زندان و اطراف آن پرداخته که طنزانه است و لطافت بسیار دارد. «حبسیه» سندی تاریخی از سرکوب روشنفکران در آغاز حکومت رضاشاه است. در آن، شاعر از رنج زندان و امید به آزادی سخن می‌گوید؛ گواهی زنده بر وضعیت سیاسی آن روزگار. طنز ظریف او در برخی از ابیات، خود بیانگر وضعیت اسفبار زندان‌های آن روزگار است. با این همه، بهار در زندان هم از اندیشه‌اش کوتاه نمی‌آید و جرم خود را با صدای بلند، طوری که در تمام طول تاریخ شنیده شود؛ «حدیث کردن از آزادی» عنوان می‌کند.

دوستدار ایران

«ایران» در نگاه ملی‌گرایانه بهار، روشن‌ترین امید است. هست ایران مادر و تاریخ ایرانست پدر / جنبشی‌کن گرت ارثی زان پدر وین مادر است / زمانی فریاد «یا مرگ یا تجلد» سر می‌دهد: راهی جز این دو پیش وطن نیست

ایران کهن شده است سرپای
درمانش جز به تازه شدن نیست
گر مرد جای سوگ و حزن نیست
ویرانه‌ای‌ست کشور ایران
ویرانه را بها و ثمن نیست
یک خون پاک در همه تن نیست
امروز چشم مردم ایران
جز بر خدایگان زمن نیست
زمانی نیز:

دریغا کشور ایران بدین احوال زار اندر
دریغا آن دلیری‌ها به چندین روزگار اندر
به بیم است از دروغی چون به شهری گرگ‌ها اندر
بخواید کز دروغ ایران بماند برکنار اندر
کنون گر ببیند ایران را بدین ایام تار اندر
چکد خونه‌اش از مؤگان اشکبار اندر
و نیز:

ملک ایران سر بسر در انقلاب است ای ملک
کشور جمشید و افریدون خرابست ای ملک
«سرود مدرسه» از زیباترین اشعار کودکانه درباره ایران است که بهار برای هم‌خوانی کودکان در مدرسه سروده است: ما همه کودکان ایرانیم / مادر خویش را نگهبانیم / تیره‌ارزشیر و ساسانیم / ملک ایران یکی گلستانست / ما گل سرخ این گلستانیم / سرود بزرگسالانه او هم زیباست: ای خطه ایران مهین ای وطن من / ای گشته به مهر تو عجین جان و تن من / این ترانه را مرحوم ایرج بسطامی در آلبوم «وطن من» با آهنگسازی مرحوم مشکاتیان اجرا کرده است. با دل پر امید می‌سراید: هست ایران چوگران سنگ و حوادث چون سیل / طی شود سیل خروشان و بجا ماند سنگ / علاوه بر نام زیبایی ایران، واژه «وطن» نیز نزدیک به ۳۰۰ بار در دیوان بهار به کار رفته است.

جنگ جهانی؛ صدای ضد جنگ بهار

بهار حتی به وقایع بین‌المللی نیز واکنش نشان داد. در شعر «جغد جنگ»، او به آشوب و ویرانی ناشی از جنگ اول جهانی اشاره می‌کند. فغان ز جغد جنگ و مرغوی او / که تا ابد بریده باد نای او / تصویرپردازی‌های او از آلات و ادوات جنگی، جالب‌توجه است. هوابیما را «عقاب آهنین» تعبیر می‌کند که: هزار بیضه هر دم فرو هلد / اجل دوان چو جوجه از قفای او / او به بمباران اتمی ژاپن اشاره می‌کند:

نبینی آن که ساختند از اتم
تمام‌تر سلیچی لاذکیای او؟
به ژاپن اندرون یکی دو بمب از آن
فتاد و گشت بازگون بنای او
تو گفتی آن که دوزخ اندر او دهان
گشاد و دم برون زد آذهای او
بی‌گمان یکی از صدهای بلند ضد جنگ در شعر معاصر، بهار است: به خاک مشرق از چه رو زند ره / جهانخوران غرب و اولیای او / رفاه و ایمنی طمع مدار هان / ز کشوری که گشت مبتلای او / او به درستی به‌اثرات طبیعی جنگ بر فرهنگ و اجتماع اشاره می‌کند:

