

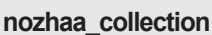
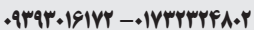


در خدمت همشهریان عزیز

دوخت فرم مدارس متوسطه اول و دوم

شامل مانتو، شلوار ، مقنعه و انواع شومیز

سفارش همه روزه از ساعت ۹ الی ۱۴ - میر مجیدی



■ مریم قرآنی

مراسم روزهای مختلف همواره نشان از تلاش ها و فعالیت‌هایی دارد که در سال گذشته انجام شده است و نهادهای تلاش می‌کنند تا با بهره‌برداری از فرصت آن روز یا هفته توانمندی‌ها و قوت‌های خود را به مخاطبان عرضه نمایند. اگر مبنای چنین نگرشی بگذاریم باید بگوییم که مراسم روز خبرنگار سال جاری نشان از رخوت و فرسودگی دستگاه اطلاع‌رسانی گلستان داشته و دارد. نگاهی به سخنران‌ها و تحلیل محتوای سخنرانی‌های انجام شده نشانگر آن است که گویا روزنامه‌نگاری در گلستان در حال رسیدن به پایان خط است، فقدان نسل جدید روزنامه‌نگاری در نبود آموزشی که باید در تمام این سال‌ها جدی گرفته می‌شد و یا ضعف و فتور ساختارهای اقتصادی و در کنار آن بی‌برنامگی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی و عدم راهبردی معلوم در مسیر اطلاع‌رسانی، مطبوعات و رسانه‌های گلستان را در بهترین حالت به رسانه‌های روابط عمومی ادارات تبدیل کرده است، رسانه‌هایی بدون تحلیل، بدون مخاطب و بدون چشم‌انداز برای آینده. از سوی دیگر نهادهای مطبوعاتی مانند خانه مطبوعات چنان به رخوت دچارند که گویی اصولاً وجود خارجی ندارند، با چنین شرایطی به نظر می‌آید باید مدیریت فرهنگی گلستان به خود تکانی بدهد و با آموزش و برنامه‌ریزی رسانه‌ها را در مسیر توسعه یاری کند، پشت‌گوش‌اندازی و باری به هر جهت بودن و تنها اتکا به روابط سنتی و خالی از ابتکار نتیجه‌ای نخواهد داشت، بنابراین اینک که فرصتی برای دولت فراهم است و مدیری جدید سکاندار است با اصلاح رویکردها و تاکتیک‌ها باید روح ابتکار و خلاقیت را در نسل جوان دمید و با تربیت روزنامه‌نگاران خلاق و توانا آب رفته را به جوی بازگرداند. فراموش نکنیم که وضعیت رسانه‌های اکنون، محصول سال‌هایی تأدبیری و ناتوانی در سیاست‌ورزی و اندیشه‌ورزی واقع‌بینانه در مطبوعات و رسانه‌ها در ساختار اجرایی کشور و ناتوانی مدیران در استان هاست اما هنوز فرصت پیش‌روی ماست اگر از امروز اصلاح را آغاز کنیم می‌توانیم سال بعد امیدوار باشیم تا جشنواره‌ای باشکوه از تولیدات روزنامه‌نگاران گلستان داشته باشیم و الا باید دوره کنیم روز را هنوز را.

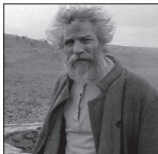
ملیرمسئول

عمومی گلستان است
کمبود اعتبار سد راه توسعه کتابخانه‌های



2

سفری فلسفی در دل فیلم «اسب تورین» اثر بلا تار
بادی که همه چیز را می بلعد



عزم مالی برای به ثمر نشاندن
امید ۹۰ هزار سهامدار



3

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

سه شنبه ۲۱ مرداد ماه ۱۴۰۴ / سال بیست و هفتم / شماره ۳۰۲۴ / ۸ صفحه / ۲۵۰۰ تومان

زندگی و مرگ در آثار کیارستمی



« »

استرس و پرخوری عصبی؛ چگونه کنترل را دوباره به دست بگیریم؟



« »

برای رشد بهتر و آرامش نوزادتان
آواز بخوانید



« 人 »

چرا ایران با این همه گاز، باز هم کم می آورد؟

گرفتار فائرازی

فرزاد نجفی - ایران دومین دارنده ذخایر گاز طبیعی جهان و سومین تولیدکننده بزرگ آن است، اما در زمستان ها دچار بحران کمبود گاز می شود. صنایع بزرگ خاموش می شوند و خانوارها با قطعی برق و گرما رو به رو هستند. مصرف سالانه گاز در ایران به ۲۴۲ میلیارد مترمکعب رسیده، طول شبکه خانگی آن معادل ۲.۲ برابر قطر زمین است و ناترازی عمیق در زیرساخت، قیمت گذاری و حکمرانی باعث شده «ابرقدرت گازی» منطقه به واردکننده زمستانی گاز از ترکمنستان تبدیل شود. این یادداشت، با مرور واقعات های عدلی و نقد سیاست های گذشته، مسیرهای اصلاحی پیش رو را بر اساس تجربه جهانی بازخوانی می کند. -ایران با ذخایر تایید شده ای معادل ۱.۳۲ تریلیون مترمکعب، پس از روسیه، دومین دارنده منابع گاز جهان است. تولید سالانه گاز ایران نیز با رسیدن به ۲۵۷ میلیارد مترمکعب، جایگاه سوم جهانی را به این اختصاص داده است. با این حال، سهمی که از این منابع به توسعه پایدار می رسد، بسیار کمتر از ظرفیتهای بالقوه کشور است. مصرف داخلی، گاز ایران به ۲۴۲



صرف گاز در ایران نیز ششانی از
بگی با اصول حکمرانی انرژی دارد.
های کشور با اندامانی زیر ۳۵ درصد،
د از کل گاز کشور را مصرف می
سالانه بیش از ۲۰ میلیارد مترمکعب
این بخش هدر می رود. بخش
تجاری و صنایع خرد نیز حدود ۴۷
از کشور را مصرف می کنند در
به یازده مصرفی آن ها پایین است.
که گازرسانی به بخش خانگی در
ادل ۲۲ برابر قطر کره زمین است؛
که بیش از آن که نشانی از توسعه
ویای سرمایه گذاری گسترده بدون

میلیارد مترمکعب در سال رسیده است؛ یعنی بیش از ۹۷ درصد از کل تولید. این در حالی است که کشورهای پیشرفته با وجود تولید بالاتر به دلیل سیاست های بهره ورنه، مصرف بسیار بهینه تری دارند. برای مثال، ایالات متحده با تولید ۹۵۰ میلیارد مترمکعب، توانسته با سیاست های تعرفه ای، فناوری های کم مصرف و سبد انرژی متنوع، وابستگی خود به گاز را در حدود ۳۵ درصد نگه دارد. در مقابل، بیش از ۷۲ درصد سبد انرژی ایران به گاز طبیعی وابسته است؛ رقمی بی سابقه که زنگ خطر نایابداری انرژی را به صدا درآورده است.

ادامه در صفحه ۲

www.golshanemehr.com

ادامه تیر اول



مدل قیمت گذاری گاز در ایران طی دهه های گذشته بر پایه یارانه های فراگیر، بدون هدفمندی واقعی و فاقد نظارت کارآمد شکل گرفته است. این سیاست، نه تنها منجر به رفتار مصرفی پرهزینه و غیر بهره ور شده، بلکه فرصت توسعه انرژی های جایگزین را نیز از بین برده است. بر اساس گزارش مرکز پژوهش های مجلس، یارانه پنهان گاز طبیعی در ایران بیش از ۶۰ میلیارد دلار در سال برآورد شده است؛ رقمی معادل دو برابر درآمد نفتی سال ۱۴۰۲. این یارانه پنهان در حالی پرداخت می شود که در نبود آن، امکان توسعه زیرساخت و صادرات به صورت پایدار فراهم می شد. -مقایسه قیمت داخلی و جهانی گاز به روشنی نشان می دهد ایران چه میزان از منابع خود را به بهای ارزان در داخل مصرف می کند و از فرصت های صادراتی محروم می ماند. در حال حاضر، متوسط قیمت فروش گاز به صنایع در ایران حدود ۵ سنت بر مترمکعب است، در حالی که قیمت جهانی گاز (بر اساس بازارهای TTF اروپا یا Henry Hub آمریکا) حدود ۲۵ سنت است. این بدان معناست که به ازای هر مترمکعب گاز، حدود ۲۰ سنت زیان فرصت صادراتی ایجاد می شود. با توجه به مصرف ۲۴۲ میلیارد مترمکعبی گاز در سال، هزینه فرصت مصرف یارانه ای گاز معادل ۴۸.۴ میلیارد دلار در سال است. این عدد بدون احتساب هدررفت در فلرینگ یا نشت شبکه محاسبه شده است. اگر حدود ۳۰ میلیارد مترمکعب گاز هدررفته نیز با قیمت جهانی عرضه می شد، حدود ۶ میلیارد دلار دیگر می توانست به اقتصاد کشور اضافه شود. -یکی از عوامل اساسی که وضعیت امروز را پیچیده تر کرده، تأثیر تحریم های خارجی، به ویژه تحریم های آمریکا بر صنعت گاز ایران است. تحریم ها، دسترسی ایران به فناوری های نوین، تجهیزات پیشرفته حفاری و نگه داشت، سرمایه گذاری خارجی و بازارهای صادراتی را به شدت محدود کرده اند. توسعه پروژه های زیرساختی مانند تأسیسات LNG، ارتقاء تجهیزات نیروگاهی یا ایجاد خطوط لوله صادراتی به بازارهای جهانی، نیازمند همکاری با شرکت های بین المللی و دسترسی به سرمایه خارجی است. اما ایران در سال های اخیر نه تنها امکان جذب سرمایه گذار نداشته، بلکه بسیاری از پروژه های

