

■ گلشن مهر شناسنامه گلستان است

■ سه شنبه ۱۰ تیر ماه ۱۴۰۴ / سال بیست و ششم / شماره ۲۹۹۹ / صفحه ۲۵۰۰ تهمان

گلشن مهر

۲



تاکید رییس کل دادگستری بر حفظ طبیعت النکدره



۳



ایران: دفاع از سرزمین و مردم نه دنباله‌روی از سلاح‌های هسته‌ای ...



۴



آرامبخش‌هایی که در زمان بحران از شما محافظت می‌کنند



تقویت سیستم ایمنی بدن در روزهای پر استرس



»»»

امام حسین ع و نفی اطاعت اجباری



»»»

جادوی خواندن: قدرتی پنهان در دل کلمات



»»»

یادداشت اول

الزامات رسانه‌ای پسا آتش‌بس

■ فاطمه سراوانی

در پی تبادل آتش میان ایران و رژیم صهیونیستی، اکنون که آتش‌بس برقرار شده، عرصه رسانه بیش از پیش اهمیت می‌یابد. رسانه‌ها در این دوران حساس، نقشی کلیدی در تثبیت روایت صحیح، مقابله با جنگ شناختی دشمن و حفظ انسجام ملی ایفا می‌کنند. در این یادداشت به بررسی مهم‌ترین الزامات رسانه‌ای در دوره پسا آتش‌بس می‌پردازیم: نخستین و مهم‌ترین وظیفه رسانه‌ها، تثبیت روایت مقاومت ایران در این تبادل آتش است. باید به مخاطب نشان داده شود که ایران با اقتدار و صلابت توانست به تجاوز رژیم صهیونیستی پاسخ دهد و از خود دفاع کند. این روایت باید مستند، دقیق و با پرهیز از هرگونه اغراق و خودستایی غیرواقعی ارائه شود. رسانه‌ها باید بردستاوردهای عملیات نظامی ایران، از جمله دقت و اثربخشی تسلیحات بومی، توانایی عبور از سامانه‌های پدافندی دشمن و هدف قرار دادن اهداف تعیین شده، تمرکز کنند. ارائه تصویری واقعی از صحنه نبرد و خسارات وارده به طرفین، بدون پنهان‌کاری و بزرگ‌نمایی، می‌تواند به افزایش اعتماد عمومی و تثبیت روایت پیروزی کمک کند. تحلیل‌های کارشناسان نظامی و سیاسی در رسانه‌ها می‌تواند ابعاد مختلف نبرد را برای مخاطبان روشن کرده و به تبیین دستاوردهای ایران کمک کند. دشمن در دوره پسا آتش‌بس، با استفاده از ابزارهای رسانه‌ای و جنگ شناختی، تلاش خواهد کرد تا روایت مقاومت ایران را مخدوش کند، دستاوردها را کم‌اهمیت جلوه دهد و بذر ناامیدی و تفرقه را در جامعه بکارد. رسانه‌ها باید با هوشیاری و برنامه‌ریزی دقیق، با این جنگ شناختی مقابله کنند. همچنین رسانه‌ها باید با رصد دقیق فضای مجازی و رسانه‌های بیگانه، شایعات و اخبار جعلی را شناسایی و به سرعت آن‌ها را خنثی کنند. تولید محتوای روشن‌گرانه و آگاهی‌بخش در قالب‌های مختلف (مقاله، گزارش، مستند، موشن‌گرافی) نیز می‌تواند به افزایش سواد رسانه‌ای مخاطبان و مقابله با پروپاگاندای دشمن کمک کند.

ادامه در صفحه ۲

گفت‌وگویی با نماینده بزرگ‌ترین جامعه داوطلبی کشور:

کودکان فرشته‌اند



مهران مودنی- امروزه مؤسسات خیریه مردم‌نهاد متعددی در زمینه‌های مختلفی در کشور فعالیت دارند. هدف کلی اغلب این مؤسسات حمایت از اقشار آسیب‌پذیر جامعه، ارتقای سطح سلامت، آموزش و توانمندسازی افراد و توسعه پایدار است. در این بین، کودکان یکی از آسیب‌پذیرترین اقشاری هستند که ممکن است بنا به دلایل مختلفی از امکانات رفاهی چندانی برخوردار نباشند. مؤسسه خیریه «کودکان فرشته‌اند» از جمله نهادهای نام‌آشنای این عرصه است که با فعالیتی قریب به ۲ دهه، گام‌های بلندی در این مسیر برداشته است و عنوان «بزرگ‌ترین جامعه داوطلبی کشور» را با خود دارد. این خیریه با شعار «اینجا جایی‌ست که در آن می‌توانید قصه باشید، نه قصه‌گو» در چندین استان کشور، از جمله گلستان دارای نمایندگی است. از این رو، گفت‌وگویی مختصر داشتیم با هانیه کریمی، مسوول نمایندگی این مؤسسه در استان گلستان که در ادامه با هم می‌خوانیم.

گلشن مهر معرفی کنید و بفرمایید که این مؤسسه در چه زمینه‌ای فعالیت دارد.

خیریه کودکان فرشته‌اند فعالیتش را از سال ۱۳۸۸ با ثبت در وزارت کشور در تهران آغاز کرد. این مؤسسه در حال حاضر در ۱۲ استان نمایندگی دارد و نمایندگی‌اش در استان گلستان از سال ۱۳۹۹ آغاز به کار کرد. فعالیت‌های این خیریه در راستای تامین نیازهای درمانی، آموزشی و روحیه‌افزایی مخاطبین هدف آن، یعنی کودکان

بیمار، کودکان بدسرپرست، کودکان کار و کودکان مناطق محروم است.

خیریه کودکان فرشته‌اند شامل چند عضو می‌شود؟

تمامی فعالیت‌های خیریه ما به صورت داوطلبانه انجام می‌شود. در حال حاضر بالغ بر ۳۲۰ هزار نفر عضو داوطلب و ۱۰ خیر ثابت در سطح کشور و ۵۰۰ داوطلب در استان گلستان در قالب ۱۷ تیم اعم از تیم کارناوال شادی، تیم بازسازی، تیم پوشش، تیم آموزش،

www.golshanemehr.com

ادامه یادداشت اول

الزامات رسانه‌ای
پسا آتش‌بس

رسانه‌ها می‌توانند با انتشار اخبار و گزارش‌های امیدبخش، به تقویت روحیه امید و اعتماد به نفس در جامعه کمک کنند و از انتشار محتوایی که باعث تضعیف روحیه ملی می‌شود، پرهیز کنند. حفظ انسجام ملی در شرایط بحرانی، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. رسانه‌ها باید با پرهیز از هرگونه دامن زدن به اختلافات قومی، مذهبی و سیاسی، به تقویت وحدت و همدلی در جامعه کمک کنند، منافع ملی را بر هرگونه منفعت جناحی و گروهی ترجیح دهند و از پرداختن به موضوعاتی که باعث ایجاد تفرقه و اختلاف می‌شود، پرهیز کنند. از سوی دیگر با ایجاد فضای گفت‌وگو و تبادل نظر، به بازتاب نظرات مختلف در جامعه بپردازند و از یک‌سویه نگری و سانسور خودداری کنند. همچنین رسانه‌ها باید با تقدیر از فداکاری‌های نیروهای مسلح، کادر درمان و سایر افرادی که در این بحران نقش‌آفرینی کردند، به تقویت روحیه ایثار و فداکاری در جامعه کمک کنند.

و اما کلام آخر

در دوره پسا آتش‌بس، دیپلماسی رسانه‌ای به عنوان یک ابزار حیاتی در راستای تثبیت دستاوردها، مقابله با تهدیدات و پیشبرد اهداف ملی، نقشی بی‌بدیل ایفا می‌کند. رسانه‌ها نه تنها باید به تبیین و تثبیت روایت صحیح بپردازند، بلکه لازم است با تعامل سازنده با رسانه‌های بین‌المللی، افکار عمومی جهانی را نسبت به حقانیت مواضع ایران آگاه ساخته و تصویر مخدوشی که دشمنان از کشور ارائه می‌دهند را اصلاح کنند. تلاش برای ایجاد تفاهم و همدلی با کشورهای منطقه و جهان، از طریق گفت‌وگو و تبادل نظر در رسانه‌ها، می‌تواند به کاهش تنش‌ها و ایجاد فضایی برای همکاری‌های مشترک کمک کند. همچنین، بهره‌گیری از ظرفیت‌های رسانه‌های نوین و شبکه‌های اجتماعی برای ارتباط مستقیم با مردم سایر کشورها و ارائه تصویری واقعی از ایران، گامی مهم در راستای خنثی‌سازی پروپاگاندای منفی و تقویت روابط بین‌المللی خواهد بود. در این راستا، تربیت و آموزش متخصصان دیپلماسی رسانه‌ای که قادر به برقراری ارتباط مؤثر با رسانه‌های بین‌المللی، تحلیل تحولات جهانی و ارائه روایت صحیح از ایران باشند، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. با اتخاذ رویکردی فعال و هوشمندانه در عرصه دیپلماسی رسانه‌ای، می‌توان از این ابزار قدرتمند برای تحقق اهداف ملی و ارتقای جایگاه ایران در عرصه بین‌المللی بهره‌برداری کرد.

ادامه تیتراول



یکی از ۱۷ تیمی که در اختیار داریم، تیم روان‌شناسی است که کارگاه‌های روان‌شناسی برای کودکان برگزار می‌کند. تیم مددکاری ما نیز تأمین داروها، هزینه ویزیت و عمل‌های جراحی کودکان را بر عهده دارد. از دیگر تیم‌های ما تیم بازاریچه است که بازاریچه‌های مختلفی را به نفع کودکان و جذب داوطلب برگزار می‌کند. تیم مناطق محروم ما نیز در روستاهای مراوه‌تپه و برخی مناطق محروم دیگر استان، بسیاری از مسائل فوق را پیگیری کرده است.

هزینه‌های خیریه کودکان فرشته‌اند از چه طریقی تأمین می‌شود؟

تمام هزینه‌های خیریه از طریق کمک‌های مردمی تأمین می‌شود. به طوری که همه ارقام صرف تهیه اقلام و مواد اولیه برای برگزاری کلاس‌های آموزشی، بازسازی مدارس و بیمارستان‌ها، تهیه

پوشاک و خوراک کودکان می‌شود.

در حال حاضر جهت توسعه فعالیت‌هایتان در استان چه مطالباتی دارید؟

هم‌اکنون یکی از پروژه‌های در حال پیگیری ما جمع‌آوری لوازم‌التحریر برای آغاز سال تحصیلی آینده است. همچنین قصد داریم تا با راه‌اندازی محلی تحت عنوان خانه کودک در یکی از مناطق محروم استان، به طور تخصصی‌تر به کودکان خدمات‌رسانی کنیم. طبیعتاً اهدای هر نوع کمکی جهت تهیه لوازم‌التحریر یا قرارگیری محلی برای خانه کودک می‌تواند یاری‌رسان ما در رسیدن به اهدافمان باشد. از اینکه وقت‌تان را در اختیار مخاطبان گلشن مهر گذاشتید، سپاسگزاریم.