کجاست روزگار صلح و ایمنی
شکفته مرز و باغ دلگشای او
کجاست عهد راستی و مرهمی
فروغ عشق و تابش ضیای او
کجاست دور یاری و برابری

حیات جاودانی و صفای او
بهار طبع من شگفته شد، چو من
مدیخ صلح گفتم و ثنای او
این شعر سندی از نگاه یک شاعر ایرانی به بحران جهانی و ویرانی‌های آن در ایران و جهان است. جنگ، تصویر خود را در شعر بهار به شکلی دیگر نیز گسترده است. در قصیده «تنازع بقا» با مطلع: زندگی جنگ است جانا بهر جنگ آماده شو / نیست هنگام تامل بی‌درنگ آماده شو / نگرش‌های جالب صلح‌دستانه‌ای را می‌بینیم: چون جوانمردان به یک‌رنگی مَثَل شو در جهان / ورنه بهر دیدن صد ربو و رنگ آماده شو / گر به گیتی علم و دانش را نجستی رنگ رنگ / تیره‌بختی را به گیتی رنگ رنگ آماده شو / ورنه ورنه‌ات را ورزش جان یار نیست / چون ستوران از پی افسار و تنگ آماده شو / بهار از جمله متفکرانی است که جنگ را بیش از همه فرهنگی و اجتماعی می‌بیند. او در دفاع، کتاب‌(دانش) را در کنار و هم‌سطح تفنگ قرار می‌دهد: نیست ممکن پاس کشور بی‌کتاب و بی‌تفنگ / بهر کشور با کتاب و با تفنگ آماده شو / اگر تاریخ ایران را در سده‌ی بیستم بخواهیم در قالب شعر بشنوم، بی‌تردید صدای بهار یکی از رساترین صداهاست. او تاریخ را روایت نکرده؛ بلکه آن را در قالب شعر بازآفرینی کرد. شعرهایش همچون آیین‌های است که هم رنج‌ها و شکست‌ها و هم امیدها و آرمان‌های مردم را بازتاب می‌دهد. شعرهای بهار را باید مستندات تاریخی دانست. بهار با این آثار، تاریخ را نه در کتاب‌های رسمی، بلکه در زبان شعر ثبت کرد. او صدای تاریخ بوده؛ صدایی که هنوز پس از یک قرن، پژواک آزادی‌خواهی و عدالت‌طلبی را در گوش ما زنده نگه می‌دارد.



«آگهی ثبتی

آگهی اختصاصی موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر ماده ۳ و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف

برابر رای صادره هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه ۴۸۴.۱۳ مترمربع از پلاک شماره ۲۶۱- اصلی واقع در اراضی لاملنگ بخش و کد ملی ۳۶۷۳۶۸۳۴۲۸ فرزند علی در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احدائی بمساحت ۸۴.۱۳ مترمربع از پلاک شماره ۲۶۱- اصلی واقع در اراضی لاملنگ بخش دو حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی به متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی میشود از این رو اشخاصی که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نمایند.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴.۰۹.۱۷

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴.۱۰.۰۲

جواد پورمند- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۲۰۶۵۶۴۱

آگهی تحدید حدود اختصاصی

بدینوسیله اعلام میگردد به استناد مواد قانونی ۱۳ آئین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف و ۱۴ و ۱۵ قانون ثبت تحدید حدود اختصاصی ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۰ مترمربع شماره پلاک ۱۵۶۵۹ فرعی از ۳- اصلی واقع در اراضی اوزینه بخش ۳ سه ثبت گرگان ملکی/ خانم عاطفه روحی نامقی فرزند حسن ساعت ۱۱ صبح چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۷ در محل وقوع ملک واقع گرگان- کوی طبیعت اراضی کشاورزی بعمل خواهد آمد. از این رو چنانچه مجاوری یا هر شخصی نسبت به حدود یا حقوق ارتقائی حقی برای خود قائل است میتواند فقط تا سی روز از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با ذکر شماره پلاک فوق الذکر به اداره ثبت شهرستان گرگان تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نماید در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی میتواند به دادگاه 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: ۱۴۰۴/۰۹/۱۷