توسعه ای به دلیل خروج شرکت های بزرگ خارجی (مانند توتال از پروژه فاز ۱۱ پارس جنوبی) متوقف یا کند شده اند. در نبود تعامل بین المللی، حتی امکان انتقال فناوری های کاهش فلرینگ، بازیافت گرما و تولید همزمان برق و حرارت (CHP) نیز کاهش یافته است. همچنین صادرات گاز به اروپا یا هند عملاً غیرممکن شده و ایران تنها به بازارهایی محدود مانند عراق یا ترکیه وابسته مانده است؛ آن هم با قراردادهایی نه چندان سودآور و گاه همراه با تنش های سیاسی. - تجربه بحران های اخیر، به ویژه زمستان های سرد همراه با قطعی گاز خانگی، تعطیلی صنایع و همچنین توقف تولید در فازهایی از پارس جنوبی نشان داده که نظام انرژی ایران دیگر از ناترازی ساختاری عبور کرده و وارد فاز مخاطرات امنیت انرژی شده است. در شرایط فعلی، طبق برآورد رسمی وزارت نفت، برای حفظ روند تولید فعلی، ایران نیازمند سرمایه گذاری بیش از ۴۰ میلیارد دلاری در زیرساخت گاز طی دهه آینده است. این در حالی است که توان تامین مالی این سرمایه گذاری در دولت وجود ندارد و همچنین در غیاب اصلاح ساختارهای قیمت گذاری، انگیزه برای این سطح از سرمایه گذاری به ویژه از سوی بخش خصوصی و سرمایه گذاران خارجی فراهم نخواهد شد. - با توجه به تجربه کشورهای موفق در حکمرانی انرژی مانند نروژ، ژاپن، آلمان و شیلی، می توان سه محور اصلی را

به عنوان جهت گیری های اصلاحی در ایران پیشنهاد داد: ۱. اصلاح الگوی مصرف گاز: این محور شامل اقداماتی چون ارتقاء راندمان نیروگاه ها، بهینه سازی تجهیزات خانگی، کنترل نشت شبکه، کاهش فلرینگ (که بیش از ۱۸ میلیارد مترمکعب در سال برآورد می شود) و افزایش بهره وری در صنایع پرمصرف است. به عنوان نمونه، اگر همین ۱۸ میلیارد مترمکعب گاز هدررفته در فلر به جای سوزاندن به نیروگاه های برق تزریق شود، می توان با راندمان معمولی (۳۰ درصد) حدود ۶۰۰۰ مگاوات ظرفیت تولید برق سالانه و در صورت استفاده از نیروگاه های سیکل ترکیبی (با راندمان ۵۵ درصد) تا ۱۲۰۰۰ مگاوات برق قابل عرضه به شبکه تولید کرد. این حجم از انرژی می تواند نه تنها بخشی از کمبود زمستانی را جبران کند، بلکه زمینه ساز صادرات برق یا کاهش مصرف گاز در سایر بخش ها باشد. به کارگیری فناوری های بازیافت گازهای فلر، احداث واحدهای کوچک تولید برق در محل و تزریق مجلد به میادین نفتی از جمله راهکارهای قابل اجرا در این حوزه است. ۲. بازنگری نظام قیمت گذاری: اصلاح تعرفه ها به صورت پلکانی، حذف تدریجی یارانه های قیمتی و جایگزینی آن ها با یارانه های نقدی هدفمند برای دهک های آسیب پذیر، یکی از ابزارهای کارآمد اصلاح مصرف و افزایش عدالت در دسترسی به انرژی است. تجربه کشورهای مانند شیلی نشان داده

که این مسیر می تواند کارا و قابل پذیرش باشد. ۳. بازسازی حکمرانی انرژی: تشکیل نهاد مستقل تنظیم گر انرژی با وظایف مشخص در تعیین استانداردهای مصرف، نظارت بر تعرفه ها، تنظیم بازار انرژی و راهبری پروژه های توسعه ای، پیش نیاز ایجاد ثبات و شفافیت در بخش انرژی کشور است. این نهاد باید مستقل از تغییرات سیاسی دولت ها عمل کرده و بر پایه داده، قانون و پاسخ گویی فعالیت کند. - برای تحقق توسعه پایدار در حوزه گاز، صرفاً اصلاح ساختار داخلی کفایت نمی کند. ایران به عنوان یکی از قدرت های گازی جهان، باید وارد فاز توسعه صادراتی شود. از نظر نگارنده، توسعه واقعی به معنای توانایی ایران در صادرات پایدار و مستمر گاز به بازارهای بزرگ جهانی به ویژه اروپا است؛ در حالی که این هدف در کوتاه مدت فاقد زیرساخت، امکان پذیری فنی و بستر ژئوپلیتیکی مناسب است. در چنین شرایطی، تمرکز بر بازارهای همسایه مانند عراق، ترکیه، پاکستان و افغانستان با هزینه زیرساخت کمتر و بازدهی سریعتر، رویکرد واقع بینانه تری خواهد بود. در هر صورت، تحقق این هدف مستلزم تعریف یک سناریوی گام به گام است که تا افق ۱۴۱۰ بتواند حداقل ۵۰ میلیارد مترمکعب صادرات گاز در سال را محقق سازد. این سناریو بر چهار رکن استوار است: کاهش مصرف داخلی به کمتر از ۲۰۰ میلیارد مترمکعب با اصلاح تعرفه ها و ارتقاء بهره وری (۱۴۰۴ تا ۱۴۰۶)، جذب سرمایه خارجی برای توسعه تأسیسات LNG یا خطوط لوله صادراتی به هند، ترکیه یا اروپا (۱۴۰۵ تا ۱۴۰۷)، تشکیل نهاد مستقل تنظیم گر انرژی برای پایش تعرفه ها و مصرف (۱۴۰۵) و راه اندازی تأسیسات ذخیره و انتقال LNG و صادرات رسمی از ۱۴۱۰ به بعد. تحقق این برنامه می تواند سالانه بیش از ۱۲ میلیارد دلار درآمد ارزی پایدار برای کشور ایجاد کند و جایگاه ایران را در بازار جهانی انرژی تثبیت نماید. تنها در این صورت است که کشور می تواند از منابع گازی خود حداکثر ارزش افزوده را ایجاد کرده و از وابستگی به درآمدهای نفتی و ناپایداری های داخلی عبور کند. این اصلاح ساختاری باید بر پایه منطق اقتصاد انرژی بنا شود، نه ملاحظات سیاسی و موقتی. آینده گاز ایران، نه در گسترش شبکه مصرف، بلکه در تبدیل آن به ابزار قدرت پایدار در سطح منطقه و جهان رقم خواهد خورد.

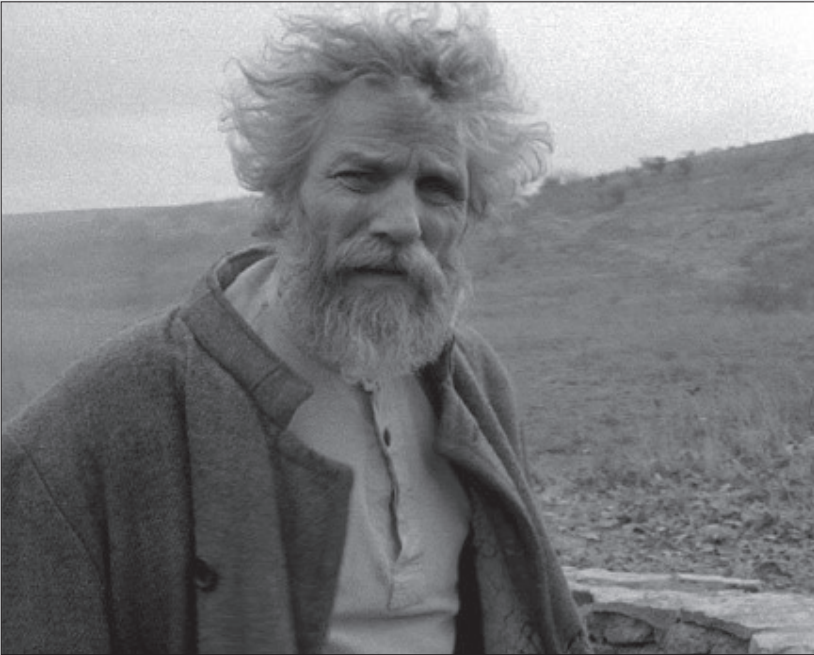
پژوهشگر توسعه

کمبود اعتبار سده توسعه کتابخانه های عمومی گلستان است

کتابخانه های عمومی واریز کنند، اما در پنج ماه گذشته، شهرداری های گرگان و گنبد حتی یک ریال پرداخت نکرده اند. میرزاعلی ادامه داد: سال گذشته با پیگیری های گسترده، حدود ۵۵ میلیارد ریال از محل سهم نیم درصد شهرداری گرگان دریافت شد اما امسال هیچ پرداختی صورت نگرفته در حالی که این اعتبارات برای تعمیرات، تجهیز و توسعه فضاهای فرهنگی کتابخانه ها حیاتی است. میرزاعلی همچنین از فعالیت ۲۶ کتابخانه روستایی در گلستان خبر داد و گفت: نهاد آمادگی دارد در روستاهای بالای ۲۵۰۰ نفر جمعیت که ساختمان مناسب ارائه دهند، کتابخانه راه اندازی کند. وی با اشاره به استقبال گسترده مردم از کتابخانه ها افزود: در بسیاری از کتابخانه های مراکز شهرستان، پیش از بازگشایی، ده ها نفر منتظر ورود هستند و در ساعات اوج مراجعه، کمبود فضای نشستن به چالشی جدی تبدیل شده است. مدیرکل نهاد کتابخانه های عمومی گلستان تأکید کرد: ارتقای فرهنگ مطالعه و دسترسی آسان مردم به کتاب، هدف اصلی ماست و تحقق این هدف نیازمند حمایت جدی دستگاه ها و شهرداری هاست.



مدیرکل نهاد کتابخانه های عمومی گلستان با اشاره به برخوردارنبودن شهرهای جلین، قرق، گلی داغ، مراوه تپه، تاتار رامیان و ینقاق از کتابخانه عمومی گفت: با وجود آمادگی نهاد برای تجهیز و راه اندازی کتابخانه در این مناطق، کمبود اعتبار و همکاری محدود برخی شهرداری ها مانع اصلی تحقق این هدف است. به گزارش روابط عمومی، آخوند عبدالحی میرزاعلی با اشاره به فعالیت ۷۳ کتابخانه در گلستان، شامل ۶۱ کتابخانه نهادهای زیر نظر نهاد کتابخانه های عمومی کشور و ۱۲ کتابخانه مشارکتی با همکاری دستگاه هایی مانند هلال احمر، آموزش و پرورش و دانشگاه فرهنگیان، گفت: این کتابخانه ها در مجموع ۹۱۰ هزار جلد کتاب دارند و در یک سال گذشته حدود ۴۳ هزار عضو فعال از خدمات آن ها بهره مند شده اند. وی تأکید کرد: ملاک اصلی ما فقط عضویت نیست، بلکه میزان استفاده واقعی از کتابخانه ها اهمیت بیشتری دارد. مدیرکل نهاد کتابخانه های عمومی گلستان با انتقاد از مشکلات اعتباری افزود: طبق قانون، شهرداری ها موظف اند نیم درصد از درآمد خود را به حساب



از ژست‌های عمیق سینمای معاصر است. تار تنها فیلم را تمام نمی‌کند؛ جهانی را به پایان می‌برد. نه ترکیه‌ای هست، نه کشف نهایی. تنها غیاب نور، عمل و امید است. برای نیچه، مرگ خدا بحرانی در معنا بود، اما فرصتی برای نوزایی. برای تار، مرگ نور، تنها پایان است. اگر پیامی باشد، در تعالی نیست، در رویارویی است. از ما خواسته می‌شود ببینیم، حس کنیم، تاب بیاوریم.