تاکید رییس کل دادگستری بر حفظ طبیعت انگدره

دادگاه تجدیدنظر به‌صورت اختصاصی به این پرونده‌ها رسیدگی خواهند کرد تا تمرکز بیشتر و دقیق‌تری بر حفظ حقوق عمومی صورت گیرد. وی افزود: حمایت از سرمایه‌گذاری‌های اصولی و شفاف یکی از سیاست‌های جدی دستگاه قضایی است، همان‌گونه که در پروژه بازارموزه هفت‌شهر گرگان ورود کردیم و با برگزاری نشست‌های مشترک میان طرفین، این طرح معطل مانده به مسیر اجرا بازگشت. آسیابی همچنین به موضوع ورزش در شهر گرگان اشاره کرد و با یادآوری حمایت دستگاه قضایی از تیم‌های بسکتبال و والیبال، گفت: شهرداری گرگان باید در حوزه بسکتبال به‌سمت جذب حامی مالی حرکت کند؛ چنانکه با همراهی ما سرمایه‌گذار پروژه بازارموزه را متقاعد کردیم تیم فوتبال هوادار را به گرگان منتقل کند.



گلستان همچنین از اختصاص شعب تخصصی برای رسیدگی به پرونده‌های حوزه شهرداری‌ها خبر داد و گفت: یک شعبه در گرگان و یک شعبه نیز در

هم کارشناسان و هم بیش از ۹۰ درصد مردم در نظرسنجی‌ها از وضعیت فعلی انگدره و ممنوعیت ورود خودرو به آن حمایت می‌کنند. رییس‌کل دادگستری

رییس کل دادگستری گلستان با انتقاد از طرح ایجاد پارک مصنوعی در انگدره گرگان، بر ضرورت صیانت از طبیعت بکر این پارک جنگلی تأکید کرد و گفت: ایجاد زیرساخت‌های موزی در حالی که شهرسازی نیمه‌تمام در شهر وجود دارد، اقدامی نادرست است و باید سرمایه‌گذاران به سمت پروژه‌های معطل مانده سوق داده شوند. به گزارش روابط عمومی، حیدر آسیابی در دیدار با اعضای شورای اسلامی شهر و شهردار گرگان به مناسبت هفته قوه قضاییه با اشاره به قراردادی که شهرداری گرگان در گذشته برای اجرای طرحی در انگدره به شورای حفظ حقوق بیت‌المال ارائه کرده بود، گفت: محتوای این قرارداد حکایت از احداث یک پارک مصنوعی دارد که در تضاد با روح و ساختار طبیعی این پارک جنگلی است؛ در حالی که

صدور ۵۰ مجوز تغییر کاربری در گلستان



مدیر امور اراضی گلستان از صدور ۵۰ مجوز تغییر کاربری در سه ماه ابتدایی سال جاری خبر داد. به گزارش روابط عمومی، محمود بزی اظهار کرد: اولویت اصلی امور اراضی، حفظ کاربری اراضی کشاورزی است و از موافقت برای صدور مجوز تغییر کاربری جز موارد ضروری خودداری می‌شود. وی افزود: در طول سه ماه اول سال ۵۰ مجوز تغییر کاربری شامل مرغداری گوشتی، پرورش گوسفند داشتی، تکثیر و پرورش ماهیان گرمابی، پروارندگی بره و دیگر موارد در سطح ۷۲۳ هکتار صادر شده است. مدیر امور اراضی استان گلستان گفت: قبل از موافقت با صدور مجوز تغییر کاربری از محل اجرای طرح‌ها بازدید شده و بررسی‌های لازم صورت گرفته است.

بدرقه مادر و کودک سه‌ساله به دیار ابدی

تعدادی از شهروندان بی‌گناه منجر شد، با محکومیت گسترده داخلی و بین‌المللی همراه بوده است. پیکر این مادر و کودک، نمادی از مظلومیت ملت ایران در برابر تجاوزگری‌های صهیونیست‌هاست که با ایستادگی و روحیه شهادت‌طلبی مردم همراه است. مراسم تشییع، با تلاوت آیاتی از قرآن کریم آغاز شد و با مدیحه‌سرایی، اقامه نماز و وداع باشکوه مردم با پیکر شهدا پایان یافت.

را بر دوش کشیدند. بسیاری از حاضران با در دست داشتن تصاویر شهدا و پرچم‌های یا حسین (ع) و یا زهرا (س) در این مراسم شرکت کردند. در ادامه، پیکر این شهدا برای خاک‌سپاری به روستای «شموشک سفلی» زادگاه خانواده شهیده منتقل شد و در آرامگاه ابدی خود در جوار امامزاده روشن‌آباد به خاک سپرده شدند. حمله دهنشانه رژیم صهیونیستی که به شهادت

که در جریان این حمله به شهادت رسیدند، با حضور جمعی از خانواده‌های معظم شهدا، نیروهای نظامی و انتظامی و مردم قدرشناس گرگان از مقابل معراج شهدای بهداری سپاه‌استان گلستان به‌سمت چهارراه امامزاده عبدالله این شهر تشییع شدند. مردم در حالی که شعارهای مرگ بر اسرائیل و لبیک یا زینب سر می‌دادند، در فضایی مملو از اندوه و غیرت، پیکر مادر و کودک شهید

مردم گرگان با حضور گسترده و پرشور، پیکر مطهر دو شهید مظلوم حمله اخیر رژیم صهیونیستی، شهیده مرضیه عسگری و فرزند سه‌ساله‌اش شهیده زهرا برزگر را تشییع کردند. به گزارش مهر، صبح روز دوشنبه مراسم تشییع پیکر دو شهید تجاوز رژیم صهیونیستی به منطقه‌ای در تهران، در شهر گرگان برگزار شد. شهیده «مرضیه عسگری» و دختر سه‌ساله‌اش «زهرا برزگر»



خبر

کشف ۲۳ دستگاه ماینر غیر مجاز از یک واحد مسکونی



مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق گلستان از کشف و ضبط ۲۳ دستگاه ماینر غیرمجاز از یک واحد مسکونی در شهرستان گرگان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، سیداحمد موسوی اظهار کرد: با توجه به بررسی‌های انجام‌شده، مصرف نامتعارف برق در یکی از واحدهای مسکونی شهرستان گرگان گزارش شد که پس از بررسی‌های دقیق‌تر مشخص شد این واحد اقدام به استخراج غیرمجاز رمزارز کرده است. وی افزود: در این بازرسی ۲۳ دستگاه ماینر غیرمجاز کشف و ضبط شد که به صورت پنهانی و خارج از چارچوب قانونی فعالیت می‌کردند. مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق گلستان تاکید کرد: نظارت بر مصرف برق در مناطق مشکوک و پرمصرف به صورت مستمر، دقیق و جدی ادامه دارد تا از هرگونه سوء استفاده احتمالی جلوگیری شود و فشار اضافی بر شبکه برق تحمیل نشود. وی تصریح کرد: استفاده غیرمجاز از دستگاه‌های ماینر نه تنها موجب اختلال در شبکه توزیع برق می‌شود، بلکه در تأمین برق پایدار برای شهروندان نیز مشکلاتی جدی ایجاد می‌کند.



واژگونی پراید ۳ مصدوم بر جا گذاشت

مدیرعامل جمعیت هلال احمر گلستان از واژگونی پراید در علی‌آباد کتول خبر داد و گفت: این حادثه سه مصدوم برجا گذاشت. به گزارش روابط عمومی، قاسم غریب آبادی گفت: یک دستگاه خودروی سواری پراید در فاضل آباد، دهنه محمدآباد شهرستان علی‌آباد کتول واژگون شده و بر اثر آن سه نفر مصدوم شدند. وی افزود: نیروهای عملیاتی هلال‌احمر از پایگاه قرق‌گراگان به محل حادثه اعزام شدند. مدیرعامل جمعیت هلال احمر گلستان گفت: پس از ارزیابی و انجام اقدامات اولیه مصدومان را با همکاری اورژانس به مرکز درمانی امیرالمومنین کردکوی انتقال دادند.

هیچ جنگی نبوده و تنها در دفاع از سرزمین و مردم خود ایستادگی کرده است. جهان به خوبی می‌داند که ایران به دنبال دستیابی به سلاح هسته‌ای نیست و نبوده است. این اعتقاد عمیق، ریشه در اصول و ارزش‌های مذهبی، اخلاقی، و انسانی رهبری ایران دارد که صلح و عدم اشاعه سلاح‌های تخریب‌گر را ترویج می‌کند. آژانس بین‌المللی انرژی اتمی سال‌هاست که در مراکز هسته‌ای ایران حضور دارد و در گزارش‌های مکرر خود، تأکید کرده است که ایران به دنبال ساخت بمب اتمی نیست. با این حال، در عرض چند روز، گروسی، جاسوس موساد، با ارائه اطلاعات نادرست، تلاش کرد واقعیت‌ها را وارونه نشان دهد. امروزه، ایران نه به دنبال ساخت سلاح هسته‌ای است و نه به دنبال جنگ. با این حال، جمهوری اسلامی ایران، با قدرت و توان دفاعی خود، آمادگی کامل برای دفاع از سرزمین و مردمش را دارد. در طول جنگ تحمیلی دوازده روزه با اسرائیل، آمریکا، ناتو، و عوامل داخلی منافق و جاسوس، مردم ایران شجاعت و غیرت خود را در دفاع از کشور به نمایش گذاشتند. نیروهای مسلح ایران، با اقدامات بازدارنده خود، مهاجمان مزدور را دفع کردند.

فعال رسانه‌ای

برخی ادعاها وجود دارد مبنی بر اینکه گروسی، جاسوس موساد، درگیر افشای اطلاعات مربوط به سایت‌های هسته‌ای ایران، ظرفیت‌های بالقوه، و مقادیر اورانیوم بوده است. اما سوال اینجاست که چرا اسرائیل، که عضو پیمان عدم اشاعه سلاح‌های هسته‌ای (NPT) نیست، در شورای حکام آژانس بین‌المللی انرژی اتمی حضور دارد و در بحث‌های مربوط به ایران در شورای امنیت سازمان ملل متحد دخالت می‌کند؟ این ادعا مطرح شده است که گروسی عامل اصلی این مشکلات است و ایران باید برای حلف‌آو از سازمان انرژی اتمی تلاش کند، به ویژه اینکه این سازمان به طور موثری علیه کشوری که عضو جاسوسی می‌کند، عمل می‌کند، در حالی که خود اسرائیل زرادخانه تسلیحات اتمی است و در مجامع بین‌المللی به دلیل اقداماتش متهم به کشتن کودکان و زنان شده است. ایرانیان به عنوان یک ملت صلح‌جو شناخته می‌شوند، اما در عین حال، در برابر هر تهدیدی به امنیت ملی خود واکنش نشان می‌دهند. حفظ آرامش کشور و مردم و منافع ایران بزرگ، از اولویت‌های اصلی است. ایران همواره به مذاکره پایبند بوده و خواهد بود، اما چگونه می‌توان با کشوری مذاکره کرد که در حین مذاکرات، با قدرت نظامی خود تهدید به حمله می‌کند؟ امروزه، جهان شاهد این واقعیت است که ایران آغازگر



ایران: دفاع از سرزمین و مردم نه دنباله‌روی از سلاح‌های هسته‌ای ...



محمودرحیمی

غذا را به قیمت جان شیک نکنید

بندی است. برخی فروشندگان برای اینکه بتوانند این نوع محصولات خود را سریع به فروش برسانند از این ترفند استفاده می‌کنند. البته این توضیح را هم باید داد که اگر این محصول در فهرست رنگ‌های مجاز باشد، می‌توان از آن استفاده کرد اما باید در استفاده از آنها کاملاً احتیاط کرد..

