

■ گلشن مهر شناسنامه گلستان است

■ شنبه ۲۵ مرداد ماه ۱۴۰۴ / سال بیست و هفتم / شماره ۸ / صفحه ۲۵۰۰ / تومن

گلشن مهر

۲



دیدار مدیران از گلشن مهر
گلشن مهر ریشه دار است



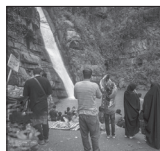
۲



تحولات چشمگیر آموزش فنی و حرفه‌ای
در دولت چهاردهم



۲



سرمایه‌گذاری هدفمند برای
رونق گردشگری در مینودشت



تعهد ملی برای نجات گلستان؛
حفاظت هوشمند از میراث جهانی



« ۲ »

راز یک رابطه عمیق
پدر فرزندی



« ۷ »

احساس خستگی را
جدی بگیرید



« ۸ »

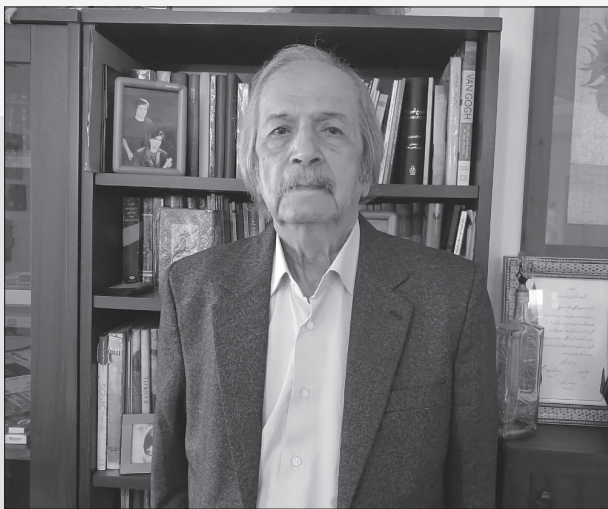
یادداشت اول

درس‌هایی برای زندگی

■ با مسوولیت سر دبیر

ایام اربعین است و مردم شیفته معنویت در این روزها در حال و هوای عاشقی خویشند، دعا می‌کنیم تا زیارت‌ها و عبادات مومنان مورد قبول درگاه حق تعالی قرار گرفته باشد اما یک تغییر اساسی در نگاه ما به این معارف استوار اتفاق افتاده است و آن مرگ اندیشی است، گویی امام حسین (ع) و یا در ابعادی برتر اسلام و پیامبر اکرم(ص) برای آباد کردن آخرت ما دستورالعمل‌ها و احکامی آورده‌اند تا ما با عمل به آن دستورات و احکام تنها آخرتمان را به سامان برسانیم. چنین نگرشی را می‌توان در میان کلمات اکثر خطباء و همه مداحان یافت، بر این مبنا شهروندان نیز مرگ اندیشی و مرگ خو شده‌اند و بیش از آنکه به فکر آن باشند که این آموزه‌ها برای زندگی آنهاست گمان برده‌اند باید تمام همت خود را برای بدست آوردن آن دنیا بگذارند و از دنیا غافل شده‌اند. نکته اساسی آن است که نگاهی به تک‌تک آیات قرآن و معارف اهل بیت و سخنان امام آزادگان حسین بن علی (ع) به ما درس زندگی می‌دهد و هر آموزه آن روشی برای بهتر زندگی کردن و در نهایت زندگی اخلاقی است. برای نمونه قرآن کریم در سوره اعراف در یک آیه و شش کلمه سه روش برای زندگی به ما آموخته است. قرآن کریم می‌فرماید: خذ العفو و امر بالعرف و اعرض عن الجاهلین، بخشاینده باشید، به نیکویی‌ها امر کنید و از نادانان روی برگردانید، همانند چنین کلماتی در سخنان امام علی (ع) و امام حسین (ع) نیز مملو است اما برخی گویا نمی‌خواهند برنامه انسانی و اخلاقی امامان و اولیا الهی برای زندگی توأم با عزت و اخلاق را به شهروندان بیاموزند و مداوم بر اموراتی تکیه می‌کنند که ریشه در خرافه دارد. بیاموزیم معارف حسینی چارچوبی برای زندگی انسان در دنیای امروز است و تنها در آن صورت است که الدنیا مزرعه‌الآخره خواهد شد. با عمل به آن اندیشه‌ها، دنیای ما می‌تواند آخرت بهتری را برای ما رقم بزند.

پدر نشریات فرهنگی گلستان



مهران مودنی—جُنگ باران به عنوان نخستین نشریه فرهنگی گرگان، نامی پرتین در تاریخ فرهنگی این شهر به شمار می‌رود. این نشریه مهرماه ۱۳۴۶ به سرپرستی استاد پرویز رضایی، نقاش، مترجم و آموزگار نام‌آشنای گرگانی آغاز به کار کرد. مردی از جنس هنر و فرهنگ که میراثش ده‌ها اثر مکتوب و عمری تجربه برای فرهنگ هنر و ادب ایران است. جایگاه والا و شخصیت گرم و به‌یادماندنی استاد رضایی سبب شد تا با ایشان به گفت‌وگو بنشینیم و زندگی و کارنامه هنری‌شان را برای آیندگان این دیار به رشته تحریر در آوریم.

با سلام و عرض ادب خدمت شما. لطفا خودتان را برای مخاطبان گلشن مهر معرفی کنید.

پرویز رضایی هستم. نقاش، مترجم و آموزگار سابق فلسفه. متولد ۱۳۱۶ در محله سرخواجه گرگان. آن زمان سرخواجه هنوز خیابانی نداشت و تنها یک محله بود. تحصیلات ابتدایی‌ام را در

گرگان وجود داشت و دختران هم اجباراً در رشته طبیعی تحصیل می‌کردند. به یاد دارم که چهارم دبیرستان را به علت بیماری در ۲ سال گذراندم و نهایتاً با اینکه رشته طبیعی را انتخاب کرده بودم، به ساری رفتم و به علت علاقه‌ای که به ادبیات داشتیم، به رشته ادبی تغییر رشته دادم. اینگونه شد که پنجم ادبی را در دبیرستان نمونه شماره ۲ ساری گذراندم.

چه شد که به رشته ادبی روی آوردید؟

همیشه در انشانویسی موفق بودم و به نقاشی نیز علاقه داشتم. با تحصیل در رشته ادبی، امکان رشد بیش‌تری در این زمینه‌ها برای من فراهم شد. پس از گذراندن سال پنجم ادبی، برای موفقیت در کنکور به تهران رفتم. دانش‌آموزان گرگان و دیگر شهرستان‌ها برای موفقیت در کنکور، دبیرستانی در تهران را برای تحصیل انتخاب می‌کردند.

ادامه در صفحه ۲۵۰

دیگری به گرگان منتقل می‌شدند، آنجا سکونت داشتند. به یاد دارم که معلم ادبیاتی به نام دکتر فریدون بدره‌ای داشتیم که در آن مکان ساکن بود. من تا سیکل اول را در همین دبیرستان درس خواندم. تا اینکه هنگام انتخاب رشته فرا رسید و من بالاجبار رشته طبیعی را برگزیدم. آن زمان رشته ادبی در گرگان تدریس نمی‌شد و گرگانی‌ها باید برای تحصیل در این رشته به ساری می‌رفتند. حتی رشته ریاضی نیز تنها برای پسران در

گرگان گذراندم. تا سال سوم دبستان در مدرسه ۱۵ بهمن واقع در محله سرخواجه و باقی سال‌های دوران ابتدایی را در مدرسه شیر و خورشید واقع در محله عباسعلی گذراندم. دوران دبیرستان را سال ۱۳۳۲ در دبیرستان ایرانشهر آغاز کردم. سپس تعدادی از دانش‌آموزان ایرانشهر را به دبیرستان ضمیمه دانشسرا که در محله سبزه‌میدان بود، منتقل کردند. در این محله دانشسرای مقدماتی واقع شده بود. دبیرهایی که از شهرهای

www.golshanemehr.com

دیدار مدیران از گلشن مهر

گلشن مهر ریشه دار است



گلشن مهر در استان نداریم. هرچند که متأسفانه دیگر شرایط خواندن تمام مطالب آن را ندارم و تنها نگاهی اجمالی به مطالب می‌اندام. محمد حمیدی، معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان ضمن تقدیر و قدردانی از قریب به ۳ دهه فعالیت گلشن مهر، گذر از فرم سنتی را راهکار بقای آن عنوان کرد و گفت: گلشن مهر در ۲۷ سال گذشته به شکلی سنتی مشغول فعالیت بوده است. این نشریه فرهنگی ریشه‌دار قصد دارد تا به شکلی مدرن به کارش ادامه دهد. چرا که می‌داند در غیر این صورت، ممکن است دوام نیاورد. در نتیجه، لازم است که چنین پروژه‌ای با ابزارآلات مورد نیازش تعریف شود. متأسفانه کار کردن در شرایط فعلی بسیار سخت است، اما گلشن مهر برای اداره‌کنندگان مانند فرزندی است که دیگر نمی‌تواند از او دل بکنند.

بود که به‌منظور تبریک روز خبرنگار در دفتر گلشن مهر حاضر شد. وی اظهار داشت: من روزنامه گلشن مهر را از زمانی که هنوز یک هفته‌نامه بود، تهیه می‌کردم و حتی آگهی‌های انحصار وراثت آن را نیز می‌خواندم. چرا که می‌خواستم به طور دقیق بدانم در شهر چه خبر است. به یاد دارم که تمام مطالب آن را مطالعه می‌کردم. حتی زمانی که گلشن مهر به روزنامه تبدیل شد، بسیاری از مطالب جالب‌توجه پیش از آن زمان را در یک یادداشت مفصل تحلیل کرده بودم. اما متأسفانه از این رو که هیچ‌وقت اهل قلم نبوده‌ام، نگارش آن را به اتمام نرساندم. گلشن مهر مغرضانه نمی‌نویسد و این فضیلت بزرگ آن است. همچنین صفحه کودک و نوجوانش قابل تحسین است. شرایط طوری است که می‌توانیم بگوییم در این عرصه، نشریه‌ای قدرتمندتر از



علی مکتبی - فریدون فعالی، مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گلستان ضمن حضور در دفتر گلشن مهر و تبریک روز خبرنگار، از این رسانه تقدیر به عمل آورد. وی با تأکید بر حمایت از گلشن مهر به عنوان قدیمی‌ترین نشریه فعال استان، عنوان کرد: هنگامی که دوباره برای خدمت به استان گلستان آمدم، سراغ بسیاری از رسانه‌های قدیمی را گرفتم و متوجه شدم که تنها گلشن مهر باقی مانده است. شایسته است که در استان شرایطی فراهم شود تا رسانه‌هایی مثل گلشن مهر بتوانند استودیوی خودشان را داشته باشند. همان‌طور که ما در بخش گردشگری تسهیلات کم‌بهره ارائه می‌دهیم، امید می‌رود که اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی نیز حمایت‌های لازم را از گلشن مهر به عمل آورد. ابراهیم هزارجریبی، رئیس سازمان جهاد کشاورزی گلستان دیگر مدیری

تحولات چشمگیر آموزش فنی و حرفه‌ای در دولت چهاردهم

دستباف، به ۱۱ مربی ارتقا یافته و زنجیره تولید فرش در آن شکل گرفته است. وی افزود: در گذشته هیچ‌گونه آموزش فرش‌بافی در این مرکز ارائه نمی‌شد، اما امروز با شتاب در حال تربیت نیروی انسانی ماهر هستیم. کرایلو همچنین از پروژه سرمایه‌گذاری در مرکز نی‌تپه رامیان خبر داد و گفت: این پروژه با همکاری اتاق بازرگانی گرگان در زمینی به مساحت ۲۰ هکتار در حال اجراست و تاکنون ۶ کارگاه فعال و ۱۶ کارگاه در حوزه دامپروری و کشاورزی راه‌اندازی شده و این مرکز در مسیر تبدیل شدن به یک مرکز تربیت مربی قرار دارد. وی با اعلام واگذاری مرکز فنی و حرفه‌ای هتلداری گرگان به بخش خصوصی، اظهار کرد: این مرکز که پیش‌تر بلااستفاده و بدون مربی بود، با سرمایه‌گذاری ۱۵۰ میلیارد ریالی از طریق سامانه ستاد سرمایه‌گذاری به یک شرکت آموزشی واگذار شده و اکنون در مسیر احیا و فعالیت مؤثر قرار دارد. کرایلو به نتایج سفر اخیر وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی به گلستان اشاره کرد و گفت: تخصیص ۱۰ میلیارد ریال برای تجهیز حدود ۱۰۰ مرکز فنی و حرفه‌ای استان از دستاوردهای این سفر بود و با جذب این اعتبار، شاهد تحول چشمگیری در تربیت نیروی انسانی متناسب با نیاز بازار کار خواهیم بود.



