

نوز

مزون نوزا

در خدمت همشهریان عزیز

دوخت فرم مدارس متوسطه اول و دوم

شامل مانتو، شلوار، مقنعه و انواع شومیز

سفارش همه روزه از ساعت ۹ الی ۱۴-میر مجیدی



۰۹۳۹۳۰۱۶۱۷۲ - ۰۱۷۳۲۲۲۴۸۰۲



nozhaa_collection



حمایت استاندار گلستان
از کادر پرستاری



۲

پروژه تله کابین علی آبادکتول به زودی
مناقصه می شود



۳

با تغییر نگاه، سلامت روان خود را
تضمین کنید



۴

گلشن مهر شناسنامه گلستان است
یکشنبه ۲۰ مهر ماه ۱۴۰۴/ سال بیست و هفتم / شماره ۸ / ۳۰۵۶ صفحه / ۲۵۰۰۰ تومان

یادداشت اول

حافظ

چه می گوید

■ احسان مکتبی

بیستم مهر ماه در تقویم زبان فارسی روز بزرگداشت متفکر و شاعر بزرگ ایران زمین جناب حافظ شیرازی است. واقعیت آن است که ما ایرانیان معاصر ظلم های بسیاری را به خود و گذشتگان روا داشته ایم و یکی از آن کم لطفی ها به بزرگانی مانند حافظ، سعدی، مولانا، فردوسی و خیام خلاصه کردن آنها در شاعری است در حالی که آثار آنها مملو از اندیشه هایی مبتنی بر تفکر انتقادی است و انتخاب شعر یا نثر برای تبیین آن اندیشه ها نیز نشانه تیز هوشی آنها و فقدان انواع هنری در آن روزگار بوده است. برای نمونه فردوسی بزرگ بخاطر حفظ زبان فارسی تمام عمر و هستی خود را گذاشت و زبان فارسی را برداشت. او به مثابه یک متفکر خطر پیش روی فرهنگ ایرانی را درک کرده بود و تلاش کرد در برابر این انحطاط بایستد و از قضا سر بلند نیز بر آمده است، بنابر این تقلیل او به یک شاعر قطعا جفای عمیق ایران زمین فرهنگی است. همین مساله نیز درباره متفکر و شاعر بزرگ قرن هشتم جناب حافظ شیرازی که امروز روز بزرگداشت اوست صادق است. حافظ نیز به مثابه یک متفکر دقیقاً مشکلات جامعه خود را شناخته بود و به زیباترین زبان با نقد آموزه های اشتباه، راه درست را به مردم یادآوری می کند. این متفکر بزرگ درباره دین داری، شریعت، اخلاق، ادب، انسانیت و.... دیدگاههای خود را تشریح کرده است و همگان را به گذر از تعصب و خودخواهی ها و مردم داری و دوری از آزار دیگران دعوت کرده است. از نظر او گناه تنها در آزار دیگران است وقتی می فرماید:

مباش در پی آزار و هر چه خواهی کن
که در شریعت ما غیر این گناهی نیست
و یا در بیتی دیگر کم آزاری را
رستگاری جاوید می داند و می فرماید:
دلش به ناله میازار و ختم کن حافظ
که رستگاری جاوید در کم آزاریست

ادامه در صفحه ۲

راهکارهای طلایی برای شادابی و غلبه بر
افسردگی در پاییز

» ۸ «



معماری رنج مشترک
«رویا»ی کیم کی دوک و هزارتوی سرنوشت

» ۷ «



عقلانیت نخبگان سیاسی: تعامل با
محیط جهانی

» ۵ «



در نکوداشت صفر روحی عنوان شد:

پیش کسوتان

فراموش شده اند



نکوداشت برگزار کردند. بیش تر این افراد دیگر در بین ما نیستند. روز درگذشت هر کدام، جنازه شان را جلوی تالار آوردند. آن روز بود که مسئولین متوجه زحمات این عزیزان شدند. من با نفس این نکوداشت ها مخالفتی ندارم.

ادامه در صفحه ۲

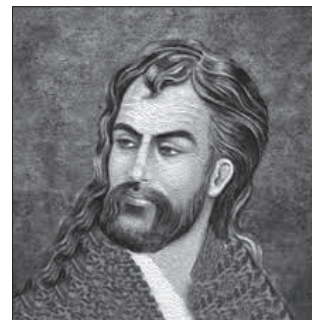
به کار تئاتر گرفتند. بعدها به ۳۵ نفر تبدیل شدند و با وجود تمام رنج های مسیر، ۵۰ الی ۶۰ سال به این کار ادامه دادند و تبدیل به پیشکسوت شدند. با اینکه استاندار، فرماندار، شهردار، بعدها وزارت ارشاد، انجمن هنرهای نمایشی و هنرمندان جوان در این شهر حضور داشتند، این افراد خودشان برای خودشان

برگزار شد، به کارنامه هنری و شخصیت ایشان پرداخته شد. همچنین انتقاداتی نیز نسبت به عملکرد چندین و چندساله متولیان فرهنگ استان مطرح گردید. فرشید مصلوق، استاد پیشکسوت عرصه تئاتر و از دوستان و همراهان دیرین صفر روحی، در همین باره عنوان کرد: سال ها پیش ۱۵ نفر در این شهر تصمیم

مهران موذنی- از میان نام های برجسته عرصه های تئاتر، سینما و رادیو، اسم استاد صفر روحی در هر سه حوزه می درخشد. ۱۵ مهرماه ۱۴۰۴ علاوه بر هفتاد و دومین زادروز وی، به مراسم نکوداشت و تجلیل از وی نیز مزین شد. در این مراسم که با حضور برخی از هنرمندان، هنردوستان و مسئولین

ادامه یادداشت اول

حافظ چه می گوید



یکی دیگر از نقدهای جدی او به کسانی است که با زهد ریایی از دین دکانی برای منفعت خود ساخته اند و می فرماید: حافظ‌امی خور و رندی کن و خوش باش ولی دام تزویر نکن چون دگران قرآن را منظومه فکری جناب حافظ منسجم و یکپارچه است و لازم است از این منظر نیز به این اندیشه ها توجه جدی تر بشود و این مسوولیت ما ایرانیان را در حفظ، تبیین و گسترش این اندیشه ها بیشتر می کند و کلام آخر راهبرد مدنی حافظ برای زندگی در تمام اعصارست که فرمود: آسایش دو گیتی تفسیر این دو حرف است با دوستان مروت، با دشمنان مدارا مروت و مدارا امروز نیز لازمه زندگی در دنیای مدرن است. پس اهل مروت و مدارا باشیم.

صاحب امتیاز



حمایت استانداری گلستان از کادر پرستاری

استانداری گلستان با تاکید بر اهمیت بالندگی بخش بهداشت و درمان گفت: اگر کادر درمان سرحالی و بالندگی داشته باشد، این انرژی به بیماران، خانواده‌ها و کل جامعه منتقل می‌شود که برای رسیدن به این هدف، باید مشکلات مالی و معیشتی این قشر مورد توجه بیشتر قرار بگیرد. به گزارش روابط عمومی، علی‌اصغر طهماسبی در دیدار با رئیس نظام پرستاری کشور با انتقاد از سطح پایین حقوق‌ها در بخش درمان، اظهار کرد: دریافتی پرستاران با نوع کار طاقت‌فرسایشان قابل قیاس نیست، وی با قدردانی از ایثار پرستاران بازتنسته، تأکید کرد: بعضی‌ها ۳۰-۴۰ سال جوانی خود را برای مراقبت و پرستاری از بیماران گذاشته‌اند اما حق خود را نگرفتند. آن زمانی که می‌توانستند تفریح یا سفر کنند، نتوانستند و امروز اگر به‌موقع جبران نشود، ارزشش را از دست می‌دهد. طهماسبی خطاب به رئیس نظام پرستاری گفت: شما وارث این نافرانی‌ها شده‌اید و با سبیلی صورت‌تان را سرخ نگه می‌دارید. ما هم در کنار شمایم و بدانید هدف‌مان برداشتن بار از دوش نظام درمانی است. وی ادامه داد: استان گلستان کمبود تخت و پرستار دارد اما پرستاران با وجود فشار کاری بالا و کمبود امکانات، صادقانه کار می‌کنند که شایسته تحسین است.

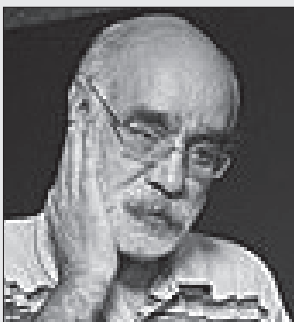
ادامه تیتراول

می‌کنم که اشتباه کردم. چرا که شناخت و تحلیل شخصیت و بازی درست اهمیت بیش‌تری از تپق زدن دارد. شاید از بین بازیگرانی که من تا کنون با آن‌ها کار کرده‌ام، ۴ نفر بیش‌تر در این شهر نباشند که در همان ۴ هفته اول به نقش می‌رسند و دیگر نباید با آن‌ها کاری داشته باشیم. چرا که آن‌ها پی برده‌اند که دیگر چه کسی هستند. آقای روحی یکی از آن ۴ نفر است. ایشان فوق‌العاده فرد رکی



به شمار می‌رود و بخش عظیمی از این رک‌گویی مربوط به شخصیتش است. هیچ یک از نقش‌هایی که ایشان بازی کرد در شخصیتش رسوب نکرده است. آقای روحی روانشناسی شخصیت خوانده است. ایشان ۳ سال پیش در سن ۶۷ سالگی، بدون اینکه مبلغی به حقوقش اضافه‌شود، در مقطع کارشناسی ارشد ادامه تحصیل داد. لایه‌های پنهان شخصیت ایشان همینجا مشخص می‌شود. احمد گلچین، مدیرکل اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی استان ضمن مثبت قلمداد کردن این‌گونه نکوداشت‌ها، برای برگزاری هرچه بهتر آن‌ها ابراز امیدواری کرد و خاطرنشان کرد: اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی در راستای وظایفی که بر عهده دارد، مراسم تجلیل از پیش‌کسوتان را در دستور کار قرار داده است. این امر به همت بزرگواران حاضر در ستاد برگزاری این مراسم‌ها برگزار می‌شود که جای تقدیر دارد. هنرمندان و پیش‌کسوتان سرمایه‌های مهم ما هستند و امید می‌رود که همه ما قدردان این افراد باشیم. چرا که با قدردانی و امیدبخشی به این عزیزان، جامعه هنری دچار پویایی می‌شود. همچنین با برقراری پیوند هرچه بیش‌تر نسل جوان با پیش‌کسوتان هنر استان، بیش از پیش از تجربیات و داشته‌های آنان بهره‌مند خواهند شد. ما نیز به نوع خودمان در این امر سهم می‌شویم و تمام توانمان را می‌گذاریم تا در خدمت تمام بزرگواران باشیم. در جلسات گذشته عنوان شد که این تک‌گرمی داشت‌ها

زمان‌بر هستند. این قول را می‌دهیم که مراسم گرمی‌داشتی در یک مجموعه کلان‌تر برای پیش‌کسوتان عزیز برگزار کنیم. در مقام استاد صفر روحی نیز بسیار می‌توان گفت. بنده در چندین سفر همراه ایشان بودم و همواره ایشان را مرد اخلاق می‌دانستم. مردی رؤوف، مهربان، صبور و هنرمندی دلسوز برای ایران اسلامی. صفر روحی، استاد پیش‌کسوت عرصه تئاتر و سینما نقش هریک از افراد در



