روزنامه طلوع

تاریخ ۳۱ شهریور ۱۳۹۷ شنبه

صفحه ۶

شماره ۲۳۳۷

سال بیست و چهارم

ادبی و هنری

جان پاییز

از بام جهان ابر که در دام انداخت
دم کرد و به توصیف نهانی پرداخت
آتش که گرفت جانِ پاییز از عشق
ترکیب زمستان و بهار از نوساخت

مکتب عشق

پاییز و شروع مهرگان، زیبایی‌ست
امروز تو باشی همه‌جا رؤیایی‌ست
در مکتبِ عشق، از خزان هیچ مگو
هر فصلِ شکوفا شدنت دنیایی‌ست

اشرف‌السادات کمانی

علی ابرکان

بگذارید که در قافیه باران بشوم
نم‌نمک خیسِ غزل‌های فراوان بشوم
بگذارید ردیفی «بشوم» در دلِ شعر
از سرشانه موی تو نمایان بشوم
در دلِ مثنویِ چشمِ تو شاعر شده‌ام
تا غزل در صف گیسویِ پریشان بشوم
همچو صیدی که به صیاد پناه آورده
پشتِ چشمانِ رباعیِ تو پنهان بشوم
گذر از جاده حیران دلم کار تو نیست
تا که در جنگل چشمان تو حیران بشوم
یک‌شب از خاطرِ قشلاق دلم کوچیدم
که به ییلاق سر زلفِ تو مهمان بشوم
حلقه موی تو و دستِ گره‌خورده‌ی‌مان
هم‌سفر با تو در انبوه خیابان بشوم؟
من به سجاده دستانِ تو ایمان دارم
خوانده‌ام اشهد اَن لا... که مسلمان بشوم

مریم حشمت‌پور

در شهر تو
خبری از خواب نیست
خستگی خودش یک‌گوشه
به در می‌شود
از گفت‌وگوی یاکریم‌ها
تا ترانه‌های ماه و پلنگ
پرسه‌گاه ماست
اما
این چه جور شهری است
تمام گیاهان یک بو و یکرنگ
نسیمی که عطر تو می‌پراکند و
انتهای هر مسیر
آغوش تو
نه چراغ‌راهنما، نه دوربرگردانی
فقط دوربین‌هایی
که ما را غافلگیر کرده‌اند
در تمام قرارهای نداشته
به وسعت آسمان نشسته‌ای و
سکوت می‌پاشی روی این هیاهو
به زبان کلاغ قصه می‌بافم و
به خانه‌ای که ندارم رسیده‌ام...

تمام شهر اتفاق است!
در شهر ما
مرده‌ها تنفس می‌کنند و مرگ را نفس می‌کشند،
قلب‌هایشان
آنقدر از تنهایی پر است که نای محبت ندارند،
در شهر ما
قسمت خرافه نیست
وقتی دست‌ها را از هم جدا کردند
و زنجیر کردند نخواستن‌ها را.
پسرک فال فروش شهر ما فقط می‌خندد و می‌خندد
حق هم دارد
تمام مردم شهر آینده‌شان را از لابه‌لای فال‌هایش بیرون می‌کشند.
تمام شهر حادثه است!
خط سفید جاده امتداد
آرزوهایی است
که هیچ‌وقت به آنها نمی‌رسند،
تمام شهر پرشده
از خانه‌هایی که ستون میله‌ای‌اش چوبی شده و با رفتن،
آوار می‌شود بر سر خانواده.
در تمام خانه‌های شهر
پدر بی‌تفاوتی‌اش را بر چوب‌لباسی آویزان می‌کند و هر دم قهقهه می‌زند بر مرد بودنش.
مادر دو نفر را زندگی می‌کند!
قربانی می‌کند آن دخترک شیطنت‌آمیز درونش را
با شعله‌های کبریت بر اجاق‌گاز
و زندگی می‌کند زنی که پیاز پوست گرفتن را بهانه می‌کند تا گریه کند و گریه کند و گریه کند.
پسرک لای عقربه زمان‌گیر می‌کند، فریاد می‌کند
و خودش را بین زمان گم می‌کند.