سیدعیسی میرکاظمی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان از طرف احمد نیویان- شناسه ۲۰۶۱۳۳۲۲

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۰۳۱۲۰۰۸۰۰۵۶۹۳ تاریخ۱۴۰۴.۰۸.۱۷ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۴۰۳۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۰۷۰۰ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی اسمعیل نظرخانی شماره شناسنامه ۱۱ کدملی ۲۲۶۹۲۵۱۱۵۶ صادره علی آباد فرزند ایشان در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۰۵۶.۱۲ مترمربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاکهای ثبتی شماره (۳.۱۰۹) اصلی بمساحت ۹۹۱/۸۹ مترمربع) و (۳.۱۴۴) اصلی بمساحت ۱۴۰۶۴.۳۳ متر مربع) واقع در آق قلا، اراضی قریه کوچک نظرخانی، بخش ۱۲حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا از سهمی (ایشان نظرخانی

و رجب قلی طاطاری)تایید 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، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: دوشنبه۱۴۰۴.۰۹.۱۷

تاریخ انتشارنوبت دوم:سه‌شنبه۱۴۰۴.۱۰.۰۲

مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف:۱۰۴۳

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۰۳۱۲۰۰۸۰۰۵۰۴۶ تاریخ ۱۴۰۴.۰۸.۰۷ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۴۰۳۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۰۷۰۲ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی خانم عایشه چرکزی شماره شناسنامه ۱۹۰ کدملی ۲۰۳۰۵۷۰۰۶۰ صادره گنبدکاووس فرزند حاجی قلیچ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت (۲۰۳۱۲.۹۱ متر مربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاکهای ثبتی شماره (۲.۸۷) اصلی بمساحت ۲۰۰۸۳.۱۴ متر مربع) و (۲.۸۵) اصلی بمساحت ۲۲۹.۷۷متر مربع) واقع در آق قلا، اراضی قریه کوچک استاجیق، بخش ۱۲حوزه ثبتی ملک شهرستان اق قلا از سهمی (صفر بابزایار و ایشان نظرخانی)تایید 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، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: دوشنبه۱۴۰۴.۰۹.۱۷

تاریخ انتشارنوبت دوم:سه‌شنبه۱۴۰۴.۱۰.۰۲

مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف:۱۰۴۶

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۰۳۱۲۰۰۸۰۰۵۰۵۴ تاریخ ۱۴۰۴.۰۸.۰۷ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۴۰۳۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۰۷۰۱ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی خانم عایشه چرکزی شماره شناسنامه ۱۹۰ کدملی ۲۰۳۰۵۷۰۰۶۰ صادره گنبدکاووس فرزند حاجی قلیچ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۰۴۸.۰۸ متر مربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۱۴۴ فرعی از سه اصلی واقع در آق قلا، اراضی قریه کوچک نظرخانی، بخش ۱۲حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا از سهمی (ایشان نظرخانی)تایید 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، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض،

دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: دوشنبه۱۴۰۴.۰۹.۱۷

تاریخ انتشارنوبت دوم:سه‌شنبه۱۴۰۴.۱۰.۰۲

مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف:۱۰۴۲

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۰۳۱۲۰۰۸۰۰۳۸۲۸ تاریخ ۱۴۰۴.۰۷.۰۵ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۴۰۳۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۰۸۷۱ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی عثمان نظرخانی شماره شناسنامه ۱۲۶۳ کدملی ۲۲۶۹۲۴۴۶۷۲ صادره علی آباد فرزند امام بردی در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۰۰۰ متر مربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۴ فرعی از سه اصلی واقع در آق قلا، اراضی قریه کوچک نظرخانی، بخش ۱۲حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا از سهمی (تازه گل یوشن پور) تایید 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، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: دوشنبه۱۴۰۴.۰۹.۱۷