مسیر زندگی کاری خود را زیر ذره‌بین برد و ضمن تشکر از آن‌ها گفت: به یاد دارم که آقای منوچهر قاضی، استاد پیش‌کسوت رادیو همیشه مشوق من بودند. زمانی که من نوجوان بودم، به من می‌گفتند که صدای خوبی دارم و به راحتی یک گوینده موفق اخبار خواهم شد. جای دارد پیش از هر چیزی، از ایشان تشکر کنم. بعدها با آقای رضایی، سعیدی و رستمی کارهای خوبی را روی صحنه بردیم. این افراد به من که یک جوان بودم اعتماد کردند. من از قبل برای بسیاری از کارهایم طرح نداشتم و با آزمون و خطا پیش می‌رفتم. ما کار بسیار فاخر و موفق به نام «آموزگاران» را در اسفند سال ۱۳۵۹ روی صحنه بردیم که یکی از کارهای پرفرور و پرافتخار این شهر بود. همچنین لازم به ذکر است که آقای محمد قاسمی که از تحصیل‌کردگان تئاتر دانشکده هنرهای دراماتیک بود و در رادیو اشتغال داشت، بنیاد گروه کودک در گرگان را گذاشت. ایشان ۲۰ کودک و نوجوان را طوری پرورش داد که امروز هر یک جزو بهترین گویندگان و مجریان کشور و خارج از کشور هستند. من، آقای سعیدی، مرحوم ابی جلالی و خاتم مهناز دوستی نمایش موفق «لیلی حوضک» را با ایشان کار کردیم و من مطالب زیادی را در باب بازیگری و بیان در این کار آموختم. همان زمان با استاد بی‌هتا، محمدهادی نامور آشنا شدم. ایشان کردگوی را برای کار انتخاب کرده بود؛ در حالی که بعد از ۲۰ سال اشتغال ماشین نداشت. زمانی

که در نمایش «حلاج» با ایشان همکاری داشتیم، با ماشین رنوی او که برف‌پاک‌کن نداشت بازمی‌گشتیم. به یاد دارم یک شب که باران شدیدی می‌بارید، من و آقای سعیدی با زیرپوش‌هایمان شیشه ماشین او را پاک می‌کردیم. کار به جایی کشید که آقای محمد زیادلو با کتش شیشه را پاک می‌کرد. بعدها با آقای مصلق آشنا شدم و در یکی از آثار وی نریشن خواندم. آن زمان در گرگان کار نمی‌کردم و به کردگوی، علی‌آباد، بندرتکمن و ساری می‌رفتم. تا اینکه ایشان از من برای بازی در یکی از آثارشان به نام «آسایشگاه» دعوت کردند و ما دوباره آغاز به همکاری کردیم. این‌ها افرادی بودند که نقش مهمی در زندگی من داشتند. و از همه مهم‌تر، استاد پرویز رضایی که به یاد دارم زمان تحصیل در مقطع دبیرستان که در مسابقات دکلمه شرکت می‌کردم، ایشان داور مسابقات بودند. استاد پرویز رضایی همیشه از مشوقان من بودند و درباره شعر، موسیقی و زندگی به من مطالب بسیاری می‌آموختند. حسن رستمی، استاد پیش‌کسوت عرصه‌های تئاتر، سینما و تلویزیون به نمایندگی از پیش‌کسوتان تئاتر از اعضای ستاد برگزاری نکوداشت هنرمندان گفت: استاد صفر روحی هنرمندی نیک‌اندیش، نیک‌رفتار و فرهیخته‌مردی از تبار عاشقان عرصه نمایش است که سالیان درازی ست مشق عشق می‌زند. ایشان هنرمندی است که رسالت خود را در حوزه بازیگری تئاتر، سینما، رادیو و بهزستی بر همسویی و همگامی بر تعالی و اندیشه‌ورزی گذاشته است. بر خود لازم می‌دانم که گزارشی اجمالی از شکل‌گیری و اهداف ستاد برگزاری نکوداشت را عنوان نمایم. پس از هم‌اندیشی با عزیزانی که از دهه ۴۰ یا ۵۰ در عرصه نمایش همکاری داشتیم، تصمیم گرفتیم تا این قبیل مراسم‌ها را پیرامون مسائل تئاتر و خطرهبازی بر صحنه‌های این دیار جاری کرده تا لذت روزی در کنار هم بودن را تجربه و به دفتر خاطراتمان اضافه کنیم. اگرچه که روزهای قشنگی را با در کنار هم بودن در قاب تصویر ذهنمان ماندگار می‌کنیم، اما افسوس که به دست روزگار گل‌هایی چند از ما جدا شدند که کمبودشان را هم ما حس می‌کنیم و هم صحنه‌های نمایش شهر، استان و کشورمان. افرادی که هر کلام وزنه گران‌سنگی در رهگذر عمر تئاتر این شهر بودند. حدود ۲ سال پیش موافقت شد تا هر فصل برای هر یک از عزیزان مراسم نکوداشتی برای هر یک از عزیزان در قید حیات برگزار شود. تاکنون با پیگیری‌ها و حمایت‌های خودجوش از هنرمندانی چون آقایان مسعود امامی، داوود سعیدی، غلامعلی رضایی، علیرضا پورمحمد، شعبانی درزی و اینجانب برگزار شده است و امروز در خدمت استاد صفر روحی هستیم. همچنین لازم به ذکر است که در این مراسم از تمبر یادبود ایشان و شناسنامه هنری ایشان رونمایی شد. علاوه بر آن، اجرای گوشه‌ای از نمایش «آسایشگاه آبی» به نویسندگی و کارگردانی فرشید مصلق توسط صفر روحی، آغازگر این نکوداشت بود.

کروکدیل تنها

گلستان، استان اولین ها

تمام آنچه به عنوان امتیازات، ظرفیتها، توانمندیها، برجستگی ها، ویژگی ها و تمام «ها»ها از استان گلستان سراغ داری را به گوشه ای بگذار تا از ویژگی به شما صحبت کنم که تاکنون از آن ندانسته و نشنیده ای. گلستان استان اولین هاست، اولین طرح ها و اولین پروژه ها، کار خود را از گلستان آغاز می کنند. عده ای گمان می کنند حال که گلستان، استان اولین هاست پس بسیاری از زیرساخت ها در استان ایجاد شده و گلستان جهش خود را آغاز کرده و در حال حاضر به لحاظ رفاه در شرایط بسیار خوبی قرار دارد. مثلاً اگر ۲۵ سال پیش اولین روستای اینترنتی ایران در آن ایجاد شده یا اگر ۲۰ سال پیش پتروشیمی آن آغاز شده و یا اگر ۲۰ سال پیش مجوزات اجرای ورزش های آبی در آشوراده اخذ شده و یا اگر تنها کارخانجات استخراج ید در آن قرار دارد و یا اگر اولین بافت تاریخی شهری، کشور در اینجا به تصویب رسیده و یا اگر بیش از ۸۰ سال از عمر راه آهنگ گذشته و یا اگر ۲ بندر گز و ترکمنش اولین بنادر کشور بوده اند و یا اگر در تمام استان فیبر نوری کشیده شد و هزاران «و یا اگر» دیگر که نشان دهنده عمق اولین ها در استان از گذشته تا کنون است، می تواند نمایانگر رونق امروز باشد اما دریغ از آنکه ما از اولین خارج شویم و یا آن اولین بودن نان و آبی برایمان داشته باشد. اصلاً ما اولین نمی شویم که آورده ای برای آن وجود داشته باشد. ما اولین می شود که به همه ثابت کنیم «ما می توانیم اولین شویم». شنیده ام که حتی بعضی از مدیران استان در تهران حاضر می شوند و به جای آنکه اعتباری برای استان کسب کنند، می روند و می پرسند طرحی ندارید که ما اولین آن بشویم؟! و آنها طرح های باقی مانده در صندوق خانه را کسی سراغ آن را نمی گرفته است به مدیر گلستانی تحویل می دهد و این چنین بازی وین-وین شکل می گیرد. آنان خوشحال از آنکه طرح در صندوق خانه را آب کرده اند و مدیر نیز شادمان از آنکه با طرحی نو به استان بازگشته است! ره آرود اولین بودن برای گلستان ۱۲۰۰ پروژه نیمه کاره است! ره آرود اولین بودن برای گلستان، کسب رتبه های آخر شاخص های توسعه در بین استان های کشور است! ره آرود اولین بودن برای گلستان، اعتبارات قطره چکانی برای استان است! ره آرود اولین بودن برای گلستان، نصف بودن درآمد سرانه استان نسبت به سطح ملی است! ره آرود اولین بودن برای گلستان آمار بالای سرطان های گوناگون، زنان سرپرست خانوار، کودکان بی سرپرست، مددجویان کمیته امداد، آمار شاخص اعتیاد و خودکشی و... است. بسیار از تمامی مدیرانی که برای اولین شدن ما در سطح استان و کشور و حتی بین الملل تلاش می کنند، تشکر می کنیم و نمی دانیم چرا علی رغم تمام این کوشش ها برای اولین شدن ولی در نهایت ما آخرین می شویم!

انتظار دارند پاسخ روشنی بشنوند؛ آیا موانع قانونی، سیاسی یا مدیریتی مانع ادامه کار شده است، یا اراده ای برای پیگیری وجود ندارد؟ اینک زمان آن است که نماینده گنبد به جای تکرار شعارهای نظارتی، با شفافیت و صداقت گزارش دهد که روند تحقیق و تفحص به کجا رسیده و چرا نتایج آن در اختیار مردم قرار نگرفته است؟! زیرا نظارت، اگر به اطلاع رسانی عمومی و پاسخگویی ختم نشود، عملاً کارکرد خود را از دست می دهد و تنها به ابزاری برای جلب توجه رسانه ای تبدیل می گردد. تحقیق و تفحص از استانداری گلستان می توانست نقطه عطفی در حکمرانی استان باشد؛ فرصتی برای سنجش صداقت و کارآمدی نمایندگان مردم در میدان عمل، نه در مصاحبه ها. اما اکنون بیم آن می رود که این وعده نیز به سرنوشت بسیاری از طرح های نیمه تمام مجلس دچار شود؛ طرح هایی که در هیاهوی رسانه ای آغاز می شوند و در سکوت سیاسی به پایان می رسند. اگر آقاراکلی واقعاً بر همان اصولی که روز نخست بر زبان آورد، عدالت، شفافیت و توسعه متوازن پافشاری می کرد، اکنون زمان پاسخگویی و بازگشت به صحنه است. چراکه هیچ وعده ای، به اندازه وعده ی نظارت ناتمام، نمی تواند اعتماد مردم را آسیب پذیرتر کند.

خبرنگار

چند ماه از زمانی که حکیم آقاراکلی، نماینده مردم شریف گنبدکاووس و بخش داشلی برون، با شور و حرارت از طرح تحقیق و تفحص از استانداری گلستان سخن گفت، می گذرد. طرحی که قرار بود با ۲۶ محور اصلی و ۱۰ محور فرعی، درهای بسته مدیریت استانی را بگشاید و پرده از بی عدالتی ها، استخدام های سلیقه ای، واگذاری های غیرشفاف و عملکرد مبهم در حوزه های اقتصادی و عمرانی بردارد. اما امروز، با گذشت زمان، پرسش جدی و بحق مردم این است: سرنوشت آن وعده چه شد؟ آقاراکلی در آن روزها از ضرورت شفافیت، عدالت در توزیع فرصت ها و بازنگری در شیوه مدیریت استان سخن گفت؛ اما آنچه اکنون دیده می شود، سکوتی سنگین در برابر پرسش های افکار عمومی است. طرحی که می توانست به عنوان گامی در جهت بازگرداندن اعتماد مردم و بازسازی سرمایه اجتماعی نمایندگان تعبیر شود، به تدریج به یکی از وعده های فراموش شده مجلس تبدیل شد. در شرایطی که استان گلستان همچنان با چالش های متعددی در حوزه توسعه، اشتغال، بهره وری از منابع و عدالت منطقه ای دست و پنجه نرم می کند، ناتمام ماندن این تحقیق و تفحص، بیش از پیش بر احساس بی اعتمادی عمومی دامن زده است. مردم گنبدکاووس که با امید، به پیگیری قاطع و بی پرده نماینده خود نگرستند، امروز



تحقیق و تفحصی که به فراموشی سپرده شد؛

آزمون ناتمام وعده های شفافیت در گلستان ...