زیبایی در ویرانی

با وجود یأس جاری، اسب تورین خیره‌کننده زیباست. فیلم‌برداری فرد کله‌من هر قاب را با ظرافتی نقاشانه می‌آفریند. نورپردازی کیاروسکورو، چهره‌های بافت‌دار، غبار در حال چرخش، بافت چوب، همگی از منظر دوربین والا می‌شوند. این زیبایی، در تضاد با تیرگی فیلم نیست؛ آن را تشدید می‌کند. با ثبت آخرین جرقه‌های زندگی با چنین لطافتی، تار به این رنج عزت می‌بخشد. فیلم، بدل به شهادت می‌شود. تماشاگر نه برای گریز، بلکه برای دیدن دعوت شده است. برداشت‌های بلند، سکوت، و امتناع از گره‌گشایی، نوع خاصی از توجه می‌طلبد. در عصر شتاب و حواس‌پرتی، اسب تورین همچون آیینی مقدس در کندی خود می‌درخشد. مراقبه‌ای است، سوگ‌نامه‌ای است، آیینی است.

فلسفه‌ای بر پایه نبودن

اسب تورین فیلمی نیست که به‌صورت متعارف فهمیده شود. باید آن را تاب آورد، همچون بادی که قاب‌هایش را می‌تراشد. نیروی آن در رخدادها نیست، بلکه در فضا، در تعهدش به سینمایی است که امر نامفهوم را لمس می‌کند. در هم‌سویی و در عین حال مقاومتش در برابر اندیشه نیچه، تصویری از هستی در آستانه فروپاشی عرضه می‌کند. نه رستگاری هست، نه تعالی، تنها مناسک رو به اضمحلال زندگی و آغوش نهایی سکوت. با این حال، چیزی عمیقاً انسانی در این تصویر ویرانی نهفته است. در سماجتشان، در عادتشان، در پایداری بی‌کلامشان، پدر و دختر به نوعی شکوه تراژیک شهادت می‌دهند. آن‌ها خلأ را پشت سر نمی‌گذارند؛ با آن رویه‌رو می‌شوند؛ و شاید همین کافی باشد. در نهایت، اسب تورین نه فقط درباره نیچه است، نه فقط درباره پایان نور، یا مرگ اراده. بلکه درباره زیبایی دهشتناک و ساکت بودن است، وقتی دیگر هیچ نمانده مگر باد.

نویسنده و منتقد

تار هیچ برتری یا تعالی‌ای نمی‌شناسد. این مونولوگ پاسخی نمی‌گیرد. دختر تنها گوش می‌دهد. پدر مرد را می‌راند. نه مناظره‌ای هست، نه امیدی. فلسفه، مانند باد، در خلأ فرو می‌افتد.

اسب و امتناع از حرکت

اسب، قلب نمادین فیلم است. در آغاز با تقلا در برابر باد ظاهر می‌شود، و از روز دوم، دیگر نه می‌خورد و نه حرکت می‌کند. تلاش‌های پدر برای به حرکت واداشتنش، نماد درماندگی فراینده اوست. در روایت نیچه، فیلسوف در لحظه‌ای از شفقت، خود را به گردن اسب شلاق خورده می‌اندازد. تار، به جای بازسازی این صحنه، آن را نقطه عزیمت قرار می‌دهد. مهم، فروپاشی نیچه نیست، بلکه امتناع اسب است. اسب، استعاره‌ای از فروپاشی اراده می‌شود. سکون آن شکلی از اعتراض است؛ نه فقط به خشونت، بلکه شاید به خود هستی. این انزوا با بدبینی شوپنهاوری هم‌نوا می‌شود. شوپنهاور که نیچه او را ستوده و در عین حال رد کرده، اراده را ریشه رنج می‌دانست و بر نفی آن تأکید داشت. اسب، در انزوایش، نمادی خاموش از این انکار است.

خشکیدن چاه: عقب‌نشینی طبیعت

در میانه فیلم، چاه خشک می‌شود. لحظه‌ای فاجعه‌بار، بی‌صدا. بدون آب، زندگی ممکن نیست. اما واکنش شخصیت‌ها تنها تسلیم است. می‌کوشند بروند، اما محیط خصمانه مجبورشان می‌کند بازگردند. طبیعت آن‌ها را وانهاده است. چرخه‌های مکانیکی حیات در حال توقف‌اند. حتی ضروری‌ترین عناصر بقا در حال عقب‌نشینی‌اند. این لحظه یادآور اضطراب هستی‌شناسانه در آثار هایدگر است، به‌ویژه مفهوم هستن-به‌سوی-مرگ. هایدگر باور داشت هستی اصیل زمانی محقق می‌شود که انسان با مرگ خود رویه‌رو شود. تار پا را فراتر می‌گذارد: نه تنها شخصیت‌ها به سوی مرگ می‌روند، بلکه خود جهان نیز با آن‌ها می‌میرد. آن‌ها نه فقط فانی‌اند، بلکه رهاشده‌اند.

خاموشی نور: پایانی در تاریکی

در سکانس پایانی، شخصیت‌ها چراغ‌های نفتی‌شان را روشن می‌کنند، اما شعله نمی‌گیرد. تاریکی مطلق می‌شود. این تاریکی نمادین نیست؛ واقعی است. پرده سیاه می‌شود. آن‌ها در تاریکی می‌نشینند، خاموش و بی‌حرکت. سیب‌زمینی دست‌نخورده می‌ماند. این نزول به تاریکی، یکی

خود جهان‌گویی در حال توقف است. این ساختار دورانی یادآور مفهوم بازگشت جاودانه نیچه است، ایده‌ای که در آن هر لحظه از زمان بی‌پایان تکرار خواهد شد. در حکمت شادان، نیچه می‌نویسد: «اگر روزی یا شبی دیوی نزد تو آید در تنهاترین تنهایی‌ات و بگوید: زندگی‌ات، همان‌گونه که اکنون زیسته‌ای، باید بارها و بارها به همان صورت تکرار شود» در نگاه تار، این بازگشت نه وجدآمیز بلکه فرساینده است. شخصیت‌ها نه زندگی را تأیید می‌کنند، بلکه صرفاً آن را تحمل می‌کنند. تکرار به زندانی بدل می‌شود که معنا را از کنش‌ها می‌زداید. این وارونه‌سازی تأمل‌برانگیز از آغوش قهرمانانه نیچه نسبت به بازگشت جاودانه است. در این جا، بار زندگی نه عشق به سرنوشت، بلکه تحمل زوال آن است. مناسک روزانه با برداشت‌های بلند و بدون برش فیلم‌برداری شده‌اند، اغلب چندین دقیقه ادامه دارند. دوربین با وقار و اندوه، پیرامون شخصیت‌ها می‌چرخد یا آن‌ها را در اتاق‌ها دنبال می‌کند. این برداشت‌های بلند، تنها زیبایی‌شناسی نیستند؛ بلکه هستی‌شناسی فیلم‌اند. زمان نه برای سهولت فشرده شده، بلکه کش‌دار، چسبناک و تحمیل‌شونده است. ما تنها تماشاگر گذر زمان نیستیم؛ بلکه وزن آن را احساس می‌کنیم.

باد: صدایی بی‌پایان

متمایزترین عنصر صوتی فیلم، باد است. از صحنه آغازین- برداشتی تعقیبی و سهمگین از اسب در تقلا، مقابل باد- تا نزول نهایی در تاریکی، باد با خشمی بی‌وقفه زوزه می‌کشد. باد شخصیتی است مستقل؛ ناپیدا، تسلیم‌ناپذیر، بلعنده. این باد یادآور آنانکه (Anánkē) در اندیشه یونان باستان است: نیروی ضرورت که همه موجودات را مقید می‌کند. فراتر از اراده، فراتر از اختیار. برای نیچه که همواره اراده و قدرت شکل‌دهی سرنوشت را ستوده، این نیرو عمیقاً ضدنیچه‌ای است. باد در برابر اراده معطوف به قدرت مقاومت می‌کند و جهانی را نشان می‌دهد که نه با انتخاب، بلکه با فرسایش بی‌امان اداره می‌شود. طراحی صوتی میهای ویگ، با ملودی‌هایی تکراری و افسرده‌کننده، حس خستگی کیهانی را تعمیق می‌بخشد. موسیقی همانند خود فیلم، در لویی از ناامیدی گیر کرده است. با ترکیب آن با تصاویر سیاه و سفید، فضایی از گریزناپذیری ساخته می‌شود. در جهانی که عناصرش خصمانه‌اند، بقای پدر و دختر نه پیروزی، بلکه تقلا، رویه افول است. وقتی در سکوت می‌نشینند و سیب‌زمینی می‌خورند، به تدریج سنگینی جهانی را حس می‌کنیم که معنا در آن در حال فروپاشی است.