تقسیم‌بندی رنگ‌ها

رنگ‌های مورد استفاده در غذا معمولاً به سه بخش عمده تقسیم می‌شوند. بخش اول رنگ‌هایی که از ترکیبات طبیعی مانند گیاهان و یا حتی جانوران تهیه می‌شوند. مانند هویج، زعفران، زردچوبه، چغندر، کاکائو و ... یا نوعی مورچه که منشاء خوراکی دارد. بخش دوم برخی رنگ‌های که منشا طبیعی داشته اما توسط انسان ساخته می‌شود. مانند بتاکاروتن که از هویج به دست می‌آید. این نوع محصولات معمولاً پایدار و کوتاه مدتی داشته و دچار تغییر رنگ نخواهند شد. در صورت تایید سازمان غذا و دارو استفاده از این نوع محصولات اشکالی نخواهد داشت. اما دسته سوم محصولات، رنگ‌های مصنوعی است که توسط انسان و در کارخانه و با ترکیبات مواد شیمیایی و مصنوعی ساخته می‌شود. این نوع محصولات قطعاً نیازمند مجوزهای لازم بهداشتی است. در صورت استفاده از نوع غیرمجاز آن باید منتظر تبعات آن نیز بود.

پیشنهاد

در استفاده از رنگ‌ها در غذا حتماً از رنگ‌های طبیعی استفاده کنید و در صورت استفاده از دیگر رنگ‌ها، به مجاز بودن محصول مورد استفاده دقت کنید. این نوع محصولات معمولاً در فهرست محصولات مجاز سازمان غذا و دارو وجود دارد که می‌توان به آن مراجعه کرد.



رنگ طبیعی جایگزین مناسب رنگ مصنوعی

اما این سوال پیش می‌آید که اگر از رنگ مصنوعی در غذا نمی‌توان استفاده کرد پس از چه چیزهای می‌توانیم برای پخت غذا استفاده کنیم. بهترین رنگ‌های طبیعی در استفاده از غذا می‌تواند شامل کاکائو، زعفران و یا محصولات کشاورزی مثل هویج، گیلان، تمشک و یا لبو باشد. مثلاً برای رنگ زرد از زعفران یا زردچوبه، رنگ قرمز از آب چغندر پخته شده، رنگ سبز از اسفناج، رنگ قهوه‌ای از کاکائو و یا حتی رنگ بنفش از میکس آب و زغال اخته استفاده کرد.

آسیب‌های استفاده از رنگ غذا

مصرف رنگ غذا در افراد مختلف با توجه به حساسیت آنها متفاوت است. بروز انواع مسمومیت‌ها، استفراغ و حالت تهوع و ... به صورت آنی از جمله این موارد است. اما باید توجه داشت که این رنگ‌ها در دراز مدت آسیب‌های خود به بدن ما را نشان خواهند داد و ما کمتر شاهد مضرات آنی آن خواهیم بود. از جمله بیماری‌هایی که در استفاده از

این روزها استفاده از رنگ‌های مصنوعی برای تنوع در غذا در پای سفره‌های ما باز شده اما کمتر کسی است که از آسیب‌های آن برای بدن ما خبر داشته باشد. شاید این محصولات غذای شما را شیک کنند اما ممکن است به قیمت جان شما تمام شود. به گزارش ایرنا زندگی، در گذشته وقتی قرار بود به غذا رنگ بدهند به صورت کاملاً ابتکاری از مواد طبیعی برای آن استفاده می‌کردند مثلاً زعفران و زردچوبه بعنوان رنگ دهنده‌های ثابت بیشتر مورد توجه بود و یا حتی رب گوجه فرنگی برای تکمیل رنگ و طعم غذا مورد بهره‌برداری قرار می‌گرفت. اما این روزها برای تنوع در رنگ غذاها پای رنگ‌های مصنوعی به سفره‌های ما باز شده اما کمتر کسی است که از آسیب‌های آن برای بدن ما خبر داشته باشد.

مراقب رنگ‌های طبیعی هم باشید

اینکه تصور شود رنگ‌های طبیعی هم مشکلی نخواهد داشت می‌تواند نادرست باشد. استفاده مداوم و بیش از اندازه از رنگ‌های طبیعی حتی می‌تواند باعث بروز مشکلاتی برای بدن شود.

سلامت در بی‌رنگی است

مطالعات نشان می‌دهد هرچه در غذا کمتر از رنگ‌های خوراکی استفاده شود می‌تواند به سلامتی افراد خانواده کمک کند. نباید به دنبال خرید محصولات رنگی رفت که تبلیغات فراوانی درباره آن‌ها شده و شما درباره محتویات آن کاملاً بی‌اطلاع هستید. مثلاً شکلات‌های متنوع رنگی و یا انواع پاستیل می‌تواند از این نوع باشد.

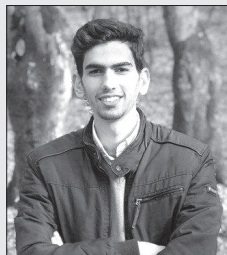
گلشانه

۰۱۷۳۲۲۴۴۳۰۲

«

معرفی کتاب مارکسیسم بی‌نقاب:

از توهم تا نابودی از لودویگ فون میزس



صادق مکتبی

لودویگ فون میزس (۱۸۸۱-۱۹۷۳) از تأثیرگذارترین اقتصاددانان و نظریه‌پردازان لیبرالیسم کلاسیک و بنیان‌گذاران مکتب اقتصادی اتریش است. او در دوران پرتنش اروپای قرن بیستم، شاهد دو جنگ جهانی، بحران اقتصادی بزرگ، گسترش کمونیسم و فاشیسم بود. میزس مدافع سرسخت بازار آزاد و منتقد بی‌پرده‌ی سوسیالیسم، مارکسیسم، و مداخله‌گری دولت در

اقتصاد بود. آثار اصلی او مانند سوسیالیسم (۱۹۲۲)، لیبرالیسم (۱۹۲۷)، کنش انسانی (۱۹۴۹) و مارکسیسم بی‌نقاب (۱۹۵۲)، پاسخی نظری و فلسفی به تهدیدات ایدئولوژی‌های توتالیتر زمانه‌اش به شمار می‌روند. مارکسیسم بی‌نقاب مجموعه سخنرانی‌هایی است که میزس در سال ۱۹۵۲ در کتابخانه عمومی سانفرانسیسکو آمریکا ایراد کرد و در آن، به‌نقد بنیادی آموزه‌های مارکس، ساختارهای ذهنی مارکسیستی، و پیامدهای اجتماعی و سیاسی آن می‌پردازد. میزس مارکسیسم را یک توهم خطرناک می‌خواند که برخلاف ادعای علمی بودن، بر خرافه و ایدئولوژی توتالیتر استوار است. ساختار کلی کتاب شامل نه سخنرانی فشرده و تحلیلی است که در کنار هم، تصویری کامل از نگاه فون میزس به مارکسیسم و پیامدهای آن ارائه می‌دهند. میزس مارکسیسم را نه یک نظریه علمی بلکه «ایدئولوژی متحجر» می‌داند. او معتقد است که مارکسیسم وعده‌ی برابری و آزادی می‌دهد، اما در عمل به خشونت و سرکوب ختم می‌شود. میزس از قول نیکولای بوخارین، نویسنده‌ی کمونیست می‌گوید: ما در گذشته آزادی مطبوعات، اندیشه و آزادی‌های مدنی می‌خواستیم، چون در اقلیت بودیم و برای پیروزی به این آزادی‌ها نیاز داشتیم. اکنون که پیروز شده‌ایم، دیگر به چنین آزادی‌های مدنی نیازی نیست. بر همین اساس بود که میزس همواره دولت‌های مارکسیستی و سوسیالیستی را یک «دولت پلیس» میدانست. میزس، آموزه‌های مارکس را همواره سطحی، فاقد روش علمی و مبتنی بر تعصبات طبقاتی میداناد و در این باره می‌گوید: انگاره بنیادین مانیفست کمونیست «طبقه» و «تضاد طبقاتی» بود. اما مارکس نگفت که «طبقه» چیست. مارکس در سال ۱۸۸۳، سی و پنج سال پس از انتشار مانیفست کمونیست درگذشت در این سی و پنج سال، مجلدات بسیاری منتشر کرد اما در هیچ یک از آنها نگفت منظور او از اصطلاح «طبقه» چیست؟ پس از مرگ مارکس، فریدریش انگلس دست نوشته ناتمام جلد سوم سرمایه‌ی مارکس را منتشر کرد. انگلس گفت این دست نوشته که مارکس سالها پیش از مرگش کار روی آن را متوقف کرده بود، پس از مرگ

او در میز کار مارکس یافته شده است. اگر سراسر نوشته‌های او را برگردید نمیتوانید دریابید که «طبقه» چیست. میزس تاریخ‌نگاری مارکسیستی را جبرگرایانه و غیرعلمی می‌خواند و معتقد است مثلاً «سرمایه داری» به باور مارکس گامی ضروری و اجتناب‌ناپذیر در تاریخ بشر است که انسانها را از شرایط پیشین به هزاره سوسیالیسم رهنمون میکند. اما در مقابل این ایده مارکسیستی می‌گوید: اگر «سرمایه داری» از دیدگاه مارکس گامی ضروری و اجتناب‌ناپذیر در راه سوسیالیسم است نمیتوان مدعی شد که آنچه سرمایه‌دار انجام میدهد، از نظر اخلاقی و معنوی بد است و با این وجود پس چرا مارکس به سرمایه‌داران حمله می‌کند؟ از دیدگاه مارکس و انگلس فردیت امری ناچیز بود. مارکس و انگلس منکر این بودند که فرد نقشی در فرگشت تاریخی داشته است. به باور آنها تاریخ راه خودش را می‌رود نیروهای مولد مادی، راه خود را می‌روند و مستقل از اراده افراد رشد می‌کنند و رویدادهای تاریخی با اجتناب‌ناپذیری قانون طبیعت به وجود می‌آیند. نیروهای مولد مادی مانند یک کارگردان در اپرا کار میکنند آنها باید در صورت بروز مشکل، جایگزینی در دسترس داشته باشند زیرا اگر خواننده بیمار شود، کارگردان اپرا باید جایگزینی داشته باشد برای نمونه ناپلئون و دانت به پایه این آموزه بی اهمیت بودند اگر ظاهر نمی‌شدند که جایگاه ویژه‌شان را در تاریخ بگیرند، کسی دیگر روی صحنه ظاهر میشد تا جایشان را پر کند. فون میزس دفاعی تمام‌قد از فردگرایی ارائه می‌دهد. او مارکسیسم را «دینی ضدفرد» می‌داند که می‌خواهد فرد را در توده‌ای بی‌چهره حل کند. کارل مارکس بر این باور بود که انباشت سرمایه یک مشکل است. از دیدگاه او تنها توضیح انباشت ثروت این بود که کسی از دیگری دزدی کرده است. کل انقلاب صنعتی برای کارل مارکس تنها شامل بهره‌کشی کارگران از سوی سرمایه‌داران بود. به باور او با آمدن سرمایه‌داری وضع کارگران بدتر شد. تفاوت وضع آنها با بردگان و رعیتها تنها در این بود که سرمایه‌دار هیچ تعهدی برای مراقبت از کارگرانی نداشت که دیگر قابل بهره‌کشی نبودند، در حالی که ارباب موظف