نیلوفر آرسام

دخترک
غصه‌هایش را پشت میز آرایش می‌چیند؛
رژ لب نه
رژ درد می‌کشد و پررنگ‌تر می‌کشد
حجم دردش را.
تمام شهر غمگین است
تمام شهر دلش می‌سوزد
برای مردمی که خیلی وقت است
زندگی کردن را استعفا داده‌اند
هرکدام به‌طوری!
مردی با سیگار
که دود می‌شود و دود می‌شود و می‌خندد به مرد
که آرامشش را محتاج اوست،
زنی که طعمه‌اش خواندند و وسیله‌اش کردند
کفش پاشنه‌بلند می‌پوشد تا بلندتر شود
دیده‌تر شود
بالاتر برود
از هجوم حرف‌ها.
تمام شهر
خدا را التماس می‌کند که
باران نبارد
تمام شهر دلش می‌خواهد پل باشد
که مبادا، کارتن‌خواب‌های مچاله شده از مشکلات
خیس شوند
درد
آه
رنج
مرگ
تمام شهر خسته است...

معصومه فتحی

زمین دور تو می‌چرخید
تا انقلاب صاعقه زبان گالیله
شروع جنگ‌ها...
و صلیب توبه فضیلت مغزها
زیر پای جمجمه‌های توخالی
در تابش کسوفی مرگ‌بار
و قهقهه‌های ارسطو
ناقوس کلیساها را می‌لرزاند...
و باور سکون‌ام
تا چرخش تو
و دوباره من قدم‌زنان
به دور تو...

منتظر داستان و اشعار شما هستیم

لطفاً مطالب خود را با درج شماره تلفن به دفتر روزنامه یا آدرس الکترونیکی ذیل ارسال نمائید.
ضمناً روزنامه در ویرایش مطالب ارسالی، آزاد است و مطالب ارسالی برگشت داده نمی‌شود.
tolou.news@yahoo.com

کارشناس (این شماره) سرویس ادبی - هنری: **اشرف‌السادات کمانی**

از بین بردن افسردگی با دکوراسیون

چگونه می‌توان در دکوراسیون با افسردگی جنگید؟

محیط اطراف تا حدود زیادی بر روحیه شما تأثیر می‌گذارد. شما می‌توانید با دکوراسیون داخلی مناسب احساس آرامش داشته باشید و حال درونی‌تان را کنترل کنید. وقتی خانه‌ای با وسایلی که نه زیبایی، نه ارزش مادی و معنوی دارند احاطه کنید، خانه‌ای بدون حس آرامش خواهید داشت. وقتی بعد از یک روز پرمشغله به اتاق‌خواب می‌روید تا خستگی روز از بین برود، باید باحالت روحی خوب بیدار شوید تا باانرژی به ادامه زندگی بپردازید. پس بهتر است برای رسیدن به این حالت درونی دکوراسیونی مناسب نیاز دارید.

اتاق‌خواب با دکوراسیون مناسب در جهت بهتر شدن حالت روحی، درونی و ایجاد خلق‌وخوی مثبت نیازمند پول یا زمان زیاد نیست. فقط کافی است به این ۵ نکته توجه کنید، جزئیاتی کوچک اما بسیار تأثیرگذار که عبارت‌اند از: نور، رنگ، نظم، وسایل موردعلاقه و عناصر طبیعی.

اضافه کردن نور

همان‌طور که هوای تاریک و گرفته احساس خوشی و شادابی را از افراد می‌گیرد و افراد حس افسردگی می‌گیرند، یک اتاق‌خواب تاریک می‌تواند این احساس را به شما القاء کند. می‌توانید در طول روز از نور طبیعی استفاده کنید ولی برای اتاق‌های کوچک ۲ و اتاق بزرگ حداقل ۳ منبع نوری در نظر بگیرید. بهترین ترکیب شامل؛ یک لامپ سقفی، لامپ کنار تخت و حداقل یک منبع روشنایی دیگر برای کار.