مدیرکل فنی و حرفه‌ای گلستان از پیشرفت‌های کم‌نظیر در زیرساخت‌های آموزشی، جذب سرمایه‌گذاری بخش خصوصی و ارتقای مهارت‌آموزی در استان خبر داد و گفت: این تحولات می‌تواند نقطه عطفی در تربیت نیروی انسانی ماهر در استان باشد. به گزارش روابط عمومی، حمزه کرایلو با اشاره به همکاری با سازمان اموال تملیکی، اظهار کرد: با بهره‌گیری از ظرفیت‌های این سازمان، بخش عمده تجهیزات مورد نیاز مراکز آموزشی با هزینه‌ای ناچیز تأمین شده و در مواردی که تجهیزات در استان موجود نبود، از طریق هماهنگی با استان‌های همجوار تأمین شد. وی افزود: حمایت‌های وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، سازمان اموال تملیکی و تخصیص پنج درصد از اعتبارات مسئولیت اجتماعی وزارت نفت، امکان به‌روزرسانی تجهیزات مراکز فنی و حرفه‌ای را فراهم کرده و شاهد تحولات قابل توجهی در این حوزه هستیم. مدیرکل فنی و حرفه‌ای گلستان با تأکید بر نقش کلیدی بخش خصوصی در توسعه آموزش‌های مهارتی، گفت: مشارکت بخش خصوصی از مرکز فنی و حرفه‌ای مراوه‌تپه آغاز شده و این مرکز که پیش‌تر تنها دو مربی داشت، اکنون با سرمایه‌گذاری بخش خصوصی در حوزه احیای فرش

سرمایه‌گذاری هدفمند برای رونق گردشگری در مینودشت

یافت تا این اثر تاریخی ارزشمند حفظ شود. مصطفی‌لو همچنین از اختصاص هزار میلیارد ریال اعتبار برای تکمیل پروژه تعریض و بهسازی بزرگراه مینودشت به گالیکش خبر داد و افزود: با تکمیل این محور ترانزیتی، از ۳۵ تا ۴۰ مورد سانحه رانندگی منجر به فوت در سال جلوگیری خواهد شد. فرماندار مینودشت به دیگر اقدامات زیرساختی در این شهرستان اشاره کرد و گفت: رفع مشکلات آب آشامیدنی، جابجایی اهالی روستای جنگلده بالا در منطقه کاسه سد نرماب چهل چای و آبگیری این سد، از اولویت‌های اصلی است. وی همچنین از ساخت دو دکل مخابراتی با اعتبار ۱۴۰ میلیارد ریال و تخصیص سه هزار میلیارد ریال برای احداث درمانگاه تأمین اجتماعی خبر داد. مصطفی‌لو افزود: از دهه فجر سال گذشته تاکنون، ۱۱۶ هزار مترمربع از معابر روستایی مینودشت زیرسازی شده که ۹۴ هزار مترمربع آن آسفالت شده و مابقی نیز در حال آسفالت است، همچنین یک حلقه چاه آب با دبی ۱۶ لیتر بر ثانیه و اعتبار ۹۰ میلیارد ریال حفر و وارد مدار شده است.



فرماندار مینودشت از برنامه‌ریزی برای توسعه گردشگری این شهرستان با تدوین سه بسته سرمایه‌گذاری خبر داد و تأکید کرد: این طرح‌ها می‌تواند به اشتغال پایدار و رونق اقتصادی منطقه کمک کند. به گزارش روابط عمومی، علیرضا مصطفی‌لو اظهار کرد: مینودشت با بهره‌مندی از منابع طبیعی و مواهب خدادادی، ظرفیت بالایی برای تبدیل شدن به مقصدی برجسته در حوزه گردشگری دارد که در همین راستا، مطالعات برای تهیه بسته‌های سرمایه‌گذاری آغاز و تاکنون سه بسته تدوین شده است. وی با اشاره به اهمیت سرمایه‌گذاری در بخش گردشگری، افزود: این اقدام نه‌تنها به ایجاد درآمد پایدار کمک می‌کند، بلکه فرصت‌های شغلی جدیدی را برای مردم منطقه فراهم خواهد کرد. فرماندار مینودشت در ادامه به اهمیت حفظ میراث فرهنگی و توسعه صنایع دستی در این شهرستان اشاره کرد و گفت: در جریان سفر اخیر وزیر میراث فرهنگی به مینودشت، ۵۰ میلیارد ریال اعتبار برای جابجایی واحدهای مسکونی واقع در تپه باستانی بازگیر اختصاص



درباره تاریخ



مهدی سیف حسینی

می خواهیم راجع به تاریخ حرف بزنیم و بنویسیم.

۱- راجع به تاریخ جهان

۲- درباره تاریخ تمدن

و ۳- شناخت تاریخ ایران.

ابتدا خوب است یک تعریفی از تاریخ بکنیم و بعد به ضرورت اینکار بپردازیم که چه لزومی دارد تاریخ را بشناسیم و سوم اینکه هدف از اینکار چیست. در همین آغاز بد نیست اشاره ای به منابع بکنیم. بهترین منبع برای یادگیری و آشنایی با این موضوع کتب مختلف از نویسندگان و مورخان است. امروزه برای پاسخ به هر سؤال با توجه به تحولات دنیای مجازی آنقدر دسترسی به پاسخ ها آسان شده که خطر کند ذهنی را افزایش داده و تلاش برای تحلیل و اندیشیدن را کاهش داده است. گوشی های همراه آفتی شده است که دقت بسیار زیادی از مردم را می گیرد. ما شاید ۳۰ سال پیش می گفتیم دنیا به سمت انقلاب ارتباطات می رود که رفت و پشت بند آن انفجار اطلاعات آغاز شد که امروز آنقدر حجم انبوه اطلاعات در این فضای ارتباطات بی حد و اندازه شده که ذهن ها و افراد به هیچ وجه قادر نیستند حتی بخش کوچکی از آن را بیاموزند و تجزیه و تحلیل کنند و سرعت این تغییر در فضای مجازی با فراوانی نرم افزارها آنقدر سریع شده که هوش مصنوعی جایگزین همه اینها شده که دیگر نه فرصت و نه قدرت فکر کردن به مردم

را می دهد. (دیتاها و الگوریتم نیز غوغا می کنند) ما فعلا این بحث را متوقف می کنیم اما تاکید بر این است که برای شناخت هر چیز از جمله تاریخ، بهترین منبع می تواند همان کتاب هایی باشد که موضوع تحقیق هستند و ضمنا امروزه قرار نیست همه در همه چیز مطلع و صاحب نظر شوند زیرا در این دنیای پیچ در پیچ آنقدر رشته های علوم کوچک و کوچک شده که فی المثل در زمان قدیم اگر کسی مریض می شد می گفتند بردیم پیش حکیم و حکیم برای هر مرضی نسخه ای تجویز می کرد و دارویی می داد، اما امروزه در هر بخش از بدن رشته دایر شده که متخصص خود را دارد و تازه فی المثل در همان یک رشته مثل دندانپزشکی خود به چند بخش فک، ریشه، زیبایی، بخش پر کردن، عکس برداری از دندان، پروتز و ... تقسیم می شود که هر دندانپزشکی در رشته خود کار می کند. بر این اساس تاکید می شود نسبت ملایم شناخت و یادگیری باید لحاظ شود و افراط از یک سو و تفریط از سوی دیگر صورت نگیرد. اما تعریف تاریخ چیست؟ معین کردن وقت چیزی، حفظ کردن زمان که در آن امر مهمی رخ داده است، شرح وقایع و سرگذشت پیشینیان، زمان وقوع یک امر یا حادثه، مشخص کردن مبدا زمان در زمین (آغاز نوروز در ایران) تاریخ هجرت اسلام هجری قمری یا شمسی، تاریخ

مسیحیت تولد حضرت عیسی. دوم ضرورت اینکار برای هر کسی متفاوت می باشد. یکی برای کنجکاوی از شکل زندگی گذشتگان یکی برای شناخت ارزشهای هویتی اجداد خود، یکی برای کارشناس شدن و صاحب نظر گردیدن در رشته ای از تاریخ به مطالعه آن می پردازد. و نیز هدف از اینکار اولاً می تواند یادگیری در یک موضوع بسیار مهم زندگی بشری باشد و نیز فهم اینکه بدانیم بر گذشتگان چه رفت و نقاط قوت و ضعف آنها چه بود تا ما از آنها بیاموزیم که اشتباهات آنها را تکرار نکنیم و در حقیقت کسب تجربه کنیم. در کتب دینی هم به این مهم که در ارض سیر کنید و ببینید بر گذشتگان چه رفت و عاقبت آنها چه شد، عبرت بگیرید. (افلم یسیرو فی الارض فیظنروا ...) گذشته و حال یک ملت را تاریخ بهم متصل می کند و سانسور این اتصال را منقطع بسازد. آثار و بناهای باقی مانده از گذشتگان در کشورهایی که تمدنی بوده اند (هند، چین، ایران، یونان، مصر، رم و ...) بیانگر وجود تمدن در گذشته بود که گاه بعضی از این آثار برای انسان مدرن امروز بسیار شگفت انگیز است. از جمله آن عجایب هفتگانه، اهرام مصر، تاج محل، فانوس اسکندری. دیدن تمپل های هند ۱۰۰ سال زمان می برد. و نیز دیدن آثار مختلف در ایران سالی ۱۵ روز اگر وقت بگذاری ۳۰ سال زمان نیاز هست.