سکوت و پایان گفت‌وگو

دیالوگ در اسب تورین اندک است. شخصیت‌ها تنها در صورت لزوم سخن می‌گویند، و آن هم به‌شکلی ساده، کاربردی، بی‌احساس. این کم‌گویی، غیاب نیست، بلکه فلسفه است. در جهانی که زبان توان رستگاری را از دست داده، سکوت فرمانروایی می‌کند. مهم‌ترین سخنرانی فیلم، توسط مردی ایراد می‌شود که با بطری براندلی وارد می‌شود و مونولوگی فلسفی ارائه می‌کند. او از فساد جهان می‌نالند: «همه چیز را پست کرده‌اند. همه چیز بی‌ارزش شده. همه چیز را به آنچه خود خواستند، تبدیل کردند. همه چیز را نابود کردند. همه چیز را تا حد نهایی رقیق کردند. کل جهان پست شده است». این ناله می‌تواند بازتاب نیهیلیسم باشد، مفهومی که نیچه با آن رویه‌رو شد. نیهیلیسم باور به بی‌معنایی ذاتی زندگی است. ولی نیچه در تلاش بود تا با آفرینش ارزش‌های نو و مفهوم ابرانسان بر آن چیره شود. در مقابل، دنیای



سفری فلسفی در دل فیلم «اسب تورین» اثر بلا تار

بادی که همه چیز را می‌بلعد



سمید حمید شریف‌نیا

کمتر فیلمی همچون اسب تورین اثر بلا تار تا این اندازه با چشمانی خیره به مرز نیستی نزدیک می‌شود. این فیلم که با همکاری آینس هرانی‌تسکی کارگردانی شده و در سال ۲۰۱۱ منتشر شد، مراقبه‌ای خشن، هیپنوتیزم‌کننده و عنصری است بر هستی، فروپاشی و سکوت. الهام‌گرفته از حکایتی کوتاه از زندگی فریدریش نیچه-روایتی که در آن نیچه شاهد شلاق خوردن اسبی در تورین است و سپس دچار فروپاشی روانی می‌شود- فیلم به شکلی مینیمالیستی، اما شاعرانه و بی‌پیرایه به بیرون می‌چرخد و ساختار روایی کلاسیک را کنار گذاشته تا به عمق پرسش‌های فلسفی فرو رود. این فیلم با گفت‌وگوهای اندک و ریتمی تکرارشونده، نه می‌پرسد چه اتفاقی می‌افتد، بلکه می‌پرسد: مانند چه معنایی دارد؟ این جستار به واکاوی ابعاد فلسفی فیلم اسب تورین می‌پردازد، به‌ویژه از دریچه نگاه خود نیچه. بررسی که فیلم چگونه هم‌زمان بازتاب‌دهنده و مقاوم در برابر ایده‌های نیچه‌ای است، چگونه تصویر و صدا در آن وزن زوال متافیزیکی را منتقل می‌کنند، و چگونه زیبایی شبح‌گون آن از دل مینیمالیسم بی‌امان زاده می‌شود. با تمرکز دقیق بر دستور زبان بصری فیلم، ریاضت تماتیک و پژواک‌های فلسفی‌اش، به دنیایی قدم می‌گذاریم که در آن باد هرگز نمی‌خوابد، نور رو به خاموشی است، و اراده برای ادامه دادن، ناتوان.

روزی تکرارشونده: ساختار سرنوشت

اسب تورین بر تکرار روزانه بنا شده است. در طول شش روز، پدری و دخترش را دنبال می‌کنیم که بیدار می‌شوند، لباس می‌پوشند، آب می‌آورند، سیب‌زمینی آب‌پز می‌خورند و به افق بی‌جان و تازیان‌خورده‌ای نگاه می‌کنند که باد سهمگین در آن زوزه می‌کشد. وقایع اندک‌اند: همسایه‌ای سر می‌زند، گروهی کولی عبور می‌کنند، چاه خشک می‌شود، نور می‌میرد. اما

عزم ملی برای به ثمر نشاندن امید ۹۰ هزار سهامدار

فنی ایجاد کند. به گفته وی، این طرح نه تنها نرخ بیکاری را به طور قابل توجهی کاهش می دهد بلکه با تولید محصولات پتروشیمی و تقویت زنجیره تأمین، زمینه ساز افزایش صادرات و درآمدزایی برای استان خواهد شد. معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان بیان کرد: جذب سرمایه گذاری داخلی و خارجی نیز از دیگر دستاوردهای این پروژه است که می تواند صنایع جانبی را در منطقه توسعه دهد علاوه بر این، اجرای پتروشیمی نیازمند بهبود زیرساخت هایی مانند راه، آب، برق و گمرک است که این خود به توسعه کلی منطقه کمک خواهد کرد. کیان مهر تأکید کرد: مردم باید نتیجه ملموس این تلاش ها را ببینند و پتروشیمی گلستان می تواند به نمادی از پیشرفت و توسعه پایدار در این خطه تبدیل شود. با وجود تلاش های انجام شده، کندی در اجرای پروژه باعث شده تا بحث تغییر مدیریت به موضوعی کلیدی تبدیل شود. کیان مهر گفت: هدف از تغییر مدیریت، تخریب کارنامه گذشته نیست چرا که همه مدیران سابق و فعلی زحمات زیادی کشیده اند و ما قدردان آن ها هستیم اما امروز شرایط ایجاد می کند فردی با انرژی بیشتر و دسترسی مؤثرتر به مقامات عالی کشور این مسئولیت را بر عهده بگیرد. وی معتقد است: این تغییر، لازمه پاسخگویی به مردم در پایان دولت چهاردهم است و اگر تیم فعلی بتواند تا سه سال آینده پروژه را به پایان برساند، ما قدردان آن خواهیم بود اما اگر چنین ظرفیتی وجود ندارد، باید مدیریت تغییر کند. معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان گفت: تغییر برای تخریب نیست، تغییر برای حرکت رو به جلوست ما امروز فرصت داریم با همدلی، اراده ملی و انتخاب مدیری کارآمد، پتروشیمی گلستان را به جایگاهی که شایسته آن است برسانیم.



دلایل اصلی تأخیر در پروژه است. معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان افزود: پیچیدگی های اجرایی، از جمله تأمین زیرساخت هایی مانند گاز، برق و آب، و هماهنگی بین دستگاه های مختلف نیز به مشکلات افزوده ضمن اینکه انتظارات بالای ۹۰ هزار سهامدار و فشار اجتماعی برای بهره برداری سریع، بر حساسیت و ضرورت تسریع در اجرای پروژه افزوده است. کیان مهر با تأکید بر تأثیر تکمیل پتروشیمی گلستان بر اقتصاد استان گفت: اگر پتروشیمی راه بیفتد، بسیاری از مشکلات اشتغال و سرمایه گذاری استان حل خواهد شد و این پروژه می تواند هزاران فرصت شغلی مستقیم و غیرمستقیم از کارگران خط تولید تا مهندسان و متخصصان

متعددی از جمله کمبود منابع مالی دست و پنجه نرم می کند که تکمیل آن را به چالشی پیچیده تبدیل کرده است. تأمین بودجه برای چنین پروژه عظیمی در شرایط اقتصادی کنونی دشوار بوده و نیازمند رایزنی های گسترده در سطح ملی است. کیان مهر ادامه داد: اجرای سریع و بی وقفه تعهدات و قراردادهای از اهمیت بالایی برخوردار است اما فقدان منابع مالی کافی، کار را کند کرده، علاوه بر این، نبود مدیری با نفوذ ملی و ارتباطات قوی با مقامات عالی کشور، یکی دیگر از مشکلات اصلی است. وی بیان کرد: مدیرعامل پتروشیمی باید بتواند مستقیم با وزرا، به ویژه وزیر نفت، مذاکره کند در جلسات برگزار شده چنین ارتباط مؤثری مشاهده نکرده ام و این یکی از

پتروشیمی گلستان سال هاست که به آرزوی بزرگ برای مردم این استان سرسبز تبدیل شده و با مشارکت بیش از ۹۰ هزار سهامدار مردمی، نمادی از امید به آینده ای روشن است که وعده تحول در اقتصاد، ایجاد اشتغال پایدار و توسعه صنعتی منطقه را می دهد. به گزارش ایرنا، این پروژه با وجود وعده های فراوان مدیران سال های گذشته، همچنان درگیر چالش های متعددی است که تکمیل آن را به تأخیر انداخته و نگاه ها را به سوی تغییر مدیریت برای شتاب بخشی به این طرح معطوف کرده است. داستان پتروشیمی گلستان به سال ها پیش بازمی گردد زمانی که ایده ایجاد یک مجتمع صنعتی عظیم برای بهره برداری از ظرفیت های اقتصادی و منابع طبیعی استان مطرح شد. این پروژه با هدف ایجاد اشتغال پایدار، جذب سرمایه گذاری و تقویت زیرساخت های صنعتی آغاز شد و با جذب گسترده سهامداران مردمی، به یکی از بزرگ ترین طرح های مشارکتی کشور تبدیل گشت. معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان گفت: پتروشیمی یک مطالبه جدی مردمی و اولویت اقتصادی برای استان است که تحقق آن نیازمند مدیری ملی، توانمند و دارای ارتباطات مؤثر با مقامات عالی کشور است. عبدالعلی کیان مهر با اشاره به تلاش های انجام شده گفت: گام های مهمی مانند برگزاری مناقصات، پیش پرداخت قرارداد تأمین گاز، پرداخت بخشی از بدهی ها و دریافت تخفیف پنج درصدی از رئیس جمهور برداشته شده و علاوه بر آن، مصوبات سفر ریاست جمهوری به وزیر نفت ابلاغ شده که نشان دهنده عزم دولت برای پیشبرد این پروژه است. معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان تأکید کرد: این اقدامات، برای تکمیل پروژه کافی نبوده و روند کند اجرا همچنان مانعی جدی پیش روی این طرح است. پتروشیمی گلستان با موانع

آبگیری سد نرماب تا مهر قطعی است

پروژه ها تا هفته دولت به بهره برداری برسد و تا چهار تا پنج ماه آینده، ۹۶ مگاوات برق خورشیدی تولید شود. کیان مهر با اشاره به جلسات هفتگی در شرکت توزیع برق برای رفع موانع سرمایه گذاری، تأکید کرد: تلاش ما این است که هیچ مانعی برای سرمایه گذاران وجود نداشته باشد. زمین های شناسایی شده توسط منابع طبیعی تا پایان سال به سرمایه گذاران واگذار می شود و مذاکرات با شرکت های مختلف در جریان است. کیان مهر از الزام دستگاه های اجرایی به تأمین حداقل ۲۰ درصد برق مصرفی خود از انرژی خورشیدی خبر داد و گفت: تاکنون به ۳۳ دستگاه مجوز داده ایم و با دیگر دستگاه ها هم برای اجرای این طرح هماهنگی خواهیم کرد و دستگاه هایی که توسط شرکت توزیع برق معرفی شده اند، قرارداد بسته اند و این روند ادامه دارد. مدیرعامل شرکت توزیع برق گلستان و مازندران هم در این جلسه، از تحویل ۱۶۰ هکتار زمین برای پروژه های انرژی خورشیدی خبر داد و افزود: برخی پروژه ها تا هفته دولت به بهره برداری می رسد. کوروش موسوی اعلام کرد: ۱۸ دستگاه اجرایی پروژه های خورشیدی را تکمیل کرده اند و برای ۳۳ دستگاه دیگر، برنامه ریزی ها تا یک ماه آینده نهایی می شود. وی با اشاره به الزام دستگاه ها به تأمین ۲۰ درصد برق خود از انرژی خورشیدی، هشدار داد: در صورت عدم رعایت، بهای برق این دستگاه ها با نرخ آزاد محاسبه خواهد شد. موسوی تولید پراکنده خورشیدی را راهکاری برای کاهش فشار بر شبکه و افزایش ظرفیت تولید در محل دانست. مدیرعامل شرکت توزیع برق با اشاره به کسب رتبه اول گلستان در بهره مندی از انرژی خورشیدی در کشور، از تخصیص اعتبارات لازم و راه اندازی دفتر پاسخگویی اختصاصی با چهار نیرو برای تسهیل امور سرمایه گذاران خبر داد و تأکید کرد: هیچ مانع ساختاری برای سرمایه گذاری در این حوزه وجود ندارد و همه موانع در جلسات تخصصی رفع می شود.