بود از بردگان و رعیتها مراقبت کند. این یکی دیگر از تضادهای حل‌نشدنی در نظام مارکسیستی است. با این حال، امروزه بسیاری از اقتصاددانان آن را پذیرفته‌اند بی آنکه دریابند این تضاد دربردارنده چیست. در مقابل میزس، نظریه ارزش کار را که اساس تحلیل مارکس از بهره‌کشی سرمایه‌داری است، به‌شدت رد می‌کند و به‌جای آن نظریه «ارزش ذهنی» مکتب اتریش را قرار می‌دهد؛ یعنی این‌که ارزش کالا نه بر اساس کار، بلکه بر اساس ارزیابی ذهنی مصرف‌کننده تعیین می‌شود. به باور میزس، تقسیم‌بندی انسان‌ها به طبقات متخاصم یک توهم است. جامعه پیچیده‌تر از آن است که با چنین دوگانه‌هایی فهمیده شود. او معتقد است جامعه‌ی آزاد بر پایه همکاری داوطلبانه و نظم خودجوش بازار عمل می‌کند. یکی از جذاب‌ترین بخش‌های کتاب؛ روان‌شناسی اعتقاد به مارکسیسم است. میزس نشان می‌دهد که چگونه مارکسیسم برای افراد ناراضی، سرخورده یا ناکام، پناهگاهی روانی فراهم می‌آورد؛ جایی که می‌توان «دیگران» را مقصر دانست. مارکسیسم بی‌نقاب کتابی فلسفی-اقتصادی است، اما برخلاف آثار فنی‌تر میزس، زبان ساده‌تر و مخاطب‌پسندتری دارد. استدلال‌ها با شفافیت بیان شده و از نظر تاریخی و تحلیلی، قدرت اقناع بالایی دارد. با وجود استحکام نظری کتاب، منتقدان چپ‌گرا میزس را متهم می‌کنند که مارکسیسم را کاریکاتورگونه تصویر کرده و تفاوت‌های درون‌جریانی آن را نادیده گرفته است. همچنین برخی استدلال‌های او بیش از حد انتزاعی یا مبتنی بر عقل‌گرایی افراطی تلقی شده‌اند. سرآخر بند پایانی کتاب را نقل قول می‌کنیم که میتواند چکیده خوبی از اندیشه‌های لودویگ فون میزس باشد: من به این علت طرفدار اقتصاد بازار و مخالف سوسیالیست نیستم که سرمایه‌داران افراد بسیار خوبی هستند. برخی خوبند؛ برخی نه. آنها هیچ تفاوتی با افراد دیگر ندارند طرفدار سرمایه‌داری هستم، زیرا به سود بشر است به این علت مخالف سوسیالیسم نیستم که سوسیالیستها مردم بدی هستند، بلکه به این دلیل مخالفم که سوسیالیسم سطح زندگی همه را کاهش میدهد و آزادی را از بین می‌برد.

آرامبخش‌هایی که در زمان بحران از شما محافظت می‌کنند

زعفران: نام زعفران را همیشه از دوران کودکی شنیده‌اید و حس خوبی از رنگ زیبای آن به شما دست می‌دهد. این گیاه معروف ایرانی باعث افزایش هورمون شادی یا همان سروتونین بوده و عامل رفع بی‌قراری و افسردگی است. چگونگی استفاده آن به این ترتیب است که ابتدا نصف قاشق چای‌خوری زعفران ساییده شده را در آب جوش آماده ریخته و سپس یک قاشق زنجبیل رنده شده به آن اضافه کنید. اجازه دهید ۱۵ دقیقه دم بکشد و بعد از آن میل کنید.

بابونه: گل بابونه از جمله گل‌های زیباست که استفاده از دمنوش آن می‌تواند باعث کاهش تنش عضلانی و بهبود اختلالات خواب شود. برای تهیه چوشانده این گیاه، ابتدا یک قاشق غلظخوری گل بابونه خشک را در آب جوش ریخته و اجازه دهید ۵ دقیقه دم بکشد. سپس پیش از خواب آن را به اندازه یک لیوان مصرف کنید.

به‌لیمو: گیاهی با بوی خوش که دمنوش آن عامل تسکین دردهای عصبی از جمله میگرن بوده و همچنین بهترین دارو برای تنظیم ضربان قلب است. اگرچه دارای خواص دیگری از جمله جلوگیری از چین و چروک پوست، نازکی ناخن و رزش مو نیز هست. برای تهیه این جوشانده یک قاشق چای‌خوری را در آب جوش ریخته و اجازه دهید ۱۰ دقیقه دم بکشد و سپس با کمی عسل میل کند.

نکات مهم: *بهترین زمان برای مصرف این جوشانده‌ها ۳۰ دقیقه قبل از خواب است. *هرگز این داروهای گیاهی را در دوران بارداری و یا همزمان با داروهای اعصاب مصرف نکنید. *توصیه می‌شود برای اثرگذاری بیشتر هنگام استفاده نفس عمیق کشیده و خود را از اخبار بحرانی کمی دور کنید.



قاشق لیموی ترش تازه را پیش از مصرف به آن اضافه کنید.

اسطوخودوس: حتما نام عجیب آن را از اطرافیان شنیده‌اید و مصرف آن را در خانه خود و یا دیگران دیده‌اید. این داروی گیاهی اثرات مناسبی در مقابل تغییرات خلق و خو دارد و باعث تثبیت آن می‌شود. همچنین در بهبود کیفیت خواب عمیق موثر بوده و عاملی برای رفع سردردهای عصبی است. برای تهیه آن می‌توانید یک قاشق چای‌خوری را در یک لیوان آب جوش ریخته و اجازه دهید ۱۰ دقیقه با حرارت غیرمستقیم دم بکشد. برای آنکه طعم بهتر و اثر مناسب‌تری داشته باشد آن را با عسل شیرین کنید.

پنج گیاه: نام آن از ترکیب ۵ گیاه بابونه، گل گاوزبان، بهار نارنج، به‌لیمو و گل محملی به دست آمده است که

«

"روز واقعه"



حمید رهبر

در امتداد خط سرخی در افق هستیم که، پله‌های صعود به قله‌های سپید صلح را طی می‌کند. آغاز شگرف‌ترین حرکت و نمود ایمان و آزادی در تاریخ بشری در سایه ی صلابت سرخ خون در مقابل دست پلید ظلم به سوی پیروزی ایمان و معنویت در هوارو هیاهو و چکاچک شمشیرهای آخته ی قداران و ظالمان و ستم پیشگان همیشه ی تاریخ، تا امروز، دیرگاهی نیست که صدای نعره ی شیر مردان این کهن دیار، اتحاد شوم و شرم آورمندیان آزادی را به سخره گرفت. سرمدارانی که از جنگاآشان خون می‌چکد و دهان گشادشان، قانون و حقوق بشر را فریاد می‌زند، اما تشنه ی خون، بر مردار تارخ شان، مهر سکوت، بر تارک هزاره ی سوم می‌زنند. و در جدالی نابرابر با شیرمردانی که در سایه اتحاد ملت، میهن، هویت ایرانی، با ایمان ملهم از

عقلانیت، از حریمشان دفاع کردند و پگاه پیروزی حق بر باطل را، طنین انداز شدند. همان پیروزی که رایت بلند کاوه در مقابل ضحاک را برای مردمان به ارمغان آورد و کلام وحی محمد (ص) را بر مردم زمانش فرو خواند و پرچم مظلومیت حسین را پر از شمیم پیروزی کرد، و خط سرخش، سرمشق پاکبازان غیورمان در ۸ سال جنگ نابرابر با اهریمنان متجاوز شد. و در این آخرین جنگ سینه فرزندان و رادمردان سرزمین پاکمان را، آماج تیرهای خصم دون گرداند. و خاک عزیزمان را لاله گون ساخت. خفاشان این اهریمن زادگان، آسمان آبی این سرزمین اهورایی را آلودند. در جهانی که معمار آن را خود می‌دانند، اما عو عوی سگانشان، حقوق بشر و آزادی و عقلانیت را به سخره می‌گیرد. بازماندگان و میراث خوارانی که هزاران سال است در جنگ با، خیر و روشنایی و معنویت، زمین را فرسودند و چون مگسائی عرصه ی سیمرغمان را، در جولان حقیرشان، به زحمت واداشتند. و امروز تکرار آن هزاره‌ها و باز هم روز واقعه!!! و این جنگ قدمتی به قامت تمدن بزرگ ایران به عنوان نماینده ی مشرق زمین، و جهان معنویت گرا دارد. و در سوی مقابل سرکردگان به اصطلاح دموکراسی و عقلانیت غربی به نمایندگی غرب، و امروز، میراث خوار حقیرش، امریکا، که تمامی جلوه‌های تمدنی‌اش، در عربانی افسارگسیخته و هنر پوچ و قتل و غارت و تجاوز و خدایان خیانت پیشه و ضد بشرش خلاصه می‌شود، در مقابله با خورشید فروزان دفاع مشروع، صلح، تسامح دینی، جلوه‌های هنر مقدس، عظمت، کمال گرایی، انسانیت، وعقلانیت، در هیمنه و هیبت وقامت بلند و تناور "تمدن ایران" نظاره‌گیرم. اولین طراحان و معماران حقوق بشر در آمیزش با توحیدی کمال یافته که پس از یک هزاره، در امتزاج با توحید محملی، ترکیبی شگرف را رقم زدند، تا بعد از بامداد قیام عاشورا، در هماهنگی با تسامح، مدارا، و اعتدال، به ظرفیتی بدل شوند که، گوهر و سرشت انسانی را، در اتحاد و ایمان و عقلانیت، به سرمنزل "صلح" رهنمون شوند. و امروز در "روز واقعه" !، ملت شریف ایران، در اتحاد با هویت تاریخی و فرهنگی و ایمان عقلانی، مدارا و حکمت، مجبور به دل‌تشان نموده‌اند. اما این تمدن اصیل در آغاز حرکت تاریخش یادگارهای

بزرگی بر صفحات تاریخ اقوام، حک نموده است. زمانی که منشور آزادی ملل به دست رادمردی بزرگ با خلقی پیامبر گونه نگاشته شد، و حکایت آزادی اقوامی را سرود که به طلقاء ایرانیان شهره گشتند. "بنی اسرائیل" که تحت ستم حاکمان بین‌النهرین باستان، به‌بردگی کشیده شدند و روزهای گذشته، دست تظاول همان آزاد شدگان به دست ایرانیان، سینه فرزندان آن اجداد آزاده را دریدند. تکلیف چیست؟ در هزاره ی آگاهی در هزاره‌ای که الفبایش با عقلانیت نگاشته شد. اما این عقلانیت سزاوار است که به دست ایرانیان، همان پرچمداران حقوق بشری و نجات بخشان اقوام مختلف تحت ستم، در امروز، طرح و تکوین یابد. که این ثمره خدادادی را با پیشینه‌ای چند هزار ساله، بر بوم معنویت بنگارند. با قلم و پرچم سبز "زندگی"، نه مرگ، به رنگ سرخ "ایمان" نه احساس، و رایت سفید "عقلانیت"، نه تعصب.. و امروز روز واقعه هست!!! در نوشتن سرنوشتمان از نو این بار نه در "خلاف" که در، "وفاق"، نه در "جنگ"، که در "صلح"، نه در "انزوا" که در "ارتباط". این هم داستانی تاریخی با ملت‌های مظلوم و نجات بخشی اقوام، این قوم باستانی، در ارتباطی عقلانی و دینی با یکی از اقوام دیگر باستانی، وفاقی عمیق را تجربه کرد. قوم موحد، اما لاجوج بنی اسرائیل. که در آغاز این روزها، بعد از تنبیه آن تبار نمک نشناس، شایسته است که خود نیز مطابق کلام قدسی حق جل جلاله، تنبه حاصل کنیم. در پس درس‌هایی که، در این چند دهه، پس از استقرار نظام انقلابی مان حاصل نموده ایم. بر فراز قرارگاه قضاوت تاریخ ایستاده‌ایم. چنانکه از "بزرگ" انتظار حکمت، مصلحت، منفعت، و بزرگی می‌رود، نه از حقیر. از بیش از چهار دهه پیش این ملت بزرگ نقش زین دیگری را بر بوم این سرزمین افزوده اند. که پیر آن نهضت، در گفتار و حرکتی نمادین، بنابر نظر شخص خودشان(نقل از یکی از شخصیت‌های سیاسی)، و نه بعنوان سیاست راهبردی نظام، شعار انقلابی و شورافکن "محو اسرائیل" را طرح انداخته اند که بعد از اینهمه تجارب خونین، که نزدیک بود تا به کشتاری وسیع منجر گردد و به تجزیه ی این دیار