علی کیان

پروژه تله کابین علی آباد کتول به زودی مناقصه می شود



استاندار گلستان گفت: موانع اجرای پروژه تله کابین علی آباد رفع شده و مناقصه آن طی یک ماه آینده برگزار خواهد شد. به گزارش مهر، علی اصغر طهماسبی در افتتاح یک هتل در علی آباد کتول اظهار کرد: طی چهار دهه گذشته توفیقات چشمگیری در حوزه گردشگری نداشتیم، اما امروز با همت نمایندگان مجلس و مدیران توانمند، بسیاری از موانع مسیر توسعه این بخش برداشته شده است. استاندار گلستان درباره پروژه تله کابین علی آباد کتول گفت: به مردم شریف علی آباد و گلستانی ها نوید می دهم که تمامی مشکلات این پروژه حل شده و هیچ مانعی برای اجرای آن وجود ندارد. با همکاری نماینده مجلس، فرماندار، شورای شهر و شهردار، مناقصه این طرح طی یک ماه آینده برگزار خواهد شد. وی با تأکید بر استقبال ویژه از سرمایه گذاران گفت: برای سرمایه گذارانی که از نقاط مختلف کشور تمایل به اجرای پروژه تله کابین دارند، فرش قرمز پهن می کنیم تا نخستین تله کابین استان در علی آباد کتول راه اندازی شود و آرزوی چهل ساله مردم منطقه به واقعیت بپیوندد. طهماسبی توسعه کشور و استان را وابسته به گردشگری دانست و اظهار کرد: گردشگری زمانی به توسعه پایدار می رسد که با میراث فرهنگی و صنایع دستی همراه شود. جوانان استان در حوزه هوش مصنوعی، برنامه نویسی و فروش صنایع دستی در فضای مجازی

فعالیت دارند و درآمدهای دلاری کسب می کنند که فرصت های بزرگ اقتصادی را نشان می دهد. استاندار گلستان به نقش مهم بخش خصوصی در توسعه گردشگری اشاره کرد و افزود: افتتاح این هتل با سرمایه گذاری نزدیک به ۹۰ میلیارد تومان نشان دهنده اعتماد بخش خصوصی است که ۹۰ درصد سرمایه را تأمین کرده اند و تنها خواسته شان تسهیل امور و رفع موانع اداری است. وی با انتقاد از مشکلات اداری اظهار کرد: بارها دیده ایم که مردم برای یک تغییر کاربری ساده

سال ها منتظر می مانند، در حالی که با یک تماس و پیگیری می توان این مسائل را حل کرد. هنر مدیران، تبدیل کارهای نشدنی به شدنی است. طهماسبی درباره پیگیری های ملی افزود: در هفته های اخیر همراه با نمایندگان استان و برخی وزراء، با رئیس مجلس شورای اسلامی دیدار و درباره پروژه های مهم استان از جمله پتروشیمی گلستان، سد نوراب، پروژه ریلی، کریدور شمال-جنوب، منطقه آزاد و تله کابین گفتگو کردیم. استاندار گلستان گفت: بیش از هزار و دویست

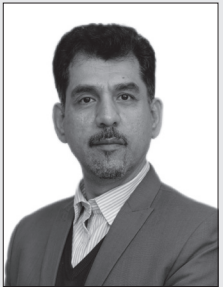
پروژه نیمه تمام در استان داریم که برای تکمیل آن ها بیش از صد هزار میلیارد تومان اعتبار لازم است. دولت اولویت را به پروژه هایی می دهد که پیشرفت بالای ۵۰ درصد دارند تا مردم سریع تر از نتایج آن بهره مند شوند. وی افزود: افتتاح این هتل مایه افتخار استان است و اجرای پروژه تله کابین گلستان را به یکی از مقاصد اصلی گردشگری کشور تبدیل خواهد کرد. آینده درخشان گلستان در گرو حمایت از میراث فرهنگی، صنایع دستی و سرمایه گذاران بخش خصوصی است.

«

به بهانه‌ی ۲۰ مهر، سالروز درگذشت میر شمس‌الدین ادیب‌سلطانی

ادیب‌سلطانی؛

معمار زبان فلسفی، پزشک کاوشگر ذهن و ریاضی، و شاعر واژه‌ها



سید مهدی جلیلی

در سالروز درگذشت میر شمس‌الدین ادیب‌سلطانی (۱۳۱۰-۱۴۰۳)، اندیشمندلی که مرزهای ترجمه، زبان، فلسفه، پزشکی و ریاضیات را در ایران جابه‌جا کرد، بازخوانی میراث او نه فقط ادای احترام، بلکه ضرورتی برای فهم ژرف‌تر زبان فارسی و ظرفیت‌های آن در بیان اندیشه‌های پیچیده است. او از آن‌دست چهره‌هایی بود که نه در یک حوزه، بلکه در چندین عرصه علمی و هنری، ردپایی ماندگار گذاشت؛ از ترجمه‌ی فلسفه‌ی کلاسیک گرفته تا طراحی ساختار کتاب، از واژه‌سازی‌های جسورانه تا نقاشی‌های اندیشمندانه. ادیب‌سلطانی را نمی‌توان صرفاً مترجم دانست. او زبان را می‌کاوید، می‌سنجید، و بازمی‌ساخت. ترجمه‌هایش از آثار ایمانوئل کانت و لودویگ ویتگنشتاین، نه تنها به‌لحاظ دقت فلسفی، بلکه از نظر زبان‌شناسی و زیبایی‌شناسی، نقطه‌ی عطفی در تاریخ ترجمه‌ی فلسفه در ایران محسوب می‌شوند. «سنجش خرد ناب»، «سنجش خرد عملی»، «سنجش نیروی دآوری» و «رساله منطقی-فلسفی» از جمله ترجمه‌هایی هستند که با واژگان نو، ساختار نحوی خاص و جمله‌بندی‌های منسجم، زبان فارسی را به چالش کشیدند و ارتقا دادند. سبک واژه‌گزینی او، جسورانه و نوآورانه بود. به‌جای تکرار ترجمه‌های رایج یا واژه‌های بیگانه، واژه‌هایی می‌ساخت که هم‌ریشه‌شناسی دقیق داشتند و هم با ساختار زبان فارسی هماهنگ بودند. او «خرد» را جایگزین «عقل» کرد، «انگاره» را به‌جای «مفهوم» نشاند، و برای «transcendental» از «فرا تجربی» یا «فراشناختی» بهره گرفت. این واژه‌سازی‌ها نه تنها در ترجمه‌های او، بلکه در آثار مترجمان بعدی نیز تأثیرگذار بود و به‌نوعی استاندارد برای ترجمه‌ی فلسفه در ایران ایجاد کرد. در همین زمینه، جمله‌ای از خود او به‌خوبی

نشان می‌دهد که ترجمه برایش صرفاً انتقال معنا نبود، بلکه بازآفرینی اندیشه در زبان مقصد بود: «زبان، نه ابزار بیان، بلکه خود اندیشه است؛ هر واژه، یک امکان اندیشیدن». این جمله، جوهره‌ی نگاه فلسفی و زبان‌شناسانه‌ی ادیب‌سلطانی را در خود دارد؛ نگاهی که ترجمه را به کنشی خلاقانه و فلسفی بدل می‌کند. ادیب‌سلطانی در حوزه‌ی نشر و ویراستاری نیز فعال بود. کتاب «راهنمای آماده ساختن کتاب» از جمله آثار مهم اوست که اصول نگارش، صفحه‌آرایی، ساختار علمی و ویراستاری را با دقتی مثال‌زدنی شرح می‌دهد. او در این اثر، نه تنها به جنبه‌های فنی کتاب‌سازی، بلکه به زیبایی‌شناسی متن و ساختار نیز توجه دارد؛ نگاهی که نشان از روحیه‌ی تلفیقی او میان علم و هنر دارد. در کنار ترجمه و زبان‌شناسی، او به آموزش نیز توجه داشت. آثارش، به‌ویژه در زمینه‌ی ساختار زبان فارسی و منطق، برای نسل‌های بعدی مترجمان و ویراستاران، منبعی غنی و الهام‌بخش بوده‌اند. نگاه تحلیلی و ساختارمند او به زبان، باعث شد تا ترجمه در ایران از سطحی صرفاً زبانی، به سطحی فلسفی و شناختی ارتقا یابد. ادیب‌سلطانی همچنین نقاش بود؛ هرچند آثار نقاشی‌اش کمتر در محافل عمومی دیده شدند، اما نگاه بصری و زیبایی‌شناسانه‌اش در ترجمه‌ها و طراحی‌هایش مشهود است. او نقاشی را امتداد اندیشه می‌دانست، نه صرفاً خلق تصویر. در حوزه‌ی ریاضیات نیز، ادیب‌سلطانی نگاهی ژرف و ساختارمند داشت. او به منطق ریاضی، نظریه‌ی مجموعه‌ها و ساختارهای صوری علاقه‌مند بود و این علاقه در ترجمه‌ی آثار فلسفی‌اش نیز بازتاب داشت. نگاه ریاضی‌وار او به زبان، باعث شد تا جمله‌بندی‌هایش دقیق، منسجم و گاه شبیه به اثبات‌های منطقی باشند. برخی از

آثار او، به‌ویژه در حوزه‌ی زبان‌شناسی، با رویکردی ریاضی‌محور نوشته شده‌اند و تلاش دارند ساختار زبان را همچون یک دستگاه منطقی تحلیل کنند. در زبان‌شناسی، آثار او از جمله «ساختار زبان فارسی» و «مقدمه‌ای بر منطق و زبان»، تلاش‌هایی جلی برای تحلیل زبان فارسی با رویکردی علمی و فلسفی هستند. او در این آثار، به بررسی نحوی، معنایی و منطقی زبان پرداخته و کوشیده است تا زبان فارسی را برای بیان مفاهیم فلسفی و علمی آماده‌تر کند. ادیب‌سلطانی پزشک نیز بود؛ او دکترای پزشکی خود را از دانشگاه تهران دریافت کرد و در حوزه‌ی روان‌پزشکی تخصص داشت. هرچند فعالیت حرفه‌ای پزشکی‌اش در سایه‌ی ترجمه و فلسفه قرار گرفت، اما نگاه شناختی و انسان‌محور او به ذهن و زبان، بی‌تردید ریشه در آموزش پزشکی و روان‌پزشکی‌اش داشت. این نگاه، در ترجمه‌ی آثار فلسفی‌اش نیز مشهود است؛ به‌ویژه در مواجهه با مفاهیم ذهن، ادراک، و ساختارهای شناختی. تسلط زبانی ادیب‌سلطانی نیز خیره‌کننده بود. او به زبان‌های انگلیسی، آلمانی، فرانسوی، یونانی، باستان، عربی، ایتالیایی، روسی، عبری، ارمنی، لاتین، پارتی، اوستایی، فارسی میانه و فارسی باستان مسلط بود. این گستره‌ی زبانی، به او امکان داد تا متون فلسفی را نه تنها ترجمه، بلکه بازآفرینی کند؛ با درک دقیق از متن اصلی و ظرفیت‌های زبان مقصد. در نهایت، میر شمس‌الدین ادیب‌سلطانی را باید معمار زبان فلسفی فارسی دانست؛ کسی که با دقت، وسواس، و عشق به زبان، پلی میان اندیشه‌ی غرب و زبان فارسی ساخت. یاد او، نه فقط در سالروز درگذشتش، بلکه در هر مواجهه‌ی جدی با ترجمه، زبان و اندیشه، زنده و الهام‌بخش است.

با تغییر نگاه، سلامت روان خود را تضمین کنید

سطحی و کورکورانه تفاوت دارد. محققان هرگز از شرکت‌کنندگان نخواستند فجایع یا دشواری‌ها را انکار کنند. بلکه به آنها نشان داده شد که حتی در دل سخت‌ترین شرایط، امکان شکل‌گیری تغییرات مثبت و معنادار وجود دارد. جسی باررا، یکی از محققان این پروژه، تأکید می‌کند: ما خواستیم نشان دهیم که رویکرد متعادل و علمی به تجربیات دشوار می‌تواند باعث رشد شود. این مطالعه بر پایه شواهد واقعی انجام شده نه بر اساس شعارهای انگیزشی.