گسترده برای جذب سرمایه گذاری در حوزه انرژی خورشیدی خبر داد و گفت: جلسات متعددی با سرمایه گذاران برگزار کرده ایم و افراد زیادی مراجعه کرده اند که پس از بررسی اهلیت متقاضیان، ۹۶ قطعه زمین برای پروژه های انرژی خورشیدی به شرکت های واجد شرایط واگذار شده که ۱۴ پروژه در حال اجرا و تحویل پیمانکاران است. عبدالعلی کیان مهر اظهار کرد: در ملاقاتی با مقامات حوزه انرژی، توافق شد که قیمت خرید برق خورشیدی در گلستان ۲۰ درصد بالاتر از میانگین کشوری باشد تا سرمایه گذاری در این بخش جذاب تر شود. وی ابراز امیدواری کرد: با پیشرفت اقدامات، بخشی از این

استاندار گلستان با اعلام قطعی شدن آبگیری سد نرماب در مهرماه، از پیشرفت اقدامات ایمنی سد آق دکش خبر داد که پس از ۱۶ سال توقف، با اقداماتی نظیر فنس کشی و آماده سازی محل، در مسیر بهره برداری قرار گرفته است. به گزارش روابط عمومی، علی اصغر طهماسبی در جلسه شورای برنامه ریزی و توسعه گلستان با تشریح آخرین وضعیت پروژه های کلان استانی، از عزم جدی برای تسریع در اجرای طرح های زیرساختی و توسعه ای خبر داد و با تأکید بر اهمیت پروژه پتروشیمی گلستان، این طرح را از نظر سیاسی و حیثیتی برای استان و کشور کلیدی دانست. وی همچنین از آماده سازی ۴۰۰ هکتار زمین در مجاورت سد برای اسکان و بهسازی بیش از ۸۰۰ خانوار خبر داد و گفت: منابع مالی مورد نیاز برای این پروژه در بودجه سال آینده پیش بینی شده است. استاندار گلستان در خصوص مولدسازی اراضی تأکید کرد: زمین های معرفی شده به عنوان اموال مازاد باید از نظر حقوقی شفاف شوند. طهماسبی با اشاره به وجود معارض یا اسناد غیرشفاف در برخی زمین ها، خواستار رفع موانع حقوقی پیش از واگذاری شد و افزود: اولویت با سرمایه گذاران بومی است تا منافع در استان حفظ شود. وی از همکاری نزدیک با نمایندگان مجلس، سازمان برنامه و بودجه و دستگاه قضایی برای پیشبرد پروژه ها خبر داد و خواستار ارائه گزارش های شفاف به مجمع نمایندگان شد. استاندار با انتقاد از کم کاری برخی دستگاه ها در انجام وظایف اجتماعی، از مدیران خواست با همکاری نمایندگان و فرمانداران، مطالبه گری را تقویت کنند. طهماسبی بر ضرورت تغییر الگوی کشت و هوشمندسازی مصرف آب کشاورزی تأکید کرد و گفت: طرح های جایگزینی کشت های پرمصرف و اجرای پایلوت های هوشمندسازی در حال تدوین است تا به دولت و مجلس ارائه شود. معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان هم در این نشست از تلاش های

حرف مردم

وعده‌های سر خرمن

قرار بود شب‌ها برق قطع نشود، قرار بود در هر ۲۴ ساعت فقط دو ساعت قطعی برق داشته باشیم، قرار بود بی‌کاری کم‌تر شود، قرار بود قیمت‌ها افسارگسیخته افزایش نیابد، قرار بود سیاست کشاورزی تنظیم شود تا بتوان مصرف آب کشور را مدیریت کرد تا مجبور نباشند آب شرب مردم را با تانکرهای سیار فراهم کنند، قرار بود با افزایش پهنای باند، از شر اینترنت قطره‌چکانی خلاص شویم، قرار بود فیلترینگ را بردارند تا مردم از شر فیلترشکن‌هایی که بعضاً ابزار جاسوسی هستند،

« آگهی‌بُنی

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

برابر رای شماره ۱۵۳۴/۰۸۰۰۳۱۲۰۰۸۰۱۴۰۶۳۱۲ تاریخ ۱۴۰۴.۰۳.۱۲ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۴۱۲۰۰۸۰۰۷۰۴ تصرفات مالکانه و پلا معارض متقاضی حسین مبشری راد فرزند رضا شماره شناسنامه ۴۱۷۳ کد ملی ۹۷۹۸۹۶۹۰۱ صادره آق قلا در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۸۰۱۹.۱۲ مترمربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاکهای ثبتی شماره(۴.۳۰۱ اصلی بمساحت ۲۸۸.۷۵ متر مربع) و (۴.۳۰۲ اصلی بمساحت ۱۵.۶۹ متر مربع) و (۴.۶۱۱ اصلی بمساحت ۷۸۷.۵۷ متر مربع) و (۴.۹۳ اصلی بمساحت ۳۶۹۲۷.۱۱ متر مربع) همگی واقع در آق قلا، اراضی قریه یامپی، بخش ۶ حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا از سهمی مالکین رسمی (شاه دوردی یانپی، عبدالغفور خدایار، کریم جاویدمهر و امان قرنچیک) تأیید 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:سه شنبه ۱۴۰۴.۰۵.۲۱
تاریخ انتشارنوبت دوم:چهارشنبه۱۴۰۴.۰۶.۰۶
مهناز جهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلام الف: ۵۹۴

آگهی تحدید حدود اختصاصی

تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۹۹۹۴.۲۵ مترمربع دارای پلاک ثبتی شماره ۱۸۵ فرعی از ۱۳ اصلی واقع در اراضی یلمه سالیان بخش ۱۲ ثبت آق قلا مورد تقاضای عبدالرحمان دیدار فرزند حلی محمد باسناد تبصره ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی در ساعت ۸ روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۴.۰۶.۱۱ در محل وقوع ملک واقع در اراضی یلمه سالیان بخش ۱۲ شهر آق قلا، به عمل خواهد آمد. (چنانچه روز تحدید حدود به هر دلیلی از سوی دولت محترم تعطیل رسمی اعلام گردید عملیات تحدید در ساعت مقرر، روز بعد تعطیلی یا تعطیلات انجام خواهد شد). از این رو چنانچه مجاوری نسبت به تحدید حدود یا حقوق ارتفاقی حقی بر خود قائل است می تواند از تاریخ تنظیم صورت

رها شوند، قرار بود دریاچه‌ی ارومیه و تک و تک و تالاب‌های باقی‌مانده را احیا کنند، قرار بود انرژی‌های تجدیدپذیر را تقویت کنند تا مردم این چنین نگران آمدن و نیامدن باران و از کار افتادن نوبتی نیروگاه‌های فرسوده‌ی برق کشور نباشند. قرار بود... قرار بود... سال‌های سال است که مردم صبور را با این وعده‌ها سرگرم کردند، اما شرایط هرروز بد و بدتر شد و یأس و ناامیدی بر فضای کشور چنگ انداخت و مستقر شد و پا سفت کرد. اعتماد بین ملت و دولت در حال نابودی‌ست. تا کی و کجا؟آستانه‌ی تحمل مردم تا کجا دوام خواهد آورد؟ هفته‌ی گذشته ساعت ۹ تا ۱۱ صبح برق قطع بود. ساعت ۳ بعدازظهر همان روز مجدداً برق قطع شد درحالی که قرار بود در ۲۴ ساعت فقط یک بار به مدت ۲ ساعت برق قطع شود. البته گویا نیم ساعت بعد حضرات یادشان آمد که صبح هم این منطقه برق قطع بود و بلافاصله وصلش کردند! چهارشنبه‌ی گذشته خانم نوبت دندان‌پزشکی داشت. ساعت ۱۰ صبح در مطب حاضر بودیم. چند نفر جلوتر از ما در انتظار نوبت بودند که یک‌به‌یک به داخل رفتند و کارشان انجام شد.