رنگ چگونه می‌تواند بر ذهن شما تأثیرگذار باشد؟

رنگ می‌تواند بر تمام احساسات شما دخیل باشد و تأثیرات مثبت و منفی بر شما بگذارد هرکدام معنی، مفهوم و تأثیر خاص خود را دارند. اگر در اتاق‌خوابتان از رنگ‌های موردعلاقه‌تان استفاده نشده است زمان آن رسیده که تغییر دادن را شروع کنید و از رنگ‌هایی که علاقه دارید و حس‌های خوب را به شما منتقل می‌کنند استفاده کنید.

آبی، سبز و خاکستری‌رنگ‌های طبیعی درعین‌حال آرامش‌بخش هستند درحالی‌که رنگ روشن مانند صورتی، نارنجی و زرد انرژی شما را افزایش می‌دهند. شما می‌توانید از رنگ‌های خاص در قسمت کوچک دیوار، بالش، ملافه، پرده و یا فرش استفاده کنید.

نظم در دکوراسیون

چطور می‌توانید در یک اتاق‌خواب شلخته احساس مثبت داشته باشید؟ ملافه نامرتب، ظروف کثیف، لباس‌های نامرتب؟ اگر اتاق‌خواب شما فضای عمومی برای تمام اعضای خانواده است یقیناً موقع خواب، دچار دردسرهایی خواهید شد.

اما چطور و چگونه از این شرایط خلاص شویم؟

هر وسیله‌ای را سر جای خود قرار دهید. کمد لباس‌تان را از لباس‌هایی که دیگر از آن‌ها استفاده نمی‌کنید پر نکنید. می‌توانید با خرید چند باکس و قرار دادن آن‌ها در جای مناسب، مانع شلختگی شوید. در این صورت هنگامی‌که وارد اتاق‌خواب می‌شوید، با اتاق‌خوابی مرتب روبه‌رو خواهید شد.

استفاده از وسایل موردعلاقه در دکوراسیون

هر اتاق‌خواب نیازمند وسایل و لوازم خاص مالک آن اتاق است. هیچ استثنایی قابل‌قبول نیست. اگر وسیله‌ای در اتاق است که نه به آن علاقه و نه نیاز دارید بهتر است که از آن خلاص شوید. به شما پیشنهاد می‌کنیم بهتر این گزینه این است که وقتی از خواب بیدار می‌شوید چشمانتان وسایل موردعلاقه‌تان را ببیند؛ مانند:

قاب عکس خانوادگی، خاطرات جالب و یا حیوان خانگی‌تان.

کلکسیونی از وسایل باارزش تهیه کنید

جعبه موسیقی که متعلق به مادربزرگتان است، جایزه‌هایی که در سنین مختلف کسب کرده‌اید، دسته‌گل عروسی‌تان می‌توانید از دکوری‌های لوکس که احساس خاص را درون شما ایجاد می‌کنند، استفاده کنید. (یک آینه با قاب خاص، شمع، صندلی راحتی).

طبیعت

طبیعت یکی از مؤثرترین و قوی‌ترین داروهای ضدافسردگی در کره زمین است. وجود گیاه در اتاق‌خواب، احساس اتصال شما با محیط خارج از منزل یادآوری می‌کند، این قدرت بزرگ را وارد اتاق‌خواب‌تان کنید. حضور گیاهان آپارتمانی در یک خانه کاملاً ضروری است. گیاهان علاوه بر تأثیر بر بهبود روحیه شما، بر کیفیت هوا نیز تأثیر مطلوب می‌گذارند. یک یا دو گیاه در یک ظرف زیبا، کنار پنجره قرار دهید و صبح، بعد از بیدار شدن از حس تازگی گیاهان در کنار پنجره لذت ببرید. می‌توانید رنگ را با یک گلدان وارد اتاق کنید.

دیگر مشکل چی بپوشم نداشته باشید!