راههای تبدیل آموزش به ابزار زندگی

از منظر آموزشی، یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که می‌توان برنامه‌های ساده‌ای را طراحی کرد تا افراد در مدارس، محیط‌های کاری و مراکز بهداشتی-بیماموزند چگونه نگاه خود به بحران‌ها را تغییر دهند. این آموزش‌ها می‌توانند شامل فعالیت‌های زیر باشند:

• نوشتن درباره تجربه‌های شخصی و درس‌های حاصل از آنها

• یادگیری مهارت‌های تاب‌آوری

• تمرین درک فرصت‌ها در موقعیت‌های دشوار

• بحث‌های گروهی درباره معنا و رشد پس از بحران

به بیان دیگر، همان‌طور که ورزش جسمانی برای تقویت بدن ضروری است، پرورش طرز فکر نیز می‌تواند تمرینی برای تقویت ذهن و روان باشد.

چشم‌انداز پژوهشهای آینده

آلیا کرام و همکارانش تأکید می‌کنند که تحقیقات بیشتری لازم است تا مشخص شود این روش‌ها تا چه اندازه در شرایط و فرهنگ‌های مختلف قابل اجرا هستند. با این حال، پیام اصلی این پژوهش روشن است: انسان‌ها می‌توانند بیاموزند چگونه حتی از دل بحران‌ها، راهی برای رشد پیدا کنند. وی در این باره می‌گوید: هیچ‌کس نمی‌تواند زندگی را عاری از چالش یا تراژدی تصور کند. اما می‌توانیم انتخاب کنیم که چگونه با آن مواجه شویم. این انتخاب است که آینده روانی و جسمی ما را شکل می‌دهد. در نهایت، پیام سایت مدیکال نت ساده اما قدرتمند است: جهان پر از هرج‌ومرج است، اما این به معنای پایان امید نیست. با تغییر طرز فکر، می‌توان به جای تسلیم شدن در برابر افسردگی و استرس، مسیر رشد و تاب‌آوری را انتخاب کرد. این مطالعه نشان می‌دهد که حتی یک مداخله کوتاه‌مدت آموزشی می‌تواند تأثیرات بلندمدتی بر سلامت روان و جسم داشته باشد. بنابراین، شاید زمان آن رسیده که همان‌طور که به سلامت جسم خود اهمیت می‌دهیم، به پرورش طرز فکر سالم نیز به‌عنوان بخشی ضروری از زندگی نگاه کنیم.



خانوادگی گرفته تا افزایش تاب‌آوری و یافتن معناهای جدید در زندگی. گروه دیگری نیز به‌عنوان گروه کنترل انتخاب شدند و تنها ویدئویی درباره مراحل مختلف همه‌گیری مشاهده کردند. در ادامه، از گروه نخست خواسته شد درباره فرصت‌های رشد احتمالی خود پس از بحران یادداشت‌هایی بنویسند، در حالی که گروه دوم صرفاً به پرسش‌هایی درباره دانش عمومی از همه‌گیری پاسخ دادند.

یافته‌هایی که امید میدهد

سه ماه بعد، داده‌ها نشان داد افرادی که در «آموزش طرز فکر» شرکت کرده بودند، سطح افسردگی کمتری را تجربه کردند. همچنین، سطح نشانگرهای التهابی در بدن آنها که معمولاً با استرس مزمن و بیماری‌های مرتبط همراه است، پایین‌تر بود. این نتایج، شواهد محکمی ارائه می‌دهد که تغییر نگرش ذهنی می‌تواند تأثیری واقعی بر سلامت روان و جسم داشته باشد. به گفته آلیا کرام، دانشیار روانشناسی در دانشگاه استنفورد و محقق ارشد این پروژه‌ها، نمی‌توانستیم جلوی وقوع همه‌گیری را بگیریم، اما انتخاب داشتیم. می‌توانستیم اجازه دهیم این تجربه ما را ناامید و تهی کند، یا آن را فرصتی برای یادگیری و رشد ببینیم.

تفاوت طرز فکر با مثبت‌اندیشی ساده

یکی از نکات کلیدی این مطالعه آن است که تغییر طرز فکر با مثبت‌اندیشی

زلزله‌ها، بیماری‌های همه‌گیر، جنگ‌ها، بحران‌های اقتصادی و حتی مشکلات کوچک روزمره، هر روز بخشی از زندگی انسان مدرن را تشکیل می‌دهند. کافی است نگاهی به اخبار بیندازیم تا ببینیم که جهان به‌طور مداوم با اتفاقاتی روبه‌رو می‌شود که می‌تواند آرامش روانی افراد را بر هم بزند. در چنین فضایی، پرسش مهمی شکل می‌گیرد: آیا می‌توان در میان این آشوب‌ها همچنان آرام ماند و امید را حفظ کرد؟ به گزارش ایرنا زندگی، زندگی در دنیای امروز بیش از هر زمان دیگری با ناپایداری و بی‌ثباتی همراه است. هر روز صبح که چشم باز می‌کنیم، موجی از خبرهای تازه به سراغمان می‌آید، از شیوع بیماری‌های ناشناخته و بحران‌های اقتصادی گرفته تا آتش سوزی‌های گسترده، بلایای طبیعی و آشوب‌های سیاسی. این حجم از اتفاقات گاه آن‌قدر بزرگ و غیرقابل کنترل به نظر می‌رسد که بسیاری از افراد احساس می‌کنند در دریایی متلاطم گرفتار شده‌اند؛ دریایی که هر لحظه می‌تواند موج تازه‌ای از اضطراب و نگرانی را بر روان آنان تحمیل کند. در چنین شرایطی، یافتن راهکاری برای محافظت از سلامت روان، نه یک انتخاب لوکس، بلکه ضرورتی حیاتی است. پژوهش‌های تازه که در سایت مدیکال نت منتشر شده، پاسخی امیدوارکننده به این دغدغه ارائه می‌دهند. کافی است زاویه نگاه خود را تغییر دهیم. محققان دریافته‌اند که تغییر طرز فکر یعنی همان لنز ذهنی که از طریق آن به جهان و اتفاقات پیرامون نگاه می‌کنیم، می‌تواند همچون سپری قدرتمند عمل کرده و ما را در برابر افسردگی و استرس مقاوم‌تر سازد.

طرز فکر؛ لنز ذهنی برای دیدن جهان

بر اساس این گزارش محققان دانشگاه استنفورد تأکید می‌کنند که طرز فکر چیزی فراتر از یک اصطلاح روانشناسی ساده است. طرز فکر در واقع مجموعه‌ای از باورها، نگرش‌ها و فرضیه‌هایی است که هر فرد از طریق آن به جهان نگاه می‌کند. این چارچوب ذهنی مانند یک لنز عمل می‌کند و نور منفرد واقع‌ها را تجربه‌کننده، اما برداشت و تأثیر روانی آن بر هر کدام کاملاً متفاوت باشد. تفاوتی که ریشه در نوع طرز فکر آنها دارد.

یک آزمایش ساده اما اثرگذار

برای بررسی این موضوع، تیم تحقیقاتی استنفورد مطالعه‌ای روی ۳۳۶ نفر انجام داد. گروهی از شرکت‌کنندگان ویدئوهایی را تماشا کردند که توضیح می‌داد طرز فکر چگونه می‌تواند محرکی قوی برای سلامت روان و حتی جسم باشد. این ویدئوها نشان می‌دادند که افراد می‌توانند حتی در دل فجایع بزرگی مانند همه‌گیری کووید-۱۹، زمینه‌هایی برای رشد شخصی پیدا کنند. از تقویت روابط



عقلانیت نخبگان سیاسی؛ تعامل با محیط جهانی



عظیم قرنچیک

شرایط فرهنگی، اجتماعی کشور، می توان به عنوان نمونه به دو وجه از آن اشاره کرد: رابطه عدالت و عقلانیت، و رابطه تحولات محیطی و عقل. به عبارت دیگر، نخبگان سیاسی، باید تبیین عقلی مناسبی نسبت به عدالت و تحولات محیطی داشته باشند. بنابراین در تبیین این موضوعات، ضرورت دارد در باب عدالت، به چگونگی عدالت مطلوب و معقول پرداخته شود و در باب تحولات محیطی نیز، لزوماً بایستی ماهیت و چیستی جهانی شدن، توسط نخبگان سیاسی مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار داده شود. در عصر کنونی بقا و حیات هر کشور توأم با تحرک و پویایی است، که خود را در پیشرفت و توسعه جامعه نمایان می سازد. در صورت عدم درک این تحول مفهومی از سوی نخبگان سیاسی، حیات و منزلت سیاسی و استراتژیک آن جامعه دچار فرسایش و فرسودگی می شود که این امر را باید نوعی تهدید تلقی کرد. نخبگان سیاسی باید با تدابیر و چاره اندیشی های مهم و اساسی مبنی بر اتخاذ خط مشی های پیشرفت و توسعه گرایانه، نسبت به غلبه به این تهدید تلاش نمایند، و لذا به نظر می رسد، تلاش عملی برای تحقق بقاء توأم با پیشرفت و توسعه جامعه، از نمادهای اصلی عقلانیت نخبگان سیاسی محسوب باشد. در قرن حاضر، رسالت اصلی نخبگان سیاسی را باید در تحقق اهداف مرکب،- بقای سرزمین همراه و توأم با پیشرفت و توسعه جامعه - باز تعریف کرد. به عبارت دیگر، در ادبیات توسعه پایدار، اهداف عقلانی نخبگان سیاسی از یک سو به بقاء به منزله شرط لازم، و از سوی دیگر، به توسعه و پیشرفت به مثابه شرط کافی ناظر است. تحقق اهداف مرکب مزبور، صلاحیت های بیشتری را برای نخبگان سیاسی که بر مصدر امور اداره جامعه می نشینند، طلب می کند که کانون آن را عنصر عقلانیت تشکیل می دهد، و عنصر مذکور نزد نخبگان سیاسی بستر ساز تحقق اهداف نوین نخبگان سیاسی و موجب تغییرات قابل توجه در وضعیت جامعه خواهد بود. البته برخورداری از نخبگان سیاسی عقلانی، در کشورهای در حال توسعه که دارای ضعف های ساختاری و کاستی های مختلف در کیفیت نهادهای مدنی هستند، ضرورت اساسی تر و بنیادین تری دارد.

تفکیک میان اصول و مبانی توسعه و الگوهای راهبردی آن

یکی از نکات اساسی که برای نخبگان سیاسی از اهمیت بسزایی برخوردار است، دقت نظر در تفکیک میان اصول و مبانی توسعه و پیشرفت، و الگوهای راهبردی آن است. بدین معنی که، معمولاً اصول و مبانی پیشرفت و توسعه در جوامع مختلف مشترک هستند، ولی الگوهای مربوط به آن متفاوتند. به عنوان مثال، اصول عام و شاخص هایی همچون رشد اقتصادی، عدالت اجتماعی، وضعیت زیست محیطی، همبستگی اجتماعی، نیروی انسانی کارآمد معمولاً نزد همه کشورها و جوامع مشترکند، اما هریک از مفاهیم و اصول و شاخص های مذکور، دارای الگوهای مختلف، جزئیات متفاوت و همچنین روش های تحقق خاص خود را دارا هستند که بایستی متناسب با شرایط و ویژگی های فرهنگی و بومی هر کشور و حوزه های سرزمینی، با مدنظر قراردادن ارزش های مربوط با آن سرزمین طراحی شوند. لذا می توان گفت عقلانیت نخبگان سیاسی باید قابلیت و توانایی ترکیب مفاهیم عام و مشترک پیشرفت و توسعه را با شرایط خاص و متفاوت کشور داشته باشد. که دقت نظر در این موارد، موجب می شود مباحث مربوطه از عمق استراتژیک برخوردار شوند و فرصت بهره گیری از تجارب علمی سایر کشورها نیز فراهم آید. تا زمینه های تدوین و اجرای الگوهای مناسب پیشرفت و توسعه بهتر فراهم شود. عدم توجه به این موارد، از یک سو، سرنوشت استراتژیک جامعه و از سوی دیگر، کارآمدی نظام حکمرانی را دچار چالش های اساسی و بنیادین خواهد کرد. متأسفانه هم اکنون شکاف قابل توجه و عمیقی بین قابلیت ها و امکانات کشور با عملکرد نخبگان سیاسی وجود دارد.