وقتی آخرین نفر قبل از ما برخاست، خوش‌حال بودیم که بعد از او نوبت ماست. هنوز در شیرینی این خیال با خودم حساب و کتاب می‌کردم که ناگهان برق رفت. من و خانمم و دیگر مراجعانی که بعد از ما آمده بودند، دست از پا درازتر، پله‌های تاریک ساختمان را پایین آمدیم و به خانه برگشتیم. قرارمان برای روز یک‌شنبه‌ی بعد بود. ساعت ۸/۵۰ دقیقه وارد مطب شدیم. هیچ‌کس نبود. خوش‌حال بودیم که نفر اولیم و زود کارمان تمام می‌شود. هنوز مشغول خوش و بش با پزشک بودم و هنوز خانمم روی صندلی دندان‌پزشکی جابه‌جا نشده بود که برق رفت. باز هم پله‌های تاریک و خشم و... از اولین روزهایی که برنامه‌ی قطع دوساعته‌ی برق را زمان‌بندی کردند، گفتند که فقط از ساعت ۹ صبح تا ۵ عصر برق قطع می‌شود و خاموشی شبانه نداریم. این موضوع را بارها و بارها در مصاحبه‌ها تکرار کردند و در مطبوعات خواندیم، اما در روز دوشنبه ۳۰ تیر ساعت ۷ شب برق قطع شد و می‌بایست ۲ ساعت در تاریکی و گرما منتظر بمانیم تا سرانجام وصل بشود یا نه. هوا تاریک و به‌شدت گرم بود. ماندن در خانه، در

مجلس تحدید 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 دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید. در غیر این‌صورت 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 ۱۴۰۴.۰۵.۲۱
مهنازجهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلام الف: ۵۹۷

آگهی تحدید حدود اختصاصی

تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت۵۲۱۲۴.۵۸ مترمربع دارای پلاک ثبتی شماره ۱۸۶ فرعی از ۱۳ اصلی واقع در اراضی یلمه سالیان بخش ۱۲ ثبت آق قلا موردتقاضای عبدالرحمان دیدار فرزند حلی محمد باسناد تبصره ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی در ساعت ۸:۳۰ روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۴.۰۶.۱۱ در محل وقوع ملک واقع در اراضی یلمه سالیان بخش ۱۲ شهر آق قلا، به عمل خواهد آمد. (چنانچه روز تحدید حدود به هر دلیلی از سوی دولت محترم تعطیل رسمی اعلام گردید عملیات تحدید در ساعت مقرر، روز بعد تعطیلی یا تعطیلات انجام خواهد شد). از این رو چنانچه مجاوری نسبت به تحدید حدود یا حقوق ارتفاقی حقی بر خود قائل است می تواند از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود تا(۳۰) سی روز اعتراض خود را کتبا به ذکر شماره پلاک ثبتی به اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید. در غیر این‌صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی 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 ۱۴۰۴.۰۵.۲۱
مهنازجهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلام الف: ۵۹۶

آگهی تحدید حدود اختصاصی

تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت۲۰۰۰۰ مترمربع دارای پلاک ثبتی شماره ۱۸۴ فرعی از ۱۳ اصلی واقع در اراضی یلمه سالیان بخش ۱۲ ثبت آق قلا موردتقاضای عبدالله دیدار فرزند حلی محمد باسناد تبصره ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آیین

تاریکی و گرما سخت طاقت‌فرسا بود. در کوچه، جلوی در حیاط صندلی گذاشتیم و نشستیم، اما گرما امان نمی‌داد. کوچک‌ترین نسیمی نمی‌وزید. از گرما هل‌هل می‌زدیم و راه چاره‌ای نمی‌یافتیم. باز اگر روز بود می‌شد در خنکای سایه‌ی درختی صندلی گذاشت و مشغول مطالعه شد. اگرچه طبیعتاً روز گرم‌تر از شب است، اما وقتی در خنکای سایه‌ی درختی نشسته باشی و صفحات کتابی در مقابلت گشوده باشد، چنان محو سطور و کلمات و جملات کتاب هستی که نه گرما را حس می‌کنی و نه سرما را و نه رفت و آمد اتوموبیل‌ها را و نه سر و صدای بازی‌گوشانه‌ی بچه‌ها را. تمام دنیایت همان سطور و جملات و کلمات است و دنیای نویسنده‌ی آن و چنان غرق می‌شوی که از تمام دنیا و آن‌چه در آن است تهی می‌شوی، اما حالا در این تاریکی و گرمای کشنده‌ی شبی دم کرده و تاریک چه می‌توانی کرد ؟ و تازه چه چاره‌ای؟ جز این‌که خونت بیش‌تر به جوش آید و بیش‌تر عصبانی شوی و صندلی را به گوشه‌ای پرت کنی و هی قدم بزنی و سیگار بکشی و!! راستی هیچ فکر کرده‌اید چرا

نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی در ساعت ۹:۳۰ روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۴.۰۶.۱۱ در محل وقوع ملک واقع در اراضی یلمه سالیان بخش ۱۲ شهر آق قلا، به عمل خواهد آمد. (چنانچه روز تحدید حدود به هر دلیلی از سوی دولت محترم تعطیل رسمی اعلام گردید عملیات تحدید در ساعت مقرر، روز بعد تعطیلی یا تعطیلات انجام خواهد شد). از این رو چنانچه مجاوری نسبت به تحدید حدود یا حقوق ارتفاقی حقی بر خود قائل است می تواند از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود تا(۳۰) سی روز اعتراض خود را کتبا به ذکر شماره پلاک ثبتی به اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید. در غیر این‌صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی 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 ۱۴۰۴.۰۵.۲۱
مهنازجهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلام الف: ۵۹۵

آگهی تحدید حدود اختصاصی

تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت۲۰۰ مترمربع دارای پلاک ثبتی شماره ۶۹۱ فرعی از ۳ اصلی واقع در اراضی کسلخه بخش ۷ ثبت آق قلا موردتقاضای یوسف شیرمحمدلی فرزند نورمحمد باسناد تبصره ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی در ساعت ۱۱ روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۴.۰۶.۱۱ در محل وقوع ملک واقع در اراضی کسلخه بخش ۷ شهر آق قلا، به عمل خواهد آمد. (چنانچه روز تحدید حدود به هر دلیلی از سوی دولت محترم تعطیل رسمی اعلام گردید عملیات تحدید در ساعت مقرر، روز بعد تعطیلی یا تعطیلات انجام خواهد شد). از این رو چنانچه مجاوری نسبت به تحدید حدود یا حقوق ارتفاقی حقی بر خود قائل است می تواند از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود تا(۳۰) سی روز اعتراض خود را کتبا به ذکر شماره پلاک ثبتی به اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا تسلیم نموده و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید. در غیر این‌صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی 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 ۱۴۰۴.۰۵.۲۱
مهنازجهانفر- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلام الف: ۶۰۰

مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

سازمان جهاد کشاورزی استان گلستان در نظر دارد

- ۳-زمان دریافت اسناد: ۲-۱- زمان دریافت اسناد: از روز دو شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۰ لغایت ساعت ۱۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۵
- ۴-مهلت تسلیم: ۴-۱- مهلت تسلیم اسناد مناقصه تا ساعت ۱۹ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۰۴
- ۵-زمان بازگشایی پاکات: ۵-۱- زمان بازگشایی پاکات مناقصه: ساعت ۸/۳۰ صبح روزچهار شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۰۵
- ۶-شرکت کنندگان میبایست ضمن بارگذاری تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اصل آنرا در پاکت الف همراه با نامه اداری پس از ثبت در دبیرخانه سازمان بصورت حضوری تا ساعت ۱۳ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۰۴ ، به مناقصه گزار به آدرس مذکور در بند ب تحویل ورسید اخذ نمایند.
- یادآوری: ۱-کلیه فرایند مناقصه فقط از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت انجام میشود و از ارسال اسناد بصورت کاغذی (بجز ردیف ۶) خودداری گردد.
- ۲- قیمت ها متناسب با کالای ساخت داخل با لحاظ کیفیت ارائه گردد.
- تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۵/۲۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۵/۲۱

دفتر فنی وامور قرار دادهای سازمان جهاد کشاورزی استان گلستان

تلفن تماس: ۰۱۷-۳۲۲۲۹۰۷۴ شناسه آگهی ۱۹۸۱۳۳۱



سازمان جهاد کشاورزی

استان گلستان

پروژه ذیل را با روش مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به شرکت‌های تشخیص صلاحیت شده و دارای مجوز از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) واگذار نماید.

ردیف	نام پروژه	در محدوده	مبلغ برآورد (اولیه/ریال)	مبلغ ضمانت نامه (بانکی/ریال)	حداقل رتبه و رشته مورد نظر
۱	خرید لوله پلی اتیلن و شیرالات مورد نیاز جهت طرحی انتقال آب با لوله	در سطح استان	۱۳۵/۶۴۴/۲۵۰/۰۰۰	۶/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰	شرکت‌های تولید کننده دارای رتبه ۸ و ۱۵۳ و دفتر توسعه سامانه های نوین آبیاری کشور

الف:نوع تضمین

*ضمانت نامه بانکی به مدت ۳ ماه با قابلیت تمدید مجدد یا واریز نقدی بشماره حساب IR ۳۸۰۱۰۰۰۰۴۰۷۸۰۴۲۰۰۷۹۲۵۵۲۱ نزد بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران به نام سازمان جهاد کشاورزی استان گلستان (زمان استرداد سپرده نقدی حدود ۶۰ روز میباشد) ب: آدرس: تاریخ توزیع اسنادو تحویل پاکات:

- ۱-استان گلستان- خیابان شهید بهشتی-سازمان جهاد کشاورزی-ساختمان شماره۱ اداره امور قرار دادها و پیمان سازمان
- ۲-از طریق سامانه طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت

استرس و پر خوری عصبی؛

چگونه کنترل را دوباره به دست بگیریم؟

به بهبود خلق و خو و سطح انرژی کمک می کند.

توجه به سیگنال های گرسنگی و سیری بدن: یاد بگیرید به نشانه های واقعی گرسنگی (مانند صدای معده، ضعف) و سیری (احساس رضایت و پر بودن ملایم) توجه کنید و بر اساس آن ها غذا بخورید، نه بر اساس احساسات یا عوامل بیرونی.

آماده سازی محیط غذا خوردن:

سعی کنید در محیطی آرام و بدون حواس پرتی (مانند تماشای تلویزیون یا کار با موبایل) غذا بخورید تا بتوانید از طعم و بافت غذا لذت ببرید و نشانه های سیری را بهتر تشخیص دهید.

پاک سازی محیط از غذاهای محرک:

سعی کنید غذاهایی را که معمولاً در زمان پر خوری مصرف می کنید، در دسترس نداشته باشید یا از خانه حذف کنید.

ایجاد فضای حمایتی:

صحبت کردن با دوستان، خانواده یا شریک زندگی در مورد احساسات و چالش هایتان می تواند بسیار تسکین دهنده باشد. حمایت اجتماعی قوی، یک عامل محافظتی مهم در برابر استرس و اختلالات خوردن است.

نوشتن خاطرات غذایی و احساسی:

ثبت آنچه می خورید، زمان خوردن، میزان گرسنگی و احساسات قبل و بعد از آن، می تواند به شناسایی الگوها و محرک ها کمک کند.