کهن بیانجامد و موجودیت مان را در خطر انقراض اندازد، هنوز عده یی از سر "احساسات" انقلابی، و نه عقلانیت مدبرانه‌ان شعار را به دندان می‌کشدند. حال بعد از تجربه‌ای چنین خونین، و ویرانگر، در پس چند دهه از انقلاب، چه نفعی، چه حکمتی، و چه عقلانیتی، و چه آینده ی روشنی، در شعار "محو اسرائیل" ظالم، برای ایرانی و ایران متصور است؟ از نگاه عقلانیت سیاسی و ایدئولوژی عقلانی، که از مشخصه‌های تاریخی و تمدنی ایران است، محو اسرائیل کدام صلاح، پیشرفت، و کمال انسانی را برایمان رقم می‌زند؟ حال آنکه بعد از این عقلانیت روشنگرانه، در پس این انقلاب بزرگ این اشتراکات تمدنی و تاریخی و ایدئولوژیک، و در سایه ی مدارا، تسامح، وفاق، و همخوانی توحید اهورایی، با توحید محملی، و توحید بنی اسرائیلی، که حتی در معجزه محمد صلی الله، "قرآن" متجلی ست، ازین منظر که، دو سوم میراث بنی اسرائیل در آن جای دارد، به چه پیشرفت‌ها، امنیت، و مهمتر از همه، "قدرتی"، در آسیا و حتی جهان، دست خواهیم یافت؟ وقایعی که این روزها روز پاسداشت آن، بر مظلومیت و آزادی خون به ناحق ریخته ی حسین علیه السلام در سایه ی ایمان، که چکاچک شمشیرها را جهت پیروزی تاریخی "آزادی"، بر حقارت، رقم زد، همان ایمان می‌تواند، در سایه عقلانیت، تدبیر، ایران بزرگ و ملت بزرگ ایران را، به شأن و منزلتی که شایسته ی آن است، برساند. بگذار، ویرانی "در سایه آبادانی"، در بطن خود، عمارت بلند تمدن را "بسازد" بگذار "تابودی" در بطن "زندگی" جلا یابد. بگذار گفتمان صلح، عقلانیت، تمدن، اعتدالی انسانی، کمال و حکمت، به دست ملت شریف ایران و تمدن ایرانی، در چهار گوشه ی جهان، "حیات" آبدی یابد. بشکنیم این "تابوی" شوم "مرگ" را، تا "زندگانی" را، "جادوان" سازیم.

عضو هیات علمی دانشگاه

تقویت سیستم ایمنی بدن در روزهای پر استرس

و آشنایان را انجام دهید. مدیتیشن به کاهش سطح کورتیزول و کاهش التهاب کمک می‌کند، یوگا سیستم عصبی را آرام کرده و التهاب را کاهش می‌دهد، تمرینات درست نفس کشیدن و نفس عمیق می‌تواند فشار خون را کاهش داده و هورمون‌های استرس را کم کند، گذراندن وقت در طبیعت می‌تواند یک تسکین‌دهنده طبیعی استرس باشد، نوشتن خاطرات به شناسایی و پردازش عوامل استرس‌زا کمک می‌کند و صحبت با یک دوست یا آشنا می‌تواند به مدیریت استرس و بهبود سلامت کلی کمک کند.

به اندازه کافی آب بنوشید و هیدراته بمانید

در طول روز مقدار زیادی آب بنوشید تا از سلامت کلی و عملکرد سیستم ایمنی بدن حمایت کنید.

مکمل‌های مورد نیاز بدن خود را استفاده کنید

اگر نگران کمبود مواد مغذی هستید، با یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی در مورد فواید بالقوه مکمل‌هایی مانند ویتامین C، ویتامین D یا روی مشورت کنید.

از مصرف سیگار دوری کنید

از مصرف سیگار دوری کنید زیرا مصرف آن می‌تواند بر عملکرد سیستم ایمنی شما تأثیر منفی بگذارد. با گنجاندن این راهکارها در زندگی روزمره خود، می‌توانید به تقویت سیستم ایمنی بدن خود کمک کرده و با چالش‌های استرس بهتر کنار بیایید.



در بیشتر روزهای هفته حداقل ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط، مانند پیاده‌روی سریع، انجام دهید. ورزش به بهبود گردش خون کمک می‌کند، هورمون‌های استرس را کاهش داده و تولید سلول‌های ایمنی را افزایش می‌دهد.

مدیریت استرس

استرس مزمن می‌تواند سیستم ایمنی را ضعیف کند. تکنیک‌های کاهش استرس مانند؛ مدیتیشن، یوگا، تمرینات درست نفس کشیدن، گذراندن وقت در طبیعت، نوشتن خاطرات، وقت گذراندن با دوستان

نیاز دارد. کمبود خواب می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کرده و حساسیت به بیماری را افزایش دهد.

رعایت رژیم غذایی متعادل

از انواع میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین بدون چربی استفاده کنید. سعی کنید غذاهایی غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی که از عملکرد سیستم ایمنی پشتیبانی می‌کنند، مانند ویتامین C، ویتامین D و روی را رژیم روزانه خود بگنجانید.

به صورت منظم و مرتب ورزش کنید

سیستم ایمنی جایگاه ویژه ای در سلامت بدن ما دارد. استرس یکی از دشمن‌هایی است که با ورود خود به بدن همانند یک ویروس، عملکرد درست این سیستم را بهم می‌ریزد. این در حالی است که فرد می‌تواند با انجام برخی کارها در زمان استرس عملکرد سیستم ایمنی خود را بهبود بخشد. به گزارش ایرنا زندگی، در زمان استرس با رعایت یک سبک زندگی سالم سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید. سبک زندگی سالم شامل خواب کافی، داشتن یک رژیم غذایی متعادل سرشار از میوه و سبزیجات و انجام فعالیت بدنی منظم است. علاوه بر این، تکنیک‌های مدیریت استرس مانند ذهن آگاه، مدیتیشن یا یوگا را در اولویت خود قرار دهید.

راههایی برای تقویت سیستم ایمنی در برابر استرس

شرایط جنگ به طور قابل توجهی سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند و به دلیل عواملی مانند سوء تغذیه، کمبود بهداشت و افزایش استرس، آسیب‌پذیری در برابر بیماری را افزایش می‌دهد. تقویت سیستم ایمنی در چنین مواقعی بسیار مهم است و شامل حفظ یک سبک زندگی سالم، از جمله رژیم غذایی مغذی، ورزش منظم، خواب کافی و مدیریت استرس می‌شود. با رعایت راهکارهای زیر می‌توانید سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید.

اهمیت دادن به زمان خواب

هر فرد به ۷ تا ۹ ساعت خواب با کیفیت در شب

«آگهی ثبتی»

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

برابر رای صادره هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تثنی اراضی و ساحتها
ایه افاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه
۱۵۹۰۰۹۱۴۴۱۲۰۰۰۱۳۳۱ قضای آقای موسی دهگان در شماره شناسنامه ۱۵۳۵ و
کدملی ۲۰۳۰۱۵۳۳۰۳ صادره از گنبد کاووس در فرزند صابر در شدانگ یک قطعه زمین
مزرعی بمساحت ۱۶۱,۲۵ مترمربع از پلاک شماره ۱۰ فرعی از یک فرعی از ۱۲- اصلی-
واقع در بخش چوار حوض ثبت گران یک طبقه ای صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی
سیدرسول میرکرمی به متقاضی دارد. لذی به منظور اطلاع عموم مراتب در نویت به
فاصله پانزده روز آگهی می شود از این و اشخاصی که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی
اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت ده ماه اعتراض خود را
برگه شماره پرورنده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مذکور یک ماه از تاریخ
تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضای تقدیم نمایند.
تاریخ انتشار نویت اول: دوشنبه ۱۴۰۴/۰۳/۲۶
تاریخ انتشار نویت دوم: سه شنبه ۱۴۰۴/۰۴/۱۵
جواد پورمند- سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گران ک الف ۹۳۶۵

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

برابر رای صادره هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی ارسبی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسلا ۱۴۰۳۷۶۲۰۰۹۸۵۹۷۶-۱۴۰۳۷۶۲۰۰۹۸۵۹۷۶ متقاضی اراضی مسلم ساروی به شماره شناسنامه ۵۱۰۶ و کل ملی ۱۲۰۳۸۷۶۶ صادر از گران فرزند علی جمعه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی که مقدار ۹٫۷۵ سهم مشاع از ۷۴ سهم ششدانگی عرصه آن وقف است مساحت ۳۸۸۰ مترمربع از پلاک شماره ۱۶- الف واقع در ارضی بخشی منتهای بخش دو حوزه ثبت گرام طبق رای صادره حاکایت از انتقال از ملک رسمی به محله بداد شد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب رد نویت به فاصله یازده روز آگاهی میشود از این رو اشخاصی که نسبت به صدور سند مالیکت متقاضی اعتراض داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگاهی بمدت دو ماه اعتراض خود را ذکر کرده یا پرورنده به این اداره ارسال و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود شود که در مرحله ذیلحال قضائی تقدیم نمایند.

تاریخ انتشار نوب اول: ۱۴۰۴/۵/۱۰
تاریخ انتشار نوب دوم: ۱۴۰۴/۵/۲۵

جواد پورمند - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاك منطقه یک گرگان از طرف غلامرضا قاسمی - شناسه آگاهی ۱۹۵۶۴۳۳

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

در اسناد رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه ۱۰۷۹۴۲۰۰۱۱۹۶-۱۴۰۳/۱۴۰۵ متقاضای اراضی مسلم ساوری به شماره شناسنامه ۵۲۰ و کلی ملی ۱۲۰۳۸۷۶۶ صادره از گران فرزند علی جمعه در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی که مقدار ۹٫۷۵ سهم مشاع صحرایی واقع در ارضی بخشی از حوزه ثبت گران طبق رای صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی به محله می‌باشد. لذا به منظور اطلاع مراتب در دو نوبت به فراخور فاصله پانزده روز آگاهی میشود از این رو اشخاصی که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت ده ماه اعتراض خود را تذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبت دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نمایند.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۴/۲۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۴/۲۵

چوادر یومند - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان - شناسه آگهی ۱۹۵۶۴۲۰۰۱۱۹۶