تاریخ انتشارنوبت دوم:سه‌شنبه۱۴۰۴.۱۰.۰۲

مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا- م الف:۱۰۳۹

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 -آئین 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 ۱۴۰۴۰۳۱۲۰۰۱۰۰۰۵۰۷۲ در پرونده کلاسه ۴۰۴۶۰۳۱۲۰۰۸۰۰۰۲۱ (آقای غلام کوهستانی دارنده سند تصرفات مفروزی و مالکانه خانم معصومه کوهستانی فرزند یحی مبنی بر صدور سند مالکیت نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۷۹۱/۲۹ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۳۵-اصلی واقع در استان گلستان شهرستان رامیان بخش ۸ حوزه ثبتی رامیان که انتقال ملک مع واسطه از مالک رسمی (آقای غلام کوهستانی دارنده سند اصلاحات ارضی به شماره ۳۰۱۳۳ مورخ ۱۳۰۷/۱۲/۰۱)در صورتی که اشخاص ذی نفع به رأی اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از اولین تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را کتبا با ذکر کلاسه پرونده به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تسلیم و رسید اخذ نمایند، معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تحویل دهد. در این صورت اقدامات ثبت، موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است. در صورت عدم وصول اعتراض این اداره وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۱۷ (دوشنبه)

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۰۳ (چهارشنبه)

لیلا کاغذلو – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک رامیان- م الف ۱۲۰۶۵



آگهی مناقصه عمومی

شهرداری گرگان در نظر دارد

نسبت به اجرای واگذاری امور خدمات شهری «رفت و روب، نظافت، جمع آوری زباله، شستشو و... در سطح شهرداری منطقه دو» (بامشخصات بارگذاری شده درسامانه ستاد) منطقه دو بامبلغ برآورداولیه ماهیانه ۱۴,۰۰۳,۵۶۴,۲۰۱ریال و برآورد برای مدت ۳۰ ماه بامبلغ ۱,۹۲۰,۱۰۶,۹۲۶,۰۳۰ ریال «با تعدیل» بر مبنای فهرست بهاء پسماند سال ۱۴۰۴، ابلاغی سازمان برنامه بودجه کشور ۷۴۳۰۴۸ / ۱۴۰۳ مورخ ۲۹ / ۱۲ / ۱۴۰۳ از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید، لذا شرکت‌های واجدا شرایط می‌توانند از تاریخ ۱۷ / ۰۹ / ۱۴۰۴ لغایت مورخه ۰۶ / ۱۰ / ۱۴۰۴ به سامانه ستاد آدرس اینترنتی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

مجید طاهری – شهردار گرگان – شناسه آگهی ۲۰۶۶۳۷۵



آگهی مناقصه عمومی

شهرداری گرگان در نظر دارد

نسبت به اجرای واگذاری امور خدمات شهری «رفت و روب، نظافت، جمع آوری زباله، شستشو و... در سطح شهر داری منطقه یک» (بامشخصات بار گذاری شده در سامانه ستاد) منطقه یک بامبلغ برآورداولیه ماهیانه ۴۴,۸۲۳,۳۸۱,۵۵۴ریال وبرآورد برای مدت ۲۹ ماه بامبلغ ۱,۲۹۹,۸۷۸,۰۶۵,۰۶۶ریال «باتعدیل» بر مبنای فهرست بهاء پسماند سال ۱۴۰۴، ابلاغی سازمان برنامه بودجه کشور ۷۴۳۰۴۸ مورخ ۲۹ / ۱۲ / ۱۴۰۳ از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید، لذا شرکت‌های واجدا شرایط می‌توانند از تاریخ ۱۷ / ۰۹ / ۱۴۰۴ لغایت مورخه ۰۶ / ۱۰ / ۱۴۰۴ به سامانه ستاد آدرس اینترنتی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

-تلفن تماس: ۰۱۷۳ ۲۲۴۰۷۵۲

مجید طاهری – شهردار گرگان – شناسه آگهی ۲۰۶۶۳۸۸

سنگینی کوله پستی، خطری خاموش برای ستون فقرات کودکان

ورزش؛ بهترین نسخه برای رشد سالم

ابوعلی با تأکید بر نقش ورزش در پیشگیری از ناهنجاری‌های اسکلتی می‌گوید: فعالیت بدنی منظم باعث تقویت عضلات پشت و شکم می‌شود که نگهدارنده طبیعی ستون فقرات‌اند. کودکانی که ورزش می‌کنند، معمولاً قامت صاف‌تر و استحکام عضلانی بهتری دارند. ورزش‌های کششی، شنا، ژیمناستیک و دوچرخه‌سواری از بهترین گزینه‌ها برای رشد استخوانی و اصلاح وضعیت بدن کودکان هستند.