تعهد ملی برای نجات گلستان؛

حفاظت هوشمند از میراث جهانی



و چشمه ها برای تأمین آب حیات وحش انجام شده است. همچنین، استفاده از بالگردها برای برداشت آب از استخرها در زمان آتش سوزی ها، کارایی مدیریت بحران را افزایش داده است. در ۱۲ خرداد ۱۴۰۴، آتش سوزی پارک در کمتر از ۲۴ ساعت با همکاری تیم های محلی و همیاران محیط زیست مهار شد که نمونه ای موفق از این اقدامات است. استخدام چند آتش بان با قرارداد سه ماهه و پیشنهاد افزایش نیروی انسانی از طریق همیاران محیط زیست، از دیگر اقدامات حفاظتی است که این نیروها در کنترل آتش سوزی ها و جلوگیری از شکار غیرمجاز نقش کلیدی دارند؛ با این حال، کمبود نیروی انسانی همچنان چالشی جدی است که نیازمند توجه ملی است. یکی از مطالبات کلیدی مطرح شده در جلسه، اصلاح قانون نحوه به کارگیری اسلحه سازمانی محیط بانان است چرا که قوانین فعلی، استفاده از سلاح را تنها در شرایط خطر جانی مجاز می دانند و این محدودیت، توان محیط بانان برای پیشگیری از تخلفات را کاهش داده است. اصلاح این قانون، همراه با تأمین تجهیزات پیشرفته، می تواند محیط بانان را در برابر تهدیدات شکارچیان مجهزتر کند.

برای کاهش فشار بر منابع پارک و افزایش بهره وری، واگذاری تفرجگاه های پارک به بخش خصوصی پیشنهاد شد که این اقدام، ضمن تأمین منابع مالی برای حفاظت، می تواند مشارکت جوامع محلی را در مدیریت پایدار پارک تقویت کند. پارک ملی گلستان، به عنوان گنجینه ای ملی و جهانی، در آستانه تحولی بزرگ قرار دارد که در این میان، هوشمندسازی حفاظت، تأمین تجهیزات پیشرفته، همکاری بین استانی و اجرای طرح های نوین حفاظتی، همگی نشان از عزمی جدی برای حفظ این میراث طبیعی دارند. موفقیت این طرح ها نیازمند تداوم حمایت های مالی، قانونی و مشارکت گسترده تر نهادها و جوامع محلی است. همان گونه که شهادت محیط بانان فداکار نشان داد، حفاظت از پارک ملی گلستان تنها وظیفه محیط بانان نیست، بلکه مسئولیتی ملی است که آینده ای پایدار را برای نسل های بعدی تضمین خواهد کرد.

شکننده را دشوار کرده است. شهادت محیط بانان فداکار، از جمله محمود شهرمادی در هفته گذشته، کاظم مصدق در اردیبهشت ۱۴۰۴ و تاج محمد باشقره در مهر ۱۳۹۷ زنگ خطری برای ضرورت تحول در رویکردهای حفاظتی است. دستور ویژه رئیس جمهور برای هوشمندسازی حفاظت از پارک ملی گلستان، گامی جسورانه برای رفع کمبودهای نیروی انسانی و تجهیزات است. این طرح آزمایشی که ابتدا در پارک ملی گلستان اجرا می شود، شامل استفاده از پهپادهای شناسایی، دوربین های تله ای هوشمند، سنسورهای حساس به حرکت و سامانه های مانیتورینگ مرکزی است که امکان رصد دقیق تر مناطق سخت گذر و کاهش تعارضات محیط بانان با متخلفان را فراهم می کنند. علی اصغر طهماسبی استاندار گلستان، بر لزوم تأمین تجهیزات پیشرفته محیط بانان تأکید کرد. این تجهیزات شامل پهپادهای نظارتی، عینک های دید

پارک ملی گلستان، ذخیره گاه زیست کره ای که به عنوان میراث جهانی یونسکو به ثبت رسیده، در کانون توجه تلاش های نوین حفاظتی قرار گرفته و در جلسه شورای راهبری این پارک با حضور مقامات ارشد محیط زیست و استانداران گلستان و خراسان شمالی، طرح های هوشمندسازی حفاظت، از پهپادهای نظارتی تا اصلاح قوانین محیط بانان، به عنوان کلید نجات این گنجینه طبیعی مطرح شد. به گزارش ایرنا، پارک ملی گلستان، به عنوان یکی از ارزشمندترین ذخیره گاه های زیست کره ایران و جهان، نه تنها زیستگاهی غنی برای گونه های کمیاب جانوری و گیاهی است، بلکه نمادی از تعهد ملی به حفظ تنوع زیستی و پایداری محیط زیست به شمار می رود. این پارک با وسعت ۹۲ هزار هکتار، از دشت های نیمه خشک تا جنگل های انبوه هیرکانی، گنجینه ای بی بدیل از طبیعت ایران را در خود جای داده با این حال، چالش هایی نظیر آتش سوزی های گسترده، کمبود منابع آبی، شکار غیرمجاز و محدودیت های زیرساختی، حفاظت از این میراث طبیعی را به یکی از اولویت های ملی تبدیل کرده است. جلسه شورای راهبری پارک ملی گلستان با حضور شینا انصاری، رئیس سازمان حفاظت محیط زیست، علی اصغر طهماسبی، استاندار گلستان و بهمن نوری استاندار خراسان شمالی، در تهران برگزار شد که این نشست، نقطه عطفی در مسیر حفاظت هوشمند از این پارک بود. دستور ویژه رئیس جمهور برای هوشمندسازی فرآیندهای حفاظتی، همراه با تأکید استاندار گلستان بر تأمین تجهیزات پیشرفته و اصلاح قوانین، نویدبخش تحولی عمیق در مدیریت این ذخیره گاه زیست کره است. پارک ملی گلستان واقع در ۱۵ کیلومتری شرق شهرستان گالیکش، از سال ۱۳۹۸ به عنوان میراث جهانی یونسکو به ثبت رسیده است. این پارک با تنوع زیستی بی نظیر، میزبان گونه هایی نظیر پلنگ ایرانی، خرس قهوه ای، و گونه های گیاهی کمیاب است با این حال، چالش هایی مانند آتش سوزی های مکرر، خشکسالی، شکار غیرمجاز و کمبود نیروی انسانی و تجهیزات، حفاظت از این اکوسیستم

ادامه تیتراول

پدر نشریات



بودند، از سر علاقه‌ای که به زادگاهشان داشتند، مرتباً به من نامه می‌نوشتند تا پیگیر خرید جنگ باشند.

چه افرادی در جنگ باران فعالیت داشتند؟

آن زمان افراد زیادی با ما همکاری داشتند. برخی از دوستانم مانند پرویز کریمی، اورجعی محمدزاده، حبیب قلیشلی، صمد تحویلدار، نصرت علیمی و برادرانم منوچهر و اسماعیل رضایی از جمله کسانی بودند که با ما همکاری داشتند. همین‌طور از ساری که آن زمان مرکز استان بود نیز افرادی این‌چنین بودند. به طور مثال، خود آقای پاشایی «مرثیه‌ای برای ایگناسیو سانچز» از لورکا را برای ما ترجمه کرده بود. نادر ابراهیمی داستانی به ما داده بود. فردی به نام احسانی که وکیل دعاوی بود نیز برای ما می‌نوشت. در نظر بگیرد که مجله ما ۱۰ الی ۲۰ صفحه بیش‌تر نداشت، با این حال استقبال زیادی از آن شد. به طوری که نامه‌های زیادی را به صندوق پستی ما می‌فرستادند و انتظار داشتند مطالبشان فوراً چاپ شود. تلاش ما بر این بود که در درجه اول مطالب شاعران، نویسندگان و پژوهشگران گرگانی و گنبدی را چاپ کنیم.

علاقه شما و برادرانتان به هنر ریشه در علایق پدر و مادران دارد؟

در خانواده ما پدر، عمو و دایی من از نزدیکانم بودند. همه این افراد به مطالعه علاقه داشتند. پدرم هرگز روزنامه از دستش نمی‌افتاد. دیوان شعر میرزاده عشقی همیشه در خانه ما بود. عمومی من با اینکه کارش تجارت بود، اما در حجره‌اش همیشه افرادی بودند که به جای بحث درباره قیمت پنبه و این قبیل مسائل، درباره عرفان و مولوی صحبت می‌کردند. من دفتری داشتم که برخی شعرهای مورد مباحثه آن‌ها را یادداشت می‌کردم. این‌ها انگیزه‌های من برای یادگیری هنر بودند. من ۳ برادر دارم که ۲ نفرشان شاعر بودند. شرایط خانه ما طوری نبود که من یک شماره از یک مجله ادبی را تهیه کنم و همه از آن استفاده کنیم. آن‌ها نیز دلشان می‌خواست که آرشيو خودشان را از مجلات ادبی را داشته باشند. به همین خاطر از هر شماره مجله‌های ادبی ۳ نسخه به خانه ما می‌آمد. در نظر بگیرد که خانواده بزرگ‌ترین نهاد تربیت انسان است. از این جهت، پرسش بسیار خوبی مطرح کردید. خانواده نقش زیادی در شکل‌گیری شخصیت انسان دارد. به طور مثال، هردو دختر من دکتر داروساز هستند. یکی از آن‌ها خیلی به ادبیات علاقه‌مند است. به طوری که تمام رمان‌های خوب را دارد. در حال حاضر نیز تمام آثار متعلق به ادبیات کلاسیک جهان در کتابخانه‌ای که در زیرزمین خانه‌ام در تهران دارم، متعلق به دختر است. ازدواج من نیز یکی از عواملی بود که سبب شد که در مسیرم استمرار پیدا کنم. همسر من، فاطمه جعفریان که خودش دبیر ادبیات بود، همیشه مشوق من بوده است. حمایت‌های شریک زندگی هر فردی می‌تواند تاثیر زیادی در موفقیت‌های او داشته باشد. چه از سوی زن و چه از سوی مرد. به خصوص اینکه هزینه‌های چاپ کتاب هم بسیار بالاست. همسر من در این مورد نیز هر کمکی که در توانش بود را در این راه دریغ نکرد.

از چه زمانی به ترجمه آثار از زبان فرانسه روی آوردید؟

بسیاری در دوره دبیرستان به من می‌گفتند که انگلیسی را به جای فرانسه بیاموزم. اما علاقه من

آبائی نام یک شهید ترکمن بود. شاملو پس از انقلاب نام آن را به همان «از زخم قلب آبائی» برگرداند. در سال ۱۳۴۶ در جنگ باران که به سرپرستی من فعالیت داشت، تفسیر شاملو از همین شعر به چاپ رسید. شاملو این تفسیر را در جواب نامه یکی از دوستانش به نام آقچلی نوشته بود. با آنکه زمان کمی هم از پیدایش شعر نو نگذشته بود، اما این شعر هنوز جایگاه امروزش را پیدا نکرده بود. در روزنامه‌های آن زمان جنگی بین طرف‌داران شعر کلاسیک و نو به راه بود. مهندس صمد تحویلدار، از شاعران خوب آن زمان نامه شاملو را به دست ما رساند. چاپ این نامه یک وزنه برای نشریه ما به حساب می‌آمد. مهندس صمد تحویلدار شخص بسیار باسواد بااستعدادی بود که شاملو او را برای خواندن شعر در شب‌های شعر خوشه نیز دعوت کرده بود.