یادگیری نه گفتن:

توانایی رد کردن موقعیت ها یا فشارهایی که باعث استرس یا پر خوری می شوند. به طور مثال فردی که پس از یک روز کاری پرفشار احساس خستگی و اضطراب می کند و تمایل به خوردن یک بسته کامل چیپس دارد، می تواند با چند دقیقه تمرین تنفس عمیق، قدم زدن کوتاه در خانه یا گوش دادن به موسیقی آرامش بخش، این میل را مدیریت کرده و به جای آن یک میان وعده سالم مانند میوه یا ماست انتخاب کند. این تغییر کوچک اما مداوم، در طول زمان تفاوت بزرگی ایجاد می کند. مقابله با پر خوری عصبی ناشی از استرس یک فرآیند تدریجی است که نیازمند صبر، خود آگاهی و تلاش مداوم است. با ترکیب رویکردهای شناختی، رفتاری، مدیریت استرس و تغذیه سالم، و در صورت لزوم با کمک گرفتن از متخصصان، می توان این چرخه را شکست و به سمت یک زندگی سالم تر و متعادل تر حرکت کرد. به یاد داشته باشید که شفقت به خود و پذیرش اشتباهات به عنوان بخشی از مسیر یادگیری، کلیدی است.



پیش بینی های منفی (حتماً الان پر خوری می کنم) باشند. زمانی که این افکار را شناسایی کنید، باید با شواهد واقعی آن ها را بسنجید. آیا واقعاً اراده ندارید یا فقط در شرایط استرس زا این اتفاق می افتد؟ آیا یک اشتباه کوچک به معنای شکست کامل است؟ جایگزینی این افکار با افکار واقع بینانه تر و مثبت تر مانند حتی اگر امروز ناخواسته پر خوری کردم، می توانم از وعده بعدی دوباره مسیر درست را انتخاب کنم می تواند بسیار کمک کننده باشد. همچنین یادگیری تکنیک های جدید برای مدیریت استرس و احساسات ناخوشایند به جای پناه بردن به غذا نیز از توسعه راهبردهای مقابله ای سالم به شمار می رود.

تنفس عمیق:

تمرینات ساده تنفس شکمی می تواند سیستم عصبی پاراسمپاتیک را فعال کند و احساس آرامش را افزایش دهد. کافیست چند دقیقه بنشینید، چشم ها را ببندید و نفس های عمیق و آهسته بکشید، هوا را به شکم خود هدایت کنید و سپس به آرامی بازدم کنید.

ذهن آگاهی:

تمرین ذهن آگاهی به شما کمک می کند تا در لحظه حال زندگی کنید و از قضاوت خودداری کنید. می توانید با تمرکز بر حواس پنجگانه (چه چیزی می بینید، می شنوید، بو می کنید، لمس می کنید و می چشید) یا با مدیتیشن های هدایت شده، این مهارت را تمرین کنید. این کار به شما کمک می کند تا با احساسات دشوار روبرو شوید بدون اینکه بلافاصله به آن ها واکنش نشان دهید.

فعالیت های بدنی منظم:

ورزش نه تنها به کاهش استرس کمک می کند،

در دنیای پرشتاب و پرتنش امروز، استرس گاهی اوقات خود را در قالب پر خوری عصبی نشان می دهد؛ یک چرخه ناخوشایند که در آن، غذا به جای تسکین گرسنگی، به مرهمی موقت برای احساسات ناخوشایند تبدیل می شود. اما این چرخه قابل شکستن است. با شناخت ریشه های این رفتار و به کارگیری راهکارهای مؤثر، می توان کنترل زندگی را دوباره به دست گرفت و به سوی سلامتی جسمی و روانی گام برداشت. به گزارش ایرنا زندگی، پر خوری عصبی که به عنوان اختلال پر خوری (Binge Eating Disorder) نیز شناخته می شود، وضعیتی است که در آن فرد به طور مکرر مقادیر زیادی غذا را در مدت زمان کوتاه مصرف می کند و احساس می کند کنترلی بر خوردن خود ندارد. استرس یکی از شایع ترین محرک های این اختلال است. بدن ما در پاسخ به استرس، هورمون هایی مانند کورتیزول را ترشح می کند که می تواند اشتها را افزایش دهد و تمایل به مصرف غذاهای پرکالری و راحت را تشدید کند. مقابله با این چرخه نیازمند یک رویکرد چندوجهی است که جنبه های شناختی، رفتاری، هیجانی و محیطی را در بر می گیرد. پر خوری عصبی ریشه در مسائل عمیق تری مانند استرس، اضطراب، افسردگی، تصویر بدنی منفی و تجربیات آسیب زا دارد. برای مقابله مؤثر با این اختلال، نیاز به یک رویکرد چندوجهی است که نه تنها به جنبه های رفتاری (مانند الگوهای خوردن)، بلکه به جنبه های شناختی (مانند افکار و باورها)، هیجانی (مانند احساسات و عواطف) و محیطی (مانند شرایط زندگی و روابط اجتماعی) نیز توجه کند. هدف نهایی، ایجاد یک رابطه سالم و متعادل با غذا و بدن، و یادگیری راهبردهای مؤثر برای مدیریت استرس و احساسات ناخوشایند است. همچنین فشارهای اجتماعی و فرهنگی برای داشتن اندام لاغر، تبلیغات رسانه ای که بدن های غیرواقعی را به عنوان الگو معرفی می کنند، و تجربه های تبعیض و قلدری مرتبط با وزن، نیز می توانند تصویر بدنی منفی و نارضایتی از خود را تشدید کنند و به پر خوری عصبی منجر شوند.

راهکارهای کلیدی برای مدیریت و غلبه بر پر خوری عصبی ناشی از استرس شناخت درمانی:

شناخت درمانی یکی از مؤثرترین رویکردهای درمانی برای اختلالات خوردن، از جمله پر خوری عصبی است. این رویکرد بر این اصل استوار است که افکار، احساسات و رفتارها به هم مرتبط هستند و تغییر در یکی می تواند بر دیگری تأثیر بگذارد.

شناسایی و به چالش کشیدن افکار ناکارآمد:

اولین قدم، آگاهی از افکاری است که قبل، حین و بعد از پر خوری به ذهن شما می آیند. این افکار ممکن است شامل خودسرزنشگری (من اراده ندارم، چرا همیشه اینطوری می شم؟)، کمال گرایی (اگر نتوانم کامل رعایت کنم، پس دیگه بی خیال!) یا

برای بسیج ظرفیت های جوانان در استان خبر داد و گفت: این شبکه باید دارای جذابیت های واقعی باشد تا جوانان با انگیزه به آن بپیوندند. صرفاً وعده های دولتی کافی نیست؛ بلکه باید امتیازات ملموس و مسیرهای شفاف برای رشد و اشتغال فراهم شود. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان با اعلام تشکیل شورای مشورتی جوانان با حضور نمایندگان از اقوام در شهرستان های استان افزود: فرمانداران مکلف شده اند حداقل پنج جوان در هر شهرستان را به عنوان شورای مشورتی جوانان معرفی کنند تا این شورا بتواند دغدغه ها و راهکارهای اجرایی جوانان را به طور مستقیم به مدیران منتقل کند.

تقویت مشارکت آنان راه اندازی شد. به گزارش روابط عمومی، نشست هم اندیشی با فعالان حوزه جوانان به مناسبت هفته شکل ها و مشارکت های اجتماعی با هدف بررسی دغدغه ها، ارائه راهکارهای عملی و تقویت ارتباط میان مدیران و نسل جوان در خانه جوان استان برگزار شد. محمد حمیدی، در این نشست با اشاره به سابقه چند دهه ای مشکلات زیرساختی گفت: چالش هایی که در طول چهار دهه ایجاد شده است، نیازمند برنامه ریزی دقیق و سیاست گذاری بلندمدت است. وی با تأکید بر اهمیت مشارکت جوانان در فرآیندهای تصمیم گیری، از راه اندازی شبکه «ایران یاران جوان» به عنوان بستری

شبکه ایران یاران جوان راه اندازی شد

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان گفت: دبیرخانه شبکه «ایران یاران جوان» به منظور بسیج ظرفیت های جوانان و

برای رشد بهتر و آرامش نوزادتان آواز بخوانید

آنها بارها و بارها اسم خود را با صدای بلند بشنوند. مهارت‌های شنیداری: آواز خواندن مانند خواندن فعالیتی است که نیاز به گوش دادن دارد. این زمان فرصت مناسبی برای کودک شماست تا زبان و احساساتی را که از طریق زبان و آواز خواندن بیان می‌شود، درک کند. عشق: همه موارد فوق در استفاده از صدای آواز خواندن شما به عنوان راهی برای ابراز عشق خلاصه می‌شود. نوزادان اهمیتی نمی‌دهند که شما یک خواننده عالی هستید. آنها فقط به این اهمیت می‌دهند که شما برای آنها آواز می‌خوانید! در چشم و گوش آنها، شما یک ستاره خواهید بود! توانمندسازی: آواز خواندن برای نوزادان یکی از اولین درس‌های زبانی است که می‌توانید به آنها بدهید. حتی قبل از تولد، نوزادان موسیقی ساده و صدای مادر خود را در رحم تشخیص می‌دهند. موسیقی و رشد مغز کودک ارتباط نزدیکی با هم دارند، بنابراین هر چه کودک شما بیشتر درگیر آواز خواندن شود، برای رشد او بهتر است. علاوه بر موارد ذکر شده، آواز خواندن برای رشد زبان از سنین بسیار پایین عالی است. وقتی شما آواز می‌خوانید، حتی نوزادان کوچک هم آهنگ یا الگوهای صحبت کردن را یاد می‌گیرند، به همین دلیل است که برخی مواقع آنها را در حال غان و غون با لحن‌های مختلف ببینید و یا ممکن است قبل از اینکه واقعاً صحبت کنند، به نظر برسد که در حال صحبت کردن هستند.