تعامل با محیط جهانی

تحقق الگوی پیشرفت و توسعه از یک جنبه دیگر نیز قابل بررسی است. و آن هم این که این امر، بدون بهره گیری از قابلیت ها و ظرفیت های سرزمینی در تعامل مناسب با محیط جهانی و منطقه ای میسر و مقدور نیست. بهره گیری از فرصت های محیطی، بدون شناخت مناسب از آن

میسر نخواهد شد. نخبگان سیاسی باید شناخت دقیقی از روند تحولات محیطی در مقیاس های منطقه ای و جهانی برخوردار باشند تا بتوانند زمینه های شکوفا سازی ظرفیت ها و قابلیت های سرزمینی را فراهم کنند. تحولات محیطی نیز دارای دامنه و گستردگی قابل توجهی است و در دهه های اخیر یکی از نمادهای آن در قالب جهانی شدن ظهور و بروز یافته است. لذا هر کشوری نیاز دارد که نسبت به روند جهانی شدن، موضع خاص اتخاذ نماید، و البته، نسبت به سازوکارهای جهانی شدن، می توان یکی از وضعیت های؛ انزوا، تقابل. ادغام و تعامل فعالانه را برای کشور تعریف کرد. نخبگان سیاسی، باید نسبت به یکی از گزینه های مذکور انتخاب خود را بعمل آورند، کیفیت انتخاب آنان نیز دلالت بر کیفیت عقلانیت نخبگان سیاسی دارد. نیاز به گفتن ندارد که، الگوی پیشرفت و توسعه ای که متناسب با شرایط محیطی و سرزمینی کشور بلحاظ قابلیت ها، ظرفیت ها، محدودیت ها، فرصت ها و تهدیدات و...باشد، محتاج قدرت مرکزی توانمند و دولت کارآمدی است که دارای ظرفیت های لازم برای بهره گیری از نخبگان سیاسی بوده، و درک متناسبی از یکی از مبانی و اصول اصلی پیشرفت (همچون عدالت) داشته باشد و از سوی دیگر درک هوشمندانه ای از شرایط متحول محیط برون سرزمینی و سازوکارها و فرآیندهای مربوط به آن که در عصر و روزگار امروزی خود را در قالب جهانی شدن تبلور بخشیده است، داشته باشد. در نهایت می توان به این جمع بندی رسید که، دولت عقلانی با بهره مندی از عقلانیت نخبگان سیاسی، برای ارتقای وضعیت جامعه و کشور، باید دارای تفکرات، اندیشه ها و نگرش های جامع و استراتژیک نسبت به قابلیت ها و امکانات سرزمینی و همچنین تجربیات جهانی باشد. تمامی این نکته ها بدون تعامل فعالانه با محیط جهانی میسر و مقدور نمی باشد. ارتباط فعالانه با سازوکارها و فرآیندهای محیطی، بسترهای لازم و مناسب را برای افزایش قابلیت ها و ظرفیت های درونی جهت نیل به پیشرفت و توسعه فراهم خواهد کرد.

انتشار استارباد

تازه درگذشته مینودشتی با یادداشت هایی از محلثه سادات حسینی، مرضیه رشیدپور، بهمن نشاطی و علی بایزیدی، یادنامه کشتی گیر بزرگ گلستانی، رضا سوخته سرایی به قلم مریم بختیار اشرفی، و یادنامه شهین بهادرانی به قلم رحمت الله رجایی، دیده می شود. در بخش شعر هم که همیشه از بخش های ثابت استارباد بوده و هست، اشعاری از زنده یاد سعید حامد جاری همراه با بیوگرافی کامل او، دکتر جعفر رودسرابی، حمید گلچوبیان، نعمت الله قاضی، صفیه صابری، عبدالرحمن فرقانی فر، نرگس کشاورزی، سوده ممشلی، لیلا باقری قلی آباد (در چهارمین سالگرد درگذشتش) دیده می شود. بخش سوم خاطرات استاد محمدابراهیم حسن بیگی، هم در این شماره منتشر شده است. مقاله ای از دکتر اسلام چمنی، قزاق گرگانی مقیم قزاقستان در ستایش کتاب مشهور سید حسین میرکاظمی (یورت)، و مقاله محمد انصار درباره خاطرات فرمانروایان استرآباد. در این شماره دو گفتگوی جالب در حوزه کتاب دیده می شود: یکی توسط سید حسن حسینی نژاد خبرنگار ایبنا با آقای مازندرانی، کتابفروش مشهور پاساژ ملت (شیرنگی) و دیگری توسط

علی مکتبی- شماره ۳۹-۳۸ فصلنامه استارباد (تابستان و پاییز ۱۴۰۴) منتشر شد. استارباد به مدیریت علی بایزیدی در یازدهمین سال انتشار خود، همچنان به انتشار مطالب فرهنگی، ادبی، هنری و تاریخی مشغول است. در این شماره، با انتشار پرونده (ویژه نامه)ای مفصل برای استاد فقید معاصر زنده یاد علی اکبر خداپرست در ۳۶ صفحه با یادداشت های مختلفی از رسول حسینی، محمد قاسم زاده، دکتر سهیلا صارمی، روجا و روزین خداپرست(دختران آن شادروان)، ماشاءالله آجودانی، حبیب الله ایثاری، احمد سفیدیان، کمیل غلامان، ح.ع. تاجدینی، حسین ضمیری، محمدمهملی مصلحی، علیرضا این قاسم، داریوش دماوندی و علی بایزیدی، انصافاً به طور کامل و جامع، زندگی نامه، کارنامه و روزمه بیش از پنج دهه فعالیت فرهنگی -ادبی مرحوم خداپرست را که در حوزه ترجمه و تصحیح متون کهن، از پرکارترین و مشهورترین چهره های سرزمین گرگان (اهل بندرگز) در سطح کشور بود، برای خوانندگان نشریه همراه با عکسها و اسناد مختلف به منصف ظهور رسانید. در این شماره از استارباد به سیاق گذشته، یادنامه در ابتدای مجله قرار گرفته که یادی از نادر پرنشوار، شاعر

عکس جالب در آن مطلب، کارسازی کرده است. دو مقاله ادبی غیر استانی از دو نویسنده جوان غیر گلستانی، در این شماره استارباد منتشر شده است: سپیده نوری جمالوبی اهل نجف آباد اصفهان؛«بررسی تطبیقی دو عباس و پیشروی به سوی آنتروپی در دو داستان از چوبک و هدایت» و سارا آبسیه آبادانی اهل شیراز: «تدبیر در صنعت شیوه روایی از بیهقی تا هدایت». شبیر دائمی نیز این بار به استارباد پیوسته و درباره دبیرستان قدیمی ایرانشهر با سالها سابقه مطالبی نوشته و درخواست ثبت آن در فهرست دبیرستان های ماندگار ایران را کرده است. ریحانه دانش دوست، شاعر و ادیب خوش قریحه بندرگز و بانوی شماره یک این روزهای انجمن شعر دوشنبه های گرگان یک گزارش مفصل از راه اندازی این انجمن و فعالیت در سالهای ۱۴۰۲ و ۱۴۰۳ را ارائه کرده و ظاهراً این مطلب در سال آتی با گزارش سال ۱۴۰۴ باز منتشر خواهد شد. استارباد ۳۹-۳۸ در ۱۰۰ صفحه با قیمت ۱۲۰هزار تومان در کتابفروشی ها و دکه های معتبر گرگان، گنبد و تهران قابل تهیه است.

آگهی تحدید حدود اختصاصی

بدینوسیله اعلام میگردد به استناد ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف، تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است دارای پلاک ۳۹۸ فرعی از ۷- اصلی بخش ۴ ثبت گرگان واقع در اراضی شاهکوه سفلی به مساحت ۶۷.۱۳ مترمربع ملکی آقای غلامرضا کابوسی شاهکوه فرزند شعبانعلی ساعت ۹:۰۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۲۰ در محل وقوع ملک واقع در گرگان- جاده توسکستان به شاهرود- روستای شاهکوه سفلی بعمل خواهد آمد. لذا چنانچه مجاوری یا هر شخصی نسبت به حدود یا حقوق ارتفاقی، حتی برای خود قائل است میتواند تا سی روز از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود اعتراض خود را کتبا با ذکر شماره پلاک فوق الذکر به اداره ثبت شهرستان گرگان تسلیم و علاوه بر آن ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نماید در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی میتواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض اداره ثبت وفق مقررات مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود.

تاریخ انتشار: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۲۰

جواد پورمند- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان از طرف غلامرضا قاسمی- شناسه آگهی ۲۰۲۱۱۸

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

برابر رای شماره ۰۸۰۰۴۰۵۷۱۴۰۴۶۰۳۱۲۰۰۸۰۴۰۵۷۱۴ تاریخ ۱۴۰۴.۰۷.۱۴اهیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۰۸۰۰۵۵۱۴۰۴۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۰۵۵۱ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی تیمور موحد فرزند پیغمبر قلی به شماره شناسنامه ۱۱۰۳۷ و کدملی ۹۷۹۱۵۰۷۲۱ صادره آق قلا در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی مساحت ۶۰۰۰۰ متر مربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۱۷۳ فرعی از ۴ اصلی واقع در آق قلا، اراضی قریه مرتع شوره زار، بخش ۷ حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا از (سند مالکیت مشاعی) تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنوبت دوم:دوشنبه۱۴۰۴.۰۸.۰۵

مهناز جهانفر رئیس ثبت اسناد و املاک آق قلام الف:۸۳۸

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

برابر رای شماره ۰۸۰۰۴۰۵۳۱۴۰۴۶۰۳۱۲۰۰۸۰۰۴۰۵۳۱۴ تاریخ ۱۴۰۴.۰۷.۱۴اهیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۰۵۴۲ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی حمید موحد فرزند پیغمبر قلی به شماره شناسنامه ۹۶۴۳ کدملی ۹۷۹۱۳۳۷۸۸ صادره آق قلا در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی مساحت ۳۰۰۰۰ مترمربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۵۸۴ فرعی از ۴ اصلی واقع در آق قلا، اراضی قریه مرتع شوره زار، بخش ۷ حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا از سهمی خوجه قلی کسلخه تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: یکشنبه ۱۴۰۴.۰۷.۲۰

تاریخ انتشارنوبت دوم:دوشنبه۱۴۰۴.۰۸.۰۵

مهناز جهانفر رئیس ثبت اسناد و املاک آق قلام الف:۸۳۹

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

برابر رای شماره ۰۸۰۰۴۰۵۵۱۴۰۴۶۰۳۱۲۰۰۸۰۰۴۰۵۵۱۴تاریخ ۱۴۰۴.۰۷.۱۴اهیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۰۸۰۰۰۵۵۶۱۴۰۴۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۰۵۵۶ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی ایلیم موحد فرزند تیمور به شمار شناسنامه و کدملی ۹۷۹۰۴۴۲۰۱۰ صادره آق قلا در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی مساحت ۴۰۰۰۰ مترمربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۳۰۳ فرعی از ۴ اصلی واقع در آق قلا، اراضی قریه مرتع شوره زار، بخش ۷حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا از سهمی امیر رضوی تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای

مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: یکشنبه۱۴۰۴.۰۷.۲۰

تاریخ انتشارنوبت دوم:دوشنبه۱۴۰۴.۰۸.۰۵

مهناز جهانفر رئیس ثبت اسناد و املاک آق قلام الف:۸۳۱

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

برابر رای شماره ۰۸۰۰۴۰۵۶۱۴۰۴۶۰۳۱۲۰۰۸۰۰۴۰۵۶۱۴تاریخ ۱۴۰۴.۰۷.۱۴اهیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۰۸۰۰۰۵۵۵۱۴۰۴۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۰۵۵۵ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی ایلیم موحد فرزند تیمور به شماره شناسنامه و کدملی ۹۷۷۰۴۴۲۰۱۰ صادره آق قلا در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی مساحت ۲۰۰۰۰ مترمربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۳۰۳ فرعی از ۴ اصلی واقع در آق قلا، اراضی قریه مرتع شوره زار، بخش ۷حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا از سهمی امیر رضوی تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: یکشنبه۱۴۰۴.۰۷.۲۰

تاریخ انتشارنوبت دوم: دوشنبه۱۴۰۴.۰۸.۰۵

مهناز جهانفر رئیس ثبت اسناد و املاک آق قلام الف:۸۳۰

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

برابر رای شماره ۰۸۰۰۵۱۳۱۴۰۳۶۰۳۱۲۰۰۸۰۰۵۱۳۱۴تاریخ ۱۴۰۳.۰۷.۲۳اهیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۰۸۰۰۴۹۷۹۴۶۸۷۶۴ صادره آق قلا در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی مساحت ۲۵۰۰۹.۶۲ مترمربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۲ اصلی واقع در اراضی قریه دوگونچی، بخش ۶حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول:یکشنبه۱۴۰۴.۰۷.۲۰

تاریخ انتشارنوبت دوم:دوشنبه۱۴۰۴.۰۸.۰۵

مهناز جهانفر رئیس ثبت اسناد و املاک آق قلام الف:۸۳۴

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

برابر رای شماره ۰۸۰۰۴۰۵۲۱۴۰۴۶۰۳۱۲۰۰۸۰۰۴۰۵۲۱۴تاریخ ۱۴۰۴.۰۷.۱۴اهیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۰۸۰۰۰۵۲۹۱۴۰۴۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۰۵۲۹ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی عبدالرشید گلستانی فرزند احمد شماره شناسنامه ۶۴ کدملی ۲۲۸۹۷۵۸۲۱ صادره گمیشان ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی مساحت ۲۵۰۰۰ متر مربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره یک اصلی واقع در آق قلا- اراضی قریه صحنه، بخش۶، حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: یکشنبه۱۴۰۴.۰۷.۲۰

تاریخ انتشارنوبت دوم: دوشنبه۱۴۰۴.۰۸.۰۵

مهناز جهانفر رئیس ثبت اسناد و املاک آق قلام الف:۸۲۹

آگهی تحدید حدود اختصاصی

تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۶۲۲۹.۵۶ مترمربع دارای پلاک ثبتی شماره ۷۰۸ فرعی از ۲ اصلی واقع در اراضی دوگونچی بخش شش ثبت آق قلا ملکی دولی فامیلی دوگونچی فرزند سلطان باستان تبصره ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی در ساعت ۸ یکشنبه مورخه ۱۴۰۴.۰۸.۱۱ادر محل وقوع ملک واقع در اراضی دوگونچی، شهر آق قلا، ضلع جنوبی روستای دوگونچی و ضلع جنوبی جاده متصل به دامداری قلندری 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

گلشن مهر

اطلاع‌رسانی» یکشنبه ۲۰ مهر ماه ۱۴۰۴ / سال بیست و هفتم/ شماره ۵۶، ۳۰

رو چنانچه مجاوری نسبت به تحدید حدود یا حقوق ارتفاقی حتی 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: یکشنبه ۱۴۰۴.۰۷.۲۰

مهنازجهانفر رئیس اداره ثبت اسناد و املاک آق قلام الف:۸۴۲

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

برابر رای شماره ۰۸۰۰۴۹۷۴۱۴۰۳۶۰۳۱۲۰۰۸۰۰۴۹۷۴۱۴تاریخ ۱۴۰۳.۰۷.۱۹اهیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۰۸۰۰۶۸۷۶۴۰۴۹۷۹۴۶۸۷۶۴ تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی بردی قلیچ ایزدی فرزند نوری قلیچ به شماره شناسنامه ۱۴۴۵ کدملی ۴۹۷۹۴۶۸۷۶۴ صادره آق قلا در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی مساحت ۲۷۶.۷۳متر مربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۲ اصلی واقع در اراضی قریه دوگونچی، بخش ۶حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: یکشنبه۱۴۰۴.۰۷.۲۰

تاریخ انتشارنوبت دوم: دوشنبه۱۴۰۴.۰۸.۰۵

مهناز جهانفر رئیس ثبت اسناد و املاک آق قلام الف:۸۳۷

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

برابر رای شماره ۰۸۰۰۴۹۸۱۴۰۳۶۰۳۱۲۰۰۸۰۰۴۹۸۱۴تاریخ ۱۴۰۳.۰۷.۱۹اهیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۰۸۰۰۴۹۷۹۴۶۸۷۶۴ صادره آق قلا در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی مساحت ۱۲۱۹۶.۷۲ متر مربع مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۲ اصلی واقع در اراضی قریه دوگونچی، بخش ۶حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا تایید گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: یکشنبه۱۴۰۴.۰۷.۲۰

تاریخ انتشارنوبت دوم:دوشنبه۱۴۰۴.۰۸.۰۵

مهناز جهانفر رئیس ثبت اسناد و املاک آق قلام الف:۸۳۳

آگهی فقدان سند مالکیت

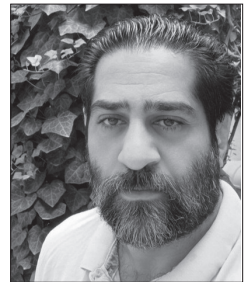
نظر باینکه خانم ام البنین میرزائی فرزند نوروز علی به شماره ملی ۰۰۶۷۰۱۵۰۹۳ با ارائه ۲ برگ استشهادیه گواهی شده مصدق شده توسط دفترخانه ۳۵ گرگان به این اداره مراجعه و مدعی میباشند ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین با بنای احدائی بمساحت ۳۶۰ مترمربع پلاک ۲۹۵۶ فرعی از ۱۰۸- اصلی بخش ۳ به بنام ام البنین میرزائی فرزند نوروز علی سند مالکیت تک برگی بشماره سریال ۱۵۰۰۷۰ ب ۰۳ صادر شده و در رهن و بازداشت نمی باشد، به علت جابجایی مفقود و تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده لذا بااستناد ماده ۱۲۰ آئین نامه اصلاحی قانون ثبت مراتب در یک نوبت آگهی میگردد تا هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله دیگری انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود باشد ظرف مدت ده روز از تاریخ آگهی اعتراض کتبی خود را ضمن ارائه مدارک و مستندات به این اداره تسلیم نماید. در غیر اینصورت پس از انقضای مدت مذکور برابر مقررات نسبت به صدور سند مالکیت المثنی اقدام خواهد شد. سیدعیسی میرکاظمی- سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو گرگان از طرف احمد نویان- شناسه آگهی ۲۰۲۳۳۶۲

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر باینکه آقای حبیب جعفری فرزند عیسی شماره ملی ۲۱۲۰۶۳۹۶۹۸ از طرف خود، با ارائه ۲ برگ استشهادیه گواهی شده توسط دفترخانه ۴۳ گرگان به این اداره مراجعه و مدعی میباشند، ششدانگ یک دستگاه آپارتمان به پلاک ۲۴۸۶۹ فرعی از ۱۲ - اصلی بخش ۴ ثبت گرگان سند مالکیت بشماره چاپی ۸۵۸۱۴۷ الف ۹۹ بنام آقای حبیب جعفری فرزند عیسی صادر و تسلیم شده، لکن اینک به علت جابجایی مفقود گردیده است. لذا بااستناد تبصره یک ماده ۱۲۰ - اصلاحی آئین نامه قانون ثبت مراتب در یک نوبت آگهی میگردد تا هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله دیگری انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود باشد ظرف مدت ده روز از تاریخ آگهی اعتراض کتبی خود را ضمن ارائه مدارک و مستندات به این اداره تسلیم نماید در غیر اینصورت پس از انقضای مدت مذکور برابر مقررات نسبت به صدور سند مالکیت المثنی اقدام خواهد شد. جواد پورمند- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان از طرف غلامرضا قاسمی- شناسه آگهی ۲۰۲۳۳۷۶