چه شد که جنگ باران را راه انداختید؟

تمام شهرستان‌ها جنگ داشت. به قول کاظم سادات اشکوری مطبوعاتچی‌های پایتخت نویسندگان و شعرای شهرستانی را به بازی نمی‌گرفتند. این‌گونه شد که خود شهرستانی‌ها تصمیم گرفتند به کمک روزنامه رسمی شهرشان یک جنگ داشته باشند. اینجا نیز با علاقه و توجهی که نادر ابراهیمی، دکتر نصرت علیمی و مهندس صمد تحویلدار داشتند، اقدام به انتشار جنگی به نام باران کردیم. چرا که در سرزمین باران هستیم. در نظر بگیرد که در دهه ۴۰ باران بیش‌تری می‌بارید و سقف‌های خانه‌های گرگان اغلب سفالی بود. پس از شماره اول که ممانعت به عمل آوردند، تحت نام «شمال ایران» که نام روزنامه‌ای بود که ما ضمیمه آن بودیم به فعالیت‌مان ادامه دادیم. در نهایت هم ۲ شماره بیش‌تر از آن منتشر نشد. شماره اول در مهرماه ۱۳۴۶ و شماره دوم در بهار ۱۳۴۷. بسیاری از جنگ‌ها مانند جنگ اصفهان یا جنگی که در رشت منتشر می‌شد، به دلیل داشتن امکانات بیش‌تر، سالیان سال به کارشان ادامه دادند. البته نویسنده به‌اندازه کافی در استان وجود داشت. اما امکانات پایین چاپ و برخی محدودیت‌ها مانع کار ما بود. از طرفی مدیر آن روزنامه نیز به اندازه کافی با ما همکاری نمی‌کرد. در نظر بگیرد که سیستم چاپ خوبی در آن زمان وجود نداشت و کلمات را با حروف سری می‌چیدند.

زیست به معنای برآورده کردن

مایحتاج اولیه است. اما زندگی

چیز دیگری است و با هنر

معنا پیدا می کند

گاهی پیش می‌آمد که کلمات لاتین را برعکس می‌چیدند. به یاد دارم که ۱۰ نفر از دوستان من که به این کار علاقه‌مند بودند و حتی همسر من، نفری ۱۰۰ تا یک‌تومانی گذاشتند تا برای جنگ کاغذ بخریم. البته چاپخانه بابت چاپ از ما پولی نمی‌گرفت. چرا که اعتباری برای خودش بود که فرهیختگان گرگانی و گنبدی شعرها و مقالات ادبی‌شان را در مجله‌ای در کنار روزنامه رسمی‌اش چاپ کند. شاگردان من که دانشجویان شهرهای مختلف ایران

من نیز دارالفنون در تهران را برای گذراندن سال ششم دبیرستان برگزیدم. البته ثبت‌نام در این مدرسه معدل خاصی می‌خواست که آن را کسب کردم؛ هرچند که چندان به نمره اهمیت نمی‌دادم و بیش‌تر به دنبال موفقیت در رشته تخصصی خودم بودم. در دارالفنون مدرسین بسیار بزرگی داشتیم. معلم منطق ما فردی به نام عبدالرحیم نبهی بود که هم‌زمان در دانشکده حقوق نیز تدریس می‌کرد. معلم فلسفه ما دکتر بامداد، مدرس عربی‌مان دکتر آل ابراهیم و معلم ادبیات ما نیز فردی بسیار باسواد بود که صدیق اسفندیاری نام داشت. ایشان از بستگان و ارادتمندان نیما یوشیج بود. دبیر ادبیات فارسی ما نیز زین‌العابدین موتمن، نویسنده کتاب آشیانه عقاب بود. ایشان علاقه زیادی به سبک هندی داشت. بیش‌تر جزوه ایشان را سبک هندی تشکیل می‌داد. حتی ۶ هزار بیت از صائب را به‌صورت کتاب درآورده بود. معلم زبان فرانسه ما نیز فردی به اسم گرگانی بود. ایشان زبان فرانسه را به‌خوبی می‌دانست. آنچه که من امروز از زبان فرانسه می‌دانم، حاصل سخت‌گیری، تلاش و توجه ایشان است.

علاقه شما به زبان فرانسه و مترجمی از همان زمان آغاز شد؟

از زمانی که در دبیرستان ایران‌شهر بودم، زبان‌های فرانسه و انگلیسی تدریس می‌شدند. در سال اول دبیرستان ۶۰ نفر فرانسه‌خوان و ۶۰ نفر انگلیسی‌خوان وجود داشت. اما در سال ششم در ۲ کلاس ۶۰نفره، تنها ۱۲ نفر فرانسه می‌خواندند. چرا که انگلیسی هم ساده‌تر و هم رایج‌تر بود. اما در نظر بگیرد که اولین تحصیل‌کردگان ما به فرانسه رفته بودند. من نیز به ادبیات بسیار علاقه داشتم و ادبیاتی که ما با آن سر و کار داشتیم، ادبیات فرانسه بود. خود زبان فرانسه هم واقعا جذاب است. درباره فرانسه می‌گویند که مانند زبان عربی است و قواعد مشابهی دارد. به طور کلی باید بگویم که معلمین خیلی خوبی در دارالفنون داشتیم. شخصی بدون اغراق به ما می‌گفت که حتی در دانشگاه نیز چنین استادانی پیدا نمی‌کنیم. واقعا هم همین‌طور بود. در نظر بگیرد که اگر بنا بود شخصی ۳ سال در دارالفنون تحصیل کند، با تمام متون ادبی کشورمان آشنا می‌شد.

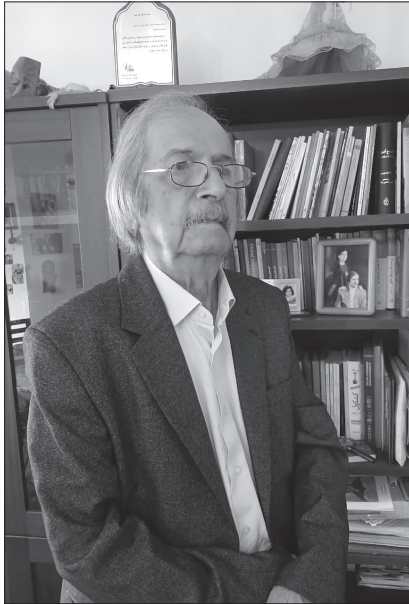
در نهایت چه سالی دیپلم گرفتید و سپس به چه مسیری رو آوردید؟

یادم نیست که دقیقاً چه سالی دیپلم گرفتم. فکر می‌کنم سال ۱۳۳۷ بود. من دوستی به نام ع. پاشایی یا همان عسکری پاشایی داشتم که در ساری با هم آشنا شده بودیم. ایشان دانش‌آموز بسیار باسواد بود. همچنان نیز با هم دوستی داریم. آن زمان با هم دست دوستی دادیم و از این رو که هر دو به معلمی علاقه‌مند بودیم، تصمیم گرفتیم در دانشسرای عالی تحصیل کنیم. با هم پیمان بستیم که هر دو فلسفه بخوانیم. این‌طور شد که همان سال در رشته فلسفه و علوم تربیتی دانشسرای عالی تهران قبول شدیم. سال ۱۳۴۰ موفق به اخذ لیسانس شدیم. من همراه همان سال دبیری را در گرگان آغاز کردم.

ع. پاشایی همان نویسنده معروفی است که نقد «از زخم قلب آبائی» را درباره شعر شاملو نوشته است؟

بله. در ابتدا نام آن «از زخم قلب آمان جان» بود. زمان شاه امکان آوردن نام آبائی وجود نداشت. چرا که

فرهنگی گلستان



آثار من از این قبیل نیستند. اما آثار دیگر من نیز برای نمایش در نمایشگاه مستلزم

هنوز هم کتاب می‌خوانید؟

حتی در حال حاضر نیز که به علت کهولت سن کمی مطالعه برایم سخت است، حتماً باید شب‌ها یک داستان کوتاه گوش کنم. نه از این رو که یک لالایی باشد. بلکه چون نوعی آموزش برای من است. انسان از راه گوشش نیز می‌تواند آموزش ببیند. این داستان‌ها اغلب از نویسندگان ایرانی مثل صادق چوبک، صادق هدایت، جمال‌زاده، بزرگ علوی، علی‌اشرف درویشیان، احمد محمود، صمد بهرنگی و مرادی کرمانی هستند.

چرا بسیاری از کتاب‌هایی که ترجمه کردید درباره نقاشی هستند؟

از این رو که به نقاشی علاقه‌مند بودم مطالب مرتبط با نقشی را راحت‌تر متوجه می‌شدم. همان‌طور که یک شاعر اگر شعر ترجمه کند، موفق‌تر از یک داستان‌نویس خواهد بود. نادرپور شعری فرانسوی را در وزن و قافیه ترجمه کرده است. معادل‌سازی نادرپور نیز شاعرانه است. در واقع نادرپور آن شعر را به صورت شعر ترجمه کرده است.

در حال حاضر اثر چاپ‌نشده‌ای نیز در دست دارید؟

در حال حاضر ۲ کتاب تازه برای ارائه دارم که هنوز در دست آماده‌سازی هستند. یکی از آن‌ها از یک نقاش منظره‌ساز روس است و دیگری از ژروم بوش، مذهبی‌ترین نقاش مسیحیت. کتابی قدیمی به زبان فرانسه نیز در اختیار دارم که ۵۰ شعر از شاعران فرانسوی را شامل می‌شود. قصد دارم این اشعار را به همراه شرح حالی از شاعرانش ترجمه کنم. به شخصه همواره به شعر علاقه‌مند بودم. به طوری که بخش عمده‌ای از کتاب‌های من مجموعه‌های شعر بودند. کتاب‌هایی از امید، شاملو، نادرپور، نصرت رحمانی و... که اغلب شاعرهای دوره اول شعر نو و از شاگردان نیما هستند. از اینکه وقت‌تان را در اختیار مخاطبان گلشن مهر گذاشتید، سپاسگزاریم.

بود. در تهران همیشه از تمام نمایشگاه‌های نقاشی دیدن می‌کردم. بهترین مکان برای من گالری‌های نقاشی بود. در ابتدا به مینیاتور علاقه داشتم. سپس سراغ نقاشی مدرن رفتم. همیشه هم کتاب‌های زیادی در عرصه نقاشی خریداری می‌کردم.

کمی بیش‌تر از این کتاب‌ها می‌گویید؟

بخش عمده‌ای از کتاب‌های من درباره نقاشی هستند. طوری که در هر مغازه یا دکه‌ای اگر کتابی درباره نقاشی می‌دیدم، حتماً نظرم را جلب می‌کرد. همین چند سال پیش نیز در سفری که به مسکو داشتم، در خیابانی که مجسمه پوشکین و همسرش بود، یک دکه کتابفروشی وجود داشت. در آن دکه یک کتاب درباره بوتیچلی و یک کتاب هم درباره داوینچی به چشمم خورد که فوراً هردوی آن‌ها را خریدم. اصلاً مقاومتی در خرید اینگونه کتاب‌ها ندارم.