چه وقتی چی بپوشیم؟

خیلی وقت‌ها کیفیت فدای کمیت می‌شود. این مورد حتی در انتخاب لباس هم مصداق پیدا می‌کند. همان وقتی‌که اولویت انتخاب لباس رنگ و مدل و برش آن می‌شود. درصورتی‌که جنس لباس و نوع بافت پارچه آن را هم نباید دست کم گرفت. در ادامه به نکته‌هایی در رابطه با جنس لباس اشاره می‌شود که بهتر است هنگام انتخاب لباس آن‌ها را لحاظ کنید.

در گرما هر چه نخی‌تر بهتر

هر چه هوا رو به گرم شدن می‌رود انتخاب پارچه‌های سبک هوشمندانه‌تر است؛ پارچه‌هایی که درصد نخ بیشتری دارند باوجوداینکه سریع‌تر چروک می‌شوند اما به دلیل ایجاد جریان هوای مناسب تعریق را کاهش می‌دهند.

ماهوت از بهترین گزینه‌ها برای سرما

در فصل سرما پارچه‌های پشم انتخاب مناسبی است؛ اما به دلیل قیمت بالا، لباس‌های پشمی طرفداران کمتری دارد.

لینن‌های تابستانی:

پوشاک الیاف طبیعی مسلماً سازگاری بیشتری با پوست بدن دارد. اگر برای انتخاب پارچه مناسب همیشه با مشکل مواجه می‌شوید یا پوست‌تان در مواجهه با مواد مصنوعی واکنش منفی نشان می‌دهد حتماً سراغ پوشاک الیاف طبیعی بروید. پارچه‌های لینن به دلیل بافت مناسبی که برای روزهای گرم سال دارد برای دوخت مانتو و پیراهن مردانه بسیار مناسب است.

مراقب پوست حساس کودکان باشید

برای بچه‌ها با حساسیت بیشتری پارچه انتخاب کنید. لباس‌های آستین‌کوتاه، دامن و یقه‌های باز حتی در روزهای آفتابی هم انتخاب مناسبی برای کودکان نیست؛ (چون پوست را در معرض اشعه مضر ماورا بنفش قرار می‌دهد) مگر اینکه با ماشین شخصی عازم جایی باشید؛ بنابراین اگر در یک روز آفتابی قصد پیاده‌روی با کودکتان را دارید لباسی برایش انتخاب کنید که ضمن پوشیده بودن بافت مناسبی داشته باشد تا فرزندتان تعریق نکند.

چرا زیرپیراهنی از واجبات است؟

تابه‌حال به علت اصلی پوشیدن زیرپیراهنی فکر کرده‌اید؟ استفاده از این پوشش به آقایان توصیه می‌شود به این خاطر که روی بدن می‌نشیند و از نفوذ عرق بدن به پیراهن جلوگیری می‌کند و درنتیجه بوی نامطبوع تعریق بدن را پخش نمی‌کند.

شال یا روسری؟

شال و روسری خانم‌ها بهتر است از جنس ابریشم باشد. ابریشم نازک و سبک است و به همین دلیل انتخاب آن برای هر فصلی اولویت دارد. شال در فصل گرما و روسری در فصل سرما مخاطب بیشتری دارد. شال‌هایی با درصد نخ بالا در برای روزهای گرم سال بهترین انتخاب است.

تجدیدآگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای (نوبت دوم)

اداره کل راه و شهرسازی لارستان در نظر دارد مناقصه عمومی با شرایط ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها،از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار فراخوان در سامانه تاریخ ۹۷/۰۶/۲۷ می باشد.