معماری رنج مشترک

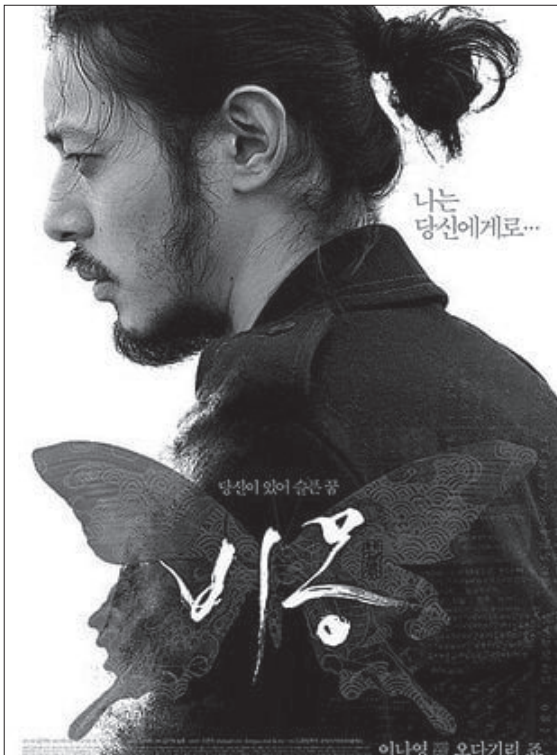
«رویا»ی کیم کی دوک و هزارتوی سرنوشت



سید حمید شریف‌نیا

ورود به جهان سینمایی کیم کی-دوک، پذیرفتن نوعی ریاضت روحی و حسّی است. فیلم‌های او تنها داستان نیستند؛ بلکه مناظری روان‌شناختی هستند که با دقتی وسواس‌گونه ساخته شده‌اند. آنها همچون افسانه‌هایی هستند که نه از چوب یا سنگ، بلکه از گوشت و خون انسان، آرزو و ساختار خاموش و فریادکننده رنج تراشیده شده‌اند. فیلم «رویا» (۲۰۰۸) که در دوره پربار میانی کارنامه او جای دارد، یکی از ظریف‌ترین و در عین حال جسورانه‌ترین آثار او به شمار می‌رود. این فیلم در سطح یک معمایی متافیزیکی عمل می‌کند، رقصی خواب‌گردانه بین دو قلمرو بیداری و رؤیا که به شکلی هولناک و مرگبار در هم تنیده‌اند. «رویا» فراتر از یک داستان سرراست، رساله‌ای فلسفی درباره سرنوشت، گناه، عشق و خودِ ماهیت هویت است. این اثر پیشنهاد می‌کند که خود یک هویت یکپارچه و مستقل نیست، بلکه جریان سیال و اغلب تراژیک از کنش‌هاست که در مرزهای نفوذپذیر آگاهی فردی موج می‌زند. طرح داستان فیلم به ظاهر ساده است و با منطقی سرراست و افسانه‌وار روایت می‌شود. مرد جوانی به نام جین در یک سانحه رانندگی آسیب می‌بیند. هنگامی که در بیمارستان به خواب می‌رود، رؤیاهایش به شکلی فیزیکی در زندگی بیداری مرد دیگری به نام ران پدیدار می‌شوند. کنش‌های ناخودآگاه جین - راه رفتن، باز کردن در، رانندگی کردن - به‌طور غیرارادی و دقیقاً توسط ران تکرار می‌شود و او را به عروسکی تبدیل می‌کند که خیمه‌شب‌باز آن، ناخودآگاه جین است. این پیوند، مطلق و گریزناپذیر است. هنگامی که جین در خواب نقاشی می‌کشد، ران در حالت خواب‌گردی همان اثر هنری را پدید می‌آورد. وقتی او در رؤیا به دیدار معشوقه‌ای می‌رود، ران ناگزیر می‌شود تا به سراغ یک غریبه برود و آن دیدار را بازآفرینی کند. اوج درام هنگامی فرامی‌رسد که جین، که با خاطره معشوقه پیشینش درگیر است، در رؤیاهایش دست به خودکشی می‌زند و ران را تا لبه پرتگاه نابودی می‌کشاند. واقعیت مشترک آنان به مسابقه‌ای امدادی تبدیل می‌شود که بیست و چهار ساعت شبانه‌روز ادامه دارد، تا پیامدهای ناخودآگاه مشترکشان را مهار کنند. این، رقصی است برای پیشگیری و کفاره که آنان را در بوته آزمایش رنجی مشترک به یکدیگر می‌بندد. کیم کی-دوک بی‌درنگ دستور زبانی تصویری و شنیداری را پایه می‌گذارد که هم کمینه‌گرا و هم عمیقاً نمادین است، زبانی که با درون‌مایه‌های رویایی فیلم همخوانی کامل دارد. فیلم‌پردازی، با به کارگیری رنگ‌هایی سرد از طیف آبی، سفیدهای بی‌جلوه و رنگ‌های مات و اندوهگین، جهانی می‌آفریند که هم واقعی و هم به شکلی ترسناک، انتزاعی به نظر می‌رسد. فضاها با تهی بودن و خطوط تیز و تمیزشان تعریف می‌شوند - معماری بی‌آلایش و مدرن آپارتمان جین، فضای درمانگاهی بیمارستان، چشم‌اندازهای شهری پهناور و ناشناس، این جهانی نیست که با شلوغی زندگی روزمره آکنده شده باشد؛ بلکه صحنه‌ای است برای یک درام متافیزیکی، آزمایشگاهی برای روح. دوربین اغلب ثابت است و شخصیت‌ها را با دقتی جلاافتاده و کم‌ویش بالینی می‌نگرد، بیننده را ناگزیر می‌کند تا به جای همدلی کردن، ناظر تراژدی در حال وقوع باشد. این فاصله، بسپار سرنوشت‌ساز است؛ از فرورفتن فیلم به یک ملودرام صرف جلوگیری می‌کند و در عوض، آن را به سطح یک پرسش فلسفی برمی‌کشد. طراحی صدا، درس استادی در داستان‌گویی زیرپوستی است. فیلم اغلب در سکوتی ژرف پیچیده شده، سکوتی که تنها با صدای گام‌ها، بسته شدن در، خش خش آرام لباس شکسته می‌شود. این سکوت، تهی نیست؛ بلکه باردار از انتظار و هراس است. در دل این سکوت است که موسیقی متن - قطعهٔ پیانویی کم‌حرف، به‌یادماندنی و اغلب اندوهگین - جای می‌گیرد، نه برای دستکاری احساسات، که برای تأکید بر تنهایی ژرف و ترس وجودی شخصیت‌ها. توانمندترین صدا، بالین‌حال، اغلب نبود آن است: فریاد خاموش، التماس ناگفته، نفس بریده

آهسته دریافتی که جین و ران را در همزیستی هولناکشان به هم می‌بندد. در قلب «رویا»، کاوشی ژرف از ماهیت هویت و کنشگری نهفته است. فیلم، آرمان غربی فرد خودمختار و دارای اراده آزاد را سامان‌مند از هم می‌گشاید. جین و ران اربابان سرنوشت خویش نیستند؛ آنها زندانیان پیوندی هستند که برنگزیده‌اند. کنشگری جین توسط ناخودآگاه خودش - قلمروی که به‌طور کامل بر آن چیره نیست - به خطر افتاده، حال آنکه ران یکسره از خواست خود تهی شده، بلدش به طرفی برای پریشانی روانی دیگری بدل گشته است. این، پرسش‌هایی هولناک برمی‌انگیزد: اگر ما تنها نویسندگان کنش‌های خود نیستیم، مسئولیت کجا جای می‌گیرد؟ آیا می‌توان به‌خاطر جنایتی که دیگری در خواب دیده است گناهکار بود؟ جین، گناهی او را می‌خورد که هم عینی (سانحه رانندگی) و هم فراسوی (آسیبی که به ران می‌زند) است، بالین‌حال، قصور او به دلیل ناخواسته بودن کنش‌های خود رویایی‌اش پیچیده می‌شود. رابطه آنان، رقصی درهم و ناآرام از توان، وابستگی و عشق نوپا می‌شود. در آغاز، آنان تنها قربانی و قربانی‌کننده ناخواسته هستند. بالین‌حال، هنگامی که از پیوندشان آگاه می‌شوند، همکاری شکننده و مستانه‌ای شکل می‌گیرد. آنان باید بیاموزند که نه در یک فضای فیزیکی، که در فضایی روان‌شناختی با هم زندگی کنند. آنان نوبتی می‌خوابند، یکی همیشه بر ناخودآگاه دیگری پاسداری می‌کند تا از فاجعه پیشگیری کند. این، آگاهی تازه و مشترکی می‌آفریند - یک ما که از نیاز مطلق زاده می‌شود. عشق آنان، اگر بتوان آن را عشق نامید،



زاده شور یا سازگاری نیست، بلکه از زخمی مشترک سربرآورده. این عشقی است که در اتاق اورژانس روح جعل شده، پیوندی است که بر پایه شناخت متقابل از هستی‌های اژهم‌گسیخته و وابسته‌به‌همشان ساخته می‌شود. در یکی از به‌یادماندنی‌ترین صحنه‌های فیلم، آنان پهلوی به پهلوی هم می‌خوابند، در تماس نیستند، اما با ریسمانی نادیدنی از نفس و سرنوشت مشترک به هم پیوند خورده‌اند، تصویری امروزی از افسانه آریستوفانس در رساله ضیافت افلاطون، دو نیمه از یک کل اژهم‌دریده که در جست‌وجوی پیوند دوباره هستند. کیم کی-دوک با بافتن درون‌مایه آفرینش هنری به مثابه نیرویی هم‌ویرانگر و هم‌راهی‌بخش، ژرفای پژواک فلسفی فیلم را بیشتر می‌کند. جین یک هنرمند مفهومی است و شاهکار او مجموعه‌آثاری است که به کاوش در ماهیت شرایط خودش می‌پردازد. او قالب‌هایی از بدن خود و ران می‌سازد و رنج مشترکشان را در گچ و رزین به دام می‌اندازد. او صحنه‌های رؤیاهایش را نقاشی می‌کند، تا شاید دیوهای درونش را بیرون ببرد و از میان ببرد. هنر، گواهی بر درد آنان، نمودی فیزیکی از پیوند روانی‌شان می‌شود. بالین‌حال، این کنش آفرینش، خود کنشی خشونت‌آمیز نیز هست، زیرا از ران می‌خواهد تا

مشارکت کند، یک بار دیگر سوژه دید هنری او شود. فیلم می‌پرسد: آیا هنر راستی می‌تواند فرآیندی پالاینده باشد، یا تنها گونه‌ای پیچیده و زیبا از مدیریت نشانه‌های بیماری است، راهی برای آراستن یک زخم، بی‌آنکه آن را درمان کند؟ ساختار فیلم، حلقه‌ای است با مهندسی دقیق، نواری موبیوسی از علت و معلول که برداشت‌های خطی از زمان و پیامد را به چالش می‌کشد. روایت در خطی راست پیش نمی‌رود، بلکه به درون مارپیچ می‌زند و بر گرد پارادوکس مرکزی‌اش تنگ‌تر می‌شود. نقطه اوج، دنباله‌ای نفس‌گیر و ویرانگر از یک گریزناپذیری تراژیک است که هم تکان‌دهنده و هم مقدر به نظر می‌رسد. این، نتیجه‌گیری منطقی و هولناک پیش‌فرضی است که راه گریز آسانی پیش پای نمی‌گذارد. کیم کی-دوک هیچ راه حل آسان، توضیح علمی یا دلیل روان‌شناختی برای پیوند جین و ران ارائه نمی‌دهد. آن پیوند فراطبیعی و علت‌ناپذیر به سادگی هست، همچون قانونی بنیادین، هرچند بی‌رحم، از این جهان خاص ارائه می‌شود. این امتناع از توضیح، بزرگ‌ترین نقطه قوت فیلم است؛ بیننده را ناگزیر می‌کند تا با فیلم در سطحی نمادین و فراسویی درگیر شود، پیش‌فرض آن را همچون پیش‌فرض یک افسانه یا یک رؤیا بپذیرد. «رویا» را می‌توان سودمندانه از نگاه نظریه‌های کارل یونگ درباره ناخودآگاه جمعی و همزمانی واکاوی کرد. به نظر می‌رسد جین و ران از راه آنچه یونگ رویناد همزمانی ژرف می‌نامد - اصلی رابط که علتی ندارد - به هم پیوند خورده‌اند. آنان دو فرد هستند که روان‌هایشان چنان درهم تنیده که نمایش‌های کهن‌الگوی یکی، در زندگی دیگری اجرا می‌شود. ران به تجسم زنده آتیمای جین بدل می‌شود، جنبه زنانه ناخودآگاه او، حال آنکه جین گونه‌ای لوگوس خودکامه را نمایندگی می‌کند که می‌کوشد نظم را تحمیل کند اما در عوض آشوب می‌آفریند. سفر آنان، پس از این، تنها یک سفر شخصی نیست، بلکه فرآیندی کهن‌الگوی از فردیت‌یابی است، درهم‌آمیزی درناک عناصر خودآگاه و ناخودآگاه، افزون بر این، فیلم به‌عنوان نقدی توانمند بر بیگانگی مدرن عمل می‌کند. جین و ران در جهانی از معماری مدرن و شگفت‌انگیز زندگی می‌کنند، جهانی از شیشه، فولاد و خطوط تمیز، بالین‌حال، درون این محیط فرامردن، آنان تاب یک سرنوشت ابتدایی و کم‌ویش فراطبیعی را می‌برند. تنهایی آنان ملموس است؛ آنان با انسان‌ها احاطه شده‌اند، اما در راز مشترکشان یکسره تنها هستند. شهر، که معمولاً نماد پیوند و جامعه انسانی است، به هزارتویی از انفرادی بدل می‌شود. تنها پیوند راستین آنان با یکدیگر است، پیوندی که خود گونه‌ای از زندانبودن است. در این، کیم کی-دوک پیشنهاد می‌کند که بیماری‌های روح در جهان مدرن با فناوری یا خردگرایی درمان نمی‌شوند، بلکه شاید با آنها شلت می‌یابند و نیازمند گونه‌ای ژرف‌تر، هرچند درناک، از تسویه‌حساب میان فردی هستند. در بستر گسترده‌تر فیلم‌شناسی کیم کی-دوک، «رویا» به آسانی در کنار دیگر کاوش‌های او از رابطه‌های انسانی افراطی و آرزوی معنوی جای می‌گیرد. این فیلم با «جزیره» در دل‌مشغولی به وابستگی‌های درهم‌تنیده و اغلب خشن سهیم است. با «بهار تابستان، پاییز، زمستان... و بهار» در ساختار چرخه‌ای و علاقه به پیامدهای کارما هم‌آوا است. بالین‌حال، «رویا» را می‌توان به جرأت فلسفی‌ترین اثر او دانست، فیلمی که چارچوب مفهومی و بافت روایی‌اش آن‌چنان در هم تنیده که از هم بازشناختن‌شان ناممکن می‌شود. در پایان، «رویا» شاهکاری آرام، ویرانگر و سخت‌گیر از نظر روشنفکری است. این فیلمی است که ملت‌ها پس از محو شدن آخرین تصویر به‌یادماندنیش در ذهن می‌ماند، پرسش‌هایش در فضای خاموش آگاهی بیننده طنین‌انداز می‌شود. کیم کی-دوک، با دقتی بی‌اشتباه از یک جراح و روح یک شاعر، خود مفهوم خود را می‌شکافد و دیدگاهی از پیوند انسانی به ما پیشکش می‌کند که هم هولناک و هم زیباست. او نشان می‌دهد که ژرف‌ترین پیوندهای ما شاید آنهایی نباشند که آگاهانه برمی‌گزینیم، بلکه آنهایی باشند که با مرکب نادیدنی رؤیاها و سرنوشت نوشته شده‌اند. «رویا» فیلم آسانی نیست؛ تأملی سخت‌گیر و اغلب دردناک بر ماهیت خود واقعیت است. اما برای آنان که خواهان راه رفتن در میانه راه آگاهی و ناخودآگاهی آن هستند، پاداشی کم‌یاب در سینما پیشکش می‌کند: نگاهی به هزارتوی روان آدمی، و پرسشی ژرف، آشفته‌کننده و در نهایت زیبا درباره این که وقتی دیگر تنها رؤیا نمی‌بینیم، چه کسی هستیم. این فیلم، جایگاه کیم کی-دوک را نه تنها به‌عنوان یک فیلم‌ساز، که به‌عنوان یک نقشه‌کش بینا از جهان درونی، یک شاعر ناخودآگاه که وسیله بیانش نفس مشترک، اشک آینه‌وار و معماری خاموش و درهم‌شکننده یک رؤیای مشترک است، استوار می‌کند.