تأثیر زندگی کم‌تحرک و موبایل بر فرم بدن

او در ادامه به یکی از چالش‌های مهم زندگی امروز اشاره می‌کند: نشستن طولانی‌مدت پای موبایل یا تبلت باعث خم شدن مداوم گردن و شانه‌ها می‌شود که در درازمدت به تغییر فرم بدن و حتی دردهای مزمن گردنی منجر می‌گردد. بدن کودک برای حرکت آفریده شده، نه برای نشستن طولانی‌مدت. او توصیه می‌کند والدین مدت استفاده از موبایل را محدود و فواصل منظم برای تحرک و نرمش در طول روز در نظر بگیرند.

وقتی درد، پیام خطر است

در پایان گفت‌وگو، ابوعلی به والدین توصیه می‌کند در صورت مشاهده درد یا خستگی غیرعادی در زانو یا کمر، آن را بی‌اهمیت تلقی نکنند: گاهی دردها نشانه هشدار بدن هستند. ابتدا باید با استراحت، کاهش بار کوله و انجام نرمش‌های سبک وضعیت بررسی شود. اگر درد مداوم داشت یا با قوز کردن همراه بود، حتماً باید به پزشک مراجعه شود. او تأکید می‌کند: پیشگیری همیشه ساده‌تر و کم‌هزینه‌تر از درمان است. توجه والدین به همین نکات کوچک، می‌تواند از بروز ناهنجاری‌های ماندگار در ستون فقرات کودکان جلوگیری کند.



بدن در حال رشد و شکل‌گیری نهایی است، هرگونه فشار اضافی بر شانه یا کمر باید جدی گرفته شود.

نشانه‌های خطر را جدی بگیرید

این فوق تخصص ارتوپدی کودک می‌گوید والدین می‌توانند با دقت به برخی علائم ساده، زودتر از بروز مشکلات جدی پیشگیری کنند: اگر کودک پس از مدرسه از درد گردن، کمر یا شانه شکایت کند، یا اگر متوجه شدید در زمان راه رفتن یک شانه پایین‌تر از دیگری قرار دارد، اینها می‌تواند نشانه آغاز یک انحراف باشد. در این شرایط لازم است فوراً به پزشک مراجعه شود تا معاینه بالینی و در صورت نیاز تصویربرداری انجام گیرد. او می‌افزاید که برنامه غربالگری ستون فقرات در مدارس می‌تواند نقش مهمی در تشخیص زودهنگام این مشکلات داشته باشد.

مواد سبک مثل پلی‌استر یا نایلون مناسب‌ترند، چون وزن اولیه کمتری دارند و کودک بدون تحمیل فشار اضافی می‌تواند وسایل موردنیازش را حمل کند.

سنگینی کوله و خطر انحراف ستون فقرات

ابوعلی هشدار می‌دهد که حمل طولانی‌مدت کوله‌های سنگین می‌تواند زمینه‌ساز بروز قوز پشتی (کیفوز) و انحراف جانبی ستون فقرات (اسکولیوز) شود: وقتی وزن کوله زیاد باشد، کودک برای حفظ تعادل بدن، ناچار است به جلو خم شود یا شانه‌هایش را بالا بیاورد. این وضعیت اگر به‌صورت مداوم تکرار شود، به مرور ساختار عضلانی و استخوانی بدن را تغییر می‌دهد و ممکن است به ناهنجاری‌های ماندگار منجر شود. در سنین ۹ تا ۱۴ سالگی، که