در نقاشی به چه سبک‌هایی علاقه‌مندید؟

من در درجه اول دوست داشتم امپرسیونیسم کار کنم. اما پیش می‌آمد که آبستره، کوبیسم یا اکسپرسیونیسم هم کار کنم. من خودم را در هیچ مسئله‌ای محدود به یک جریان نمی‌کنم. بلکه لازم می‌دانم تمام جنبش‌های هنری را مطالعه و تجربه کنم. شما فکر می‌کنید پیکاسو چگونه پیکاسو شد؟ او همه‌چیز را تجربه کرد. تأثیرات مختلفی از نقاشی ملل مختلف، حتی نقاشی آفریقایی پذیرفته بود. یا به طور مثال، ونسان وان‌گوگ تحت تأثیر هنر ژاپن بود. یکی از کتاب‌های من دائرةالمعارف کوچکی درباره سبک‌های مختلف نقاشی است و رئالیسم، امپرسیونیسم، اکسپرسیونیسم، آبستره و... را شامل می‌شود. به یاد دارم سال‌ها پیش که جلیل ضیاپور که از نخستین استادان هنر مدرن در ایران است، سبک‌های مختلف نقاشی را در مجله اندیشه هنر معرفی می‌کرد. مطالب او برای من همیشه جالب بود. من این را ظلمی به خود می‌دانستم که تنها امپرسیونیسم را ادامه دهم. در شعر نیز همین‌گونه است. شما نمی‌توانید که تنها به حافظ بچسبید. ممکن است شعری از وحشی بافقی بخوانید و واقعاً لذت ببرید.

یکی از کتاب‌های من دائرةالمعارف کوچکی درباره سبک‌های مختلف نقاشی است و رئالیسم، امپرسیونیسم، اکسپرسیونیسم، آبستره و... را شامل می‌شود

هیچگاه نمایشگاهی از نقاشی‌هایتان برگزار نکردید؟

خیر. معمولاً آثار من کپی آثار نقاش‌های مطرح جهانی هستند. در نمایشگاه‌ها نباید آثار کپی به نمایش گذاشته شوند. البته در برخی موارد که شخص کپی انجام می‌دهد، چیزی نیز از خودش به اثر اضافه می‌کند. فردی هم ممکن است مویه‌مو همان را کپی کند. به طور مثال، وان‌گوگ تابلوی «خواب نیم‌روز» را به سبک خودش کپی کرده است. البته همه

می‌کردم. همین آثار آدم را به کار و می‌داشت. معلم خودش انگیزه‌ای برای آموختن است.

انگیزه شما برای ترجمه چه بود؟

زیست به معنای برآورده کردن مایحتاج اولیه است. اما زندگی چیز دیگری است و با هنر معنا پیدا می‌کند. هنر از اساس اولیه زندگی است. هر فردی برای بقا و زنده ماندن باید چیزی از خودش به جا بگذارد. از نظر فلسفی می‌گوییم این انسان دارای اگزیستانس است. یعنی هستی دارد. من به علاقه خود به هنر واقف بودم. اما لازم می‌دانستم آن را انتقال دهم. معلم بزرگ‌ترین کاری که می‌کند، انتقال دانش است. یکی از راه‌های پیش روی من ترجمه بود. اگر زبان فارسی از نثر مطلوبی دارد، به خاطر وجود مترجمانی است که با برگرداندن متونی از زبان‌های دیگر، به گسترش و غنی‌سازی زبان فارسی کمک کردند. هنگامی که آدم ترجمه شاملو از پابره‌نه‌ها را می‌خواند، متوجه اعجاز آن می‌شود. ترجمه نجف دریابندری از پیرمرد و دریا نیز همین‌طور. به یاد دارم که روزی به ع. پاشایی می‌گفتم که شاملو در شعری فرانسوی زبان محاوره را در ترجمه برگزیده است. در حالی که متن اصلی محاوره‌ای نیست. ایشان گفت اگر شاملو تشخیص دهد که زبان محاوره در ترجمه لازم است، آن را لحاظ می‌کند.

یک مترجم چگونه ممکن است به گشایش زبان فارسی کمک کند؟

روزی حسینیقلی مستعان بینوایان ویکتور هوگو را ترجمه کرد. بعدها فردی به نام عنایت شکیباپور آن را به صورت چندین جزوه ترجمه کرد تا به دست همگان برسد. بحثی در گرفت که شکیباپور از ترجمه مستعان استفاده کرده است. مستعان گفت که عنوان کتاب می‌توانست به صورت بیچارگان، آزدگان و فقیران نیز معادل‌سازی شود. واژه بینوایان را در فرهنگ لغت فرانسه به فارسی نداریم. مستعان گفت که این واژه را من انتخاب کردم. ایروینگ استون کتابی به نام «رنج و سرمستی» درباره میکال آئز نوشته است که با ترجمه پرویز داریوش در ایران وجود داشت. یکی از دوستان من که قصد ترجمه این اثر را داشت، متوجه شد هیچ واژه‌ای جز «سرمستی» برای ترجمه مناسب نیست. اگرچه که کپی نکرده بود. اما کلمه «سرمستی» جا افتاده بود. مستعان نیز بینوایان را به عنوان معادل Les Misérables برگزید. در حالی که چنین واژه‌ای در کتاب لغت وجود نداشت. از این جهت معتقد بود که از ترجمه وی استفاده شده است.

در این میان، چه زمانی گذرستان به هنر نقاشی افتاد؟

من از دوران کودکی به نقاشی علاقه‌مند بودم. در دوران دبیرستان معلم نقاشی‌ام علی ترابیان بود. در طی ۳ سالی که در دانشگاه تحصیل می‌کردم، ۲ چیز مرا زنده نگه می‌داشت. اول اینکه عضو انجمن فلارمونیک بودم و موسیقی کلاسیک فاخر از افرادی چون باخ، بتهوون، شوپن و... گوش می‌دادم و به کنسرت‌هایی که در خانه فرهنگ برگزار می‌شد، می‌رفتم. در حال حاضر نیز بالغ بر ۱۰۰ صفحه موسیقی سی‌وسه‌دور از آثار کلاسیک و موسیقی ملت‌ها دارم. مورد دوم علاقه‌ام به نقاشی



به دوستداران نقاشی تقدیم کنم تا به عنوان یک معلم، خوراکی به افراد دارای ذوق داده باشم. من هرگز از راه ترجمه کتاب امرار معاش نکردم. ناشری هم تا کنون از این آثار استقبال زیادی نکرده است. در بهترین حالت، ۵۰ نسخه از یکی از کتاب‌هایم چاپ شده است. اغلب بدین صورت است که یک یا دو نسخه را برای خودم به یادگار نگه داشتم و باقی آن‌ها را به دیگران تقدیم کردم. به یاد دارم که معلم منطق ما در دارالفنون می‌گفت: حتی اگر یک نفر هم به دنبال رشته‌ای که من تدریس می‌کنم برود، کافی است. البته من نمی‌گویم یک نفر. اما همین که بتوانم امکان رشد چند نفر را فراهم کنم، برایم کافی است. همان‌طور که بقیه امکان رشد را برای من فراهم کردند. خاطر است شخصی به نام عربعلی شروه که در کتابفروشی بهار تهران مشغول بود، کتاب‌های هنری زیادی چاپ می‌کرد. من بسیاری از این آثار را تهیه

«آگهی‌نیی

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

برابر آراء صادره هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه یحیی خوش طبت بشماره شناسنامه ۱۴ بشماره ملی ۲۱۲۲۳۹۷۴۲۱ صادره از گرگان فرزند علی متقاضی کلاسه پرونده ۲۱۲۲۳۹۷۴۲۰۸۱۳۱۳۴۰۲۱۲۲۳۹۷۴۲۱ در شش‌دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۳۳۱.۰۸ مترمربع از پلاک شماره ۵۲ اصلی واقع در اراضی فیض آباد بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی میشود از این رو اشخاصی که نسبت به رای صادره فوق الذکر اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به این اداره ارائه نمایند.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴.۰۵.۰۷

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴.۰۵.۲۵

سیدعیسی میرکاظمی-سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان از طرف احمد نبویان- شناسه آگهی ۱۹۷۱۶۹۰

آگهی اختصاصی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی سال ۱۴۰۴

در اجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ – آئین نامه اجرایی قانون مزبور مقرر می دارد که پرونده هایی که به موجب آراء هیات محترم مستقر در ثبت اسناد و املاک رامیان منجر به صدور رأی جهت صدور سند مالکیت گردیده اند در دو نوبت و به شرح ذیل آگهی می شود: ۱-آرأی شماره ۱۰۰۰۱۵۳۱/۱۴۰۴.۶.۳۱ در پرونده کلاسه ۳۳۰۴۰۳۴۰۸۷۱۳۶۴۰۴۸۷۹۲۴۸۵۴۱ تصرفات مغرورزی و مالکانه خانم ام البنین سمیعی نسب فرزند رضا مبنی بر صدور سند مالکیت نسبت به شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۹۳۶/۰۳ مترمربع از قسمتی از پلاک شماره ۲۲- اصلی واقع در استان گلستان شهرستان رامیان بخش۸ حوزه ثبتی رامیان که انتقال ملک مع واسطه از مالک رسمی (آقای رضا سمیعی پاقعه دارنده سند اصلاحات ارضی به شماره ۷۶۶۹ مورخ ۱/۰۱/۱۳۵۲). در صورتی که اشخاص ذی نفع به رأی اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از اولین تاریخ انتشار آگهی و در روستا ها از اصلی الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را کتبا با ذکر کلاسه پرونده به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تسلیم و رسید اخذ نمایند، معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک رامیان تحویل دهد. در این صورت اقدامات ثبت ، موقوف به ارائه حکم قطعی دادگاه است. در صورت عدم وصول اعتراض این اداره وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود.
صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۵/۰۸ (چهارشنبه)
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۵/۲۵ (شنبه)
لیلا کافدلو – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک رامیان م الف ۹۹۸۵

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

برابر آراء صادره هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض ۱- مصطفی رستگار به شماره شناسنامه ۵۷۲۰۰۴۸۵۵۳ کد ملی ۵۷۲۰۰۴۸۵۵۳ صادره از گرگان فرزند بردسکن متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۰۳۱۱۴۴۱۲۰۱۰۰۱۶۹۹ به شماره شناسنامه ۲۸ کد ملی ۴۸۹۹۲۰۰۵۶ صادره از مینودشت فرزند شیرمحمد متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۰۳۱۱۴۴۱۲۰۱۰۰۱۷۰۰ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره عرصه و اعیان یک قطعه باغ به مساحت ۹۸۱.۵۰ متر مربع از پلاک شماره ۱۱۲ اصلی واقع در اراضی والش آباد بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می شود از این رو اشخاصی که نسبت به رای صادره فوق الذکر اعتراض داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به این اداره ارائه نمایند.

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۵/۲۵

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۷/۱۱

سید عیسی میرکاظمی-سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان- از طرف احمد نبویان شناسه آگهی ۱۹۸۰۳۳۸

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

برابر آراء صادره هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض آقای رضا علیزاده بشماره شناسنامه ۵۱ بشماره ملی ۲۱۲۲۰۹۹۶۸۲ صادره از گرگان فرزند حسین متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۰۳۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۲۰۲۷ در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۷۳۴۵.۷۰ متر مربع از پلاک شماره ۱۳۹- اصلی واقع در اراضی شمس آباد بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد ۲- آقای رضا علیزاده بشماره شناسنامه ۵۱ بشماره ملی ۲۱۲۲۰۹۹۶۸۲ صادره از گرگان فرزند حسین متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۰۳۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۲۰۲۷ در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۶۱۱۷.۶۰ مترمربع از پلاک شماره ۱۳۹ اصلی واقع در اراضی شمس آباد بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی میشود از این رو اشخاصی که نسبت به رای صادره فوق الذکر اعتراض داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت

دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به این اداره ارائه نمایند.