اهمیت لایلی‌ها در مواقع بحرانی

لایلی‌ها فقط آهنگ‌هایی برای قبل از خواب نیستند؛ آنها ابزارهای قدرتمندی برای حمایت عاطفی، کاهش استرس و ایجاد تاب‌آوری در مواقع بحران هستند و حس امنیت و ارتباط را برای کودکان و والدین تقویت می‌کنند. در زیر به مهمترین دلایل لایلی‌خواندن در مواقع بحران اشاره شده است: تنظیم عاطفی: لایلی‌ها می‌توانند به آرام کردن افکار و احساسات کودکان، به ویژه در مواقع ترس و عدم اطمینان، کمک کنند. ماهیت ریتیمیک لایلی‌ها می‌تواند آرامش‌بخش باشد و به تنظیم سیستم عصبی کودک کمک کند. کاهش استرس برای والدین: خواندن لایلی‌ها نه تنها برای کودک مفید است، بلکه یک خروجی مثبت برای والدین نیز فراهم می‌کند و به آنها کمک می‌کند تا استرس و اضطراب خود را مدیریت کنند. این می‌تواند لحظه‌ای از ارتباط و آرامش در میان هرج و مرج باشد. ایجاد تاب‌آوری: لایلی‌ها با ایجاد حس امنیت و اطمینان، می‌توانند به کودکان در ایجاد تاب‌آوری و ایجاد مکانیسم‌های مقابله‌ای سالم برای مقابله با چالش‌های آینده کمک کنند. تداوم فرهنگی و خانوادگی: لایلی‌ها اغلب اهمیت فرهنگی و خانوادگی دارند و کودکان را به میراث خود پیوند می‌دهند و پیوندهای خانوادگی را تقویت می‌کنند. ایجاد آیین‌ها: عمل خواندن لایلی‌ها می‌تواند به یک آیین آرامش‌بخش تبدیل شود و در مواقع تغییر و تحول، حس پیش‌بینی‌پذیری و ثبات را فراهم کند. زبان جهانی آرامش: لایلی‌ها، در اصل، یک زبان جهانی آرامش‌بخش هستند که از موانع فرهنگی و زبانی فراتر می‌روند.



لایلی‌ها فقط آهنگ‌هایی برای قبل از خواب نیستند؛ آنها ابزارهای قدرتمندی برای حمایت عاطفی، کاهش استرس و ایجاد تاب‌آوری در مواقع بحران هستند و حس امنیت و ارتباط را برای کودکان و والدین تقویت می‌کنند

برخی از فواید آواز خواندن برای نوزادان عبارتند از: پیوند عاطفی: وقتی برای نوزاد خود آواز می‌خوانید، آنها با شما و صدای شما پیوند برقرار می‌کنند. آواز خواندن، صدای شما را به اولین و مهمترین صدای زندگی آنها تبدیل می‌کند. انتقال‌ها: نوزادان وقتی زندگی قابل پیش‌بینی داشته باشد، احساس امنیت می‌کنند. آهنگی برای بیدار شدن، خوابیدن و سایر انتقال‌ها و فعالیت‌های روزمره به آنها کمک می‌کند تا بدانند چه چیزی در انتظارشان است. ارتباط: وقتی آواز می‌خوانید و صحبت می‌کنید، کودک از شما کلمات، زبان و ارتباط را می‌آموزد. از طریق آواز خواندن شما، درک زبان کودک آغاز می‌شود. کلمات جدید: در حالی که آواز می‌خوانید و کودک خود را در آغوش می‌گیرید، واژگان جدیدی را معرفی می‌کنید. وقتی یک سگ عروسکی را در حالی که در مورد یک سگ آواز می‌خوانید، در دست می‌گیرید، کودک شما یاد می‌گیرد که نام آن اسباب‌بازی را با کلماتی که می‌خوانید مرتبط کند. وقتی در مورد قسمت‌هایی از بدن آواز می‌خوانید و پاهای کودک خود را می‌بوسید یا شکم او را قلقلک می‌دهید، کلمات جدیدی یاد می‌گیرد. ریتیم و قافیه: موسیقی شامل ریتیم و قافیه است، با بخش موسیقی به مرور زمان، نوزادان قافیه‌ها و ریتیم‌ها را تشخیص می‌دهند. بازی: آواز خواندن یکی از روش‌های مختلف بازی است و بازی-آواز راهی سرگرم‌کننده برای تعامل با نوزادان است.

تفریح خانوادگی: آواز خواندن راهی عالی برای مشارکت دادن خواهر و برادرهای بزرگتر در استقبال از نوزاد جدید در خانه است. آواز خواندن و بازی کردن با نوزاد، پیوندی بین خواهر و برادرها ایجاد می‌کند. خواندن اسم: نوزاد می‌تواند اسم خود را با شنیدن آن در آهنگ‌ها یاد بگیرد. سعی کنید اسم نوزادان را با کلمات دیگر در آهنگ‌ها جایگزین کنید تا

خیشومی مثلاً م برای «مامان» شروع می‌شود، و «خواندن» به تدریج بیشتر شبیه بزرگسالان می‌شود. پروفیسور اوشا گوسوامی، دانشمند علوم اعصاب کمبریج، در یک بیانیه مطبوعاتی گفت: «تحقیقات ما نشان می‌دهد که صداهای گفتاری تا حدود هفت ماهگی به طور قابل اعتمادی پردازش نمی‌شوند، حتی اگر اکثر نوزادان در این مرحله بتوانند کلمات آشنایی مانند بابا را تشخیص دهند. از آن زمان به بعد، صداهای گفتاری تکی هنوز بسیار آهسته اضافه می‌شوند - آنقدر آهسته که نمی‌توانند اساس زبان را تشکیل دهند.» محققان معتقدند که این تکنیک آواز خواندن، گفتار ریتیمیک، با تأکید بر مرزهای کلمات منفرد، به نوزادان در یادگیری زبان کمک می‌کند و حتی در ماه‌های اول زندگی نیز مؤثر است. گوسوامی گفت: «ما معتقدیم که اطلاعات ریتیم گفتار، چسب پنهانی است که زیربنای توسعه یک سیستم زبانی کارآمد را تشکیل می‌دهد. نوزادان می‌توانند از اطلاعات ریتیمیک مانند یک داربست یا اسکلت برای افزودن اطلاعات آوایی استفاده کنند.» به عنوان مثال، گوسوامی خاطرنشان می‌کند که «الگوی ریتیم کلمات انگلیسی معمولاً قوی-ضعیف است، مانند «بابا» یا «مامان»، با تأکید روی هجای اول.» با استفاده از این دانش درونی که از گوش دادن به الگوهای ریتیمیک حاصل می‌شود، آنها می‌توانند بهتر حدس بزنند که یک کلمه کجا تمام می‌شود و کلمه دیگر کجا شروع می‌شود.

فواید آواز خواندن برای نوزاد

آواز خواندن باید در اسرع وقت به کودکان، به ویژه کودکانی که نارس به دنیا می‌آیند، معرفی شود. اجازه دادن به آنها برای گوش دادن به موسیقی به رشد آنها کمک می‌کند. آواز خواندن راهی عالی برای ارتقای رشد گفتار و زبان و رشد عاطفی است.

برای رشد بهتر و آرامش نوزادتان آواز بخوانید چه اهل آواز خواندن هستید یا نیستید، چه صدای خوبی دارید یا ندارید، چه شعر و ترانه بلد هستید یا نیستید، برای آرامش نوزادتان و رشد جسمی، شناختی، عاطفی و اجتماعی نوزادان آواز بخوانید. تن صدا و مفهوم شهر شما برای نوزادان مهم نیست، مهم آواز شما است. به گزارش ایرنا زندگی، مادران از گذشته‌های دور برای آرام کردن خواباندن کودکان خود آواز می‌خواندند. سارا یک ماه و نیم پیش به دنیا آمد گریه و بی‌قراری‌های شبانه او همه را کلافه کرده بود تا اینکه مادر سارا متوجه شد صدای لالایی و آواز او تنها صدایی است که او را آرام می‌کند. بر اساس گزارش منتشره در سایت میراکل بی بیز، دیامپ و اوکلند، این آرامش سرچشمه‌ای علمی دارد چرا که طبق تحقیقات صورت گرفته بین دانشگاه اوکلند و دانشگاه پیل به رهبری محققانی از نیوزیلند و ایالات متحده، آواز خواندن برای نوزادان به طور قابل توجهی خلق و خوی آنها را بهبود می‌بخشد، این تحقیق راه ساده و کم هزینه‌ای برای حمایت از رفاه نوزادان است.

رابطه آواز خواندن و آرامش نوزاد

این آزمایش که اولین آزمایش تصادفی کنترل شده در خصوص رابطه خلق و خوی نوزاد و آواز خواندن در خانه است نشان می‌دهد که، پیوندهای اجتماعی و عاطفی بین مادران یا پرستاران نوزادان برای زنده ماندن و رشد جسمی، شناختی، عاطفی و اجتماعی نوزادان بسیار مهم است. به نظر می‌رسد نوزادان از نظر بیولوژیکی برای پردازش زیر و بمی صدا و ساختار ریتیمیک آماده هستند، در حالی که همزمان، موسیقایی بودن آنها مطابق با سیستم موسیقی خاصی که در فرهنگ خود در معرض آن قرار می‌گیرند، توسعه می‌یابد. علاوه بر این، آواز خواندن با هدایت نوزاد از نظر عاطفی بر نوزادان تأثیر می‌گذارد و می‌تواند به آنها در تنظیم وضعیت خود کمک کند. در عین حال، به نظر می‌رسد والدین به طور غریزی هنگام تعامل با نوزادان خود از موسیقی استفاده می‌کنند که نشان می‌دهد این یک رفتار بیولوژیکی ممکن است به نفع والدین و نوزادان باشد. مطالعه دیگری که پیش از این در دانشگاه کمبریج صورت گرفته نشان می‌دهد که اطلاعات ریتیمیک، به ویژه مدولاسیون (تغییر یا درگونی) لحن مشاهده شده در شعرها یا ترانه‌های کودکان، برای کودک بسیار مفید است. از ریتیم‌های ساده آوازخوانی موجود در الفبا گرفته تا آهنگ‌هایی که هنگام یادگیری یک زبان خارجی استفاده می‌شوند، چیزی که به عنوان یک آهنگ ساده شروع می‌شود، می‌تواند به راحتی شما را از یک کلمه به کلمه دیگر هدایت کند و برای سال‌های آینده در ذهن کودک بماند. برای این مطالعه، محققان الگوهای فعالیت الکتریکی مغز را در ۵۰ نوزاد چهار، هفت و یازده ماهه ثبت کردند، در حالی که آنها ویدیویی از معلمی را تماشا می‌کردند که ۱۸ شعر کودکان را برای کودک می‌خواند. این باندهای فرکانس پایین امواج مغزی از طریق یک الگوریتم ویژه تغذیه شدند که خواندن اطلاعات واج‌شناسی رمزگذاری شده را تولید می‌کرد. محققان دریافتند که رمزگذاری آوایی در نوزادان به تدریج در طول سال اول زندگی پدیدار می‌شود، که با صداهای لبی مثلاً ب برای «بابا» و صداهای