به گفته یک فوق تخصص ارتوپدی، حمل مداوم کیف‌های سنگین توسط دانش‌آموزان می‌تواند به مرور زمان سبب تغییر فرم ستون فقرات، دردهای مزمن و حتی انحراف شانه‌ها شود؛ آسیبی تدریجی که بسیاری از والدین متوجه آن نیستند. به گزارش ایرنازندگی، هر روز، وقتی زنگ مدرسه طنین می‌اندازد، در کوچه‌ها کودکانی را می‌بینیم که با کوله‌هایی بزرگ‌تر از جثه‌شان قدم برمی‌دارند؛ گاهی با شانه‌هایی افتاده و گامی سنگین. آن‌ها شاید فقط باری از کتاب و دفتر حمل می‌کنند، اما همین وزن اضافی می‌تواند بار سنگینی بر سلامت آینده‌شان باشد. پشت لبخندهای کودکان، دردهایی خاموش در حال شکل‌گیری است؛ دردهایی که اگر به موقع جدی گرفته نشوند، تا بزرگسالی همراه‌شان خواهد ماند. برای فهم علمی این دغدغه پدر و مادرها، سراغ دکتر حمیدرضا ابوعلی، متخصص ارتوپدی و فوق تخصص ارتوپدی کودکان رفتیم. گفت‌وگو با او نشان می‌دهد پشت ظاهر ساده یک کیف مدرسه، دنیایی از بایدها و نبایدهای پزشکی نهفته است.

وزن مناسب کوله پستی چقدر است؟

دکتر حمیدرضا ابوعلی، متخصص ارتوپدی و فوق تخصص ارتوپدی کودکان در آغاز گفت‌وگو تأکید می‌کند که نخستین گام در حفظ سلامت ستون فقرات دانش‌آموزان، انتخاب کوله‌پشتی استاندارد است: عرض کوله‌پشتی نباید از عرض شانه‌های کودک بیشتر باشد و ارتفاع آن نیز باید از پایین گردن تا بالای خط کمر تجاوز نکند. در عین حال، وزن کلی کوله و وسایل داخلش نباید بیش از ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن کودک باشد. یعنی برای کودکی با وزن ۳۰ کیلوگرم، وزن محتویات کوله نباید از ۳ تا ۵/۴ کیلوگرم بیشتر شود. او می‌افزاید که جنس کوله نیز اهمیت زیادی دارد: کوله‌پشتی‌های ساخته‌شده از

حفظ درخشش آینه با روش صحیح پاک کردن

مؤثرترین پاک‌کننده‌ها بخصوص برای آینه‌هایی است که ملت‌ها تمیز نشده‌اند. روش استفاده یک قطره مایع ظرفشویی را در یک کاسه آب گرم حل کرده و پارچه میکروفایبری را در آن آب خیس کنید و از یک سمت به سمت دیگر آینه بکشید. در صورت نیاز، مجدداً این کار را تکرار کنید تا آینه کاملاً تمیز شود.

۳. ترکیب سرکه و مایع ظرفشویی برای لکه‌های سرسخت

روش استفاده: ۱ فنجان سرکه، ۱ قاشق چایخوری مایع ظرفشویی و ۱ فنجان آب را با هم حل کرده و بر روی لکه‌های سخت تر اسپری کرده و با دستمال میکروفایبر تمیز کنید.

۴. الکل ایزوپروپیل (الکل طبی)

این ماده تبخیر سریعی دارد و برای لکه‌های نقطه‌ای مانند: خمیرندان خشک، اثر انگشت چرب و لکه اسپری مو بسیار مناسب است.

روش استفاده: داخل یک ظرف نصف الکل و نصف آب را با هم حل کرده و به صورت نقطه ای بر روی لکه‌ها اسپری کنید. پس از چند ثانیه محلول را با گوشه پارچه تمیز پاک کنید.

نکات کلیدی و حرفه‌ای تمیز کردن آینه‌ها

کارشناس نظافت برای تمیز کردن آینه توصیه‌های زیر را ارائه داده‌اند:

- قبل از هر کاری، گردگیری کنید تا ذرات روی سطح پخش نشوند. - همیشه از پارچه میکروفایبر استفاده کنید. حوله‌های کاغذی باعث ایجاد رگه و پرز می‌شوند.

- برای تمیز کردن گوشه‌ها از پنجه آغشته به محلول استفاده کنید.

- پس از شست‌وشو، با پارچه خشک و تمیز سطح را پولیش کنید.

- هرگز روی لبه‌های آینه اسپری نکنید. رطوبت می‌تواند به پشت آینه نفوذ کرده و عامل اصلی سیاه‌شدن لبه‌هاست.

- برای درخشندگی بدون رگه، از بالا به پایین و در خطوط مستقیم یازیرگاز پاک کنید.