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۵/۲۵

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۷/۱۱

سید عیسی میرکاظمی-سرپرست اداره و ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان- شناسه آگهی ۱۹۸۰۹۵۹

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

برابر آراء صادره هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض علی مقصولو بشماره شناسنامه ۱۶ بشماره ملی ۲۱۲۲۰۳۶۹۹۰ صادره از گرگان فرزند اسماعیل متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۰۳۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۲۰۶۲ در شش‌دانگ اعیانی یک قطعه باغ به انضمام پنج دانگ مشاع از شش‌دانگ عرصه یک قطعه باغ که مابقی آن وقف است به مساحت ۴۹۹۹.۵۰ متر مربع از پلاک شماره ۱۵۶ اصلی واقع در اراضی معصوم آباد بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می شود از این رو اشخاصی که نسبت به رای صادره فوق الذکر اعتراض داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مرجع ذیصلاحقضائی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به این اداره ارائه نمایند.

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۵/۲۵

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۷/۱۱

سید عیسی میرکاظمی-سرپرست اداره و ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان- از طرف احمد نبویان شناسه آگهی ۱۹۸۱۰۷۵

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

برابر آراء صادره هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه عزت شهرکی بشماره شناسنامه ۳۳۲۴ بشماره ملی ۵۳۳۸۹۴۰۸۲۵ صادره از زابل فرزند شیر علی متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۰۳۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۱۸۲۵ در شش‌دانگ اعیانی یک قطعه زمین مزروعی بانضمام پنج دانگ مشاع از شش‌دانگ عرصه یک قطعه زمین مزروعی که مابقی آن وقف میباشد به مساحت ۳۵۴۲ متر مربع از پلاک شماره ۸۸- اصلی واقع در اراضی جعفرآباد بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می شود از این رو اشخاصی که نسبت به رای صادره فوق الذکر اعتراض داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به این اداره ارائه نمایند.

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۵/۲۵

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۷/۱۱

سید عیسی میرکاظمی-سرپرست اداره و ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان- از طرف احمد نبویان شناسه آگهی ۱۹۸۱۵۰۴

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

برابر آراء صادره هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض آرمین نمازی به شماره شناسنامه ۲۱۱۰۷۳۳۵۲۷ کد ملی ۲۱۱۰۷۳۳۵۲۷ صادره از گرگان فرزند مجتبی متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۰۳۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۱۹۸۹ در شش‌دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۲۹.۵۹ متر مربع از پلاک شماره ۱۱۲- اصلی واقع در اراضی والش آباد بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی میشود از این رو اشخاصی که نسبت به رای صادره فوق الذکر اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به این اداره ارائه نمایند.

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۵/۲۵

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۷/۱۱

سید عیسی میرکاظمی-سرپرست اداره و ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان شناسه آگهی ۱۹۸۱۹۲۴

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

برابر آراء صادره هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض ۱- سینا گلپایگانی بشماره شناسنامه ۱۳۴۶ بشماره ملی ۲۱۲۱۷۱۳۸۶۷ صادره از گرگان فرزند غلامرضا متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۰۴۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۰۱۹۵ در شش‌دانگ یک قطعه زمین که در ان احداث بنا شده است به مساحت ۵۵ مترمربع از پلاک ۳ -اصلی واقع در اراضی اوزینه بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد ۲- رضا عباسی بشماره شناسنامه ۵۹ بشماره ملی ۲۱۲۱۷۴۰۴۴۹ صادره از گرگان فرزند احمد متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۰۳۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۱۹۸۵ در شش‌دانگ یک قطعه زمین که در ان احداث بنا شده است به مساحت ۱۰۸۳ مترمربع از پلاک ۱۰۸ -اصلی واقع در اراضی پاکر محله بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد۳- اکبر تمسکنی زاهدی بشماره شناسنامه

گلشن‌مهر

اطلاع‌رسانی»
شنبه ۲۵ مرداد ماه ۱۴۰۴/سال بیست وهفتم/شماره ۳۰۲۶

۵ شماره ملی ۲۱۲۲۰۵۴۵۱۴ صادره از گرگان فرزند عباس متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۰۳۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۲۳۰۹ در شش‌دانگ اعیانی یک قطعه زمین مزروعی بانضمام ۱۰۷.۵ سهم از ۱۲۰ سهم عرصه یک قطعه زمین مزروعی که مابقی آن وقف است به مساحت ۳۰۷۸۵مترمربع از پلاک ۲۰۹ اصلی واقع در اراضی آهنگر محله بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می شود از این رو اشخاصی که نسبت به رای صادره فوق الذکر اعتراض داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به این اداره ارائه نمایند.

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۵/۲۵

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۷/۱۱

سید عیسی میرکاظمی-سرپرست اداره و ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان شناسه آگهی ۱۹۸۲۳۰۶

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

برابر آراء صادره هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلا معارض ۱- عبدالصالح گرکز به شماره شناسنامه ۵۱ و شماره ملی ۴۹۷۹۹۷۰۹۷۴ صادره از اق قلا فرزند ولی متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۰۳۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۲۴۵۵ در شش‌دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۰۴۸ مترمربع از پلاک ۱۵۳- اصلی واقع در اراضی نوده حاجی شریف بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۲- عبد الصالح گرکز به شماره شناسنامه ۵۱ و شماره ملی ۴۹۷۹۹۷۰۹۷۴ صادره از اق قلا فرزند ولی متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۰۳۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۲۴۵۴ در شش‌دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۱۰۸ متر مربع از پلاک ۱۵۳ -اصلی واقع در اراضی نوده حاجی شریف بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد.۳- رحمت اله گرکز به شماره شناسنامه ۸۹۲۳ و شماره ملی ۴۹۷۹۱۲۹۵۸۷ صادره از اق قلا فرزند ولی متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۰۳۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۲۴۵۲ در شش‌دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۲۰۶ متر مربع از پلاک ۱۵۳ اصلی واقع در اراضی نوده حاجی شریف بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. ۴ -رحمت اله گرکز به شماره شناسنامه ۸۹۲۳ و شماره ملی ۴۹۷۹۱۲۹۵۸۷ صادره از اق قلا فرزند ولی متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۰۳۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۴۵۳ در شش‌دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۹۴۸ متر مربع از پلاک ۱۵۳ - اصلی واقع در اراضی نوده حاجی شریف بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی میشود از این رو اشخاصی که نسبت به رای صادره فوق الذکر اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به این اداره ارائه نمایند.

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۵/۲۵

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۷/۱۱

سید عیسی میرکاظمی-سرپرست اداره و ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان شناسه آگهی ۱۹۸۲۴۹۴

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

برابر آراء صادره هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض محمدعلی جلالی شاهکوه به شماره شناسنامه ۴۷۴ بشماره ملی ۲۱۲۱۴۷۹۱۲۰ صادره از گرگان فرزند حسن متقاضی کلاسه پرونده ۱۴۰۳۱۱۴۴۱۲۴۸۰۰۰۰۷۵۳ در شش‌دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۹۰.۳۱ متر مربع از پلاک شماره ۴- اصلی واقع در اراضی باغ گلبن بخش ۳ حوزه ثبت ناحیه ۲ گرگان طبق رای صادره حکایت از تصرفات متقاضی دارد لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی میشود از این رو اشخاصی که نسبت به رای صادره فوق الذکر اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به این اداره ارائه نمایند.

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۵/۲۵

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۷/۱۱

سید عیسی میرکاظمی-سرپرست اداره و ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان- از طرف احمد نبویان شناسه آگهی ۱۹۸۳۲۰۷

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

برابر رای صادره هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۱۲۰۰۱۰۰۰۱۸۵ تقاضای خانم نازیلا البرزی به شماره شناسنامه ۵ و کد ملی ۲۲۴۹۶۷۸۷۰۰۵ صادره از کردکوی فرزند فیروز در ۱۸ سهم از ۲۱ سهم شش‌دانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده که مابقی عرصه آن وقف است بمساحت ۲۰۸ مترمربع از پلاک شماره ۲۶۷ – اصلی واقع در اراضی چنجان بخش ۳ حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی به متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله پانزده روز آگهی میشود از این رو اشخاصی که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نمایند.

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۵/۲۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۷/۱۹

جواد پروند- سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان- شناسه آگهی ۱۹۸۳۳۹۷

راز یک رابطه عمیق پدر فرزندی



پدر بودن یک نقش بسیار مهم و چالش برانگیز است. این نقش فراتر از تأمین مالی خانواده است و نیازمند حضور عاطفی، حمایت، و الگو بودن برای فرزندان است. پدران خوب نه تنها نیازهای مادی فرزندان خود را برآورده می‌کنند، بلکه به رشد و شکوفایی آن‌ها به عنوان انسان‌های سالم و موفق کمک می‌کنند. به گزارش ایرنا زندگی، پدر خوب بودن یک سفر است، نه یک مقصد. این یک فرایند مداوم یادگیری و رشد است. با تمرکز بر چند نکته کلیدی، می‌توانید پدری بهتر و مؤثرتر باشید. این نکات به شما کمک می‌کنند تا ارتباط عمیق‌تری با فرزندانتان برقرار کنید و تأثیر مثبتی بر زندگی آن‌ها داشته باشید. به یاد داشته باشید که مهم‌ترین چیز، عشق، حضور، و حمایت شما از فرزندتان است. با نشان دادن عشق و حمایت خود به فرزندتان، شما به او کمک می‌کنید تا به یک فرد سالم، موفق، و شاد تبدیل شود. متأسفانه، بسیاری از پدران به دلیل مشغله‌های کاری یا عدم آگاهی کافی، نمی‌توانند به طور کامل در زندگی فرزندان خود حضور داشته باشند. این گزارش به بررسی چند نکته کلیدی می‌پردازد که به شما کمک می‌کند تا ارزیابی کنید که چقدر در نقش پدری موفق هستید و چگونه می‌توانید این نقش را بهبود بخشید. این نکات به شما کمک می‌کنند تا ارتباط عمیق‌تری با فرزندانتان برقرار کنید و تأثیر مثبتی بر زندگی آن‌ها داشته باشید.