آگهی تحدید حدود اختصاصی

تجدید حدود ششادانگ یک قطعه زمین با بنای احاطی به مساحت ۲۲۰ متر مربع دارای پلاک ثبتی شماره ۳۲۲ فرعی از ۵- اصلی و در اراضی محمدآلی - بخش ۱۳- ثبت آق قلا مورد تقاضای تجدید مسکخره فرزند خودجود در راستا دادنامه ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی در ساعت ۱۰ روز شنبه مورخه ۱۴۰۴/۰۴/۳۱ در محل وقوع ملک واقع در اراضی محمدآلی- شهر آق قلا به عمل خواهد آمد. (چنانچه روز تجدید حدود به روز دلیلی از سوری دولت محترم تعطیل رسمی اعلام گردد عملیات مجاری در ساعت مقرر، روز بعد تعطیلی با تعطیلات انجام خواهد شد.) از این رو چنانچه مجاری نسبت به تجدید حدود یا حقوق اترافی حقی به خود قائل شد می تواند از تاریخ تنظیم صورت مجلس تجدید حدود (۳۰) سی روز اعتراض خود را کتبا به ذکر شماره پلاک ثبتی به اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا تسلیم نموده و علاوه بر آن طرف مقابل که ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع تجدید حدود به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید. در غیر این صورت متقاضی به نمایندگی قانونی وی می تواند به دادگاه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت و وقوع مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. تاریخ انتشار: شنبه ۱۴۰۴/۰۴/۳۱

آگهی تحدید حدود اختصاصی

تجدید حدود ششانیگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۶،۲۹ مترمربع داراگ

تحدید حدود یا حقوق ارتقائی حقّی بر خود قائل است می تواند از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود تا ۲۰ سال پس از روز اعتراض خود را کتبا به ذکر شماره پلاک ثبتی به اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض یا مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نماید. در غیر این صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند به دادگاه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. تاریخ انتشار: سه شنبه ۱۴۰۱.۰۴.۱۵

مهرناز جهانفر رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلام الف: ۴۱۰

آگهی تحدید حدود اختصاصی

تحلیل حدود ششالنگ یک قطعه زمین زمره‌ای به مساحت ۳۰۰۰ مترمربع دارای پلاک ثبتی شماره ۱۷۵ فقره ۱۳-۱ اصلی واقع در اراضی یلمه سالیان- بخش ۱۲- ثبت آق قلا مورد تقاضای قربان اربابی فرزند جمعه باستاند تبصره ماده ۱۴۰۱ و ماده ۱۱۳ آیین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی در ساعت ۸:۳۰ روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۴.۴.۳۱ در محل وقوع ملک واقع در اراضی یلمه سالیان-شهر آق قلا به عمل خواهد آمد. (چنانچه آنجا محدودیت حدود به هر دلیلی از سوی دولت محترم تعطیل رسمی اعلام گردد عملیات تحدید در ساعت مقرر، روز بعد تعطیلی یا تعطیلات انجام خواهد شد.) از این رو چنانچه مجاورتی نسبت به تحدید حدود یا حقوق ارتباطی حق بر خود قائل است می تواند از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود (۳۰) سی روز اعتراض خود را کتبا به ذکر شماره پلاک ثبتی به اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع صلاحیت قضایی تقدیم نماید. در غیر این صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند به دادگاه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود.

تاریخ انتشار: سه شنبه ۱۴۰۴.۴.۱۰

مهرتج جهانگیر رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا م. الف: ۰۴۰۹

آگهی تحدید حدود اختصاصی

تجدید حدود ششادنگ یک قطعه زمین مرزویی به مساحت ۳۰۰۰ مترمربع دارای پلاک ۱۷۴ شماره ۱۴۰۴قرعی ۱۳- اصلی واقع در اراضی یلمه سالیان- بخش ۱۲- ثبت آق قلا مورد تقاضای حسن اربابی فرزند جمعه باستناد بصره ماده ۱۳ قانون ۱۲ ماده ۴۰ آیین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی در ساعت ۸ روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۴.۰۴.۱۴ در محل وقوع ملک واقع در اراضی یلمه سالیان- شهر آق قلا به عمل خواهد آمد. (چنانچه روز تجدید حدود به هر دلیلی از سوی دولت محترم تعطیل رسمی اعلام گردد عملیات تجدید در ساعت مقرر، روز بعد تعطیلی با تعطیلات انجام خواهد شد.) از این روز چنانچه مجاورت نسبت به تجدید حدود یا حقوق ارتباطی حق بر خود قائل است می تواند از تاریخ تنظیم مجلس تجدید حدود تا (۳۰) سی روز اعتراض خود را کتبا به ذکر شماره پلاک ثبتی به اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواستی به مرجع صلاح قضایی تقدیم نماید. در غیر این صورت تقاضای ثبت یا نمایند قانونی می تواند به دادگاه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود.

تاریخ انتشار: سه شنبه ۱۴۰۴.۰۴.۱۴

مناخ جهانگیر رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا م الف: ۴۰۸

آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳
آیین نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی
و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۳۲۹۰۸۰۱۳۲۰۰۰ تاریخ ۱۴۰۴/۳۲۹ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق فلا پرونده کلاس ۸۰۰۱۳۲۰۰۰ تصرفات مالکان و با معارض متقاضی آقای مشد دردی اسلامی فرزند عاشر قلیچ شماره شناسنامه ۱۹۶۷ کلملی ۹۷۹۴۹۹۸۴ صادره آق فلا در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۹۹۰/۳۸ مترمربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۱- اصلی واقع در آق فلا- اراضی قریه صحنه بخش ۶- حوزه ثبتی ملک شهرستان آق فلا تأیید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دویون به فاصله ۱۵ روز تأیید 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، درخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت اعتراض، مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: سه شنبه ۱۴۰۴/۰۴/۱۰

تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۴/۲۵

مزاج جهانفر رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق فلا م الف: ۴۵۰

آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳
آیین نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی
و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۳۹/۰۰۷۲۰۸۳۱۴۶۱۴ تاریخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۵ هیات موسس قانون تعیین تکلیف وضعیت بنی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در شهرستان آق قلا پرونده کلاس ۳۸-۱۴۴۱۴۴۱۴۴۱۴۴۱ تصورات مالکانه و با معارض متقاضی آقای نجم الدین دلچیه عبدالرحمن شماره سندنامه ۱۵۳۷۲ کدملی ۶۹۶۹۱۹۶۹۱ صادره آق قلا در ششادنگ یک قطعه زمین به پناى احداثی به مساحت ۵۸۶ مترمربع فرغوز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۲۸۶ فرعی ۱- اصلی واقع در آق قلا- فلکه قدس ضلع جنوبی غربی- بخش ۷ حوزه بنی ملک شهرستان آق قلا از سهمی مالک رسمی (حاجی یونس پورقاز) تأیید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دوتوب به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکتی متقاضی اعتراضی نداشته باشند می توانند از تاریخ انتشار آگاهی بگیرند و مدت دو ماه اعتراض خود را اعلام نمایند.

این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، درخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات مدت مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: سه شنبه ۱۴۰۴.۰۴.۱۴

تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۴.۰۴.۱۵

بهزار جعفری رئیس اداره ثبت اسناد و املاک این قلم الف: ۰۷

آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳
آیین نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی
و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۶/۳۲۰۸۰۰/۱۹۴ تاریخ ۱۴۰۶/۰۲/۲۳ هـ موضوع قانون تعیین تکلیف و ضمیمه ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد رسم رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان قزوین به شرح ذیل:

قلا قرینه کلاسسه ۱۴۰۷/۱۳۱۰۸۰۰/۱۰۱ تصورات ملکاته و بلاعبارضی متقاضی آقای تایماز قرنی فرزند عبدالوهاب شماره شناسنامه ۳۳ کدملی ۹۹۷۹۷۱۷۹۶ صادره آق قلا قرینه ششداگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۲۴/۳ مترمربع مفروز و مجزی نده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۳- اصلی واقع در قلا- اراضی قریه کسله- بخش ۱ حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا تأیید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب از دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، بدست قاضی که ماه از تاریخ تسلیم اعتراضات و ادخواس خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. ظرف مدت یک سال در صورت تقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: سه شنبه ۱۴۰۶/۰۴/۱۰

تاریخ انتشارنوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۶/۰۴/۱۵

پناه جعفر رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلام الف: ۴۱۹

آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳
آیین نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی
و ساختمان های فاقد سند رسمی

[illegible]

آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳
آیین نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی
و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۵۳۸، ۰۸۰۰، ۳۱۲، ۴۶، ۷۰، ۱۴ تاریخ ۰۳، ۰۳، ۴۰، ۱۴ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثانی اراضی و ساختمان‌ها قرار داد رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرنده کلاس ۸۸۰۰، ۰۸۰۰، ۱۴۱۰، ۱۴۰۰، ۱۴ تصرفات مالکانه و باعراض متناقض آقای عارف قره داشلی فرزند تاج محمد شماره شناسنامه و کادملی ۹۷۰۳۸۲۶۳۸ صادره آق قلا در ششلاک یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۰۰۰ مترمربع مفروز و مجزی شده جزئی از ایلاک ثبتی شماره ۲- اصلی واقع در آق قلا- ارضیه غربی- بخش حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا بنایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب بجری شده جزئی از این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرد ثبت می ماه از تاریخ تسلیم اعتراض خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت تقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: شه‌شنبه ۱۴۰۴.۰۱.۱۵

تاریخ انتشارنوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۴.۰۱.۲۵

همانچنانچه رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلام الف: ۴۲۰

آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳
آیین نامه اجرایی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی
و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۵۳۹، ۸۰۰، ۱۲۱۰، ۴۷۰، تاریخ ۱۳۰۲، ۴۰، هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌ها قاضی سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آقا قلا پورنده کلاسبه ۸۰۰۰، ۶۱۰، ۱۱۰، ۱۴۱۰، ۱۱۰، تصرفات مالکانه و بااعراض متناقض آقای عارف قره داشلی فرزند تاج محمد شماره شناسنامه و کدملی ۹۷۰۳۸۲۶۳۸ صادره از قلا در ششادگان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۲۱ مترمربع مفروز و مزبوره شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۲- اصلی واقع در آق قلا قریه طعنه- بخش ۷ حوزه زمین ملک ششادگان آقا قلا فانیید کرده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب رز دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض 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 تقضای امتداد مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: سه شنبه ۱۴۰۴/۰۸/۰۱ تاریخ انتشارنوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۸/۰۴

ریاست جاهر رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا الف: ۲۴۱

«

امام حسین ع و نفی اطاعت اجباری



محمود شفیعی

از ابتدای پیدایش حکومت در جغرافیای جهان اسلام تا کنون، سه نوع نظام سیاسی متفاوت پدید آمده اند: ۱. حکومت های برخاسته از اجماع و توافقی اختیاری جامعه اسلامی (بیعت همگانی آگاهانه و آزادانه) ۲. حکومت های برخاسته از اجماع تحمیلی و پذیرش اجباری (بیعت از روی تهدید، تطمیع و فریبکاری) ۳. حکومت های تحمیل شده بر جامعه از راه زور و شمشیر بدون توافقی همگانی و حتی بدون پذیرش تحمیلی (برپایی حکومت بدون هر گونه بیعت اختیاری یا اجباری) بهترین مثال برای دولت های اسلامی از نوع اول، حکومت های پیامبر ص و علی ع است. ورود پیامبر ص به یثرب و تبدیل آن به مدینه، تشکیل حکومت در مدینه و شیوه حکمرانی آن حضرت، همگی، با مجموعه ای از توافقی ها، از قبیل توافقی عقبه اول و دوم، صحیفه النبی و مشورت های پیوسته آن حضرت با مردمان خود، آغاز گشت و پایان یافت. هم چنین برپایی حکومت از سوی علی ع در مدینه و استمرار آن در کوفه، با خواهش عموم مردم و نخبگان درجه اول آن روز که از اقصی نقاط جهان اسلام، برای شورش بر ضد عثمان، در مدینه گرد آمده بودند، صورت گرفت. در درجه ای پایین تر تاسیس خلافت بعد از وفات پیامبر ص و روی کار آمدن سه خلیفه اول، کم و بیش، از راه بیعت خصوصی و عمومی، پا گرفت. شکل گیری این حکومت ها، علی رغم پایین بودن