استفاده از شیشه پاک‌کن روی آینه‌ها تنها زمانی بی‌خطر است که محصول فاقد آمونیاک باشد. بهترین انتخاب، استفاده از پاک‌کننده‌های ملایم و خانگی مانند سرکه، الکل و مایع ظرفشویی است. با رعایت نکات حرفه‌ای تمیزکاری، آینه‌های خانه درخشش می‌مانند و از آسیب‌های گران‌قیمت جلوگیری می‌شود.



جایگزین‌های بی‌خطر برای تمیز کردن آینه‌ها

خبر خوب این است که برای تمیز کردن حرفه‌ای آینه، لازم نیست هزینه زیادی صرف کنید. بسیاری از مواد رایج در خانه می‌توانند عملکردی حتی بهتر از شیشه پاک‌کن‌های قوی داشته باشند. برخی از این مواد عبارتند از:

۱. سرکه سفید

سرکه یکی از قدیمی‌ترین و مؤثرترین پاک‌کننده‌های خانگی است.

روش استفاده:

۲ واحد سرکه + ۱ واحد آب در بطری اسپری ریخته شده و روی سطح آینه اسپری شود سپس به وسیله پارچه میکروفایبر به شکل S یا خطوط افقی یا عمودی تمیز شود. از تمیز کردن به صورت چرخشی جدا خودداری کنید.

این روش مانع ایجاد هاله و رگه شده و درخشش طبیعی را برمی‌گرداند.

۲. مایع ظرفشویی

هرچند مایع ظرفشویی کمتر در تمیز کردن آینه‌ها استفاده می‌شود، اما یکی از

آینه‌ای که هر روز تصویر ما را همراهی می‌کند، با یک اسپری شیشه پاک کن می‌تواند زخمی شود. همان شیشه پاک‌کنی که برای برق انداختن بی‌درنگ برمی‌داریم، گاهی آرام و بی‌صدا لایه نقره‌ای آینه را خورده و درخششی را که دنبال آن هستیم برای همیشه خاموش می‌کند. به گزارش ایرنا زندگی، آینه‌های خانه از حمام تا اتاق خواب هر روز در معرض بخار، لکه‌های خمیرندان، گرد و غبار، اثر انگشت و محصولات آرایشی قرار می‌گیرند. این آلودگی‌ها به مرور زمان موجب کدر شدن سطح و سخت‌تر شدن رؤیت تصویر شده و بسیاری از خانواده‌ها را به استفاده از شیشه پاک‌کن‌ها ترغیب می‌کنند. اما کارشناسان هشدار می‌دهند که هر شیشه پاک‌کنی، برای آینه مناسب نیست و گاهی انتخاب اشتباه می‌تواند به لایه بازتابنده آینه آسیب زده و شما را مجبور به تعویض آینه کند.

آیا شیشه پاک‌کن برای آینه‌ها بی‌خطر است؟

کارشناسان در پاسخ به این سوال جواب بله و نه را داده‌اند. آینه‌ها برخلاف پنجره‌ها دارای پوشش بازتابنده نازکی هستند و این لایه نسبت به مواد شیمیایی قوی حساس است. بسیاری از شیشه پاک‌کن‌های رایج بازار، به‌ویژه محصولات ارزان‌تر، حاوی آمونیاک بوده و می‌تواند به مرور زمان باعث خوردگی لایه نقره‌ای پشت آینه شود. به گفته کارشناسان مراکز استاندارد محصولات خانگی، اگر لبه‌های آینه شروع به سیاه شدن یا ایجاد لکه‌های دائمی کنند، معمولاً نشانه آسیب شیمیایی است و در بسیاری از موارد تنها راه‌حل، تعویض یا بازترمیم تخصصی آینه است. بنابراین اگرچه ممکن است پس از یک‌بار استفاده آسیبی مشاهده نشود، اما مصرف مداوم شیشه پاک‌کن‌های آمونیاک‌دار، خطر تخریب تدریجی آینه را افزایش می‌دهد.

راه‌حل چیست؟

انتخاب شیشه پاک‌کن‌های بدون آمونیاک یا استفاده از محلول‌های طبیعی و خانگی بهترین راه حل تمیز کردن آینه‌ها می‌باشد.