حضور فعال در زندگی فرزند

وقت گذاشتن منظم برای بازی، صحبت، و انجام فعالیت‌های مشترک با فرزند، سنگ بنای یک رابطه قوی و پایدار است. این تعاملات فرصتی برای ایجاد خاطرات مشترک، تقویت پیوند عاطفی، و انتقال ارزش‌ها و تجربیات به نسل بعدی فراهم می‌کند. بازی کردن با فرزند، نه تنها سرگرم‌کننده است، بلکه به او کمک می‌کند تا مهارت‌های اجتماعی، خلاقیت، و حل مسئله را تقویت کند. صحبت کردن با فرزند در مورد مسائل مختلف، به او این امکان را می‌دهد که دیدگاه‌های خود را شکل دهد، احساساتش را بیان کند، و از تجربیات شما درس بگیرد. حضور در رویدادهای مهم زندگی فرزند، مانند مسابقات ورزشی، جشن‌ها، و مراسم مدرسه، نشان‌دهنده حمایت و اهمیت شما نسبت به او است. این حضور به فرزند این پیام را می‌دهد که شما به موفقیت‌ها و تلاش‌های او افتخار می‌کنید و در کنارش هستید. همچنین، نشان دادن علاقه واقعی به علایق و دغدغه‌های فرزند، به او کمک می‌کند تا احساس ارزشمندی و پذیرش کند. این کار باعث می‌شود که فرزند بداند شما به او به عنوان یک فرد مستقل و با ارزش احترام می‌گذارید و به آنچه برایش مهم است، اهمیت می‌دهید.

گوش دادن فعال و همدلی

گوش دادن فعال فراتر از شنیدن صرف

است؛ به معنای تمرکز کامل بر روی حرف‌های فرزند، بدون هیچ گونه پیش‌داوری یا قطع کردن کلام او است. این مهارت شامل توجه به زبان بدن، لحن صدا و احساسات پنهان در کلمات او می‌شود. پرسیدن سؤالات روشنگرانه و خلاصه کردن حرف‌های فرزند، نشان می‌دهد که شما واقعاً به آنچه می‌گوید اهمیت می‌دهید و تلاش می‌کنید تا منظور او را به درستی درک کنید. گوش دادن فعال به فرزند، فضایی امن و حمایتی ایجاد می‌کند که در آن او می‌تواند آزادانه احساسات و افکار خود را بیان کند. همدلی نیز توانایی درک و سهیم شدن در احساسات فرزند است. به این معنا که بتوانید خودتان را به جای او بگذارید و دنیا را از دیدگاه او ببینید. ابراز همدلی شامل نشان دادن درک و همدردی در مواقع ناراحتی، تشویق و تحسین در مواقع شادی، و ارائه حمایت و پشتیبانی در زمان‌های چالش برانگیز است. وقتی فرزند شما احساس می‌کند که شما او را درک می‌کنید و با او همدل هستید، اعتماد بین شما تقویت می‌شود و او احساس می‌کند که می‌تواند در هر شرایطی روی شما حساب کند.

ایجاد ارتباط عاطفی قوی

ابراز محبت و عشق، چه به صورت کلامی مانند گفتن دوست دارم و بهت افتخار می‌کنم و چه به صورت غیرکلامی مانند آغوش، بوسه و نوازش، نقش حیاتی در ایجاد یک پیوند عاطفی قوی با فرزند دارد. این نشانه‌ها به فرزند اطمینان می‌دهند که دوست داشته می‌شود، ارزشمند است و جایگاه ویژه‌ای در قلب شما دارد. ابراز محبت، به ویژه در زمان‌هایی که فرزند احساس ناامنی یا ناراحتی می‌کند، به او کمک می‌کند تا احساس آرامش و امنیت کند. همچنین ایجاد یک فضای امن و صمیمی که در آن فرزند بتواند بدون ترس از قضاوت یا انتقاد، احساسات خود را بیان کند، برای رشد سالم عاطفی او ضروری است. این فضا باید به گونه‌ای باشد که فرزند احساس کند می‌تواند

در مورد هر موضوعی با شما صحبت کند، حتی مسائلی که برایش شرم‌آور یا ناراحت‌کننده هستند. انجام فعالیت‌هایی که باعث تقویت پیوند عاطفی شود، مانند خواندن کتاب، تماشای فیلم، یا سفر، فرصت‌هایی را برای ایجاد خاطرات مشترک و تعمیق ارتباط بین شما فراهم می‌کند. این فعالیت‌ها به شما کمک می‌کنند تا بیشتر با علایق، آرزوها و ترس‌های فرزندتان آشنا شوید و یک رابطه مبتنی بر اعتماد و احترام متقابل ایجاد کنید.

تعیین مرزها و قوانین روشن

تعیین قوانین و انتظارات منطقی و متناسب با سن فرزند، نقشی اساسی در تربیت و رشد سالم او ایفا می‌کند. این قوانین باید واضح، قابل فهم و قابل اجرا باشند. توضیح دلیل قوانین و اهمیت رعایت آن‌ها، به فرزند کمک می‌کند تا منطق پشت آن‌ها را درک کند و احساس کند که قوانین به منظور کنترل او نیستند، بلکه برای حفظ امنیت و رفاه او وضع شده‌اند. مرزها و قوانین، چارچوبی را فراهم می‌کنند که در آن فرزند می‌تواند با اطمینان و آرامش رشد کند و بداند که چه رفتارهایی قابل قبول و چه رفتارهایی غیرقابل قبول هستند. اجرای عادلانه قوانین، نیز به فرزند می‌آموزد که مسئولیت‌پذیر باشد و عواقب رفتارهای خود را بپذیرد. عادلانه بودن در همه قوانین به این معناست که قوانین در همه زمان‌ها و برای همه افراد به طور یکسان اعمال شوند. عادلانه بودن به این معناست که عواقب نقض قوانین، متناسب با شدت تخلف باشند. اعمال و عادلانه قوانین، به فرزند می‌آموزد که به قوانین احترام بگذارد و بداند که رفتارهای او تأثیر مستقیمی بر زندگی خودش و دیگران دارد. این امر همچنین به ایجاد حس عدالت و برابری در فرزند کمک می‌کند.

الگو بودن

به عنوان یک پدر، مهم‌ترین و مؤثرترین ابزار تربیتی شما، رفتارهای شماست.

کنارش هستید و به او ایمان دارید، حتی در صورت شکست، احساس امنیت و اعتماد به نفس بیشتری خواهد داشت و با انگیزه بیشتری به تلاش خود ادامه خواهد داد. این حمایت، به او جرأت می‌دهد تا ریسک کند، چیزهای جدید را امتحان کند و از چالش‌ها نهراسد، زیرا می‌داند که شما همواره پشتیبان او خواهید بود.

بازی کردن و تفریح

فراموش نکنید که بازی کردن و تفریح، بخش جدایی‌ناپذیر از یک رابطه سالم و صمیمی با فرزندتان است. اختصاص دادن وقت برای بازی کردن، خندیدن و شوخی کردن با فرزند، نه تنها لحظات شادی را برای هر دوی شما ایجاد می‌کند، بلکه پیوند عاطفی بین شما را نیز تقویت می‌کند. انجام فعالیت‌های تفریحی مشترک، مانند گردش در طبیعت، تماشای فیلم، یا انجام بازی‌های خانوادگی، فرصتی ارزشمند برای ایجاد روابط خانوادگی خوشایند و تقویت پیوند خانوادگی فراهم می‌کند. بازی کردن، به فرزندتان کمک می‌کند تا مهارت‌های اجتماعی و عاطفی خود را توسعه دهد، خلاقیت خود را شکوفا کند، و از زندگی لذت ببرد.

احترام به فردیت فرزند

احترام به فردیت فرزندتان، سنگ بنای یک رابطه سالم و مبتنی بر اعتماد است. این به معنای پذیرش او همان‌طور که هست، با تمام نقاط قوت و ضعفش، و قدردانی از ویژگی‌های منحصر به فردش است. به او اجازه دهید عقاید و نظراتش را آزادانه بیان کند، حتی اگر با شما متفاوت باشد. تشویقش کنید تا علایق و استعدادهایش را دنبال کند و در مسیر رشد و خودشکوفایی، حامی او باشید. وقتی فرزندتان احساس کند که شما به او احترام می‌گذارید و برای فردیتش ارزش قائل هستید، اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کند، خودش را بهتر می‌شناسد و در نهایت، فردی مستقل و خودکفا خواهد شد.

همکاری با همسر

همکاری و هماهنگی با همسر، نقش حیاتی در تربیت فرزند ایفا می‌کند. داشتن یک رویکرد منسجم و سازگار در تربیت فرزند، به او کمک می‌کند تا درک روشنی از انتظارات و قوانین داشته باشد و احساس سردرگمی نکند. حمایت متقابل از یکدیگر در نقش والدینی، به شما کمک می‌کند تا مسئولیت‌ها را به طور عادلانه تقسیم کنید و از یکدیگر در چالش‌های تربیت فرزند حمایت کنید. حل اختلافات و مشکلات مربوط به تربیت فرزند به صورت سازنده و با احترام، به فرزندتان می‌آموزد که چگونه در روابط خود، تعاملات سالم و مؤثری داشته باشد. وقتی فرزندتان شاهد همکاری و احترام متقابل شما و همسرتان باشد، احساس امنیت و ثبات بیشتری می‌کند و الگوهای ارتباطی سالمی را یاد می‌گیرد.

فرزندتان به طور مداوم شما را زیر نظر دارد و از اعمال، گفتار و نگرش‌های شما الگو می‌گیرد. با نشان دادن رفتارهای مثبت و سازنده در زندگی شخصی، مانند رعایت ارزش‌های اخلاقی، احترام به دیگران، مسئولیت‌پذیری، و تلاش برای حل مشکلات به شیوه‌ای سازنده، شما یک نمونه ارزشمند برای فرزندتان ارائه می‌دهید. همچنین، پذیرش مسئولیت اشتباهات و تلاش برای جبران آن‌ها، به فرزندتان می‌آموزد که هیچ‌کس کامل نیست و مهم این است که از اشتباهات خود درس بگیریم و به سوی بهبود و رشد حرکت کنیم. به یاد داشته باشید که فرزند شما بیش از آنکه به حرف‌های شما گوش دهد، به رفتارهای شما توجه می‌کند.

تشویق استقلال و مسئولیت‌پذیری

برای پرورش فرزند مستقل و مسئولیت‌پذیر، ضروری است که به او فرصت دهید تا تصمیم‌گیری کند و کارها را به تنهایی انجام دهد. تشویق او به حل مسائل و مشکلات شخصی‌اش، و آگاهی مسئولیت‌های متناسب با سن و توانایی‌هایش، و فراهم کردن فضایی امن برای آزمون و خطا، به او کمک می‌کند تا مهارت‌های لازم برای زندگی مستقل را کسب کند. در این مسیر، حمایت و راهنمایی شما بسیار مهم است؛ به فرزندتان اطمینان دهید که در کنار او هستید و به او اعتماد دارید، حتی اگر اشتباه کند. اجازه دهید اشتباهاتش را تجربه کند و از آن‌ها درس بگیرد، زیرا این تجربیات ارزشمند به او کمک می‌کنند تا قوی‌تر و مستقل‌تر شود.

ارائه حمایت و پشتیبانی

فرزند شما برای رشد و شکوفایی به حمایت و پشتیبانی بی‌قید و شرط شما نیاز دارد. این حمایت شامل همراهی و تشویق او در مسیر دستیابی به اهداف و رویاهایش، کمک به او در یادگیری و پیشرفت تحصیلی، و مهم‌تر از همه، حضور در کنارش در لحظات سخت و ناامیدی است. وقتی فرزندتان بداند که شما همیشه در

احساس خستگی را جدی بگیرید

مجازی می تواند باعث خستگی چشم، ذهن و در نهایت خستگی عمومی بدن شود. این متخصص طب سنتی با اشاره به تأثیر عوامل روحی، دارویی و محیط های مجازی و تنش های روزمره، می گوید: استرس و استفاده زیاد از فضای مجازی نیز می تواند باعث خستگی چشم، خستگی ذهن و در نهایت خستگی عمومی بدن شود. او همچنین به برخی بیماری ها اشاره می کند: کم کاری تیروئید، افسردگی، یا عوارض داروهایی مثل داروهای اعصاب، می توانند منجر به خستگی و خواب آلودگی شوند. این نوع خستگی علاوه بر جسم، روح و ذهن را نیز درگیر می کند.