عبار بیعت اختیاری درباره خلافت سه گانه، رضایت حداقلی را فراهم ساخته بود. حداقل دو خلیفه اول با رعایت اصول شریعت و بسط عدالت، حکمرانی خود را به پذیرش عملی از روی طیب خاطر، پیوند زدند. نوع دوم از نظام های سیاسی را بنی امیه در جهان اسلام بدعت گذاشتند. به ویژه، معاویه، فرزندش یزید را با مجموعه ای از بیعت های زوری و با تهدیدها و تطمیع های فراوان، به جانشینی برگماشت. معاویه از سال ۵۴ هجری تا ۶۰ هجری که درگذشت، در مدت شش سال توانست سران مهم جامعه بزرگ اسلامی در مکه، مدینه، عراق و شام را، به جز تعدادی از بزرگان صحابه در مدینه، از جمله عبدالله بن زبیر، عبد الرحمن بن ابی بکر، عبد الله بن عمر و حسین ابن علی ع، به تن دادن بر بیعت با فرزند ناخلف خود، یزید، مجبور سازد. به این ترتیب، بیعت، رضایت و پذیرش اختیاری حاکم پس از این تاریخ، فرو ریخت و حکومت های ظاهر ساز و فریبکار در لباس دین، بر جهان اسلام چیره گشتند و تا پایان خلافت عباسیان ادامه یافتند. این حکومت ها در ظاهر مدعی خلافت بودند و در واقع از منطق سلطنت پیروی می کردند. در این نوع حکمرانی، حکومت و حاکمان بر جامعه مالکیت پیدا می کنند و فرمانروایان حکومت را به جای حکمت و عدالت، بر تحکم و استبداد استوار می سازند. حکومت های ظاهرگرای بنا شده بر رضایت های

دروغین، به تدریج واسطه پدیداری حکومت های نوع سوم در جهان اسلام گشتند. دولت های نوع سوم حکومت هایی هستند که از بیعت ظاهری مبتنی بر زر و زور و تزویر هم گذشتند و حکمرانی برپایه غلبه را بر جهان اسلام تحمیل کردند. از زمان چیره شدن مغول ها بر جهان اسلام، کم و بیش، سلطنت های استبدادی در جهان اسلام سرنوشت مسلمانان را به دست گرفتند و پادشاهی را به عنوان تنها گزینه حکومت و حکمرانی نهادینه ساختند. امام حسین ع که در خانه وحی، ایمان، عدالت، صداقت، عقل و دانش و اخلاق، تربیت شده بود، نمی توانست بر وارونه شدن ارزش های سیاسی، با سکوت و پذیرش عملی، مهر تایید بزند. امام حسین ع، به ناچار، بیعت برخاسته از تهدید، تطمیع و تزویر را هم در سطح گفتار و هم در عرصه کردار به چالش کشید و برای روشن ماندن چراغ حقیقت در تاریخ اسلام و نشان دادن معیار مناسب برای حکومت حق و باطل، جان عزیزش را فدا کرد. بزرگ ترین درس سیاسی آن حضرت بر مسلمانان امروز این است که با حکومت های استبدادی سرسازگاری واگذارند و به سوی دولتی برخاسته از اراده عمومی پر گشایند. دین سوزی بزرگترین قربانی حاکمان و حکومت هایی است که بنام اسلام یا بدون آن، در کشورهای مسلمان بر اریکه قدرت نشسته اند.

استاد علوم سیاسی و عضو هیات علمی دانشگاه



و معلوم است که کیفیت این طرح نسبت به طرح اولیه کاهش یافته ولی اینکه توانسته یک طرح غیرممکن را امکان پذیر کند خود یک شگفتی است. در خاتمه جهت یادآوری، تعداد معدودی از معانی و مفاهیم بسیار گسترده این فلسفه فکری را تکرار می کنم: اندیشیدن، برنامه ریزی کردن و سپس به بهترین طریق ممکن عمل کردن. وقت شناسی، جلوگیری از هر خطا و اشتباه، صرفه جویی در هزینه های زائد، با کمترین نهاده بیشترین بازده را به دست آوردن و گوشزد کردن هر خطا با کمترین مصرف وقت و انرژی بیشترین عایدات را کسب کردن، هرگونه کار غلطی را اصلاح کردن، بهینه سازی و سنجیده عمل کردن، لامپ اضافه را خاموش کردن، تعدادی از معانی و مفاهیم گسترده آپتیمایزری است که به عقیده این فقیر نوشدارویی برای جبران عقب ماندگی های فرهنگی و اقتصادی ماست. چون اساس و پایه آپتیمایزری بر اندیشیدن استوار است و چون علت تمامی مشکلات و معضلات کشور از جمله تصادفات رانندگی از بی فکری است، به این نوشدارو نیاز داریم. در خاتمه از همه دلسوزان کشور به ویژه مسئولان محترم جرائد و مسئولان محترم صدا و سیما استمداد می طلبم که در شناساندن این کلمه و مفهوم نجات بخش آن کمک کار ملت ایران باشند.

با توجه به راندمان کار به نظر می رسید که فقط حمل خاک ها بالغ بر ۵۰ سال وقت لازم دارد. در طول سه سال که طرح نیمه کاره رها شده بود در فصول بارندگی زمین گود شده تبدیل به برکه های وسیع آب می شد و بدگویان طعنه می زدند در آب ها پرورش ماهی کنید. زمین فوتبال نابود شده بود و کاری از هیچکس بر نمی آمد و طرح به امان خدا سپرده شده بود. در آن زمان فقط و فقط آقای منصوریان بدون دستمزد و همواره با هزینه شخصی به دنبال سامان دادن به این طرح بودند. پس از سه سال و چندی که از شروع اجرای طرح گذشته بود بر همگان آشکا گردیده بود که این طرح امکان اجرا ندارد. بالاخره دوندگی ها و مراجعات مکرر آقای محمدرضا منصوریان به نتیجه رسید و در جلسه ای که اکثر مسئولان ذیربط حضور داشتند قرار شد طرح تغییر کند به طوری که قابل اجرا باشد. بدین صورت که تپه های خاک را که سه سال باد و باران و یخبندان زمستانه را گذرانده بود و تقریباً احیا شده بود به زمین بازگردانده شود و در طول زمین به فاصله هر ۲۰ متر یک زهکش عرضی به عمق یک متر و پهنای عرض پاکت بیل مکانیکی (۶۰ سانتی متر) حفر شود و دو زهکش طولی در دو طرف زمین فوتبال، زهکش های عرضی را به هم مرتبط نمایند و جزئیاتی دیگر با این تغییر، هزینه خرید و حمل گراویل دانه بندی به کمتر از ۵ درصد طرح اولیه کاهش یافت و هزینه حمل خاک ها هم به صفر رسید در نتیجه در هزینه بازسازی زمین بالغ بر ۹۶ درصد صرفه جویی انجام گرفت و بدین ترتیب طرح امکان اجرا پیدا کرد و با پشتکار آقای منصوریان و مراجعه به همه ادارات به ویژه ادارات ذیربط، جلب مشارکت عمومی حاصل گردید و طرح بازسازی زمین فوتبال در کمتر از چهار ماه به پایان رسید. در اینجا اینکه چه ادارات و چه کسانی مددکار آقای منصوریان بودند بحث ما نیست، مهم این است که با تغییر یک طرح در جهت بهبود (آپتیمایزری) بیش از ۹۶ درصد صرفه جویی انجام گرفته، عقل درک می کند که وقتی آپتیمایزری بتواند در اجرای یک طرح ۹۶ درصد کاهش هزینه در پی داشته باشد، در همه کارها هم می تواند مشکل گشا باشد. البته ۹۶ درصد صرفه جویی در یک طرح استثنایی است

صحبت می کنم و مقالاتی نوشته ام تاکنون آنگونه که باید این کلمه شناخته نشده است. تاکنون هر چه که گفتم و نوشتم درباره شناخت ماهیت علمی این واژه بوده است اکنون می خواهم یک اعجاز آشکار آپتیمایزری را تعریف کنم که جلب توجه کند و دیگر به آن به مانند یک کلمه دشوار علمی نگریسته نشود بلکه به صورت یک ورد جادویی برای حل مشکلات فرهنگی و اقتصادی توجه شود. اکثر ورزشکاران قدیمی به ویژه پیشکسوتان فوتبال گرگان با ماجرای تاخیر تاسف بار بازسازی استادیوم فوتبال شهر گرگان آشنا هستند. در حدود ۳۵ سال قبل زمین فوتبال گرگان خاک آلود شده بود به طوری که در زمان بازی، گرد و خاکی نفس گیر ایجاد می کرد و با اندک بارندگی گل آلود می شد و امکان بازی به ویژه برگزاری مسابقات فوتبال را نداشت. پیست دوومیدانی هم مخروبه بود. برای حل این مشکلات طرحی نسنجیده بدون درنظر گرفتن مخارج هنگفت ارائه گردیده بود. بدین ترتیب که در سطح حدود ۱۵ هزار مترمربع مساحت زمین فوتبال و پیست دوومیدانی اطراف آن در ابتدا یک متر خاک سطحی زمین با بلدوزر در هفت محل زمین به صورت تپه هایی مجزا تل انبار شود و سپس با لودر و کامیون خاک ها به خارج از زمین حمل گردیده و به جای آن به ارتفاع یک متر گراویل دانه بندی فرش شود؟! و سپس روی زمین فوتبال خاک زراعی ریخته و چمن طبیعی کاشته شود و پیست دوومیدانی هم تارتان شود؟! لازم به ذکر است این طرحی متداول برای ساخت استادیوم های ورزشی بزرگ در کشورهای ثروتمند و پرباران است. یک متر خاک سطحی با بلدوزر در هفت محل داخل زمین جمع آوری گردید ولی دیگر بودجه و پولی باقی نمانده بود و همگان طرح را رها کرده مستاصل مانده بودند و فقط زنده یاد آقای محمدرضا منصوریان از پیشکسوتان، مربی و عضو هیئت فوتبال گرگان که انسانی شریف و سخت کوش بودند با کمک های مردمی و کمک از ادارات و نهادهای دولتی لودر و کامیون تهیه می کردند و چند روزی به حمل خاک می پرداختند. سه سال و چندی از جمع آوری خاک ها گذشته بود و چند هفته ای هم آقای منصوریان هفته ای یکی دو سه روز به تخلیه خاک ها می پرداختند.