نویسنده و منتقد

راهکارهای طلایی برای شادابی و غلبه بر افسردگی در پاییز

۵. روان درمانی

روان درمانی می تواند به افراد کمک کند تا الگوهای فکری منفی را شناسایی و تغییر دهند. جلسات منظم با یک روان شناس یا مشاور می تواند ابزارهای لازم برای مقابله با افسردگی را فراهم کند.

۶. مصرف مکمل ها

در برخی موارد، مصرف مکمل های ویتامین D یا مکمل های گیاهی مانند زعفران یا گیاه سنت جونز (با مشورت پزشک) می تواند به بهبود خلق و خو کمک کند. کمبود ویتامین D در پاییز شایع است و مکمل ها می توانند این کمبود را جبران کنند.

۷. حفظ ارتباطات اجتماعی

انزوای اجتماعی می تواند علائم افسردگی را تشدید کند. برقراری ارتباط با دوستان، خانواده یا شرکت در فعالیت های گروهی می تواند احساس حمایت و تعلق را تقویت کند.

۸. مدیریت استرس

تکنیک های کاهش استرس، مانند مدیتیشن، تنفس عمیق و تمرینات ذهن آگاهی می توانند به کاهش اضطراب و بهبود خلق و خو کمک کنند.

۹. مشاوره پزشکی

در مواردی که علائم افسردگی شدید است، مشاوره با پزشک یا روان پزشک ضروری است. گاهی اوقات، تجویز داروهای ضدافسردگی (مانند مهارکننده های بازجذب سروتونین) برای مدیریت علائم توصیه می شود. هرگز بدون مشورت پزشک دارو مصرف نکنید.

نتیجه گیری

افسردگی پاییزی یک چالش قابل مدیریت است که با آگاهی و اقدامات پیشگیرانه می توان تأثیرات آن را به حداقل رساند. ترکیبی از نوردرومانی، ورزش، تغذیه سالم، روان درمانی و حمایت اجتماعی می تواند به افراد کمک کند تا این فصل را با انرژی و روحیه مثبت تری سپری کنند. آگاهی از علائم و اقدام به موقع برای دریافت کمک حرفه ای نیز نقش کلیدی در مدیریت این اختلال دارد. با توجه به تأثیرات گسترده افسردگی پاییزی، توجه به سلامت روان در این فصل نه تنها به بهبود کیفیت زندگی فردی کمک می کند، بلکه می تواند تأثیرات مثبتی بر جامعه داشته باشد.



می کنند. قرار گرفتن در معرض این نور به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در روز، به ویژه صبح ها، می تواند به تنظیم ریتم زیستی و افزایش سطح سروتونین کمک کند.

۲. افزایش فعالیت بدنی

ورزش منظم یکی از بهترین روش ها برای بهبود خلق و خو و کاهش علائم افسردگی است. فعالیت هایی مانند پیاده روی، یوگا، دویدن یا تمرینات مقاومتی می توانند سطح اندورفین (هورمون شادی) را افزایش دهند.

۳. تغذیه سالم

رژیم غذایی متعادل می تواند به بهبود علائم افسردگی کمک کند. مصرف غذاهای غنی از ویتامین D، مانند ماهی های چرب (سالمون، ساردین)، زرده تخم مرغ و محصولات غنی شده، گردو و کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده و قندهای ساده از جمله رژیم های غذایی در این فصل است.

۴. مدیریت خواب

خواب منظم و کافی برای مدیریت افسردگی پاییزی ضروری است. برای بهبود کیفیت خواب برنامه خواب منظمی تنظیم کنید و هر روز در ساعت مشخصی بخوابید و بیدار شوید. همچنین از قرار گرفتن در معرض نور آبی (مانند نور صفحه نمایش گوشی) قبل از خواب خودداری کنید و تلاش کنید محیط خواب را آرام و تاریک نگه دارید.

در تمرکز و تصمیم گیری، احساس ناامیدی و انزوای اجتماعی و کاهش تعاملات اجتماعی است. این علائم معمولاً در اواخر پاییز یا اوایل زمستان ظاهر می شوند و با آمدن بهار و افزایش نور خورشید کاهش می یابند.

تأثیرات افسردگی پاییزی

افسردگی پاییزی می تواند تأثیرات گسترده ای بر زندگی فردی و اجتماعی داشته باشد. از نظر شخصی، افراد مبتلا ممکن است در انجام وظایف روزمره، حفظ روابط و دستیابی به اهداف خود دچار مشکل شوند. کاهش انرژی و انگیزه می تواند بهره وری کاری یا تحصیلی را کاهش دهد. همچنین، انزوای اجتماعی ناشی از این اختلال می تواند روابط خانوادگی و دوستانه را تحت تأثیر قرار دهد.

راه های پیشگیری و مدیریت افسردگی پاییزی

برای پیشگیری و مدیریت افسردگی پاییزی، ترکیبی از رویکردهای پزشکی، روان شناختی و تغییر سبک زندگی توصیه می شود. در ادامه، راهکارهای مؤثر برای مقابله با این اختلال ارائه شده است:

۱. نوردرومانی (فتوتراپی)

نور درمانی یکی از مؤثرترین روش ها برای درمان افسردگی پاییزی است. این روش شامل استفاده از لامپ های مخصوصی است که نور مشابه نور خورشید تولید

با کوتاه شدن روزها و کاهش نور خورشید در پاییز، بسیاری از افراد با احساس غمگینی و بی انرژی بودن دست و پنجه نرم می کنند. افسردگی پاییزی می تواند زندگی روزمره را تحت تأثیر قرار دهد، اما نگران نباشید. با راهکارهای ساده می توانید این فصل رنگارنگ را با روحیه ای شاد و پرانرژی سپری کنید. به گزارش ایرنا زندگی، افسردگی پاییزی، که به طور علمی به عنوان اختلال عاطفی فصلی شناخته می شود، نوعی افسردگی است که با تغییرات فصلی، به ویژه در ماه های پاییز و زمستان، مرتبط است. این اختلال معمولاً با کاهش نور خورشید، کوتاه شدن روزها و تغییرات آب و هوایی تشدید می شود. در این مطلب، به بررسی علل، علائم، تأثیرات افسردگی پاییزی و راهکارهای مؤثر برای پیشگیری و مدیریت آن خواهیم پرداخت.

علل افسردگی پاییزی

افسردگی پاییزی عمدتاً به کاهش نور خورشید مرتبط است که بر ریتم های زیستی بدن (ساعت بیولوژیکی) تأثیر می گذارد. نور خورشید نقش مهمی در تنظیم هورمون هایی مانند سروتونین و ملاتونین دارد که بر خلق و خو و خواب اثر می گذارند. در پاییز و زمستان، کاهش نور خورشید می تواند باعث کاهش سطح سروتونین (هورمون شادی) و افزایش تولید ملاتونین (هورمون خواب) شود، که منجر به احساس خستگی، بی انگیزگی و افسردگی می شود. عوامل دیگری نیز در بروز افسردگی پاییزی نقش دارند، از جمله: تغییرات آب و هوایی: روزهای سرد و ابری پاییز می توانند احساس انزوا و کاهش انرژی را تقویت کنند. عوامل ژنتیکی: افرادی که سابقه خانوادگی افسردگی یا اختلالات خلقی دارند، بیشتر در معرض خطر هستند. استرس فصلی: تغییر برنامه های روزمره، مانند شروع سال تحصیلی یا افزایش فشار کاری، می تواند به تشدید علائم کمک کند.

کمبود ویتامین D: کاهش قرار گرفتن در معرض نور خورشید باعث کاهش سطح ویتامین D در بدن می شود، که با خلق و خوی پایین مرتبط است.

علائم افسردگی پاییزی

علائم افسردگی پاییزی مشابه علائم افسردگی بالینی است، اما معمولاً به صورت فصلی ظاهر می شود. این علائم شامل احساس غمگینی مداوم یا خلق و خوی پایین، احساس خستگی بیش از حد، افزایش نیاز به خواب، افزایش اشتها، کاهش علاقه به فعالیت های روزمره، مشکل



سامانه رصد ثبت کنند که این روش، برخلاف سال های گذشته که محدودیتی در ثبت وجود نداشت، دقت و شفافیت بیشتری به آمار اشتغال می بخشد. مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان از تخصیص ۹۰۰ میلیارد ریال تسهیلات بانکی از منابع استانی برای حمایت از مشاغل خانگی و خوداشتغالی خبر داد و گفت: سقف این تسهیلات برای هر متقاضی ۱.۵ میلیارد ریال تعیین شده است. هلاکو افزود: طی هفته آینده، سهم هر شهرستان از این تسهیلات مشخص و پس از تشکیل پرونده، از طریق بانک های عامل پرداخت خواهد شد. همچنین، تا پایان مهرماه، سهم گلستان از منابع ملی مشاغل خانگی نیز ابلاغ می شود. استان گلستان با جمعیتی بالغ بر ۲ میلیون نفر، اقتصادی متکی بر کشاورزی، بازرگانی و خدمات دارد که ایجاد این فرصت های شغلی و حمایت مالی از مشاغل خانگی، گامی مهم برای کاهش نرخ بیکاری و تقویت اقتصاد محلی است. هلاکو با تأکید بر همکاری دستگاه های اجرایی، ابراز امیدواری کرد: با تخصیص به موقع تسهیلات و نظارت دقیق بر اجرای طرح ها، گلستان بتواند به الگویی موفق در اشتغال زایی پایدار تبدیل شود.

گلستان در مسیر اشتغال زایی؛

ایجاد ۷ هزار شغل جدید در ۲ ماه

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان از ثبت و تایید هفت هزار فرصت شغلی جدید در سامانه رصد اشتغال طی دو ماه گذشته خبر داد و با اشاره به تعهد سالانه ایجاد حدود ۲۰ هزار شغل در استان، گفت: با تلاش دستگاه های اجرایی و فرمانداران، امیدواریم این هدف تا پایان سال به طور کامل محقق شود. به گزارش روابط عمومی، ایوب هلاکو بیان کرد: از اواخر تیرماه امسال و با ابلاغ شیوه نامه جدید وزارت کار، دستگاه های اجرایی موظف شده اند مشاغل ایجاد شده را بر اساس کد استاندارد ISIC (طبقه بندی بین المللی صنایع) در