۱- شرکتها باید دارای صلاحیت و ظرفیت کاری مورد مناقصه (رشته راه و ترابری) باشند.
۲- محل دریافت اسناد مناقصه:
درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir
۳- زمان و مهلت دریافت اسناد مناقصه از ساعت ۸:۰۰ صبح مورخ۹۷/۰۶/۲۷ لغایت ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۹۷/۰۷/۰۴ می باشد.
۴- تاریخ نهایی قبول پیشنهادها و آخرین مهلت بارگذاری مدارک به صورت الکترونیکی در سامانه ستاد:
ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۱۳۹۷/۰۷/۱۶
۵- تاریخ بازگشایی پاکات: ساعت ۹ صبح مورخ ۱۳۹۷/۰۷/۱۷
۶- محل تحویل پاکت های الف : اداره کل راه و شهرسازی لارستان–مدیریت حراست
۷- بدینوسیله در اجرای بند "د" ماده ۱۸ قانون برگزاری مناقصات از پیشنهاد دهندگان در جلسه مناقصه به شرح بند ۵ دعوت به عمل می آید.
۸- هزینه کارمزد سامانه ستاد برعهده برنده مناقصه می باشد.
۹- برای کسب اطلاعات بیشتر با تلفن ۱۵۶۰-۵۲۲۴۱۱۶۰-۰۷۱اداره پیمان و رسیدگی تماس حاصل نمائید.
۱۰- اطلاعات سامانه ستاد:
مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه: ۲۷۳۱۳۱۳۱
دفتر ثبت نام استان تهران: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸
اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استانها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش "ثبت نام/پروفایل تامین کننده/مناقصه گر" موجود است.

ردیف	شرح پروژه	محل تحویل/اجرای کار	برآورد تقریبی (میلیون ریال)	مبلغ ضمانت نامه بانکی شرکت درمناقصه (ریال)
۱	روکش آسفالت محور لار-پل اسلام آباد حدفاصل گراش-اوز	لارستان/گراش	۱۹'۵۹۳	۹۸۰'۰۰۰'۰۰۰
۲	روکش آسفالت محور لار-لامرد حدفاصل چاهشور-لامرد	لامرد	۱۶'۳۷۰	۸۲۰'۰۰۰'۰۰۰
۳	روکش آسفالت محور لار-لامرد-مهر-گله دار حدفاصل ارودان-فال	مهر	۱۶'۱۰۲	۸۰۶'۰۰۰'۰۰۰
۴	تعریض و تکمیل ابنیه فنی محور چاهورز-احشام	لامرد	۵'۵۸۰	۲۸۰'۰۰۰'۰۰۰

روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی لارستان

۲۷۸۵۶

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۷۶۰۳۱۷۰۰۷۰۰۰۲۰۶۶ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهبهان تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای اصغر جوره فرزند ماندنی به شماره شناسنامه ۴۲۴۰۲۱۲۶۳۴ صادره از کهگیلویه به شماره ملی ۴۲۴۰۲۱۲۶۳۴ در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۵۴/۴۸ مترمربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۱۲۵ اصلی واقع در بخش یک بهبهان خریداری از مالک رسمی بموجب سند رسمی ۵۷۶۹۰-۹۱/۴/۵ دفتر ۱۷ بهبهان محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید عرضحال 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. ۸/۳۵۸ م الف ۲۷۸۵۷

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۷/۶/۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۷/۷/۱۵

رئیس ثبت بهبهان–کاظمی

آگهی ابلاغ وقت دادرسی و دادخواست و ضمایم به خوانده

در پرونده کلاسه ۳۶۰ سیار خواهان فرزاد زمانی دادخواستی به خواسته فک پلاک به طرفیت فاطمه جلالی نژادیان فرزند نادر که مجهول المکان می باشد تسلیم شوراهای حل اختلاف قائمیه نموده که به این شعبه ارجاع و وقت رسیدگی ۹۷/۸/۵ ساعت ۹ صبح تعیین شده است به علت مجهول المکان بودن خوانده به درخواست خواهان و دستور شورا و تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی میشود تا خوانده از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به دبیرخانه شورا مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمایم را دریافت نمایید و در وقت یاد شده جهت رسیدگی حضور بهم رسانید در غیر اینصورت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.

۷/۱۱۳۱ /۸۴۵ م الف

شورای حل اختلاف شعبه سوم قائمیه