«

کلید رمز پیشرفت و موفقیت هر فرد و هر جامعه آپتیمایزری



اسفندیار قبادی

با وجود آنکه چندین سال است که درباره آپتیمایزری

جادوی خواندن؛ قدرتی پنهان در دل کلمات

می‌دهید. این کار برای مغز شما با کلمات ناآشنا دشوارتر است. به عنوان مثال، سعی کنید کلمه زیر را بخوانید: "تَشْتَت" وقتی کلمه ناآشنایی مانند این را می‌خوانید، مغز شما مسیر انحرافی را طی می‌کند. باید کل کلمه را دوباره به هجاهای آن تقسیم کند و آنها را یکی یکی بخواند (ت-ش-ت-ت). این فرآیند کمی بیشتر طول می‌کشد. از آنجا که شما یاد گرفته‌اید که چگونه هر حرف را به زبان فارسی تلفظ کنید، می‌توانید یک کلمه ساختگی مانند "تَشْتَت" را نیز با صداگذاری آن، هجا به هجا، بخوانید. با ترکیب صداها، می‌توانید کلمه را به طور کامل بخوانید. این قدرت جادویی به شما امکان می‌دهد هر کلمه‌ای را بخوانید، چه معنی دار باشد و چه کاملاً ساختگی. شاید به یاد داشته باشید که قبلاً خواندن هر کلمه حرف به حرف چقدر خسته‌کننده بود. اکنون که کلمات را بیشتر به عنوان واحدهای کامل تشخیص می‌دهید، خواندن بسیار آسان‌تر شده است. به عنوان خوانندگان باتجربه، می‌توانیم کلمات آشنا را به سرعت و به طور خودکار تشخیص دهیم. با این حال، ما می‌توانیم با ترکیب صداهای حروف و هجاهای منفرد در یک کلمه کامل، کلمات ناآشنا را نیز بخوانیم.

قدرت جادویی: خواندن جملات

تشخیص سریع کلمات برای دومین قدرت جادویی ضروری است. در روان خواندنی شما این کار را با ترکیب اجزای کوچک برای تشکیل اجزای بزرگتر یعنی همان جملات کامل انجام می‌دهید. آزمایش‌هایی که بر روی حرکات چشم افراد هنگام مطالعه صورت گرفته نشان می‌دهد که ما کلمه به کلمه، یکی پس از دیگری نمی‌خوانیم. در عوض، چشمان ما حرکات سریع و تندی انجام می‌دهند. گاهی اوقات به جلو می‌پرند، گاهی به عقب. گاهی اوقات توقف‌های کوتاهی می‌کنیم، گاهی حتی کلمات را رد می‌کنیم. می‌توانید خودتان این را امتحان کنید. از کسی بخواهید متنی را برای شما بخواند و چشمان او را هنگام انجام این کار تماشا کنید. متوجه خواهید شد که چشمان آنها هنگام خواندن مدام به جلو و عقب می‌پرند. با تمرکز روی کلمات مهم و رد کردن کلمات بی‌اهمیت، خوانندگان باتجربه می‌توانند بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ کلمه در دقیقه بخوانند. هرچه بیشتر خواندن را تمرین کنیم، می‌توانیم جملات کامل را سریع‌تر بخوانیم. حتی اگر فیلترها ناگهان برعکس شوند، فقط با چند مشکل مواجه خواهید شد. آیا متوجه حرف گمشده در جمله بالا شدید؟! اگر نه، به این دلیل است که مغز شما دیگر روی حروف تکی تمرکز نمی‌کند. در عوض، کل کلمات را تشخیص می‌دهد و از آنها برای ساختن جملات استفاده می‌کند. این خواندن روان جملات به شما کمک می‌کند تا بیشتر روی معنای آنچه می‌خوانید تمرکز کنید و متون را بفهمید.



می‌کند، تشخیص کلمات است. وقتی کلمات را می‌خوانید، اتفاقات زیادی همزمان رخ می‌دهد. ابتدا، در ذهن خود تصور می‌کنید که حروف در زبان گفتاری چگونه به نظر می‌رسند. اگرچه حروف فقط چند نقطه و خط هستند، شما یاد گرفته‌اید که حروف چه صداهایی ایجاد می‌کنند. حرف "عین" را می‌توان به صورت چسبان، وسط و شکل اول نوشت اما همچنان آن را عین می‌شناسید و هنوز هم می‌دانید که چگونه آن را در کلماتی مانند عمه، معما، شمع، شرع تلفظ کنید. مغز شما این حروف تکی را کنار هم قرار می‌دهد تا هجاها را تشکیل دهد، و سپس این هجاها را با هم ترکیب می‌کند تا کلمات کامل را تشکیل دهد. برای خوانندگان باتجربه، این اتفاق به طور خودکار و بسیار سریع رخ می‌دهد. سعی کنید به کلمه زیر بدون خواندن آن نگاه کنید: "پادشاه" این ممکن نیست، اینطور نیست؟ به عنوان خواننده، ما یاد گرفته‌ایم که کلمات آشنا را "با یک نگاه" تشخیص دهیم. این در صورتی امکان‌پذیر است که شکل نوشتاری کلمه به عنوان یک تصویر در مغز شما ذخیره شود. برای اینکه چنین تصویری در مغز شما شکل بگیرد، باید قبلاً کلمه را بارها خوانده باشید. در نتیجه، تصویری از کلمه سپس در نوعی فرهنگ لغت در مغز شما ذخیره می‌شود. در نهایت، مغز شما می‌تواند به این تصویر دسترسی پیدا کند و شما می‌توانید کلمه را در عرض میلی‌ثانیه تشخیص دهید. در این مرحله، شما دیگر هر حرف را تک تک تشخیص نمی‌دهید، بلکه کل کلمه را یکجا تشخیص

ذهن است. هر کتاب، مقاله و نوشته‌ای، دنیایی نو پیش روی ما می‌گشاید؛ دنیایی پر از ایده‌ها، احساسات و تجربیات دست‌نخورده. خواندن دریچه‌ای است به سوی دانش و آگاهی، و ابزاری است برای درک بهتر خود و جهان پیرامون. با هر صفحه که ورق می‌زنیم، گویی گامی به سوی روشنایی برمی‌داریم و افق‌های جدیدی در برابر چشمانمان نمایان می‌شود.

همدلی، ارمان جادویی خواندن

یکی از شگفت‌انگیزترین جنبه‌های خواندن، توانایی همدلی و درک احساسات دیگران است. وقتی داستانی را می‌خوانیم، خود را به جای شخصیت‌های آن قرار می‌دهیم، با شادی‌هایشان شاد می‌شویم و با غم‌هایشان اشک می‌ریزیم. این تجربه به ما کمک می‌کند تا دیدگاه‌های متفاوتی را درک کنیم و با انسان‌های دیگر ارتباط عمیق‌تری برقرار کنیم. خواندن پلی است میان قلب‌ها، و ابزاری است برای ساختن جهانی مهربان‌تر و همدل‌تر.

نحوه همکاری قدرت‌های جادویی مختلف هنگام خواندن

حال باید دید که هنگام استفاده از این قدرت‌های جادویی چه اتفاقی در مغز شما می‌افتد و چگونه همه آنها هنگام خواندن با هم کار می‌کنند.

قدرت جادویی: تشخیص کلمات

اولین قدرت جادویی که مغز شما به خواندن مرتبط

تا به حال به این فکر کرده‌اید که خواندن چه توانایی شگفت‌انگیزی به شما می‌بخشد؟ گویی قدرت‌های جادویی در دستانتان دارید! می‌توانید کلمات ناآشنا را به سرعت رمزگشایی کنید، جملات پیچیده را روان بخوانید و حتی با چشمان بسته، دنیایی از تصاویر را در ذهن خود خلق کنید. این قدرت‌ها، همچون تکه‌های پازل، کنار هم قرار می‌گیرند و «خواندن» را به تجربه‌ای جادویی تبدیل می‌کنند. به گزارش ایرنا زندگی، در میان مهارت‌های بی‌شماری که در زندگی می‌آموزیم، خواندن جایگاه ویژه‌ای دارد. این توانایی فراتر از صرفاً رمزگشایی کلمات است؛ خواندن دریچه‌ای است به دنیای دانش، تخیل و تجربه‌های گوناگون. لحظه‌ای را به یاد آورید که برای اولین بار توانستید یک جمله را به تنهایی بخوانید. حتماً احساسی شبیه به کشف یک راز بزرگ داشتید. این احساس، همان جرقه‌ای است که جادوی خواندن را در وجود ما روشن می‌کند. با ورود به دبستان، جادوی خواندن آغاز می‌شود. یادگیری حروف، دری به دنیای بی‌کران تخیلات و ماجراجویی‌ها می‌گشاید. پس از مدتی، به راحتی کلماتی ناآشنا را می‌خوانید و جملاتی را درک می‌کنید که فراتر از ظاهرشان هستند. این توانایی، همان جادوی خواندن و درک مفاهیم پیچیده از دل خطوط ساده است. خواندن به ما این امکان را می‌دهد که در زمان و مکان سفر کنیم، با شخصیت‌های خیالی هم‌ذات‌پنداری کنیم، از تجربیات دیگران درس بگیریم و دیدگاه‌های خود را گسترش دهیم. اما جادوی خواندن تنها به کسب اطلاعات و سرگرمی محدود نمی‌شود. این مهارت، ابزاری قدرتمند برای رشد فردی و اجتماعی است. با خواندن، دایره واژگان ما گسترده‌تر می‌شود، قدرت تفکر انتقادی مان افزایش می‌یابد و توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران را پیدا می‌کنیم. خواندن به ما کمک می‌کند تا درک بهتری از خود، جهان پیرامون و جایگاهمان در آن داشته باشیم. به همین دلیل است که می‌توان گفت خواندن، کلیدی است برای گشودن قفل‌های موفقیت و خوشبختی.

جادوی خواندن

مهارت خواندن کمی شبیه قدرت‌های جادویی است، برای مثال؛ می‌توانید کلمات را به سرعت تشخیص دهید حتی اگر قبلاً آنها را ندیده باشید. می‌توانید جملات کامل را کاملاً روان بخوانید، حتی وقتی که حروف به هم چسبیده‌اند. همچنین می‌توانید از تخیل خود برای ایجاد تصاویر در ذهن خود از یک متن استفاده کنید، حتی اگر متن آنها را با جزئیات توصیف نکند. همه این قدرت‌های جادویی، تشخیص کلمات، خواندن جملات و درک متون گرد هم می‌آیند تا چیزی را که ما "خواندن" می‌نامیم، بسازند.

سفر به اعماق ذهن با کلیدواژه‌ها

فراتر از رمزگشایی صرف، خواندن سفری اکتشافی به اعماق

در این حوزه رتبه پنجم کشور را کسب کرده است. وی از فعالیت ۴۷ هزار کارگاه در استان و انجام بیش از هفت هزار و ۶۰۰ بازرسی ایمنی توسط ۱۵ بازرس خبر داد. همچنین اعلام کرد تاکنون بیش از ۱.۵ میلیون نفر از طرح کالابرگ الکترونیکی بهره‌مند شده‌اند که خدمات آن از طریق ۱۱ هزار فروشگاه ارائه می‌شود. در این نشست، تصمیم بر آن شد که جلسات شورای هماهنگی تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان، با حضور میدانی در شهرستان‌ها و همراه با برگزاری میز خدمت برگزار شود.

لزوم شناسایی و ساماندهی اتباع خارجی غیرمجاز به‌عنوان یکی از راهبردهای اصلی در جهت تقویت بازار کار برای نیروی انسانی بومی یاد کرد. وی با اشاره به تأکید مقام معظم رهبری بر ارتقای سهم تعاون در اقتصاد کشور به ۲۵ درصد، خواستار حمایت جدی‌تر مجلس و مدیران اجرایی اصز توسعه تعاونی‌ها و ایجاد یک خط اعتباری ویژه برای این بخش شد. هلاکو همچنین به رسیدگی به بیش از پنج هزار دادخواست کارگری در سال گذشته با میانگین زمانی ۱۹ روز اشاره کرد و افزود: گلستان

تمرکز بر توسعه تعاونی‌ها و افزایش فرصت‌های شغلی در گلستان

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان بر ضرورت حمایت از تعاونی‌ها و تسریع در ارائه تسهیلات اشتغال‌زایی برای تقویت بازار کار استان تأکید کرد. به گزارش روابط عمومی، ایوب هلاکو از