چای کهنه دم؛ خواب آور پنهان

نکته جالبی که ایلخانی به آن اشاره می کند، چای کهنه دم است. او می گوید: در بسیاری از ادارات، چای را ابتدای صبح دم می کنند و تا ۱۱-۱۲ ظهر از همان استفاده می کنند. این چای کهنه دم، برخلاف چای تازه، خاصیت خواب آور دارد و موجب خستگی می شود.

کی باید نگران باشیم؟

در پاسخ به این پرسش که چگونه متوجه شویم خستگی ما نشانه بیماری پنهان است، ایلخانی می گوید: ما ابتدا باید عوامل ساده را بررسی و اصلاح کنیم. اگر کم خوابی داریم، آن را جبران کنیم. مثلاً در فصل تابستان، خواب نیمروزی ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ای توصیه می شود. اگر مصرف آب یا سردی جات بیش از حد است، باید تعدیل شود. او ادامه می دهد: اگر پس از رعایت این موارد، باز هم احساس خستگی باقی ماند، احتمال وجود بیماری پنهان مطرح است. در این شرایط، فرد باید با شرح حال دقیق به پزشک مراجعه کند.

خستگی؛ هشدار جدی برای سلامت

در پایان، این متخصص طب سنتی و استاد دانشگاه توصیه می کند: افرادی که از خستگی مزمن رنج می برند، باید بدانند این وضعیت مانع بهره وری از وقت، انرژی و عمرشان است. خستگی مزمن یعنی توانایی انجام کارها کاهش می یابد، تمرکز کم می شود و عمر به بطالت می گذرد. بنابراین حتماً باید زمان بگذارند، علت را شناسایی کرده و تحت درمان قرار بگیرند. خستگی مزمن یعنی توانایی انجام کارها کاهش می یابد، تمرکز کم می شود و عمر به بطالت می گذرد. او درباره ورزش نیز خاطرنشان می کند: ورزش بخش مهمی از سبک زندگی سالم است و برای انجام آن، امکانات خاصی نیاز نیست. در همان اتاق خواب با حداقل فضا و تنها با ۱۰ دقیقه فعالیت فیزیکی، فرد می تواند جریان خون را بهبود ببخشد، عرق کند، سرعت تنفسش را بالا ببرد و از فواید ورزش بهره مند شود.



غلبه بلغم هستند، معمولاً احساس خستگی، بی حالی و خواب آلودگی در طول روز دارند. این حالت نوعی بیماری محسوب می شود و باید توسط پزشک طب سنتی تشخیص و درمان شود. در پاسخ به این سؤال که چگونه می توان متوجه غلبه بلغم شد، ایلخانی توضیح می دهد: علائم مختلفی دارد؛ از جمله احساس سنگینی بدن، جاری شدن آب دهان هنگام خواب، ترش کردن معده در صورت تجمع بلغم در معده، و احساس سرمای زودهنگام در مقابل باد کولر. اگر بلغم در مغز غالب شود، علائمی مانند کندذهنی و فراموشی نیز دیده می شود.

غلبه خون؛ خواب زیاد و بی کیفیت

به گفته ایلخانی، یکی دیگر از دلایل خستگی و خواب آلودگی، غلبه خون (دم) در بدن است. او می گوید: این افراد معمولاً از خواب سیر نمی شوند و دچار خواب آلودگی مداوم هستند. اهدای خون، حجامت یا فصد می تواند در بهبود حال آنان مؤثر باشد. البته تشخیص دقیق این وضعیت نیز باید توسط پزشک متخصص طب سنتی صورت گیرد.

کم خونی؛ عامل شایع در بانوان

ایلخانی یکی دیگر از علل خستگی را کم خونی می داند. او تأکید می کند: کم خونی به ویژه در میان بانوان، به دلیل عادت ماهانه، شایع است. این افراد معمولاً دچار ضعف و بی حالی بوده و نیاز مکرر به خواب دارند. درمان این وضعیت نیز مستلزم بررسی و اصلاح کم خونی است. استرس و استفاده زیاد از فضای

می افزاید: «شایع ترین سردی جات در لبنیات، ماست و دوغ هستند. در میان میوه ها نیز میوه های تابستانی مانند خیار، گوجه، هندوانه، هلو و طالبی عموماً مزاج سرد دارند. مصرف زیاد این مواد، به ویژه در شب، می تواند خواب را سنگین تر و بیدار شدن را دشوارتر کند. در طول روز نیز مصرف زیاد این مواد می تواند باعث خواب آلودگی شود.

نوشیدن بیش از حد آب؛ عاملی پنهان اما مؤثر

به گفته ایلخانی، نوشیدن آب بیش از حد نیاز بدن نیز یکی از عوامل خستگی روزانه است. او تصریح می کند: آب دارای مزاج سرد و تر است. مصرف زیاد آن، به ویژه در شب، باعث غلبه سردی بر مغز می شود و خواب آلودگی و خستگی را در پی دارد. او در پاسخ به این پرسش که منظور از نوشیدن بیش از حد آب چیست، می گوید: ما مبنای ثابتی مثل هشت لیوان آب در روز نداریم. حتی در طب جدید هم این نظریه تقریباً کنار گذاشته شده است. نیاز بدن به آب تحت تأثیر عواملی مثل میزان تعریق، دمای محیط، فعالیت بدنی و غیره قرار دارد. ایلخانی ادامه می دهد: مبنای نوشیدن آب باید احساس تشنگی باشد. از نظر طب سنتی، حتی هنگام نوشیدن آب، نباید کاملاً سیراب کرد. یعنی همیشه باید کمی احساس تشنگی باقی بماند. کسانی که بدون احساس نیاز، صرفاً از روی عادت یا علاقه آب زیادی می نوشند، ممکن است دچار خستگی مزمن شوند.

غلبه بلغم؛ خستگی با ریشه مزاجی

از دیگر علل مهمی که ایلخانی بر آن تأکید می کند، غلبه بلغم در بدن است. او می گوید: افرادی که دچار

تا به حال شده با صدای زنگ ساعت، از دل یک خواب طولانی بیدار شوید اما حس کنید اصلاً نخوابیده اید؟ یا روزی را سپری کرده باشید که هیچ کار خاصی نکرده اید، اما انگار کوه جابه جا کرده اید؟ این خستگی همیشگی، این کسالتی که مثل سایه دنبال مان می آید، از کجاست؟ چرا بدن و ذهن مان دیگر مثل قبل سرحال نمی شوند، حتی وقتی به ظاهر «همه چیز» خوب است؟ به گزارش ایرنا زندگی، در روزگاری که زندگی شهرنشینی، تغذیه ناصحیح، استرس های مزمن و سبک زندگی بی تحرک، همه و همه بر سلامت جسم و روان ما سایه افکنده اند، خستگی مداوم دیگر یک شکایت ساده نیست؛ زنگ خطری است برای سلامت پنهان ما. برای یافتن پاسخ به این معما روزمره، سراف دکتر رضا ایلخانی، متخصص طب سنتی ایرانی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی رفتیم. او با روایتی دقیق و کاربردی، از مهم ترین دلایل خستگی های مزمن و خواب آلودگی های روزانه می گوید.

خواب و کم خوابی؛ ریشه نخست خستگی

دکتر رضا ایلخانی، متخصص طب سنتی در ابتدای صحبت هایش اشاره می کند که خستگی در علم پزشکی، علل مختلفی دارد. در پزشکی، بر اساس تجربه و مطالعات، مهم ترین و رایج ترین عامل آن کم خوابی است. کم خوابی و دیرخوابی همزمان، از دلایل اصلی احساس خستگی مداوم است. هر انسان بالغ، بر حسب مزاج خود، به طور معمول بین ۶ تا ۸ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارد. مزاج های گرم و خشک به خواب کمتری نیاز دارند (حدود ۶ ساعت)، در حالی که مزاج های سرد، به حدود ۸ ساعت خواب احتیاج دارند. به گفته ایلخانی، با توجه به سبک زندگی شهرنشینی و مشغله های کاری، بسیاری از مردم دیر می خوابند و صبح زود باید سر کار بروند؛ بنابراین دچار کم خوابی مزمن می شوند. او تأکید می کند: «خواب، فقط به کمیت آن محدود نمی شود. کیفیت خواب نیز اهمیت دارد. بهترین زمان خواب، یک سوم میانی شب است. اگر شب را از اذان مغرب تا اذان صبح یا نهایتاً طلوع آفتاب در نظر بگیریم، این بازه را به سه قسمت تقسیم می کنیم. بهترین زمان برای شروع خواب، یک سوم اول شب است، و کل یک سوم وسط شب زمان طلایی خواب محسوب می شود.

مصرف زیاد سردی جات؛ مزاج مغز را سرد

می کند

ایلخانی دومین عامل مهم خستگی را از دیدگاه طب سنتی، افراط در مصرف سردی جات می داند. او می گوید: «وقتی خوراکی هایی با مزاج سرد زیاد مصرف می شود، کیفیت سردی بر مغز غلبه می کند و مغز نیاز به استراحت بیشتری پیدا می کند. در نتیجه فرد دچار خواب آلودگی و خستگی می شود. او با ذکر مثال هایی

تا سرمایه گذاران تشویق به مشارکت شوند. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان ادامه داد: علاوه بر این، تکمیل و آبگیری سدهای نرماب، چهل چای مینودشت و کبودوال علی آبادکتول و همچنین شیرین سازی آب دریا از دیگر برنامه های کلیدی مدیران استان است که به صورت هفتگی پیگیری می شود. معاون استاندار گلستان همچنین به تلاش برای ایجاد زیرساخت های منطقه آزاد تجاری-صنعتی اینچهره برون اشاره کرد و آن را گامی مهم برای رونق اقتصادی استان دانست. وی تأکید کرد: مدیران گلستان با تمام توان برای رفع مشکلات مردم و تکمیل زیرساخت ها در حوزه های مختلف پای کار هستند.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان گفت: مشکل ناترازی آب و برق در استان نه تنها به سال جاری محدود نمی شود، بلکه ریشه در خشکسالی های یک دهه اخیر و گرمای شدید تابستان امسال دارد که رفع این ناترازی ها در اولویت نخست مدیران استان است. به گزارش روابط عمومی، محمد حمیدی از اقدامات مستمر استانداری برای حل مشکلات زیرساختی خبر داد و گفت: احداث نیروگاه های خورشیدی با ظرفیت تولید ۹۶ مگاوات برق که عملیات اجرایی آن توسط بخش خصوصی آغاز شده، یکی از این اقدامات است. وی افزود: مجوز احداث این نیروگاه ها در کوتاه ترین زمان ممکن صادر می شود

تلاش بی وقفه مدیران گلستان برای

رفع ناترازی آب و برق